

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ
«Детский сад № 3 «Радуга»
_____ Киндра И.Л.

**Примерное десятидневное меню
для организации питания детей
с 10.30 часовым пребыванием детей
муниципального казённого дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад № 3 «Радуга» г.Кирс
Верхнекамского района Кировской области**

Пояснительная записка

Десятидневное меню для организации питания детей муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения «Детского сада № 3 «Радуга» г.Кирс Верхнекамского района Кировской области с 10,5 часовым пребыванием детей составлено с учетом требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20 В нем предусмотрено 4- разовое питание:

завтрак- до 20-25%

2 завтрак-до 5%

обед- до30-35%

ужин-до 15-25%

Учтено, что рацион питания в дошкольном учреждении составляет около 75% от суточной нормы для питания дошкольников.

Меню составлено на осеннее-зимний период-под знаком 1 * с 1 сентября по 28 февраля

на весеннее-летний период под знаком 2* с 01марта по 31 августа.

В меню предусмотрено питание детей 2-х возрастных категорий от 1.5 до 3 лет и от 3 до 7 лет.

1 неделя 1 день

от 1,5 до 3 лет

Наименование блюд	№ карты	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
I завтрак						
Каша рисовая молочная с маслом	98	200,00	5,23	7,80	18,70	166,70
Чай с сахаром и лимоном	288	150,00	0,10	0,00	6,50	27,00
Бутерброд с маслом и сыром	2	30,00	6,70	9,60	13,20	167,00
<i>Итого:</i>		380,00	12,03	17,40	38,40	360,70
II завтрак						
Сок фруктовый		100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
<i>Итого:</i>		100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
обед						
1*Салат из отварной свеклы	25	40,00	0,50	2,90	3,20	42,00
2*Кабачковая икра	89	40,00	0,70	3,50	3,00	47,60
Суп картофельный	90	180,00	1,60	2,00	9,00	80,60
Котлета куриная	131	50,00	7,40	8,20	8,30	139,00
Макароны отварные с маслом	45	120,00	4,60	6,40	25,00	183,80
Компот из сухофруктов	13	150,00	0,00	0,00	18,20	72,60
Хлеб ржаной		30,00	2,00	0,40	10,00	52,20
<i>Итого: 1*</i>		570,00	16,10	19,90	73,70	570,20
<i>2*</i>		570,00	16,30	20,50	73,50	575,80
полдник						
Пряник		20,00	5,30	5,00	69,00	91,00
Кофейный напиток	11	150,00	3,60	3,60	18,60	119,70
<i>Итого:</i>		170,00	8,90	8,60	87,60	210,70
Всего: 1*		1220,00	37,53	46,00	209,80	1187,60
<i>2*</i>		1220,00	37,73	46,60	209,60	1193,20

от 3 до 7 лет

1 неделя 1 день

Наименование блюд	№ карты	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
I завтрак						
Каша рисовая молочная с маслом	98	200,00	6,90	10,40	25,00	222,40
Чай с сахаром и лимоном	288	200,00	0,20	0,00	9,30	38,00
Бутерброд с маслом и сыром	1	50,00	2,40	8,60	14,60	146,00
<i>Итого:</i>		450,00	9,50	19,00	48,90	406,40
II завтрак						
Сок фруктовый		100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
<i>Итого:</i>		100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
обед						
1*Салат из отварной свеклы	25	60,00	0,80	4,90	4,80	66,00
2*Кабачковая икра	89	60,00	1,10	5,30	4,60	71,40
Суп картофельный	90	250,00	2,20	2,70	12,00	107,50
Котлета куриная	312	70,00	10,40	11,40	11,70	194,00
Макароны отварные с маслом	45	120,00	4,60	6,40	25,00	183,80
Компот из сухофруктов	14	200,00	0,30	0,00	24,40	96,70
Хлеб ржаной		50,00	1,83	0,30	15,10	60,00
<i>Итого: 1*</i>		750,00	20,13	25,70	93,00	708,00
<i>2*</i>		750,00	20,43	26,10	92,80	713,40
полдник						
Пряник		20,00	5,30	5,00	69,00	91,00
Кофейный напиток	12	200,00	4,80	4,80	24,90	159,50
<i>Итого:</i>		220,00	10,10	9,80	93,90	250,50
Всего: 1*		1520,00	40,23	54,60	245,90	1410,90
<i>2*</i>		1520,00	40,53	55,00	245,70	1416,30

