Утверждаю

заведующий МБДОУ «Детский сад «Ласточка»

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Неделя 1**  **день 1**  Наименование блюда | сад | № рецептуры | |
| грамм |
| Белки/жиры/углеводы/ккал/витамин С/Na /K/Ca/Mg /P /Fe |
| **Завтрак** | |  | |
| Макароны запеченные с сыром | 205 | 207 | |
| 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 | 180 | 395 | |
| 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 | 1 | |
| 2,45/7,75/14,62/136/0/114,9/42,9/9,3/9,9/29,1/0,62 |
| Всего за завтрак | 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 | 399 | |
| 0/0/15,9/63,6/3,0/9,0/180/10,5/6,0/10,5/2,1 |
|  | **Обед** |  | |
| Салат из свеклы | 50 | 33 | |
| 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 | 200 | 67 | |
| 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 | 80 | 305 | |
| 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) | 50 | 352 | |
| 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 | 200 | 313 | |
| 11,76/5,77/53,06/320/0/117,3/356/20,9/186,7/279,7/6,4 |
| Компот из сушеных фруктов | 180 | 376 | |
| 0,4/0,018/25,24/102,72/0,36/2,32/105,89/28,92/5,45/14,0/1,13 |
| Хлеб ржаной | 50 |  | |
| 3,8/0,3/25,1/86,6 |
| Итого за обед | 31,8/28,98/131,89/892,67/20,56/599,62/1140,47/164,47/247,19/501,34/10,28 |  | |
| **Полдник** | | | |
| Йогурт | 180 | | 401 |
| 8,2/3,0/11,8/114/1,2/100/304/248/30,0/190/0,2 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | |  |
| 0,75/0,87/15,3/78,6 | |
| Итого за полдник | 8,95/3,87/27,1/192/1,2/100/304/248/30,0/190/0,2 | |  |
| **Ужин** | | |  |
| Сырник из творога | 130 | | 231 |
| 18,69/12,67/11,40/234/0,25/45,5/135,1/155,8/26,0/228,1/0,77 | |
| Какао с молоком | 180 | | 397 |
| 3,67/3,19/15,82/107/1,43/55,3/194,7/13,7/19,2/112,1/0,43 | |
| Итого за ужин | 22,36/15,86/27,22/341/1,68/100,8/464,9/169,5/45,2/340,2/1,2 | |  |
| **Итого за день** | 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 | сад | № рецептуры |
| грамм |
| Белки/жиры/углеводы/ккал/витамин С/Na /K/Ca/Mg /P /Fe |
| **Завтрак** | |  |
| Каша вязкая «Дружба» | 200 | 168 |
| 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 | 180 | 395 |
| 2,85/2,41/14,36/91/1,17/45,1/131,7/113,2/12,6/81,0/0,12 |
| Бутерброд с джемом | 55 | 2 |
| 2,51/3,93/28,88/161/0,48/114,6/71,8/10,5/11,7/31,2/0,69 |
| Всего за завтрак | 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 | 396 |
| 1,5/0,5/21,0/95/10,0/31,0/348/8,0/42,0/28,0/0,60 |
|  | **Обед** |  |
| Огурец свежий | 50 | 12 |
| 0,35/0,05/0,95/5,5/3,5/0/14,1/11,5/7,0/21,0/0 |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | 57 |
| 1,4/3,92/9,76/80/6,43/207,58/293,32/33,58/20,36/41,34/0,93 |
| Суфле из рыбы | 80 | 268 |
| 12,81/6,41/3,29/122/0,26/178,3/226,5/39,0/26,0/163,8/064 |
| Картофельное пюре | 150 | 321 |
| 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 | 180 | 378 |
| 0,08/0/20,23/81,27/0,06/13,30/61,25/14,27/3,05/14,83/0,33 |
| Хлеб ржаной | 50 |  |
| 3,8/0,3/25,1/86,6 |
| Итого за обед | 24,53/15,6/80,29/516,13/28,87/0/410,54/1260,24/136,27/79,47/329,74/3,18 |  |
|  | **Полдник** |  |
| Молоко кипяченое | 180 | 400 |
|  | 5,48/4,88/75,8/102/2,46/94,5/275,,9/226,8/26,5/170,1/0,19 |
| Печенье | 20 |  |
| 1,5/2,25/2,4/3,6/15,0 |
| Конфета | 20 |  |
| 0,6/53,95/8,9/0/73,5/1/28/4/15/14,5/0,45 |
| Итого за полдник | 7,58/11,08/87,1/105,6/90,96/95,5/303,9/230,8/41,5/184,6/0,64 |
| **Ужин** | |  |
| Плов сладкий | 200 | 9 |
| 5,75/4,9/73,08/359,42/0,64 |
| Чай с сахаром | 180 | 392 |
| 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 |  |
| 3,1/0,2/20,1/94,7 |
| Итого за ужин | 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** | 49,81/40,89/445,80/1839,91/932,61/940,74/2442,74/668,97/243,87/896,94/7,14 |  |

Утверждаю

заведующий МБДОУ «Детский сад «Ласточка»

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя 1**  **день 3**  Наименование блюда | сад | № рецептуры |
| грамм |
| Белки/жиры/углеводы/ккал/витамин С/Na /K/Ca/Mg /P /Fe |
| **Завтрак** | |  |
| Каша вязкая манная | 200 | 168 |
| 4,52/4,07/35,46/197/0/78,0/58,2/10,7/7,9/38,6/0,47 |
| Какао с молоком | 180 | 397 |
| 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 | 1 |
| 2,45/7,75/14,62/136/0/114,9/42,9/9,3/9,9/29,1/0,62 |
| Всего за завтрак | 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 |  |
| 0,4/0,4/11/9,8/0,001/26,0/278/16/9/11/2,20 |
|  | **Обед** |  |
| Свежий помидор | 50 | 14 |
| 0,46/0,55/1,9/12,0/12,5/1,5/145/7,0/10,0/13,0/0,45 |
| Рассольник ленинградский | 200 | 80  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 | 190 | 298 |
| 14,12/9,04/20,26/219/20,03/99,2/507,3/60,0/44,1/177,1/1,63 |
| Сметанный соус | 50 | 354 |
| 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 | 180 | 376 |
| 0,4/0,018/25,24/102,72/0,36/2,32/105,89/28,92/5,45/14,0/1,13 |
| Хлеб ржаной | 50 |  |
| 3,8/0,3/25,1/86,6 |
| Итого за обед | 21,16/15,38/88,70/553,97/93,2/397,66/1050,59/130,73/82,91/273,02/4,08 |  |
| **Полдник** | | |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 395 |
| 2,85/2,41/14,36/91/1,17/45,1/131,7/113,2/12,6/81,0/0,12 |
| Булочка домашняя | 35 | 469 |
| 3,64/6,26/26,96/179/0/105,4/52,6/9,9/13,7/35,0/0,65 |
| Итого за полдник | 6,49/8,67/41,32/270/1,17/150,5/236,,9/123,1/26,3/116/077 |  |
| **Ужин** | |  |
| Чай с сахаром | 180 | 392 |
| 0,06/0,02/9,99/40,0/0,3/0,3/7,7/10,0/1,3/2,5/0,26 |
| Омлет натурный | 85 | 215 |
| 7,52/13,46/1,51/152/0,15/93,3/120,3/62,8/10,4/138,6/1,54 |
| Печенье | 20 |  |
| 1,5/2,25/2,4/3,6/15,0 |
| Хлеб ржаной | 20 |  |
| 1,55/0,1/10,2/34,64/0 |
| Итого за ужин | 10,63/15,78/24,1/230,24/15,18/93,6/128/72,8/11,7/141,1/1,8 |  |
| **Итого за день** | 49,32/55,75/231,72/1813,45/111,0/915,96/1988,9/376,33/166,91/721,71/10,37 |  |

