



Заведующий МБДОУ д/с №353  
Донковцева О.В.  
«04» апреля 2024 г.

# ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

10-дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей свыше 3х лет МБДОУ д/с № 353

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>1 день</b>											
<b>Завтрак первый</b>											
91	Каша пшеничная на сухом молоке	180	6,44	7,53	25,38	192,0	186,58	0,95	0,11	0,05	1,95
248	Какао с сгущенным молоком	180	1,5	1,6	12,1	60	100	0,02	0,02	0,01	0,65
3	Бутерброд с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	9,3	0,62	0,05	0,03	0
	<b>Всего завтрак первый</b>	<b>392</b>	<b>10,28</b>	<b>16,89</b>	<b>52,01</b>	<b>391,1</b>	<b>295,88</b>	<b>1,59</b>	<b>0,18</b>	<b>0,09</b>	<b>2,6</b>
<b>Второй завтрак</b>											
417	Напиток из шиповника	100	0,51	0,21	14,23	71	0	0	0	0	25,0
417	Напиток из шиповника (ОВЗ)	140	0,51	0,21	14,23	71	0	0	0	0	25,0
	<b>Всего завтрак второй</b>	<b>100/140</b>	<b>0,51</b>	<b>0,21</b>	<b>14,23</b>	<b>71</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>25,0</b>
<b>Обед</b>											
19	Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,06	1,56	35,88	0,00	0,00	0,00	0,00	3,33
76	Рассольник ленинградский	250	2,15	6,01	17,14	148,61	30,23	0,942	0,097	0,066	7,55
163	Плов из отварной говядины	160	18,55	18,75	35,4	390,65	23,7	0,6	0,03	0,04	8,72
247	Кисель из смеси ягод (3-х комп.)	180	0,52	0,05	19,82	78,51	9,28	0,4	0,005	0,005	0,5
	Хлеб «Бородинский»	50	3,04	0,55	15,36	80,04	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	18,0	92,21	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	<b>Всего обед</b>	<b>740</b>	<b>36,42</b>	<b>25,51</b>	<b>131,61</b>	<b>917,47</b>	<b>95,16</b>	<b>16,79</b>	<b>1,72</b>	<b>0,33</b>	<b>112,33</b>
<b>Полдник</b>											
	Кондитерские изделия	40	4,5	7,08	44,94	250,2	58	1,02	0,09	0,13	0,04
411	Чай с джемом	180	0,06	0,02	9,46	37,89	9,47	0,27	0,00	0,00	0,03
	<b>Всего полдник</b>	<b>220</b>	<b>4,56</b>	<b>7,1</b>	<b>54,4</b>	<b>288,09</b>	<b>67,47</b>	<b>1,29</b>	<b>0,09</b>	<b>0,13</b>	<b>0,07</b>
<b>Ужин</b>											
321	Рагу из овощей	180	2,75	13,20	17,33	199,20	28,68	1,18	0,08	0	10,4
241	Компот из кураги	180	0,51	0	24,23	99,0	51,34	1,42	0	0	0,46
	Хлеб пшеничный	20	2,64	0,92	18,0	92,21	4,6	0,4	0,03	0,005	0
	<b>Всего ужин</b>	<b>380</b>	<b>4,94</b>	<b>2,56</b>	<b>47,31</b>	<b>233,45</b>	<b>55,94</b>	<b>1,82</b>	<b>0,03</b>	<b>0,005</b>	<b>0,48</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1832</b>	<b>39,86</b>	<b>49,72</b>	<b>312,15</b>	<b>1909,09</b>	<b>743</b>	<b>17</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>59</b>
	<b>Рекомендуется</b>	<b>1800</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>900</b>	<b>12</b>	<b>0,9</b>	<b>1,0</b>	<b>50</b>

10-дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей свыше 3х лет МБДОУ д/с № 353

