

МАДОУ Детский сад 104

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 3-7лет

Сезон:летне - осенний

Неделя:1 День: понедельник

Возраст:3-7лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
232	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7	6	35	228	0,1	1,6	38	1	136	190	37	2
457	Чай с сахаром	180			8	34					5	7	4	1
573	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,1			1	8	26	6	
79	Масло сливочное	5		4		33			2					
Итого за Завтрак			10	10	63	389	0,2	1,6	40	2	149	223	47	3
Завтрак2														
501/82	Сок / Фрукты	100/100	1/1		10/10	43/44	0/0,6	2/7	0/3		7/16	7/11	4/9	1/2
Итого за Завтрак2			1/1		10/10	43/44	0/0,6	2/7	0/3		7/16	7/11	4/9	1/2
Обед														
17	Салат из свежих помидоров	60	1	4	2	44	0,4	13		2	8	15	12	1
113	Суп картофельный с бобовыми (бульон из кур)	250	6	4	15	116	0,2	4,8	18		35	89	34	2
350	Тефтели, ежики мясные с рисом (свинина + говядина).	80	8	7	10	131			16		37	99	15	1
152	Картофель отварной со сливочным маслом	150	4	8	16	154	0,2	21		4	15	80	28	1
404	Соус молочный к блюдам	50	1	3	3	41		0,3	20	1	43	32	5	
495	Компот из сухофруктов	200	1		20	84					20	19	14	1
574	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	0,1			1	17	117	33	2
Итого за Обед			25	27	86	673	0,9	39	54	8	175	451	141	8
Полдник														
470	Кисломолочный напиток (кефир)	180	5	5	7	91		1	36					
576	Батон нарезной	50	4	1	26	131	0,6			1	10	33	7	1
86	Повидло, джем, варенье (порциями)	30			20	79		1						
Итого за Полдник			9	6	63	345	0,6	9	36	1	26	44	16	3
Ужин														
289	Вареники ленивые	150	19	12	21	266	0,1	0,3	86	1	133	215	22	1
22	Салат из моркови и яблок	50	1	3	4	45		2,7		2	13	19	14	1
465	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	12	79		1	17					
Итого за Ужин			23	18	37	390		1	103	3	146	234	36	2
Итого за день			68	61	259	1899	1,8	53	233	15	496	952	244	17

Рацион: 3-7лет

Сезон:летне - осенний

Неделя:1 День: вторник

Возраст:3-7лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
236	Каша рисовая молочная жидкая	200	5	6	31	203		1	39		125	136		
462	Какао с молоком	180	3	3	14	94		1	19		111	91	22	1
576	Батон нарезной	50	4	1	26	131	0,6			1	10	33	7	1
79	Масло сливочное	9		6		59			1					
Итого за Завтрак			12	16	71	487	0,6	2	59	1	246	260	29	2
Завтрак2														
501/82	Сок / Фрукты	100/100	1/1		10/10	43/44		2/7	0/3		7/16	7/11	4/9	1/2
Итого за Завтрак2			1/1		10/10	43/44		2/7	0/3		7/16	7/11	4/9	1/2
Обед														
14	Салат из свежих огурцов	60	1	4	2	38		2		2	9	25	7	
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	4	62		15		2	50	36	16	1
339	Котлеты, биточки из говядины	70	13	9	11	170	0,1			1	37	121	18	2
378	Пюре картофельное с морковью	150	3	6	11	111	0,1	3,6	30	1	39	80	39	1
486	Компот из свежих плодов (яблоко)	180			10	41		0,6			3	2	2	
574	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	0,1			1	17	117	33	2
Итого за Обед			23	25	58	525	0,3	21	30	7	155	381	115	6
Полдник														
469	Молоко кипяченое	180	5	5	8	97		1	36		205	145	24	
538	Шанежка наливная	70	5	5	29	182			29	1,4	21	45	8	
Итого за Полдник			10	10	47	323		8	68	1,4	242	201	41	2
Ужин														
200	Запеканка овощная (масло или соус)	170	6	9	20	180	0,2	8	55	0,9	65	99	39	2
408	Соус сметанный	60	1	6	1	60		0,1	30		26	18	3	
573	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	0,1			1	10	33	7	1
460	Чай с молоком	180	1	1	10	58		0,3	9		53	41	9	1
Итого за Ужин			12	16	56	415	0,3	8,4	94	1,9	154	191	58	4
Итого за день			58	67	242	1893	1,2	41	251	11	797	998	247	15

