



Утверждаю:
Заведующий МКДОУ
«Детский сад «Ивушка»
М.Г. Чернышова
Приказ № 3 - Од от 10.01.2023г

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
С 9,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЛЯ
МКДОУ «ДЕТСКИЙ САД «ИВУШКА» С. ЗАМБЬЯНЫ»
МО «ЕНОТАЕВСКИЙ РАЙОН»
Период: летне- осенний**

Разработано по сборнику рецептов
на продукцию для питания детей в
дошкольных образовательных учреждениях
/ под. Редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2015

1 день											
наименование блюда	до 3 - х лет					до 7 лет					
	блюда	белки	жиры	углев		блюда	белки	жиры	углевода		туры
ЗАВТРАК											
Каша вязкая манная	135,00	5,86	3,34	18,48	140,00	170,00	7,01	8,29	19,83	211,00	182
Будерброд с маслом; джемом	40,00	2,45	7,55	14,62	136,00	55,00	2,49	3,93	27,56	156,00	3
Чай с сахаром	180,00	0,05	0,01	8,39	33,00	200,00	0,05	0,01	9,32	37,00	411
Итого за прием пищи	355,00	8,36	10,90	41,49	309,00	425,00	9,55	12,23	56,71	404,00	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Напиток из шиповника	100,00	0,34	0,14	9,49	41,00	100,00	0,34	0,14	9,49	41,00	417
Итого за прием пищи	100,00	0,34	0,14	9,49	41,00	100,00	0,34	0,14	9,49	41,00	
ОБЕД											
салат из свежих помидоров и огурцов	40,00	0,39	2,46	4,49	30,00	60,00	0,59	3,69	6,76	62,00	15
Суп картофельный с мясными фрикадельками	155/25	3,74	4,77	11,11	95,00	180/30	5,15	5,30	16,81	132,00	89/129
Соус томатный	15,00	0,17	0,63	1,20	11,00	30,00	0,34	1,26	2,4	22,00	366
Сосиска отварная	50,00	5,50	7,95	3,20	99,00	50,00	5,50	7,95	3,20	99,00	291
Картофельное пюре	130,00	2,65	4,16	17,71	119,00	150,00	3,06	4,80	20,43	137,00	339
Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,00	40,00	3,16	0,40	19,32	94,00	393
Компот из свежих ягод	150,00	0,22	0,09	16,61	68,00	180,00	0,26	0,11	19,93	81,00	393
Итого за прием пищи	575,00	15,04	20,36	68,81	492,00	700,00	18,06	23,51	88,85	627,00	
ПОЛДНИК											
Блинчики со сгущенным молоком	55,00	5,92	6,67	20,23	124,00	90,00	8,7	9,6	29,35	231	430
Чай с сахаром и лимоном	180,00	0,12	0,02	10,20	41,00	200,00	0,13	0,02	11,33	93,00	412
Фрукты (яблоко)	95,00	0,38	0,38	9,31	42,00	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	386
Итого за прием пищи	330,00	6,30	7,05	29,54	207,00	390,00	9,10	10,00	39,15	275,00	
ВСЕГО	1360,00	30,04	38,45	149,33	1049,00	1615,00	37,05	45,88	194,20	1347,00	

2 день											
наименование блюда	до 3 - х лет					до 7 лет					
	выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецеп- туры
		белки	жиры	углев			белки	жиры	углевода		
ЗАВТРАК											
Суп молочный с макаронными изделиями	150,00	4,31	3,91	14,13	109,00	200,00	5,74	5,21	18,83	145,00	100
Будерброд с маслом, джемом	40,00	2,45	7,55	14,62	136,00	55,00	2,49	3,93	27,56	156,00	2
Кофейный напиток с молоком	150,00	2,34	2,00	10,63	70,00	200,00	3,17	2,68	15,95	101,00	414
Итого за прием пищи	340,00	9,10	13,46	39,38	315,00	455,00	11,40	11,82	62,34	402,00	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Фрукты (груша)	95,00	0,38	0,28	9,78	44,00	100,00	0,40	0,30	10,30	46,00	386
Итого за прием пищи	95,00	0,38	0,28	9,78	44,00	100,00	0,40	0,30	10,30	46,00	
ОБЕД											
Салат из свеклы	40,00	0,57	2,43	3,34	37,00	60,00	0,85	3,65	5,02	56,00	34
Суп картофельный на курином бульоне с пшенной крупой	150,00	1,31	1,70	8,57	55,00	180,00	1,57	2,05	10,29	66,00	86
биточки рыбные с овощами запеченные с соусом № 372	60,00	7,33	8,36	10,38	121,00	80,00	10,74	11,81	13,85	164,00	275
Каша перловая вязкая	120,00	3,27	3,18	19,24	141,00	150,00	3,86	4,96	27,46	169,00	331
Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,48	13,36	52,00	40,00	2,64	0,48	13,36	70,00	
Компот из сухофруктов	150,00	0,33	0,01	20,83	85,00	180,00	0,40	0,01	24,99	102,00	393
Итого за прием пищи	550,00	14,79	16,16	75,72	491,00	690,00	20,06	19,31	94,97	627,00	
ПОЛДНИК											
Булочка "Творожная"	75,00	2,9	4,76	23,07	128,00	100,00	3,86	6,35	33,07	182,00	470
Ряженка	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	420
Итого за прием пищи	225,00	7,25	8,51	29,37	204,00	280,00	9,08	10,85	40,63	274,00	

