

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение «Детский сад № 3»

День 1

Утверждаю:

Заведующий

Н.В. Михеева

2 недельное меню для детей с 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
222	Макароны, запеченные с сыром	130/10	3.9	4.3	21.5	141
412	Чай с лимоном	150	0	0.01	6.8	27.9
1	Хлеб пшеничный	30	0.33	2.13	13.92	68.7
	Масло сливочное	6	4.71	0.024	0.03	44.04
78	Яйцо вареное	½ (30)	1.94	1,8	0,06	25,4
	<b>Итого:</b>	<b>356</b>	<b>10,88</b>	<b>11,17</b>	<b>42,31</b>	<b>307,04</b>
	Завтрак 2					
	Фрукт	95		0.2	10.1	42
	Сушка «Малютка»	5	0.45	0,35	3,4	14
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0.45</b>	<b>0.55</b>	<b>13.5</b>	<b>56</b>
	<b>Обед</b>					
4	Салат из репчатого лука с зеленым горошком, огурец соленый, капуста квашеная	40	1	2,8	13,5	42,8
56	Свекольник с мясом со сметаной	150	6.2	3.7	11.9	131.6
162	Печень говяжья по-строгановски	60	5.6	7.4	2.7	93.6
188	Каша гречневая рассыпчатая	110	2.3	3.4	20.4	118.7
395	Компот из сухофруктов	150		0.2	12.8	53.2
	Хлеб ржаной	30/40	1,5/2,25	0,3/0,4	12,75/17	61,2/81,6
	<b>Итого:</b>	<b>540/550</b>	<b>14,4/16,65</b>	<b>16,34/16,74</b>	<b>61,09/78,9</b>	<b>460,9/540,5</b>
	<b>Полдник</b>					
248	Какао с молоком	150	3.5	2.8	10.2	85.4
269	Булочка веснушкам	70	2.8	4.8	36.2	194.8
	<b>Итого :</b>	<b>220</b>	<b>8,24</b>	<b>9,4</b>	<b>54,7</b>	<b>305,6</b>
	<b>Ужин</b>					
311	Каша рисовая молочная	150	1,4	6,7	16,8	147,2
202	Молоко кипяченое	150	4,14	5,18	6,66	98
662	Хлеб пшеничный	20	2,01	15,09	15,09	72,24
730	Печенья	15	1,5	1,95	14,9	83,4
	<b>Итого:</b>		<b>9,05</b>	<b>28,92</b>	<b>53,45</b>	<b>400,84</b>
	<b>Всего за день :</b>		<b>42,57/44,82</b>	<b>66,03/66,43</b>	<b>221,65/239,46</b>	<b>1516,74/1596,34</b>

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение «Детский сад № 3»

День 1

Утверждаю:

Заведующий  
Н.В. Михеева

2 недельное меню для детей с 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
222	Макароны запеченные с сыром	140/10	6.3	5.5	32.1	208.2
412	Чай с лимоном	180	0.01		7.8	32
1	Хлеб пшеничный	40	2.84	0.44	18.56	91.6
	Масло сливочное	8	0.032	6.28	0.04	58.72
78	Яйцо вареное	1/2	1,8	3,88	0,12	50,8
	<b>Итого:</b>	<b>408</b>	<b>10,98</b>	<b>16,1</b>	<b>58,62</b>	<b>441,32</b>
<b>Завтрак 2</b>						
	Фрукт	100	0.24		12.12	50.4
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0.24</b>		<b>12.12</b>	<b>50.4</b>
<b>Обед</b>						
30	Салат из репчатого лука с зеленым горошком, огурец соленый 60, капуста	60	1	2,8	3,1	42,8
56	Свекольник с мясом со сметаной	180	4.6	8.1	14.8	154.8
162	Печень говяжья по-строгановски	70	8.9	6.1	3.1	105.4
188	Каша гречневая рассыпчатая	130	3.4	13.1	23.2	137.7
395	Компот из сухофруктов	180	0.2		14.5	60.4
	Хлеб ржаной	38/50	1.9/2,53	0.38/0,50	16,15\21,53	77.5/103,34
	<b>Итого:</b>	<b>658</b>	<b>20\20,63</b>	<b>30,48\30,6</b>	<b>64,85\65,73</b>	<b>578,6\604,44</b>
<b>Полдник</b>						
248	Какао с молоком	180	2.8	3.5	11.2	89.3
269	Булочка веснушка	80	5.7	4.1	40	224.2
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>18,8</b>	<b>19,8</b>	<b>51,2</b>	<b>313,5</b>
<b>Ужин</b>						
311	Каша рисовая молочная	190	4,9	8,2	21,5	183,9
202	Молоко кипяченое	180	4,42	5,53	7,11	98
662	Хлеб пшеничный	30	2,68	0,28	20,12	96,36
730	Печенья	15	1,5	1,95	14,9	83,4
	<b>Итого:</b>		<b>22,55</b>	<b>15,96</b>	<b>63,63</b>	<b>461,66</b>
	<b>Всего за день :</b>		<b>72,52\73,15</b>	<b>82,34\82,46</b>	<b>250,42\251,3</b>	<b>1845,48\1871,32</b>

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение «Детский сад № 3»

День 2

Утверждаю:

