



МП

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3 - 7 ЛЕТ
с 12-часовым пребыванием в МКДОУ д/с № 135

Летне -

Новосибирск 2021

№ т/к	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	Ca	Fe
1 День								
Завтрак								
58	Макаронные изделия отварные со слив. маслом	180	4.5	0.5	23.2	116		
82	Кофейный напиток со сгущ. Молоком	180	3.17	2.68	15.96	101		
1	Бутерброд с маслом	35	2.1	6.6	12.7	119		
	Всего завтрак	395	9.77	9.78	51.86	336	0	0
п/п	10:00 Свежие фрукты	100	0.6		12.6	88		
Обед								
102	Салат из свежего огурца с луком	60	0.42	6.06	1.2	61.2		
19	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на м/б	180	3.53	3.85	14.51	106.7		
34	Плов с отварной говядиной	180	29.71	15.2	36.85	362		
83	Компот из с/ф	180	0.5		24	99		
п/п	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	118		
	Всего обед	650	37.96	25.51	101.16	746.9	0	0
Полдник								
п/п	Снежок	230	6.67	5.75	9.2	115		
п/п	Печенье сахарное	27	2	3.2	20	115		
	Всего полдник	257	8.67	8.95	29.2	230	0	0
Ужин								
5	Кукуруза консервированная для подгарнировки	30	0.45		4.98	22.2		
35	Рыба запеченная в омлете	180	31.8	15.9	6.4	294		
84	Чай с сахаром	200	0.06		11.1	44		
п/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		
	Всего ужин	460	35.61	16.5	39.18	447.2	0	0
	Итого за день	1762	92.01	60.74	221.4	1760.1	0	0
	Рекомендуется	1700-2300	54	60	261	1800		
№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.	Ca	Fe

Т/к						Ценность		
4 День								
Завтрак								
66	Каша ячневая молочная	180	5.76	10.3	32.18	244		
82	Кофейный напиток с молоком	180	3.17	2.68	15.96	101		
1	Бутерброд с маслом	35	2.1	6.6	12.7	119		
	Всего завтрак	395	11.03	19.58	60.84	464	0	0
п/п	10:00 Сок	200	1		25.4	110		
Обед								
8	Салат "Чиполино"	60	0.48		4.98	22.2		
22	Борщ на м/б со сметаной	180	1.32	3.8	7.7	68		
39	Оладью из печени	80	12.11	8.19	8.26	155		
97	Соус белый на м/б	20	0.23	0.8	1	12.1		
58	Макаронные изделия отварные	120	4.5	0.5	23.21	116		
91	Компот из ягоды	180	0.5		17.2	71		
п/п	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	118		
п/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		
	Всего обед	740	26.24	14.29	103.65	649.3	0	0
Полдник								
п/п	Кефир	230	6.44	5.75	8.97	115		
п/п	Печенье овсяное	27	1.8	3.9	19.4	118		
	Всего полдник	257	8.24	9.65	28.37	233	0	0
Ужин								
74	Сырник творожный со сгущ. молоком	150	0.5	27.19	24.42	501.4		
п/п	Свежие фрукты	100	0.6		12.6	88		
92	Кисель из концентратов плодово-ягодных	200	1.36		29.02	116		
	Всего ужин	450	2.46	27.19	66.04	705.4	0	0
	Итого за день	1842	47.97	70.71	258.9	2051.7	0	0
	Рекомендуется	1700-2300	54	60	261	1800		
№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.	Ca	Fe

Т/к						Ценность		
5 День								
Завтрак								
67	Каша пшенная молочная	180	7.85	11.57	33.41	269		
85	Какао с молоком	200	4.08	3.54	27.58	119		
2	Бутерброд с сыром	47	4.63	6.42	18.19	154.6		
	Всего завтрак	427	16.56	21.53	79.18	542.6	0	0
п/п	10:00 Свежие фрукты	100	0.6		12.6	88		
Обед								
9	Помидоры соленые порционные	30	0.33	0.03	0.48	4.8		
23	Суп картофельный с крупой (гречка) на м/б	180	2.08	2.23	13.6	86.2		
40	Рагу из овощей с отварной говядиной	180	11.3	10.62	10.63	170		
83	Компот из с/ф	180	0.5		24	99		
п/п	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	118		
п/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		
	Всего обед	670	21.31	13.88	90.01	565	0	0
Полдник								
94	Молоко кипяченое	230	7.2	6.26	11.62	180.8		
п/п	Печенье сахарное	27	2	3.2	20	115		
	Всего полдник	257	9.2	9.46	31.62	295.8	0	0
Ужин								
79	Пирог заливной со свежими фруктами	200	12.2	25.6	49	477.8		
84	Чай с сахаром	250	0.06		11.1	44		
	Всего ужин	450	12.26	25.6	60.1	521.8	0	0
	Итого за день	1804	59.33	70.47	260.91	1925.2	0	0
	Рекомендуется	1700-2300	54	60	261	1800		
№ Т/к	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	Ca	Fe