наименование блюда	3 день					до 7 лет					
	до 3 - х лет					выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецеп- туры
	выход блюда	Пищевые вещества			Ккал		белки	жиры	углевода		
	белки	жиры	углев	Ккал							
ЗАВТРАК											
Каша пшениная вязкая	130,00	3,47	3,95	23,82	143,00	150,00	4,00	4,56	27,49	167,00	182
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,00	60	7,09	10,32	21,84	208,00	3
Чай с сахаром	180,00	0,05	0,01	8,39	33,00	200,00	0,05	0,01	9,32	37,00	411
Итого за прием пищи	355,00	8,25	10,84	46,77	315,00	410,00	11,14	14,89	58,65	412,00	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Фрукты (яблоко)	95,00	0,38	0,38	9,31	42,00	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	386
Итого за прием пищи	95,00	0,38	0,38	9,31	42,00	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	
ОБЕД											
Салат из свежих огурцов	40,00	0,30	2,43	0,95	27,00	60,00	0,46	3,65	1,42	57,00	13
Суп картофельный гороховый на мясном бульоне	150,00	3,29	3,16	9,79	81,00	180	3,95	3,79	11,75	97,00	87
Тефтели мясные с соусом №372	120,00	8,14	9,40	10,34	124,00	160,00	10,91	11,53	13,79	159,00	304
Картофельное пюре	130,00	2,65	4,16	17,71	119,00	150,00	3,06	4,80	20,43	137,00	339
Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,00	40,00	3,16	0,40	19,32	94,00	
Компот из свежих ягод	150,00	0,22	0,09	16,61	68,00	180,00	0,26	0,11	19,93	81,00	393
Итого за прием пищи	620,00	16,97	19,54	69,89	489,00	590,00	21,80	24,28	86,64	625,00	
ПОЛДНИК											
Сырники из творога с вареньем	60,00	5,30	6,33	15,38	167,00	85,00	7,23	7,63	25,97	179,00	245
Чай с сахаром и лимоном	180,00	0,12	0,02	10,20	41,00	200,00	0,13	0,02	11,33	93,00	412
Итого за прием пищи	240,00	5,42	6,35	25,58	208,00	285,00	7,36	7,65	37,30	272,00	
ВСЕГО	1310,00	31,02	37,11	151,55	1054,00	1385,00	40,70	47,22	192,39	1353,00	