от 1,5 до 3 лет

1 неделя 2 день

Наименование блюд	№ карты	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
I завтрак						
Каша манная молочная с маслом	91	150	4,39	7,4	20,1	166
Чай с сахаром	286	150	0	0	4,6	18
Бутерброд с маслом	1	45	2,4	8,6	14,6	146
<i>Итого:</i>		345	6,79	16	39,3	330
II завтрак						
яблоко		100	0	0	9,8	47
<i>Итого:</i>		100	0	0	9,8	47
обед						
1 *Салат из свежей капусты	5	40	0,9	1,8	4,1	36
2* Салат из помидор	12	40	0,4	1,8	1,8	25
Суп гороховый	37	180	1,6	1,8	12,1	92,9
Тефтели из мяса говядины	73	60	7,5	5,7	30,8	101,2
Греча отварная с маслом	175	150	8,4	5,4	34,6	224
Компот из св. фруктов	15	150	5,8	0	13,4	52
Хлеб ржаной		30,00	2,00	0,40	10,00	52,20
<i>Итого: 1*</i>		610,00	26,20	15,10	105,00	558,30
<i>2*</i>		610,00	25,70	15,10	102,70	547,30
полдник						
Печенье		20	7,5	11,11	70	82
Чай с сахаром	286	150	0	0	4,6	18
<i>Итого:</i>		170	7,5	11,11	74,6	100
Всего: 1 *		1225,00	40,49	42,21	228,70	1035,30
<i>2*</i>		1225,00	39,99	42,21	226,40	1024,30

от 3 до 7 лет

1 неделя 2 день

Наименование блюд	№ карты	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
I завтрак						
Каша манная молочная с маслом	92	200	5,8	9,9	26,8	221
Чай с сахаром	8	200	0	0	9	25
Бутерброд с маслом	1	45	2,4	8,6	14,6	146
<i>Итого:</i>		445	8,2	18,5	50,4	392
II завтрак						
яблоко		100	0	0	9,8	47
<i>Итого:</i>		100	0	0	9,8	47
обед						
1 *Салат из свежей капусты	6	60	1,3	2,7	6,2	54
2* Салат из помидор	13	60	0,5	2,7	2,7	38
Суп гороховый	38	250	2,2	2,4	16,1	186
Тефтели из мяса говядины	74	70	8,8	6,6	4,5	118
Греча отварная с маслом	175	200	11,2	7	46,2	296
Компот из св. фруктов	16	200	7,7	0	17,8	69
Хлеб ржаной		50	1,83	0,3	15,1	60
<i>Итого: 1*</i>		830,00	33,03	19,00	105,90	783,00
<i>2*</i>		830,00	32,23	19,00	102,40	767,00
полдник						
Печенье		20	7,5	11,11	70	82
Чай с сахаром	8	200	0	0	9	25
<i>Итого:</i>		220	7,5	11,11	79	107
Всего: 1 *		1595,00	48,73	48,61	245,10	1329,00
<i>2*</i>		1595,00	47,93	48,61	241,60	1313,00

