**МЕНЮ ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ**

 Утверждаю

заведующий МБДОУ «Детский сад «Ласточка»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А.Москалева

 **МЕНЮ на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя 1****день 1**Наименование блюда | **ясли** |  | **сад** | № рецептуры |
| грамм |  | грамм |
| Белки/жиры/углеводы/ккал/витамин С/Na /K/Ca/Mg /P /Fe | Белки/жиры/углеводы/ккал/витамин С/Na /K/Ca/Mg /P /Fe |
|  **Завтрак** |  |
| Макароны отварные с маслом | 150 | 200 | 205 |
| 7,10/7,01/29,63/210/0,03/8,0/36,2/25,7/25,0/57,5/1,28 | 9,56/8,58/39,24/272/0,04/13,2/48,1/37,3/33,4/78,6/1,7 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 395 |
| 2,34/2,0/10,63/70/0,98/37,6/109,7/94,3/10,5//67,5/0,1 | 2,85/2,41/14,36/91/1,17/45,1/131,7/113,2/12,6/81,0/0,12 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 40 | 1 |
| 2,45/7,75/14,62/136/0/114,9/42,9/9,3/9,9/29,1/0,62 | 2,45/7,75/14,62/136/0/114,9/42,9/9,3/9,9/29,1/0,62 |
| Всего за завтрак | 11,89/16,76/54,88/416/1,01/160,5/188,8/129,3/45,4/154,1/2,0 | 14,86/18,43/68,22/499/1,21/173,2/222,7/159,8/55,9/188,7/2,44 |  |
| **второй завтрак** |  |
| Сок | 100 | 100 | 399 |
| 0/0/15,9/63,6/3,0/9,0/180/10,5/6,0/10,5/2,1 | 0/0/15,9/63,6/3,0/9,0/180/10,5/6,0/10,5/2,1 |
|  | **Обед** |  |
| Салат из свеклы | 35 | 50 | 33 |
| 0,51/2,12/2,98/33,53/3,39/15,60/97,71/12,91/7,46/14,63/0,47 | 0,77/3,05/4,18/46,95/4,75/21,85/136,8/18,07/10,45/20,48/0,66 |
| Щи из свежей капусты с картофелем  | 180 | 200 | 67 |
| 1,26/3,5/6,16/61,63/13,4/78,58/276,12/31,50/16,18/34,63/0,57 | 1,39/3,9/6,78/67,8/14,7/86,44/303,74/34,66/17,8/38,1/0,63 |
| Котлеты рубленые из птицы | 60 | 80 | 305 |
| 9,2/8,29/9,33/149/0,44/215,1/150,8/10,5/16,1/93,4/0,97 | 12,35/11,34/12,60/202/0,59/278,2/171,8/14,2/18,8/107,9/1,28 |
| Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы) | 35 | 50 | 352 |
| 0,95/3,29/3,52/47,57/0,11/66,79/47,31/34,08/5,7/29,4/0,13 | 1,33/4,61/4,93/66,6/0,16/93,51/66,24/47,72/7,99/41,16/0,18 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 200 | 313 |
| 8,82/2,36/44,63/235/0/78,7/267,4/15,9/140/210,1/4,80 | 11,76/5,77/53,06/320/0/117,3/356/20,9/186,7/279,7/6,4 |
| Компот из сушеных фруктов | 150 | 180 | 376 |
| 0,33/0,015/21,36/86,9/0,3/1,96/89,6/24,47/4,61/11,84/0,96 | 0,4/0,018/25,24/102,72/0,36/2,32/105,89/28,92/5,45/14,0/1,13 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 |  |
| 3,1/0,2/20,4/69,28 | 3,8/0,3/25,1/86,6 |
| Итого за обед | 24,17/19,77/108,38/682,91/17,64/456,73/778,14/129,36/190,05/394/7,9 | 31,8/28,98/131,89/892,67/20,56/599,62/1140,47/164,47/247,19/501,34/10,28 |  |
| **Полдник** |
| Йогурт  | 150 | 180 | 401 |
| 6,15/2,25/8,85/85,5/0,9/75,0/228/186/22,5/142,5/0,15 | 8,2/3,0/11,8/114/1,2/100/304/248/30,0/190/0,2 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 |  |
| 0,75/0,87/15,3/78,6 | 0,75/0,87/15,3/78,6 |
| Итого за полдник | 6,9/3,12/24,15/164,1/0,9/75,0/228/186/22,5/142,5/0,15 | 8,95/3,87/27,1/192/1,2/100/304/248/30,0/190/0,2 |  |
| **Ужин** |  |
| Сырник из творога  | 65 | 130 | 231 |
| 9,3/6,33/5,38/116/0,13/22,7/66,7/77,8/12,8/113,5/0,37 | 18,69/12,67/11,40/234/0,25/45,5/135,1/155,8/26,0/228,1/0,77 |
| Какао с молоком | 150 | 180 | 397 |
| 3,15/2,72/12,96/89/1,2/46,3/168,3/11,7/16,7/95,9/0,41 | 3,67/3,19/15,82/107/1,43/55,3/194,7/13,7/19,2/112,1/0,43 |
| Итого за ужин | 12,45/9,05/18,34/205/1,51/69/235/89,5/29,5/209,4/0,78 | 22,36/15,86/27,22/341/1,68/100,8/464,9/169,5/45,2/340,2/1,2  |  |
| **Итого за день** | 55,41/48,7/221,65/1531,61/23,06/761,23/1429,94/534,16/287,45/900/10,83 | 74,97/67,14/270,33/1988,87/26,65/973,62/2132,07/741,77/378,23/1220,24/14,12 |  |

 Утверждаю

заведующий МБДОУ «Детский сад «Ласточка»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А.Москалева