Утверждаю

заведующий МБДОУ «Детский сад «Ласточка»

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя 1**  **день 4**  Наименование блюда | сад | № рецептуры |
| грамм |
| Белки/жиры/углеводы/ккал/витамин С/Na /K/Ca/Mg /P /Fe |
| **Завтрак** | |  |
| Каша вязкая гречневая | 200 | 168 |
| 6,21/5,28/32,79/203/0/116,1/187,8/12,2/96,1/147,7/3,32 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 395 |
| 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 | 1 |
| 2,45/7,75/14,62/136/0/114,9/42,9/9,3/9,9/29,1/0,62 |
| Всего за завтрак | 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 | 399 |
| 0/0/15,9/63,6/3,0/9,0/180/10,5/6,0/10,5/2,1 |
| **Обед** | | |
| Огурец свежий | 50 | 12 |
| 0,35/0,05/0,95/5,5/3,5/0/14,1/11,5/7,0/21,0/0 |
| Суп рыбный с консервой «Сайра» | 200 | 87 |
| 6,8/6,72/11,46/133,8/7,28/6,87/6,72/11,46/278,82/141,22/1,01 |
| Шницель рубленный | 70 | 282 |
| 11,92/8,8/11,64/173/0/278,5/212,9/14,0/23,1/116,5/1,18 |
| Картофельное пюре | 150 | 321 |
| 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 | 180 | 376 |
| 0,4/0,018/25,24/102,72/0,36/2,32/105,89/28,92/5,45/14,0/1,13 |
| Хлеб ржаной | 50 |  |
| 3,8/0,3/25,1/86,6 |
| Итого за обед | 26,41/20,08/95,35/642,38/29,76/293,36/1004,68/103,8/342,83/381,53/4,35 |  |
| **Полдник** | | |
| Кефир | 180 | 401 |
| 5,22/4,5/7,56/92/0,54/90,0/262,8/223,2/25,2/165,6/0,18 |
| Вафли | 25 |
| 2,25/3,6/83,4/135 |
| Итого за полдник | 7,47/8,1/90,96/227/0,54/90/262,8/223,2/25,2/165,6/0,18 |  |
| **Ужин** | |  |
| Оладьи | 130 | 449 |
| 9,05/11,37/49,10/335/0,44/511,8/217,1/101,3/38,4/142,2/1,57 |
| Кисель из концентрата | 180 | 378 |
| 0,08/0/20,23/81,27/0,06/13,30/61,25/14,27/3,05/14,83/0,33 |
| Итого за ужин | 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** | 54,52/54,99/322,107/1879,25/33,97/1193,56/2088,23/587,77/534,08/972,46/12,5 |  |

Утверждаю

заведующий МБДОУ «Детский сад «Ласточка»

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя 1**  **день 5**  Наименование блюда | сад | № рецептуры |
| грамм |
| Белки/жиры/углеводы/ккал/витамин С/Na /K/Ca/Mg /P /Fe |
| **Завтрак** | |  |
| Каша вязкая пшенная | 200 | 168 |
| 5,67/5,28/37,44/220/0/19,5/104,5/15,6/40,7/115,9/1,36 |
| Какао с молоком | 180 | 397 |
| 3,67/3,19/15,82/107/1,43/55,3/194,7/13,7/19,2/112,1/0,4 |
| Печенье | 20 |  |
| 1,5/2,2/2,4/3,6/15,0 |
| Всего за завтрак | 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 | 399 |
| 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 | 50 | 32 |
| 0,77/3,05/6,76/57,7/3,86/21,35/181,8/20,83/12,49/24,27/0,7 |
| Суп картофельный с перловой крупой | 200 | 80 |
| 2,0/2,2/13,6/82,6/6,6/83,22/384,58/20,72/21,2/69,88/0,81 |
| Суфле куриное | 80 | 310 |
| 13,21/14,19/2,45/190/0,03/279/78,2/30,1/9,1/65,5/0,72 |
| Макароны отварные | 150 |  |
| 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 | 180 | 376 |
| 0,4/0,018/25,24/102,72/0,36/2,32/105,89/28,92/5,45/14,0/1,13 |
| Хлеб ржаной | 50 |  |
| 3,8/0,3/25,1/86,6 |
| Итого за обед | 26,12/23,97/99,12/685,10/10,78/386,03/790,37/101,41/68,54/210,65/7,32 |  |
|  | **Полдник** |  |
| Сыр (порциями) | 15 | 7 |
|  | 3,48/4,43/0/54/0,11/121,5/13,2/132/5,3/75,0/0,15 |
| Хлеб пшеничный | 20 |  |
| 1,55/0,1/10,05/47,35 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 395 |
| 2,85/2,41/14,36/91/1,17/45,1/131,7/113,2/12,6/81,0/0,12 |
| Итого за полдник | 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 | 130 | 237 |
| 17,54/12,05/17,15/247/0,24/64,7/124,6/147,3/22,2/210,3/0,69 |
| Соус молочный (сладкий) | 50 | 351 |
| 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 | 180 | 392 |
| 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 | 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** | 45,54/46,24/194,97/1453,06/13,52/640,61/1386,47/429,22/159,04/679,57/12,66 |  |

Утверждаю

заведующий МБДОУ «Детский сад «Ласточка»

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя 2**  **день 6**  Наименование блюда | сад |  |
| грамм |
| Белки/жиры/углеводы/ккал/витамин С/Na /K/Ca/Mg /P /Fe |
| **Завтрак** | |  |
| Яйца вареные | 40 | 213 |
| 5,08/4,6/0,28/63/0/53,6/56,0/22,0/4,8/76,8/1,0 |
| Каша вязкая геркулесовая | 200 | 168 |
| 5,39/6,38/32,02/207/1,22/123,3/101,7/25,0/56,2/144,4/1,56 |
| Чай с сахаром | 180 | 392 |
| 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 | 1 |
| 2,45/7,75/14,62/136/0/114,9/42,9/9,3/9,9/29,1/0,62 |
| Всего за завтрак | 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 | 399 |
| 0/0/15,9/63,6/3,0/9,0/180/10,5/6,0/10,5/2,1 |
|  | **Обед** |  |
| Салат из белокочанной капусты | 50 | 20 |
| 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 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 | 210 | 304 |
| 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 | 180 | 376 |
| 0,4/0,018/25,24/102,72/0,36/2,32/105,89/28,92/5,45/14,0/1,13 |
| Хлеб ржаной | 50 |  |
| 3,8/0,3/25,1/86,6 |
| Итого за обед | 29,59/24,05/103,58/717,82/22,24/450,67/874,52/123,16/88,77/296,84/5,19 |  |
|  | **Полдник** |  |
| Кефир | 180 | 401 |
| 5,22/4,5/7,2/90/1,26/90,0/262,8/216/25,2/162/0,18 |
| Хлеб пшеничный | 40 |  |
| 4,13/0,26/26,8/126,2 |
| Итого за полдник | 9,35/4,76/34/216,2/1,26/90,0/262,8/216/25,2/162/0,18 |  |
| **Ужин** | |  |
| Вареники ленивые (отварные) | 110 | 230 |
| 5,22/4,5/7,2/90/1,26/90,0/262,8/216/25,2/162/0,18 |
| Какао с молоком | 40 | 397 |
| 4,13/0,26/26,8/126,2 |
| Итого за ужин | 9,35/4,76/34/216,2/1,26/90,0/262,8/216/25,2/162/0,18 |  |
| **Итого за день** | 70,42/60,61/231,52/1905,02/28,36/938,07/1627,62/514,46/223,87/977,04/9,82 |  |

