

возрастная категория 3-7 лет

Номер	Наименование изделий (блюд)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ калл.	Минеральные элементы, мг				
							Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
7.8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	29,2	202	104,7	1,2	0,1	0,1	0,4
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	105,9	0,1	0,0	0,1	0,5
7.035/2	Батон с маслом	25/8	0,00195	0,00488	0,01337	96,58117	1,32	0	0	0	0
7.435/6	Сыр	7	0,00167	0,00173	0,00000	22,77740	70	0,05	0	0,03	0,05
	Итого за прием	440	9,41	10,31	42,62	410,36	281,92	1,35	0,1	0,23	0,95
	10-00										
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,10	42,68	7,0	1,4	0,01	0,01	2
	Итого за прием	100	0,5	0,1	10,10	42,68	7,0	1,4	0,01	0,01	2
	Обед										
7.30/1	Салат из отварного картофеля, моркови, с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	0,8	9,0	5,5	106	11,68	0,43	0,03	0,02	2,53
7.12/2	Суп картофельный со сметаной	200	1,3	2,1	9,0	61	16,88	0,56	0,05	0,04	4,57
7.8/3/1	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	94	81,9	1,1	0,1	0,1	31,3
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0,0	19,3	71	7,4	0,2	0,0	0,0	50,1
4/14	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,32	0,12	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0,0	0,0
8/13	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,64	7,0	0,78	0,04	0,02	0,0
7.1/8	Мясо говядины отварное	80	16	12,32	0,48	181,6	10,64	2,26	0,03	0,09	0,09
	Итого за прием	745	25,53	26,86	76,15	623,88	144,08	5,65	0,3	0,7	88,59
	Уплотненный полдник										
7.17/5/1	Пудинг из творога	150	21,9	15,75	31,35	355,5	185,4	1,2	0,08	0,29	0,23
7.1/11/2	Молочный соус	30	0,6	1,8	2,2	26	16,4	0,1	0	0	0,2
7.10/10/2	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,1	35	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
7.002/1	Хлеб ржаной	35	2,21	0,42	14,63	63,64	7,0	0,78	0,04	0,02	0,0
	Итого за прием	410	24,81	17,97	57,28	480,14	209,1	2,08	0,12	0,31	0,43
	Итого за день	1695	60,25	55,24	185,45	1553	642,1	10,48	0,53	0,82	91,97

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

2 день – вторник

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ – детский сад №468
М.В. Мещерякова С.Ю.

возрастная категория 3-7 лет

Номер	Наименование изделий (блюда)	Выход, г	Белки г,	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ калл.	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
	Каша кукурузная молочная с маслом	200	4,5	5,9	22,0	159	125,33	0,31	0,04	0,15	0,59
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	111,8	1,1	0,0	0,1	0,5
7.035/2	Батон с маслом	25/8	0,00195	0,00488	0,01337	96,58117	1,32	0	0	0	0
	10-00 Банан	433	8,41	9,41	46,52	390,59	238,45	1,41	0,04	0,25	1,09
	Сок или фрукт в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0,02	10
	Итого за прием	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0,02	10
	Обед										
7.8/2	Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной	200	1,5	2,5	6,0	53	32,75	0,52	0,03	0,04	10,85
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135	37,12	1,09	0,12	0,10	10,74
7.7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,4	0,1	18,1	71	10,08	0,31	0,01	0,02	70,08
6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе	80	8,4	2,1	4,0	68	55,4	0,4	0	0,1	0,1
4/14	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,32	0,12	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0,0	0,0
8/13	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,64	7,0	0,78	0,04	0,02	0,0
	Итого за прием	685	17,03	9,44	73,17	437,28	150,93	3,42	0,25	0,28	91,77
	Уплотненный полдник										
7.22/2	Суп молочный с крупой	200	3,5	4,2	14,2	108	108,54	0,21	0,04	0,13	0,52
7.002/1	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,64	7,0	0,78	0,04	0,02	0,0
6/12	Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	32,0	223	40,1	0,6	0,1	0,1	0,1
7.10/10 /2	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,1	35	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за прием	500	11,41	13,02	69,93	429,64	155,94	1,59	0,18	0,25	0,62
	Итого за день	1718	37,25	32,27	199,42	1300,19	561,32	8,62	0,5	0,8	103,48

