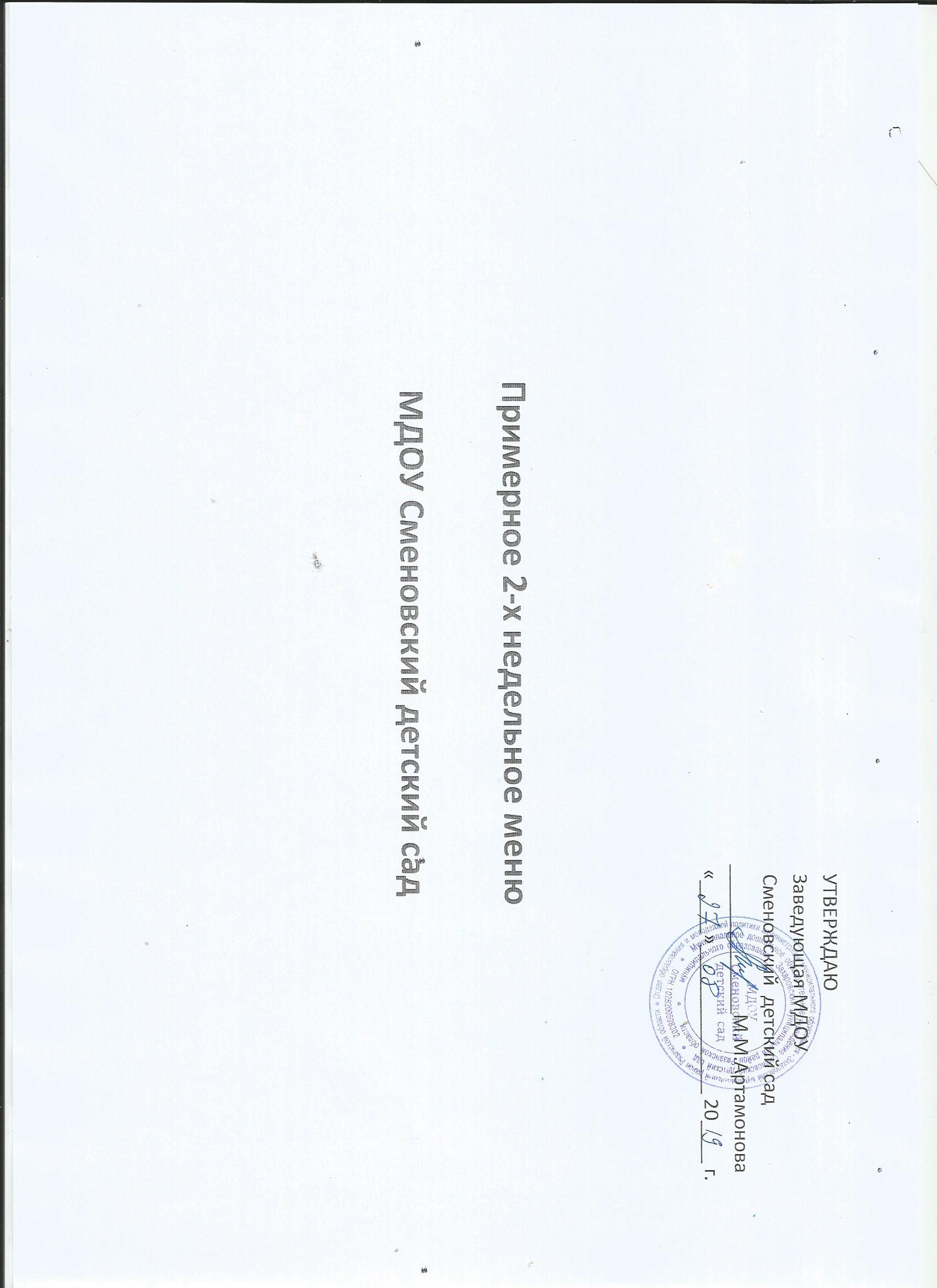
****

**2-х недельное меню**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | №  р-та | До 3-х лет | | Белки | Жиры | Углеводы | Вит.  **С** | | | Ккал | До 7 лет | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | | Вит.  **С** | Ккал |
|  | |  | | | | | | **1 день** | | | | | | | | | | | | |  | |
| ***Завтрак*** | Каша пшенная вязкая на молоке | 70 | 160 гр. | | 3,38 | 5,21 | 12,93 | - | | | 112047 | 250 гр. | 4,59 | | 4,90 | | 26,32 | | | | 3,35 | 112,47 |
| Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 1 | 40/5 гр. | | 2,45 | 7,55 | 14,62 | - | | | 136 | 30/5/8 гр. | 4,64 | | 7,73 | | 29,25 | | | | - | 169 |
| Чай с сахаром | 136 | 150/7 гр. | | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 0.02 | | | 28 | 180/10 гр. | 0.06 | | 0,02 | | 9,99 | | | | 0,03 | 40 |
| ***Второй завтрак*** | Яблоки свежие |  | 70 гр. | | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 7 | | | 31 | 100 гр. | 0,4 | | 0,4 | | 9,8 | | | | 10 | 44 |
|  | **Итого завтрак:** |  |  | | **6,23** | **12,41** | **53,17** | **7,02** | | | **349** |  | **9,69** | | **13,05** | | **75,36** | | | | **13.38** | **521** |
| ***Обед*** | Салат из отварной свеклы с яблоком | 35 | 40 гр. | | 003 | 3,9 | 3,7 | 1,65 | | | 59,3 | 60 гр. | 0,65 | | 2,9 | | 7,4 | | | | 3,31 | 71 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями |  | 200 гр. | | 34,39 | 33,62 | 57,33 | 36,42 | | | 669 | 250 гр. | 34,39 | | 33,62 | | 57,33 | | | | 36,42 | 669 |
| Гуляш из отварного мяса | 277 | 50 гр. | | 11 | 23,9 | 0,4 |  | | | 260 | 50гр. | 11 | | 23,9 | | 0,4 | | | | 0,82 | 260 |
|  |  | 15 гр. | | 0,31 | 0,78 | 1,06 | 0,05 | | | 12,5 | 30 гр. | 0,62 | | 1.57 | | 2.13 | | | | 0,1 | 25 |
| Гречка рассыпчатая | 85 | 132 гр. | | 2,04 | 3,2 | 13,63 | 12,11 | | | 91,5 | 180 гр. | 3,06 | | 4.8 | | 20.44 | | | | 18,16 | 91,5 |
| Компот из сухофруктов | 162 | 150 гр. | | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 0,3 | | | 85 | 180 гр. | 0.4 | | 0,02 | | 24.99 | | | | 1,36 | 102 |
| Хлеб пшеничный | 700 | 30 гр. | | 2,37 | 0,3 | 14,49 | - | | | 71 | 50 гр. | 3,95 | | 0,5 | | 24.15 | | | | - | 118 |
| Хлеб ржаной | 701 | 30 гр. | | 1,98 | 0,36 | 10.02 | - | | | 52 | 50 гр. | 3.3 | | 0,6 | | 16.7 | | | | - | 87 |
|  | **Итого обед:** |  |  | | **17,36** | **13,53** | **82,41** | **23,82** | | | **520,5** |  | **25,9** | | **19,36** | | **113,74** | | | | **32,54** | **736** |
| ***полдник*** | Рыба запеченная в омлете | 249 | 50гр. | | 18,69 | 12,67 | 11,4 | 0,1 | | | 234 | 100гр. | 18,69 | | 12,67 | | 11,4 | | | | 0,15 | 234 |
| Чай с сахаром | 136 | 150/7гр | | 6 | 1,53 | 6.3 | 3 | | | 24,64 | 200гр. | 6 | | 1,53 | | 7,56 | | | | 0,54 | 24,64 |
| Печенье |  | 50 гр. | | 5,43 | 2,26 | 18,68 | 0,05 | | | 117 | 80 гр. | 5,85 | | 2,60 | | 21,68 | | | | 1,1 | 121 |
| **Итого полдник** |  |  | | **15,51** | **17,05** | **26,08** | **0,6** | | | **320** |  | **18,59** | | **20,56** | | **30,75** | | | | **1,79** | **370** |
|  | **Всего за день:** |  |  | | **39,1** | **42,99** | **161,66** | **31,44** | | | **1189,5** |  | **54,18** | | **52,97** | | **219,85** | | | | **47,71** | **1627** |
|  |  |  |  | |  |  |  |  | | |  |  |  | |  | |  | | | |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  | | |  |  |  | |  | |  | | | |  |  |
|  | |  | | | | | | | **2 день** | | | | | | | | | | | |  | |
| ***Завтрак*** | Каша манная молочная | 131 | 200 гр. | | 1,5 | 0,22 | 0,15 | | - | | 71,07 | 250 гр. | 2,8 | | 1,2 | | 1,4 | | | | - | 71,07 |
| Чай с молоком | 394 | 150 гр. | | 2,34 | 2 | 10,63 | | 0,98 | | 70 | 180 гр. | 2,85 | | 2,41 | | 14,36 | | | | 1,17 | 91 |