 **МЕНЮ на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя 1****день 2**Наименование блюда | **ясли** |  | **сад** | № рецептуры |
| грамм |  | грамм |
| Белки/жиры/углеводы/ккал/витамин С/Na /K/Ca/Mg /P /Fe | Белки/жиры/углеводы/ккал/витамин С/Na /K/Ca/Mg /P /Fe |
| **Завтрак** |  |
| Каша вязкая «Дружба» | 150 | 200 | 168 |
| 3,72/1,83/26,82/132,7/0,61/182,9/237,2/119,6/41,1/179,4/1,24 | 4,97/2,45/35,76/177/0,72/243,7/319,7/160,2/55,3/239,9/1,65 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 395 |
| 2,34/2,0/10,63/70/0,98/37,6/109,7/94,3/10,5//67,5/0,1 | 2,85/2,41/14,36/91/1,17/45,1/131,7/113,2/12,6/81,0/0,12 |
| Бутерброд с сыром | 55 | 55 | 2 |
| 2,51/3,93/28,88/161/0,48/114,6/71,8/10,5/11,7/31,2/0,69 | 2,51/3,93/28,88/161/0,48/114,6/71,8/10,5/11,7/31,2/0,69 |
| Всего за завтрак | 8,57/7,36/65,83/363,7/2,07/335,1/418,7/224,4/63,3/278,1/2,03 | 10,33/8,79/154,24/429/2,51/403,4/523,2/283,9/79,6/352,1/2,46 |  |
| **второй завтрак** |  |
| Плоды и ягоды свежие | 100 | 100 | 396 |
| 1,5/0,5/21,0/95/10,0/31,0/348/8,0/42,0/28,0/0,60 | 1,5/0,5/21,0/95/10,0/31,0/348/8,0/42,0/28,0/0,60 |
|  | **Обед** |  |
| Салат из белокочанной капусты | 35 | 50 | 20 |
| 0,5/1,81/3,22/31,21/11,58/4,06/83,26/13,34/5,41/9,86/0,18 | 0,7/2,53/4,5/43,7/16,22/5,69/116,55/18,68/7,58/13,8/0,25 |
| Борщ с капустой и картофелем | 180 | 200 | 57 |
| 1,26/3,56/8,87/72,22/5,84/188,7/266,65/30,52/18,50/37,58/0,84 | 1,4/3,92/9,76/80/6,43/207,58/293,32/33,58/20,36/41,34/0,93 |
| Суфле из рыбы | 60 | 80 | 268 |
| 9,7/4,63/2,44/90/0,19/157,5/170,8/29,5/15,5/124/0,49 | 12,81/6,41/3,29/122/0,26/178,3/226,5/39,0/26,0/163,8/064 |
| Картофельное пюре | 120 | 150 | 321 |
| 1,9/3,08/12,01/91,5/12,10/3,69/432,3/24,65/18,5/57,73/0,67 | 3,14/4,92/20,96/140,76/18,62/5,67/665,07/37,92/28,46/88,81/1,03 |
| Кисель из концентрата | 150 | 180 | 378 |
| 0,067/0/17,12/68,76/0,05/11,26/51,69/12,07/2,58/12,55/0,28 | 0,08/0/20,23/81,27/0,06/13,30/61,25/14,27/3,05/14,83/0,33 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 |  |
| 3,1/0,2/20,4/69,28 | 3,8/0,3/25,1/86,6 |
| Итого за обед | 18,53/13,28/65,04/422,97/29,76/365,21/1004,7/100,08/60,49/241,72/2,46 | 24,88/18,08/83,84/554,33/41,59/410,54/1362,69/143,45/80,05/322,54/2,46 |  |
|  | **Полдник** |  |  |
| Молоко кипяченое | 150 | 180 | 400 |
|  | 4,5/4,06/6,31/85/2,05/79/230,7/189,6/22,1/142,2/0,16 | 5,48/4,88/75,8/102/2,46/94,5/275,,9/226,8/26,5/170,1/0,19 |
| Печенье  | 20 | 20 |  |
| 1,5/2,25/2,4/3,6/15,0 | 1,5/2,25/2,4/3,6/15,0 |
| Конфета  | 20 | 20 |  |
| 0,6/53,95/8,9/0/73,5/1/28/4/15/14,5/0,45 | 0,6/53,95/8,9/0/73,5/1/28/4/15/14,5/0,45 |
| Итого за полдник | 6,6/10,26/17,6/88,6/90,55/80/258,7/193,6/37,1/156,7/0,61 | 7,58/11,08/87,1/105,6/90,96/95,5/303,9/230,8/41,5/184,6/0,64 |
| **Ужин** |  |
| Каша вязкая рисовая  | 150 | 200 | 168 |
| 2,32/3,96/28,97/161/0/80,6/34,3/4,7/16,4/50,6/0,36 | 3,09/4,07/36,98/197/0/119,8/45,2/5,9/21,8/67,0/047 |
| Чай с сахаром | 150 | 180 | 392 |
| 0,04/0,01/6,99/28/0,02/0,2/5,2/8,0/0,9/1,6/0,19 | 0,06/0,02/9,99/40,0/0,3/0,3/7,7/10,0/1,3/2,5/0,26 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 |  |
| 3,1/ 0,2/ 20,1/ 94,7 | 3,1/0,2/20,1/94,7 |
| Итого за ужин | 7,45/3,86/89,9/392,27/0,5/0,2/5,2/8,0/0,9/1,6/0,19 | 8,91/4,92/103,17/494,12/0,67/0,3/7,7/10,0/1,3/2,5/0,26 |  |
| **Итого за день** | 40,65/35,36/259,37/1408,5/932,88/812,51/2035,3/544,08/203,79/706,18/5,86 | 50,16/43,37/449,35/1878,11/945,33/940,74/2545,4/676,15/244,45/889,74/7,14 |  |

Утверждаю

заведующий МБДОУ «Детский сад «Ласточка»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А.Москалева