Заведующий

Н.В. Михеева

2 недельное меню для детей с 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
96	Каша пшененная молочная	150	4.6	6.8	16.1	147.9
416	Кофеинный напиток на молоке	160	2.8	3.5	10.2	85.4
1	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7
	Масло сливочное	5	0.02	3.925	0.025	36.7
	Сыр	8	1.672	1.888	0.16	25.04
	<b>Итого:</b>	<b>353</b>	<b>11.22</b>	<b>16.44</b>	<b>40.40</b>	<b>363.74</b>
Завтрак 2						
	<b>Фрукт</b>	95	0.2		10.1	42
	Сушка «Малютка»	5	0,45	0,35	3,4	14
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,45</b>	<b>0.55</b>	<b>13.5</b>	<b>56</b>
<b>Обед</b>						
19	Икра овощная	40	0.6	2.8	4.3	46.4
56	Щи с мясом со сметаной	150	3.6	4.3	20	97
134	Котлета рыбная	60	10.3	2.02	4	76.856
206	Картофельное пюре	110	1.9	1.9	16.5	92.3
395	Компот из сухофруктов	150	0.2		12.8	53.2
	Хлеб ржаной	30\40	1.5\2,25	0.3\0,4	12.75\17	61\81,6
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>19/21,2</b>	<b>15.52\15,92</b>	<b>65.75\82,75</b>	<b>492.46/574,06</b>
<b>Полдник</b>						
118	Суфле творожное с повидлом	80\50	8.7	9	17.9	192
412	Чай сладкий	150	0.01		6.8	27.9
	Хлеб пшеничный	10	0.67	0.07	5.03	24
	<b>Итого:</b>	<b>290</b>	<b>9.38</b>	<b>9.07</b>	<b>29.73</b>	<b>243.9</b>
<b>Ужин</b>						
153	<b>Плов с мясом мясом</b>	160	3.93	4,85	20,18	235,4
412	<b>Чай с лимоном</b>	150	0,01		6,8	27,9
395	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,68	0,28	20,12	96,36
	<b>Итого</b>		6,62	5,13	47,1	359,66
	<b>Всего за день</b>		<b>46,42/48,62</b>	<b>46,16/46,56</b>	<b>244,28/261,28</b>	<b>1501,76/1583,36</b>

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение «Детский сад № 3»

День 2

2 недельное меню для детей с 3-7 лет

Утверждаю:  
Заведующий

Н.В. Михеева

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
96	Каша пшенная молочная	190	4.6	6.8	16.1	147.9
416	Кофеинный напиток на молоке	180	2.8	3.5	11.2	89.3
1	Хлеб пшеничный	40	2.84	0.44	18.56	91.6
	Масло сливочное	5	0.02	3.925	0.025	36.7
	<b>Сыр</b>	15	3.135	3.54	0.3	46.95
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>13.395</b>	<b>18.205</b>	<b>46.185</b>	<b>412.45</b>
	Завтрак 2					
	<b>Фрукт</b>	100	0.24		12.2	50.4
	Итого:		<b>0.24</b>		<b>12.2</b>	<b>50.4</b>
	<b>Обед</b>					
19	Икра овощная	60	0.8	2.8	2.6	49.3
56	Щи с мясом со сметаной	200	4.6	5.7	8.9	131.1
134	Котлета рыбная	70	11.2	2	4.5	82.3
206	Картофельное пюре	130	2.2	2.6	18.2	107.4
395	Компот из сухофруктов	180	0.2		14.5	60.4
	Хлеб ржаной	38	1.9	0.38	16.15\21,53	77.5\103,34
	<b>Итого:</b>	<b>678</b>	<b>20.9</b>	<b>13.48</b>	<b>64.85</b>	<b>508,0</b>
	<b>Полдник</b>					
118	Суфле творожное с повидлом	100/50	11.3	11.5	24.9	254.8
412	Чай сладкий	180	0.01		7.64	31.2
	Хлеб пшеничный	15	1.065	0.165	6.96	34.35
	<b>Итого:</b>	<b>345</b>	<b>12.375</b>	<b>11.665</b>	<b>39.5</b>	<b>320.35</b>
	Ужин					
153	Плов с мясом	180	3,93	4,85	20,18	276,3
412	Чай с лимоном	180	0,01		7,8	32
395	Хлеб пшеничный	30	2,68	0,28	20,12	96,36
	<b>Итого:</b>		<b>6,62</b>	<b>5,13</b>	<b>48,1</b>	<b>404,66</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>53,53</b>	<b>48,48</b>	<b>210,835</b>	<b>1695,86</b>

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение «Детский сад № 3»

Утверждаю:

Заведующий

Н.В. Михеева

День 3

2 недельное меню для детей с 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
96	Каша гречневая молочная	150	4.6	6.8	15.9	147
248	Какао с молоком	170	2.8	3.5	10.2	85.4
1	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7
	Масло сливочное	6	0.024	4.71	0.03	44.04
	<b>Итого:</b>	<b>356</b>	<b>9.554</b>	<b>15.34</b>	<b>40.05</b>	<b>345.14</b>
<b>Завтрак 2</b>						
	Кисель витаминизированный	100	0.2		10.1	42
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0.2</b>		<b>10.1</b>	<b>42</b>
<b>Обед</b>						
23	Салат «Зимний»	40	1.7	3.8	5.1	62.5
38	Суп полевой с мясом со сметаной	150	3.7	6.3	9.2	111
322	Котлета куриная	60	6.8	6.5	5.7	111.4
200	Капуста тушеная	110	1.92	<b>2.6</b>	8.6	67.5
395	Компот из сухофруктов	150	0.2		12.8	53.2
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.7	61\81,6
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>10.42</b>	<b>9.4</b>	<b>39.85</b>	<b>466.6</b>
<b>Полдник</b>						
110	Омлет натуральный	130	4.7	4.8	1.8	66.9
	Хлеб пшеничный	10	0.67	0.07	5.03	24
420	Молоко кипяченое	150	4.1	5.18	6.66	91.8
	Печенье	15	<b>3</b>	<b>3,9</b>	<b>29,8</b>	<b>166,8</b>
	<b>Итого:</b>	<b>305</b>	<b>12.41</b>	<b>13.02</b>	<b>33.92</b>	<b>302.7</b>
<b>Ужин</b>						
	Жаркое по домашнему с печенью или мясом	150	8.7	3,6	19	145,9
	Чай с лимоном	150	0,01		6,8	27,9
	Хлеб пшеничный	20	2,01	15,09	15,09	72,24
	<b>Итого :</b>		<b>10,02</b>	<b>18,69</b>	<b>40,89</b>	<b>246,04</b>
	<b>Всего за день :</b>		<b>42,604/44,854</b>	<b>59,05/58,65</b>	<b>164,81/181,81</b>	<b>1402,48</b>