Рацион: 3-7лет

Неделя:1 День: среда

Сезон:летне - осенний

Возраст:3-7лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
230	Каша манная молочная жидкая	200	6	6	30	200	0,1	1	39	0,5	133	119	20	
465	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	12	79		1	17		97	69	11	
576	Батон нарезной	40	3	1	21	104	0,4			0,7	8	26	5	
79	Масло сливочное	5		4		33			2					
75	Сыр полутвердый	15	3	4		55			39	0,1	132	75	5	
Итого за Завтрак			15	18	63	471	0,5	2	97	1,3	370	289	41	
Завтрак2														
501/82	Сок/Фрукты	100/100	1/1		10/10	43/44		2/7	0/3	0/0,1	7/16	7/11	4/9	1/2
Итого за Завтрак2			1/1		10/10	43/44		2/7	0/3	0/0,1	7/16	7/11	4/9	1/2
Обед														
5	Салат из капусты белокачанной и огурцов	60	1	4	2	42		10		1,6	19	17	8	
98	Свекольник (бульон из кур)	250	2	5	103	93	0,1	8		2,3	37	61	28	1
333	Голубцы ленивые (говядина)	180	20	22	7	311	0,1	13	34	0,5	43	221	36	3
419	Соус томатный	40		2	2	21			8	0,1	3	6	2	
491	Компот из свежемороженой ягод	180			10	40		15		0,1	7	6	5	
574	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	0,1			1,2	17	117	33	2
Итого за Обед			27	34	144	610	0,3	46	42	5,8	126	428	112	6
Полдник														
470	Кисломолочный напиток (кефир)	200	6	5	8	101	0,1	1	40		241	181	28	
582	Печенье	40	3	3	30	166			4	1,9	12	36	8	1
Итого за Полдник			9	8	48	311	0,1	8	44	2,1	269	228	45	3
Ужин														
285	Пудинг творожный запеченный	140	21	7	29	267	0,1		63	0,8	204	293	35	1
21	Салат из моркови	50	1	3	6	52		2		1,5	12	49	17	1
471	Молоко сгущенное	30	3	3	17	98								
573	Хлеб пшеничный	40	3		20	94				0,4	8	26	6	
459	Чай с лимоном	200			10	40		1			8	9		1
Итого за Ужин			28	13	82	551	0,1	3	63	2,7	232	377	58	3
Итого за день			80	73	347	1986	1,0	61	246	12	1004	1329	260	13

