

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 4 «Сказка»**

624140 Свердловская обл. г. Кировград, ул. Набережная 2-а
тел/факс 8(343-57) 6-01-44 e-mail: mkdou4skazka@mail.ru
ИНН 6616006240 КПП 668201001 БИК 046577001 ОГРН 1036600920025

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ

детский сад № 4 «Сказка»

/И.В. Драчкова/

«14» сентября 2022г.



**10 дневное меню
Муниципального автономного
дошкольного образовательного
учреждения детский сад
комбинированного вида № 4
«Сказка»**

г. Кировград



МЕНЮ

Если 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
морковь отварная 60		помидор 60	огурец свежий 60	морковь отварная 60	свекла отварная 60	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 56	помидор 60	морковь отварная 60	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5
каша ячневая молочная с маслом 150	огурец св 60	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 56	каша пшеничная молочная с маслом 150	каша рис-греча 150	каша пшеничная молочная с маслом сл 150	Каша манная молочная с маслом сливочным 150	каша МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ 150/200	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 56	СЫР 12
яйцо 28	каша пшенично -пшеничная 130	каша рисовая молочная с маслом 150	масло сливочное 5	масло сливочное 5	сыр 11	масло сливочное 5	масло сливочное 5	КАША РИСОВО-ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ 150	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60
масло сливочное 5	масло сливочное 5	масло сливочное 5	сыр/прции/11,5	КАКАО С МОЛОКОМ 150	масло сливочное 5		ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	масло сливочное 5	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ 150
ЧАЙ С молоком 150	БАТОН 30	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150/200		ЧАЙ С молоком 150	КОФЕ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	БАТОН 30	БАТОН 30	КАКАО С МОЛОКОМ 150
БАТОН 30	кофейный напиток с	БАТОН 30	БАТОН 30	БАТОН 30	БАТОН 30	БАТОН 30		кофейный напиток с	БАТОН 30
II Завтрак									
кефир 110	КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ 120	СОК ФРУКТОВЫЙ 110	КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ 110	сок 110	СОК ФРУКТОВЫЙ 100	КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 110	КИСЛОМОЛОЧНАЧ ПРОДУКЦИЯ 110	СОК ФРУКТОВЫЙ 110
Обед									
СВЕКЛА ТУШЕНАЯ С ЯБЛОКАМИ 30	МОРКОВЬ тушеная С ИЗЮМОМ 30	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ в молочном соусе 30	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 30	свекла, тушеная в молочном соусе 30	огурец свежий 30	морковь тушеная 30	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК 30	морковь тушеная 30	МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ срисом ичесносливом 30
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 150	РАССОЛЬНИК С КРУПКОЙ СО СМЕТАНОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 150	СУП-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ 150 греники 30	суп крестьянский СО СМЕТАНОЙ 150	борщ СО СМЕТАНОЙ 150	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 150	суп пюре из разных овощей 150, греники 30,	уха рыбацкая 150
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА СВИНИНЫ 150	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ 110	ЦЫПЛЕНОК БРОЙЛЕР ПОРЦИОННЫЙ НА КОСТИ 70	КОТЛЕТА из мяса цыпленка 75	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ ГОВЯДИНОЙ 150	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ГОВЯДИНЫ 100	КАПУСТА ТУШЕНАЯ СО СВИНИНОЙ 150	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА говядины 70	МЯСО ГОВЯДИНЫ, ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ 150	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ говядины (ЛЕНИВЫЕ) 150
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110	МОРКОВНО-КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	СОУС МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ 30	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ 110		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130		СОУС МОЛОЧНЫЙ 30
кисель ИЗ СУХОФРУКТОВ 150	СОК 150	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 150	сок 150	кисель ИЗ СУХОФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ И ШИПОВНИКА 150	СОК 125	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 150	СОК 150	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 150
ХЛЕБ ПШ. 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40/ 50
Полдник									
котлета картофельная 80	запеканка из творога 130	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЛИ ПАРАВОЙ 120	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ 120	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ 130	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 80 яйцо вареное 28	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 110 СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 20 или сразы из рыбы	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЯЙЦОМ 150
соус молочный 20	сгущенное молоко 20		СЕЛЬДЬ С/С 30	ПЕЧЕНЬЕ 30	ВАТРУШКА С КАРТОШКОЙ 60	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО 20	РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ 60/ 80	бупочка дорожная 60	ватрушка с повидлом 60
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150	ПРЯНИКИ 30	пирожки с капустой 60	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 60		КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 40	печенье 30	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 110	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 110	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 110
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	АПЕЛЬСИН 110	ЯБЛОКО 110	АПЕЛЬСИН 110	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	ЧАЙ С молоком 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150
БУЛОЧКА российская 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 110	груша 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	БАНАН 110				

МЕНЮ 1 день. Ясли

Группа

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
Завтрак									
16/3	Морковь отварная	60	0,78	0	0,06	0,06	5,43	22,36	1,28
15/4	Капша ячневая молочная с маслом сливочным	150	5,57	2,92	5,07	0,39	26,97	171,9	0,52
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03	0
1/6	Яйцо отварное	28	3,56	3,56	3,22	0	0,2	43,95	0
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86	0
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	150	2,91	2,84	3,15	0,02	11,99	85,83	0,52
Итого за 'Завтрак'			15,17	9,36	16	1,37	60,63	438	2,32
10:00									
-	Кефир	110	3,19	3,19	3,52	0	4,4	64,13	0,77
Итого за '10:00'			3,19	3,19	3,52	0	4,4	64,13	0,77
Обед									
23/3	Свекла, тушенная с яблоками	30	0,39	0,02	1,87	2,01	3,84	32,25	1,11
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3,32	2,45	5,51	1,61	5,65	83,69	8,14
5/8	Плов из отварного мяса говядины	150	8,9	6,3	13,4	4,79	30,26	275,9	0,54
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0	0,1	0,1	7,04	33,59	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0
20/10	Кисель из сухофруктов	150	0,77	0	0,04	0,04	25,59	98,09	0,24
Итого за 'Обед'			17,01	8,77	21,4	9,03	89,05	600,9	10,03
Полдник									
1/1	Горошек зеленый	50	1,52	0	2,06	2,06	5,59	42,1	4,9
5/7	Рыба запеченая	130	27,73	27,1	10,3	2,67	4,71	222,5	0,86
14/12	Булочка дорожная	60	4,77	0,6	6,73	0,51	33,33	211,4	0,1
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0	0,1	0,1	7,04	33,59	0
-	Яблоки	110	0,44	0	0,44	0,44	12,76	53,55	11
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	150	0,1	0	0,02	0,02	3,81	15,49	0,59
Итого за 'Полдник'			35,55	27,71	19,7	5,79	67,22	578,6	17,44
Итого за день			70,92	49,03	60,6	16,19	221,3	1682	30,56
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)			31,5	0	35,3	0	152,3	1050	33,75
Отклонение			39,42	49,03	25,3	16,19	69,06	631,5	-3,19
Содержание, % от калорийности			17		33		49		