| Бутерброд с маслом с сыром | 3 | 45 гр. | | 4,73 | 6,88 | 14,56 | | 0,07 | | 139 | 60 гр. | 6,68 | | 8,45 | | 19,39 | | | | 0,11 | 180 |
| ***Второй завтрак*** | Сок фруктовый |  | 100 гр. | | 0,4 | 0 | 9,8 | | 3,5 | | 42,68 | 100 гр. | 0.4 | | 0 | | 9,8 | | | | 5 | 42,68 |
|  | **Итого завтрак:** |  |  | | **11.98** | **10,33** | **58,16** | | **4,55** | | **374** |  | **16,14** | | **16,44** | | **76,84** | | | | **6,28** | **520** |
| ***Обед*** | Салат из моркови с маслом | 41 | 40 гр. | | 0,45 | 2,47 | 1,89 | | 8,17 | | 32 | 60 гр. | 0,68 | | 3,71 | | 2.83 | | | | 12,25 | 47 |
| Суп гороховый |  | 200 гр. | | 1,75 | 4,64 | 11,139 | | 31,84 | | 90,544 | 250гр. | 1,75 | | 4,82 | | 11,135 | | | | 31,84 | 90,545 |
|  | рожки |  |  | | 8,84 | 5,68 | 12,53 | | 12,52 | | 136,68 | 160гр | 8,84 | | 5,68 | | 12,53 | | | | 12,52 | 136,68 |
| котлеты |  | 120 гр. | | 4,68 | 4,92 | 25,0 | |  | | 134,76 | 150 гр. | 5,85 | | 6,15 | | 31,26 | | | |  | 168,45 |
| Компот |  | 150 гр. | | 0,33 | 0,02 | 20,83 | | 0,3 | | 85 | 180 гр. | 0,4 | | 0,02 | | 24,99 | | | | 0,36 | 102 |
| Хлеб ржаной | 700 | 30 гр. | | 1,98 | 0,36 | 10.02 | | - | | 52 | 50 гр. | 3,3 | | 0,6 | | 16,7 | | | | - | 87 |
| Хлеб пшеничный | 701 | 30 гр. | | 2,37 | 0,3 | 14,49 | | - | | 71 | 30 гр. | 2,37 | | 0.3 | | 14,49 | | | | - | 71 |
| **Итого обед:** |  |  | | **17,62** | **21,9** | **77,4** | | **36,8** | | **580** |  | **22,49** | | **27,42** | | **93,71** | | | | **45,22** | **714** |
| ***полдник*** | Биточки рисовые | 199 | 60 гр. | | 6,92 | 14,18 | 7,25 | | 3,8 | | 184,65 | 80 гр. | 6,92 | | 14,18 | | 7,25 | | | | 3,8 | 184,62 |
| вафли |  | 15 гр. | | 0,31 | 0,78 | 1,07 | | 1,07 | | 12,5 | 30 гр. | 0,62 | | 1,57 | | 2.13 | | | | 0,1 | 25 |
| кефир |  | 150 гр. | | 75 | 3,75 | 12,75 | | 0.02 | | 105 | 180 гр. | 90 | | 4,5 | | 15,3 | | | | 0,03 | 126 |
|  | **Итого полдник** |  |  | | **6,18** | **5,93** | **19,95** | | **1,44** | | **157,5** |  | **12,34** | | **11,88** | | **35,9** | | | | **0,84** | **299** |
|  | **Всего за день:** |  |  | | **35,78** | **38,16** | **155,51** | | **42,78** | | **1111.5** |  | **50,97** | | **55,74** | | **206,45** | | | | **52,34** | **1533** |
|  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  | |  | |  | | | |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  | |  | |  | | | |  |  |
|  | |  | | | | | | | **3 день** | | | | | | | | | | | |  | |
| ***Завтрак*** | Каша овсяная вязкая |  | 200 гр. | | 3,16 | 5,09 | 13,17 | | - | | 111,58 | 250 гр. | 5,35 | | 5,09 | | 13,17 | | | |  | 111,58 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 1 | 40/5 гр. | | 2,45 | 7,55 | 14,62 | | - | | 136 | 40/8 гр. | 4,64 | | 7,73 | | 29,25 | | | | - | 169 |
| Чай с лимоном и сахаром | 154 | 150/7/3,5 | | 0,07 | 0,01 | 7,10 | | 1,42 | | 29 | 180/10/7 | 0,12 | | 0,02 | | 10,2 | | | | 2,83 | 41 |
| ***Второй завтрак*** | бананы |  | 80 гр. | | 0,56 | 0,14 | 15,23 | | 26,6 | | 64 | 115 гр. | 0,8 | | 0,2 | | 22,47 | | | | 38 | 95 |
|  | **Итого завтрак:** |  |  | | **7,09** | **9,76** | **62,14** | | **28,02** | | **364** |  | **10,91** | | **10,7** | | **93,87** | | | | **40,83** | **479** |
| ***Обед*** | Салат из свеклы | 33 | 40 гр. | | 0,54 | 2,47 | 3,37 | | 4,2 | | 36,72 | 60гр. | 0,82 | | 3,71 | | 5,06 | | | | 6,15 | 56,88 |
| Рассольник | 73 | 200 гр. | | 0,65 | 2,27 | 5,22 | | 3,02 | | 41,7 | 250гр. | 5,87 | | 11,52 | | 17,07 | | | | 3,08 | 41,7 |
| Рис отварной(гарнир) |  | 150 гр. | | 10,6 | 11,3 | 23,8 | | 78,9 | | 235,3 | 150 гр. | 10,6 | | 11,3 | | 23,8 | | | | 78,9 | 235,3 |