Рацион: 3-7лет

Неделя:1 День: четверг

Сезон:летне - осенний

Возраст:3-7лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
234	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	200	7	8	28	216	0,2	1	42	0,5	154	202	54	1
460	Чай с молоком	180	1	1	10	58			9		53	41	9	1
576	Батон нарезной	50	4	1	26	131	0,6			0,9	10	33	7	1
79	Масло сливочное	5		4		33			2					
Итого за Завтрак			12	14	64	438	0,8	1	53	1,4	217	276	70	3
Завтрак2														
501/82	Сок/Фрукты	100/100	1/1		10/10	43/44		2/7		0,1/0,2	7/16	7/11	4/9	1/2
Итого за Завтрак2			1/1		10/10	43/44		2/7		0,1/0,2	7/16	7/11	4/9	1/2
Обед														
25	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1	4	3	52		1		1,7	14	31	17	
95	Борщ с капустой и картофелем	250	2	4	7	75		8		2,4	37	49	23	1
370	Печень куриная, тушенная в соусе	100	18	9	5	173	0,3	4	10271	2,5	69	273	25	15
256	Макаронные отварные	150	6	5	30	185	0,1		32	0,8	12	45	8	1
495	Компот из сухофруктов	180	1		18	76				0,4	18	17	13	1
574	Хлеб ржаной	60	5	1	24	124	0,1			1,4	20	140	40	3
Итого за Обед			33	23	87	685	0,5	13	10303	9,2	170	555	126	21
Полдник														
469	Молоко кипяченое	180	5	5	8	97	0,1	1	36		205	145	24	
539	Шанежка с яблоками	70	4	4	30	168		1	25	0,6	15	34	8	1
Итого за Полдник			9	9	48	309	0,1	9	61	0,8	236	190	41	3
Ужин														
183	Рулет или запеканка картофельная с овощами	160	6	4	14	120	0,2	4	24	1	35	98	30	1
404	Соус молочный к блюдам	40	1	2	2	33			13	0,5	34	25	4	
573	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	0,1			0,6	10	33	7	1
459	Чай с лимоном	200			10	40		1			8	9		1
Итого за Ужин			11	6	51	310	0,3	5	37	2,1	87	165	41	3
Итого за день			66	52	260	1885	1,7	30	10454	13,6	717	1193	282	31

Рацион: 3-7лет

Неделя:1 День: пятница

Сезон:летне – осенний
Возраст:3-7лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
139	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	7	20	160	0,1	1	46	0,3	163	137	21	1
462	Какао с молоком	200	4	3	15	104								
576	Батон нарезной	50	4	1	26	131	0,6			0,9	10	33	7	1
79	Масло сливочное	5		4		33			2					
75	Сыр полутвердый	17	4	5		62			44	0,1	150	85	6	
Итого за Завтрак			18	20	61	490	0,7	1	92	1,3	323	255	34	2
Завтрак2														
501/82	Сок/Фрукты	100/100	1/1		10/10	43/44		2/7	0/3	0,1/0,2	7/16	7/11	4/9	1/2
Итого за Завтрак2			1/1		10/10	43/44		2/7	0/3	0,1/0,2	7/16	7/11	4/9	1/2
Обед														
148	Огурец свежий	60			2	7		2		0,1	11	18	8	
115	Суп картофельный с клецками	250	3	4	9	80	0,1	4	9	1,3	18	45	16	1
307	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	90	1	2	9	95	0,1		17	1,3	48	158		1
380	Капуста тушеная	150	3	5	11	104		18	26	0,5	83	62	30	1
487	Компот из яблок и лимона	180			13	54		3		0,1	12	7	5	1
574	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	0,1			1,2	17	117	33	2
Итого за Обед			11	12	64	443	0,3	27	52	4,5	189	407	92	6
Полдник														
485	Кисель из сока плодового или ягодного	180	1		20	81				0,1	8	10	2	1
582	Печенье	50	4	4	38	208			5	2,4	15	45	10	1
Итого за Полдник			5	4	68	333		7	8	2,7	39	66	21	4
Ужин														
157	Овощи консервированные отварные (горошек зеленый)	60	2	2	3	38		1	12	0,2	12	35	12	
268	Омлет натуральный	150	13	20	3	240	0,1		286	1,2	115	224	18	2
573	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	0,1			0,6	10	33	7	1
457	Чай с сахаром	180			8	34					5	7	4	1
Итого за Ужин			19	22	39	429	0,2	1	298	2	142	299	41	4
Итого за день			54	58	242	1838	1,2	38	450	10,6	700	1034	192	17