4 день

наименование блюда	до 3 - х лет					до 7 лет					№ рецеп- туры
	выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	
		белки	жиры	углев			белки	жиры	углевода		
ЗАВТРАК											
Омлет с сыром	90,00	9,63	14,73	11,65	174,00	110,00	11,77	18,00	17,24	229,00	230
Икра кабачковая	20,00	0,24	0,94	1,54	15,00	40,00	0,48	1,89	3,08	31,00	57
Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,00	40,00	3,16	0,40	19,32	94,00	
Чай с сахаром	180,00	0,05	0,01	8,39	33,00	200,00	0,05	0,01	9,32	37,00	411
Итого за прием пищи	320,00	12,29	15,98	36,07	292,00	390,00	15,46	20,30	48,96	391,00	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Сок фруктовый	100,00	0,50	0,00	10,01	43,00	100,00	0,50	0,00	10,01	43,00	418
Фабрично - кондитерские изделия	10,00	0,23	0,48	2,06	14,00	10,00	0,23	0,48	2,06	14,00	418
Итого за прием пищи	110,00	0,73	0,48	12,07	57,00	110,00	0,73	0,48	12,07	57,00	
ОБЕД											
Салат из зеленого горошка						60,00	1,79	3,11	3,75	50,00	10
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	160,00	1,65	1,69	10,49	93,00	180	1,95	2,06	12,48	105	88
Суфле куриное с рисом	55,00	8,47	9,02	12,52	147,00	75,00	9,70	10,30	17,07	191,00	328
Пюре из свеклы	120,00	1,80	4,05	10,48	87,00	150,00	2,25	5,06	13,10	90,00	342
Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,00	40,00	3,16	0,40	19,32	94,00	
Кисель из шиповника	150,00	0,18	0,08	20,64	94,00	180,00	0,22	0,09	24,77	101,00	445
Итого за прием пищи	515,00	14,47	15,14	68,62	491,00	685,00	19,07	21,02	90,49	631,00	
ПОЛДНИК											
Пирожок с картошкой	70,00	4,41	3,55	25,64	169,00	90,00	6,30	5,07	32,62	182,00	437,5
Чай с сахаром и лимоном	180,00	0,12	0,02	10,20	41,00	200,00	0,13	0,02	11,33	93,00	412
Итого за прием пищи	250,00	4,53	3,57	35,84	210,00	290,00	6,43	5,09	43,95	275,00	
ВСЕГО	1195,00	32,02	35,17	152,60	1050,00	1475,00	41,69	46,89	195,47	1354,00	

5 день											
наименование блюда	до 3 - х лет					до 7 лет					№ рецеп- туры
	выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	
		белки	жиры	углев			белки	жиры	углевода		
ЗАВТРАК											
Каша "Дружба"	130,00	5,04	6,28	21,65	163,00	170,00	6,20	7,73	26,65	213,00	182
Фабрично - кондитерские изделия	20	1,46	0,96	4,12	28,00	30,00	0,69	1,44	6,18	46,00	
кофейный напиток с молоком	150,00	2,34	2,00	10,63	70,00	180,00	2,85	2,41	14,36	91,00	414
Итого за прием пищи	300,00	8,84	9,24	36,40	261,00	380,00	9,74	11,58	47,19	350,00	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Свежие фрукты (банан)	95,00	1,42	0,47	19,95	90,00	100,00	1,50	0,50	21,00	95,00	386
Итого за прием пищи	95,00	1,42	0,47	19,95	90,00	100,00	1,50	0,50	21,00	95,00	
ОБЕД											
Салат из свежих огурцов	40	0,30	2,43	0,95	27,00	60,00	0,46	3,65	1,42	57,00	13
Суп картофельный с крупой (перловой) на курином бульоне	160,00	1,61	1,78	10,88	76,00	200,00	2,01	2,22	13,60	95,00	86
Рыба запеченная в омлете	60,00	7,64	8,43	5,75	108,00	80,00	10,19	11,24	7,67	144,00	263
Картофельное пюре	130,00	2,65	4,16	17,71	119,00	150,00	3,06	4,80	20,43	137,00	339
Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,00	40,00	3,16	0,40	19,32	94,00	
Компот из сухофруктов	150,00	0,33	0,01	20,83	85,00	180,00	0,40	0,01	24,99	102,00	393
Итого за прием пищи	530,00	14,60	14,68	69,66	485,00	710,00	19,28	22,32	87,43	629,00	
ПОЛДНИК											
Оладьи с вареньем	65,00	4,56	4,08	19,90	169,00	95,00	8,05	9,14	33,68	237,00	432
Чай с сахаром	180,00	0,05	0,01	8,39	33,00	200,00	0,05	0,01	9,32	37,00	411
Итого за прием пищи	245,00	4,61	4,09	28,29	202,00	295,00	8,10	9,15	43,00	274,00	
ВСЕГО	1170,00	29,47	28,48	154,30	1038,00	1485,00	38,62	43,55	198,62	1348,00	