возрастная категория 3-7 лет

Номер	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы ,г	ЭЦ калл.	Минеральные элементы,мг			Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C	
	Завтрак											
7.11/4/4	Каша пшениная молочная со сливочным маслом	200	6,5	6,0	31,2	206	126,2	1,4	0,2	0,1		5,7
14/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	111,8	1,1	0,0	0,1		0,5
7н035/2	Батон с маслом	25/8	0,0019 5	0,0048 8	0,01337	96,58117	1,32	0	0	0		0
	Итого за прием 10-00	433	10,41	9,51	55,72	437,59	239,32	2,5	0,2	0,2		6,2
	Сок или фрукт в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16,0	2,2	0,03	0,0		10,0
	Итого за прием	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16,0	2,2	0,03	0,0		10,0
	Обед											
7.27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы, р. лука с растительным маслом	60	0,9	4,1	6,4	67	10,79	0,44	0,04	0,03		2,13
7.30/2	Уха рыбацкая	200	6,8	2,1	9,8	87	22,11	0,82	0,09	0,07		5,35
7.16/3/1	Свекла, тушенная в сметанном соусе	150	2,5	2,7	13,4	86	53,96	1,80	0,02	0,05		5,72
7.14/8	Биточки (котлеты) из говядины паровые	80	11,4	11,1	5,2	166	8,19	1,44	0,03	0,08		0,00
7.15/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65	4,09	0,21	0,01	0,02		89,00
4/14	Хлеб ржаной	20	1,32	0,12	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0,0		0,0
8/13	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	35	2,31	0,42	14,63	63,64	7,0	0,78	0,04	0,02		0,0
	Итого за прием	745	25,43	20,64	75,97	581,28	114,72	5,81	0,28	0,27		102,2
	Уплотненный полдник											
7.43- 2/3/1	Макаронные изделия с сыром	180	8,8	6,9	38,4	247	113,4	0,9	0,1	0,1		0
7.10/10 /2	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,1	35	0,3	0,0	0,0	0,0		0,0
7.002/1	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,64	7,0	0,78	0,04	0,02		0,0
	Итого за прием	415	11,11	7,32	62,13	345,64	120,7	1,68	0,14	0,12		0
	Итого за день	1693	47,35	37,87	203,62	1407,19	490,74	12,19	0,65	0,59		118,4

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

4 день – четверг

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ – детский сад №468
М.В. Фрацева
возрастная категория 3-7 лет

Номер	Наименование изделий (блюда)	Выход , г	Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ калл.	Минеральные элементы,мг			Витамины, мг			
							Ca	Fe		B1	B2	C	
	Завтрак												
415/4	Каша пшеничная молочная с маслом слив.	200	0,00535	0,00645	0,02370	190,93238	97,5	1		0,1	0,1		0,4
7084	Кофейный напиток на молоке	200	0,00280	0,00282	0,01687	112,48511	105,9	0,11		0,03	0,1		0,5
71035/2	Батон с маслом	25/8	0,00195	0,00488	0,01337	96,58117	1,32	0		0	0		0
7435/6	Сыр	7	0,00167	0,00173	0,00000	22,77740	70	0,05		0	0,03		0,05
	Итого за прием	440	0,01178	0,01586	0,05394	422,77605	274,72	1,16		0,13	0,23		0,95
	10-00												
	Сок или фрукт в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2		0,03	0,0		10,0
	Итого за прием	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2		0,03	0,0		10,0
	Обед												
7.13/1	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	60	0,65	4,0	6,06	61,69	14,33	0,55		0,03	0		1,8
7.9/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,4	2,6	9,4	68	16,76	0,54		0,05	0,04		3,69
7.18/3/1	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	13,5	97	34,2	0,94		0,07	0,06		10,61
7.2/9/2	Мясо кур отварное в соусе	70	8,54	9,17	1,47	247,8	24,8	1,61		0,14	0,14		3,99
7.1/10	Компот яблок и кураги	200	0,3	0	18,4	71	7,44	0,18		0	0,01		50,8
4/14	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,32	0,12	9,84	46,64	8,58	0,32		0,05	0,0		0,0
7.002/1	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,64	7,0	0,78		0,04	0,02		0,0
	Итого за прием	735	16,82	20,01	73,3	655,77	113,11	4,92		0,38	0,27		70,89
	Уплотненный полдник												
7.3/6/6	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	100	6,6	4,6	6,5	85	53,8	1,1		0,1	0,2		2,1
7.10/10 /2	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,1	35	0,3	0,0		0,0	0,0		0,0
7.002/1	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,64	7,0	0,78		0,04	0,02		0,0
	Итого за прием	335	8,91	5,02	30,23	183,64	61,1	1,88		0,14	0,22		2,1
	Итого за день	1610	26,15	25,45	113,39	1304,87	464,93	10,16		0,68	0,72		83,94