Рацион: 3-7лет

Неделя:2 День: понедельник

Сезон:летне - осенний
Возраст:3-7лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
227	Каша ячневая вязкая молочная	200	7	6	32	216	0,1	1	38	233	150	232	35	9
457	Чай с сахаром	180			8	34					5	7	4	1
576	Батон нарезной	50	4	1	26	131	0,6			0,9	10	33	7	1
79	Масло сливочное	5		4		33			2					
Итого за Завтрак			11	11	66	414	0,7	1	40	234	165	272	46	11
Завтрак2														
501/82	Сок/Фрукты	100/100	1/1		10/10	43/44		2/7	0/3	0,1/0,2	7/16	7/11	4/9	1/2
Итого за Завтрак2			1/1		10/10	43/44		2/7		0,1/0,2	7/16	7/11	4/9	1/2
Обед														
14	Салат из свежих огурцов	60	1	4	2	38		2		1,6	9	25	7	
123	Суп картофельный с фрикадельками	250	9	10	8	152	0,1	6	8	2,6	22	107	27	2
375	Плов из отварной птицы	220	14	9	27	245			17	0,7	22	96	31	1
495	Компот из сухофруктов	180	1		18	76				0,4	18	17	13	1
574	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	0,1			1,2	17	117	33	2
Итого за Обед			29	24	75	614	0,2	8	25	6,5	88	362	111	6
Полдник														
470	Кисломолочный напиток (кефир)	180	5	5	7	91	0,1	1	36		217	163	25	
582	Печенье	50	4	4	38	208			5	2,4	15	45	10	1
Итого за Полдник			9	9	55	343	0,1	8	41	2,6	248	219	44	3
Ужин														
286	Сырники из творога запеченные	130	38	10	41	411	0,1		77	0,7	286	403	42	1
471	Молоко сгущенное	25	2	2	14	82			11	0,1	77	55	9	
22	Салат из моркови и яблок	50	1	3	4	45		3		1,5	13	19	14	1
462	Какао с молоком	180	3	3	14	94		1	19		111	91	22	1
Итого за Ужин			44	18	73	632	0,1	4	107	2,3	487	568	87	3
Итого за день			94	62	279	2046	1,1	23	213	245	995	1428	292	24

Рацион: 3-7лет

Неделя:2 День: вторник

Сезон:летне - осенний

Возраст:3-7лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
213	Каша гречневая молочная вязкая	200	9	7	31	220	0,2	1		0,4	113	217	108	3
460	Чай с молоком	180	1	1	10	58			9		53	41	9	1
576	Батон нарезной	50	4	1	26	131	0,6			0,9	10	33	7	1
79	Масло сливочное	5		4		33			2					
Итого за Завтрак			14	13	67	442	0,8	1	11	1,3	176	291	124	5
Завтрак2														
501/82	Сок/Фрукты	100/100	1/1		10/10	43/44		2/7	0/3	0,1/0,2	7/16	7/11	4/9	1/2
Итого за Завтрак2			1/1		10/10	43/44		2/7	0/3	0,1/0,2	7/16	7/11	4/9	1/2
Обед														
3	Салат из белокачанной капусты с яблоком	60	1	4	4	51		12		1,7	20	13	7	1
119	Суп картофельный с рыбой	250	12	4	108	126	0,2	9	24	0,7	41	160	39	1
339	Котлеты, биточки из говядины	70	13	9	11	170	0,1		3	1	37	121	18	2
377	Пюре картофельное	150	4	6	9	105	0,1	4	30	0,2	38	74	24	1
486	Компот из свежих плодов (яблоко)	180			10	41		1			3	2	2	
574	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	0,1			1,2	17	117	33	2
Итого за Обед			34	24	162	596	0,5	26	57	4,8	156	487	123	7
Полдник														
469	Молоко кипяченое	180	5	5	8	97	0,1	1	36		205	145	24	
530	Ватрушка с повидлом	70	4	2	41	194			11	0,6	12	32	7	1
Итого за Полдник			9	7	59	335	0,1	8	50	0,8	233	188	40	3
Ужин														
258	Макароны отварные с овощами	200	7	47	35	210	0,1	3	33	1	21	70	20	1
573	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	0,1			0,6	10	33	7	1
459	Чай с лимоном	180			9	36		1			7	8		1
Итого за Ужин			11	47	69	363	0,2	4	33	1,6	38	111	27	3
Итого за день			69	91	367	1879	1,6	41	151	8,6	610	1084	318	19

