

Согласовано:

заведующий МБДОУ д/с «Колокольчик»

г. Чаплыгина

Джавадова О.А. _____

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для дошкольной образовательной организации,
для двух возрастных групп: от 1 до 3 лет и от 3-7 лет 2023-2024 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда грамм		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал.		Витамин С	
				грамм									
				Белки		Жиры		Углеводы					
День 1		от 1 до 3 лет	от 3-7 лет	от 1 до 3 лет	от 3-7 лет	от 1 до 3 лет	от 3-7 лет	от 1 до 3 лет	от 3-7 лет	от 1 до 3 лет	от 3-7 лет		
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,08	5,08	4,06	4,06	0,28	0,28	62,84	62,84	0	0
	Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,14	0,14	66,1	66,1	0	0
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57,0	0	0
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	10,98	13,43	41,69	51,17	0	0
	Итого			6,32	6,7	11,81	11,97	19,64	24,83	213,38	237,11	0	0
Второй завтрак	Сок (фрукты)	75	80	0,375	0,4	0	0	7,35	7,84	29,06	31,0	1,5	1,6
Обед	Салат из белокачан. капусты (квашеной)	50	50	0,85	0,85	1,05	1,05	4,35	4,35	26,8	26,8	20,35	20,35
	Суп картоф. с бобовыми	150	200	3,73	4,95	3,3	3,95	14,05	18,55	99,97	128,12	9,0	11,8
	Тефтеля рыбная в соусе	60/30	70/30	7,3	9,57	2,59	3,72	7,55	9,68	82,71	110,48	0,12	0,19
	Пюре картофельное	100/4	120/5	2,14	2,57	3,72	4,61	14,53	17,44	125,27	151,65	22,73	27,27
	Напиток из сока	150	180	0,25	0,25	0	0	17,33	19,52	66,38	75,85	20,0	20,0

	Хлеб ржаной	30	40	2,31	3,08	0,33	0,44	12,84	17,12	64,8	86,4	0	0
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0
	Итого			16,89	21,96	10,44	13,38	74,54	93,29	481,88	609,5	66,56	72,85
Полдник	Кисель из концентрата	150	180	0,69	0,83	0	0	19,71	23,65	77,93	93,52	0	0
	Кондитерские изделия	30	30	1,84	1,84	2,2	2,2	19,11	19,11	98,78	98,78	0	0
	Итого			2,53	2,67	2,2	2,2	38,82	42,76	176,71	192,3	0	0
Ужин	Оладьи с маслом слив. и сахаром	100/3/30	120/3/5	7,55	9,84	10,17	12,9	47,33	55,57	305,3	380,78	0	0
	Молоко кипяченое	150	180	4,2	5,04	4,8	5,78	7,05	8,46	87,0	104,4	2,6	2,34
	Итого			11,42	14,88	14,97	18,68	54,38	64,03	392,3	485,18	2,6	2,34
	Всего			37,53	43,99	39,42	43,5	194,73	224,51	1293,33	1479,61	0	0
День 2													
Завтрак	Каша манная с молочной	180	200	6,63	7,14	8,09	8,14	21,67	25,06	184,8	201,2	2,34	2,34
	Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,14	0,14	66,1	66,1	0	0
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	10,98	13,43	41,69	51,17	0	0
	Итого			7,87	8,76	15,84	16,05	30,05	36,18	293,65	324,3	2,34	2,34