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение «Детский сад № 3»

День 3

Утверждаю:  
Заведующий  
Н.В. Михеева

2 недельное меню для детей с 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
96	Каша гречневая молочная	190	4.6	6.8	15.9	147
248	Какао с молоком	180	2.8	3.5	11.2	89.3
1	Хлеб пшеничный	40	2.84	0.44	18.56	91.6
	Масло сливочное	8	0.032	6.28	0.04	58.72
	<b>Итого:</b>	<b>418</b>	<b>10.272</b>	<b>17.02</b>	<b>45.7</b>	<b>386.62</b>
<b>Завтрак 2</b>						
	Фрукт	100	0.24		12.12	50.4
	<b>Итого:</b>		<b>0.24</b>		<b>12.12</b>	<b>50.4</b>
<b>Обед</b>						
23	Салат «Зимний»	60	1.96	4.7	7.2	81.4
38	Суп полевой с мясом со сметаной	200	4.6	8.3	11.3	141.6
322	Котлета куриная	70	8	8.3	6.7	137.7
200	Капуста тушеная	130	2.1	3.1	9.1	74.6
395	Компот из сухофруктов	180	0.2		14.5	60.4
	Хлеб ржаной	38	1.9	0.38	16.15	77.5
	<b>Итого:</b>	<b>678</b>	<b>18.76</b>	<b>24.78</b>	<b>64.95</b>	<b>573.2</b>
<b>Полдник</b>						
110	Омлет натуральный	150	5	5.1	2.3	73.1
	Хлеб пшеничный	15	1.065	0.165	6.96	34.35
420	Молоко кипяченое	180	4.42	5.53	7.11	98
	Печенье	15	3	3,9	29,8	166,8
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>13.425</b>	<b>13.765</b>	<b>36.8</b>	<b>325.45</b>
<b>Ужин</b>						
	Жаркое по домашнему с печенью или мясом	180	21,1	3,2	23,1	173,5
	Чай с лимоном	180	0,01		7,8	32
	Хлеб пшеничный	30	2,68	0,28	20,12	96,36
	<b>Итого</b>		<b>23,79</b>	<b>3,48</b>	<b>51,02</b>	<b>301,86</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>66,487/69,017</b>	<b>59,045/59,545</b>	<b>210,59/232,12</b>	<b>1637,53/1740,87</b>

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение «Детский сад № 3»

День 4

2 недельное меню для детей с 1-3 лет

Утверждаю:

Заведующий

Н.В. Михеева

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
99	Каша манная молочная	150	4.5	6.6	16.7	148.3
416	Кофейный напиток с молоком	170	2.8	3.5	10.2	85.4
1	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7
	Масло сливочное	6	0.024	4.71	0.03	44.04
	<b>Итого:</b>	<b>356</b>	<b>9.454</b>	<b>15.41</b>	<b>40.85</b>	<b>346.44</b>
Завтрак 2						
	Фрукт	95	0.2		10.1	42
	Сушка «Малютка»	5	0.45	0.35	3.4	14
	Итого:	<b>100</b>	<b>0.45</b>	<b>0.55</b>	<b>13.5</b>	<b>56</b>
<b>Обед</b>						
	СВЕКЛА ДОЛЬКАМИ	40	0.4		3.93	17.85
42	Суп картофельный кудрявый с курицей со сметаной	150	3	4.53	6.2	79.3
277	Гуляш из отварного мяса или печени	60	6	10.899	3.325	139.56
206	Картофельное пюре	110	1.9	1.9	16.5	92.3
395	Компот из сухофруктов	140	0.2		12.8	53.2
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61\81,6
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>13</b>	<b>17.62</b>	<b>55.50</b>	<b>443.21</b>
<b>Полдник</b>						
117	Запеканка из творога	80	8.6	8.1	10.1	151.2
224	Соус молочный сладкий	50	1.03	1.3	3.2	29.1
412	Чай с лимоном	150	0.01		6.8	27.9
	Хлеб пшеничный	10	0.710	0.11	4.64	22.9
	<b>Итого:</b>	<b>290</b>	<b>10.35</b>	<b>9.51</b>	<b>24.74</b>	<b>231.1</b>
<b>Ужин</b>						
	Макароны, запеченные с сыром	100\13	4,3	3,9	21,5	141
	Молоко кипяченое	150	4,14	5,18	6,66	91,8
	Хлеб пшеничный	20	2,01	15,09	15,09	72,24
	<b>Итого</b>		<b>10,45</b>	<b>24,17</b>	<b>43,25</b>	<b>305,04</b>
	<b>Всего за день :</b>		<b>43,454/45,704</b>	<b>66,71/67,11</b>	<b>174,44/191,44</b>	<b>1367,79/1449,39</b>

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение «Детский сад № 3»