5 день – пятница

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ – детский сад №468

М.В. Мещерякова
возрастная категория 3-7 лет

Номер	Наименование изделий (блюды)	Выход , г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ калл.	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C	
	Завтрак											
7.5/4	Каша манная молочная со сливочным маслом	200	5,3	5,1	27,5	178	93,65	0,39	0,06	0,11	0,42	
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	105,9	0,1	0,0	0,1	0,5	
7.10/35/2	Батон с маслом	25/8	0,00195	0,00488	0,01337	96,58117	1,32	0	0	0	0	
	Итого за прием	433	8,31	8,01	40,92	363,59	200,87	0,49	0,06	0,21	0,92	
	10-00											
	Сок фруктовый или фрукт	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16,0	2,2	0,03	0,0	10,0	
	Итого за прием	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16,0	2,2	0,03	0,0	10,0	
	Обед											
7.20/1/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	5,0	4,1	64	19,25	0,73	0,01	0,02	1,16	
7.18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,7	1,1	11,4	63	8,49	0,42	0,04	0,02	2,36	
7.38/8/1	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами	200	14,0	10,7	31,4	270	30,0	3,1	0,2	0,2	14,6	
7.1/11/2	Соус молочный	30	0,6	1,8	2,2	26	16,4	0,1	0	0	0,2	
7.7/10	Компот из с/ф и шиповника	200	0,4	0,1	18,1	71	10,08	0,31	0,01	0,02	70,8	
4/14	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,32	0,12	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0,0	0,0	
8/13	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,64	7,0	0,78	0,04	0,02	0,0	
	Итого за прием	745	21,13	19,24	91,67	604,28	99,8	5,76	0,35	0,28	89,12	
	Уплотненный полдник											
7.38/3	Морковная запеканка	100	2,6	3,0	19,8	105	32,9	0,9	0,1	0,1	2,1	
7.2/11	Соус молочный сладкий	20	0,5	0,9	3,0	22	16,7	0	0	0	0,1	
17-2/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	70	4,1	3,5	43,7	215	21,9	0,9	0	0	0,1	
7.002/1	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	14,63	63,64	7,0	0,78	0,04	0,02	0,0	
7.10/10	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,1	35	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Итого за прием	390	9,51	7,82	90,23	440,64	78,8	2,58	0,14	0,12	2,3	
	Итого за день	1668	39,35	35,47	232,62	1451,19	395,47	11,03	0,58	0,61	102,34	

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ – детский сад №468

И.В. Николаева С.Ю.