| Масло сливочное |  | 5 гр. | | 0,04 | 3,63 | 0,07 | | - | | 33 | 5 гр. | 0,04 | | 3,63 | | 0,07 | | | | - | 33 |
| сосиски |  | 120 гр. | | 12,89 | 10,16 | 3,28 | | 0,69 | | 156,25 | 160 гр. | 12,89 | | 10,16 | | 3,28 | | | | 0,69 | 156,25 |
| Кисель | 162 | 150 гр. | | 0,33 | 0,02 | 20,83 | | 0,3 | | 85 | 180 гр. | 0.4 | | 0,02 | | 24,99 | | | | 1,36 | 102 |
| Хлеб ржаной |  | 30 гр. | | 1,98 | 0,36 | 10,02 | | - | | 52 | 50 гр. | 3,3 | | 0,6 | | 16,7 | | | | - | 87 |
| Хлеб пшеничный |  | 30 гр. | | 2,37 | 0,3 | 14,49 | | - | | 71 | 50 гр. | 3,95 | | 0,5 | | 24,15 | | | | - | 118 |
| **Итого обед:** |  |  | | **20,47** | **21,36** | **98,35** | | **95,03** | | **664,02** |  | **27,44** | | **32,29** | | **123,9** | | | | **99,62** | **894,18** |
| ***полдник*** |  |  |  | |  | 2,08 | 2,5 | | 4,4 | | 33 | 60 гр. | 1,79 | | 3,11 | | 3,75 | | | | 6.6 | 50 |
| Творожная запеканка | 237 | 150 гр. | | 4,26 | 3,13 | 25,2 | | 0,01 | | 146 | 200 гр. | 5,18 | | 2.76 | | 36.07 | | | 0.03 | | 146 |
| Йогурт питьевой |  | 150 гр. | | 4,58 | 4,08 | 7,58 | | 2,05 | | 85 | 180 гр. | 5,48 | | 4.88 | | 9,07 | | | 2,46 | | 102 |
| Хлеб пшеничный | 700 | 15 гр. | | 1,19 | 0,15 | 7,25 | | - | | 35 | 15 гр. | 1,19 | | 0,15 | | 7,25 | | | - | | 35 |
| **Итого полдник** |  |  | | **9,55** | **7,69** | **35,36** | | **6,46** | | **248** |  | **13,64** | | **10,9** | | **56,14** | | | **9,09** | | **377** |
|  | **Всего за день:** |  |  | | **37,11** | **38,81** | **195,85** | | **129,51** | | **1276,02** |  | **51,99** | | **53,89** | | **273,91** | | | **149,54** | | **1750,18** |
|  |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  | |  | |  | | |  | |  |
|  |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  | |  | |  | | |  | |  |
|  | |  | | | | | | | **4 день** | | | | | | | | | | |  | | |
| ***Завтрак*** | Каша гречневая с маслом | 131 | 155 гр. | | 7,87 | 6,81 | 30,01 | | 0,89 | | 230 | 250 гр. | 10,52 | | 11,86 | | 40,51 | | | 1,2 | | 311 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 1 | 40/5 гр. | | 2,45 | 7,55 | 14,62 | | - | | 136 | 40/8 гр. | 4,64 | | 7,73 | | 29,25 | | | - | | 169 |
| Кофейный напиток |  | 150 гр. | | 0,04 | 0,01 | 6,99 | | 0.02 | | 28 | 180/10 гр. | 0.06 | | 0,02 | | 9,99 | | | 0,03 | | 40 |
| ***Второй завтрак*** | Яблоки свежие | 368 | 70 гр. | | 0,28 | 0,28 | 6,86 | | 7 | | 31 | 100 гр. | 0,4 | | 0,4 | | 9.8 | | | 10 | | 44 |
|  | **Итого завтрак:** |  |  | | **10,64** | **14,65** | **58,48** | | **7,91** | | **425** |  | **15,62** | | **20,01** | | **89,55** | | | **11,23** | | **564** |
| ***Обед*** | Салат из кукурузы консервированной | 12 | 40 гр. | | 0,56 | 2,03 | 3,46 | | 13,98 | | 34 | 60 гр. | 0,84 | | 3,05 | | 5,19 | | | 20,97 | | 52 |
| Борщ |  | 200 гр. | | 2,55 | 0,86 | 8,45 | | 2,16 | | 57,12 | 250 гр. | 2,55 | | 0,86 | | 8,45 | | | 2,16 | | 57,12 |
| Картофельное пюре |  | 150 гр. | | 14,040 | 16,762 | 30,330 | | 0,56 | | 321,508 | 200 гр. | 14,040 | | 16,762 | | 30,330 | | | 0,56 | | 321,508 |
| Катлеты рыбные паровые | 257 | 60г | | 16,38 | 3,92 | 9,82 | | 1,12 | | 140 | 80г | 16,38 | | 3,92 | | 9,82 | | | 1,12 | | 140 |
|  |  |  | |  |  |  | | - | |  |  |  | |  | |  | | |  | |  |
| Компот из яблок |  | 150 гр. | | 0,33 | 0,02 | 20,83 | | 0,3 | | 85 | 180 гр. | 0.4 | | 0,02 | | 24,99 | | | 1,36 | | 102 |
| Хлеб ржаной | 701 | 30 гр. | | 1,98 | 0,36 | 10.02 | | - | | 52 | 50 гр. | 3,3 | | 0,6 | | 16,7 | | | - | | 87 |
| Хлеб пшеничный | 700 | 30 гр. | | 2,37 | 0,3 | 14,49 | | - | | 71 | 50 гр. | 3,95 | | 0,5 | | 24,15 | | | - | | 118 |