День 4

Утверждаю:  
Заведующий

Н.В. Михеева

2 недельное меню для детей с 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
99	Каша манная молочная	190	5.5	8.2	21.3	185.1
416	Кофейный напиток с молоком	170	2.8	3.5	11.2	89.3
1	Хлеб пшеничный	40	2.84	0.44	18.56	91.6
	Масло сливочное	8	0.032	6.28	0.04	58.72
<b>Итого:</b>			<b>11.172</b>	<b>18.42</b>	<b>51.1</b>	<b>424.72</b>
Завтрак 2						
<b>Фрукт</b>		100	0.24		12.12	50.4
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>0.24</b>		<b>12.12</b>	<b>50.4</b>
<b>Обед</b>						
	СВЕКЛА ДОЛЬКАМИ	60	0.5	3.8	5.2	58.3
153	Суп картофельный кудрявый с курицей со сметано	200	3.7	6.04	7.89	103.3
277	Гуляш из отварного мяса или печени	70	7.289	12.647	4.029	163.99
206	Картофельное пюре	130	2.2	2.6	18.2	107.4
395	Компот из сухофруктов	170	0.2		14.5	60.4
	Хлеб ржаной	38	1.9	0.38	16.1\21.53	77.5\103.34
<b>Итого:</b>		<b>668</b>	<b>15.78</b>	<b>25.46</b>	<b>65.96</b>	<b>570.89</b>
<b>Полдник</b>						
117	Запеканка из творога	100	11.5	11.9	14.3	215.3
224	Соус молочный сладкий	40	1.4	1.8	4.8	41.9
412	Чай с лимоном	<b>150</b>	0.01		6.8	27.9
	Хлеб пшеничный	<b>15</b>	1.065	0.165	6.96	34.35
<b>Итого:</b>		<b>305</b>	<b>13.975</b>	<b>13.865</b>	<b>32.86</b>	<b>319.45</b>
<b>Ужин</b>						
	Макароны запеченные с сыром	100\14	6,3	5,5	32,1	208,2
	Молоко кипяченое	170	4,42	5,53	7,11	98
	Хлеб пшеничный	30	2,68	0,28	20,12	96,36
<b>Итого:</b>			<b>13,4</b>	<b>11,31</b>	<b>59,33</b>	<b>402,56</b>
<b>Всего за день</b>			<b>54,567</b>	<b>69,055</b>	<b>221,37</b>	<b>1768,02</b>

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение «Детский сад № 3»

День 5

2 недельное меню для детей с 1-3 лет

Утверждаю:  
Заведующий  
Н.В. Михеева

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
101	Каша геркулесовая молочная	150	4.7	7.3	15.6	150.2
248	Какао с молоком	150	2.8	3.5	10.2	85.4
1	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7
	Масло сливочное	6	0.024	4.71	0.03	44.04
78	Яйцо вареное	½ (30-35)	1.8	3.88	0.12	50.8
	<b>Итого:</b>	<b>366</b>	<b>11.454</b>	<b>19.72</b>	<b>39.87</b>	<b>399.14</b>
Завтрак 2						
	Фрукт	95	0.2		10.1	42
	Сушка «Малютка»	5	0,45	0,35	3,4	14
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,45</b>	<b>0,55</b>	<b>13.5</b>	<b>56</b>
<b>Обед</b>						
22	Салат из свеклы	40	0.4	2,8	3,57	43
56	Щи с мясом со сметаной	150	3.6	4.3	20	97
311	Запеканка рисовая с мясом	120	10.3	13	25	265
372	Соус овощной	30	0.6	1	3.2	23.9
402	Кисель из концентрата	150			1.4	11.9
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75\17	61\81,6
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>16.14</b>	<b>18.61</b>	<b>62.85</b>	<b>461.5</b>
<b>Полдник</b>						
276	Пирог с яблоком	70	5	3.5	36	200.3
	Снежок	150	4.32	4	17.28	126.4
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>9.32</b>	<b>7.5</b>	<b>53.28</b>	<b>326.7</b>
<b>Ужин</b>						
	Каша гречневая молочная	150	4,6	6,8	15,9	147
	Молоко кипяченое	150	4,14	5,18	6,66	91,8
	Хлеб пшеничный	20	2,01	15,09	15,09	72,24
	Вафля	20	0,66	2,82	6,01	123
	<b>Итого</b>		<b>11,41</b>	<b>29,89</b>	<b>43,66</b>	<b>434,04</b>
	<b>Всего за день :</b>		<b>48,524</b>	<b>75,72</b>	<b>209,76</b>	<b>1663,38</b>

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение «Детский сад № 3»

День 5

2 недельное меню для детей с 3-7 лет

Утверждаю:

Заведующий

Н.В. Михеева

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	углевод	
<b>ЗАВТРАК</b>						
101	Каша геркулесовая молочная	190	5.7	9	19.9	187.9
248	Какао с молоком	180	2.8	3.5	11.2	89.3
1	Хлеб пшеничный	40	2.84	0.44	18.56	91.6
	Масло сливочное	8	0.032	6.28	0.04	58.72
78	Яйцо вареное	½ (30-35)	1.8	3.88	0.12	50.8
	<b>Итого:</b>	<b>448</b>	<b>13.17</b>	<b>23.1</b>	<b>49.82</b>	<b>478.32</b>
	Завтрак 2					
	<b>Фрукт</b>	100	0.24		12.12	50.4
	Итого:	<b>100</b>	<b>0.24</b>		<b>12.12</b>	<b>50.4</b>
<b>Обед</b>						
4	Салат из свеклы	60	0.5	3.8	5.2	58.3
56	Щи с мясом со сметаной	200	4.6	5.7	8.9	131.1
311	Запеканка рисовая с мясом	140	12.5	15.395	29.3	314.3
372	Соус овощной	40	0,7	1,4	3,9	31,9
402	Кисель из концентрата	180	0.01	2.19	1.91	16.1
	Хлеб ржаной	38	1.9	0.38	16.15	77.5
	Итого:	<b>658</b>	<b>20,21</b>	<b>28,86</b>	<b>49,21</b>	<b>629,2</b>
	Полдник					
276	Пирог с яблоком	80	5.9	4.8	41.8	232
	Снегок	180	4.59	4.25	18.36	134.3
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>10.49</b>	<b>9.05</b>	<b>60.16</b>	<b>366.3</b>
<b>ужин</b>						
	Каша гречневая молочная	190	5,6	8,4	20,3	183,8
	Молоко кипяченое	180	4,42	5,53	7,11	98
	Хлеб пшеничный	30	2,68	0,28	20,12	96,36
	Вафли	20	0,66	2,82	6,01	123
	<b>Итого</b>		<b>13,36</b>	<b>17,03</b>	<b>53,54</b>	<b>501,16</b>
	<b>Всего за день :</b>		<b>57,47</b>	<b>78,04</b>	<b>224,85</b>	<b>2025,38</b>