6 день											
наименование блюда	до 3 - х лет					до 7 лет					туры
	блюда	белки	жиры	углев		блюда	белки	жиры	углевода		
ЗАВТРАК											
Каша кукурузная вязкая	130,00	5,26	8,97	32,51	237,00	170,00	6,89	11,73	44,51	334,00	182
Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,00	40,00	3,16	0,40	19,32	94,00	3
сыр порциями	10,00	4,30	2,95	0,00	36,00	10,00	4,30	2,95	0,00	36,00	7
Чай с сахаром	180,00	0,05	0,01	8,39	33,00	200,00	0,05	0,01	9,32	37,00	
Итого за прием пищи	350,00	9,61	11,93	40,90	306,00	380,00	11,24	14,69	53,83	407,00	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											418
Сок фруктовый	100,00	0,50	0,00	10,01	43,00	100,00	0,50	0,00	10,01	43,00	
Итого за прием пищи	100,00	0,50	0,00	10,01	43,00	100,00	0,50	0,00	10,01	43,00	
ОБЕД											
Салат из свежих помидоров и огурцов	40,00	0,39	2,46	2,49	30,00	60,00	0,59	3,69	5,24	54,00	15
Суп картофельный на курином бульоне с гречками №123	160/15	2,13	2,28	9,80	68,00	180/20	2,43	2,60	12,14	76,00	83
Котлеты рыбные запеченные	60,00	6,03	7,04	4,99	105,00	80,00	11,99	9,02	9,65	140,00	271
Соус томатный	15,00	0,17	0,63	1,20	11,00	30	0,34	1,26	2,4	22,00	366
Картофельное пюре	130,00	2,65	4,16	17,71	119,00	150,00	3,06	4,80	20,43	137,00	339
Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,00	40,00	3,16	0,40	19,32	94,00	
Компот из сухофруктов	150,00	0,33	0,01	20,83	85,00	180,00	0,40	0,01	24,99	102,00	393
Итого за прием пищи	600,00	14,07	16,88	71,51	488,00	750,00	21,97	21,78	94,17	625,00	
ПОЛДНИК											
Драчена с маслом	65,00	4,42	5,77	3,96	80,00	85,00	5,78	7,54	5,05	93,00	242
Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,00	40,00	3,16	0,40	19,32	94,00	57
Икра кабачковая	40,00	0,48	1,89	3,08	31,00	60,00	0,72	2,83	4,62	46,00	411
Чай с сахаром	180,00	0,05	0,01	8,39	33,00	200,00	0,05	0,01	9,32	37,00	
Итого за прием пищи	315,00	7,32	7,97	29,92	214,00	85,00	9,71	10,78	38,31	270,00	
ВСЕГО	1365,00	31,50	36,78	152,34	1051,00	1315,00	43,42	47,25	196,32	1345,00	

7 день											
наименование блюда	до 3 - х лет					до 7 лет					
	блюда	белки	жиры	углев		блюда	белки	жиры	углевода		туры
ЗАВТРАК											
Каша из смеси круп (овсянка, гречка) с изюмом	135,00	4,59	6,55	16,75	167,00	180	6,12	8,73	22,33	235,00	191
Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,00	40,00	3,16	0,40	19,32	94,00	3
сыр порциями	10,00	4,30	2,95	0,00	36,00	10,00	4,30	2,95	0,00	36,00	7
Чай с сахаром	180,00	0,05	0,01	8,39	33,00	200,00	0,05	0,01	9,32	37,00	411
Итого за прием пищи	355,00	11,31	9,81	39,63	306,00	250,00	13,63	12,09	50,97	402,00	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Напиток из шиповника	100,00	0,34	0,14	9,49	41,00	100,00	0,34	0,14	9,49	41,00	417
Итого за прием пищи	100,00	0,34	0,14	9,49	41,00	100,00	0,34	0,14	9,49	41,00	
ОБЕД											
Салат из свежих помидоров и огурцов	40,00	0,39	2,46	2,49	30,00	60,00	0,59	3,69	3,24	54,00	15
Борщ с картофелем со сметаной	180,00	1,47	3,60	10,15	79,00	200,00	1,63	4,00	11,29	88,00	64
Пельмени мясные отварные						200,00	14,18	13,95	33,84	279,00	422
Соус сметанный	15,00	0,21	0,70	0,88	11,00	30,00	0,42	1,4	3,16	22	372
Омлет паровой с мясом	120,00	10,68	10,15	22,14	221,00						238
Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,00	40,00	3,16	0,40	19,32	94,00	
Кисель из свежих ягод	150,00	0,13	0,06	20,13	82,00	180,00	0,15	0,07	24,16	98,00	396
Итого за прием пищи	575,00	15,25	17,27	70,28	493,00	710,00	20,13	23,51	95,01	635,00	
ПОЛДНИК											
Блинчики с вареньем	55,00	3,59	5,67	19,52	128,00	85,00	5,55	8,76	30,16	226,00	430
Чай с сахаром и лимоном	180,00	0,12	0,02	10,20	41,00	200,00	0,13	0,02	11,33	93,00	412
Фрукты (яблоко)	95,00	0,38	0,38	9,31	42,00	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	386
Итого за прием пищи	330,00	3,97	6,05	28,83	211,00	385,00	5,95	9,16	39,96	270,00	
ВСЕГО	1360,00	30,87	33,27	148,23	1051,00	1445,00	40,05	44,90	195,43	1348,00	

