

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

1 День – понедельник

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ №468
 С.Ю.Ивашова
 Возрастная категория 3-7 лет

Номер	Наименование изделий (блюд)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ калл.	Минеральные элементы, мг							
							Са	Fe	В1	В2	С			
	Завтрак													
7.8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	6,4	7,4	29,2	202	104,7	1,2	0,1	0,1	0,1	0,4		
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	105,9	0,1	0,0	0,1	0,1	0,5		
7.035/2	Батон Золотинкас В-каротином маслом	25/8	0,00195	0,00488	0,01337	137,39	1,32	0	0	0	0	0		
7.435/6	Сыр	7	0,00167	0,00173	0,00000	22,77740	70	0,05	0	0,03	0,03	0,05		
	Итого за прием	420	9,41	10,31	42,62	451,167	281,92	1,35	0,1	0,23	0,23	0,95		
	10-00	180	0,0009	0,00018	0,01818	82,8	31	2,2	0,03	0	0	10		
	Сок или фрукты в ассортименте	180	0,4	0,4	9,8	82,8	31	2,2	0,03	0	0	10		
	Итого за прием	180	0,4	0,4	9,8	82,8	31	2,2	0,03	0	0	10		
	Обед													
7.30/1/1	Салат из отварного картофеля, моркови, с репчатым луком, соевым маслом и раст. маслом.	60	0,9	4,1	7,4	79	10,8	0,4	0	0	0	2,1		
7.32/2/2	Суп фасолевый	200	3,7	3,9	12	99	29,76	1,13	0,09	0,04	0,04	2,88		
7.н76с/2	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	94	81,9	1,1	0,1	0,1	0,1	31,3		
7.6/10/1,	Компот из сухофруктов	180	0,3	0,0	19,3	71	7,4	0,2	0,0	0,0	0,0	50,1		
7.051	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,12	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0,0	0,0	0,0		
7.003-1	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,64	7,0	0,78	0,04	0,02	0,02	0,0		
7.1/8/1	Мясо говядины отварное	80	21,5	15,4	0,6	227	13,3	2,83	0,04	0,12	0,12	0,12		
	Итого за прием	735	33,53	26,84	81,17	680,28	158,74	5,65	0,3	0,7	0,7	88,59		
	Подник													
7.17/5/2	Пудинг из творога	150	21,9	15,75	31,35	355,5	185,4	1,2	0,08	0,29	0,23	0,23		
7.185	Повидло	15	0,6	1,8	2,2	26	16,4	0,1	0	0	0,2	0,2		
7.10/10/2	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	9,1	35	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
7.189-8	Батон Золотинкас В-каротином	25	2,21	0,42	14,63	63,64	7,0	0,78	0,04	0,02	0,02	0,0		
	Итого за прием	370	24,71	17,97	57,28	480,14	209,1	2,08	0,12	0,31	0,31	0,43		
	Итого за день	1705	68,05	55,52	190,87	1694,56	680,76	10,48	0,53	0,82	0,82	91,97		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующего МБДОУ №468

Ивашова С.Ю.

2 день – вторник

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													
7.4/4	Каша кукурузная молочная с маслом	180	4,5	5,9	22,0	159	125,33	0,31	0,04	0,15	0,59			
7.14/10/10	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 Золотинкас В-каротином с маслом	25/8	0,00195	0,00488	0,01337	137,39	1,32	0	0	0	0			
	Итого:	420	8,41	9,41	46,51	431,39	238,45	1,41	0,04	0,25	1,09			
7.15/10	10-00 Сок или фрукты	180	0,0009	0,00018	0,01818	82,8	30	4	0,006	0	10			
	Итого за прием	180	0,0009	0,00018	0,01818	82,8	30	4	0,006	0	10			
	Обед													
7.18/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	180	5,1	12,3	13,7	188	22,72	1,26	0,09	0,09	7,10			
7.014-5	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,4	5,9	1,4	60	13,66	0,34	0,02	0,02	5,47			
7.18/3/1	Рагу из овощей с крупой	150	2,9	4,6	18,1	127	38,12	0,91	0,07	0,06	10,21			
7.197/1	Компот из яблок	180	0,4	0,1	18,1	71	10,08	0,31	0,01	0,02	70,08			
5/7	Рыба жареная	80	13,3	2,3	2,8	85	55,4	0,4	0	0,1	0,1			
7.051	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,12	9,84	46,64	31,86	0,68	0,08	0,08	0,29			
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	715	25,74	25,74	78,57	641,28	147,03	3,53	0,24	0,38	83,44			
	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	Батон Золотинкас В-каротином	25	2,31	0,42	14,63	63,64	7,0	0,78	0,04	0,02	0,0			
7.10/10/2	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26			
7.209	Пряник	40	0,00192	0,00112	0,03108	140	29,92	0,56	0,06	0,05	0,1			
	Итого за прием	465	7,211	6,03	40,049	372,64	155,94	1,59	0,18	0,25	0,62			
	Итого за день	1773	41,36	41,18	165,145	1522,11	571,42	8,73	0,466	0,88	95,15			