6 день – понедельник

возрастная категория 3-7 лет

Номер	Наименование изделий (блюда)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ калл.	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг		
							Ca	Fe	Bi	B ₂		C
4.14/4	Завтрак Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	0,00500	0,00601	0,02425	184,89451	116,2	0,7	0,1	0,1		0,4
7.н035/2	Батон с маслом	33	0,00195	0,00488	0,01337	96,57544	1,32	0	0	0		0
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	111,8	1,1	0,0	0,1		0,5
	Итого за прием	433	3,91	3,51	24,54	416,47	229,32	1,8	0,1	0,2		0,9
7.031-4	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	42,68*	16,0	2,2	0,03	0,0		10,0
	Итого за прием	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16,0	2,2	0,03	0,0		10,0
	Обед											
5/2	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	13,7	93	31,7	1,1	0,0	0,0		5,4
7.28/1	Салат из отварного картофеля, моркови, репчатый луком с растительным маслом	60										
7.4/8/1	Плов из мяса говядины	200	14,8	16,5	36,7	349	21,3	2,2	0,1	0		2,1
7.115/1	Компот из сухофруктов	200	0,00000	0,00000	0,01271	53,29478	14,48	0,32	0,01	0	0,1	1,0
7.051	Хлеб пшеничный	25	0,00190	0,00023	0,01253	58,00553	10,73	0,4	0,07	0		50
7.003-1	Хлеб ржаной	35	0,00231	0,00042	0,01463	63,63031	7	0,78	0,04	0,02		0
	Итого за прием	720	17,41	25,01	57,84	683,94	96,01	5,2	0,22	0,12		58,5
	Уплотненный полдник											
7.11/5/2	Запеканка из творога с изюмом	150	24,29	14,36	25,64	331,5	205,31	0,76	0,06	0,33,		0,34
7.1/11/2	Молочный соус	30	0,6	1,8	2,2	26	16,4	0,1	0	0		0,2
7.002/1	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	14,63	63,64	7,0	0,78	0,04	0,02		0,0
7.10/10	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,1	35	0,3	0,0	0,0	0,0		0,0
	Итого за прием	410	27,2	16,58	51,57	456,14	229,01	1,64	0,1	0,35		0,54
	Итого за день	1663	48,92	45,5	143,75	1599,23	570,34	10,84	0,45	0,67		69,94

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ – детский сад №468

М.В. Волкова

7 день – вторник

возрастная категория 3-7 лет

Номер	Наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ калл.	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг		
							Ca	Fe	Bi	B ₂			с
4.8/4	Завтрак Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	0,00522	0,00753	0,02589	195,06078	104,7	1,2	0,1	0,1		0,1	0,4
7.084	Кофейный напиток на молоке	200	0,00284	0,00286	0,01693	113,30904	105,9	0,11	0,03	0,1		0,1	0,5
7.189-8	Батон	25	0,00210	0,00082	0,01455	64,40940	5,5	0,5	0,04	0,013		0,013	0
7.01	Масло сливочное	10	0,00005	0,00825	0,00008	75,14312	2,4	0,02	0	0,012		0,012	0
7.435/6	Сыр	7	0,00173	0,00178	0,00000	23,47743	70	0,05	0	0,03		0,03	0,05
	Итого за прием	442	0,01194	0,02124	0,05744	471,39977	288,5	1,88	0,17	0,26		0,26	0,95
	10												
7.346	Яблоко	100	0,00034	0,00034	0,00991	38,00455	16	2,2	0,03	0,02		0,02	10
	Итого за прием	100	0,00034	0,00034	0,00991	38,00455	16	2,2	0,03	0,02		0,02	10
	Обед												
7.1/3/1	Суп пюре гороховый	200	5,2	1,8	17,4	96	32,7	1,6	0,2	0		0	0,5
7.23/1	Салат из свеклы с соевым соусом и растительным маслом	60											
7.4/8/1	Отварной картофель	180	3,5	5,0	28,5	167	22,1	1,5	0,2	0,1		0,1	7,2
7.9/7	Биточки (котлеты) рыбные	80	11,0	1,6	6,4	84	47,3	0,6	0,1	0,1		0,1	0,5
7.2/10	Компот из яблок и изюма	200											
7.051	Хлеб пшеничный	25	0,00190	0,00023	0,01253	58,01014	10,73	0,4	0,07	0		0	0
7.003-1	Хлеб ржаной	35	0,00231	0,00042	0,01463	63,63536	7	0,78	0,04	0,02		0,02	0
	Итого за прием	780	19,71	8,4	52,33	468,65	119,83	4,88	0,61	0,22		0,22	8,2
	Уплотненный полдник												
83	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	94	81,9	1,1	0,1	0,1		0,1	31,3
7.2/12/1	Булочка творожная	80	10,0	10,4	38,8	186	58,8	0,8	0	0,2		0,2	0,2
7.002/1	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	14,63	63,64	7,0	0,78	0,04	0,02		0,02	0,0
7.10/10	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,1	35	0,3	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
	Итого за прием	460	15,81	13,72	79,93	378,64	148	2,68	0,14	0,34		0,34	31,5
	Итого за день	1782	38,54	22,15	132,33	1356,7	572,33	11,64	0,95	0,84		0,84	50,65