от 1,5 до 3 лет

1 неделя 3 день

Наименование блюд	№ карты	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
Завтрак						
Омлет	75	60	4,7	5,4	1,9	75
Чай с сахаром и лимоном	288	150,00	0,00	0,00	6,50	27,00
Хлеб пшеничный с сыром	3	50	7,9	4,6	24	172
<i>Итого:</i>		260	12,6	10	32,4	274
II завтрак						
Йогурт	536	150	7,5	4,8	12,7	130
<i>Итого:</i>		150	7,5	4,8	12,7	130
Обед						
1 *салат из квашенной капусты	10	40	0,6	2	3,2	35
2*Зеленый горошек с луком	113	40	1,2	5	2,3	46
Борщ со сметаной	25	180	1,46	1,6	7,9	52,5
Печень по- строгоновски	125	50	12,9	9,3	1,8	143
Картофельное пюре	47	120	2,7	3,7	6,8	103,2
Компот из яблок	15	150	5,8	0	13,4	52
Хлеб ржаной		30,00	2,00	0,40	10,00	52,20
<i>Итого: 1 *</i>		570,00	25,46	17,00	43,10	437,90
<i>2*</i>		570,00	26,06	20,00	42,20	448,90
полдник						
Вафли		20	1,4	5,5	12,4	103
Какао с молоком	5	150	4,6	4,6	19	135,9
<i>Итого:</i>		170	6	10,1	31,4	238,9
Всего: 1*		1150,00	51,56	41,90	119,60	1080,80
<i>2*</i>		1150,00	52,16	44,90	118,70	1091,80

от 3 до 7 лет

1 неделя 3 день

Наименование блюд	№ карты	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
Завтрак						
Омлет	76	80	6,3	7,2	2,5	100
Чай с сахаром и лимоном	288	200,00	0,20	0,00	9,30	38,00
Хлеб пшеничный с сыром	3	50	7,9	4,6	24	172
<i>Итого:</i>		330	14,4	11,8	35,8	310
II завтрак						
Йогурт	537	200	10	6,4	17	174
<i>Итого:</i>		200	10	6,4	17	174
Обед						
1 *салат из квашенной капусты	11	60	0,9	3	4,8	53
2*Зеленый горошек с луком	114	60	1,57	5	3,9	67
Борщ со сметаной	26	250	1,9	2,1	10,5	70
Печень по - строгоновски	126	65	16,7	12,1	1,9	184
Картофельное пюре	48	150	3,4	4,6	27,6	128,9
Компот из яблок	16	200	7,7	0	17,8	69
Хлеб ржаной		50	1,83	0,3	15,1	60
<i>Итого: 1 *</i>		775,00	32,43	22,10	77,70	564,90
<i>2*</i>		775,00	33,10	24,10	76,80	578,90
полдник						
Вафли		20	1,4	5,5	12,4	103
Какао с молоком	6	200	6,2	6,2	25,3	181
<i>Итого:</i>		220	7,6	11,7	37,7	284
Всего: 1*		1525,00	64,43	52,00	168,20	1332,90
<i>2*</i>		1525,00	65,10	54,00	167,30	1346,90

от 1,5 до 3 лет

1 неделя 4 день

Наименование блюд	№ карты	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
завтрак						
Пшенная каша	103	150	5	7,8	19,4	168,7
Чай с сахаром и лимоном	288	150,00	0,00	0,00	6,50	27,00
Хлеб пшеничный с маслом	1	45	2	8,6	14,6	146
<i>Итого:</i>		345	7	16,4	40,5	341,7
II завтрак						
Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	47
<i>Итого:</i>		100	0,4	0,4	9,8	47
обед						
1 * огурец соленый	125	45	0,38	0	1,6	8
2*свежий огурец	137	40	1,4	1	2,18	32,5
Щи из свежей капусты	56	200	2,9	4,8	6,8	94,4
Гороховое пюре	170	100	9,8	3,4	22,1	160
Котлета рыбная	61	60	16,3	4,6	3,8	123,9
Компот из сухофруктов	13	150,00	0,00	0,00	18,20	72,60
Хлеб ржаной		30,00	2,00	0,40	10,00	52,20
<i>Итого: 1*</i>		585,00	31,38	13,20	62,50	511,10
<i>2*</i>		580,00	32,40	14,20	63,08	535,60
полдник						
Чай с сахаром	286	150	0	0	4,6	18
Баранка	0	30	2,4	2,1	18,6	103,5
<i>Итого:</i>		180	2,4	2,1	23,2	121,5
Всего: 1*		1210,00	41,18	32,10	136,00	1021,30
<i>2*</i>		1205,00	42,20	33,10	136,58	1045,80