МЕНЮ 2 день ясли

Группа

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
Завтрак									
-	Огурец свежий	60	0,47	0	0,06	0,06	2,06	9,367	5,88
8/5	Запеканка (сырники) из творога	130	21,97	21,14	12,5	1,31	17,45	272	0,3
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	63,48	0,2
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03	0
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86	0
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	150	3,99	3,69	4,15	0,07	9,66	90,36	0,68
Итого за 'Завтрак'			30,22	26,32	22,9	2,34	56,32	549,1	7,06
10:00									
-	Кефир	120	3,48	3,48	3,84	0	4,8	69,96	0,84
Итого за '10:00'			3,48	3,48	3,84	0	4,8	69,96	0,84
Обед									
17/3	Морковь, тушенная с рисом и изюмом	30	0,28	0,02	1,94	0,03	4,5	34,83	0,29
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	150	4,18	2,96	5,77	3,25	11,35	112,6	4,45
9/8	Печень по-строгановски	110	18,86	18,58	15,1	7	2,75	222,6	10,55
46/3	Макаронные изделия отварные	100	3,53	0,02	1,98	0,44	22,74	122,6	0
-	Сок	150	0,75	0	0,15	0	15,45	64,86	3
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0	0,1	0,1	7,04	33,59	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0
Итого за 'Обед'			31,24	21,58	25,5	11,3	80,5	668,5	18,28
Полдник									
50/3	Биточки (котлеты) картофельные запеченные	130	3,85	0,69	4,29	1,92	26,13	157,4	10,82
7/11	Соус сметанный	20	0,24	0,13	1,46	0,01	0,87	17,62	0,01
	Пряники	30	1,77	0	1,41	0	23,13	110	0
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	150	2,92	2,84	3,16	0,02	12	85,91	0,52
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0	0,1	0,1	7,04	33,59	0
-	Груша	100	0,4	0	0,3	0,3	13,1	50,69	5
Итого за 'Полдник'			10,17	3,66	10,7	2,36	82,26	455,2	16,34
Итого за день			75,1	55,04	63	16	223,9	1743	42,52
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)			31,5	0	35,3	0	152,3	1050	33,75
Отклонение			43,6	55,04	27,7	16	71,63	692,8	8,77
Содержание, % от калорийности			18		33		49		

МЕНЮ 3 день

8 cell

Группа

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
Завтрак									
-	Помидор	60	0,65	0	0,12	0,12	3,06	15,25	14,7
7/4	Капша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,24	2,87	6	0,2	22,88	161,3	0,52
1/6	Яйцо отварное	56	7,11	7,11	6,44	0	0,39	87,9	0
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03	0
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86	0
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	150	2,91	2,84	3,15	0,02	11,99	85,83	0,52
Итого за 'Завтрак'			17,26	12,87	20,2	1,23	54,38	464,2	15,74
10:00									
-	Кефир	110	3,19	3,19	3,52	0	4,4	64,13	0,77
Итого за '10:00 '			3,19	3,19	3,52	0	4,4	64,13	0,77
Обед									
21/3	Свекла, тушенная в молочном соусе	30	0,67	0,22	0,64	0,04	4,02	22,76	1,16
16/2	Суп картофельный с бобовыми	150	3,47	0,15	4,22	3,34	14,79	107,9	3,4
1/9	Мясо кцыпленка бройлера охл., отварное (порц., на кости)	70	16,28	16,26	11,7	0	0,24	170,9	0,64
5/3	Картофельное пюре с морковью	130	2,44	0,47	3,07	0,33	15,97	98,79	3,55
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0	0,1	0,1	7,04	33,59	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0
Итого за 'Обед'			26,49	17,1	20,2	4,29	58,73	511,3	8,75
Полдник									
24/2	Вермишель молочная	150	4,96	3,74	5,59	0,14	15,02	129,1	0,68
5/12	Ватрушка с творогом	60	8,41	5,66	7,5	4,91	19,54	179,2	0,11
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	150	0,1	0	0,02	0,02	3,81	15,49	0,59
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0	0,1	0,1	7,04	33,59	0
-	Апельсины	110	0,99	0	0,22	0,22	11,33	48,93	66
Итого за 'Полдник '			15,45	9,41	13,4	5,39	56,73	406,3	67,37
Итого за день			62,4	42,56	57,4	10,92	174,2	1446	92,63
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)			31,5	0	35,3	0	152,3	1050	33,75
Отклонение			30,9	42,56	22,1	10,92	21,99	395,9	58,88
Содержание, % от калорийности			18		37		45		

МЕНЮ4 день ясли

Группа

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
Завтрак									
-	Огурец свежий	60	0,47	0	0,06	0,06	2,06	9,367	5,88
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,24	2,93	5,88	0,76	21,68	159,2	0,52
4/13	Сыр (порциями)	11,5	3,02	3,02	3,06	0	0	40,32	0,08
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03	0
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	150	3,49	3,2	3,6	0,07	8,85	80,32	0,59
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86	0
Итого за 'Завтрак'			14,58	9,19	17,1	1,79	48,64	403,1	7,07
10:00									
-	Кефир	110	3,19	3,19	3,52	0	4,4	64,13	0,77
Итого за '10:00'			3,19	3,19	3,52	0	4,4	64,13	0,77
Обед									
1/1	Кукуруза консервированная отварная	30	0,71	0	0,15	0,15	4,41	21,54	0
29/2	Суп-пюре из картофеля	150	1,92	0,86	2,2	0,19	10,05	66,81	3,64
5/9	Биточки (котлеты) из цыпленка бройленного охл.	75	20,73	19,71	14,7	1,22	6,97	243,4	0,48
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0	0,29	0,32	15,36	75,6	0
11/3	Капуста тушеная	130	3,03	0	2,47	2,81	15,04	87,63	27,13
-	Сок	150	0,75	0	0,15	0	15,45	64,86	3
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0	0,1	0,1	7,04	33,59	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0
Итого за 'Обед '			33,34	20,58	20,6	5,27	91	670,8	34,24
Полдник									
51/1	Сельдь	30	5	5	2,5	0	0	42,48	0
3/3	Картофельное пюре	130	2,7	0,47	3,18	0,44	19,13	114,9	4,72
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,57	0,74	3,94	3,64	34,12	193,1	0,1
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	150	2,92	2,84	3,16	0,02	12	85,91	0,52
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0	0,1	0,1	7,04	33,59	0
-	Яблоки	110	0,44	0	0,44	0,44	12,76	53,55	11
Итого за 'Полдник'			17,62	9,06	13,3	4,65	85,04	523,5	16,34
Итого за день			68,72	42,02	54,5	11,7	229,1	1662	58,42
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)			31,5	0	35,3	0	152,3	1050	33,75
Отклонение			37,22	42,02	19,3	11,7	76,83	611,6	24,67
Содержание, % от калорийности			17		30		53		