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

3 день – среда

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												
7.11/4/4	Каша пшеничная со сливочным маслом	180	6,5	6,0	31,2	206	126,2	1,4	0,2	0,1	0,1	5,7
14/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,5	24,5	89	111,8	1,1	0,0	0,1	0,1	0,5
7н035/2	Батон Золотинкас В-каротином с маслом	25/8	0,00195	0,00488	0,01337	137,39	1,32	0	0	0	0	0
	Итого за прием	413	10,41	9,51	55,72	432,39	239,32	2,5	0,2	0,2	0,2	6,2
	10.00											
	Сок или фрукты в ассортименте	180	0,009	0,00018	0,01818	82,8	30	4	0,006	0	0	10
	Итого за прием	180	0,009	0,00018	0,01818	82,8	30	4	0,006	0	0	10
Обед												
7.014-4	Салат из отварного картофеля, кукурузы, р. лука с растительным маслом	60	1,1	4,1	7,3	72	6,71	0,34	0,03	0,02	0,02	1,96
7.30/2/2	Уха рыбацкая	180	6,8	2,1	9,8	87	22,11	0,82	0,09	0,07	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	0,05	5,72
7.14/8/1	Биточки (котлеты) из говядины паровые	80	13,6	12,8	11,2	215	30,39	1,63	0,04	0,011	0,011	0,08
7.7/10/1	Компот из сухофруктов	180	0,2	0,1	16,7	65	4,09	0,21	0,01	0,02	0,02	89,00
7.002	Хлеб ржаной	35	1,32	0,12	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0,0	0,0	0,0
7.051	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,42	14,63	63,64	7,0	0,78	0,04	0,02	0,02	0,0
	Итого за прием	715	27,83	22,31	82,97	635,28	114,72	5,81	0,28	0,27	0,27	102,2
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	0,1	0
7.10/10 /2	Чай с молоком	180	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,06	0,26
7.189-3	Батон Золотинкас В-каротином	25	2,31	0,42	14,63	63,64	7,0	0,78	0,04	0,02	0,02	0,0
	Итого за прием	385	12,51	8,72	64,23	371,64	173,46	1,75	0,14	0,12	0,12	0,26
	Итого за день	1613	51,15	40,94	212,72	1481,99	557,5	14,06	0,626	0,59	0,59	118,4