Второй завтрак	Сок (фрукты)	75	80	0,375	0,4	0	0	7,35	7,84	29,06	31,0	1,5	1,6
Обед	Салат из свеклы	50	50	0,54	0,54	2,0	2,0	4,86	4,86	38,552	38,52	5,6	5,6
	Рассольник со сметаной	150	200	1,47	1,9	4,17	4,75	11,08	14,66	87,77	108,62	10,37	13,82
	Котлета мясная	60	70	12,79	14,38	10,22	11,44	8,18	10,0	176,37	200,87	0,5	0,5
	Макаронные изделия отвар.	100	120	3,58	4,21	2,55	3,34	23,73	27,92	134,41	161,24	0,4	0,4
	Компот из суш. фруктов	150	180	0,33	0,33	0	0	20,48	22,97	77,22	86,7	20,0	20,0
	Хлеб ржаной	30	40	2,31	3,08	0,33	0,44	12,84	17,12	64,8	86,4	0	0
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0
	Итого			23,21	26,98	22,55	25,57	89,89	109,04	653,0	772,12	20,3	25,13
Полдник	Кофейный напиток с молоком	150	180	3,31	4,08	3,62	4,32	16,31	18,33	103,44	123,78	1,5	1,76
	Булочка школьная	50	50	3,64	3,64	6,26	6,26	26,96	26,96	179,0	179,0	0	0
	Итого			6,95	7,72	9,88	10,58	43,27	45,29	282,41	302,78	0	0
Ужин	Запеканка из творога с морковью	100	100	11,4	11,4	10,89	10,89	29,82	29,82	259,5	259,5	2,04	1,04
	Кисель из концентрата	150	180	0,69	0,83	0	0	19,71	23,65	77,93	93,52	0	0
	Итого			12,09	12,23	10,89	10,89	49,53	53,47	337,43	353,12	2,04	2,04
	Всего			50,49	56,09	59,16	63,09	220,09	251,82	1595,55	1783,32	27,68	32,87

День 3													
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	200	7,38	7,38	8,6	8,6	24,78	24,78	205,2	205,2	2,34	2,34
	Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,14	0,14	66,1	66,1	0	0
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	10,98	13,43	41,69	51,17	0	0
	Итого			8,62	9	16,35	16,51	44,14	49,33	355,74	379,47	2,34	2,34
Второй завтрак	Сок (фрукты)	75	80	0,375	0,4	0	0	7,35	7,84	29,06	31,0	1,5	1,6
Обед	Салат из моркови с яблоками	50	50	0,57	0,57	1,03	1,03	5,24	5,24	30,43	30,43	18,85	18,85
	Щи из свеж. капус. с картоф.	150/5	200/5	1,57	2,03	4,09	4,63	7,59	9,89	72,82	88,48	23,2	30,72
	Плов	140	150	15,2	16,47	17,23	18,51	26,22	26,27	323,31	340,18	2,25	2,25
	Компот из свежих плодов	150	180	0,07	0,07	0,07	0,07	14,7	17,09	55,77	65,25	20,0	20,0
	Хлеб ржаной	30	40	2,31	3,08	0,33	0,44	12,84	17,12	64,8	86,4	0	0
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0
	Итого			20,88	23,76	23,25	25,34	74,83	86,59	589,88	667,74	64,3	71,82
Полдник	Какао с молоком	150	180	4,02	4,82	4,5	5,53	16,61	20,16	85,89	120,0	1,76	2,1
	Кондитерское изделие	30	30	1,84	1,84	2,2	2,2	19,11	19,11	98,78	98,78	0	0

	Итого			5,86	6,66	6,7	7,73	35,72	39,27	184,67	218,78	1,76	2,1
Ужин	Рагу овощное	120	150	11,86	13,56	2,24	3,36	16,18	21,56	93,88	127,97	40,9	50,0
	Омлет натуральный	80	80	6,8	6,8	9,41	9,41	3,13	3,13	126,41	126,41	0,12	0,12
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	10,98	13,43	41,69	51,17	0	0
	Итого			19,82	21,9	12,15	13,43	38,53	49,1	304,73	362,55	41,42	50,52
	Всего			55,55	61,72	58,45	63,01	200,57	232,13	1464,08	1659,54	98,92	115,08
День 4													
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	200	6,13	6,48	8,09	8,14	22,19	25,76	184,10	201,6	2,34	2,34
	Сыр порционно	10	10	2,3	2,3	2,9	2,9	0	0	36	36	0	0
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	10,98	13,43	41,69	51,17	0	0
	Итого			9,59	10,32	11,49	11,70	41	50,17	304,54	345,77	2,34	2,34
Второй завтрак	Сок (фрукты)	75	80	0,375	0,4	0	0	7,35	7,84	29,06	31,0	1,5	1,6
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/30	200/30	6,7	6,7	3,17	3,17	17,9	17,9	128,55	128,55	18,95	18,95
	Голубцы ленивые	130	160	19,29	22,33	11,76	14,1	12,25	13,22	238,66	284,13	45,1	51,25