меню 5 день ясли

Группа

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
Завтрак									
40/1	свекла отварная	60	0,89	0	0,06	0,06	5,83	23,94	1,25
19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	150	4,78	2,93	5,62	0,47	22,21	155,7	0,52
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03	0
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	150	3,3	2,9	3,15	0,38	12,12	86,77	0,52
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86	0
Итого за 'Завтрак'			11,32	5,87	13,4	1,81	56,22	380,3	2,29
10:00									
-	Сок	110	0,55	0	0,11	0	11,33	47,56	2,2
Итого за '10:00'			0,55	0	0,11	0	11,33	47,56	2,2
Обед									
16/3	Морковь тушеная	30	0	0	0	0	0	0	0
2/2	Борщ со сметаной	150	3,97	2,94	5,66	3,13	7,72	95,29	6,49
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	150	10,61	8,57	15,5	1,74	21,93	268,1	10,8
3/11	Соус молочный с овощами	30	0,61	0,39	1,81	0,03	2,35	27,59	0,2
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0	0,1	0,1	7,04	33,59	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0
20/10	Кисель из сухофруктов	150	0,77	0	0,04	0,04	25,59	98,09	0,24
Итого за 'Обед'			19,59	11,9	23,6	5,52	81,3	600	17,73
Полдник									
2/6	Омлет запеченный или паровой	120	11,68	12,42	12,7	0	2,03	169	0,17
-	Печенье	30	2,25	2,25	2,94	0	23,01	126,7	0
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	150	3,2	3,13	3,47	0,02	12,46	91,65	0,57
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0	0,1	0,1	7,04	33,59	0
-	Апельсины	110	0,99	0	0,22	0,22	11,33	48,93	66
Итого за 'Полдник'			19,11	17,8	19,5	0,34	55,87	469,8	66,74
Итого за день			50,57	35,56	56,5	7,66	204,7	1498	88,97
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)			31,5	0	35,3	0	152,3	1050	33,75
Отклонение			19,07	35,56	21,2	7,66	52,47	447,7	55,22
Содержание, % от калорийности			14		35		51		

МЕНЮ 6 день ясли

Группа

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
Завтрак									
16/3	Морковь отварная	60	0,73	0	0,05	0,06	5,08	20,92	1,2
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,23	2,92	5,4	0,76	21,67	154,9	0,52
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03	0
4/13	Сыр (порциями)	11	2,89	2,89	2,93	0	0	38,57	0,08
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86	0
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	150	2,9	2,84	3,15	0,01	11,98	85,75	0,52
Итого за 'Завтрак'			14,11	8,7	16,1	1,73	54,78	414	2,32
10:00									
-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2
Итого за '10:00'			0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2
Обед									
-	Огурец свежий	30	0,24	0	0,03	0,03	1,03	4,683	2,94
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	1,46	0,15	3,98	3,1	9,34	77,07	4,81
12/8	Гуляш из мяса говядины	110	16,38	15,59	17,3	0,1	5,9	243,3	0,5
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	110	6,31	0,04	5,01	1,7	33,47	195	0,66
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	150	0,76	0	0,04	0,04	13,72	51,76	0,24
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0	0,1	0,1	7,04	33,59	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0
Итого за 'Обед'			28,78	15,78	26,9	5,55	87,17	682,8	9,14
Полдник									
4/7	Рыба, тушенная с овощами	120	14,83	15,17	9,91	6,46	5,94	169,5	1,53
1/1	Горошек зеленый	30	0,91	0	0,06	0,06	3,35	14,69	2,94
26/12	Ватрушка с картошкой	60	4,24	0,73	4,29	1,82	23,13	146,6	0,62
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	150	0,09	0	0,02	0,02	3,8	15,4	0,59
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0	0,1	0,1	7,04	33,59	0
-	Бананы	110	1,65	0	0,55	0,55	24,97	105,1	11
Итого за 'Полдник'			22,71	15,9	14,9	9	68,22	484,8	16,67
Итого за день			66,1	40,39	58	16,28	220,5	1625	30,13
Содержание, % от калорийности			17		33		50		

51950

МЕНЮ 7 ДЕНЬ ЯСЛИ.

Группа

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
Завтрак									
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	5,07	2,92	4,94	0,24	23,81	158,6	0,52
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03	0
1/6	Яйцо отварное	56	7,11	7,11	6,44	0	0,39	87,9	0
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	150	3,06	2,84	3,19	0,05	11,94	86,63	0,52
-	Кефир10 ЧАСОВ	100	2,9	2,9	3,2	0	4	58,3	0,7
Итого за 'Завтрак'			20,5	15,82	22,3	1,19	56,2	505,3	1,74
Обед									
22/3	Свекла, тушенная в сметанном соусе	30	0,49	0,05	0,51	0,03	3,23	17,78	1,14
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,12	0,2	2,64	1,47	14,43	89,01	3,68
60/8	Капуста тушенная с мясом свинины	150	11,18	7,52	16,7	0,19	15,62	250,4	44,82
-	Хлеб пшеничный	15	0,96	0	0,1	0,1	6,8	32,44	0
-	Сок	125	0,63	0	0,13	0	12,88	54,05	2,5
-	Хлеб ржаной	40	2,55	0	0,46	0,46	16,11	74,71	0
Итого за 'Обед'			17,91	7,76	20,5	2,25	69,05	518,3	52,14
Уплотненный полдник									
20/5	Суфле творожное	130	19,13	19,37	15,8	2,72	18,1	291,9	0,3
-	Молоко сгущенное	20	127,3	127,3	150	0	981,2	5612	17,68
-	Печенье	30	2,25	2,25	2,94	0	23,01	126,7	0
30/10	Чай с молоком	150	2,94	2,84	3,16	0,02	12,01	86,06	0,52
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0	0,1	0,1	7,04	33,59	0
Итого за 'Уплотненный полдник'			152,6	151,8	172	2,84	1041	6150	18,5
Итого за день			191	175,3	215	6,29	1167	7174	72,38
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)			23,1	0	25,9	0	111,7	770	24,75
Отклонение			167,9	175,3	189	6,29	1055	6404	47,63
Содержание, % от калорийности			11		27		62		