 **МЕНЮ на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя 1****день 3**Наименование блюда | **ясли** |  | **сад** | № рецептуры |
| грамм |  | грамм |
| Белки/жиры/углеводы/ккал/витамин С/Na /K/Ca/Mg /P /Fe | Белки/жиры/углеводы/ккал/витамин С/Na /K/Ca/Mg /P /Fe |
| **Завтрак** |  |
| Каша вязкая манная | 150 | 200 | 168 |
| 3,4/3,96/27,83/161/0/77,6/44,1/8,6/5,9/29,4/0,36 | 4,52/4,07/35,46/197/0/78,0/58,2/10,7/7,9/38,6/0,47 |
| Какао с молоком | 150 | 180 | 397 |
| 3,15/2,72/12,96/89/1,2/46,3/168,3/11,7/16,7/95,9/041 | 3,67/3,19/15,82/107/1,43/55,3/194,7/13,7/19,2/112,1/0,43 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 40 | 1 |
| 2,45/7,75/14,62/136/0/114,9/42,9/9,3/9,9/29,1/0,62 | 2,45/7,75/14,62/136/0/114,9/42,9/9,3/9,9/29,1/0,62 |
| Всего за завтрак | 9,0/14,37/45,41/286/1,2/238,8/255,3/29,6/32,5/154/1,39 | 10,64/14,9/65,9/307,6/1,43/248,2/298,8/33,7/37,0/179,8/1,52 |  |
| **второй завтрак** |  |
| Плоды и ягоды свежие (яблоко) | 100 | 100 |  |
| 0,4/0,4/11/9,8/0,001/26,0/278/16/9/11/2,20 | 0,4/0,4/11/9,8/0,001/26,0/278/16/9/11/2,20 |
|  | **Обед** |  |
| Салат из моркови и яблок | 35 | 50 | 40 |
| 0,3/1,86/2,81/29,25/4,48/7,96/80,55/7,56/8,57/12,13/0,47 | 0,43/2,61/3,93/40,95/3,47/11,15/127,7/10,59/12,0/16,99/0,65 |
| Суп картофельный с геркулесом  | 180 |  | 80 |
| 1,61/2,16/10,27/67,09/6,0/75,65/345,47/18,36/21,05/51,96/0,73 |  |
| Рассольник ленинградский |  | 200 | 76 |
|  | 1,68/4,09/13,27/96,6/60,3/215,98/387,6/21,16/20,72/57,56/0,77 |
| Ленивые голубцы | 135 | 190 | 298 |
| 10,61/6,81/15,04/164/15,03/74,6/381/45,2/33,0/133,1/1,21 | 14,12/9,04/20,26/219/20,03/99,2/507,3/60,0/44,1/177,1/1,63 |
| Сметанный соус | 35 | 50 | 354 |
| 0,5/1,78/2,09/26,46/0,01/56,18/14,07/9,75/1,88/8,11/0,07 | 0,7/2,49/2,93/37,05/0,019/78,66/19,71/13,65/2,64/11,36/0,10 |
| Компот из сушеных фруктов | 150 | 180 | 376 |
| 0,33/0,015/21,36/86,9/0,3/1,96/89,6/24,47/4,61/11,84/0,96 | 0,4/0,018/25,24/102,72/0,36/2,32/105,89/28,92/5,45/14,0/1,13 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 |  |
| 3,1/0,2/20,4/69,28 | 3,8/0,3/25,1/86,6 |
| Итого за обед | 16,45/12,62/71,97/373,7/23,82/216,35/842,76/105,34/69,11/217,14/3,43 | 21,13/18,54/90,73/582,92/84,17/407,31/1033,29/134,32/84,91/277,01/4,28 |  |
| **Полдник** |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 395 |
| 2,34/2,0/10,63/70/0,98/37,6/109,7/94,3/10,5//67,5/0,1 | 2,85/2,41/14,36/91/1,17/45,1/131,7/113,2/12,6/81,0/0,12 |
| Булочка домашняя | 35 | 35 | 469 |
| 3,64/6,26/26,96/179/0/105,4/52,6/9,9/13,7/35,0/0,65 | 3,64/6,26/26,96/179/0/105,4/52,6/9,9/13,7/35,0/0,65 |
| Итого за полдник | 5,98/8,26/37,55/249/0,98/143/162,3/104,2/24,2/102,5/0,75 | 6,49/8,67/41,32/270/1,17/150,5/236,,9/123,1/26,3/116/077 |  |
| **Ужин** |  |
| Чай с сахаром | 150 | 180 | 392 |
| 0,04/0,01/6,99/28/0,02/0,2/5,2/8,0/0,9/1,6/0,19 | 0,06/0,02/9,99/40,0/0,3/0,3/7,7/10,0/1,3/2,5/0,26 |
| Омлет натурный | 65 | 85 | 215 |
| 5,73/11,04/1,10/127/0,1/70,8/90,2/46,4/7,8/105,1/1,18 | 7,52/13,46/1,51/152/0,15/93,3/120,3/62,8/10,4/138,6/1,54 |
| Печенье  | 20 | 20 |  |
| 1,5/2,25/2,4/3,6/15,0 | 1,5/2,25/2,4/3,6/15,0 |
| Хлеб ржаной  | 20 | 20 |  |
| 1,55/0,1/10,2/34,64 | 1,55/0,1/10,2/34,64/0 |
| Итого за ужин | 8,82/13,35/20,66/193,24/15,12/71,0/95,4/54,4/8,7/106,7/1,37 | 10,63/15,78/24,1/230,24/15,18/93,6/128/72,8/11,7/141,1/1,8 |  |
| **Итого за день** | 40,65/48,94/165,9/1409,1/41,13/695,15/1633,76/309,54/143,51/601,34/9,14 | 49,29/58,91/233,75/1842,4/101,96/925,61/1971,6/379,92/168,91/725,7/10,57 |  |

 Утверждаю

заведующий МБДОУ «Детский сад «Ласточка»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А.Москалева

 **МЕНЮ на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя 1****день 4**Наименование блюда | **ясли** |  | **сад** | № рецептуры |
| грамм |  | грамм |
| Белки/жиры/углеводы/ккал/витамин С/Na /K/Ca/Mg /P /Fe | Белки/жиры/углеводы/ккал/витамин С/Na /K/Ca/Mg /P /Fe |
|  **Завтрак** |  |
| Каша вязкая гречневая  | 150 | 200 | 168 |
| 4,65/4,86/25,83/166/0/77,8/141,3/9,4/73,5/111,1/2,49 | 6,21/5,28/32,79/203/0/116,1/187,8/12,2/96,1/147,7/3,32 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 395 |
| 2,34/2,0/10,63/70/0,98/37,6/109,7/94,3/10,5//67,5/0,1 | 2,85/2,41/14,36/91/1,17/45,1/131,7/113,2/12,6/81,0/0,12 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 40 | 1 |
| 2,45/7,75/14,62/136/0/114,9/42,9/9,3/9,9/29,1/0,62 | 2,45/7,75/14,62/136/0/114,9/42,9/9,3/9,9/29,1/0,62 |
| Всего за завтрак | 9,44/14,6/51,8/372/0,98/23,03/293,9/113/93,9/207,8/3,21 | 11,51/15,44/61,77/430/1,17/276,1/362,4/134,7/118,6/257,8/4,06 |  |
| **второй завтрак** |  |
| Сок | 100 | 100 | 399 |
| 0/0/15,9/63,6/3,0/9,0/180/10,5/6,0/10,5/2,1 | 0/0/15,9/63,6/3,0/9,0/180/10,5/6,0/10,5/2,1 |
| **Обед** |
| Салат из свеклы с изюмом | 35 | 50 | 32 |
| 0,55/2,18/4,83/41,21/2,,75/15,25/129,86/14,88/8,92/17,33/0,5 | 0,77/3,05/6,76/57,7/3,86/21,35/181,80/20,83/12,49/24,27/0,7 |
| Суп рыбный с консервой «Сайра» | 180 | 200 | 87 |
| 6,25/6,11/10,42/121,63/6,6/6,25/6,11/10,42/253,47/128,38/0,9 | 6,8/6,72/11,46/133,8/7,28/6,87/6,72/11,46/278,82/141,22/1,01 |
| Шницель рубленный | 60 | 70 | 282 |
| 8,93/6,74/8,97/132/0/210,5/159,7/10,6/17,4/87,5/0,89 | 11,92/8,8/11,64/173/0/278,5/212,9/14,0/23,1/116,5/1,18 |
| Картофельное пюре | 120 | 150 | 321 |
| 1,9/3,08/12,01/91,5/12,10/3,69/432,3/24,,65/18,5/57,73/0,67 | 3,14/4,92/20,96/140,76/18,62/5,67/665,07/37,92/28,46/88,81/1,03 |
| Компот из сушеных фруктов | 150 | 180 | 376 |
| 0,33/0,015/21,36/86,9/0,3/1,96/89,6/24,47/4,61/11,84/0,96 | 0,4/0,018/25,24/102,72/0,36/2,32/105,89/28,92/5,45/14,0/1,13 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 |  |
| 3,1/0,2/20,4/69,28 | 3,8/0,3/25,1/86,6 |
| Итого за обед | 21,06/18,32/77,99/542,52/21,75/237,65/817,57/85,02/308,9/344,62/4,32 | 26,83/23,8/101,16/694,58/30,12/314,71/1172,38/113,13/348,32/384,8/5,05 |  |
| **Полдник** |
| Кефир  | 150 | 180 | 401 |
| 4,35/3,75/6,3/76/0,45/75,0/219/186/21,0/138/0,15 | 5,22/4,5/7,56/92/0,54/90,0/262,8/223,2/25,2/165,6/0,18 |
| Вафли  | 20 | 25 |
| 1,5/2,4/65,0/125,1  | 2,25/3,6/83,4/135 |
| Итого за полдник | 5,85/6,15/71,3/201,1/0,45/75/219/186/21,0/138/0,15 | 7,47/8,1/90,96/227/0,54/90/262,8/223,2/25,2/165,6/0,18 |  |
| **Ужин** |  |
| Оладьи  |  65 | 130 | 449 |
| 4,58/7,03/24,75/183/0,22/258,1/110/51,6/19,4/72,3/0,79 | 9,05/11,37/49,10/335/0,44/511,8/217,1/101,3/38,4/142,2/1,57 |
| Кисель из концентрата | 150 | 180 | 378 |
| 0,067/0/17,12/68,76/0,05/11,26/51,69/12,07/2,58/12,55/0,28 | 0,08/0/20,23/81,27/0,06/13,30/61,25/14,27/3,05/14,83/0,33 |
| Итого за ужин | 4,64/7,03/41,87/251,76/0,27/269,36/161,69/63,67/21,98/84,85/1,07 | 9,13/11,37/69,33/416,27/0,5/525,1/278,35/115,57/41,45/157,03/1,9 |  |
| **Итого за день** | 40,99/47,43/258,14/1530,98/26,45/821,31/1672,16/458,19/451,78/785,77/10,85 | 54,94/58,71/339,12/1931,45/35,33/1214,91/2255,93/597,1/539,57/975,73/13,29 |  |