6 День**Завтрак**

61	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.41	2.52	41.35	387.72		
93	Чай со сгущ. молоком	180	4.07	3.54	17.54	118		
3	Бутерброд с повидлом	55	2.51	3.93	28.88	181		
	Всего завтрак	415	15.99	9.99	87.77	686.72	0	0
п/п	10:00 Свежие фрукты	100	0.6		12.6	88		

Обед

10	Винегрет овощной	60	0.76	6.48	4.1	78		
24	Суп крестьянский на м/б со сметаной	180	1.53	3.67	10.5	81		
42	Жаркое по-домашнему	180	21.27	19	13.58	310		
86	Компот из кураги	180	0.29	0.18	20	61.2		
п/п	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	118		
	Всего обед	650	27.65	29.73	72.78	648.2	0	0

Полдник

п/п	Снежок	230	6.67	5.75	9.2	115		
п/п	Пряник	270	0.95	0.85	20.5	92		
	Всего полдник	500	7.62	6.6	29.7	207	0	0

Ужин

43	Рыба припущенная в молоке	80	10.7	5.76	2.5	103		
59	Рис отварной	120	3	4.86	40.57	163.7		
87	Напиток из свежих ягод	200	0.5		17.2	71		
п/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		
	Всего ужин	450	17.5	11.22	76.97	424.7	0	0
	Итого за день	2015	54.56	46.92	206.95	1628.92	0	0
	Рекомендуется	1700-2300	54	60	261	1800		

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.	Ca	Fe
--	-------------------	-------	-------	------	----------	--------	----	----

№ Т/К						Ценность		
7 День								
Завтрак								
68	Каша молочная геркулесовая	180	6.44	8.46	25.92	206		
82	Кофейный напиток с молоком	180	3.17	2.68	15.96	101		
2	Бутерброд с сыром	47	4.63	6.42	18.19	154.6		
	Всего завтрак	407	14.24	17.56	60.07	461.6	0	0
п/п	10:00 Сок	200	1		25.4	110		
Обед								
104	Салат из свежих помидор с луком	60	0.6	6.12	2.1	6.6		
25	Рассольник ленинградский на м/б со сметаной	180	1.68	4.09	13.27	96.6		
44	Котлета мясная	70						
58	Макаронные изделия отварные	120	4.5	0.5	23.21	116		
98	Соус томатный	20	0.22	0.75	1.4	13.12		
89	Компот из консервированных фруктов	180	0.44	0.17	29.2	120.1		
п/п	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	118		
п/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		
	Всего обед	730	14.54	12.63	110.48	557.42	0	0
Полдник								
п/п	Ряженка	230	6.67	5.75	9.7	124.2		
п/п	Вафли	27	2.2	2.6	9.4	84		
	Всего полдник	257	8.87	8.35	19.1	208.2	0	0
Ужин								
75	Язык слоенный творожный	180						
п/п	Свежие фрукты	100	0.6		12.6	88		
89	Отвар из шиповника	200	0.61		20.79	95		
	Всего ужин	480	1.21	0	33.39	183	0	0
	Итого за день	1874	38.86	38.54	223.04	1410.22	0	0
	Рекомендуется	1700-2300	54	60	261	1800		
№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.	Ca	Fe

Т/к						Ценность		
8 День								
Завтрак								
69	Суп молочный с вермишелью	180	8.37	7.5	17.03	163		
85	Какао с молоком	200	4.08	3.54	27.58	119		
1	Бутерброд с маслом	35	2.1	6.6	12.7	119		
	Всего завтрак	415	14.55	17.64	57.31	401	0	0
п/п	10:00 Свежие фрукты	100	0.6		12.6	88		
Обед								
12	Салат из свеклы с чесноком	60	0.9	6.06	5.1	78.6		
26	Суп полевой с яйцом на м/б	180	2.7	2	10.44	70.56		
45	Кулебяка с говядиной и овощами	180	8.82	30.24	46.26	466.74		
91	Компот из ягод	180	0.5		17.2	71		
п/п	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	118		
	Всего обед	650	16.72	38.7	103.6	804.9	0	0
Полдник								
п/п	Йогурт	230	6.67	5.85	9.2	115		
п/п	Печенье овсяное	27	1.8	3.9	19.4	118		
	Всего полдник	257	8.47	9.75	28.6	233	0	0
Ужин								
46	Тефтели из рыбы с манной крупой	60	6.09	3.71	6.72	84.7		
61	Каша гречневая рассыпчатая	120	7	5.7	31.6	206		
99	Соус молочный для запекания	20	0.75	1.9	2	27.86		
п/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		
92	Кисель	200	1.36		29.02	116		
	Всего ужин	450	18.5	11.91	86.04	521.56	0	0
	Итого за день	1772	58.24	78	275.55	1960.46	0	0
	Рекомендуется	1700-2300	54	60	261	1800		
№ Т/к	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	Ca	Fe