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>2 день</b>											
<b>Завтрак первый</b>											
91	Каша кукурузная молочная	200	5,83	7,27	25,56	192,0	183,3	0,64	0,08	0,07	1,96
253	Кофейный напиток с молоком	180	1,5	1,5	12,5	58	105	0,03	0,02	0,01	0,65
3	Бутерброд с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	9,3	0,62	0,05	0,03	0
	<b>Всего завтрак первый</b>	<b>422</b>	<b>13,8</b>	<b>20,15</b>	<b>51,72</b>	<b>435,7</b>	<b>520,3</b>	<b>1,57</b>	<b>0,22</b>	<b>0,17</b>	<b>2,92</b>
<b>Второй завтрак</b>											
	Сок фруктовый	100	0,49	0,1	15,72	66,0	19,2	0,36	0,096	0,036	24
	Сок фруктовый (ОВЗ)	140	0,49	0,1	15,72	66,0	19,2	0,36	0,096	0,036	24
	<b>Всего завтрак второй</b>	<b>100/140</b>	<b>0,49</b>	<b>0,1</b>	<b>15,72</b>	<b>66,0</b>	<b>19,2</b>	<b>0,36</b>	<b>0,096</b>	<b>0,036</b>	<b>24</b>
<b>Обед</b>											
9	Салат из моркови с чесноком	60	0,69	5,05	3,16	56,0	25,87	0,31	0,02	0,03	2,12
63	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,54	5,10	14,53	118,25	0,00	0,00	0,00	0,00	6,29
153	Жаркое по-домашнему	200	12,46	11,31	17,26	230	78,12	1,65	0,13	0,10	9,59
247	Компот из смеси «Вишня»	180	0,025	0,05	15,83	61,86	9,28	0,37	0,005	0,005	0,5
	Хлеб «Бородинский»	50	3,04	0,55	15,36	80,04	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	18,0	92,21	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	<b>Всего обед</b>	<b>780</b>	<b>26,2</b>	<b>24,52</b>	<b>94,04</b>	<b>712,49</b>	<b>101,03</b>	<b>5,21</b>	<b>0,23</b>	<b>0,09</b>	<b>1,26</b>
<b>Полдник</b>											
417	Ватрушка с джемом	60	4,54	4,07	25,36	157,12	32,56	0,76	0,1	0,04	0,22
241	Напиток из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	99,0	51,34	1,42	0	0	0,46
	<b>Всего полдник</b>	<b>240</b>	<b>5,8</b>	<b>7,08</b>	<b>69,94</b>	<b>355,4</b>	<b>19,2</b>	<b>0,8</b>	<b>0,058</b>	<b>0,048</b>	<b>11,7</b>
<b>Ужин</b>											
117	Запеканка из творога со сгущенным молоком	140/40	19,6	16,7	43,1	475,3	299,52	1	0,1	0,2	0,54
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	10,44	0,49	0	0,005	5,4
	Хлеб пшеничный	20	2,64	0,92	18,0	92,21	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	<b>Всего ужин</b>	<b>380</b>	<b>33,04</b>	<b>20,37</b>	<b>72,8</b>	<b>611,86</b>	<b>314,56</b>	<b>1,89</b>	<b>0,13</b>	<b>0,215</b>	<b>5,94</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1922</b>	<b>88,84</b>	<b>85,84</b>	<b>279,7</b>	<b>2329,04</b>	<b>1361,89</b>	<b>9,05</b>	<b>0,7</b>	<b>1,06</b>	<b>13,69</b>
	<b>Рекомендуется</b>	<b>1800</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>900</b>	<b>12</b>	<b>0,9</b>	<b>1,0</b>	<b>50</b>

10-дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей свыше 3х лет МБДОУ д/с № 353

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>3 день</b>											
<b>Завтрак первый</b>											
177	Каша рисовая молочная	200	10,06	11,34	41,26	307,00	167,9	2,12	0,16	0,25	1,22
3	Бутерброд с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	9	0,3	0,03	0,01	0
248	Какао с молоком	180	1,5	1,6	12,1	60	100	0,02	0,02	0,01	0,65
	<b>Всего завтрак</b>	<b>412</b>	<b>13,9</b>	<b>20,7</b>	<b>67,89</b>	<b>506,1</b>	<b>276,9</b>	<b>2,44</b>	<b>0,21</b>	<b>0,27</b>	<b>1,87</b>
<b>Второй завтрак</b>											
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0	0	0	0	10,0
	Яблоко (ОВЗ)	140	0,4	0,4	9,8	44,0	0	0	0	0	10,0
	<b>Всего завтрак второй</b>	<b>100/140</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,0</b>
<b>Обед</b>											
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,94	2,05	13,55	80,1	0	0	0	0	5,94
336	Капуста тушеная с мясом кур	180	10	8,2	10,8	280	102,8	1,38	0,06	0,06	21
241	Компот из изюма	180	0,51	0	24,23	99,0	51,34	1,42	0	0	0,46
	Хлеб «Бородинский»	50	3,04	0,55	15,36	80,04	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	18,0	92,21	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	<b>Всего обед</b>	<b>700</b>	<b>25,87</b>	<b>27,55</b>	<b>87,04</b>	<b>721,43</b>	<b>207,87</b>	<b>6,41</b>	<b>0,25</b>	<b>0,17</b>	<b>32,07</b>
<b>Полдник</b>											
	Кондитерские изделия	40	4,5	7,08	44,94	250,2	12	0,6	0,048	0,048	0
965	Молоко кипяченое	180	4,35	3,75	7,2	81	180	0,15	0,06	0,23	1,95
	<b>Всего полдник</b>	<b>220</b>	<b>9,65</b>	<b>8,5</b>	<b>36,7</b>	<b>264,3</b>	<b>217,99</b>	<b>1,02</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>2,21</b>
<b>Ужин</b>											
109	Сельдь (порциями)	50	8,5	9	0	112	40	0,5	0,0	0,06	0,4
318	Картофель отварной	150	3,05	4,17	24,08	146,0	16,2	1,36	0,16	0,10	21,98
200	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	47,0	2,35	0,09	0	0	2,0
	Хлеб пшеничный	20	2,64	0,92	18,0	92,21	3,5	0,3	0,024	0,009	0
	<b>Всего ужин</b>	<b>400</b>	<b>14,23</b>	<b>14,09</b>	<b>54,21</b>	<b>397,21</b>	<b>62,05</b>	<b>2,25</b>	<b>0,184</b>	<b>0,169</b>	<b>24,38</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1832</b>	<b>57,1</b>	<b>63,82</b>	<b>277,23</b>	<b>1915,06</b>	<b>572,82</b>	<b>11,8</b>	<b>0,8</b>	<b>0,67</b>	<b>176,32</b>
	<b>Рекомендуется</b>	<b>1800</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>900</b>	<b>12</b>	<b>0,9</b>	<b>1,0</b>	<b>50</b>