Утверждаю

заведующий МБДОУ «Детский сад «Ласточка»

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя 2**  **день 7**  Наименование блюда | сад | № рецептуры |
| грамм |
| Белки/жиры/углеводы/ккал/витамин С/Na /K/Ca/Mg /P /Fe |
| **Завтрак** | |  |
| Каша вязкая пшеничная | 200 | 168 |
| 5,43/4,23/38,27/213/0/85,0/114,3/21,6/29,4/136,9/2,33 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 395 |
| 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 | 60 | 3 |
| 6,68/8,45/19,39/180/0,07/273,5/57,9/142,4/18,5/111,3/0,96 |
| Всего за завтрак | 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 | 378 |
| 0,4/0,3/10,3/46/5,0/14/155/19/12/16/2,3 |
|  | **Обед** |  |
| Огурец свежий | 50 | 12 |
| 0,35/0,05/0,95/5,5/3,5/0/14,1/11,5/7,0/21,0/0 |
| Борщ с мясом | 200 | 62 |
| 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 | 235 | 255 |
| 10,09/3,26/6,79/97/0,24/184,4/212,7/19,9/21,3/129,8/0,57 |
| Картофельное пюре | 150 | 321 |
| 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 | 180 | 376 |
| 0,4/0,018/25,24/102,72/0,36/2,32/105,89/28,92/5,45/14,0/1,13 |
| Хлеб ржаной | 50 |  |
| 3,8/0,3/25,1/86,6 |
| Итого за обед | 25,78/14,35/85,97/560,58/35,5/313,69/1565,86/147,24/104,02/380,09/4,44 |  |
| **Полдник** | | |
| Какао с молоком | 180 | 397 |
| 3,67/3,19/15,82/107/1,43/55,3/194,7/13,7/19,2/112,1/0,43 |
| Пряник | 30 |  |
| 1,8//1,4/75,0/160 |
| Итого за полдник | 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 | 110 | 447 |
| 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 | 180 | 378 |
| 0,08/0/20,23/81,27/0,06/13,30/61,25/14,27/3,05/14,83/0,33 |
| Итого за ужин | 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** | 52,88/37,04/316,05/1800,85/352,84/897,19/2309,21/491,01/262,37/853,33/8,03 |  |

Утверждаю

заведующий МБДОУ «Детский сад «Ласточка»

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя 2**  **день 8**  Наименование блюда | сад | № рецептура |
| грамм |
| Белки/жиры/углеводы/ккал/витамин С/Na /K/Ca/Mg /P /Fe |
| **Завтрак** | |  |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 93 |
| 30,23/22,4/94,19/726/4,55/117,4/233,5/161,62/24,14/137,98/0,50 |
| Какао с молоком | 180 | 397 |
| 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 | 1 |
| 2,45/7,75/14,62/136/0/114,9/42,9/9,3/9,9/29,1/0,62 |
| Всего за завтрак | 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 | 368 |
| 0,4/0,4/11/10,4/0,1 |
|  | **Обед** |  |
| Свежий помидор | 50 | 14 |
| 0,46/0,55/1,9/12,0/12,5/1,5/145/7,0/10,0/13,0/0,45 |
| Суп картофельный с геркулесовой крупой | 200 | 80 |
| 1,77/2,38/11,29/73,8/6,6/83,22/380,02/20,2/23,16/57,16/0,80 |
| 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 | 150 | 282 |
| 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 | 180 | 132 |
| 0,4/0,018/25,24/102,72/0,36/2,32/105,89/28,92/5,45/14,0/1,13 |
| Хлеб ржаной | 50 | 376 |
| 3,8/0,3/25,1/86,6 |
| Итого за обед | 19,68/17,38/78,41/240,72/44,45/610,39/1220,77/298,44/68,94/235,73/4,23 |  |
| **Полдник** | | |
| Пирог отрытый (ватрушка) | 35 | 459 |
| 4,61/2,74/14,59/101/0,02/97,5/42,4/25,4/10,8/45,1/045 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 395 |
| 2,85/2,41/14,36/91/1,17/45,1/131,7/113,2/12,6/81,0/0,12 |
| Итого за полдник | 7,46/5,15/28,35/192/1,19/142,6/174,1/138,6/23,4/126,1/0,57 |  |
| **Ужин** | |  |
| Омлет натуральный | 85 | 216 |
| 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 | 180 | 378 |
| 0,08/0/20,23/81,27/0,06/13,30/61,25/14,27/3,05/14,83/0,33 |
| Печенье | 20 |  |
| 1,5/2,25/2,4/3,6/15,0 |
| Хлеб ржаной | 20 |  |
| 1,55/0,1/10,2/34,64/0 |
| Итого за ужин | 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** | 74,54/51,58/277,63/1883,63/76,83/1172,79/2325,77/1715,16/167,81/797,44/10,48 |  |

Утверждаю

заведующий МБДОУ «Детский сад «Ласточка»