 Утверждаю

заведующий МБДОУ «Детский сад «Ласточка»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А.Москалева

 **МЕНЮ на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя 1****День 5**Наименование блюда | **ясли** |  | **сад** | № рецептуры |
| грамм |  | грамм |
| Белки/жиры/углеводы/ккал/витамин С/Na /K/Ca/Mg /P /Fe | Белки/жиры/углеводы/ккал/витамин С/Na /K/Ca/Mg /P /Fe |
|  **Завтрак** |  |
| Каша вязкая пшенная | 150 | 200 | 168 |
| 4,27/4,86/29,32/178/0/8,3/78,8/12,0/30,5/87,2/1,02 | 5,67/5,28/37,44/220/0/19,5/104,5/15,6/40,7/115,9/1,36 |
| Какао с молоком | 150 | 180 | 397 |
| 3,15/2,72/12,96/89/1,2/46,3/168,3/11,7/16,7/95,9/0,41 | 3,67/3,19/15,82/107/1,43/55,3/194,7/13,7/19,2/112,1/0,4 |
| Печенье  | 20 | 20 |  |
| 1,5/2,2/2,4/3,6/15,0 | 1,5/2,2/2,4/3,6/15,0 |
| Всего за завтрак | 8,92/9,78/44,48/270/11,2/54,6/168,3/23,7/47,2/183,1/1,43 | 10,84/10,67/55,66/330,6/16,43/74,8/299,2/29,3/59,9/228/1,79 |  |
| **второй завтрак** |  |
| Сок | 100 | 100 | 399 |
| 0/0/15,9/63,6/3,0/9,0/180/10,5/6,0/10,5/2,1 | 0/0/15,9/63,6/3,0/9,0/180/10,5/6,0/10,5/2,1 |
|  | **Обед** |  |
| Салат из репчатого лука | 35 |  | 11 |
| 0,47/2,20/2,78/32,8/3,39/435/1,35/10,51/4,75/28,08/0,27 |  |
| Салат из зеленого горошка консервированного |  | 50 | 10 |
|  | 1,49/2,59/12,72/41,8/5,5/171,17/51,02/10,72/10,4/29,42/0,34 |
| Суп картофельный с перловой крупой | 180 | 200 | 80 |
| 1,8/2,02/12,36/75,09/6,0/75,65/349,61/18,83/19,27/63,52/0,73 | 2,0/2,2/13,6/82,6/6,6/83,22/384,58/20,72/21,2/69,88/0,81 |
| Суфле куриное | 60 | 80 | 310 |
| 9,88/10,4/13,07/1,14/140/0,02/209/101,6/40,1/12,2/87,2/0,56 | 13,21/14,19/2,45/190/0,03/279/78,2/30,1/9,1/65,5/0,72 |
| Макароны отварные | 120 | 150 |  |
| 4,3/3,37/21,1/132,38/0/0,3/31,2/1,05/21,8/38,2/4,05 | 5,94/4,21/26,37/165,48/0/0,21/30,9/0,84/20,3/37,1/3,96 |
| Компот из сушеных фруктов | 150 | 180 | 376 |
| 0,33/0,015/21,36/86,9/0,3/1,96/89,6/24,47/4,61/11,84/0,96 | 0,4/0,018/25,24/102,72/0,36/2,32/105,89/28,92/5,45/14,0/1,13 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 |  |
| 3,1/0,2/20,4/69,28 | 3,8/0,3/25,1/86,6 |
| Итого за обед | 19,88/18,21/79,14/536,45/9,71/721,91/573,36/94,96/62,63/220,84/7,47 | 26,84/23,51/105,08/669,2/12,49/535,8/659,59/91,3/66,45/215,8/6,96 |  |
|  | **Полдник** |  |  |
| Сыр (порциями) | 10 | 15 | 7 |
|  | 2,32/2,95/0/36/0,007/81,0/8,8/88,0/3,5/50,0/0,10 | 3,48/4,43/0/54/0,11/121,5/13,2/132/5,3/75,0/0,15 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |
| 1,55/0,1/10,05/47,35 | 1,55/0,1/10,05/47,35 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 395 |
| 2,34/2,0/10,63/70/0,98/37,6/109,7/94,3/10,5//67,5/0,1 | 2,85/2,41/14,36/91/1,17/45,1/131,7/113,2/12,6/81,0/0,12 |
| Итого за полдник | 6,21/5,05/20,68/153,35/1,05/1,28/166,6/144,9/245,2/17,9/156/0,2 | 7,88/6,94/24,41/192,35/1,28/166,6/144,9/245,2/17,9/156/0,27 |  |
| **Ужин** |  |
| Запеканка из творога | 65 | 130 | 237 |
| 8,77/6,03/8,58/124/0,12/32,3/62,3/73,7/11,1/102,2/0,35 | 17,54/12,05/17,15/247/0,24/64,7/124,6/147,3/22,2/210,3/0,69 |
| Соус молочный (сладкий) | 35 | 50 | 351 |
| 0,69/1,61/4,73/36,35/0,11/8,,89/28,61/22,39/3,14/17,48/0,06 | 0,97/2,25/6,62/50,75/0,16/12,45/40,06/31,35/4,4/24,47/0,08 |
| Чай с сахаром | 150 | 180 | 392 |
| 0,04/0,01/6,99/28/0,02/0,2/5,2/8,0/0,9/1,6/0,19 | 0,06/0,02/9,99/40,0/0,3/0,3/7,7/10,0/1,3/2,5/0,26 |
| Итого за ужин | 9,5/7,67/20,3/188,25/0,25/41,35/96,11/104,09/15,14/121,28/0,6 | 18,57/14,32/33,76/337,75/0,43/774,5/172,36/188,65/27,9/237,27/1,03 |  |
| **Итого за день** | 45,46/46,26/192,92/1444,6/14,16/1060,36/1257,97/424,85/154,87/682,32/12,43 | 65,08/60,99/247,03/1815,9/17,35/978,6/1498,95/574,25/188,05/876,67/12,77 |  |