	Компот из сушен.фруктов	150	180	0,33	0,33	0	0	20,48	22,97	77,22	86,7	0,4	0,4
	Хлеб ржаной	30	40	2,31	3,08	0,33	0,44	12,84	17,12	64,8	86,4	0	0
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0
	Итого			29,79	33,98	15,76	18,37	71,71	82,19	351,98	642,78	64,45	70,6
Полдник	Кофейный напиток с молоком	150	180	3,31	4,08	3,62	4,32	16,31	18,33	103,44	123,78	1,5	1,76
	Печенье	50	50	0,95	0,95	8,1	8,1	32,7	32,7	219,5	219,5	0	0
	Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,14	0,14	66,1	66,1	0	0
	Итого			4,34	5,11	18,97	19,67	49,15	51,17	389,04	409,38	1,5	1,76
Ужин	Винегрет овощной	100	100	1,35	1,35	6,16	6,16	7,69	7,69	91,6	91,6	20,2	20,2
	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,84	62,84	0	0
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	10,98	13,43	41,69	51,17	0	0
	Итого:			7,59	7,97	11,26	11,42	27,19	32,38	238,88	262,61	20,2	20,2
	Всего :			51,68	57,78	57,48	61,16	196,4	223,75	1513,5	1691,54	90,08	96,59
День 5	Каша геркулесовая молочная	180	200	6,73	7,28	8,87	9,18	19,0	21,5	181,35	196,6	2,34	2,34
Завтрак	Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,14	0,14	66,1	66,1	0	0

	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	10,98	13,43	41,69	51,17	0	0
	Итого			7,97	8,9	16,62	17,09	38,36	46,05	331,89	370,87	2,34	2,34
Второй завтрак	Сок (фрукты)	75	80	0,375	0,4	0	0	7,35	7,84	29,06	31,0	1,5	1,6
Обед	Салат зимний	50	50	0,97	0,97	3,12	3,12	4,52	4,52	47,33	47,33	9,1	9,1
	Борщ с капустой и картофелем.	150/5	200/5	1,27	1,64	4,04	4,57	8,3	11,01	72,79	89,29	12,56	16,77
	Бефстроганов из отварной птицы	40/25	50/25	13,69	14,98	10,33	11,03	3,17	3,17	163,84	175,14	0,8	0,8
	Каша гречневая с маслом сливочным	100	120	3,82	5,09	3,17	4,22	18,66	24,88	120,33	160,44	0	0
	Компот из свежих плодов	150	180	0,07	0,07	0,07	0,07	14,7	17,09	55,77	65,25	20	20
	Хлеб ржаной	30	40	2,31	3,08	0,33	0,44	12,84	17,12	64,8	86,4	0	0
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0
	Итого			23,29	27,36	21,96	24,11	70,43	88,77	567,61	681,25	42,46	46,67
Полдник	Напиток из сока	150	180	0,25	0,25	0	0	17,33	19,52	66,38	75,85	20,0	20,0
	Кондитерское изделие	30	30	1,84	1,84	2,2	2,2	19,11	19,11	98,78	98,78	0	0
	Итого			2,09	2,09	2,2	2,2	36,44	38,63	165,16	174,63	20,0	20,0