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя 2**  **день 9**  Наименование блюда | сад | № рецептуры |
| грамм |
| Белки/жиры/углеводы/ккал/витамин С/Na /K/Ca/Mg /P /Fe |
| **Завтрак** | |  |
| Каша вязкая гречнево-геркулесовая | 200 | 168 |
| 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 | 180 | 395 |
| 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 |  |
| 2,85/4,4/24,45/115,2/0/114,6/71,8/10,5/11,7/31,2/0,69 |
| Всего за завтрак | 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 | 399 |
| 0/0/15,9/63,6/3,0/9,0/180/10,5/6,0/10,5/2,1 |
|  | **Обед** |  |
| Огурец свежий | 50 | 12 |
| 0,35/0,05/0,95/5,5/3,5/0/14,1/11,5/7,0/21,0/0 |
| 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 |
| Запеканка из печени с рисом | 185 | 294 |
| 22,47/9,14/24,73/271/10,45/256,7/365/31,1/34,6/375,9/7,07 |
| Хлеб ржаной | 50 |  |
| 3,8/0,3/25,1/86,6/0 |
| Соус сметанный | 50 | 354 |
| 0,73/2,49/2,93/37,05/0,019/78,66/19,71/13,65/2,64/11,36/0,1 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 378 |
| 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 | 31,84/16,16/91,86/609,47/22,97/440,02/939,3/120,89/94,33/532,64/9,74 |  |
| **Полдник** | | |
| Сыр (порциями) | 15 | 7 |
| 3,48/4,43/0/54/0,11/121,5/13,2/132,0/5,3/75,0/0,15 |
| Хлеб пшеничный | 30 |  |
| 3,1/0,2/20,1/94,7/0 |  |
| Чай с сахаром | 180 | 392 |
| 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 | 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 | 8 |
| 4,25/2,13/0/36/0/1,2/53,8/20,0/10,0/67,5/0,28 |
| Винегрет овощной | 200 | 45 |
| 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 | 180 | 393 |
| 0,12/0,02/10,2/41/2,83/1,1/19,2/12,8/2,2/4,0/0,32 |
| Хлеб ржаной | 20 |  |
| 1,55/0,1/10,2/34,64/0 |  |
| Печенье | 20 |  |
| 1,5/2,25/2,4/3,6/15,0 |  |
| Итого за ужин | 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** | 60,19/56,46/259,40/1816,87/65,99/1225,12/2089,3/491,89/225,63/1010,28/16,72 |  |

Утверждаю

заведующий МБДОУ «Детский сад «Ласточка»

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя 2**  **день 10**  Наименование блюда | сад |  |
| грамм |
| Белки/жиры/углеводы/ккал/витамин С/Na /K/Ca/Mg /P /Fe |
| **Завтрак** | |  |
| Каша вязкая рисовая | 200 | 168 |
| 3,09/4,07/36,98/197/0/119,8/45,2/5,9/21,8/67,0/047 |
| Какао с молоком | 180 | 397 |
| 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 | 1 |
| 2,45/7,75/14,62/136/0/114,9/42,9/9,3/9,9/29,1/0,62 |
| Всего за завтрак | 9,21/15,01/67,42/440/1,43/290/282,8/28,9/50,9/208,2/1,52 |  |
| **второй завтрак** | |  |
| Сок | 100 | 399 |
| 0/0/15,9/63,6/3,0/9,0/180/10,5/6,0/10,5/2,1 |
|  | **Обед** |  |
| Салат из белокочанной капусты | 50 | 20 |
| 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 | 200 | 82 |
| 2,15/2,27/13,71/83,8/6,6/82,74/385,0/19,68/21,6/53,32/083 |
| Жаркое по-домашнему | 220 | 276 |
| 27,53/7,47/21,95/265/8,97/219,5/1165,4/31,1/65,7/337/4,03 |
| Компот из сушеных фруктов | 180 | 376 |
| 0,4/0,018/25,24/102,72/0,36/2,32/105,89/28,92/5,45/14,0/1,13 |
| Хлеб ржаной | 50 |  |
| 3,8/0,3/25,1/86,6 |
| Итого за обед | 34,25/12,58/90,56/581,82/32,21/310,25/1772,9/98,30/105,33/418,12/6,24 |  |
| **Полдник** | | |  |
| Кефир | 180 | 401 |
| 5,22/4,5/7,2/90/1,26/90/262,8/216/25,2/162/018 |
| Пряник | 30 |  |
| 2,2/3,6/83,4/135 |
| Итого за полдник | 7,42/8,1/90,6/225/1,26/90/262,8/216/25,2/162/0,18 |  |
| **Ужин** | |  |
| Запеканка из творога с морковью | 130 | 238 |
| 11,66/10,29/23,78/234/0,71/61,5/142,6/113,6/22,7/155,2/0,69 |
| Соус молочный (сладкий) | 50 | 351 |
| 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 | 180 | 392 |
| 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 | 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** | 63,57/48,25/304,87/1835,17/38,80/773,5/2452,34/508,73/210,83/980,99/11,99 |  |

Утверждаю

заведующий МБДОУ «Детский сад «Ласточка»

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя 2**  **день 10**  Наименование блюда | сад |  |
| грамм |
| Белки/жиры/углеводы/ккал/витамин С/Na /K/Ca/Mg /P /Fe |
| **Завтрак** | |  |
| Каша вязкая рисовая | 200 | 168 |
| 3,09/4,07/36,98/197/0/119,8/45,2/5,9/21,8/67,0/047 |
| Какао с молоком | 180 | 397 |
| 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 | 1 |
| 2,45/7,75/14,62/136/0/114,9/42,9/9,3/9,9/29,1/0,62 |
| Всего за завтрак | 9,21/15,01/67,42/440/1,43/290/282,8/28,9/50,9/208,2/1,52 |  |
| **второй завтрак** | |  |
| шоколад | 90 |  |
| 0/0/15,9/63,6/3,0/9,0/180/10,5/6,0/10,5/2,1 |
|  | **Обед** |  |
| Огурец свежий | 50 | 12 |
| 0,35/0,05/0,95/5,5/3,5/0/14,1/11,5/7,0/21,0/0 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне | 200 | 82 |
| 2,15/2,27/13,71/83,8/6,6/82,74/385,0/19,68/21,6/53,32/083 |
| Жаркое по-домашнему | 220 | 276 |
| 27,53/7,47/21,95/265/8,97/219,5/1165,4/31,1/65,7/337/4,03 |
| Компот из сушеных фруктов | 180 | 376 |
| 0,4/0,018/25,24/102,72/0,36/2,32/105,89/28,92/5,45/14,0/1,13 |
| Хлеб ржаной | 50 |  |
| 3,8/0,3/25,1/86,6 |
| Итого за обед | 34,25/12,58/90,56/581,82/32,21/310,25/1772,9/98,30/105,33/418,12/6,24 |  |
| **Полдник** | | |  |
| Кефир | 180 | 401 |
| 5,22/4,5/7,2/90/1,26/90/262,8/216/25,2/162/018 |
| Печенье | 30 |  |
| 2,2/3,6/83,4/135 |
| Итого за полдник | 7,42/8,1/90,6/225/1,26/90/262,8/216/25,2/162/0,18 |  |
| **Ужин** | |  |
| Запеканка из творога с морковью | 130 | 238 |
| 11,66/10,29/23,78/234/0,71/61,5/142,6/113,6/22,7/155,2/0,69 |
| Соус молочный (сладкий) | 50 | 351 |
| 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 | 180 | 392 |
| 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 | 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** | 63,57/48,25/304,87/1835,17/38,80/773,5/2452,34/508,73/210,83/980,99/11,99 |  |

Утверждаю

заведующий МБДОУ «Детский сад «Ласточка»