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 468
С.Ю.Ивашова

возрастная категория 3-7 лет

4 день – четверг

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												
415/4	Каша пшеничная молочная с маслом слив.	180	0,00535	0,00645	0,02370	190,93	97,5	1	0,1	0,1	0,1	0,4	
7084	Какао с молоком	200	0,00280	0,00282	0,01687	135	105,9	0,11	0,03	0,1	0,1	0,5	
7н035/2	Батон Золотинкас В-каротином с маслом	25/8	0,00195	0,00488	0,01337	137,39	1,32	0	0	0	0	0	
7435/6	Сыр	7	0,00167	0,00173	0,00000	22,77	70	0,05	0	0,03	0,03	0,05	
	Итого за прием	420	0,01177	0,01588	0,05394	486,09	274,72	1,16	0,13	0,23	0,23	0,95	
	10.00												
	Сок или фрукты в ассортименте	180	0,009	0,00018	0,01818	82,8	30	4	0,006	0	0	10	
	Итого за прием	180	0,009	0,00018	0,01818	82,8	30	4	0,006	0	0	10	
	Обед												
7.9/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,8	4,5	12,5	99	22,30	0,73	0,06	0,05	0,05	5,37	
7.10/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	4,0	6,6	64	14,38	0,38	0,03	0,04	0,04	2,65	
3/3	Картофельное пюре	130	3,1	4,2	20,6	135	37,12	1,09	0,12	0,10	0,10	10,74	
7.2/8/9	Суфле из мяса кур паровое	80	15,8	18,2	3,6	241	58,92	1,36	0,04	0,16	0,16	0,36	
7.1/10	Компот из яблок и изюма	180	0,3	0	18,4	71	7,44	0,18	0	0,01	0,01	50,8	
7.052-1	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,12	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	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	0,02	0,0	
	Итого за прием	715	24,83	28,84	82,47	720,28	211,84	4,82	0,33	0,33	0,33	67,79	
	Полдник												
2021/2/6	Омлет запечённый или паровой	150	0,01297	0,01499	0,00247	219,0375	53,8	1,1	0,1	0,2	0,2	2,1	
7.10/10 /2	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	9,1	35	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
7.002/1	Батон Золотинкас В-каротином	25	2,31	0,42	14,63	63,64	7,0	0,78	0,04	0,02	0,02	0,0	
	Итого за прием	355	2,33	0,435	23,73	317,67	61,1	1,88	0,14	0,22	0,22	2,1	
	Итого за день	1590	27,572	29,69	116,06	1606,84	563,66	10,06	0,79	0,78	0,78	71,79	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ №468
С.Ю.Ивашова



5 день – пятница

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												
7.5/4	Каша манная молочная со сливочным маслом	180	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	
7н035/2	Батон Золотинкас В-каротином с маслом	25/8	0,00195	0,00488	0,01337	137,39	1,32	0	0	0	0	
	Итого за прием	413	8,31	8,05	40,91	404,39	200,87	0,49	0,06	0,21	0,92	
	Сок или фрукты в ассортименте	180	0,009	0,00018	0,01818	82,8	30	4	0,006	0	10	
	Итого за прием	180	0,009	0,00018	0,01818	82,8	30	4	0,006	0	10	
Обед												
7.28/2	Суп пюре из овощей с крупой	200	2,3	3,4	13,2	93	15	0,77	0,08	0,04	3,36	
7.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом.	60	0,8	5	4,1	64	19,25	0,73	0,001	0,002	1,6	
7.36/8	Макаронные изделия отварные	150	0,00589	0,00348	0,04093	232,12	12,82	0,74	0,06	0,02	0	
7.9/8	Печень по -строгановски	80	10,06	10,53	2,01	144	21,63	3,39	0,13	0,99	7,32	
7.7/10	Компот из из сухофруктов с витаминизацией витамином С	180	0,4	0,1	18,1	71	10,08	0,31	0,01	0,02	70,8	
7.052-1	Хлеб пшеничный	30	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	735	17,196	19,573	54,02	714,16	94,36	5,96	0,33	0,3	97,41	
Полдник												
7.10/3	Морковь тушёная	100	2,6	3,0	19,8	105	32,9	0,9	0,1	0,1	2,1	
7.002/1	Батон Золотинкас В-каротином	25	2,31	0,42	14,63	63,64	7,0	0,78	0,04	0,02	0,0	
7.10/10	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	9,1	35	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
7.8/12	Слюба обыкновенная	60	0,00554	0,00402	0,03378	210,715	29,9	0,6	0,1	0,0	0,1	
	Итого за прием	365	4,92	3,42	43,564	414,35	70,1	2,28	0,19	0,14	2,1	
	Итого за день	1693	31,126	31,044	148,294	1608,9	395,33	10,93	0,61	0,65	110,43	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ №468
С.Ю.Ивашова.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