от 3 до 7 лет

1 неделя 4 день

Наименование блюд	№ карты	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
завтрак						
Пшенная каша	104	200	6,7	10,4	25,8	224
Чай с сахаром и лимоном	288	200,00	0,20	0,00	9,30	38,00
Хлеб пшеничный с маслом	1	45	2	8,6	14,6	146
<i>Итого:</i>		445	8,9	19	49,7	408
II завтрак						
Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	47
<i>Итого:</i>		100	0,4	0,4	9,8	47
обед						
1 * огурец соленый	126	60	0,5	0	2,4	12
2*свежий огурец	138	60	2,1	1,5	3,3	48,7
Щи из свежей капусты	57	250	3,7	7	8,5	118
Гороховое пюре	171	150	14,6	5,1	33,1	240
Котлета рыбная	62	80	21,7	6,2	5,2	165
Компот из с/х	14	200	0	0	24,4	96,7
Хлеб ржаной		50	1,83	0,3	15,1	60
<i>Итого: 1*</i>		790,00	42,33	18,60	88,70	691,70
<i>2*</i>		790,00	43,93	20,10	89,60	728,40
полдник						
Чай с сахаром	8	200	12	3,1	14	53
Баранка	0	30	2,4	2,1	18,6	103,5
<i>Итого:</i>		230	14,4	5,2	32,6	156,5
Всего: 1*		1565,00	66,03	43,20	180,80	1303,20
<i>2*</i>		1565,00	67,63	44,70	181,70	1339,90

от 1,5 до 3 лет

1 неделя 5 день

Наименование блюд	№ карты	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
завтрак						
Макароны, запеченные с сыром	217	150	7,3	11,8	24,5	236
Чай с сахаром и лимоном	288	150,00	0,00	0,00	6,50	27,00
Хлеб пшеничный с маслом	1	45	2	8,6	14,6	146
<i>Итого:</i>		345	9,3	20,4	45,6	409
II завтрак						
Яблоко		100	0	0	9,8	47
<i>Итого:</i>		100	0	0	9,8	47
обед						
1 * салат из свеклы	24	40	0,5	2,9	3,2	42
2*салат из отварного картофеля и соленого огурца	40	40	0,6	2,1	4	38
Суп с клецками	42	200	6,6	3,3	18,3	140,7
Голубцы ленивые	122	100	9,5	8,4	8,6	150
Компот из сухофруктов	13	150,00	0,00	0,00	18,20	72,60
Хлеб ржаной		30,00	2,00	0,40	10,00	52,20
<i>Итого: 1*</i>		520	18,6	15	58,3	457,5
<i>2*</i>		520	18,7	14,2	59,1	453,5
полдник						
Бутерброд с повидлом	4	30	2,4	7,5	36,9	222
Молоко кипяченое	123	150	4,3	3,7	7,2	81
<i>Итого:</i>		180	6,7	11,2	44,1	303
Всего: 1*		1145	34,6	46,6	157,8	1216,5
<i>2*</i>		1145	34,7	45,8	158,6	1212,5