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Неделя 1**  **день 1**  Наименование блюда | **сад** | | № рецептуры |
| грамм | |
| Белки/жиры/углеводы/ккал/витамин С/Na /K/Ca/Mg /P /Fe | |
| **Завтрак** | | | |
| Яйца вареные | 40 | | 213 |
| 5,08/4,6/0,28/63/0/53,6/56,0/22,0/4,8/76,8/1,0 | |
| Каша вязкая геркулесовая | 200 | | 168 |
| 5,39/6,38/32,02/207/1,22/123,3/101,7/25,0/56,2/144,4/1,56 | |
| Чай с сахаром | 180 | | 392 |
| 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 | | 1 |
| 2,45/7,75/14,62/136/0/114,9/42,9/9,3/9,9/29,1/0,62 | |
| Всего за завтрак | 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 | | 399 |
| 0/0/15,9/63,6/3,0/9,0/180/10,5/6,0/10,5/2,1 | |
| **Обед** | | | |
| Салат из белокочанной капусты | 50 | | 20 |
| 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 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 | 210 | | 304 |
| 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 | 180 | | 376 |
| 0,4/0,018/25,24/102,72/0,36/2,32/105,89/28,92/5,45/14,0/1,13 | |
| Хлеб ржаной | 50 | |  |
| 3,8/0,3/25,1/86,6 | |
| Итого за обед | 29,59/24,05/103,58/717,82/22,24/450,67/874,52/123,16/88,77/296,84 | |  |
| **Полдник** | | | |
| кефир | 180 | | 401 |
| 5,22/4,5/7,2/90/1,26/90,0/262,8/216/25,2/162/0,18 | |
| Хлеб пшеничный | 40 | |  |
| 4,13/0,26/26,8/126,2 | |
| Итого за полдник | 9,35/4,76/34/216,2/1,26/90,0/262,8/216/25,2/162/0,18 | |  |
| **Ужин** | | | |
| Вареники ленивые (отварные) | 110 | | 230 |
| 5,22/4,5/7,2/90/1,26/90,0/262,8/216/25,2/162/0,18 | |
| Какао с молоком | 40 | | 397 |
| 4,13/0,26/26,8/126,2 | |
| Итого за ужин | 9,35/4,76/34/216,2/1,26/90,0/262,8/216/25,2/162/0,18 |  | |
| **Итого за день** | 70,42/61,61/231,52/1905,02/26,37/938,07/1627,62/514,46/223,87/977,04/982 |  | |

Утверждаю

заведующий МБДОУ «Детский сад «Ласточка»

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя 1**  **день 2**  Наименование блюда | **сад** | № рецептуры |
| грамм |
| Белки/жиры/углеводы/ккал/витамин С/Na /K/Ca/Mg /P /Fe |
| **Завтрак** | | |
| Каша вязкая «Дружба» | 200 | 168 |
| 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 | 180 | 395 |
| 2,85/2,41/14,36/91/1,17/45,1/131,7/113,2/12,6/81,0/0,12 |
| Бутерброд с сыром | 60 | 3 |
| 6,68/8,45/19,39/180/0,07/273,5/57,9/142,4/18,5/111,3/0,96 |
| Всего за завтрак | 14,5/13,31/144,75/448/1,96/562,3/509,3/415,8/86,4/432,2/2,73 |  |
| **второй завтрак** | | |
| Плоды и ягоды свежие | 100 | 396 |
| 1,5/0,5/21,0/95/10,0/31,0/348/8,0/42,0/28,0/0,60 |
| **Обед** | | |
| Огурец свежий | 50 | 12 |
| 0,35/0,05/0,95/5,5/3,,5/0/14,1/11,5/7,0/21,/0 |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | 57 |
| 1,4/3,92/9,76/80/6,43/207,58/293,32/33,58/20,36/41,34/0,93 |
| Макаронник с мясом | 165 | 292 |
| 17,93/11,73/33,34/311/0,39/223,5/329/27,5/41,3/185,7/2,20 |
| Кисель из повидла, джема или варенья | 180 | 383 |
| 0,08/0/20,23/81,27/0,06/13,30/61,25/14,27/3,05/14,83/0,33 |
| Хлеб ржаной | 50 |  |
| 3,8/0,3/25,1/86,6 |
| Итого за обед | 23,56/16,0/55,09/564,37/10,38/444,38/697,67/86,85/71,71/262,83/3,46 |  |
| **Полдник** | | |
| Молоко кипяченое | 180 | 400 |
|  | 5,48/4,88/75,8/102/2,46/94,5/275,,9/226,8/26,5/170,1/0,19 |
| Печенье | 20 |  |
| 1,5/2,25/2,4/3,6/15,0/125,1 |
| Итого за полдник | 6,98/7,13/78,2/105,6/17,46/213,6/275,9/226,8/26,5/170,1/0,19 |
| **Ужин** | | |
| Суфле из рыбы | 80 | 268 |
| 12,81/6,41/3,29/122/0,26/178,3/226,5/39,0/26,0/163,8/064 |
| Картофельное пюре | 150 | 321 |
| 3,14/4,92/20,96/140,76/18,62/5,67/665,07/37,92/28,46/88,81/1,03 |
| Чай с сахаром | 180 | 392 |
| 0,06/0,02/9,99/40,0/0,3/0,3/7,7/10,0/1,3/2,5/0,26 |
| Хлеб ржаной | 20 |  |
| 1,55/0,1/10,2/34,64 |
| Хлеб пшеничный | 30 |  |
| 3,1/0,2/20,1/94,7 |
| Итого за ужин | 20,66/11,65/34,24/302,76/18,91/184,27/899,27/86,92/50,36/255,11/1,93 |  |
| **Итого за день** | 67,2/48,59/278,19/1915,73/58,71/1435,55/2730,14/824,37/276,97/114824/8,91 |  |

Утверждаю

заведующий МБДОУ «Детский сад «Ласточка»

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя 1**  **день 3**  Наименование блюда | **сад** | № рецептуры |
| грамм |
| Белки/жиры/углеводы/ккал/витамин С/Na /K/Ca/Mg /P /Fe |
| **Завтрак** | | |
| Омлет натурный | 85 | 215 |
| 7,52/13,46/1,51/152/0,15/93,3/120,3/62,8/10,4/138,6/1,54 |
| Чай с сахаром | 180 | 392 |
| 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 | 1 |
| 2,45/7,75/14,62/136/0/114,9/42,9/9,3/9,9/29,1/0,62 |
| Всего за завтрак | 10,03/21,23/26,12/328/0,18/208,5/170,6/82,1/21,6/170,2/2,42 |  |
| **второй завтрак** | | |
| Плоды и ягоды свежие (яблоко) | 100 | 396 |
| 0,4/0,4/11/9,8/0,001/26,0/278/16/9/11/2,20 |
| **Обед** | | |
| Помидор натуральный | 50 | 14 |
| 0,46/0,55/1,9/12,0/12,5/1,5/145/7,0/10,/13,0/0,45 |
| 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 | 190 | 298 |
| 14,12/9,04/20,26/219/20,03/99,2/507,3/60,0/44,1/177,1/1,63 |
| Сметанный соус | 50 | 354 |
| 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 | 180 | 376 |
| 0,4/0,018/25,24/102,72/0,36/2,32/105,89/28,92/5,45/14,0/1,13 |
| Хлеб ржаной | 50 |  |
| 3,8/0,3/25,1/86,6 |
| Итого за обед | 21,16/16,48/88,7/553,97/93,39/397,66/1165,52/130,73/82,91/273,02/5,08 |  |
| **Полдник** | | |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 395 |
| 2,85/2,41/14,36/91/1,17/45,1/131,7/113,2/12,6/81,0/0,12 |
| Булочка домашняя | 35 | 469 |
| 3,64/6,26/26,96/179/0/105,4/52,6/9,9/13,7/35,0/0,65 |
| Итого за полдник | 6,49/8,67/41,32/270/1,17/150,5/236,,9/123,1/26,3/116/077 |  |
| **Ужин** | | |
| Каша вязкая манная | 200 | 168 |
| 4,52/4,07/35,46/197/0/78,0/58,2/10,7/7,9/38,6/0,47 |
| Какао с молоком | 180 | 397 |
| 3,67/3,19/15,82/107/1,43/55,3/194,7/13,7/19,2/112,1/0,43 |
| Хлеб пшеничный | 30 |  |
| 3,1/0,2/20,1/94,7 |
| Итого за ужин | 11,29/7,46/71,38/398,7/1,43/133,3/252,9/24,4/27,1/150,7/0,9 |  |
| **Итого за день** | 49,37/53,8/238,52/1900,47/95,99/889,96/1825,92/360,33/157,91/709,92/8,17 |  |