Утверждаю

заведующий МБДОУ «Детский сад «Ласточка»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А.Москалева

 **МЕНЮ на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя 2****день 6**Наименование блюда | ясли |  | сад | № рецептуры |
| грамм |  | грамм |
| Белки/жиры/углеводы/ккал/витамин С/Na /K/Ca/Mg /P /Fe | Белки/жиры/углеводы/ккал/витамин С/Na /K/Ca/Mg /P /Fe |
| **Завтрак** |  |
| Яйца вареные | 40 | 40 | 213 |
| 5,0/4,6/0,28/63/0/53,6/56,0/22,0/4,8/76,8/1,0 | 5,08/4,6/0,28/63/0/53,6/56,0/22,0/4,8/76,8/1,0 |
| Каша вязкая геркулесовая | 150 | 200 | 168 |
| 4,05/5,69/25,25/168/0,91/83,2/76,7/19,0/42,1/108,7/1,17 | 5,39/6,38/32,02/207/1,22/123,3/101,7/25,0/56,2/144,4/1,56 |
| Чай с сахаром | 150 | 180 | 392 |
| 0,04/0,01/6,99/28/0,02/0,2/5,2/8,0/0,9/1,6/0,19 | 0,06/0,02/9,99/40,0/0,3/0,3/7,7/10,0/1,3/2,5/0,26 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 40 | 1 |
| 2,45/7,75/14,62/136/0/114,9/42,9/9,3/9,9/29,1/0,62 | 2,45/7,75/14,62/136/0/114,9/42,9/9,3/9,9/29,1/0,62 |
| Всего за завтрак | 11,62/18,05/47,14/395/0,93/251,9/180,8/58,3/57,7/216,2/2,98 | 12,98/18,75/56,91/446/1,25/292,1/208,3/66,3/72,2/252,8/3,44 |  |
| **второй завтрак** |  |
| Сок фруктовый  | 100 | 100 | 399 |
| 0/0/15,9/63,6/3,0/9,0/180/10,5/6,0/10,5/2,1 | 0/0/15,9/63,6/3,0/9,0/180/10,5/6,0/10,5/2,1 |
|  | **Обед** |  |
| Салат луковый | 35 | 50 | 11 |
| 0,46/2,16/2,72/32,2/5,7/1,35/59,37/10,51/4,75/20,08/0,27 | 0,66/3,09/3,89/46/3,8/1,9/83,12/14,72/6,65/28,11/0,38 |
| Суп картофельный  | 180 |  | 77 |
| 1,7/2,05/12,09/73,63/8,7/76,29/492,01/18,8/22,63/55,85/0,85 |  |
| Суп картофельный с добавлением гороха  |  | 200 | 81 |
|  | 4,39/4,21/13,05/107,8/4,65/86,16/378,18/30,46/28,24/69,74/1,62 |
| Плов из птицы | 160 | 210 | 304 |
| 15,12/12,76/26,76/282/0,41/267,6/178,2/33,7/34,8/148,5/1,57 | 20,30/17,0/35,69/377/1,01/356,5/273,9/45,1/47,5/199,3/2,19 |
| Компот из сушеных фруктов | 150 | 180 | 376 |
| 0,33/0,015/21,36/86,9/0,3/1,96/89,6/24,47/4,61/11,84/0,96 | 0,4/0,018/25,24/102,72/0,36/2,32/105,89/28,92/5,45/14,0/1,13 |
| Хлеб ржаной  | 40 | 50 |  |
| 3,1/0,2/20,4/69,28 | 3,8/0,3/25,1/86,6 |
| Итого за обед | 20,71/17,18/83,33/544,01/11,72/347,2/819,18/87,48/66,79/236,27/3,85 | 29,55/24,61/102,97/720,12/13,21/446,88/841,09/119,2/87,84/311,15/5,32 |  |
|  |  **Полдник** |  |
| Кефир  | 150 | 180 | 401 |
| 4,36/3,75/6,0/75/1,05/75,0/219/180/21/135/0,15 | 5,22/4,5/7,2/90/1,26/90,0/262,8/216/25,2/162/0,18 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 |  |
| 3,1/0,2/20,1/94,7 | 4,13/0,26/26,8/126,2 |
| Итого за полдник | 7,46/3,95/26,1/169,7/1,05/75,0/219/180/21/135/0,15 | 9,35/4,76/34/216,2/1,26/90,0/262,8/216/25,2/162/0,18 |  |
| **Ужин** |  |
| Вареники ленивые (отварные) | 65 | 110 | 230 |
| 8,91/7,89/9,21/144/3,04/5,29/57,5/11,1/92,4/0,35 | 5,22/4,5/7,2/90/1,26/90,0/262,8/216/25,2/162/0,18 |
| Какао с молоком | 150 | 40 | 397 |
| 3,15/2,72/12,96/89/1,2/46,3/168,3/11,7/16,7/95,9/0,41 | 4,13/0,26/26,8/126,2 |
| Итого за ужин | 12,06/10,61/22,17/233/1,32/76,3/221,2/69,2/27,8/188,3/0,76 | 9,35/4,76/34/216,2/1,26/90,0/262,8/216/25,2/162/0,18 |  |
| **Итого за день** | 51,85/49,79/178,74/1505,31/15,61/750,4/914,18/394,98/173,29/775,77/7,54 | 70,38/62,17/230,91/1907,32/17,84/934,28/1594,19/510,5/222,94/991,35/9,95 |  |

 Утверждаю

заведующий МБДОУ «Детский сад «Ласточка»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А.Москалева