5582,60

от 1,5 до 3 лет

2 неделя 1 день

Наименование блюд	№ карты	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
I завтрак						
Каша «Дружба»	200	150	4,7	6,1	25,1	174
Чай с сахаром и лимоном	288	150,00	0,00	0,00	9,30	38,00
Бутерброд с маслом	1	45	2,4	8,6	14,6	146
<i>Итого:</i>		345	7,1	14,7	49	358
II завтрак						
Сок		100	0,5	0,1	10,1	46
<i>Итого:</i>		100	0,5	0,1	10,1	46
Обед						
1* огурец соленый	125	45	0,38	0	1,6	8
2*салат из огурца свежего	137	40	1,4	1	2,18	32,5
Суп рыбный	31	180	18,4	1,9	99	145
Капуста тушеная	129	120	2,5	5,38	5,6	96,4
Котлета куриная	131	50	7,4	8,2	8,3	139
Компот из сухофруктов	14	200	0,5	0	16,3	62
Хлеб ржаной		30,00	2,00	0,40	10,00	52,20
<i>Итого: 1*</i>		625	31,18	15,88	140,8	502,6
<i>2*</i>		620	32,2	16,88	141,38	527,1
полдник						
Баранка		30	3,2	0,4	19,2	93
Какао с молоком	5	150	4,6	4,6	19	135,9
<i>Итого:</i>		180	7,8	5	38,2	228,9
Всего:1*		1250	46,58	35,68	238,1	1135,5
<i>2*</i>		1245	47,6	36,68	238,68	1160

от 3 до 7 лет

2 неделя 1 день

Наименование блюд	№ карты	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
I завтрак						
Каша «Дружба»	200	200	6,3	8,1	33,5	232
Чай с лимоном	288	200	0	0	9,3	38
Бутерброд с маслом	1	45	2,4	8,6	14,6	146
<i>Итого:</i>		445	8,7	16,7	57,4	416
II завтрак						
Сок		100	0,5	0,1	10,1	46
<i>Итого:</i>		100	0,5	0,1	10,1	46
Обед						
1* огурец соленый	126	60	1,5	0	3,9	67
2*салат из огурца свежего	14	60	0	2,7	1,8	33
Суп рыбный	31	200	5,9	3	10	94
Капуста тушеная	130	150	3,3	4,9	14,1	113
Котлета куриная	131	100	12,2	13,1	2,1	175
Компот из сухофруктов	14	200	0,5	0	16,3	62
Хлеб ржаной		50	1,83	0,3	15,1	60
<i>Итого: 1*</i>		760	25,23	21,3	61,5	571
<i>2*</i>		760	23,73	24	59,4	537
полдник						
Баранка		30	3,2	0,4	19,2	93
Какао с молоком	6	200	6,2	6,2	25,3	183
<i>Итого:</i>		230	9,4	6,6	44,5	276
Всего:1*		1535	43,83	44,7	173,5	1309
<i>2*</i>		1535	42,33	47,4	171,4	1275

от 1,5 до 3 лет

2 неделя 2 день

Наименование блюд	№ карты	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
I завтрак						
Каша «Геркулес»	95	150	4,9	8,2	16,9	162,3
Чай с сахаром	286	150	0	0	4,6	18
Бутерброд с маслом	1	45	2,4	8,6	14,6	146
<i>Итого:</i>	382	345	7,3	16,8	36,1	326,3
II завтрак						
<u>Банан</u>		100	1,5	0,5	21	96
<i>Итого:</i>		100	1,5	0,5	21	96
обед						
1* Салат из свежей капусты	5	40	0,9	1,8	4,1	36
2* Овощи свежие (помидор)	12	40	0,4	1,8	1,8	25
Суп крестьянский	39	180	1,8	2,38	9,8	79,8
Гороховое пюре	170	100	9,8	3,4	22,1	160
Котлета рыбная	61	60	16,3	4,6	3,8	123,9
Компот из с/х фруктов (курага)	14	200	0	0	24,4	96,7
Хлеб ржаной		30,00	2,00	0,40	10,00	52,20
<i>Итого: 1 *</i>		610	30,8	12,58	74,2	548,6
<i>2*</i>		610	30,3	12,58	71,9	537,6
полдник						
Чай с сахаром	286	200	0	0	9,1	25
Бутерброд с сыром	3	50	7,9	4,7	24,2	172
<i>Итого:</i>		250	7,9	4,7	33,3	197
Всего: 1 *		1305	47,5	34,58	164,6	1167,9
<i>2*</i>		1305	47	34,58	162,3	1156,9