Утверждаю

заведующий МБДОУ «Детский сад «Ласточка»

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя 1**  **день 4**  Наименование блюда | **сад** | № рецептуры |
| грамм |
| Белки/жиры/углеводы/ккал/витамин С/Na /K/Ca/Mg /P /Fe |
| **Завтрак** | | |
| Каша вязкая гречневая | 200 | 168 |
| 6,21/5,28/32,79/203/0/116,1/187,8/12,2/96,1/147,7/3,32 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 395 |
| 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 | 1 |
| 2,45/7,75/14,62/136/0/114,9/42,9/9,3/9,9/29,1/0,62 |
| Всего за завтрак | 11,51/15,44/61,77/430/1,17/276,1/362,4/134,7/118,6/257,8/4,06 |  |
| **второй завтрак** | | |
| Сок фруктовый | 100 | 399 |
| 0/0/15,9/63,6/3,0/9,0/180/10,5/6,0/10,5/2,1 |
| **Обед** | | |
| Огурец свежий | 50 | 12 |
| 0,35/0,05/0,95/5,5/3,5/0/14,1/11,5/7,0/21,0/0 |
| Суп с рыбными консервами | 200 | 87 |
| 6,8/6,72/11,46/133,8/7,28/6,87/6,72/11,46/278,82/141,22/1,01 |
| Шницель рубленный | 70 | 282 |
| 11,92/8,8/11,64/173/0/278,5/212,9/14,0/23,1/116,5/1,18 |
| Картофельное пюре | 150 | 321 |
| 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 | 180 | 376 |
| 0,4/0,018/25,24/102,72/0,36/2,32/105,89/28,92/5,45/14,0/1,13 |
| Хлеб ржаной | 50 |  |
| 3,8/0,3/25,1/86,6 |
| Итого за обед | 26,41/20,80/95,35/642,38/29,76/293,36/1004,68/103,8/342,83/381,53/4,35 |  |
| **Полдник** | | |
| Ряженка | 180 | 401 |
| 5,22/4,5/7,56/92/0,54/90,0/262,8/223,2/25,2/165,6/0,18 |
| Вафли | 25 |
| 2,25/3,6/83,4/135 |
| Итого за полдник | 7,47/8,1/90,96/227/0,54/90/262,8/223,2/25,2/165,6/0,18 |  |
| **Ужин** | | |
| Оладьи | 130 | 449 |
| 9,05/11,37/49,10/335/0,44/511,8/217,1/101,3/38,4/142,2/1,57 |
| Кисель из повидла, джема или варенья | 180 | 383 |
| 0,08/0/20,23/81,27/0,06/13,30/61,25/14,27/3,05/14,83/0,33 |
| Итого за ужин | 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** | 54,52/55,71/333,31/1879,25/34,97/1193,56/2088,23/587,77/534,08/972,46 |  |

Утверждаю

заведующий МБДОУ «Детский сад «Ласточка»

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя 1**  **День 5**  Наименование блюда | **сад** | № рецептуры |
| грамм |
| Белки/жиры/углеводы/ккал/витамин С/Na /K/Ca/Mg /P /Fe |
| **Завтрак** | | |
| Каша вязкая пшенная | 200 | 168 |
| 5,67/5,28/37,44/220/0/19,5/104,5/15,6/40,7/115,9/1,36 |
| Какао с молоком | 180 | 397 |
| 3,67/3,19/15,82/107/1,43/55,3/194,7/13,7/19,2/112,1/0,4 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 1 |
| 2,45/7,75/14,62/136/0/114,9/42,9/9,3/9,9/29,1/0,62 |
| Всего за завтрак | 11,79/16,22/67,88/463/1,43/189,7/342,1/38,6/69,8/257,1/2,41 |  |
| **второй завтрак** | | |
| Сок | 100 | 399 |
| 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 | 50 | 32 |
| 0,77/3,05/6,76/57,7/3,86/21,35/181,8/20,83/12,49/24,87/0,7 |
| Суп картофельный с перловой крупой | 200 | 80 |
| 2,0/2,2/13,6/82,6/6,6/83,22/384,58/20,72/21,2/69,88/0,81 |
| Суфле из кур | 80 | 310 |
| 12,31/14,19/2,45/190/0,03/279/76,2/30,1/9,1/65,5/0,72 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 310 |
| 5,49/4,21/26,37/165,48/0/0,21/30,9/0,84/20,3/37,1/3,96 |
| Компот из сушеных фруктов | 180 | 376 |
| 0,4/0,018/25,24/102,72/0,36/2,32/105,89/28,92/5,45/14,0/1,13 |
| Хлеб ржаной | 50 |  |
| 3,8/0,3/25,1/86,6 |
| Итого за обед | 25,67/23,96/99,52/685,1/12,84/386,1/779,37/101,41/68,54/210,75/7,32 |  |
| **Полдник** | | |
| Сыр (порциями) | 15 | 7 |
|  | 3,48/4,43/0/54/0,11/121,5/13,2/132/5,3/75,0/0,15 |
| Хлеб пшеничный | 20 |  |
| 1,55/0,1/10,05/47,35 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 395 |
| 2,85/2,41/14,36/91/1,17/45,1/131,7/113,2/12,6/81,0/0,12 |
| Итого за полдник | 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 | 130 | 237 |
| 17,54/12,05/17,15/247/0,24/64,7/124,6/147,3/22,2/210,3/0,69 |
| Соус молочный (сладкий) | 50 | 351 |
| 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 | 180 | 392 |
| 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 | 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** | 63,91/61,44/241,47/1842,1/18,98/828,85/1618,73/585,17/190,14/871,62/13,13 |  |

Утверждаю

заведующий МБДОУ «Детский сад «Ласточка»