МЕНЮ 8 день ясли

Группа

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
Завтрак									
-	Помидор	60	0,65	0	0,12	0,12	3,06	15,25	14,7
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	6,28	3,44	7,17	0,74	23,4	178,1	0,62
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03	0
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86	0
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	150	2,92	2,84	3,16	0,02	12	85,91	0,52
-	10 часов сок	110	0,55	0	0,11	0	11,33	47,56	2,2
Итого за 'Завтрак'			12,75	6,32	15,1	1,78	65,84	440,7	18,04
Обед									
1/1	Горошек зеленый	30	0,91	0	1,23	1,23	3,35	25,26	2,94
4/2	Свекольник со сметаной	150	4,26	2,91	6,21	3,95	12,93	120,5	5,11
42/8	Тефтели из мяса говядины	70	9,74	8,45	9,59	0,14	10,31	165	2,28
3/3	Картофельное пюре	130	3,08	0,47	3,25	0,52	22,33	129,8	5,53
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	150	0,18	0	0,08	0,08	14,62	55,74	29,25
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0	0,1	0,1	7,04	33,59	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0
Итого за 'Обед'			21,8	11,83	20,9	6,5	87,26	607,2	45,12
Полдник									
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	80	3,05	1,07	2,44	0,26	12,49	84,16	0,01
1/6	Яйцо отварное	28	3,56	3,56	3,22	0	0,2	43,95	0
38/12	Расстегаи с рыбой	60	8,78	5,2	6,83	5,55	25,94	199,5	0,08
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	150	3,99	3,69	4,15	0,07	9,66	90,36	0,68
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0	0,1	0,1	7,04	33,59	0
-	Яблоки	110	0,44	0	0,44	0,44	12,76	53,55	11
Итого за 'Полдник'			20,8	13,52	17,2	6,41	68,08	505,1	11,77
Итого за день			55,34	31,68	53,2	14,7	221,2	1553	74,93
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)			29,4	0	32,9	0	142,1	980	31,5
Отклонение			25,94	31,68	20,3	14,7	79,07	573,1	43,43
Содержание, % от калорийности			15		32		53		

меню 9 день ясли.

Группа

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
Завтрак									
57/3	морковь отварная	60	0,77	0	0,06	0,06	5,33	21,96	1,26
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	4,39	2,93	5,55	0,38	20,82	149,5	0,52
1/6	Яйцо отварное	56	7,11	7,11	6,44	0	0,39	87,9	0
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03	0
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86	0
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	150	3,14	2,84	3,21	0,07	8,27	73,14	0,52
-	Кефир	110	3,19	3,19	3,52	0	4,4	64,13	0,77
Итого за 'Завтрак'			20,94	16,11	23,3	1,42	55,27	510,6	3,07
Обед									
21/3	Свекла, тушенная в молочном соусе	30	0,67	0,22	0,64	0,04	4,02	22,76	1,16
34/2	Уха рыбацкая	150	8,32	7,39	3,69	0,18	9	101,4	1,03
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	150	11,79	11,16	11,7	4,9	16,4	216,9	8,01
-	Сок	150	0,75	0	0,15	0	15,45	64,86	3
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0	0,1	0,1	7,04	33,59	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0
Итого за 'Обед'			25,16	18,78	16,8	5,69	68,58	516,8	13,19
Полдник									
18/5	Пудинг из творога с изюмом	110	17,01	17,19	12,2	2,29	15,53	241,1	0,18
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	63,48	0,2
-	Печенье	30	2,25	2,25	2,94	0	23,01	126,7	0
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0	0,1	0,1	7,04	33,59	0
-	Яблоки	110	0,44	0	0,44	0,44	12,76	53,55	11
30/10	Чай с молоком	150	2,9	2,84	3,15	0,01	11,98	85,75	0,52
Итого за 'Полдник'			25,03	23,72	20,5	2,84	81,41	604,2	11,9
Итого за день			71,13	58,61	60,6	9,95	205,3	1632	28,17
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)			29,4	0	32,9	0	142,1	980	31,5
Отклонение			41,73	58,61	27,7	9,95	63,17	651,6	-3,33
Содержание, % от калорийности			18		34		48		

МЕНЮ 10 день ясли.

Группа

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
Завтрак									
-	Огурец свежий	60	0,47	0	0,06	0,06	2,06	9,367	5,88
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,08	2,64	6,15	1,4	20,4	155	0,47
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86	0
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03	0
4/13	Сыр (порциями)	12	3,16	3,16	3,19	0	0	42,07	0,08
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	150	2,56	2,18	2,41	0,34	10,95	72,77	0,39
Итого за 'Завтрак'			13,62	8,01	16,3	2,69	49,46	393,1	6,82
10:00									
-	Сок	110	0,55	0	0,11	0	11,33	47,56	2,2
Итого за '10:00'			0,55	0	0,11	0	11,33	47,56	2,2
Обед									
18/3	Морковь, тушенная с рисом и черносливом	30	0,2	0	1,2	1,36	2,04	18,87	0,32
31/2	Суп-пюре из разных овощей	150	1,93	0,66	2,98	0,14	8,64	66,67	4,14
48/8-1	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) безмолочные	150	14,21	12,56	9,74	2,07	11,91	188,9	4,05
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,6	0,44	1,56	0,02	2,04	24,37	0,08
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	150	0,76	0	0,04	0,04	13,72	51,76	0,24
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0	0,1	0,1	7,04	33,59	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0
Итого за 'Обед'			21,33	13,66	16,1	4,22	62,06	461,5	8,83
Полдник									
8/3	Картофель, запеченный с яйцом	150	7,46	3,88	9,19	0,79	32,73	240,5	15,36
35/12	Пирожок с капустой	60	3,93	0,71	2,62	1,14	19,92	117,4	5,43
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	150	3,27	3,2	3,55	0,02	12,57	93,04	0,59
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0	0,1	0,1	7,04	33,59	0
-	Яблоки	110	0,44	0	0,44	0,44	12,76	53,55	11
Итого за 'Полдник'			16,1	7,78	15,9	2,49	85,01	538,1	32,38
Итого за день			51,6	29,45	48,5	9,4	207,9	1440	50,23
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)			31,5	0	35,3	0	152,3	1050	33,75
Отклонение			20,1	29,45	13,2	9,4	55,62	390,2	16,48
Содержание, % от калорийности			15		31		54		