Заведующий

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

возрастная категория 3-7 лет

Номер	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ калл.	Минеральные элементы,мг			Витамины, мг	
	Завтрак						Ca	Fe	Bi	B ₂	C
7.19/4	Каша ассорти (пшенично- кукурузная) со сливочным маслом	200	6,0	6,0	28,4	188	117,2	0,6	0,1	0,1	0,5
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	111,8	1,1	0,0	0,1	0,5
1/13	Батон с маслом	30/5	1,94	3,85	11,74	90,44	1,2	0,01	0,0	0,0	0,0
	Итого за прием	435	11,84	13,35	64,64	413,44	230,2	1,71	0,1	0,2	1,0
7031-4	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16,0	2,2	0,03	0,0	10,0
	Итого за прием	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16,0	2,2	0,03	0,0	10,0
	Обед										
2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,3	10,2	80	33,4	0,7	0,0	0,0	8,6
1/1	Горошек зеленый	30	0,9	1,1	3,4	22	6,2	0,2	0,0	0,0	2,9
7.3/3/4	Картофельное пюре	150	0,00344	0,00424	0,02437	160,05083	37,1	1,1	0,1	0,1	10,7
7.14/8	Биточки (котлеты) мясные	80	11,4	11,1	5,2	166	8,2	1,4	0	0,1	0
7.138	Компот из кураги и изюма	200	0,00033	0,00000	0,01900	78,21072	7,4	0,2	0	0	50,1
7.051	Хлеб пшеничный	25	0,00190	0,00023	0,01253	58,00897	10,73	0,4	0,07	0	0
7.003-1	Хлеб ржаной	35	0,00231	0,00042	0,01463	63,63408	7	0,78	0,04	0,02	0
	Итого за прием	720	14,01	16,51	18,87	627,91	110,3	4,78	0,21	0,22	72,3
	Уплотненный полдник										
7.17/5/1	Пудинг из творога	150	21,8	15,8	33,1	356	185,4	1,2	0,1	0,3	0,2
11/10	Чай с лимоном	200	0	0	9,2	36	2,0	0	0	0	0,8
7.002/1	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	14,63	63,64	7,0	0,78	0,04	0,02	0,0
7.1/11/2	Молочный соус	30	0,6	1,8	2,2	26	16,4	0,1	0	0	0,2
	Итого за прием	410	24,71	18,1	59,13	481,64	210,8	2,08	0,14	0,32	1,2
	Итого за день	1665	50,96	48,28	152,44	1565,7	567,03	10,77	0,52	0,74	84,5