| **Итого обед:** |  |  | | **22,22** | **27,04** | **90,05** | | **20,87** | | **659** |  | **26,58** | | **30,28** | | **116,41** | | | **30,43** | | **802** |
| ***полдник*** | Оладьи |  | 200гр. | | 3,66 | 2,81 | 17,58 | | 0,49 | | 110,32 | 250 гр. | 3,66 | | 2,81 | | 17,58 | | | 0,65 | | 110,32 |
|  |  |  | | 0,31 | 0,78 | 0,07 | | 0,05 | | 12,5 | 30 гр. | 0,62 | | 1,57 | | 2,13 | | | 0,1 | | 25 |
| Масло сливочное |  | 5 гр. | | 0,04 | 3,63 | 0,07 | | - | | 33 | 5 гр. | 0,04 | | 3,63 | | 0,07 | | | - | | 33 |
| кефир |  | 150 гр. | | 0,75 | - | 19,05 | | 6 | | 79 | 180 гр. | 0,9 | | - | | 22,86 | | | 7,2 | | 95 |
| **Итого полдник** |  |  | | **7,49** | **9,1** | **57** | | **6,54** | | **343,5** |  | **10,03** | | **11,43** | | **75,22** | | | **7,95** | | **444** |
|  | **Всего за день:** |  |  | | **40,35** | **50,79** | **205.53** | | **35,32** | | **1427,5** |  | **52,23** | | **61,72** | | **281,18** | | | **49,61** | | **1810** |
|  |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  | |  | |  | | |  | |  |
|  | |  | | | | | | | **5 день** | | | | | | | | | | |  | | |
| ***Завтрак*** | Каша «Дружба» молочная |  | 155 гр. | | 2,32 | 3,96 | 24,08 | | - | | 141 | 210 гр. | 3,05 | | 0,44 | | 36,92 | | | - | | 164 |
| Чай с лимоном с сахаром | 154 | 150 гр. | | 0,04 | 0,01 | 6,99 | | 0,02 | | 28 | 180 /10гр. | 0.06 | | 0,02 | | 9,99 | | | 0,03 | | 40 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 1 | 40/5 гр. | | 2,45 | 7,55 | 14,62 | | - | | 136 | 40/8 гр. | 4,64 | | 7,73 | | 29,25 | | | - | | 169 |
| ***Второй завтрак*** | бананы | 371 | 80 гр. | | 0,63 | 0.14 | 15,65 | | 42 | | 66 | 115 гр. | 0,9 | | 0,2 | | 23,07 | | | 60 | | 98 |
|  | **Итого завтрак:** |  |  | | **5,44** | **11,66** | **61,34** | | **42,02** | | **371** |  | **8,65** | | **8,39** | | **99,23** | | | **60,03** | | **471** |
| ***Обед*** | Салат из лука |  | 40 гр. | | 0,39 | 2,45 | 1,23 | | 7.64 | | 29 | 60 гр. | 0,59 | | 3,69 | | 2,24 | | | 10,06 | | 45 |
| Суп фасолевый |  | 200 гр. | | 0,94 | 1,13 | 6,65 | | 4,8 | | 40,5 | 250 гр. | 2,69 | | 2,84 | | 17,14 | | | 8,25 | | 42,5 |
| Тефтели мясные |  | 60 гр. | | 15,53 | 11,78 | 16,07 | | 0,56 | | 231,67 | 80 гр. | 15,53 | | 11,78 | | 16,08 | 0,56 | | | | 231,67 |
| Масло сливочное |  | 5 гр. | | 0,04 | 3,36 | 0,07 | | - | | 33 | 5 гр. | 0,04 | | 3,63 | | 0,07 | - | | | | 33 |
| рис(гарнир) | 204 | 120 гр. | | 2,83 | 4,4 | 29,03 | | - | | 103,4 | 150 гр. | 3,64 | | 4,3 | | 36,67 | - | | | | 103,4 |
| Компот из сухофруктов | 159 | 150 гр. | | 0,51 | 0,21 | 14,23 | | 75 | | 61 | 180 гр. | 0,61 | | 0,25 | | 18,67 | 90 | | | | 79 |
| Хлеб ржаной |  | 30 гр. | | 1,98 | 0,36 | 10.02 | | - | | 52 | 50 гр. | 3,3 | | 0,6 | | 16,7 | - | | | | 87 |
| Хлеб пшеничный |  | 30 гр. | | 2,37 | 0,3 | 14,49 | | - | | 71 | 50 гр. | 3,95 | | 0,5 | | 24,15 | - | | | | 118 |
| **Итого обед:** |  |  | | **20,59** | **26,66** | **85,4** | | **89,8** | | **622** |  | **25,14** | | **29,12** | | **118,26** | **108,87** | | | | **792** |
| ***полдник*** | Рожки с маслом |  | 150гр. | | 17,54 | 12,05 | 17,15 | | 5 | | 247 | 100 гр. | 17,54 | | 12,05 | | 17,15 | 6 | | | | 247 |
| печенье |  | 20 | | 0,16 | 0,02 | 15,96 | | - | | 65 | 30 гр. | 0,32 | | 0,32 | | 27,9 | 3,48 | | | | 116 |
| йогурт |  | 150 гр. | | 3,15 | 2,72 | 12,96 | | 1,20 | | 89 | 180 гр. | 3,67 | | 3,19 | | 15,82 | 1,43 | | | | 107 |
| Хлеб пшеничный |  | 15 гр. | | 1,19 | 0,15 | 7,25 | | - | | 35 | 15 гр. | 1,19 | | 0,15 | | 7,25 | - | | | | 35 |
| **Итого полдник** |  |  | | **9,58** | **7,49** | **36,45** | | **6,20** | | **252** |  | **12,12** | | **8,38** | | **55,42** | **10,91** | | | | **345** |