 **МЕНЮ на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя 2****день 7**Наименование блюда | **ясли** |  | **сад** | № рецептуры |
| грамм |  | грамм |
| Белки/жиры/углеводы/ккал/витамин С/Na /K/Ca/Mg /P /Fe | Белки/жиры/углеводы/ккал/витамин С/Na /K/Ca/Mg /P /Fe |
|  **Завтрак** |  |
| Каша вязкая пшеничная | 150 | 200 | 168 |
| 4,08/4,08/29,94/173/0/82,9/86,2/16,7/22,1/103/1,76 | 5,43/4,23/38,27/213/0/85,0/114,3/21,6/29,4/136,9/2,33 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 395 |
| 2,34/2,0/10,63/70/0,98/37,6/109,7/94,3/10,5//67,5/0,1 | 2,85/2,41/14,36/91/1,17/45,1/131,7/113,2/12,6/81,0/0,12 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 45 | 60 | 3 |
| 4,73/6,88/14,5/139/0,011/195,2/50,2/96,1/13,4/77,6/0,71 | 6,68/8,45/19,39/180/0,07/273,5/57,9/142,4/18,5/111,3/0,96 |
| Всего за завтрак | 11,5/12,96/55,04/382/0,99/315,7/246,1/207,1/46.0/248,1/2,57 | 14,96/15,04/72,02/484/1,24/403,6/303.9/277,2/60,5/329,2/3,41 |  |
| **второй завтрак** |  |
| Плоды и ягоды свежие | 100 | 100 | 378 |
| 0,4/0,3/10,3/46/5,0/14/155/19/12/16/2,3 | 0,4/0,3/10,3/46/5,0/14/155/19/12/16/2,3 |
|  | **Обед** |  |
| Салат из моркови | 35 | 50 | 41 |
| 0,44/0,034/4,15/18,67/1,7/7,21/68,62/9,31/13,02/12,9/0,24 | 0,62/0,048/58/2615/2,4/10,10/96,07/13,03/18,24/18,85/0,34 |
| Борщ с мясом  | 180 | 200 | 62 |
| 7,1/5,2/9,98/116/11,35/110,3/516,8/44,5/33,2/114,98/1,59 | 7,9/5,8/10,98/128/12,49/121,3/568,1/49,0/36,6/126,48/1,71 |
| Котлеты или биточки рыбные запеченные | 185 | 235 | 255 |
| 7,61/2,45/5,33/74/0,18/166,4/161/15,3/16,2/97,8/0,44 | 10,09/3,26/6,79/97/0,24/184,4/212,7/19,9/21,3/129,8/0,57 |
| Картофельное пюре | 120 | 150 | 321 |
| 1,9/3,08/12,01/91,5/12,10/3,69/432,3/24,65/18,5/57,73/0,67 | 3,14/4,92/20,96/140,76/18,62/5,67/665,07/37,92/28,46/88,81/1,03 |
| Компот из сушеных фруктов | 150 | 180 | 376 |
| 0,33/0,015/21,36/86,9/0,3/1,96/89,6/24,47/4,61/11,84/0,96 | 0,4/0,018/25,24/102,72/0,36/2,32/105,89/28,92/5,45/14,0/1,13 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 |  |
| 3,1/0,2/20,4/69,28 | 3,8/0,3/25,1/86,6 |
| Итого за обед | 20,48/10,98/72,87/456,35/25,63/289,56/1268,32/118,23/85,53/295,25/3,9 | 26,05/14,35/94,78/581,23/34,4/323,79/1647,83/148,77/110,05/377,94/4,78 |  |
| **Полдник** |
| Какао с молоком | 150 | 180 | 397 |
| 3,15/2,72/12,96/89/1,2/46,3/168,3/11,7/16,7/95,9/0,41 | 3,67/3,19/15,82/107/1,43/55,3/194,7/13,7/19,2/112,1/0,43 |
| Пряник  | 30 | 30 |  |
| 1,8/1,4/75,0/160 | 1,8//1,4/75,0/160 |
| Итого за полдник | 4,9/4,12/87,96/249/1,2/46,3/168,3/11,7/16,7/95,9/0,41 | 5,47/4,59/90,82/267/1,43/55,3/194,7/13,7/19,2/112,1/0,43 |  |
| **Ужин** |  |
| Блинчики с джемом | 55 | 110 | 447 |
| 2,59/1,38/18,35/96/155/48,7/11,3/9,8/31.8/0,56/0,06 | 5,19/2,76/36,71/192/309,9/97,3/22,5/19,6/63,6/1,11/0,12 |
| Кисель из повидла, джема или варенья | 150 | 180 | 378 |
| 0,067/0/17,12/68,76/0,05/11,26/51,69/12,07/2,58/12,55/0,28 | 0,08/0/20,23/81,27/0,06/13,30/61,25/14,27/3,05/14,83/0,33 |
| Итого за ужин | 2,66/1,38/35,47/164,76/155,05/59,96/62,99/21,87/34,38/13,11/0,34 | 5,27/2,76/56,94/273,27/309,96/110,6/83,75/33,87/66,65/15,94/0,45 |  |
| **Итого за день** | 39,64/29,74/261,67/1408,1/187,87/725,52/1900,71/377,9/194,61/668,06/9,52 | 52,15/37,04/324,86/1801,5/351,74/907,29/2391,18/492,54/268,4/851,18/11,37 |  |

 Утверждаю

заведующий МБДОУ «Детский сад «Ласточка»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А.Москалева

 **МЕНЮ на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя 2****день 8**Наименование блюда | **ясли** |  | **сад** | № рецептуры |
| грамм |  | грамм |
| Белки/жиры/углеводы/ккал/витамин С/Na /K/Ca/Mg /P /Fe | Белки/жиры/углеводы/ккал/витамин С/Na /K/Ca/Mg /P /Fe |
| **Завтрак** |  |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 250 | 93 |
| 24,18/20,01/75,35/580/3,64/106,7/212,3/146,92/21,94/125,43/0,46 | 30,23/22,4/94,19/726/4,55/117,4/233,5/161,62/24,14/137,98/0,50 |
| Какао с молоком | 150 | 180 | 397 |
| 3,15/2,72/12,96/89/1,2/46,3/168,3/11,7/16,7/95,9/0,41 | 3,67/3,19/15,82/107/1,43/55,3/194,7/13,7/19,2/112,1/0,43 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 40 | 1 |
| 2,45/7,75/14,62/136/0/114,9/42,9/9,3/9,9/29,1/0,62 | 2,45/7,75/14,62/136/0/114,9/42,9/9,3/9,9/29,1/0,62 |
| Всего за завтрак | 29,78/30,95/103,81/805/4,84/267/423,5/167,92/48,54/250,43/1,49 | 36,35/32,9/124,63/969/5,98/287,3/471,1/184,62/53,24/271,18/1,55 |  |
| **второй завтрак** |  |
| Плоды и ягоды свежие (яблоко) | 100 | 100 | 368 |
| 0,4/0,4/11/10,4/10/26/278/16/9/11/2,2 | 0,4/0,4/11/10,4/0,1 |
|  | **Обед** |  |
| Салат из репчатого лука | 35 |  | 11 |
| 0,47/2,20/2,78/32,8/3,39/1,35/59,37/10,51/4,75/20,08/0,27 |  |
| Салат из кукурузы (консервированной) |  | 50 | 12 |
| 1,44/3,09/4,02/49,65/4,65/167,41/46,06/9,33/9,81/28,89/0,32 |
| Суп картофельный с геркулесовой крупой | 180 | 200 | 80 |
| 1,61/2,16/10,27/67,09/6,0/75,65/345,47/18,36/21,05/51,96 | 1,77/2,38/11,29/73,8/6,6/83,22/380,02/20,2/23,16/57,16/0,80 |
| Котлеты рубленые | 60 |  | 282 |
| 8,93/6,74/8,97/132/0/210,5/159,7/10,6/17,4/87,5/0,89 |  |
| Колбаса (порциями) |  | 40 | 9 |
|  | 5,12/8,88/0,6/103/0/331,2/97,2/11,6/8,8/71,2/0,68 |
| Капуста тушеная | 100 | 150 | 282 |
| 1,98/3,71/9,49/79/16,37/87,7/308,3/55,8/19,7/40,4/0,75 | 3,13/5,56/14,38/120/24,99/132,7/492,6/85,0/31,8/64,3/1,22 |
| Компот из сушеных фруктов | 150 | 180 | 132 |
| 0,33/0,015/21,36/86,9/0,3/1,96/89,6/24,47/4,61/11,84/0,96 | 0,4/0,018/25,24/102,72/0,36/2,32/105,89/28,92/5,45/14,0/1,13 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | 376 |
| 3,1/0,2/20,4/69,28 | 3,8/0,3/25,1/86,6 |
| Итого за обед | 16,28/15,02/73,27/467,07/26,06/377,16/962,44/119,74/67,51/211,78/3,6 | 20,66/19,92/80,63/278,37/36,6/716,35/1121,77/300,77/79,02/235,55/4,1 |  |
| **Полдник** |
| Пирог отрытый (ватрушка) | 35 | 35 | 459 |
| 4,61/2,74/14,59/101/0,02/97,5/42,4/25,4/10,8/45,1/045 | 4,61/2,74/14,59/101/0,02/97,5/42,4/25,4/10,8/45,1/045 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 395 |
| 2,34/2,0/10,63/70/0,98/37,6/109,7/94,3/10,5//67,5/0,1 | 2,85/2,41/14,36/91/1,17/45,1/131,7/113,2/12,6/81,0/0,12 |
| Итого за полдник | 6,95/4,74/25,25/171/1,0/135,1/152,1/119,7/21,3/112,6/0,55 | 7,46/5,15/28,35/192/1,19/142,6/174,1/138,6/23,4/126,1/0,57 |  |
| **Ужин** |  |
| Омлет натуральный | 65 | 85 | 216 |
| 5,73/11,04/1,10/127/0,1/70,8/90,2/46,4/7,8/105,1/1,18 | 7,52/13,46/1,51/152/0,15/93,3/120,3/62,8/10,4/138,6/1,54 |
| Кисель из повидла, джема или варенья | 150 | 180 | 378 |
| 0,067/0/17,12/68,76/0,05/11,26/51,69/12,07/2,58/12,55/0,28 | 0,08/0/20,23/81,27/0,06/13,30/61,25/14,27/3,05/14,83/0,33 |
| Печенье  | 20 | 20 |  |
| 1,5/2,25/2,4/3,6/15,0 | 1,5/2,25/2,4/3,6/15,0 |
| Хлеб ржаной  | 20 | 20 |  |
| 1,55/0,1/10,2/34,64 | 1,55/0,1/10,2/34,64/0 |
| Итого за ужин | 8,85/13,34/30,82/234/15,15/18,34/141,89/59,1/10,38/117,6/1,46 | 10,65/15,76/34,64/271,51/15,21/106,6/181,5/77,5/13,45/153,43/1,93 |  |
| **Итого за день** | 62,32/64,45/244,15/1498,77/57,05/823,6/1957,93/482,46/156,73/703,41/9,3 | 75,52/54,13/279,85/1821,28/68,98/1278,75/2226,47/1717,49/178,07/797,26/10,35 |  |