10-дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей свыше 3х лет МБДОУ д/с № 353

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>4 день</b>											
<b>Завтрак первый</b>											
43	Суп гречневый молочный	200	5,76	6,63	18,28	156,0	199,75	0,22	0,07	0,09	1,17
253	Кофейный напиток с молоком	180	1,5	1,5	12,5	58	102	0,03	0,02	0,01	0,65
3	Бутерброд с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	9	0,3	0,03	0,01	0
	<b>Всего завтрак</b>	<b>412</b>	<b>9,69</b>	<b>15,07</b>	<b>47,02</b>	<b>352,1</b>	<b>299</b>	<b>0,69</b>	<b>0,13</b>	<b>0,16</b>	<b>1,65</b>
<b>Завтрак второй</b>											
	Сок фруктовый	100	0,49	0,1	15,72	66,0	19,2	0,36	0,096	0,036	24
	Сок фруктовый (ОВЗ)	140	0,49	0,1	15,72	66,0	19,2	0,36	0,096	0,036	24
	<b>Всего завтрак второй</b>	<b>100/140</b>	<b>0,49</b>	<b>0,1</b>	<b>15,72</b>	<b>66,0</b>	<b>19,2</b>	<b>0,36</b>	<b>0,096</b>	<b>0,036</b>	<b>24</b>
<b>Обед</b>											
65	Свекольник со сметаной	250	16,7	8,91	19,74	229,26	53,63	4,19	0,153	0,469	22,1
162	Печень по-строгановски	70	9,44	8,55	2,11	126,0	14,09	0,93	0,13	0,12	9,39
313	Рис отварной рассыпчатый	130	3,6	4,32	37,53	203	5,31	0,51	0,03	0,02	0
241	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	99,0	51,34	1,42	0	0	0,46
	Хлеб «Бородинский»	50	3,04	0,55	15,36	80,04	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	18,0	92,21	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	<b>Всего обед</b>	<b>720</b>	<b>57,39</b>	<b>19,37</b>	<b>91,8</b>	<b>696,05</b>	<b>173,05</b>	<b>14,73</b>	<b>0,4</b>	<b>0,12</b>	<b>38,63</b>
<b>Полдник</b>											
	Кондитерские изделия	40	1,92	1,12	31,08	134,32	3,6	0,24	0,032	0,016	0
417	Напиток из шиповника	100	0,51	0,21	14,23	71	0	0	0	0	25,0
	<b>Всего полдник</b>	<b>270</b>	<b>10,52</b>	<b>9,25</b>	<b>38,14</b>	<b>280,5</b>	<b>253,99</b>	<b>1,07</b>	<b>0,18</b>	<b>0,32</b>	<b>25,0</b>
<b>Ужин</b>											
216	Омлет с сыром	105	11,24	19,51	1,72	227,0	0,00	0,00	0,06	0,039	0,21
196	Кукуруза консервированная	60	3	0,12	4,98	33	15,6	0,42	0,2	0,11	66
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	10,44	0,49	0	0,005	5,4
	Хлеб пшеничный	20	2,64	0,92	18,0	92,21	4,6	0,4	0,03	0,005	0
	<b>Всего ужин</b>	<b>365</b>	<b>25,41</b>	<b>12,29</b>	<b>42,18</b>	<b>326,56</b>	<b>112,71</b>	<b>2,31</b>	<b>0,29</b>	<b>0,17</b>	<b>71,89</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1867</b>	<b>107,36</b>	<b>60,78</b>	<b>225,14</b>	<b>1743,71</b>	<b>857,57</b>	<b>19,24</b>	<b>1,06</b>	<b>0,82</b>	<b>115,96</b>
	<b>Рекомендуется</b>	<b>1800</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>900</b>	<b>12,0</b>	<b>0,9</b>	<b>1,0</b>	<b>50</b>