|  | **Всего за день:** |  |  | | **35,61** | **45,81** | **183,19** | | **138,02** | | **1245** |  | **45,91** | | **45,89** | | **272,91** | **179,81** | | | | **1608** |
|  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  | |  | |  |  | | | |  |
|  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  | |  | |  |  | | | |  |
|  | |  | | | | | | | **6 день** | | | | | | | | |  | | | | |
| ***Завтрак*** | Рожки отварные с маслом | 205 | 155 гр. | | 8,82 | 16,98 | 1,,68 | |  | | 195,38 | 205 гр. | 8,82 | | 16,98 | | 1,68 |  | | | | 195,38 |
| Бутерброд с сыром | 3 | 45 гр. | | 4,73 | 6,88 | 14,56 | | 0,07 | | 139 | 60 гр. | 6,68 | | 8,45 | | 19,39 | 0,11 | | | | 180 |
| Кофейный напиток с молоком | 395 | 150/7/3,5 | | 0,07 | 0,01 | 7,10 | | 1,42 | | 29 | 180/10/7 | 0,12 | | 0,02 | | 10,2 | 2,83 | | | | 41 |
| ***Второй завтрак*** | Груши свежие | 368 | 70 гр. | | 0,28 | 0,21 | 7,21 | | 3,5 | | 32 | 100 гр. | 0.4 | | 0,3 | | 10,3 | 5 | | | | 46 |
|  | **Итого завтрак:** |  |  | | **8,24** | **11,76** | **60,66** | | **5,44** | | **381,74** |  | **10,55** | | **9,98** | | **65,49** | **8,46** | | | | **394** |
| ***Обед*** | Салат из зеленого горошка |  | 40 гр. | | 0,57 | 2,44 | 3,34 | | 3,8 | | 38 | 60 гр. | 0,86 | | 3,65 | | 5,02 | 5,7 | | | | 56 |
| Суп рыбный |  | 200 гр. | | 3,86 | 3,51 | 18,17 | | 0.33 | | 98,677 | 250 гр. | 2,268 | | 5,380 | | 10,982 | 0.33 | | | | 98,677 |
| Голубцы ленивые |  |  | | 9,32 | 7,07 | 9,64 | | 0,09 | | 139 | 80 гр. | 12,44 | | 9,24 | | 12,56 | 0,12 | | | | 183 |
|  |  | 132 гр. | | 2,04 | 3,2 | 13,63 | | 12,11 | | 91,5 | 180 гр. | 2,04 | | 3,2 | | 13,63 | 12,11 | | | | 91,5 |
|  |  | 60 гр. | | 16,38 | 3,92 | 9,82 | | 1,12 | | 140 | 80гр. | 16,38 | | 3,92 | | 9,82 | 1,12 | | | | 140 |
| Кисель |  | 150 гр. | | 0,33 | 0,02 | 20,83 | | 0,3 | | 85 | 180 гр. | 0,4 | | 0,02 | | 24,99 | 1,36 | | | | 102 |
| Хлеб ржаной | 700 | 30 гр. | | 1,98 | 0,36 | 10.02 | | - | | 52 | 50 гр. | 3,3 | | 0,6 | | 16,7 | - | | | | 87 |
| Хлеб пшеничный | 701 | 30 гр. | | 2,37 | 0,3 | 14,49 | | - | | 71 | 50 гр. | 3,95 | | 0,5 | | 24,15 | - | | | | 118 |
| **Итого обед:** |  |  | | **20,96** | **26,71** | **91,68** | | **13,29** | | **693** |  | **27,58** | | **32,54** | | **117,52** | **16,2** | | | | **876** |
| ***полдник*** | Гречневая каша с маслом |  | 150 гр. | | 8,02 | 9,93 | 51,02 | | 0,88 | | 326 | 200 гр. | 10,51 | | 12,58 | | 67,88 | 1,11 | | | | 427 |
| чай |  | 150 гр. | | 0,07 | - | 16,7 | | 0,05 | | 67 | 180 гр. | 5,48 | | 4,88 | | 9,07 | 2,46 | | | | 102 |
| Печенье |  | 50 гр. | | 5,43 | 2,26 | 18,68 | | 0,05 | | 117 | 80 гр. | 5,85 | | 2,60 | | 21,68 | 1,1 | | | | 121 |
| **Итого полдник** |  |  | | **13,52** | **12,19** | **86,4** | | **0,98** | | **510** |  | **21,84** | | **20,06** | | **98,63** | **4,67** | | | | **650** |
|  | **Всего за день:** |  |  | | **42,72** | **50,66** | **238,74** | | **19,62** | | **1584,74** |  | **59,97** | | **62,58** | | **281,64** | **29,33** | | | | **1920** |
|  |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  | |  | |  |  | | | |  |
|  |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  | |  | |  |  | | | |  |
|  | |  | | | | | | | **7 день** | | | | | | | | |  | | | | |
| ***Завтрак*** | Каша кукурузная молочная |  | 200гр. | | 3,16 | 5,09 | 13,17 | | 0,45 | | 111,58 | 250 гр. | 3,16 | | 5,09 | | 13,17 | 0,45 | | | | 111,58 |
| Чай с лимоном | 154 | 150/10 | | 0,09 | 0,01 | 7,17 | | 0,26 | | 29 | 180/15 гр. | 0,14 | | 0,02 | | 10,75 | 0,39 | | | | 44 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 1 | 40/5 гр. | | 2,45 | 7,55 | 14,62 | | - | | 136 | 40/8 гр. | 4,64 | | 7,73 | | 29,25 | - | | | | 169 |