Утверждаю

заведующий МБДОУ «Детский сад «Ласточка»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А.Москалева

 **МЕНЮ на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя 2****день 9**Наименование блюда | **ясли** |  | **сад** | № рецептуры |
| грамм |  | грамм |
| Белки/жиры/углеводы/ккал/витамин С/Na /K/Ca/Mg /P /Fe | Белки/жиры/углеводы/ккал/витамин С/Na /K/Ca/Mg /P /Fe |
| **Завтрак** |  |
| Каша вязкая гречнево-геркулесовая  | 150 | 200 | 168 |
| 4,39/9,03/24,87/198/0,9/8,3/78,8/12,0/30,5/87,2/1,02 | 5,86/12,04/33,16/264/1,2/19,5/104,5/15,6/40,7/115,9/1,36 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 395 |
| 2,34/2,0/10,63/70/0,98/37,6/109,7/94,3/10,5//67,5/0,1 | 2,85/2,41/14,36/91/1,17/45,1/131,7/113,2/12,6/81,0/0,12 |
| Хлеб пшеничный с джемом | 45 | 45 |  |
| 2,85/4,4/24,45/115,2/0/114,6/71,8/10,5/11,7/31,2/0,69 | 2,85/4,4/24,45/115,2/0/114,6/71,8/10,5/11,7/31,2/0,69 |
| Всего за завтрак | 9,63/15,43/59,95/383,2/2,66/179,2/303/139,3/65/228,1/2,17 | 11,56/18,85/71,97/470,2/2,85/260,3/116,8/52,7/185,9/1,67/1,81 |  |
| **второй завтрак** |  |
| Сок  | 100 | 100 | 399 |
| 0/0/15,9/63,6/3,0/9,0/180/10,5/6,0/10,5/2,1 | 0/0/15,9/63,6/3,0/9,0/180/10,5/6,0/10,5/2,1 |
|  | **Обед** |  |
| Салат из соленых огурцов с луком | 35 | 50 | 19 |
| 0,34/1,82/0,93/21,35/1,98/321,6/50,16/8,31/4,8/10,08/0,21 | 0,42/2,,55/1,3/29,9/2,77/450,3/70,23/11,64/6,72/14,12/0,3 |
| Суп картофельный  | 180 |  | 81 |
| 1,7/2,05/12,09/73,63/8,7/76,29/492,01/18,8/22,63/55,85/0,85 |  |
| Суп картофельный с фасолью |  | 200 | 81 |
|  | 4,09/4,27/12,91/106,6/8,65/88,24/437,22/40,22/30,64/110,38/1,44 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 120 | 150 | 165 |
| 3,72/4,16/38,72/207/0/82,9/54,0/6,1/26,3/80,4/0,55 | 4,94/4,34/51,56/265/0/122,9/71,5/7,9/35,1/160,6/0,73 |
| Шницель рубленый | 60 | 70 | 282 |
| 8,93/6,74/8,97/132/0/210,5/159,7/10,6/17,4/87,5/0,89 | 11,92/8,80/11,64/173/0/278,5/212,9/14,0/23,1/116,5/1,18 |
| Хлеб ржаной  | 40 | 50 |  |
| 3,1/0,2/20,4/69,28 | 3,8/0,3/25,1/86,6/0 |
| Соус белый основной | 35 | 50 | 347 |
| 0,21/1,25/1,30/17,39/0,09/131,71/6,03/4,18/1,01/3,35/0,05 | 0,3/1,75/1,80/24,35/0,013/184,4/8,44/5,86/1,41/4,7/0,07 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 378 |
| 0,33/0,015/21,36/86,9/0,3/1,96/89,6/24,47/4,61/11,84/0,96 | 0,4/0,018/25,24/102,72/0,36/2,32/105,89/28,92/5,45/14,0/1,13 |
| Итого за обед | 24,56/13,26/76,93/500,62/19,7/657,63/939,14/86,83/70,63/397,28/7,96 | 31,91/18,76/92,21/633,87/22,24/876,22/998,03/125,53/80,05/525,76/10,04 |  |
| **Полдник** |
| Сыр (порциями) | 10 | 15 | 7 |
| 2,32/2,95/0/36/0,007/81,0/8,8/88,0/3,5/50,0/0,10 | 3,48/4,43/0/54/0,11/121,5/13,2/132,0/5,3/75,0/0,15 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 |  |
| 3,1/0,2/20,1/94,7 | 3,1/0,2/20,1/94,7/0 |  |
| Чай с сахаром | 150 | 180 | 392 |
| 0,04/0,01/6,99/28/0,02/0,2/5,2/8,0/0,9/1,6/0,19 | 0,06/0,02/9,99/40,0/0,03/0,3/7,7/10,0/1,3/2,5/0,26 |
| Итого за полдник | 5,46/3,16/27,09/158,7/0,09/81,2/14/96/4,4/51,6/0,29 | 6,64/4,65/30,09/188,7/0,14/121,8/20,9/142/6,6/77,5/0,41 |  |
| **Ужин** |  |
| Рыба соленая (порциями)  | 25 | 25 | 8 |
| 4,25/2,13/0/36/0/1,2/53,8/20,0/10,0/67,5/0,28 | 4,25/2,13/0/36/0/1,2/53,8/20,0/10,0/67,5/0,28 |
| Винегрет овощной | 100 | 200 | 45 |
| 1,36/6,17/8,44/94,8/10,25/236,4/284/23,2/20,75/44,97/0,85 | 2,73/12,35/16,88/189,6/20,5/472,8/568,1/46,4/41,5/89,94/1,7 |
| Чай с лимоном | 150 | 180 | 393 |
| 0,07/0,01/7,1/29/11,9/0,6/10,9/9,4/1,3/2,4/0,21 | 0,12/0,02/10,2/41/2,83/1,1/19,2/12,8/2,2/4,0/0,32 |
| Хлеб ржаной  | 20 | 20 |  |
| 1,55/0,1/10,2/34,64 | 1,55/0,1/10,2/34,64/0 |  |
| Печенье  | 20 | 20 |  |
| 1,5/2,25/2,4/3,6/15,0 | 1,5/2,25/2,4/3,6/15,0 |  |
| Итого за ужин | 8,73/10,16/38,04/258,1/26,44/238,2/348,7/52,6/32,05/114,87/1,34 | 10,15/16,8/49,58/364,9/27,33/475,1/641,1/79,2/53,7/161,44/2,3 |  |
| **Итого за день** | 48,38/42,01/220,91/1464,13/51,89/1146,53/1742,4/362,2/165,75/760,15/13,96 | 60,26/59,06/259,75/1821,27/65,56/1661,32/2148,03/496,53/211,35/1003,4/17,02 |  |