10-дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей свыше 3х лет МБДОУ д/с № 353

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>5 день</b>											
<b>Завтрак первый</b>											
155	Каша «Дружба»	200	6,55	8,33	35,09	241,11	121,65	0,57	0,097	0,163	1,28
3	Бутерброд с маслом и сыром	25/7	2,34	7,76	14,56	139,1	9	0,3	0,03	0,01	0
248	Какао с молоком	180	1,5	1,6	12,1	60	100	0,02	0,02	0,01	0,65
	<b>Всего завтрак первый</b>	<b>412</b>	<b>10,39</b>	<b>17,69</b>	<b>61,75</b>	<b>440,21</b>	<b>230,65</b>	<b>0,89</b>	<b>0,147</b>	<b>0,183</b>	<b>1,93</b>
<b>Второй завтрак</b>											
282	Напиток лимонный	100	0,15	0,013	24,43	96,0	6,88	0,16	0	0	6,4
282	Напиток лимонный	140	0,15	0,013	24,43	96,0	6,88	0,16	0	0	6,4
	<b>Всего завтрак второй</b>	<b>100/140</b>	<b>0,15</b>	<b>0,013</b>	<b>24,43</b>	<b>96,0</b>	<b>6,88</b>	<b>0,16</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,4</b>
<b>Обед</b>											
201	Суп крестьянский	250	5,99	7,54	15,53	148,28	40,09	0,38	0,08	0	0,04
146	Тефтели рыбные	80	9,2	6,0	41,7	124,57	36,69	0,69	0,07	0,06	1,49
321	Пюре картофельное	140	2,86	4,48	10,07	128,1	0	0	0	0	16,92
247	Компот из смеси ягод (3-х комп)	180	0,025	0,05	15,83	61,86	9,28	0,37	0,005	0,005	0,5
	Хлеб «Бородинский»	50	3,04	0,55	15,36	80,04	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	13,81	92,21	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	<b>Всего обед</b>	<b>740</b>	<b>37,67</b>	<b>24,6</b>	<b>89,7</b>	<b>782,9</b>	<b>193,65</b>	<b>5,34</b>	<b>0,27</b>	<b>0,21</b>	<b>19,65</b>
<b>Полдник</b>											
584	Булочка «Дорожная»	70	5,5	10,7	45,5	368,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
965	Молоко	180	5,22	4,5	8,64	97,2	216	0,2	0,07	0,28	2,34
	<b>Всего полдник</b>	<b>250</b>	<b>10,72</b>	<b>15,2</b>	<b>54,14</b>	<b>465,75</b>	<b>216</b>	<b>0,2</b>	<b>0,07</b>	<b>0,28</b>	<b>2,34</b>
<b>Ужин</b>											
45	Винегрет овощной	200	1,36	6,18	8,44	94,8	23,20	0,85	0,06	0	10,25
200	Чай с сахаром	180	0,04	0	12,13	47,0	2,35	0,09	0	0	2,0
	Хлеб пшеничный	20	2,64	0,92	13,81	92,21	3,5	0,9	0,02	0,009	0
	<b>Всего ужин</b>	<b>400</b>	<b>4,04</b>	<b>7,1</b>	<b>34,38</b>	<b>234,01</b>	<b>29,05</b>	<b>1,84</b>	<b>0,08</b>	<b>0,009</b>	<b>12,25</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1902</b>	<b>55,1</b>	<b>50,83</b>	<b>249,48</b>	<b>1669,44</b>	<b>479,35</b>	<b>8,73</b>	<b>0,64</b>	<b>0,18</b>	<b>130,83</b>
	<b>Рекомендуется</b>	<b>1800</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>900</b>	<b>12</b>	<b>0,9</b>	<b>1,0</b>	<b>50</b>

10-дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей свыше 3х лет МБДОУ д/с № 353