от 3 до 7 лет

2 неделя 2 день

Наименование блюд	№ карты	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
<i>I завтрак</i>						
Каша «Геркулес»	95	200	6,6	10,9	22,6	216,4
Чай сладкий с лимоном	286	200	0	0	9,1	25
Бутерброд с маслом	1	45	2,4	8,6	14,6	146
<i>Итого:</i>	382	445	9	19,5	46,3	387,4
<i>II завтрак</i>						
<u>Банан</u>		100	1,5	0,5	21	96
<i>Итого:</i>		100	1,5	0,5	21	96
<i>обед</i>						
1* Салат из свежей капусты	6	60	1,3	2,7	6,2	54
2* Овощи свежие (помидор)	138	60	2,1	1,5	3,2	48,7
Суп крестьянский	40	250	2,4	3,17	19,7	106,5
Гороховое пюре	170	150	14,6	5,1	33,1	240
Котлета рыбная	62	80	21,7	6,2	5,2	165,3
Компот из с/х фруктов (курага)	14	200	0	0	24,4	96,7
Хлеб ржаной		50	1,83	0,3	15	82
<i>Итого: 1 *</i>		790	41,83	17,47	103,6	744,5
<i>2*</i>		790	42,63	16,27	100,6	739,2
<i>полдник</i>						
Чай с сахаром	286	200	0	0	9,1	25
Бутерброд с сыром	3	50	7,9	4,7	24,2	172
<i>Итого:</i>		250	7,9	4,7	33,3	197
<i>Всего: 1 *</i>		1585	60,23	42,17	204,2	1424,9
<i>2*</i>		1585	61,03	40,97	201,2	1419,6

от 1,5 до 3 лет

2 неделя 3 день

Наименование блюд	№ карты	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
Завтрак						
Ячневая каша	105	150	5,1	6	19,4	160,5
Чай с сахаром и лимоном	288	150,00	0,00	0,00	9,30	38,00
Хлеб с сыром	3	50	7,9	4,7	24,2	172
<i>Итого:</i>	396	350	13	10,7	52,9	370,5
II завтрак						
Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	47
<i>Итого:</i>		100	0,4	0,4	9,8	47
обед						
1 *Салат из капусты и зеленого горошка	113	40	1,2	5	2,3	46
2* Икра кабачковая	89	40	7	3,5	3	47,6
Свекольник со сметаной	35	180	2,8	2,6	7,6	65,8
Макароны	45	120	4,6	6,48	25	183,8
Биточки мясные	65	60	13,1	13,2	16,8	239,7
Компот из свежих фруктов	16	200	7,7	0	17,8	69,3
Хлеб ржаной		30,00	2,00	0,40	10,00	52,20
<i>Итого: 1 *</i>		630	31,4	27,68	79,5	656,8
<i>2*</i>		630	37,2	26,18	80,2	658,4
полдник						
Кофейный напиток	11	150	3,6	3,6	18,6	119,7
Пряник		20	5,3	5	69	91
<i>Итого:</i>		170	8,9	8,6	87,6	210,7
Всего:1*		1150	53,3	46,98	220	1238
<i>2*</i>		1150	59,1	45,48	220,7	1239,6