Утверждаю

заведующий МБДОУ «Детский сад «Ласточка»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А.Москалева

**МЕНЮ на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя 2****день 10**Наименование блюда | **ясли** |  | **сад** | № рецептуры |
| грамм |  | грамм |
| Белки/жиры/углеводы/ккал/витамин С/Na /K/Ca/Mg /P /Fe | Белки/жиры/углеводы/ккал/витамин С/Na /K/Ca/Mg /P /Fe |
| **Завтрак** |  |
| Каша вязкая рисовая  | 150 | 200 | 168 |
| 2,32/3,96/28,97/161/0/80,6/34,3/4,7/16,4/50,6/0,36 | 3,09/4,07/36,98/197/0/119,8/45,2/5,9/21,8/67,0/047 |
| Какао с молоком | 150 | 180 | 397 |
| 3,15/2,72/12,96/89/1,2/46,3/168,3/11,7/16,7/95,9/0,41 | 3,67/3,19/15,82/107/1,43/55,3/194,7/13,7/19,2/112,1/0,43 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 40 | 1 |
| 2,45/7,75/14,62/136/0/114,9/42,9/9,3/9,9/29,1/0,62 | 2,45/7,75/14,62/136/0/114,9/42,9/9,3/9,9/29,1/0,62 |
| Всего за завтрак | 7,92/14,43/56,55/386/1,2/241,8/245,5/25,7/43/175,6/1,39 | 9,21/15,01/67,42/440/1,43/290/282,8/28,9/50,9/208,2/1,52 |  |
| **второй завтрак** |  |
| Сок | 100 | 100 | 399 |
| 0/0/15,9/63,6/3,0/9,0/180/10,5/6,0/10,5/2,1 | 0/0/15,9/63,6/3,0/9,0/180/10,5/6,0/10,5/2,1 |
|  | **Обед** |  |
| Салат из белокочанной капусты | 35 | 50 | 20 |
| 0,5/1,81/3,22/31,21/11,58/4,06/83,26/13,34/5,41/9,86/0,18 | 0,7/2,53/4,5/43,7/16,22/5,69/116,55/18,68/7,58/13,8/0,25 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 200 | 82 |
| 1,95/2,06/12,46/76,18/6,0/75,09/350,05/17,89/19,63/48,47/0,78 | 2,15/2,27/13,71/83,8/6,6/82,74/385,0/19,68/21,6/53,32/083 |
| Жаркое по-домашнему | 170 | 220 | 276 |
| 20,80/5,33/18,50/205/7,26/164,9/925,1/24,0/52/258,8/3,05 | 27,53/7,47/21,95/265/8,97/219,5/1165,4/31,1/65,7/337/4,03 |
| Компот из сушеных фруктов | 150 | 180 | 376 |
| 0,33/0,015/21,36/86,9/0,3/1,96/89,6/24,47/4,61/11,84/0,96 | 0,4/0,018/25,24/102,72/0,36/2,32/105,89/28,92/5,45/14,0/1,13 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 |  |
| 3,1/0,2/20,4/69,28 | 3,8/0,3/25,1/86,6 |
| Итого за обед | 26,73/9,41/75,94/468,57/25,14/246,01/1448/79,69/81,65/328,97/4,97 | 34,25/12,58/90,56/581,82/32,21/310,25/1772,9/98,30/105,33/418,12/6,24 |  |
| **Полдник** |  |
| Кефир  | 150 | 180 | 401 |
| 4,36/3,75/6,0/75/1,05/75/219/180/21,0/135/015 | 5,22/4,5/7,2/90/1,26/90/262,8/216/25,2/162/018 |
| Пряник  | 30 | 30 |  |
| 1,5/2,4/65/125,1 | 2,2/3,6/83,4/135  |
| Итого за полдник | 5,86/6,15/71/200,1/1,05/75/219/180/21/135/0,15 | 7,42/8,1/90,6/225/1,26/90/262,8/216/25,2/162/0,18 |  |
| **Ужин** |  |
| Запеканка из творога с морковью | 65 | 130 | 238 |
| 5,83/5,14/11,89/117/0,35/30,7/71,3/56,8/11,4/77,6/0,35 | 11,66/10,29/23,78/234/0,71/61,5/142,6/113,6/22,7/155,2/0,69 |
| Соус молочный (сладкий) | 35 | 50 | 351 |
| 0,69/1,61/4,73/36,25/0,11/8,89/28,61/22,39/3,14/17,48/0,06 | 0,97/2,25/6,62/50,75/0,16/12,45/40,06/31,35/4,4/24,47/0,08 |
| Чай с сахаром | 150 | 180 | 392 |
| 0,04/0,01/6,99/28/0,02/0,2/5,2/8,0/0,9/1,6/0,19 | 0,06/0,02/9,99/40,0/0,3/0,3/7,7/10,0/1,3/2,5/0,26 |
| Итого за ужин | 6,56/6,76/23,61/181,25/0,48/39,79/105,11/37,19/15,44/96,68/0,6 | 12,69/12,56/40,39/324,75/0,9/74,25/190,36/154,95/28,4/182,17/1,03 |  |
| **Итого за день** | 20,34/36,75/243/1459,52/30,87/611,6/2197,61/333,05/167,09/746,76/9,21 | 63,57/48,25/304,87/1835,17/38,80/773,5/2452,34/508,73/210,83/980,99/11,99 |  |