Ужин	Котлеты манные	100	100	5,26	5,26	7,76	7,76	28,68	28,68	206,42	206,42	0	0
	Кофейный напиток с молоком	150	180	3,31	4,08	3,62	4,32	16,31	18,33	103,44	123,78	1,5	1,76
	Итого			8,57	9,34	11,38	12,08	44,99	47,9	309,86	330,2	2,67	2,93
	Всего			42,29	48,09	51,76	55,48	197,57	229,09	1403,58	1589,15	68,97	73,54
День 6													
Завтрак	Омлет натуральный	80	80	6,8	6,8	9,41	9,41	3,13	3,13	126,41	126,41	0,12	0,12
	Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,14	0,14	66,1	66,1	0	0
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	10,98	13,43	41,69	51,17	0	0
	Итого			6,32	6,7	12,35	12,51	19,64	24,83	213,38	237,11	0	0
Второй завтрак	Сок (фрукты)	75	80	0,375	0,4	0	0	7,35	7,84	29,06	31,0	1,5	1,6
Обед	Икра свекольная	60	60	0,9	0,9	3,7	3,7	6,5	6,5	62,9	62,9	8,05	8,05
	Суп лапша домашняя	150	200	2,43	3,08	4,01	4,77	9,39	11,98	83,59	103,55	1,52	1,92
	Рыба тушеная с овощами	70/30	60/30	13,7	13,7	3,7	3,7	2,3	2,3	98,2	98,2	4,83	4,83
	Рис отварной	100	120	2,42	2,85	2,52	3,3	24,3	28,6	132,03	158,44	0	0
	Компот из сухих фруктов	150	180	0,33	0,33	0	0	20,48	22,47	77,22	86,7	0,4	0,4
	Хлеб ржаной	30	40	2,31	3,08	0,33	0,44	12,84	17,12	64,8	86,4	0	0

	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0
	Итого			23,25	25,48	14,76	16,57	84,1	100,45	561,49	653,19	15,08	15,68
Полдник	Кофейный напиток с молоком	150	180	3,31	4,08	3,62	4,32	16,31	18,33	103,44	123,78	1,5	1,76
	Булочка	50	50	3,64	3,64	6,26	6,26	26,96	26,96	179	179	0	0
	Итого			7,66	8,46	10,76	11,79	43,57	47,12	264,89	299,0	1,76	2,1
Ужин	Сырники из творога	100/3	100/3	16,92	16,92	10,88	10,88	20,18	20,18	257,83	257,83	0,96	0,96
	Кисель из концентрата	150	180	0,69	0,83	0	0	19,71	23,65	77,93	93,52	0	0
	Итого			17,61	17,75	10,88	10,88	39,89	43,83	335,73	351,35	0,96	0,96
	Всего			56,93	60,51	53,56	56,56	197,35	226,92	1468,12	1635,22	19,42	20,46
День 7													
Завтрак	Суп молоч с макарон. издел.	150	200	4,62	6,16	5,28	7,04	21,55	28,73	127,6	170,1	1,56	2,08
	Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,14	0,14	66,1	66,1	0	0
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	10,98	13,43	41,69	51,17	0	0
	Итого			5,86	7,78	13,03	14,95	40,91	53,28	278,14	344,37	1,56	2,08
Второй завтрак	Сок (фрукты)	75	80	0,375	0,4	0	0	7,35	7,84	29,06	31,0	1,5	1,6

Обед	Салат из свежей капусты (свежей)	50	50	0,85	0,85	1,05	1,05	4,35	4,35	26,8	26,8	20,35	20,35
	Суп картофельный с бобовыми	150	200	3,73	4,95	3,3	3,92	14,05	18,55	99,97	128,12	9,0	11,8
	Шницель мясной	60	70	12,79	14,38	10,22	11,44	8,18	10,0	176,37	200,87	0,5	0,5
	Пюре картофельное	100/4	120/5	2,14	2,57	3,72	4,61	14,53	17,44	125,27	151,65	17,09	20,51
	Компот из свежих плодов	150	180	0,07	0,07	0,07	0,07	14,7	17,09	55,77	65,21	20,0	20,0
	Хлеб ржаной	30	40	2,31	3,08	0,33	0,44	12,84	17,12	64,8	86,4	0	0
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0
	Итого			23,05	27,44	19,19	22,19	76,89	86,53	591,73	711,09	66,94	73,16
Полдник	Напиток из сока	150	180	0,25	0,25	0	0	17,33	19,52	66,38	75,85	20,0	20,0
	Кондитерское изделие	30	30	1,84	1,84	2,2	2,2	19,11	19,11	98,78	98,78	0	0
	Итого			2,09	2,09	2,2	2,2	36,44	38,63	165,16	174,63	20,0	20,0
Ужин	Оладьи с маслом сливочным и сахаром	100/3/3	100/3/3	7,22	7,22	10,17	12,90	67,04	79,22	383,23	383,23	0,74	0,74
	Кофейный напиток с молоком	150	180	3,31	4,08	3,62	4,32	16,31	18,33	103,44	123,78	1,5	1,76
	Итого			10,53	11,3	13,73	17,22	83,35	97,55	486,670	507,01	2,24	2,5
	Всего			41,9	49,01	48,21	56,56	244,94	283,83	1550,76	1768,1	92,24	99,34