| ***Второйзавтрак*** | Бананы свежие | 368 | 70 гр. | | 1,05 | 0,35 | 14,7 | | 7 | | 66 | 100 гр. | 1,5 | | 0,5 | | 21 | 10 | | | | 95 |
|  | **Итого завтрак:** |  |  | | **5,99** | **12,41** | **58,49** | | **7,86** | | **401** |  | **11,81** | | **14,58** | | **87,09** | **11,47** | | | | **492** |
| ***Обед*** | Салат из репчатого лука | 11 | 40 гр. | | 0,35 | 2,08 | 2.11 | | 5 | | 29 | 60 гр. | 0,52 | | 3,12 | | 3,17 | 7,5 | | | | 43 |
| Свекольник |  | 200 гр. | | 2,15 | 2,27 | 13,71 | | 6,6 | | 84 | 250 гр. | 2,34 | | 2,83 | | 16,64 | 12 | | | | 101 |
| Жаркое по домашнему | 276 | 170 гр. | | 12,24 | 3,14 | 10,88 | | 15,03 | | 120,59 | 220 гр. | 12,24 | | 3,14 | | 10,88 | 20,03 | | | | 120,59 |
| Компот из сухофруктов | 162 | 150 гр. | | 0,33 | 0,02 | 20,83 | | 0,3 | | 85 | 180 гр. | 0,4 | | 0,02 | | 24,99 | 1,36 | | | | 102 |
| Хлеб ржаной | 700 | 30 гр. | | 1,98 | 0,36 | 10.02 | | - | | 52 | 50 гр. | 3,3 | | 0,6 | | 16,7 | - | | | | 87 |
| Хлеб пшеничный | 701 | 30 гр. | | 2,37 | 0,3 | 14,49 | | - | | 71 | 50 гр. | 3,95 | | 0,5 | | 24,15 | - | | | | 118 |
| **Итого обед:** |  |  | | **17,79** | **11,84** | **76,2** | | **26,93** | | **485** |  | **24,63** | | **16,11** | | **105,91** | **40,89** | | | | **670** |
| ***полдник*** | Омлет натуральный | 215 | 50 гр. | | 18,69 | 12,67 | 11,40 | | 0,25 | | 185,45 | 100 гр. | 4,67 | | 2,51 | | 35,85 | 0,25 | | | | 185,45 |
| вафли |  | 20 | | 0,16 | 0,02 | 15,96 | | - | | 65 | 30 гр. | 0,32 | | 0,32 | | 27,9 | 3,48 | | | | 116 |
| кефир | 401 | 150 гр. | | 4,35 | 3.75 | 6.3 | | 0,45 | | 76 | 180 гр. | 5,22 | | 4.5 | | 7,56 | 0,54 | | | | 92 |
| Хлеб пшеничный | 700 | 15 гр. | | 1,19 | 0,15 | 7,25 | | - | | 35 | 15 гр. | 1,19 | | 0,15 | | 7,25 | - | | | | 35 |
| **Итого полдник:** |  |  | | **24,39** | **16,59** | **40,91** | | **0,7** | | **410** |  | **25,42** | | **17,64** | | **54,11** | **4,27** | | | | **477** |
|  | **Всего за день:** |  |  | | **48,17** | **40,84** | **175,6** | | **35,25** | | **1296** |  | **61,86** | | **48,33** | | **247,11** | **56,63** | | | | **1639** |
|  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  | |  | |  |  | | | |  |
|  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  | |  | |  |  | | | |  |
|  | |  | | | | | | | **8 день** | | | | | | | | | |  | | | |
| ***Завтрак*** | Вермишель молочная |  | 200 гр. | | 2,68 | 1,48 | 0,22 | | - | | 73,86 | 250 гр. | 2,68 | | 1,48 | | 0,22 | | - | | | 73,86 |
| Бутерброд с маслом | 1 | 40/5 гр. | | 2,45 | 7,55 | 14,62 | | - | | 136 | 40/8 гр. | 4,64 | | 7,73 | | 29,25 | | - | | | 169 |
| Чай с молоком | 153 | 150 гр. | | 2,65 | 2,33 | 11,31 | | 1,19 | | 77 | 180 гр. | 2,67 | | 2,34 | | 14,31 | | 1.20 | | | 89 |
| ***Второй завтрак*** | сок |  | 180 гр. | | 0,63 | 0,14 | 15,65 | | 42 | | 66 | 115 гр. | 0,9 | | 0,2 | | 23,07 | | 60 | | | 98 |
|  | **Итого завтрак:** |  |  | | **12,68** | **14,21** | **62,46** | | **43,26** | | **428** |  | **16,06** | | **16,2** | | **84,67** | | **61,31** | | | **551** |
| ***Обед*** | Салат морковный |  | 40 гр. | | 0,39 | 2,45 | 1,23 | | 7.64 | | 29 | 60 гр. | 0,59 | | 3,69 | | 2,24 | | 10,06 | | | 45 |
| Суп картофельный с фрикадельками | 83 | 200 гр. | | 2,23 | 2,61 | 13,12 | | 6,6 | | 85 | 250 гр. | 2,34 | | 5,07 | | 11,92 | | 0,5 | | | 102 |
| Плов из кур |  | 50 гр. | | 15,53 | 11,78 | 16,07 | | 0,15 | | 231,67 | 50 гр. | 15,53 | | 11,78 | | 16,07 | | 0,15 | | | 231,67 |
|  |  | 150 гр. | | 2,45 | 3,84 | 24,46 | | 14,53 | | 139,8 | 180гр. | 3,06 | | 4,8 | | 20,44 | |  | | | 139,8 |