6 день – понедельник

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	Bi	В2	с	
7.14/4/1	Завтрак Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	0,0053	0,00505	0,02987	199,692	116,2	0,7	0,1	0,1	0,1	0,4
7.н035/2	Батон Золотинкас В-каротином с маслом	25/8	0,00258	0,00759	0,01765	137,39	6,6	0,6	0,048	0,015	0	0
7.14/10/4	Какао с молоком	200	0,00147	0,013	0,014	135	111,8	1,1	0,0	0,1	0,1	0,5
7.031-4	Итого за прием 10: 00 Напиток с витаминами «Витошка»	420	0,01102	0,02737	0,06152	472,082	304,6	2,45	0,148	0,245	0,95	0,95
	Итого за прием	200	0	0	0,0346	16	16,0	2,2	0,03	0,0	0,0	10,0
	Обед											
7.5/2/2	Свекольник со сметаной	180	0,0018	0,00371	0,01435	98,951	16,25	1,4625	0,195	0,1137	5	32,5
7.4/8/1	Плов из мяса говядины	200	0,01502	0,01716	0,03073	360,36	21,3	2,2	0,1	0,1	0,1	1,0
7.5/1/1	Салат из белокачанной капусты с морковью и растит.маслом	50	1,0	3,5	5,8	63	27	0,38	0,02			22,4
7.6/10/1,	Компот из сухофруктов	180	0,00000	0,00000	0,01271	53,29478	14,48	0,32	0,01	0	0,03	50
7.052	Хлеб пшеничный	30	0,00228	0,00027	0,01503	46,64	10,73	0,4	0,07	0	0	0
7.003-1	Хлеб ржаной	35	0,00231	0,00042	0,01463	63,64	7	0,78	0,04	0,02	0,02	0
	Итого за прием	675	1,02141	3,52156	5,88745	685,66	96,01	5,2	0,22	0,12	0,12	58,5
	Полдник											
7.9/5/2	Запеканка из творога	150	0,0199	0,02441	0,019	418,1475	205,31	0,76	0,06	0,33,	0,34	0,34
7.185/1	Повидло	15	0,6	1,8	2,2	26	16,4	0,1	0	0	0	0,2
2021/189/8	Батон Золотинкас В-каротином	25	2,31	0,42	14,63	63,64	7,0	0,78	0,04	0,02	0,02	0,0
7.10/10/1	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	9,1	35	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за прием	370	2,9299	2,9444	25,95	542,78	229,01	1,64	0,1	0,35	0,35	0,54
	Итого за день	1665	3,96233	5,79333	31,94	1716,53	619,37	10,89	0,45	0,7	0,7	70,89

Утверждаю:
Заведующего МБДОУ №468
С.Ю.Ивашова

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

7 день – вторник

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	в2	с	с
4.8/4	Завтрак Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	0,00522	0,00753	0,02589	195,06078	104,7	1,2	0,1	0,1	0,1	0,4
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком	180	0,00284	0,00286	0,01693	89	105,9	0,11	0,03	0,1	0,015	0,5
7.н035/2	Батон Золотинкас В-каротином с маслом	25/8	0,00258	0,00759	0,01765	137,39	6,6	0,6	0,048	0,015	0	0
7.435/6	Сыр	7	0,00167	0,00173	0	22,6688	70	0,05	0	0,03	0,05	0,05
	Итого за прием	400	0,01231	0,0197	0,06047	444,12	288,5	1,88	0,17	0,26	0,95	0,95
7.15/10/2	10-00 Сок или фрукты в ассортименте	180	0,009	0,00018	0,01818	82,8	30	4	0,006	0	10	10
	Итого за прием	180	0,009	0,00018	0,01818	82,8	30	4	0,006	0	10	10
	Обед											
7.н086-8	Суп пюре гороховый со сметаной	180	5,2	1,8	17,4	99,58	32,7	1,6	0,2	0	0,5	0,5
7.4/8/1	Отварной картофель	150	3,5	5,0	28,5	167	22,1	1,5	0,2	0,1	7,2	7,2
7.30/1/1	Салат из отвар. картофеля, моркови с репluckом, сол.огурцом раст.маслом	60	0,00071	0,00669	0,0055	106	16,25	1,4625	0,195	5	0,1137	32,5
7.9/7	Биточки (котлеты) рыбные	80	11,0	1,6	6,4	84	47,3	0,6	0,1	0,1	0,5	0,5
7.2/10	Компот из яблок и изюма	180	0,2	0	14,5	71	4,5	0,1	0	0	37,5	37,5
7.051	Хлеб пшеничный	30	0,00190	0,00023	0,01253	46,64	10,73	0,4	0,07	0	0	0
7.003-1	Хлеб ржаной	35	0,00231	0,00042	0,01463	63,64	7	0,78	0,04	0,02	0	0
	Итого за прием	735	19,90	8,07	66,833	637,86	119,83	4,88	0,61	0,22	8,2	8,2
	Полдник											
7.36/3	Гарнир овощной сборный	150	3,9	3,9	16,6	118	63,31	0,96	0,11	0,11	6,72	6,72
	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	32,4	188	29,92	0,56	0,06	0,05	0,10	0,10
7.002/1	Батон Золотинка с В-каротином	25	2,31	0,42	14,63	63,64	7,0	0,78	0,04	0,02	0,0	0,0
7.10/10	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	9,1	35	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за прием	415	11,51	8,22	72,73	404,64	100,53	2,3	0,21	0,18	6,82	6,82
	Итого за день	1750	31,422	16,3097	139,63	1569,42	510,86	9,16	1,19	0,66	60,47	60,47