День 8													
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	200	7,38	7,38	8,6	8,6	24,78	24,78	205,2	205,2	2,34	2,34
	Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,14	0,14	66,1	66,1	0	0
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	10,98	13,43	41,69	51,17	0	0
	Итого			8,62	9	16,35	16,51	44,14	49,33	355,74	380	2,34	2,34
Второй завтрак	Сок (фрукты)	75	80	0,375	0,4	0	0	7,35	7,84	29,06	31,0	1,5	1,6
Обед	Икра морковная	60	60	1,19	1,19	3,05	3,05	6,32	6,32	53,77	53,77	5,98	5,98
	Свекольник со сметаной	150/5	200/5	1,51	1,95	4,1	4,65	9,93	13,12	80,44	99,16	11,1	14,72
	Гуляш	40/25	50/25	12,96	14,19	15,72	17,0	2,52	2,57	203,39	220,26	2,65	2,65
	Каша гречневая с маслом сливочным	100	200	3,82	5,09	3,17	4,22	18,66	24,88	120,33	160,44	0	0
	Компот из сухих плодов	150	180	0,33	0,33	0	0	20,48	22,97	77,22	86,7	20,0	20,0
	Хлеб ржаной	30	40	2,31	3,08	0,33	0,44	12,84	17,12	64,8	86,4	0	0
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0
	Итого			23,28	27,37	26,87	30,02	78,99	97,96	643,2	763,73	39,73	43,35
Полдник	Какао с молоком	150	180	4,02	4,82	4,5	5,53	16,61	20,16	85,89	120,0	1,76	2,1

	Печенье	50	50	0,95	0,95	8,1	8,1	32,7	32,7	219,5	219,5	0	0
	Итого			4,97	5,77	12,6	13,63	49,31	52,86	305,35	339,5	1,76	2,1
Ужин	Оладьи	100/3/3	120/3/5	7,22	9,84	10,17	12,90	47,33	55,57	305,3	380,78	0	0
	Кисель из концентрата	150	180	0,69	0,83	0	0	19,71	23,65	77,93	93,52	0	0
	Итого			6,84	7,43	9,81	10,8	50,84	56,01	316,16	344,65	1,43	1,56
	Всего			44,08	49,97	65,63	70,96	234,18	264,0	1683,66	1858,88	46,76	50,95
День 9													
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	180	200	6,73	7,28	8,87	9,18	19,0	21,5	181,35	196,6	2,34	2,34
	Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,14	0,14	66,1	66,1	0	0
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	10,98	13,43	41,69	51,17	0	0
	Итого			7,97	8,9	16,62	17,09	38,36	46,05	331,89	370,87	2,34	2,34
Второй завтрак	Сок (фрукты)	75	80	0,375	0,4	0	0	7,35	7,84	29,06	31,0	1,5	1,6
Обед	Салат из моркови с яблоками	50	50	0,57	0,57	1,03	1,03	5,24	5,24	30,43	30,43	18,85	18,85
	Суп картофельный с клецками	150	200	3,93	4,45	3,69	4,52	19,65	23,98	127,97	154,48	9,8	14,8
	Плов	140	150	15,2	16,47	17,23	18,51	26,22	26,27	323,41	340,18	3,35	3,35