|  |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | | |  |
| Компот из сухофруктов | 376 | 150 гр. | | 0,33 | 0,02 | 20,83 | | 0,3 | | 85 | 180 гр. | 0,4 | | 0,02 | | 24,99 | | 1,36 | | | 102 |
| Хлеб ржаной | 700 | 30 гр. | | 1,98 | 0,36 | 10.02 | | - | | 52 | 50 гр. | 3,3 | | 0,6 | | 16,7 | | - | | | 87 |
| Хлеб пшеничный | 701 | 30 гр. | | 2,37 | 0,3 | 14,49 | | - | | 71 | 50 гр. | 3,95 | | 0,5 | | 24,15 | | - | | | 118 |
| **Итого за обед:** |  |  | | **15,78** | **13,53** | **78,13** | | **30,24** | | **500** |  | **21,75** | | **20,28** | | **103,74** | | **194,8** | | | **687** |
| ***полдник*** | Блины с повидлом |  | 60 гр. | | 17,73 | 4,62 | 2,92 | | 0,14 | | 123,33 | 80 гр. | 17,73 | | 4,62 | | 2,92 | | - | | | 123,33 |
| кисель |  | 150 гр. | | 0,75 | - | 15,15 | | 3,00 | | 64 | 180 гр. | 0,90 | | - | | 18,18 | 3,60 | | | | 76 |
| Хлеб пшеничный | 700 | 15 гр. | | 1,19 | 0,15 | 7,25 | | - | | 35 | 15 гр. | 1,19 | | 0,15 | | 7,25 | - | | | | 35 |
|  |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  | |  | |  |  | | | |  |
| **Итого полдник:** |  |  | | **11,68** | **11,01** | **47,49** | | **3,17** | | **336** |  | **14,11** | | **11,46** | | **59,81** | **3,65** | | | | **397** |
|  | **Всего за день:** |  |  | | **40,14** | **38,75** | **188,08** | | **76,67** | | **1264** |  | **51,92** | | **47,94** | | **248,22** | **259,76** | | | | **1635** |
|  |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  | |  | |  |  | | | |  |
|  |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  | |  | |  |  | | | |  |
|  | |  | | | | | | | **9 день** | | | | | | | | |  | | | | |
| ***Завтрак*** | Каша рисовая молочная |  | | 155 гр. | 4,27 | 4,86 | 24,43 | | - | | 159 | 205 гр. | 5,67 | | 5,28 | | 32,55 | - | | | | 200 |
| Бутерброд с сыром | 3 | | 45 гр. | 4,73 | 6,88 | 14,56 | | 0,07 | | 139 | 60 гр. | 6,68 | | 8,45 | | 19,39 | 0,11 | | | | 180 |
| Кофейный напиток с молоком |  | | 150 гр. | 2,34 | 2 | 10,63 | | 0,98 | | 70 | 180 гр. | 2,85 | | 2,41 | | 14,36 | 1,17 | | | | 91 |
| ***Второй завтрак*** | Яблоки свежие | 368 | | 70 гр. | 0,28 | 0,28 | 6,86 | | 7 | | 31 | 100 гр. | 0,4 | | 0,4 | | 9.8 | 10 | | | | 44 |
|  | **Итого завтрак:** |  | |  | **11,62** | **14,02** | **56,48** | | **8,05** | | **399** |  | **15,6** | | **16,54** | | **76,1** | **11,28** | | | | **515** |
| ***Обед*** | Салат |  | | 40 гр. | 0,57 | 2,44 | 3,34 | | 3,8 | | 38 | 60 гр. | 0,86 | | 3,65 | | 5,02 | 5,7 | | | | 56 |
| Щи |  | | 220 гр. |  |  |  | |  | |  | 250 гр. | 5,65 | | 5,43 | | 16,44 | 9,6 | | | | 137 |
| сосиски |  | | 180 гр. | 7,32 | 8,15 | 6,31 | | 0,17 | | 128 | 200 гр. | 9,67 | | 10,62 | | 8,61 | 0,23 | | | | 169 |
| рожки |  | |  |  |  |  | |  | |  |  |  | |  | |  |  | | | |  |
| Кисель фруктовый |  | | 150 гр. | 0,33 | 0,02 | 20,83 | | 0,3 | | 85 | 180 гр. | 0,4 | | 0,02 | | 24,99 | 1,36 | | | | 102 |
| Хлеб ржаной |  | | 30 гр. | 1,98 | 0,36 | 10,02 | | - | | 52 | 50 гр. | 3,3 | | 0,6 | | 16,7 | - | | | | 87 |
| Хлеб пшеничный |  | | 30 гр. | 2,37 | 0,3 | 14,49 | | - | | 71 | 50 гр. | 3,95 | | 0,5 | | 24,15 | - | | | | 118 |
| **Итого обед:** |  | |  | **15,4** | **15,26** | **144,02** | | **4,27** | | **541** |  | **27,47** | | **25,12** | | **132,22** | **16,89** | | | | **869** |
| ***полдник*** | Сырники | 231 | | 100 гр. | 3,94 | 5,08 | 30,26 | | 8 | | 189 | 100гр. | 5,22 | | 6,78 | | 40,14 | 10,6 | | | | 242 |
| Вафли |  | | 50 гр. | 5,43 | 2,26 | 18,68 | | 0,05 | | 117 | 80 гр. | 5,85 | | 2,60 | | 21,68 | 1,1 | | | | 121 |