Рацион: 3-7лет

Неделя:2 День: среда

Сезон:летне - осенний

Возраст:3-7лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
229	Каша "Дружба" молочная	200	5	6	27	186		1	38	0,1	127	137	30	1
465	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	12	79		1	17		97	69	11	
573	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	0,1			0,6	10	33	7	1
79	Масло сливочное	5		4		33			2					
75	Сыр полутвердый	17	4	5		62			44	0,1	150	85	6	
Итого за Завтрак			16	18	64	477	0,1	2	101	0,8	384	324	54	2
Завтрак2														
501/82	Сок/Фрукты	100/100	1/1		10/10	43/44		2/7	0/3	0,1/0,2	7/16	7/11	4/9	1/2
Итого за Завтрак2			1/1		10/10	43/44		2/7	0/3	0,1/0,2	7/16	7/11	4/9	1/2
Обед														
17	Салат из свежих помидоров	60	1	4	2	44	0,4	13		2	8	15	12	1
105	Щи из квашеной капусты	250	1	4	2	52	0,1	2		2,3	41	30	15	1
301	Рыба, запеченная с яйцом	100	1	3	9	102	0,1	1	33	1,7	33	139	19	1
152	Картофель отварной с маслом	130	4	7	14	134	0,1	18		3	14	69	25	1
491	Компот из свежемороженых ягод	180			10	40		15		0,1	7	6	5	
574	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	0,1			1,2	17	117	33	2
Итого за Обед			11	19	57	475	0,8	49	33	10,3	120	376	109	6
Полдник														
470	Кисломолочный напиток (кефир)	180	5	5	7	91	0,1	1	36		217	163	25	
576	Батон нарезной	60	5	2	31	157	0,7			1	11	39	8	1
86	Повидло, джем, варенье (порциями)	30			20	79					4	3	2	
Итого за Полдник			10	7	58	327	0,8	1	36	1	232	205	35	1
Ужин														
282	Запеканка рисовая с творогом	150	10	5	39	239	0,1		39	0,3	64	138	30	1
21	Салат из моркови	50	1	3	6	52		2		1,5	12	49	17	1
471	Молоко сгущенное	30	3	3	17	98			13	0,1	92	66	10	
573	Хлеб пшеничный	40	3		20	94				0,4	8	26	6	
457	Чай с сахаром	180			8	34					5	7	4	1
Итого за Ужин			17	11	90	517	0,1	2	52	2,3	181	286	67	3
Итого за день			55	55	279	1899	1,8	56	222	14,5	924	1198	269	13