	Компот из свежих плодов	150	180	0,07	0,07	0,07	0,07	14,7	17,09	55,77	65,25	20,0	20,0
	Хлеб ржаной	30	40	2,31	3,08	0,33	0,44	12,84	17,12	64,8	86,4	0	0
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0
	Итого			23,24	26,18	22,85	25,23	86,94	97,68	645,13	733,74	38,0	43,0
Полдник	Кофейный напиток с молоком	150	180	3,31	4,08	3,62	4,32	16,31	18,33	103,44	123,78	1,5	1,76
	Кондитерское изделие	30	30	1,84	1,84	2,2	2,2	19,11	19,11	98,78	98,78	0	0
	Итого			5,15	5,92	5,82	6,52	35,42	37,44	202,22	222,56	1,5	1,76
Ужин	Капуста тушеная	100	100	1,19	1,19	3,05	3,05	6,32	6,32	53,77	53,77	47,1	47,1
	Яйцо вареное	1шт.	1шт	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,84	62,84	0	0
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	10,98	13,43	41,69	51,17	0	0
	Итого			7,43	7,81	8,15	8,31	25,82	31,01	201,05	224,78	47,1	47,1
	Всего			44,16	49,21	53,44	57,15	193,89	220,02	1409,35	1582,95	90,44	95,8
День 10													
Завтрак	Омлет натуральный	80	80	6,8	6,8	9,41	9,41	3,13	3,13	126,41	126,41	0,52	0,52
	Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,14	0,14	66,1	66,1	0	0
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0

	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	10,98	13,43	41,69	51,17	0	0
	Итого			8,04	8,42	17,16	17,32	22,49	27,68	276,95	300,68	0,52	0,52
Второй завтрак	Сок (фрукты)	75	80	0,375	0,4	0	0	7,35	7,84	29,06	31,0	1,5	1,6
Обед	Салат из свеклы	50	50	0,54	0,54	2,0	2,0	4,86	4,86	38,55	38,55	4,9	4,9
	Щи из свежей капусты	150/5	200/5	1,57	2,03	4,09	4,63	7,59	9,89	72,82	88,48	23,2	30,76
	Жаркое по домашнему	150	160	15,69	16,78	9,57	10,27	21,33	21,51	236,01	248,9	25,1	25,55
	Напиток из сока	150	180	0,25	0,25	0	0	17,33	19,52	66,38	75,85	20,0	20,0
	Хлеб ржаной	30	40	2,31	3,08	0,33	0,44	12,84	17,12	64,8	86,4	0	0
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0
	Итого			21,52	24,22	16,49	18,0	72,19	83,88	521,31	595,18	73,2	81,21
Полдник	Кисель из концентратов	150	180	0,69	0,83	0	0	19,71	23,65	77,93	93,52	0	0
	Кондитерское изделие	30	30	1,84	1,84	2,2	2,2	19,11	19,11	98,78	98,78	0	0
	Итого			2,53	2,67	2,2	2,2	38,82	42,76	176,71	192,3	0	0
Ужин	Блин с маслом сливочным и сахаром	100/3/3	100/3/3	7,36	7,36	9,03	9,03	41,89	41,89	280,16	280,16	0,65	0,65
	Какао с молоком	150	180	4,02	4,82	4,5	5,53	16,61	20,16	85,89	120	1,76	2,1
	Итого			11,38	12,18	13,53	14,56	58,5	62,05	366,05	400,16	2,41	2,75

	Всего			43,84	47,89	49,38	52,08	199,35	224,21	1370,08	1519,32	77,63	86,08
--	-------	--	--	-------	-------	-------	-------	--------	--------	---------	---------	-------	-------

Пищевая ценность

	Белки ,г	Жиры , г	Углеводы , г	Энергетическая ценность ,Ккал	Витамин С
Ясли	47,34	53,64	207,91	1479,20	68,29
сад	52,43	57,95	238,03	1656,73	74,83

Необходимо предусмотреть ежедневную С- витаминизацию 3-х блюд

Меню разработала технолог службы питания

Исаева Н.Г.