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

8 День – среда

возрастная категория 3-7 лет

Номер	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ калл.	Минеральные элементы,мг			Витамины, мг		
							Са	Fe	Bi	B2	C	
7.19/4	Завтрак Каша ассорти (пшенично- кукурузная) со сливочным маслом	180	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	
7.035/2	Батон Золотинкас В-каротином с маслом	25/8	1,94	3,85	11,74	137,39	1,2	0,01	0,0	0,0	0,0	
	Итого за прием	413	11,84	13,35	64,64	460,39	230,2	1,71	0,1	0,2	1,0	
7031-4	Сок или фрукты в ассортименте	180	0,009	0,00018	0,01818	82,8	30	4	0,006	0	10	
	Итого за прием	180	0,009	0,00018	0,01818	82,8	30	4	0,006	0	10	
	Обед											
2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,3	10,3	87	33,48	0,75	0,04	0,04	8,65	
7.23/1	Салат из пропущенной моркови и яблоч с растительным маслом	60	0,68	3,33	5,5	64,7	11,98	0,32	0,02	0,03	2,21	
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	180	0,00033	0,00000	0,01900	78,21072	7,4	0,2	0	0	50,1	
7.051	Хлеб пшеничный	30	0,00190	0,00023	0,01253	46,64	10,73	0,4	0,07	0	0	
7.003-1	Хлеб ржаной	35	0,00231	0,00042	0,01463	63,64	7	0,78	0,04	0,02	0	
	Итого за прием	715	14,02	16,51	18,87	659,24	115,89	4,78	0,21	0,22	72,3	
	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 сахаром	180	0	0	9,2	36	2,0	0	0	0	0,8	
7.002/1	Батон Золотинкас В-каротином	25	2,31	0,42	14,63	63,64	7,0	0,78	0,04	0,02	0,0	
7.004	Мол.суш.	15	0,00108	0,00128	0,0084	48	125,77					
	Итого за прием	370	24,71	18,1	59,13	455,64	320,17	2,08	0,14	0,32	1,2	
	Итого за день	1698	50,97	48,28	152,44	1706,27	696,26	10,77	0,52	0,74	84,5	