МАДОУ



МЕНЮ

Сад 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 5/7	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 7	помидор 60/60	огурец свежий 60/60	свекла отварная	Морковь отварная 60/60	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5/7	помидор 60/60	морковь отварная 60/60	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5/7
яйцо 28/28	огурец св 60,0/60,0	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 56/56	каша пшеничная	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	каша пшеничная	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 56/56	каша МОЛОЧНАЯ	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 56/56	СЫР 12/17,0
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ 60/60	запеканка из творога 130/180	каша рисовая молочная с маслом 150/200	масло сливочное 5/7	КАША РИС - ГРЕЧА С МАСЛОМ 150 /200	сыр 11/17		масло сливочное 5/7	КАША РИСОВО-ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ 150/200	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60/60
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ 150 /200	молоко сгущенное 20,25	масло сливочное 5/7	сыр/прци/11,5/17	КАКАО С МОЛОКОМ 150/ 200	масло сливочное 5/7	КАША МАИ-НАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ 150 /200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150 /200	масло сливочное 5/7	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ /200
ЧАЙ С молоком 150/200	БАТОН 30,0/ 40,0	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150/ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150/200		ЧАЙ С молоком 150/200	КОФЕ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150/200	БАТОН 30/ 40	БАТОН 30/40	КАКАО С МОЛОКОМ 150/200
БАТОН 30/ 40	кофейный напиток с	БАТОН 30 /40	БАТОН 30/40	БАТОН 30 /40	БАТОН 30/40	БАТОН 30 /40		кофейный напиток с молоком	БАТОН /40
II Завтрак									
кефир 110/150	КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ 120/ 150,0	кефир 110/ 120,0	КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ 110/150	сок 110 120,0	СОК ФРУКТОВЫЙ 100/ 120	КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ 100 /150	СОК ФРУКТОВЫЙ 110/ 120,0	КИСЛОМОЛОЧНАЧ ПРОДУКЦИЯ 110 /150	СОК ФРУКТОВЫЙ 110/ 120
Обед									
СВЕКЛА ТУШЕНАЯ С ЯБЛОКАМИ 30/ 50	МОРКОВЬ тушеная С ИЗЮМОМ 30/ 50	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ в молочном соусе 30/50	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 30 /50	МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ 30 /50	огурец свежий 30/50	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 30/50	ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК 30 /50	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 30 /50	МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ с рисом и чесноком 30 /50
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 150/200	РАССОЛЬНИК С КРУПЮЙ СО СМЕТАНОЙ 150/ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 150 /200	СУП-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ 150/200 гренок 30,50	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ 150 /200	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 150/200	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150/ 200	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 150 /200	УХА РЫБАЦКАЯ СО СМЕТАНОЙ 150 200	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 150 /200
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА СВИНИНЫ 150/ 180,0	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ 110/ 120,0 (80,0-40,0)	ЦЫПЛЕНОК БРОЙЛЕР ПОРЦИОННЫЙ НА КОСТИ 70/ 80,0	КОТЛЕТА из мяса цыпленка 75/80	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ ГОВЯДИНЫ 150/ 180	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ГОВЯДИНЫ 100/110	КАПУСТА ТУШЕНАЯ СО СВИНИНОЙ 150 /180	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА говядины 70/80	МЯСО ГОВЯДИНЫ, ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ 150 /200	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ говядины (ЛЕНИВЫЕ) 150 /180
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110/ 130,0	МОРКОВНО-КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130 /150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130/150	СОУС МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ 30/30	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ 110/130		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130 /150		СОУС МОЛОЧНЫЙ 30 /50
кисель ИЗ СУХОФРУКТОВ 150/ 200	СОК 150/150	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 150 /200	сок 150/200	кисель ИЗ СУХОФРУКТОВ 150 /200	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ И ШИПОВНИКА 150 /200	СОК 125/ 150/	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 150 /200	СОК 150/180	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 150 /200
ХЛЕБ ПШ 15/ 20,0	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15/ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15/ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40/50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15/ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15/ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15/20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15/ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15/ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15/ 20
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40/ 50,0	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40/50,0	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40/ 50,0	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15/20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40/ 50,0	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40/50,0	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40/ 50,0	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40/ 50,0	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40/ 50,0	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40/ 50
Полдник									
РЫБА ЗАПЕЧЕНА 130/ 150,0	биточки(котлета) картофельные запеченные 130/150	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ 150/ 180	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130/150	ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЛИ ПАРАВОЙ 120/150	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ 120/ 140,0	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ 130 /150	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 80/ 150 яйцо вареное 0/28	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 110 /150 СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 20/25	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЯЙЦОМ 150/ 180
ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК 50/60	соус сметанный 20/30		СЕЛЬДЬ С/С 30/50	ПЕЧЕНЬ 30/ 50	ВАТРУШКА С КАРТОШКОЙ 60/60	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО 20 /25	РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ 60/ 80	ПЕЧЕНЬ 30 50	ПИРАЖОК С КАПУСТОЙ 60/60
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/ 200	ПРЯНИКИ 30/50	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 60/60	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 60/60		КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ /50	печенье 30/50	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 110/110	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 110/110	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 110/110
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15/20	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150/200	АПЕЛЬСИН 110/110	ЯБЛОКО 110/110	АПЕЛЬСИН 110/110	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150 /200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150 /200	ЧАЙ С молоком 150 /200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150 /200
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ 60/60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15/20	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150 /200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150/200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150/ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15/20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15/ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15/ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15/ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15/ 20
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 110/120	груша 100/110	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15/20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15/20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	БАНАН 110/110				

МЕНЮ 1 день сад

Группа

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
Завтрак									
16/3	Морковь отварная	60	0,63	0	0,05	0,05	4,33	17,82	1,02
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,94	4,38	7,12	0,39	30,02	207,6	0,78
-	Масло сливочное	7	0,06	0,06	5,08	0	0,09	46,24	0
1/6	Яйцо отварное	28	3,56	3,56	3,22	0	0,2	43,95	0
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,8	0
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	3,49	3,41	3,78	0,02	15,37	106,7	0,62
Итого за 'Завтрак'			17,74	11,4	20,4	1,66	71,32	530,1	2,43
10:00									
-	Кефир	150	4,35	4,35	4,8	0	6	87,45	1,05
Итого за '10:00'			4,35	4,35	4,8	0	6	87,45	1,05
Обед									
23/3	Свекла, тушенная с яблоками	50	0,65	0,03	3,11	3,35	6,4	53,75	1,85
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2,17	0,25	3,31	2,26	12,43	85,58	13,25
5/8	Плов из отварного мяса говядины	180	11,85	8,74	9,63	4,4	36,31	277,9	0,65
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	0
20/10	Кисель из сухофруктов	200	1,03	0	0,06	0,06	34,12	130,8	0,32
Итого за 'Обед'			20,32	9,02	16,8	10,8	119,5	689,5	16,07
Полдник									
1/1	Горошек зеленый	60	1,82	0	2,47	2,47	6,7	50,52	5,88
5/7	Рыба запеченая	150	32	31,27	11,9	3,08	5,43	256,7	0,99
14/12	Булочка дорожная	60	5,28	0,6	6,79	0,57	36,62	227,1	0,1
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0
-	Яблоки	120	0,48	0	0,48	0,48	13,92	58,42	12
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0	0,02	0,02	5,06	20,53	0,78
Итого за 'Полдник'			41,02	31,88	21,8	6,75	77,12	658	19,75
Итого за день			83,43	56,65	63,9	19,21	273,9	1965	39,3
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5
Отклонение			42,93	56,65	18,9	19,21	78,18	615,1	1,8
Содержание, % от калорийности			18		30		52		

МЕНЮ 2 день сад.