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>6 день</b>											
<b>Завтрак первый</b>											
99	Каша ячневая на сухом молоке	200	6,64	7,59	28,13	204	198,46	0,55	0,12	0,08	1,95
3	Бутерброд с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	9	0,3	0,03	0,01	0
252	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,28	2,36	23,08	119	76,93	0,08	0,01	0,01	0,08
	<b>Всего завтрак первый</b>	<b>412</b>	<b>11,26</b>	<b>17,71</b>	<b>65,74</b>	<b>462,1</b>	<b>284,39</b>	<b>0,93</b>	<b>0,16</b>	<b>0,1</b>	<b>2,03</b>
<b>Второй завтрак</b>											
491	Напиток из черной смородины	100	0,2	0,1	10,7	44,0	7,5	0,29	0,01	0	16,5
491	Напиток из черной смородины	140	0,2	0,1	10,7	44,0	7,5	0,29	0,01	0	16,5
	<b>Всего завтрак второй</b>	<b>100/140</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>10,7</b>	<b>44,0</b>	<b>7,5</b>	<b>0,29</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>16,5</b>
<b>Обед</b>											
34	Салат из свеклы	60	0,7	3,1	6,9	58	186,6	0,9	0,0	0,47	5,6
42	Суп с рыбными консервами	250	10,18	2,6	16,65	150,85	0,1	8,03	1,3	0,1	107,93
313	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,59	6,09	38,64	243	14,8	4,56	0,20	0,11	0
161	Котлета мясная	70	9,84	8,02	7,16	139,13	27,03	0,86	0,04	0,06	0,81
228	Соус красный основной	30	0,69	1,95	3,09	31	0,01	0,1	0	0	0,39
382	Кисель из сока	180	0,51	0,50	27,18	111,24	0	0	0	0	1,0
	Хлеб «Бородинский»	50	3,04	0,55	15,36	80,04	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	13,81	92,21	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	<b>Всего обед</b>	<b>810</b>	<b>27,4</b>	<b>29,79</b>	<b>114,64</b>	<b>858,63</b>	<b>80,63</b>	<b>4,292</b>	<b>0,277</b>	<b>0,156</b>	<b>20,6</b>
<b>Полдник</b>											
	Кондитерские изделия	40	1,92	1,12	31,08	134,32	3,6	0,24	0,032	0,016	0
411	Чай с джемом	180	0,06	0,02	9,46	37,89	9,47	0,27	0,00	0,00	0,03
	<b>Всего полдник</b>	<b>220</b>	<b>1,98</b>	<b>1,14</b>	<b>40,54</b>	<b>172,21</b>	<b>13,07</b>	<b>0,51</b>	<b>0,032</b>	<b>0,016</b>	<b>0,03</b>
<b>Ужин</b>											
206	Макароны отварные с сыром	200	1,79	1,64	5,08	42,24	0	0	0	0	0,02
241	Компот из кураги	180	0,51	0	24,23	99,0	51,34	1,42	0	0	0,46
	Хлеб пшеничный	20	2,64	0,92	18,0	92,21	3,5	0,9	0,02	0,009	0
	<b>Всего ужин</b>	<b>400</b>	<b>5,9</b>	<b>14,12</b>	<b>59,56</b>	<b>390,41</b>	<b>83,52</b>	<b>3,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,009</b>	<b>10,86</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1942</b>	<b>47,05</b>	<b>62,97</b>	<b>294,71</b>	<b>1954,35</b>	<b>461,61</b>	<b>9,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>108,52</b>
	<b>Рекомендуется</b>	<b>1800</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>900</b>	<b>12</b>	<b>0,9</b>	<b>1,0</b>	<b>50</b>

10-дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей свыше 3х лет МБДОУ д/с № 353