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя 2**  **день 6**  Наименование блюда | **сад** | № рецептуры |
| грамм |
| Белки/жиры/углеводы/ккал/витамин С/Na /K/Ca/Mg /P /Fe |
| **Завтрак** | | |
| Макароны, запеченные с сыром | 205 | 207 |
| 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 | 180 | 395 |
| 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 | 1 |
| 2,45/7,75/14,62/136/0/114,9/42,9/9,3/9,9/29,1/0,62 |
| Всего за завтрак | 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 | 399 |
| 0/0/15,9/63,6/3,0/9,0/180/10,5/6,0/10,5/2,1 |
| **Обед** | | |
| Салат из свеклы | 50 | 33 |
| 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 | 200 | 67 |
| 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 | 80 | 305 |
| 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) | 50 | 352 |
| 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 | 200 | 165 |
| 11,76/5,77/53,06/320/0/117,3/356/20,9/186,7/279,7/6,4 |
| Компот из сушеных фруктов | 180 | 376 |
| 0,4/0,018/25,24/102,72/0,36/2,32/105,89/28,92/5,45/14,0/1,13 |
| Хлеб ржаной | 50 |  |
| 3,8/0,3/25,1/86,6 |
| Итого за обед | 31,8/28,98/131,89/892,67/20,56/599,62/1140,47/164,47/247,19/501,34/10,28 |  |
| **Полдник** | | |
| Йогурт | 180 | 401 |
| 8,2/3,0/11,8/114/1,2/100/304/248/30,0/190/0,2 |
| Хлеб пшеничный | 30 |  |
| 0,75/0,87/15,3/78,6 |
| Итого за полдник | 8,95/3,87/27,1/192/1,2/100/304/248/30,0/190/0,2 |  |
| **Ужин** | | |
| Сырник из творога | 130 | 231 |
| 18,69/12,67/11,40/234/0,25/45,5/135,1/155,8/26,0/228,1/0,77 |
| Какао с молоком | 180 | 397 |
| 3,67/3,19/15,82/107/1,43/55,3/194,7/13,7/19,2/112,1/0,43 |
| Итого за ужин | 22,36/15,86/27,22/341/1,68/100,8/464,9/169,5/45,2/340,2/1,2 |  |
| **Итого за день** | 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 2**  **день 7**  Наименование блюда | **сад** | № рецептуры |
| грамм |
| Белки/жиры/углеводы/ккал/витамин С/Na /K/Ca/Mg /P /Fe |
| **Завтрак** | | |
| Каша вязкая пшеничная вязкая | 200 | 168 |
| 5,43/4,23/38,27/213/0/85,0/114,3/21,6/29,4/136,9/2,33 |
| Чай с сахаром | 180 | 392 |
| 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 | 1 |
| 2,45/7,75/14,62/136/0/114,9/42,9/9,3/9,9/29,1/0,62 |
| Всего за завтрак | 7,94/12,0/62,88/389/0,03/200,2/164,3/40,9/40,6/168,5/3,21 |  |
| **второй завтрак** | | |
| Плоды и ягоды свежие | 100 | 368 |
| 0,4/0,3/10,3/46/5,0/14/155/19/12/16/2,3 |
| **Обед** | | |
| Огурец свежий | 50 | 12 |
| 0,35/0,05/0,95/5,5/3,5/0/14,1/11,5/7,0/21,0/0 |
| Борщ с мясом | 200 | 62 |
| 7,9/5,8/10,98/128/12,49/121,3/568,1/49,0/36,6/126,48/1,71 |
| Шницель рубленный | 260 | 282 |
| 11,92/8,80/11,64/173/0/278,5/212,9/14,0/23,1/116,5/1,18 |
| Соус белый основной | 50 | 347 |
| 0,3/1,75/1,83/24,35/0,13/184,4/8,44/5,86/1,41/4,7/0,07 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 200 | 165 |
| 4,94/4,34/51,56/265/0/122,9/71,5/7,9/35,1/160,6/0,73 |
| Компот из сушеных фруктов | 180 | 376 |
| 0,4/0,018/25,24/102,72/0,36/2,32/105,89/28,92/5,45/14,0/1,13 |
| Хлеб ржаной | 50 |  |
| 3,8/0,3/25,1/86,6 |
| Итого за обед | 29,61/21,05/127,3/785,17/16,48/709,42/980,93/111,37/108,66/443,28/4,82 |  |
| **Полдник** | | |
| Молоко кипяченое | 180 | 400 |
| 5,48/4,88/7,58/102/2,46/94,5/275,9/226,8/26,5/170,/0,19 |
| Пряник | 30 |  |
| 1,8//1,4/75,0/110 |
| Итого за полдник | 7,28/6,28/82,58/212/2,46/94,5/2759/226,8/26,5/170,1/0,19 |  |
| **Ужин** | | |
| Котлеты или биточки рыбные запеченные | 235 | 255 |
| 10,09/3,26/6,79/97/0,24/184,4/212,7/19,9/21,3/129,8/0,57 |
| Картофельное пюре | 150 | 321 |
| 3,14/4,92/20,96/140,76/18,62/5,67/665,07/37,92/28,46/88,81/1,03 |
| Кисель из повидла, джема или варенья | 180 | 383 |
| 0,08/0/20,23/81,27/0,06/13,30/61,25/14,27/3,05/14,83/0,33 |
| Хлеб ржаной | 30 |  |
| 1,98/0,36/10,02/52 |
| Хлеб пшеничный | 20 |  |
| 1,55/0,1/10,5/47,35 |
| Итого за ужин | 16,84/8,64/68,05/493,62/18,92/203,37/939,02/72,09/52,81/233,44/1,93 |  |
| **Итого за день** | 62,07/48,27/351,11/1925,79/42,89/1221,49/2515,15/470,26/240,57/1031,32/12,45 |  |

Утверждаю

заведующий МБДОУ «Детский сад «Ласточка»

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Неделя 2**  **день 8**  Наименование блюда | **сад** | | № рецептуры |
| грамм | |
| Белки/жиры/углеводы/ккал/витамин С/Na /K/Ca/Mg /P /Fe | |
| **Завтрак** | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 93 | |
| 30,23/22,4/94,19/726/4,55/117,4/233,5/161,62/24,14/137,98/0,50 |
| Какао с молоком | 180 | 397 | |
| 3,67/3,19/15,82/107/1,43/55,3/194,7/13,7/19,2/112,1/0,43 |
| Бутерброд с джемом | 55 | 2 | |
| 2,51/3,93/28,88/161/0,48/114,6/71,8/10,5/11,7/31,2/0,69 |
| Всего за завтрак | 36,41/29,05/138,89/994/6,46/287,3/500/185,82/55,04/281,28/1,62 |  | |
| **второй завтрак** | | | |
| Плоды и ягоды свежие (яблоко) | 100 | 398 | |
| 0,4/0,4/11/10,4/10/26/278/16/9/11/2,2 |
| **Обед** | | | |
| помидор натуральный | 50 | 14 | |
| 0,46/0,55/1,9/12,0/12,5/1,5/145/7,0/10,0/13,0/0,45 |
| Суп картофельный с геркулесовой крупой | 200 | 80 | |
| 1,77/2,38/11,29/73,8/6,6/83,22/380,02/20,2/23,16/57,16/0,80 |
| 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 | 150 | 132 | |
| 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 | 180 | 376 | |
| 0,4/0,018/25,24/102,72/0,36/2,32/105,89/28,92/5,45/14,0/1,13 |
| Хлеб ржаной | 50 |  | |
| 3,8/0,3/25,1/86,6 |
| Итого за обед | 19,68/17,38/78,51/240,72/44,45/550,44/1220,71/152,72/79,21/219,66/4,28 |  | |
| **Полдник** | | | |
| Пирог отрытый (ватрушка) | 35 | 458 | |
| 4,61/2,74/14,59/101/0,02/97,5/42,4/25,4/10,8/45,1/045 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 395 | |
| 2,85/2,41/14,36/91/1,17/45,1/131,7/113,2/12,6/81,0/0,12 |
| Итого за полдник | 7,46/5,15/28,35/192/1,19/142,6/174,1/138,6/23,4/126,1/0,57 |  | |
| **Ужин** | | | |
| Омлет с сыром | 85 | 216 | |
| 9,10/15,8/1,40/184/0,17/167,9/120,6/146,2/13,2/179,1/1,54 |
| Кисель из повидла, джема или варенья | 180 | 383 | |
| 0,08/0/20,23/81,27/0,06/13,30/61,25/14,27/3,05/14,83/0,33 |
| Хлеб пшеничный | 30 |  | |
| 3,1/0,2/20,1/94,7 |
| Итого за ужин | 11,28/16,0/41,73/359,97/0,23/181,2/181,85/160,47/16,25/193,93/1,87 |  | |
| **Итого за день** | 76,23/68,45/270,13/1976,09/62,33/1187,54/2354,7/653,61/182,9/831,97/10,54 |  | |