Группа

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
Завтрак									
-	Огурец свежий	60	0,47	0	0,06	0,06	2,06	9,367	5,88
8/5	Запеканка (сырники) из творога	180	30,42	29,27	17,3	1,82	24,17	376,6	0,42
-	Молоко сгущенное	25	1,8	1,8	2,13	0	13,88	79,35	0,25
-	Масло сливочное	7	0,06	0,06	5,08	0	0,09	46,24	0
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,8	0
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	4,63	4,26	4,79	0,09	11,8	106,9	0,78
Итого за 'Завтрак'			40,45	35,39	30,5	3,17	73,31	726,3	7,33
10:00									
-	Кефир	150	4,35	4,35	4,8	0	6	87,45	1,05
Итого за '10:00'			4,35	4,35	4,8	0	6	87,45	1,05
Обед									
17/3	Морковь, тушенная с рисом и изюмом	50	0,46	0,04	3,24	0,06	7,49	58,04	0,48
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	5,24	3,58	7,54	4,33	15,16	147,5	5,91
9/8	Печень по-строгановски	120	14,92	14,62	15,2	7,64	2,97	208,5	8,22
46/3	Макаронные изделия отварные	130	4,59	0,03	2,58	0,57	29,56	159,4	0
-	Сок	150	0,75	0	0,15	0	15,45	64,86	3
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	0
Итого за 'Обед'			30,59	18,26	29,4	13,32	100,9	779,8	17,61
Полдник									
50/3	Биточки (котлеты) картофельные запеченные	150	4,44	0,79	4,95	2,22	30,15	181,6	12,48
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,6	0,44	1,56	0,02	2,04	24,37	0,08
	Пряники	50	2,95	0	2,35	0	38,55	183,4	0
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	3,65	3,55	3,94	0,02	15,61	109,7	0,65
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0
-	Груша	110	0,44	0	0,33	0,33	14,41	55,76	5,5
Итого за 'Полдник'			13,4	4,78	13,3	2,73	110,1	599,6	18,71
Итого за день			88,79	62,79	78	19,22	290,3	2193	44,7
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5
Отклонение			48,29	62,79	33	19,22	94,56	843,2	7,2
Содержание, % от калорийности			17		33		51		

меню 3 день сад

Группа

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
Завтрак									
-	Помидор	60	0,65	0	0,12	0,12	3,06	15,25	14,7
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	4,43	2,17	6,23	0,32	32,43	202,4	0,39
1/6	Яйцо отварное	56	7,11	7,11	6,44	0	0,39	87,9	0
-	Масло сливочное	7	0,06	0,06	5,08	0	0,09	46,24	0
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,8	0
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1,5	1,42	1,59	0,02	12,14	66,5	0,26
Итого за 'Завтрак'			16,83	10,76	20,7	1,66	69,43	526,1	15,35
10:00									
-	Кефир	120	3,48	3,48	3,84	0	4,8	69,96	0,84
Итого за '10:00 '			3,48	3,48	3,84	0	4,8	69,96	0,84
Обед									
21/3	Свекла, тушенная в молочном соусе	50	1,12	0,37	1,07	0,06	6,7	37,93	1,93
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,68	0,25	5,92	4,45	19,78	147	4,53
1/9	Мясо кцыпленка бройлера охл., отварное (порц., на кости)	80	18,61	18,58	13,3	0	0,27	195,4	0,73
5/3	Картофельное пюре с морковью	150	2,81	0,55	3,54	0,38	18,43	114	4,1
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0	0,1	0,1	19,49	74,32	39
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	0
Итого за 'Обед'			32,07	19,74	24,7	5,74	94,9	710	50,29
Полдник									
24/2	Вермишель молочная	180	5,95	4,49	6,71	0,17	18,03	154,9	0,82
5/12	Ватрушка с творогом	60	8,92	5,66	7,56	4,98	22,84	194,9	0,11
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0	0,02	0,02	5,06	20,53	0,78
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0
-	Апельсины	110	0,99	0	0,22	0,22	11,33	48,93	66
Итого за 'Полдник'			17,3	10,15	14,6	5,52	66,63	464,1	67,71
Итого за день			69,68	44,14	63,8	12,92	235,8	1770	134,19
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)			31,5	0	35,3	0	152,3	1050	33,75
Отклонение			38,18	44,14	28,6	12,92	83,52	720,2	100,44
Содержание, % от калорийности			16		33		50		

МЕНЮ 4 день сад.

Группа

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
Завтрак									
-	Огурец свежий	60	0,47	0	0,06	0,06	2,06	9,367	5,88
11/4	Капша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5,46	2,36	6,31	0,99	26,2	182	0,42
4/13	Сыр (порциями)	17	4,47	4,47	4,52	0	0	59,6	0,12
-	Масло сливочное	7	0,06	0,06	5,08	0	0,09	46,24	0
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	4,63	4,26	4,79	0,09	11,8	106,9	0,78
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,8	0
Итого за 'Завтрак'			18,17	11,15	22	2,34	61,46	511,9	7,2
10:00									
-	Кефир	150	4,35	4,35	4,8	0	6	87,45	1,05
Итого за '10:00'			4,35	4,35	4,8	0	6	87,45	1,05
Обед									
1/1	Кукуруза консервированная отварная	50	1,18	0	0,25	0,25	7,35	35,9	0
29/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,56	1,15	2,93	0,25	13,41	89,07	4,85
40/2	Гренки (сухарики)	50	4,29	0	0,48	0,54	25,61	126	0
5/9	биточки из мяса цыпленка	80	22,1	21,02	15,7	1,3	7,43	259,6	0,51
11/3	Капуста тушеная	150	3,5	0	2,85	3,24	17,35	101,1	31,3
-	Сок	150	0,75	0	0,15	0	15,45	64,86	3
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	0
Итого за 'Обед '			39	22,18	23,1	6,31	116,8	818	39,66
Полдник									
51/1	Сельдь	50	8,33	8,33	4,17	0	0	70,81	0
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,6	5,45
8/12	Сдоба обыкновенная	60	6,07	0,74	4	3,71	37,34	208,5	0,1
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1,5	1,42	1,59	0,02	12,14	66,5	0,26
-	Яблоки	110	0,44	0	0,44	0,44	12,76	53,55	11
Итого за 'Полдник'			20,77	11,04	14	4,81	93,7	576,7	16,81
Итого за день			82,29	48,72	63,8	13,46	278	1994	64,71
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5
Отклонение			41,79	48,72	18,8	13,46	82,24	644,2	27,21
Содержание, % от калорийности			17		30		53		