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

9 день – четверг



Номер		Наименование изделий (блюда)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ калл.	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг		
		Завтрак						Ca	Fe	Bi	B2	C		
7.7/4		Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,8	43,7	248	112,7	0,6	0,1	0,1	0,5		
13/10		Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	105,9	0,1	0,0	0,1	0,5		
1/13		Батон с маслом	30/5	1,94	3,85	11,74	90,44	1,2	0,01	0,0	0,0	0,0		
7.435/6		Сыр	7	0,00173	0,00178	0,00000	23,47743	70	0,05	0	0,03	0,05		
		Итого за прием	442	10,95	12,56	68,84	450,92	289,8	0,76	0,1	0,23	1,05		
7.346		Яблоко	100	0,00034	0,00034	0,00991	38,00455	16	2,2	0,03	0,02	10		
		Итого за прием	100	0,00034	0,00034	0,00991	38,00455	16	2,2	0,03	0,02	10		
7.13/1		Салат из припущенной моркови с яблоком	60	0,7	4,0	7,3	62	14,3	0,6	0	0	1,8		
7.27/2		Суп-пюре из разных овощей со сметаной	200	2,7	3,6	11,2	81	52,5	0,5	0,1	0,1	6,2		
7.2/9/2		Мясо кур отварное в соусе	80	9,7	10,5	1,8	140	11,2	0,8	0	0,1	0,5		
7.43/3		Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	34,1	188	12,8	0,7	0,1	0	0		
7.15/10		Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65	4,09	0,21	0,01	0,02	89,00		
7.051		Хлеб пшеничный	25	0,00190	0,00023	0,01253	58,01250	10,73	0,4	0,07	0	0		
7.003-1		Хлеб ржаной	35	0,00224	0,00041	0,01418	61,70455	7	0,78	0,04	0,02	0		
		Итого за прием	750	18,61	22,0	71,13	655,72	112,62	3,99	0,32	0,24	97,5		
		Углотенный полдник												
7.006/1		Союска	80	0,00795	0,01617	0,00112	205,42455	20	1,44	0,03	0,08	0		
7.3/3/4		Картофельное пюре	150	0,00344	0,00424	0,02437	160,05083	37,1	1,1	0,1	0,1	10,7		
7.002/1		Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	14,63	63,64	7,0	0,78	0,04	0,02	0,0		
7.10/10		Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,1	35	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0		
		Итого за прием	460	2,33	0,44	23,76	464,12	64,4	3,32	0,17	0,2	10,7		
		Итого за день	1752	31,89	35,0	163,74	1608,77	482,82	10,27	0,62	0,69	119,25		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ – детский сад №468

Ирина Ивановна Сидорова

10 день – пятница

возрастная категория 3-7 лет

Номер	Наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ калл.	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг		
	Завтрак						Ca	Fe	Bi	B2	C		
415/4	Каша пшеничная молочная с маслом слив.	200	0,00535	0,00645	0,02370	190,93238	97,5	1	0,1	0,1	0,4		
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	111,8	1,1	0,0	0,1	0,5		
7.035/2	Батон с маслом	25/8	0,00195	0,00488	0,01337	96,58117	1,32	0	0	0	0		
7.435/6	Сыр	7	0,00167	0,00173	0,00000	22,77740	70	0,05	0	0,03	0,05		
	Итого за прием 10	440	3,91	3,52	24,54	445,29	280,62	2,15	0,1	0,23	0,95		
7.031-4	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16,0	2,2	0,03	0,0	10,0		
	Итого за прием Обед	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16,0	2,2	0,03	0,0	10,0		
7.15/2	Суп овощной с фрикадельками со сметаной	200	5,1	12,3	15,4	188	22,7	1,3	0,1	0,1	7,1		
7.44/3/1	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,6	6,8	37,8	250	23,81	4,25	0,23	0,13	0,9		
7.11/8/1	Гуляш из мяса говядины	80	11,92	12,56	3,76	176	13,44	1,84	0,04	0,08	0,36		
7.1/10	Компот яблок и кураги	200	0,3	0	18,4	71	7,44	0,18	0	0,01	50,8		
7.051	Хлеб пшеничный	25	0,00200	0,00024	0,01321	61,19381	10,73	0,4	0,07	0	0		
7.003-1	Хлеб ржаной	35	0,00231	0,00042	0,01463	63,64060	7	0,78	0,04	0,02	0		
	Итого за прием Уютный полдник	690	25,93	31,66	75,39	809,84	85,12	8,75	0,48	0,34	59,16		
7.21/2	Суп молочный с лапшой	200	0,00329	0,00382	0,01252	106,06563	88,6	0,3	0	0,1	0,4		
7.002/1	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	14,63	63,64	7,0	0,78	0,04	0,02	0,0		
7.10/10	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,1	35	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0		
	Итого за прием	430	2,32	0,43	23,75	204,71	95,9	1,08	0,04	0,12	0,4		
	Итого за день	1660	32,56	36,01	133,48	1502,52	477,64	14,18	0,65	0,69	70,51		