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение «Детский сад № 3»

День 6

2 недельное меню для детей с 1-3 лет

Утверждаю:  
Заведующий  
Н.В. Михеева

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
186	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным и сахаром	140	3.4	13.1	23.2	137.7
412	Чай с лимоном	170	0.01		6.8	27.9
1	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7
	Масло сливочное	5	0.02	3.925	0.025	36.7
	Сыр	6	1.672	1.888	0.16	25.04
	<b>Итого:</b>	<b>351</b>	<b>7.23</b>	<b>19.24</b>	<b>44.10</b>	<b>296.04</b>
<b>Завтрак 2</b>						
93	Кисель витаминизированный	100	0.2		10.1	42
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0.2</b>		<b>10.1</b>	<b>42</b>
<b>Обед</b>						
	Салат овощной с зеленым горошком	30	0.45	2,8	3,5	42,3
52	Борщ с мясом со сметаной	150	3.4	6.2	8.1	104.8
134	Котлеты рыбные	60	10.3	2.02	4	76.856
206	Картофельное пюре	110	1.9	1.9	16.5	92.3
395	Компот из сухофруктов	150	0.2		12.8	53.2
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	81,6
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>17,75 20</b>	<b>13,22 13,62</b>	<b>44,91 61,91</b>	<b>512,05</b>
<b>Полдник</b>						
289	Ватрушка с повидлом	70	4.9	4.1	40.4	222.6
416	Кофейный напиток с молоком	150	2.8	3.5	10.2	85
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>7.7</b>	<b>7.6</b>	<b>50.6</b>	<b>307.6</b>
<b>Ужин</b>						
	Капуста тушеная с мясом	150	7,5	10,4	10,1	165,4
	Чай сладкий	170	0,4	0,01	6,99	28
	Хлеб пшеничный	20	2,01	15,09	15,09	72,24
	<b>Итого</b>		<b>9,91</b>	<b>25,5</b>	<b>32,18</b>	<b>265,64</b>
	<b>Всего за день :</b>		<b>42,79/45,04</b>	<b>65,56/65,96</b>	<b>181,89/228,89</b>	<b>1423,33</b>

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение «Детский сад № 3»

День 6

Утверждаю:

Заведующий

Н.В. Михеева

2 недельное меню для детей с 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
186	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным с сахаром	160	4	15	28	186.5
412	Чай с лимоном	180	0.01		7.8	32
1	Хлеб пшеничный	40	2.84	0.44	18.56	91.6
	Масло сливочное	5	0.02	3.925	0.025	36.7
	Сыр	15	3.135	3.54	0.3	46.95
	Итого:	400	10.005	22.905	54.685	393.75
<b>Завтрак 2</b>						
	<b>Фрукт</b>	100	0.24		12.12	50.4
	Итого:		<b>0.24</b>		<b>12.12</b>	<b>50.4</b>
<b>Обед</b>						
	Салат овощной с зеленым горошком	60	1	3,8	5,3	60,9
52	Борщ с мясом со сметаной	200	4.3	8.1	10.9	187.6
134	Котлеты рыбные	70	11.2	2	4.5	102.3
206	Картофельное пюре	130	2.2	2.6	18.2	107.4
395	Компот из сухофруктов	180	0.2		14.5	60.4
	<b>Хлеб ржаной</b>	38	1.9\2,53	0.38\0,50	16.15\21,53	103,34
	Итого:	678	18,9\21,43	16,5\17	53,4\74,93	621,94
<b>Полдник</b>						
289	Ватрушка с повидлом	80	5.9	5.3	48.2	262
416	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	3.5	11.2	89.3
	Итого:	260	8.7	8.8	59.4	351.3
<b>Ужин</b>						
	<b>Капуста тушеная с мясом</b>	180	8,3	12,2	11	192,2
	<b>Чай сладкий</b>	180	0,06	0,02	9,99	40
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,68	0,28	20,12	96,36
	<b>Итого</b>		<b>11,04</b>	<b>12,5</b>	<b>410,11</b>	<b>328,56</b>
	<b>Всего за день :</b>		<b>48,93\51,46</b>	<b>60,7\61,2</b>	<b>589,71\611,24</b>	<b>1745,95</b>

--	--	--	--	--	--	--

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение «Детский сад № 3»

День 7

2 недельное меню для детей с 1-3 лет

Утверждаю:

Заведующий

Н.В. Михеева

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
101	Каша геркулесовая молочная	140	4.7	7.3	15.6	150.2
416	Кофеинный напиток с молоком	150	2.8	3.5	10.2	85.4
1	Хлеб пшеничный	30	2.13	033	13.92	68.7
	Масло сливочное	6	0.024	4.71	0.03	44.04
	<b>Яйцо вареное</b>	$\frac{1}{2} (30)$	1.8	3.88	0.12	50.8
	<b>Итого:</b>	<b>356</b>	<b>11.454</b>	<b>19.72</b>	<b>39.87</b>	<b>399.14</b>
Завтрак 2						
	<b>Фрукт</b>	95	0.2		10.1	42
	Сушка «Малютка»	5	0,45	0,35	3,4	14
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0.2</b>		<b>10.1</b>	<b>56</b>
<b>Обед</b>						
56	Икра из свеклы с зеленым горошком	40	0.6	2.8	4.3	46.4
37	Суп картофельный с клецками с мясом со сметаной	150	4.2	6.5	13	130.6
360	Рагу овощное	110	1.71	3.6	11.2	86.5
312	Рулет мясной с луком и яйцом	60	7.365	10.826	3.5	145.66
395	Компот из сухофруктов	<b>150</b>	0.2		12.8	53.2
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>15.57\17,82</b>	<b>24.02\24,42</b>	<b>57.55\74,55</b>	<b>523.36</b>
<b>Полдник</b>						
119	Сырники творожные	80	9.1	8.1	13.6	166.7
395	Соус из киселя	50	0.003	0.9	1.4	9.2
	Хлеб пшеничный	10	0.67	0.07	5.03	24
420	<b>Молоко кипяченое</b>	150	4.14	5.18	6.66	91.8
	<b>Итого:</b>	<b>290</b>	<b>13.913</b>	<b>14.25</b>	<b>26.69</b>	<b>291.7</b>
<b>Ужин</b>						
	<b>Каша манная молочная</b>	150	4,5	6,6	16,7	148,3
	<b>Молоко кипяченое</b>	150	4,14	5,18	6,66	91,8
	Хлеб пшеничный	20	2,01	15,09	15,09	72,24
	<b>Итого</b>		10,65	26,87	38,45	312,34
	<b>Всего за день :</b>		<b>51,79/54,04</b>	<b>84,86/85,26</b>	<b>72,66/189,66</b>	<b>1568,54</b>