меню 5 дней сад

Группа

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
Завтрак									
40/1	свекла отварная	60	0,89	0	0,06	0,06	5,83	23,94	1,25
19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	6,07	3,52	7,14	0,65	29,48	202,7	0,62
-	Масло сливочное	7	0,06	0,06	5,08	0	0,09	46,24	0
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,41	2,9	3,21	0,45	14,6	97,02	0,52
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,8	0
Итого за 'Завтрак'			13,51	6,48	16,7	2,35	71,33	477,7	2,4
10:00									
-	Сок	120	0,6	0	0,12	0	12,36	51,89	2,4
Итого за '10:00'			0,6	0	0,12	0	12,36	51,89	2,4
Обед									
16/3	Морковь тушеная	50	0	0	0	0	0	0	0
2/2	Борщ со сметаной	200	4,98	3,58	7,4	4,17	10,32	124,6	8,79
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	180	13,6	11,2	12,6	2,09	26,31	271,4	12,96
3/11	Соус молочный с овощами	30	0,61	0,39	1,81	0,03	2,35	27,59	0,2
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	0
20/10	Кисель из сухофруктов	200	1,03	0	0,06	0,06	34,12	130,8	0,32
Итого за 'Обед'			24,83	15,17	22,6	7,08	103,3	695,8	22,28
Полдник									
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,59	15,53	15,9	0	2,54	211,2	0,21
-	Печенье	50	3,75	3,75	4,9	0	38,35	211,1	0
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	3,65	3,55	3,94	0,02	15,61	109,7	0,65
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0
-	Апельсины	110	0,99	0	0,22	0,22	11,33	48,93	66
Итого за 'Полдник'			24,31	22,83	25,1	0,38	77,21	625,8	66,86
Итого за день			63,25	44,48	64,5	9,81	264,2	1851	93,94
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5
Отклонение			22,75	44,48	19,5	9,81	68,48	501,2	56,44
Содержание, % от калорийности			14		32		54		

Меню 6 день

сн

Группа

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
Завтрак									
16/3	Морковь отварная сад	60	0,73	0	0,05	0,06	5,08	20,92	1,2
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,98	3,9	7,2	1,01	28,89	206,5	0,69
-	Масло сливочное	7	0,06	0,06	5,08	0	0,09	46,24	0
4/13	Сыр (порциями)	17	4,47	4,47	4,52	0	0	59,6	0,12
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,8	0
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	3,87	3,79	4,2	0,02	15,98	114,3	0,69
Итого за 'Завтрак'			19,19	12,22	22,3	2,29	71,36	555,4	2,71
10:00									
-	Сок	120	0,6	0	0,12	0	12,36	51,89	2,4
Итого за '10:00'			0,6	0	0,12	0	12,36	51,89	2,4
Обед									
-	Огурец свежий	50	0,39	0	0,05	0,05	1,72	7,806	4,9
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,95	0,2	5,3	4,13	12,45	102,8	6,41
12/8	Гуляш из мяса говядины	110	16,38	15,59	17,3	0,1	5,9	243,3	0,5
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	7,46	0,05	5,92	2,01	39,56	230,5	0,78
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0	0,06	0,06	18,29	69,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	0
Итого за 'Обед'			31,82	15,84	29,3	7,08	108,1	794,8	12,9
Полдник									
4/7	Рыба, тушенная с овощами	140	17,3	17,7	11,6	7,53	6,93	197,8	1,78
1/1	Горошек зеленый	50	1,52	0	0,1	0,1	5,59	24,48	4,9
26/12	Ватрушка с картошкой	60	4,24	0,73	4,29	1,82	23,13	146,6	0,62
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0	0,02	0,02	5,06	20,53	0,78
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0	0,1	0,1	7,04	33,59	0
-	Бананы	110	1,65	0	0,55	0,55	24,97	105,1	11
Итого за 'Полдник'			25,82	18,43	16,6	10,12	72,71	528	19,08
Итого за день			77,43	46,49	68,3	19,49	264,6	1930	37,09
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5
Отклонение			36,93	46,49	23,3	19,49	68,82	580,1	-0,41
Содержание, % от калорийности			17		33		50		

МЕНЮ 7 ДЕНЬ САД.

Группа

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
Завтрак									
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,06	3,16	5,87	0,32	30,66	198	0,56
-	Масло сливочное	7	0,06	0,06	5,08	0	0,09	46,24	0
1/6	Яйцо отварное	56	7,11	7,11	6,44	0	0,39	87,9	0
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,8	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	0,52
-	Кефир 10 ЧАСОВ	150	4,35	4,35	4,8	0	6	87,45	1,05
Итого за 'Завтрак'			23,8	17,52	26,6	1,59	72,85	623,7	2,13
Обед									
22/3	Свекла, тушенная в сметанном соусе	50	0,81	0,08	0,84	0,06	5,38	29,63	1,9
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,83	0,26	3,52	1,96	19,23	118,7	4,91
60/8	Капуста тушенная с мясом свинины	180	13,41	9,02	20	0,23	18,75	300,4	53,78
-	Сок	150	0,75	0	0,15	0	15,45	64,86	3
-	Хлеб пшеничный	20	1,28	0	0,13	0,13	9,06	43,26	0
-	Хлеб ржаной	50	3,19	0	0,58	0,58	20,14	93,38	0
Итого за 'Обед'			22,26	9,37	25,2	2,95	88	650,2	63,59
Уплотненный полдник									
20/5	Суфле творожное	150	22,07	22,35	18,2	3,13	20,89	336,9	0,34
-	Молоко сгущенное	25	159,1	159,1	188	0	1227	7015	22,1
-	Печенье	50	3,75	3,75	4,9	0	38,35	211,1	0
30/10	Чай с молоком	200	1,55	1,42	1,6	0,03	12,18	66,92	0,26
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0
Итого за 'Уплотненный полдник'			187,8	186,6	213	3,3	1307	7674	22,7
Итого за день			233,9	213,5	264	7,84	1468	8948	88,43
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			29,7	0	33	0	143,6	990	27,5
Отклонение			204,2	213,5	231	7,84	1325	7958	60,93
Содержание, % от калорийности			11		27		63		