| кефир |  | | 150/ | 0,07 | 0,01 | 7,10 | | | 1,42 | 29 | 180 гр. | 5,4 | | 1,8 | | 7,2 | 1,44 | | | | 67 |
| **Итого полдник** |  | |  | **9,44** | **7,35** | **56,04** | | | **9,47** | **335** |  | **16,47** | | **10,58** | | **69,02** | **12,54** | | | | **430** |
|  | **Всего за день:** |  | |  | **36,46** | **36,63** | **256,54** | | | **21,79** | **1275** |  | **59,54** | | **52,24** | | **277,34** | **40,71** | | | | **1814** |
|  |  | |  |  |  |  | | |  |  |  |  | |  | |  |  | | | |  |
|  |  | |  |  |  |  | | |  |  |  |  | |  | |  |  | | | |  |
|  | |  | | | | | | | | **10 день** | | | | | | | |  | | | | |
| ***Завтрак*** | Каша пшеничная молочная |  | 155 гр. | | 3,4 | 3,96 | 22,94 | | | - | 141 | 210 гр. | | 4,52 | | 4,07 | 35,46 | - | | | | 197 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 1 | 40/5 гр. | | 2,45 | 7,55 | 14,62 | | | - | 136 | 40/8 гр. | | 4,64 | | 7,73 | 29,25 | - | | | | 169 |
| Чай с лимоном и сахаром | 154 | 150/7/3,5 | | 0,07 | 0,01 | 7,10 | | | 1,42 | 29 | 180 гр. | | 5,4 | | 1,8 | 7,2 | 1,44 | | | | 67 |
| ***Второй завтрак*** | Бананы свежие |  | 70 гр. | | 1,05 | 0,35 | 14.7 | | | 7 | 66 | 100 гр. | | 1,5 | | 0,5 | 21 | 10 | | | | 95 |
|  | **Итого завтрак:** |  |  | | **6,97** | **11,87** | **59,36** | | | **8,42** | **372** |  | | **16,06** | | **14,1** | **92,91** | **11,44** | | | | **528** |
| ***Обед*** | Салат из свеклы и соленых огурцов | 30 | 40 гр. | | 0,49 | 2,48 | 2,58 | | | 7,48 | 31 | 60 гр. | | 0,73 | | 3,12 | 3,87 | 11,22 | | | | 46 |
| Суп рисовый |  | 200 гр. | | 1,63 | 4 | 11,29 | | | 7,03 | 88 | 250 гр. | | 2,292 | | 4,691 | 17,693 | 8,79 | | | | 117,740 |
|  | Гороховое пюре с мясом |  | 120 гр. | | 11 | 23,9 | 0,4 | | | 0,41 | 260 | 160 гр. | | 11 | | 23,9 | 0,4 | 1,01 | | | | 260 |
| Компот |  | 150 гр. | | 0,33 | 0,02 | 20,83 | | | 0,3 | 85 | 180 гр. | | 0,4 | | 0,02 | 24,99 | | | | 1,36 | 102 |
| Хлеб ржаной |  | 30 гр. | | 1,98 | 0,36 | 10.02 | | | - | 52 | 50 гр. | | 3,3 | | 0,6 | 16,7 | | | | - | 87 |
| Хлеб пшеничный |  | 30 гр. | | 2,37 | 0,3 | 14,49 | | | - | 71 | 50 гр. | | 3,95 | | 0,5 | 24,15 | | | | - | 118 |
| **Итого обед:** |  |  | | **22,8** | **21,94** | **83,97** | | | **15,22** | **631** |  | | **486,21** | | **28,84** | **119,51** | | | | **22.38** | **869** |
| ***полдник*** | Биточки манные |  | 150 гр. | | 6,48 | 11,12 | 35,58 | | | 0,24 | 267,69 | 180 гр. | | 6,48 | | 11,12 | 55,58 | | | | 0,47 | 267,69 |
| Кисель |  | 150 гр. | | 3,15 | 2,72 | 12,96 | | | 1,20 | 89 | 180 гр. | | 3,67 | | 3,19 | 15,82 | | | | 1,43 | 107 |
| печенье |  | 50 гр. | | 6,13 | 2.20 | 34,90 | | | - | 182,30 | 60 гр. | | 7,08 | | 2,63 | 41,81 | | | | - | 191,07 |
|  | **Итого полдник:** |  |  | | **35,31** | **6,12** | **60,29** | | | **1,44** | **437,3** |  | | **63,27** | | **8,27** | **82,31** | | | | **1,9** | **628,07** |
|  | **Всего за день:** |  |  | | **65,08** | **39,93** | **203,62** | | | **25,08** | **1440,3** |  | | **565,54** | | **51,21** | **294,73** | | | | **35,72** | **2025,07** |
|  |  |  |  | |  |  |  | | |  |  |  | |  | |  |  | | | |  |  |
|  |  |  | |  |  |  | | |  |  |  | |  | |  |  | | | |  |  |

При составлении меню использован «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2012 г.

Овощи урожая прошлого года ( капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта используются только после термической обработки.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МДОУ

Сменовский детский сад

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.М.Артамонова

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

**Примерное 2-х недельное меню**

**МДОУ Сменовский детский сад**