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение «Детский сад № 3»

День 7

Утверждаю:  
Заведующий

Н.В. Михеева

2 недельное меню для детей с 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
101	Каша геркулесовая молочная	190	5.7	9	19.9	187.9
416	Кофеинный напиток с молоком	180	2.8	3.5	11.2	89.3
1	Хлеб пшеничный	40	2.84	0.44	18.56	91.6
	Масло сливочное	8	0.032	6.28	0.04	58.72
	<b>Яйцо вареное</b>	$\frac{1}{2}$ (30-35)	1.8	3.88	0.12	50.8
	<b>Итого:</b>	<b>453</b>	<b>13.17</b>	<b>23.1</b>	<b>49.82</b>	<b>478.32</b>
	Завтрак 2					
	<b>Фрукт</b>	100	0.28		14.14	58.8
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0.28</b>		<b>14.14</b>	<b>58.8</b>
<b>Обед</b>						
56	Икра из свеклы с зеленым горошком	60	0.9	3.8	5.8	62.4
58	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ С МЯСОМ СО	180	4.6	5.7	8.9	131.1
360	Рагу овощное	130	2.1	4	13.6	101
312	Рулет мясной с луком и яйцом	70	8.698	14.697	4.274	189.93
395	Компот из сухофруктов	180	0.2		14.5	60.4
	Хлеб ржаной	38	1.9	0.38	16.15	77.5
	<b>Итого:</b>	<b>658</b>	<b>21.29</b>	<b>26.97</b>	<b>65.22</b>	<b>603.93</b>
<b>Полдник</b>						
119	Сырники творожные	100	12	11.9	18.4	234.3
395	Соус из киселя	50	0.003	0.7	1.9	10.2
	Хлеб пшеничный	15	1.065	0.165	6.96	34.35
420	<b>Молоко кипяченое</b>	180	4.42	5.53	7.11	98
	<b>Итого:</b>	<b>345</b>	<b>17.48</b>	<b>18.29</b>	<b>34.37</b>	<b>376.85</b>
<b>Ужин</b>						
99	Каша манная молочная	190	5,49	8,2	21,3	185,1
420	Молоко кипяченое	180	4,42	5,53	7,11	98
395	Хлеб пшеничный	30	2,68	0,28	20,12	96,36
	<b>Итого</b>		<b>12,59</b>	<b>14,01</b>	<b>48,53</b>	<b>379,46</b>
	<b>Всего за день :</b>		<b>64,82/67,35</b>	<b>82,38/85,88</b>	<b>212,08/233,61</b>	<b>1897,36</b>

## Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение «Детский сад № 3»

День 8

Утверждаю:

Заведующий

Н.В. Михеева

## 2 недельное меню для детей с 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
84	Каша «Дружба»	150	15.4	6.7	16.5	147.5
248	Какао с молоком	160	2.8	3.5	10.2	85.4
1	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7
	Масло сливочное	5	0.02	3.925	0.025	36.7
	Сыр	7	1.463	1.652	0.14	21.91
	<b>Итого:</b>	<b>352</b>	<b>21.813</b>	<b>16.107</b>	<b>40.785</b>	<b>360.21</b>
	Завтрак 2					
	Кисель витаминизированный	100	0.2		10.1	42
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0.2</b>		<b>10.1</b>	<b>42</b>
<b>Обед</b>						
1	ВИНЕГРЕТ	40	0.8	2.8	5	51.4
41	Суп картофельный с рыбой со сметаной	150	5.9	3.4	8.8	85.6
33	Суфле из печени	<b>60</b>	8.4	<b>4.5</b>	6.9	104.1
194	Макароны отварные	100	2.8	1.8	21.3	115.5
372	Соус овощной	30	0.6	1	3.2	23.9
393	Фруктовый напиток из свежих фруктов	150	0.167		11.9	49.5
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>16.15\18,4</b>	<b>16.7\17,1</b>	<b>77.75\94,75</b>	<b>500.5\582,1</b>
<b>Полдник</b>						
110	Омлет натуральный	130	4.7	4.8	1.8	66.9
420	Молоко кипяченое	150	4.14	5.18	6.66	91.8
	Хлеб пшеничный	10	0.67	0.07	5.03	24
	Вафли	20	1.1	3	13.4	86
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>10.61</b>	<b>13.05</b>	<b>26.89</b>	<b>268.7</b>
<b>Ужин</b>						
	Рагу овощное с мясом или курами	160	2,67	4,82	12,19	156,34
	Хлеб пшеничный	20	2,01	15,09	15,09	72,24
	Печенье	15	3	3,9	29,8	166,8
	Чай с лимоном	150	0,01		6,8	27,9
	<b>Итого</b>		<b>7,69</b>	<b>23,81</b>	<b>63,88</b>	<b>423,28</b>
	<b>Всего за день :</b>		<b>56,5/58,75</b>	<b>69,66/70,06</b>	<b>221,37/238,37</b>	<b>1603,09/1684,69</b>

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение «Детский сад № 3»