6.12.0

МЕНЮ 8 день. Сад

Группа

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
Завтрак									
-	Помидор	60	0,65	0	0,12	0,12	3,06	15,25	14,7
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	8,91	4,59	9,7	1,13	34	251,4	0,83
-	Масло сливочное	7	0,06	0,06	5,08	0	0,09	46,24	0
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,8	0
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	3,89	3,79	4,21	0,02	15,99	114,5	0,69
-	10 часов <i>сок</i>	120	0,6	0	0,12	0	12,36	51,89	2,4
Итого за 'Завтрак'			17,18	8,43	20,4	2,47	86,83	587,1	18,63
Обед									
1/1	Горошек зеленый	50	1,52	0	2,06	2,06	5,59	42,1	4,9
4/2	Свекольник со сметаной	200	6,57	4,83	9,01	5,27	17,25	170,8	7,02
42/8	Тефтели из мяса говядины	80	11,13	9,66	11	0,16	11,78	188,5	2,61
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,6	5,45
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0	0,1	0,1	19,49	74,32	39
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	0
Итого за 'Обед'			27,19	15,04	26,5	8,83	106,4	749,8	58,97
Полдник									
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	2	4,68	0,6	29,26	185,9	0,02
38/12	Расстегаи с рыбой	80	10,62	5,25	8,69	7,46	37,88	271,2	0,1
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	4,16	3,79	4,27	0,09	11,03	97,37	0,69
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0
-	Яблоки	110	0,44	0	0,44	0,44	12,76	53,55	11
Итого за 'Полдник'			23,21	11,04	18,2	8,72	100,3	652,7	11,82
Итого за день			67,58	34,51	65,2	20,03	293,6	1990	89,41
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			37,8	0	42	0	182,7	1260	35
Отклонение			29,78	34,51	23,2	20,03	110,9	729,7	54,41
Содержание, % от калорийности			14		30		56		

МЕНЮ 9 день. Саф

Группа

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
Завтрак									
16/1	морковь отварная	60	0,82	0	0,06	0,06	5,83	23,88	3,14
17/4	Капша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	6,31	4,68	8,11	0,47	26,11	200,9	0,83
-	Масло сливочное	7	0,06	0,06	5,08	0	0,09	46,24	0
1/6	Яйцо отварное	56	7,11	7,11	6,44	0	0,39	87,9	0
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,8	0
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	4,91	4,55	5,11	0,09	12,26	112,7	0,83
Итого за 'Завтрак'			22,29	16,4	26	1,82	66	579,4	4,8
10:00									
-	Кефир	150	4,35	4,35	4,8	0	6	87,45	1,05
Итого за '10:00'			4,35	4,35	4,8	0	6	87,45	1,05
Обед									
21/3	Свекла, тушенная в молочном соусе	50	1,12	0,37	1,07	0,06	6,7	37,93	1,93
34/2	Уха рыбацкая	200	8,83	6,73	4,53	0,41	20,6	156,7	2,31
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	200	16,34	14,88	15,8	6,66	27,18	313,7	13,32
-	Сок	180	0,9	0	0,18	0	18,54	77,83	3,6
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	0
Итого за 'Обед'			31,81	21,99	22,3	7,87	103,3	727,5	21,16
Полдник									
18/5	Пудинг из творога с изюмом	150	23,24	23,37	16,6	3,13	22,98	335,9	0,25
-	Молоко сгущенное	25	1,8	1,8	2,13	0	13,88	79,35	0,25
-	Печенье	50	3,75	3,75	4,9	0	38,35	211,1	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0
-	Яблоки	110	0,44	0	0,44	0,44	12,76	53,55	11
30/10	Чай с молоком	200	3,49	3,41	3,78	0,02	15,37	106,7	0,62
Итого за 'Полдник'			34,04	32,33	28	3,72	112,7	831,4	12,13
Итого за день			92,49	75,06	81,1	13,41	288	2226	39,13
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5
Отклонение			51,99	75,06	36,1	13,41	92,22	875,7	1,63
Содержание, % от калорийности			17		34		49		

МЕНЮ 10 день сад

Группа

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
Завтрак									
-	Огурец свежий	60	0,47	0	0,06	0,06	2,06	9,367	5,88
8/4	Капша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,78	3,52	8,21	1,86	27,2	206,6	0,62
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,8	0
-	Масло сливочное	7	0,06	0,06	5,08	0	0,09	46,24	0
4/13	Сыр (порциями)	17	4,47	4,47	4,52	0	0	59,6	0,12
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,41	2,9	3,21	0,45	14,6	97,02	0,52
Итого за 'Завтрак'			18,27	10,95	22,3	3,57	65,27	526,7	7,14
10:00									
-	Сок	120	0,6	0	0,12	0	12,36	51,89	2,4
Итого за '10:00'			0,6	0	0,12	0	12,36	51,89	2,4
Обед									
18/3	Морковь, тушенная с рисом и черносливом	50	0,33	0	2	2,27	3,4	31,44	0,54
31/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,57	0,88	3,97	0,19	11,53	88,89	5,52
48/8-1	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) безмолочные	180	17,06	15,07	11,7	2,49	14,29	226,6	4,86
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	0,99	0,73	2,59	0,03	3,39	40,61	0,13
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0	0,06	0,06	18,29	69,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	0
Итого за 'Обед'			26,59	16,68	21,1	5,77	81,13	598,1	11,36
Полдник									
8/3	Картофель, запеченный с яйцом	180	8,96	4,66	11	0,95	39,27	288,5	18,43
35/12	Пирожок с капустой	60	3,93	0,71	2,62	1,14	19,92	117,4	5,43
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	4,36	4,26	4,73	0,02	16,76	124,1	0,78
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0
-	Яблоки	110	0,44	0	0,44	0,44	12,76	53,55	11
Итого за 'Полдник'			19,01	9,63	19	2,69	98,09	628,4	35,65
Итого за день			64,47	37,25	62,4	12,03	256,9	1805	56,55
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5
Отклонение			23,97	37,25	17,4	12,03	61,1	455	19,05
Содержание, % от калорийности			15		32		53		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 291718813045304637327042788702896724730795857103

Владелец Драчкова Ирина Владимировна

Действителен с 10.03.2025 по 10.03.2026