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>7 день</b>											
<b>Завтрак первый</b>											
44	Суп молочный с вермишелью	200	5,85	5,81	19,99	155	188	0,36	0,08	0,14	1
3	Хлеб с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	9	0,3	0,03	0,01	0
261	Какао с молоком	180	1,5	1,6	12,1	60	100	0,02	0,02	0,01	0,65
	<b>Всего завтрак первый</b>	<b>412</b>	<b>9,58</b>	<b>16,09</b>	<b>47,28</b>	<b>371,1</b>	<b>272,7</b>	<b>0,61</b>	<b>0,12</b>	<b>0,11</b>	<b>1,86</b>
<b>Второй завтрак</b>											
	Сок фруктовый	100	0,49	0,1	15,72	66,0	19,2	0,36	0,096	0,036	24
	Сок фруктовый (ОВЗ)	140	0,49	0,1	15,72	66,0	19,2	0,36	0,096	0,036	24
	<b>Всего завтрак второй</b>	<b>100/140</b>	<b>0,49</b>	<b>0,1</b>	<b>15,72</b>	<b>66,0</b>	<b>19,2</b>	<b>0,36</b>	<b>0,096</b>	<b>0,036</b>	<b>24</b>
<b>Обед</b>											
70	Огурец соленый консервированный	45	0,48	0,06	1,5	8,4	13,8	0,36	0,02	0,02	6
59	Борщ вегетарианский	250	2,73	5,94	13,67	119,0	65,3	1,51	0,07	0,06	17,78
152	Гуляш из говядины	80	15,56	18,72	4,77	258,24	3,79	0,18	0,04	0,02	0,8
313	Каша перловая рассыпчатая	150	4,45	4,33	31,68	183	19,2	0,86	0,04	0,02	0
241	Компот из изюма	180	0,51	0	24,23	99	51,34	1,42	0	0	0,46
	Хлеб «Бородинский»	50	3,04	0,55	15,36	80,04	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	18,0	92,21	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	<b>Всего обед</b>	<b>795</b>	<b>23,03</b>	<b>19,91</b>	<b>94,79</b>	<b>671,5</b>	<b>178,56</b>	<b>6,12</b>	<b>0,3</b>	<b>0,17</b>	<b>35,81</b>
<b>Полдник</b>											
2	Батон с джемом (сад)	40	2,32	0,24	20,08	92	6,96	0,41	0,03	0,02	0,01
	Кондитерские изделия (ясли)	40	2,25	3,54	22,47	125,1	6	0,3	0,024	0,024	0
965	Молоко	180	5,22	4,5	8,64	97,2	216	0,2	0,07	0,28	2,34
	<b>Всего полдник</b>	<b>220</b>	<b>9,79</b>	<b>8,28</b>	<b>51,19</b>	<b>314,3</b>	<b>228,96</b>	<b>0,91</b>	<b>0,124</b>	<b>0,324</b>	<b>2,35</b>
<b>Ужин</b>											
130	Сырники из творогом с молоком сгущенным	160	13,3	15,8	40,5	420,2	249,6	1,1	0,1	0,3	0,43
200	Чай с сахаром	180	0,04	0	12,13	47	2,35	0,09	0	0	2,0
	Хлеб пшеничный	20	2,64	0,92	18,0	92,21	3,5	0,3	0,024	0,009	0
	<b>Всего ужин</b>	<b>360</b>	<b>23,59</b>	<b>14,12</b>	<b>50,57</b>	<b>427,9</b>	<b>192,63</b>	<b>1,42</b>	<b>0,099</b>	<b>0,339</b>	<b>2,55</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1887</b>	<b>66,61</b>	<b>66,26</b>	<b>255,33</b>	<b>1892,0</b>	<b>673,8</b>	<b>12</b>	<b>0,8</b>	<b>1</b>	<b>45</b>
	<b>Рекомендуется</b>	<b>1800</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>900</b>	<b>12</b>	<b>0,9</b>	<b>1,0</b>	<b>50</b>



10-дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей свыше 3х лет МБДОУ д/с № 353

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>8 день</b>											
<b>Завтрак первый</b>											
185	Каша овсяная «Геркулес»	200	3,79	5,48	19,03	141	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Бутерброд с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	9	0,3	0,03	0,01	0
253	Кофейный напиток с молоком	180	1,5	1,5	12,5	58,0	102	0,03	0,02	0,01	0,65
	<b>Всего завтрак первый</b>	<b>412</b>	<b>7,63</b>	<b>14,74</b>	<b>46,06</b>	<b>338,1</b>	<b>111</b>	<b>0,33</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0,65</b>
<b>Второй завтрак</b>											
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0	0	0	0	10,0
	Яблоко (ОВЗ)	140	0,4	0,4	9,8	44,0	0	0	0	0	10,0
	<b>Всего завтрак второй</b>	<b>100/140</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,0</b>
<b>Обед</b>											
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	19,2	0,25	0,03	0,03	5,76
204	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	90,74	23,05	0,89	0,10	0,00	23,05
295	Рулет из птицы	70	9,62	7,81	7,42	138,0	24,2	1,13	0,06	0,11	2,45
688	Макаронные изделия отварные	120	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	3	0,07	0	0,00
491	Компот из брусники/клюквы	180	0,2	0,1	10,7	44,0	7,5	0,29	0,01	0	16,5
	Хлеб «Бородинский»	50	3,04	0,55	15,36	80,04	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	18,0	92,21	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	<b>Всего обед</b>	<b>770</b>	<b>18,63</b>	<b>18,81</b>	<b>85,23</b>	<b>587,99</b>	<b>135,53</b>	<b>6,6</b>	<b>0,34</b>	<b>0,17</b>	<b>32,6</b>
<b>Полдник</b>											
	Кондитерские изделия	40	4,5	7,08	44,94	250,2	58	1,02	0,09	0,13	0,04
241	Напиток из кураги	180	0,51	0	24,23	99	51,34	1,42	0	0	0,46
	<b>Всего полдник</b>	<b>220</b>	<b>2,53</b>	<b>1,37</b>	<b>49,75</b>	<b>213,32</b>	<b>3,6</b>	<b>0,24</b>	<b>0,032</b>	<b>0,016</b>	<b>90</b>
151	Картофель, запеченным в сметанном соусе	150	4,82	8,14	26,02	196,0					
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	10,44	0,49	0	0,005	5,4
	Хлеб пшеничный	20	2,64	0,92	18,0	92,21	3,5	0,9	0,024	0,009	0
	<b>Всего ужин</b>	<b>350</b>	<b>25,88</b>	<b>16,52</b>	<b>66,36</b>	<b>448,5</b>	<b>60,97</b>	<b>3,97</b>	<b>0,154</b>	<b>0,224</b>	<b>11,16</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1852</b>	<b>55,24</b>	<b>51,55</b>	<b>265,74</b>	<b>1664,91</b>	<b>333,5</b>	<b>11,6</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>162,41</b>
	<b>Рекомендуется</b>	<b>1800</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>900</b>	<b>12</b>	<b>0,9</b>	<b>1,0</b>	<b>50</b>