День 8

Утверждаю:  
Заведующий  
Н.В. Михеева

2 недельное меню для детей с 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углевод	
<b>ЗАВТРАК</b>						
84	Каша «Дружба»	190	5.2	8.3	21.1	184.2
248	Какао с молоком	180	2.8	3.5	11.2	89.3
1	Хлеб пшеничный	40	2.84	0.44	18.56	91.6
	Масло сливочное	5	0.02	3.925	0.025	36.7
	<b>Сыр</b>	10	2.09	2.36	0.2	31.3
	<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>12.95</b>	<b>18.525</b>	<b>51.085</b>	<b>433.1</b>
	Завтрак 2					
	Кисель витаминизированный	100	0.2		10.1	42
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0.2</b>		<b>10.1</b>	<b>42</b>
	Обед					
10	ВИНГРЕТ	60	1.2	3.75	12	76.8
41	Суп картофельный с рыбой со сметаной	200	7.5	4.1	10.9	112.7
33	Суфле из печени	<b>70</b>	10.2	5.1	8.6	122.4
194	Макароны отварные	120	4.2	2.3	31.9	169.6
372	Соус овощной	40	0.7	1.4	3.9	31.9
393	Фруктовый напиток из свежих фруктов	180	0.18		13.5	55.8
	Хлеб ржаной	38	1.9	0.38	16.15	77.5
	<b>Итого:</b>	<b>708</b>	<b>25.88</b>	<b>17.03</b>	<b>96.95</b>	<b>646.7</b>
	<b>Полдник</b>					
110	Омлет натуральный	150	5	5.1	2.3	73.1
420	Молоко кипяченое	180	4.42	5.53	7.11	98
	Хлеб пшеничный	15	1.005	0.105	7.545	36
	Вафли	20	1.1	3	13.4	86
	<b>Итого :</b>	<b>365</b>	<b>11.525</b>	<b>13.735</b>	<b>30.355</b>	<b>293.1</b>
	Ужин					
	<b>Рагу овощное с мясом или курами</b>	<b>180</b>	<b>2,67</b>	<b>4,82</b>	<b>12,19</b>	<b>178,9</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,68</b>	<b>0,28</b>	<b>20,12</b>	<b>96,36</b>
	<b>Печенье</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>3,9</b>	<b>29,8</b>	<b>166,8</b>
	<b>Чай с лимоном</b>	<b>180</b>	<b>0,01</b>		<b>7,8</b>	<b>32</b>
	<b>Итого</b>		<b>8,36</b>	<b>9</b>	<b>69,91</b>	<b>474,06</b>
	<b>Всего за день :</b>		<b>58,99/61,52</b>	<b>58,29/58,79</b>	<b>262,44/283,97</b>	<b>1905,76/2009,1</b>

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение «Детский сад № 3»

## День 9

## 2 недельное меню для детей с 1-3 лет

Утверждаю:  
Заведующий  
Н.В. Михеева

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
97	Каша рисовая молочная	150	4.1	6.7	16.8	147.2
416	Кофейный напиток с молоком	170	2.8	3.5	10.2	85.4
1	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7
	Масло сливочное	6	0.024	4.71	0.03	44.04
	<b>Итого:</b>	<b>356</b>	<b>9.054</b>	<b>15.24</b>	<b>40.95</b>	<b>345.34</b>
<b>Завтрак 2</b>						
	<b>Фрукт</b>	95	0.2		10.1	42
	Сушка «Малютка»	5	0,45	0,35	3,4	14
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0.2</b>		<b>10.1</b>	<b>56</b>
<b>Обед</b>						
22	Салат из свеклы	40	0.4	2.8	3.7	43
36	Суп гороховый с мясом	150	6	3.3	16	120.2
33	Биточки куриные	60	6.8	6.5	5.7	111.4
206	Картофельное пюре	110	1.9	1.9	16.5	92.3
395	Компот из сухофруктами	150	0.2		12.8	53.2
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>16.8</b>	<b>14.8</b>	<b>67.45</b>	<b>481.1</b>
<b>Полдник</b>						
420	Йогурт	150	3.78	3.5	15.12	110.6
274	Плюшка с сахаром	70	4.9	4.5	34.3	202
	<b>Итого :</b>	<b>220</b>	<b>8.68</b>	<b>8</b>	<b>49.42</b>	<b>312.6</b>
<b>ужин</b>						
	<b>Рыба запеченная в омлете</b>	130	12,3	6	1	109,2
	<b>Чай сладкий</b>	150	0,04		6,99	28
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	2,01	15,09	15,09	72,24
	<b>Итого</b>		<b>14,31</b>	<b>21,09</b>	<b>23,08</b>	<b>209,44</b>
	<b>Всего за день :</b>		<b>52,8</b>	<b>59,13</b>	<b>192,97</b>	<b>1408,88</b>

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение «Детский сад № 3»

День 9

2 недельное меню для детей с 3-7 лет

Утверждаю:  
Заведующий  
Н.В. Михеева

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
97	Каша рисовая молочная	190	4.9	8.2	21.5	183.9
416	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	3.5	11.2	89.3
1	Хлеб пшеничный	40	2.84	0.44	18.56	91.6
	<b>Масло сливочное</b>	8	0.032	6.28	0.04	58.72
	<b>Итого:</b>	<b>418</b>	<b>10.572</b>	<b>18.42</b>	<b>51.3</b>	<b>423.52</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
	Фрукт	100	0.28		14.14	58.8
	<b>Итого:</b>		<b>0.28</b>		<b>14.14</b>	<b>58.8</b>
	<b>Обед</b>					
22	Салат из свеклы	60	0.5	3.8	5.2	58.3
36	Суп гороховый с мясом	200	7.2	4	19.7	146.9
33	Биточки куриные	70	8	8.3	6.7	137.7
206	Картофельное пюре	130	2.2	2.6	18.2	107.4
395	Компот из сухофруктов	180	0.2		14.5	60.4
	Хлеб ржаной	38	1.9	0.38	16.15	77.5
	<b>Итого:</b>	<b>678</b>	<b>20</b>	<b>19.08</b>	<b>80.45</b>	<b>588.2</b>
	<b>Полдник</b>					
420	Йогурт	180	4.59	4.25	18.36	134.3
274	Плюшка с сахаром	80	<b>5.9</b>	<b>5.3</b>	<b>40</b>	<b>228.3</b>
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>10.49</b>	<b>9.55</b>	<b>58.36</b>	<b>362.6</b>
	<b>Ужин</b>					
	<b>Рыба запеченная в омлете</b>	150	14,7	6,6	1,3	126
	<b>Чай сладкий</b>	180	0,06		9,99	40
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,68	0,28	20,12	96,36
	<b>Итого</b>		<b>17,44</b>	<b>6,88</b>	<b>31,41</b>	<b>262,36</b>
	<b>Всего за день :</b>		<b>58,78</b>	<b>53,93</b>	<b>235,61</b>	<b>1695,48</b>