8 день											
наименование блюда	до 3 - х лет					до 7 лет					№ рецеп - туры
	выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	
		белки	жиры	углев			белки	жиры	углевод		
ЗАВТРАК											
Макароны отварные с творогом	135,00	7,05	4,67	17,68	139,00	155,00	8,09	5,36	20,29	180,00	220
Будерброд с маслом	40,00	2,45	7,55	14,62	136,00	40,00	2,45	7,55	14,62	136,00	2
Чай с сахаром	180,00	0,05	0,01	8,39	33,00	200,00	0,05	0,01	9,32	37,00	411
Итого за прием пищи	355,00	9,55	12,23	40,69	308,00	395,00	10,59	12,92	44,23	353,00	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Свежие фрукты (банан)						100,00	1,50	0,50	21,00	95,00	386
Фрукты (яблоко)	95,00	0,38	0,38	9,31	42,00						386
Итого за прием пищи	95,00	0,38	0,38	9,31	42,00	100,00	1,50	0,50	21,00	95,00	
ОБЕД											
Салат из белокачанной капусты, огурцов и сладкого перца	40,00	0,26	2,83	1,53	34,00	60,00	0,76	4,24	2,29	51,00	17
Суп картофельный рисовый на курином бульоне	160,00	3,51	3,37	10,44	86,00	200,00	4,39	4,21	13,05	118,00	86
Овощное рагу с курицей	160,00	8,39	9,86	20,28	202,00	200,00	9,09	12,32	25,35	252,00	362
Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,00	40,00	3,16	0,40	19,32	94,00	
Кисель из сока натурального	150,00	0,43	0,04	22,65	93,00	180,00	0,51	0,05	27,18	112,00	400
Итого за прием пищи	540,00	14,96	16,40	69,39	485,00	680,00	17,91	21,22	87,19	627,00	
ПОЛДНИК											
Крендель сахарный	50,00	3,54	5,57	27,87	139,00	70,00	4,96	7,03	32,01	185,00	443
Ряженка	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	420
Итого за прием пищи	200,00	7,89	9,32	34,17	215,00	250,00	10,18	11,53	39,57	277,00	
ВСЕГО	1190,00	32,78	38,33	153,56	1050,00	1425,00	40,18	46,17	191,99	1352,00	

наименование блюда	9 день					до 7 лет					№ рецептуры
	до 3 - х лет				Ккал	выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	
	выход блюда	Пищевые вещества					белки	жиры	углевода		
	белки	жиры	углев								
ЗАВТРАК											
Каша гречневая вязкая	130,00	3,87	3,62	19,32	134,00	180,00	4,64	4,35	23,19	161,00	182
Будерброд с сыром	45,00	4,73	6,88	14,56	139,00	60,00	7,09	10,32	21,84	208,00	3
Чай с сахаром	180,00	0,05	0,01	8,39	33,00	200,00	0,05	0,01	9,32	37,00	411
Итого за прием пищи	355,00	8,65	10,51	42,27	306,00	440,00	11,78	14,68	54,35	406,00	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Фрукты (груша)	95,00	0,38	0,28	9,78	44,00	100,00	0,40	0,30	10,30	46,00	386
Итого за прием пищи	95,00	0,38	0,28	9,78	44,00	100,00	0,40	0,30	10,30	46,00	
ОБЕД											
Салат овощной с яблоками и свеклой	40,00	0,47	0,08	2,91	28,00	60,00	0,70	0,12	4,37	42,00	38
Суп картофельный с клецками	180,00	1,51	2,41	8,74	63,00	200	1,68	2,69	10,71	80,00	91, 128
Плов из птицы	160,00	10,00	11,64	24,70	232,00	200	13,34	17,05	25,49	291,00	321
Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,00	40,00	3,16	0,40	19,32	94,00	
Кисель из сока натурального	150,00	0,43	0,04	22,65	93,00	180,00	0,57	0,05	30,20	124,00	400
Итого за прием пищи	560,00	14,31	14,39	70,58	486,00	680,00	19,45	20,31	90,09	631,00	
ПОЛДНИК											
Сосиска в тесте	75,00	4,66	6,01	20,64	181,00	100,00	9,33	11,02	31,29	232,00	432
Чай с сахаром	180,00	0,05	0,01	8,39	33,00	200,00	0,05	0,01	9,32	37,00	411
Итого за прием пищи	255,00	4,71	6,02	29,03	214,00	300,00	9,38	11,03	40,61	269,00	
ВСЕГО	1265,00	28,05	31,20	151,66	1050,00	1520,00	41,01	46,32	195,35	1352,00	