10-дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей свыше 3х лет МБДОУ д/с № 353

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>9 день</b>											
<b>Завтрак первый</b>											
160	Каша молочная жидкая манная	200	7,44	8,07	35,28	243,92	140,53	0,52	0,067	0,207	0,88
248	Какао с молоком	180	1,5	1,6	12,1	60	100	0,02	0,02	0,01	0,65
3	Бутерброд с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	12,75	0,92	0,071	0,032	0
	<b>Всего завтрак первый</b>	<b>412</b>	<b>11,28</b>	<b>17,43</b>	<b>61,91</b>	<b>443,02</b>	<b>253,28</b>	<b>1,46</b>	<b>0,158</b>	<b>0,249</b>	<b>1,53</b>
<b>Второй завтрак</b>											
	Сок фруктовый	100	0,49	0,1	15,72	66,0	19,2	0,36	0,096	0,036	24
	Сок фруктовый (ОВЗ)	140	0,49	0,1	15,72	66,0	19,2	0,36	0,096	0,036	24
	<b>Всего завтрак второй</b>	<b>100/140</b>	<b>0,49</b>	<b>0,1</b>	<b>15,72</b>	<b>66,0</b>	<b>19,2</b>	<b>0,36</b>	<b>0,096</b>	<b>0,036</b>	<b>24</b>
<b>Обед</b>											
67	Суп картофельный с горохом	250	5,94	4,86	23,91	163,64	51,09	2,3	0,265	0,1	16,73
179	Курица в соусе с томатом	70	7,5	9,8	2,65	110,25	12,4	0,85	0,04	0,02	1,59
321	Пюре картофельное	140	2,86	4,48	10,07	128,1	0,00	0,00	0,00	0,00	16,92
247	Компот из смеси «Вишня»	180	0,025	0,05	15,83	61,86	9,28	0,37	0,005	0,005	0,5
	Хлеб «Бородинский»	50	3,04	0,55	15,36	80,04	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	18,0	92,21	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	<b>Всего обед</b>	<b>730</b>	<b>39,34</b>	<b>27,9</b>	<b>92,93</b>	<b>822,61</b>	<b>181,59</b>	<b>9,93</b>	<b>0,353</b>	<b>0,609</b>	<b>41,68</b>
<b>Полдник</b>											
454	Расстегай с рыбой	80	10,45	6,74	27,21	222,0	0	0	0	0	0,21
241	Напиток из изюма	180	0,51	0	24,23	99	51,34	1,42	0	0	0,46
	<b>Всего полдник</b>	<b>260</b>	<b>3,22</b>	<b>1,12</b>	<b>56,08</b>	<b>239,52</b>	<b>10,8</b>	<b>0,44</b>	<b>0,042</b>	<b>0,016</b>	<b>11,7</b>
<b>Ужин</b>											
110	Омлет натуральный	160	8,97	8,5	7,5	157	82,07	1,0	0,06	0,05	0,49
196	Горошек зеленый консервированный	60	3	0,12	4,98	33	15,6	0,42	0,2	0,11	66
200	Чай с сахаром	180	0,04	0	12,13	47	2,35	0,09	0	0	2,0
	Хлеб пшеничный	20	2,64	0,92	18,0	92,21	3,5	0,3	0,024	0,009	0
	<b>Всего ужин</b>	<b>325</b>	<b>16,92</b>	<b>20,55</b>	<b>36,83</b>	<b>399,21</b>	<b>21,45</b>	<b>0,81</b>	<b>0,284</b>	<b>0,158</b>	<b>68,21</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1827</b>	<b>83,78</b>	<b>77,23</b>	<b>233,52</b>	<b>2072,44</b>	<b>727,14</b>	<b>12,8</b>	<b>0,93</b>	<b>1,4</b>	<b>155,5</b>
	<b>Рекомендуется</b>	<b>1800</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>900</b>	<b>12</b>	<b>0,9</b>	<b>1,0</b>	<b>50</b>