Рацион: 3-7лет

Неделя:2 День: четверг

Сезон:летне - осенний

Возраст:3-7лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
235	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7	7	35	233	0,2	1	38	0,2	128	178	46	1
462	Какао с молоком	180	3	3	14	94		1	19		111	91	22	1
576	Батон нарезной	50	4	1	26	131	0,6			0,9	10	33	7	1
79	Масло сливочное	5		4		33			2					
Итого за Завтрак			14	15	75	491	0,8	2	59	1,1	249	302	75	3
Завтрак2														
501/82	Сок/Фрукты	100/100	1/1		10/10	43/44		2/7	0/3	0,1/0,2	7/16	7/11	4/9	1/2
Итого за Завтрак2			1/1		10/10	43/44		2/7	0/3	0,1/0,2	7/16	7/11	4/9	1/2
Обед														
26	Салат из свёклы отварной	60	1	4	5	55		5		1,6	20	23	12	1
101	Рассольник домашний (бульон мясной)	250	3	5	9	92	0,1	8	10	2,4	23	55	23	1
370	Печень куриная, тушеная в соусе	100	18	9	5	173	0,3	4	10271	2,5	69	273	25	15
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	15	6	39	242	0,2		23	0,6	16	202	135	5
495	Компот из сухофруктов	180	1		18	76				0,4	18	17	13	1
574	Хлеб ржаной	60	5	1	24	124	0,1			1,4	20	140	40	3
Итого за Обед			43	25	100	762	0,7	17	10304	8,9	166	710	248	26
Полдник														
469	Молоко кипяченое	180	5	5	8	97	0,1	1	36		205	145	24	
531	Ватрушка с творожным фаршем	70	18	7	32	260	0,1		50	1,9	120	189	22	1
Итого за Полдник			23	12	50	401	0,2	8	86	2,1	341	345	55	3
Ужин														
176	Рагу овощное	180	5	6	18	147	0,1	9	14	0,4	86	105	42	1
267	Яйцо вареное	20	3	23		32			50	0,1	11	39	3	1
573	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	0,1			0,6	10	33	7	1
459	Чай с лимоном	180			9	36		1			7	8		1
Итого за Ужин			12	29	52	332	0,2	10	64	1,1	114	185	52	4
Итого за день			93	81	287	2029	1,9	39	10513	13,3	877	1549	434	37

Рацион: 3-7лет

Неделя:2 День: пятница

Сезон:летне - осенний

Возраст:3-7лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
140	Суп молочный с крупой	200	5	5	16	130	0,1	1	56	0,3	127	142	26	
460	Чай с молоком	200	2	1	12	64			10		59	46	11	1
576	Батон нарезной	50	4	1	26	131	0,6			0,9	10	33	7	1
79	Масло сливочное	5		4		33			2					
Итого за Завтрак			11	11	54	358	0,7	1	68	1,2	196	221	44	2
Завтрак2														
501/82	Сок/Фрукты	100/100	1/1		10/10	43/44		2/7	0/3	0,1/0,2	7/16	7/11	4/9	1/2
Итого за Завтрак2			1/1		10/10	43/44		2/7	0/3	0,1/0,2	7/16	7/11	4/9	1/2
Обед														
2	Салат витаминный	60	1	3	3	44		8		1,4	20	18	11	1
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем (бульон из кур)	250	3	4	12	98	0,1	4	2	2	16	47	17	1
334	Запеканка картофельная с мясом	210	24	16	18	315	0,2	12	27	1,2	32	234	46	4
408	Соус сметанный	60	1	6	1	60			35	0,1	26	18	3	
487	Компот из яблок и лимона	180			13	54		3		0,1	12	7	5	1
574	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	0,1			1,2	17	117	33	2
Итого за Обед			33	30	67	674	0,4	27	64	6	123	441	115	9
Полдник														
485	Кисель из сока плодового или ягодного	180	1		20	81				0,1	8	10	2	1
582	Печенье	50	4	4	38	208			5	2,4	15	45	10	1
Итого за Полдник			5	4	68	333		7	8	2,7	39	66	21	4
Ужин														
157	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	60	2	2	3	38		1	12	0,2	12	35	12	
275	Омлет натуральный с сыром	150	17	23	3	291	0,1		289	0,9	356	332	30	2
573	Хлеб пшеничный	60	5		30	140	0,1			0,7	12	39	8	1
457	Чай с сахаром	180			8	34					5	7	4	1
Итого за Ужин			24	25	44	503	0,2	1	301	1,8	385	413	54	4
Итого за день			74	70	243	1911	1,3	38	441	11,8	750	1148	238	20
Среднее значение за период			71,1	67	290,3	1926,50								

Директор МАДОУ Детский сад 104 Сабинская О.А

Утверждаю:

Сабинская О.А