10 день											
наименование блюда	до 3 - х лет					до 7 лет					№ реце- туры
	выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	
		белки	жиры	углев			белки	жиры	углевода		
ЗАВТРАК											
Каша рисовая вязкая	150,00	2,31	4,96	15,97	162,00	180,00	2,60	6,45	21,34	207,00	190
Фабрично - кондитерские изделия	20,00	1,46	0,96	4,12	28,00	40,00	2,92	1,92	8,24	56,00	
кофейный напиток с молоком	150,00	2,34	2,00	10,63	70,00	180,00	2,85	2,41	14,36	91,00	414
Итого за прием пищи	360,00	6,11	7,92	30,72	260,00	400,00	8,37	10,78	43,94	354,00	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Свежие фрукты (банан)	95,00	1,42	0,47	19,95	90,00	100,00	1,50	0,50	21,00	95,00	386
Итого за прием пищи	95,00	1,42	0,47	19,95	90,00	100,00	1,50	0,50	21,00	95,00	
ОБЕД											
Салат из моркови с яблоками	40,00	0,34	2,09	3,15	33,00	60,00	0,51	3,13	4,72	49,00	41
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180,00	1,31	3,53	9,17	74,00	200,00	1,45	3,92	10,20	82,00	63
Гуляш из отварного мяса	100,00	5,71	4,21	1,98	91,00	140	9,09	8,28	2,64	120	293
Каша гречневая рассыпчатая	110,00	6,30	4,47	22,31	152,00	150,00	7,44	5,28	33,46	207,00	330
Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,48	13,36	52,00	40,00	2,64	0,48	13,36	70,00	
Компот из сухофруктов	150,00	0,33	0,01	20,83	85,00	180,00	0,40	0,01	24,99	102,00	393
Итого за прием пищи	610,00	15,97	14,79	70,80	487,00	770,00	21,53	21,10	89,37	630,00	
ПОЛДНИК											
Картофельные оладьи с сыром с соусом 372	65,00	4,71	6,41	7,84	95,00	115,00	7,06	9,61	11,76	142,00	162
Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,00	30,00	2,37	0,30	14,49	70,00	
Икра кабачковая	20,00	0,24	0,94	1,54	15,00	30,00	0,36	1,42	2,31	23,00	57
Чай с сахаром	180,00	0,05	0,01	8,39	33,00	200,00	0,05	0,01	9,32	37,00	411
Итого за прием пищи	295,00	7,37	7,66	32,26	213,00	315,00	9,84	11,34	37,88	272,00	
ВСЕГО	1360,00	30,87	30,84	153,73	1050,00	1585,00	41,24	43,72	192,19	1351	

	от 1,6 до 3 лет				от 3 до 7 лет			
	Пищевые вещества				Пищевые вещества			
	белки	жиры	углеводы	Ккал	белки	жиры	углеводы	Ккал
итого за весь период	315	350	1520	10500	405	450	1957,5	13500
среднее значение	31,5	35	152	1050	40,5	45	195,75	1350
Содержание белков, жиров, углеводов в меню в % от калорийности	313,48	354,77	1526,88	10389	404,28	450,02	1906,98	13297

Пропито,

пронумеровано и

скреплено печатью

Заведующий МКДОУ

Чернышова М.Г.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430493

Владелец Чернышова Мария Геннадьевна

Действителен с 19.04.2024 по 19.04.2025