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ № 468

С.Ю.Ивашова

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

9 день – четверг

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	Bi	в2	с	
7.7/4	Завтрак Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	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 Золотинкас В-каротином с маслом	25/8	1,94	3,85	11,74	137,39	1,2	0,01	0,0	0,0	0,0	
	сыр	7	0,00167	0,00173	0	22,6688	70	0,05	0	0,03	0,05	
7.346	Итого за прием	413	10,95	12,56	68,84	497,058	289,8	0,76	0,1	0,23	1,05	
	Сок или фрукты в ассортименте	180	0,009	0,00018	0,01818	82,8	30	4	0,006	0	10	
	Итого за прием	180	0,009	0,00018	0,01818	82,8	30	4	0,006	0	10	
	Обед											
7.27/2	Суп-пюре из разных овощей с крупой	200	2,3	3,4	13,2	93	15	0,77	0,08	0,04	3,36	
4.2/9	Мясо кур отварное в соусе	80	20,63	21,04	2,48	159,584	11,2	0,8	0	0,1	0,5	
7.н151-1	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	34,1	232	12,8	0,7	0,1	0	0	
7.15/10	Компот из яблок и кураги	180	0,2	0,1	16,7	71	4,09	0,21	0,01	0,02	89,00	
7.051	Хлеб пшеничный	30	0,00228	0,00027	0,01503	46,64	10,73	0,4	0,07	0	0	
7.003-1	Хлеб ржаной	35	0,00231	0,00042	0,01463	63,64	7	0,78	0,04	0,02	0	
	Итого за прием	675	18,61	22,0	71,13	665,864	112,62	3,99	0,32	0,24	97,5	
	Полдник											
7.367-2	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,4	5,9	1,4	60	13,66	0,34	0,02	0,02	5,47	
7.3/3/4	Картофельное пюре с морковью	150	0,00279	0,00455	0,01953	136,5	16,25	1,4625	0,195	0,1137	32,5	
7.002/1	Батон Золотинкас В-каротином	25	2,31	0,42	14,63	63,64	7,0	0,78	0,04	0,02	0,0	
7.10/10	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	9,1	35	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Итого за прием	415	2,71	6,32	25,149	295,14	64,4	3,32	0,17	0,2	10,7	
	Итого за день	1703	32,67	41,28	174,919	1540,862	482,82	10,27	0,62	0,69	119,25	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

10 день – пятница

возрастная категория 3-7 лет



УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ № 468
 С.Ю.Ивашова

Номер	Наименование изделий (блюда)	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ калл.	Минеральные элементы,мг			Витамины, мг				
							Ca	Fe	Bi	в2	с			
	Завтрак													
415/4	Каша пшеничная молочная с маслом слив.	180	0,00535	0,00645	0,02370	190,93238	97,5	1	0,1	0,1	0,4			
14/10	Какао с молоком	180	3,9	3,5	24,5	135	111,8	1,1	0,0	0,1	0,5			
7н035/2	Батон Золотинкас В-каротином с маслом	25/8	0,00195	0,00488	0,01337	137,39	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	400	3,91	3,52	24,54	486,09	280,62	2,15	0,1	0,23	0,95			
	Сок или фрукты в ассортименте	180	0,009	0,00018	0,01818	82,8	30	4	0,006	0	10			
	Итого за прием	180	0,009	0,00018	0,01818	82,8	30	4	0,006	0	10			
	Обед													
7.10/1	Салат из отварной свеклы с сол. огурцом и раст.маслом	50	0,8	5	4,4	60	11,98	0,32	0,02	0,03	2,21			
7.15/2	Щи из свежей капусты со сметаной(вегетарианские)	180	5,1	12,3	15,4	188	22,7	1,3	0,1	0,1	7,1			
7.44/3/2	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	8,6	6,8	37,8	234	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 изюма	180	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	46,64	10,73	0,4	0,07	0	0			
7.003-1	Хлеб ржаной	30	0,00231	0,00042	0,01463	63,64	7	0,78	0,04	0,02	0			
	Итого за прием	675	25,93	31,66	75,39	839,28	97,1	8,75	0,48	0,34	59,16			
	Полдник													
7.21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12	95	88,55	0,26	0,04	0,10	0,42			
7.002/1	Батон Золотинкас В-каротином	25	2,31	0,42	14,63	63,64	7,0	0,78	0,04	0,02	0,0			
7.10/10	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	9,1	35	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0			
3.8/14/4	пряник	40	0,0012	0,0007	0,01943	87,5	29,92	0,56	0,06	0,05	0,10			
	Итого за прием	445	5,711	4,12	35,75	281,14	125,77	1,08	0,04	0,12	0,4			
	Итого за день	1700	35,95	39,70	145,479	1689,31	533,49	14,18	0,65	0,69	70,51			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884109

Владелец Ивашова Светлана Юрьевна

Действителен с 28.08.2024 по 28.08.2025