от 3 до 7 лет

2 неделя 3 день

Наименование блюд	№ карты	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
Завтрак						
Ячневая каша	205	200	6,8	8	25,9	214
Чай с лимоном	288	200	0	0	9,3	38
Хлеб с сыром	3	50	7,9	4,7	24,2	172
<i>Итого:</i>	496	450	14,7	12,7	59,4	424
II завтрак						
Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	47
<i>Итого:</i>		100	0,4	0,4	9,8	47
обед						
1 *Салат из капусты и зеленого горошка	9	60	2,3	5	3,1	71
2* Икра кабачковая	89	60	1,1	5,3	4,6	0
Свекольник со сметаной	36	250	3,74	3,5	18,2	87,7
Макароны	45	120	4,6	6,48	25	183,8
Биточки мясные	18	70	9,8	8	7,2	139
Компот из свежих фруктов	16	200	7,7	0	17,8	69,3
Хлеб ржаной		50	1,83	0,3	15	60
<i>Итого: 1 *</i>		750	29,97	23,28	86,3	610,8
<i>2*</i>		750	28,77	23,58	87,8	539,8
полдник						
Кофейный напиток	12	200	4,8	4,8	24,9	159
Пряник		20	5,3	5	69	91
<i>Итого:</i>		220	10,1	9,8	93,9	250
Всего:1*		1420	54,77	45,78	239,6	1284,8
<i>2*</i>		1420	53,57	46,08	241,1	1213,8

от 1,5 до 3 лет

2 неделя 4 день

Наименование блюд	№ карты	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
завтрак						
Суп молочный с вермишелью	47	150	4,4	4,2	1,9	119
Чай с сахаром	286	150	0	0	4,6	18
Хлеб пшеничный с маслом	1	45	2	8,6	14,6	146
<i>Итого:</i>		345	6,4	12,8	21,1	283
II завтрак						
Банан		100	1,5	0,5	21	96
<i>Итого:</i>		100	1,5	0,5	21	96
обед						
1 * салат из свеклы	25	40,00	0,50	2,90	3,20	42,00
2*салат из помидор	12	40	0,4	1,8	1,8	25
Рассольник со сметаной	2	200	3,3	4,8	16,7	116
Картофельное пюре	48	150	3,4	4,6	27,6	128,9
Гуляш из курицы отварной	32	75	23,8	19,5	5,7	203
Компот из с/х	14	200	0,3	0	24,4	96,7
Хлеб ржаной		30,00	2,00	0,40	10,00	52,20
<i>Итого: 1*</i>		695	33,3	32,2	87,6	638,8
<i>2*</i>		695	33,2	31,1	86,2	621,8
полдник						
Чай с сахаром	286	20	0	0	9,1	25
Булка сдобная	117	60	4,5	6,1	27,8	197,2
<i>Итого:</i>		80	4,5	6,1	36,9	222,2
Всего: 1*		1220	45,7	51,6	166,6	1240
<i>2*</i>		1220	45,6	50,5	165,2	1223

от 3 до 7 лет

2 неделя 4 день

Наименование блюд	№ карты	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
завтрак						
Суп молочный с вермишелью	47	200	4,4	4,2	1,9	119
Чай с сахаром	286	20	0	0	9,1	25
Хлеб пшеничный с маслом	1	45	2	8,6	14,6	146
<i>Итого:</i>		265	6,4	12,8	25,6	290
II завтрак						
Банан		100	1,5	0,5	21	96
<i>Итого:</i>		100	1,5	0,5	21	96
обед						
1 * салат из свеклы	25	60	0,8	4,9	4,8	66
2*салат из помидор	13	60	0,5	2,7	2,7	38
Рассольник со сметаной	2	250	4,1	7,1	20,9	149
Картофельное пюре	48	150	3,4	4,6	27,6	128,9
Гуляш из курицы отварной	32	75	23,8	19,5	5,7	203
Компот из с/х	14	200	0,3	0	24,4	96,7
Хлеб ржаной		50	1,83	0,3	15,1	82
<i>Итого: 1*</i>		785	34,23	36,4	98,5	725,6
<i>2*</i>		785	33,93	34,2	96,4	697,6
полдник						
Чай с сахаром	286	20	0	0	9,1	25
Булка сдобная	118	90	6,7	9,1	41,7	295
<i>Итого:</i>		110	6,7	9,1	50,8	320
Всего: 1*		1260	48,83	58,8	195,9	1431,6
<i>2*</i>		1260	48,53	56,6	193,8	1403,6