Утверждаю

заведующий МБДОУ «Детский сад «Ласточка»

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя 2**  **день 9**  Наименование блюда | **сад** | № рецептуры |
| грамм |
| Белки/жиры/углеводы/ккал/витамин С/Na /K/Ca/Mg /P /Fe |
| **Завтрак** | | |
| Каша вязкая гречнево-геркулесовая | 200 | 168 |
| 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 | 180 | 395 |
| 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 | 1 |
| 2,45/7,75/14,62/136/0/114,9/42,9/9,3/9,9/29,1/0,62 |
| Всего за завтрак | 11,16/22,2/62,14/491/2,37/179,5/279,1/138,1/63,2/226/2,1 |  |
| **второй завтрак** | | |
| Сок фруктовый | 100 | 399 |
| 0/0/15,9/63,6/3,0/9,0/180/10,5/6,0/10,5/2,1 |
| **Обед** | | |
| Огурец свежий | 50 | 12 |
| 0,35/0,05/0,95/5,5/3,5/0/14,1/11,5/7,0/21,0/0 |
| Суп картофельный с добавлением фасоли | 200 | 81 |
| 4,09/4,27/12,91/106,6/8,65/88,24/437,22/40,22/30,64/110,38/1,44 |
| Запеканка из печени с рисом | 185 | 294 |
| 22,47/9,14/24,73/271/10,45/256,7/365/31,1/34,6/375,9/7,07 |
| Хлеб ржаной | 50 |  |
| 3,8/0,3/25,1/86,6/0 |
| Соус сметанный | 50 | 354 |
| 0,73/2,49/2,93/37,05/0,019/78,66/19,71/13,65/2,64/11,36/0,1 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 376 |
| 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 | 31,84/16,26/91,86/609,47/22,97/425,92/941,9/125,39/80,33/532,64/9,74 |  |
| **Полдник** | | |
| Сыр (порциями) | 15 | 7 |
| 3,48/4,43/0/54/0,11/121,5/13,2/132,0/5,3/75,0/0,15 |
| Хлеб пшеничный | 30 |  |
| 3,1/0,2/20,1/94,7/0 |  |
| Чай с сахаром | 180 | 392 |
| 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 | 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 | 8 |
| 4,25/2,13/0/36/0/1,2/53,8/20,0/10,0/67,5/0,28 |
| Винегрет овощной | 200 | 45 |
| 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 | 180 | 393 |
| 0,12/0,02/10,2/41/2,83/1,1/19,2/12,8/2,2/4,0/0,32 |
| Хлеб ржаной | 20 |  |
| 1,55/0,1/10,2/34,64/0 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 |  |
| 3,1/0,2/20,1/94,7 |  |
| Итого за ужин | 11,75/14,8/57,38/395,94/23,33/475,1/641,1/79,2/53,7/161,44/2,3 |  |
| **Итого за день** | 61,39/57,91/257,37/1948,71/51,67/1211,32/2063/495,19/209,83/1234,08/16,65 |  |

Утверждаю

заведующий МБДОУ «Детский сад «Ласточка»

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

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя 2**  **день 10**  Наименование блюда | | **сад** | | № рецептуры |
| грамм | |
| Белки/жиры/углеводы/ккал/витамин С/Na /K/Ca/Mg /P /Fe | |
| **Завтрак** | | | | | |
| Каша вязкая рисовая | | 200 | | 168 |
| 3,09/4,07/36,98/197/0/119,8/45,2/5,9/21,8/67,0/047 | |
| Какао с молоком | | 180 | | 397 |
| 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 | | 1 |
| 2,45/7,75/14,62/136/0/114,9/42,9/9,3/9,9/29,1/0,62 | |
| Всего за завтрак | | 9,21/15,01/67,42/440/1,43/290/282,8/28,9/50,9/208,2/1,52 | |  |
| **второй завтрак** | | | | | |
| Сок | 100 | | 399 | | |
| 0/0/15,9/63,6/3,0/9,0/180/10,5/6,0/10,5/2,1 | |
| **Обед** | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | 50 | | 20 | | |
| 0,7/2,53/4,5/43,7/16,22/5,69/116,35/18,68/5,41/9,86/0,25 | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | | 82 | | |
| 2,15/2,27/13,71/83,8/6,6/82,74/385,0/19,68/21,6/53,32/083 | |
| Жаркое по-домашнему | 220 | | 276 | | |
| 27,53/7,47/21,95/265/8,97/219,5/1165,4/31,1/65,7/337/4,03 | |
| Компот из сушеных фруктов | 180 | | 376 | | |
| 0,4/0,018/25,24/102,72/0,36/2,32/105,89/28,92/5,45/14,0/1,13 | |
| Хлеб ржаной | 50 | |  | | |
| 3,8/0,3/25,1/86,6 | |
| Итого за обед | 34,18/12,58/90,5/581,82/32,15/310,25/1772,7/98,99/101,73/421.12/6,24 | |  | | |
| **Полдник** | | | | | |
| Кефир | 180 | | 401 | | |
| 5,22/4,5/7,2/90/1,26/90/262,8/216/25,2/162/018 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | |  | | |
| 3,1/0,2/20,1/94,7 | |
| Конфета | 16 | |  | | |
| 0,6/3,95/8,9/0/73,5/1/28/4/15/14,5/0,45 | |
| Итого за полдник | 8,92/8,65/101/258,2/1,26/91/290,8/220/40,2/176,5/0,63 | |  | | |
| **Ужин** | | | | | |
| Запеканка из творога с морковью | 130 | | 238 | | |
| 11,66/10,29/23,78/234/0,71/61,5/142,6/113,6/22,7/155,2/0,69 | |
| Соус молочный (сладкий) | 50 | | 351 | | |
| 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 | 180 | | 392 | | |
| 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 | 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** | 73,32/53,5/407,31/1994,87/40,0/774,5/2716,66/497,97/227,39/998,49/11,52 | |  | | |