10-дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей свыше 3х лет МБДОУ д/с № 353

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Са	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
<b>10 день</b>											
<b>Завтрак первый</b>											
96	Каша пшеничная на молоке	200	7,01	8,09	28,39	213	185,34	0,77	0,14	0,02	1,95
253	Кофейный напиток с молоком	180	1,5	1,5	12,5	58	102	0,03	0,02	0,01	0,65
3	Бутерброд с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	12,75	0,92	0,071	0,032	0
	<b>Всего завтрак первый</b>	<b>412</b>	<b>14,98</b>	<b>20,97</b>	<b>54,55</b>	<b>456,7</b>	<b>519,34</b>	<b>1,7</b>	<b>0,28</b>	<b>0,12</b>	<b>2,91</b>
<b>Завтрак второй</b>											
282	Напиток лимонный	100	0,15	0,013	24,43	96,0	6,88	0,16	0	0	6,4
282	Напиток лимонный	140	0,15	0,013	24,43	96,0	6,88	0,16	0	0	6,4
	<b>Всего завтрак второй</b>	<b>100/140</b>	<b>0,15</b>	<b>0,013</b>	<b>24,43</b>	<b>96,0</b>	<b>6,88</b>	<b>0,16</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,4</b>
<b>Обед</b>											
56	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,68	7,07	8,58	118	46,81	0,85	0,06	0,04	19,41
244	Рыба, припущенная в овощах	80	7,65	1,01	3,18	52,5	12,88	0,54	0,05	0,00	0,96
313	Рис отварной рассыпчатый	130	3,6	4,32	37,53	203	5,31	0,51	0,03	0,02	0
347	Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,09	14,0	3,5	0,04	0	0	0,08
490	Компот из кураги	180	0,2	0,1	10,7	44,0	7,5	0,29	0,01	0	16,5
	Хлеб «Бородинский»	50	3,04	0,55	15,36	80,04	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	18,0	92,21	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	<b>Всего обед</b>	<b>730</b>	<b>23,38</b>	<b>11,66</b>	<b>122,21</b>	<b>690,39</b>	<b>147,32</b>	<b>7,52</b>	<b>0,495</b>	<b>0,17</b>	<b>18,15</b>
<b>Полдник</b>											
	Кондитерские изделия	40	4,5	7,08	44,94	250,2	58	1,02	0,09	0,13	0,04
965	Молоко	180	5,22	4,5	8,64	97,2	216	0,2	0,07	0,28	2,34
	<b>Всего полдник</b>	<b>220</b>	<b>9,72</b>	<b>11,58</b>	<b>53,58</b>	<b>347,4</b>	<b>274</b>	<b>1,22</b>	<b>0,16</b>	<b>0,41</b>	<b>2,38</b>
<b>Ужин</b>											
284	Оладьи из печени	110	9,78	11,66	16,41	210	37,9	3,27	0,14	0,87	7,37
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	19,2	0,25	0,03	0,03	5,76
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	10,44	0,49	0	0,005	5,4
	Хлеб пшеничный	20	2,64	0,92	18,0	92,21	3,5	0,3	0,024	0,009	0
	<b>Всего ужин</b>	<b>370</b>	<b>23,94</b>	<b>18,16</b>	<b>50,74</b>	<b>393,36</b>	<b>71,04</b>	<b>4,31</b>	<b>0,194</b>	<b>0,914</b>	<b>18,53</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1832</b>	<b>72,53</b>	<b>51</b>	<b>299,75</b>	<b>1956,85</b>	<b>1011,7</b>	<b>14,75</b>	<b>1,12</b>	<b>1,6</b>	<b>131,97</b>
	<b>Рекомендуется</b>	<b>1800</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>900</b>	<b>12</b>	<b>0,9</b>	<b>1,0</b>	<b>50</b>