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение «Детский сад № 3»

День 10

Утверждаю:  
Заведующий

Н.В. Михеева

2 недельное меню для детей с 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
117	Запеканка из творога	100	8.6	8.1	10.1	171.2
224	Соус молочный сладкий	50	1.03	1.3	3.2	29.1
248	Какао с молоком	170	2.8	3.5	10.2	85.4
1	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7
	Масло сливочное	6	0.024	4.71	0.03	44.04
<b>Итого:</b>		<b>356</b>	<b>14.584</b>	<b>17.94</b>	<b>37.45</b>	<b>398.44</b>
Завтрак 2						
	Кисель витаминизированный	100	0.2		10.1	42
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0.2</b>		<b>10.1</b>	<b>42</b>
<b>Обед</b>						
23	САЛАТ КРЕСТЬЯНСКИЙ	40	1.7	3.8	5.1	62.5
34	Суп картофельный с курами со сметаной	150	2.349	3.69	7.754	75.349
	С гренками	10	1.19	014	7.8	37.36
151	Ленивые голубцы (формовые)	130	9.1	12.6	13.546	202.4
372	Соус томатный	30	0.6	1	3.2	23.9
395	Компот из сухофруктов	150	0.2		12.8	53.2
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61
<b>Итого:</b>		<b>530</b>	<b>15.63</b>	<b>20.53</b>	<b>61.95</b>	<b>515.70</b>
<b>Полдник</b>						
78	Яйцо вареное	1 шт (60-65)	3.6	3.88	0.12	50.8
	Хлеб пшеничный	15	1.065	0.165	6.96	34.35
	Мармелад 15 Печенье 30	45	4.41	4.455	30.645	180
412	Чай сладкий	150	0.01		6.8	27.9
<b>Итого:</b>		<b>270</b>	<b>9.085</b>	<b>8.5</b>	<b>44.525</b>	<b>293.05</b>
<b>Ужин</b>						
	Каша «Дружба»	150	15,4	6,7	16,5	147,5
	Молоко кипяченое	150	4,14	5,18	6,66	91,8
	Хлеб пшеничный	20	2,01	15,09	15,09	72,24
<b>Итого</b>			<b>21,65</b>	<b>26,97</b>	<b>38,25</b>	<b>311,54</b>
<b>Всего за день</b>			<b>61,19</b>	<b>73,94</b>	<b>194,29</b>	<b>1518,73</b>

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение «Детский сад № 3»

День 10

Утверждаю:

Заведующий

Н.В. Михеева

2 недельное меню для детей с 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
117	Запеканка из творога	120	11.5	11.9	14.3	215.3
224	Соус молочный сладкий	50	1.4	1.8	4.8	41.9
248	Какао с молоком	180	2.8	3.5	11.2	89.3
1	Хлеб пшеничный	42	2.84	0.44	18.56	91.6
<b>Масло сливочное</b>		8	0.032	6.28	0.04	58.72
<b>Итого:</b>		<b>400</b>	<b>18.572</b>	<b>23.92</b>	<b>48.9</b>	<b>496.82</b>
Завтрак 2						
	Кисель витаминизированный	100	0.2		10.1	42
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0.2</b>		<b>10.1</b>	<b>42</b>
Обед						
23	САЛАТ КРЕСТЬЯНСКИЙ	60	1.96	4.7	7.2	81.4
34	Суп картофельный с курами со сметаной	180	2.982	5.072	9.234	96.8
	С гренками	10	1.19	0.14	7.8	37.36
151	Ленивые голубцы (формовые)	180	12.7	18.7	19.8	307.15
372	Соус томатный	40	0.7	1.4	3.9	31.9
395	Компот из сухофруктов	180	0.2		14.5	60.4
	Хлеб ржаной	38	1.9	0.38	16.15	77.5
<b>Итого:</b>		<b>688</b>	<b>18.83</b>	<b>26.29</b>	<b>74.18</b>	<b>691.52</b>
<b>Полдник</b>						
78	Яйцо вареное	1 шт 60-65)	3.6	3.88	0.12	50.8
	Хлеб пшеничный	15	1.065	0.165	6.96	34.35
	Мармелад, Печенье	15\18	<b>4.41</b>	<b>4.455</b>	<b>30.645</b>	<b>180</b>
412	Чай сладкий	180	<b>0.01</b>		<b>6.8</b>	<b>27.9</b>
<b>Итого:</b>		<b>270</b>	<b>9.085</b>	<b>8.5</b>	<b>44.525</b>	<b>293.05</b>
<b>Ужин</b>						
	Каша «Дружба»	190	5.2	8.3	21.1	184.2
	Молоко кипяченое	180	4.42	5.53	7.11	98
	Хлеб пшеничный	30	2.68	0.28	20.12	96.36
<b>Итого</b>			12.3	14.11	48.33	378.56
<b>Всего за день</b>			<b>59,06</b>	<b>72,82</b>	<b>230,07</b>	<b>1859,95</b>