9 День**Завтрак**

70	Каша манная молочная	180	5.58	6.7	27.8	184		
88	Чай с молоком	180	4.07	3.54	17.54	118		
3	Бутерброд с повидлом	55	2.51	3.93	28.88	181		
	Всего завтрак	415	12.16	14.17	74.22	483	0	0
п/п	10:00 Сок	200	1		25.4	110		

Обед

105	огурцы свежие порционные	60	0.5	0.06	1.7	9		
27	Свекольник на м/б со сметаной	180	1.58	3.67	8.74	75		
47	Суфле из печени с рисом	180	25.03	24.5	9.09	348		
99	Соус молочный для запекания	20	0.75	1.9	2	27.86		
83	Компот из с/ф	180	0.5		24	99		
п/п	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	118		
п/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		
	Всего обед	720	35.46	31.13	86.83	763.86	0	0

Полдник

п/п	Кефир	230	6.44	5.75	8.95	115		
п/п	Печенье сахарное	27	2	3.2	20	115		
	Всего полдник	257	8.44	8.95	28.95	230	0	0

Ужин

76	Каврижка творожная	200	20.4	29.2	66.8	614		
п/п	Свежие фрукты	100	0.6		12.6	88		
89	Отвар из шиповника	200	0.61		20.79	95		
	Всего ужин	500	21.61	29.2	100.19	797	0	0
	Итого за день	1892	77.67	83.45	290.19	2273.86	0	0
	Рекомендуется	1700-2300	54	60	261	1800		

№ т/к	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	Ca	Fe
----------	-------------------	-------	-------	------	----------	--------------------	----	----

10 День**Завтрак**

85	Каша пшеничная молочная	180	7.8	10.7	34.24	264		
82	Кофейный напиток с молоком	180	3.17	2.68	15.96	101		
2	Бутерброд с сыром	47	4.63	6.42	18.19	154.6		
	Всего завтрак	407	15.6	19.8	68.39	519.6	0	0
п/п	10:00 Свежие фрукты	100	0.6		12.6	88		

Обед

15	Горошек зеленый консервированный для поджаривания	30	0.45		4.98	22.2		
28	Суп харчё на м/б	180	8.64	9.9	9	158.2		
48	Бигос отварной с говядиной	180	19.8	19.8	12	305.6		
86	Компот из кураги	180	0.29	0.18	20	61.2		
п/п	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	118		
п/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		
	Всего обед	670	36.28	30.88	87.28	752.2	0	0

Полдник

94	Молоко кипяченое	230	7.2	6.26	11.62	180.8		
п/п	Пряник	270	0.95	0.85	20.5	92		
	Всего полдник	500	8.15	7.11	32.12	272.8	0	0

Ужин

16	Салат из моркови с консервированной кукурузой	60	1.74	2.64	5.46	51		
80	Шанежка с картофелем	140	16.71	10.2	92.37	532.4		
84	Чай с сахаром	200	0.06		11.1	44		
	Всего ужин	400	18.51	12.84	108.93	627.4	0	0
	Итого за день	1977	78.54	70.63	296.72	2172	0	0
	Рекомендуется	1700-2300	54	60	261	1800		

№ т/к	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	Ca	Fe
----------	-------------------	-------	-------	------	----------	--------------------	----	----

2 День**Завтрак**

64	Каша молочная "Дружба"	180	7.2	6.48	123.9	288		
85	Какао с молоком	200	4.08	3.54	27.58	119		
2	Бутерброд с сыром	47	4.63	6.42	18.19	154.6		
	Всего завтрак	427	15.91	16.44	169.67	561.6	0	0
	10:00 Сок	200	1		15.4	110		

Обед

6	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0.76	6.05	4.66	76.08		
20	со сметаной	180	1.22	3.48	4.82	55		
36	Гуляш из отварной говядины	70	10.92	8.79	2.8	198		
56	Пюре из картофеля	120	2.5	5.3	13.1	110		
86	Компот из кураги	180	0.29	0.18	20	61.2		
п/п	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	118		
п/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		
	Всего обед	710	22.79	24.8	86.68	705.28	0	0

Полдник

п/п	Ряженка	230	6.67	5.75	9.7	124.2		
п/п	Пряник	27	0.95	0.85	20.5	92		
	Всего полдник	257	7.62	6.6	30.2	216.2	0	0

Ужин

73	Рулет сдобный с творогом	180	14.04	35.28	89.64	743.4		
п/п	Свежие фрукты	100	0.6	0.45	12.6	88		
87	Напиток из ягод	200	0.5		17.2	71		
	Всего ужин	480	15.14	35.73	119.44	902.4	0	0
	Итого за день	1647	46.55	67.13	251.72	1933.88	0	0
	Рекомендуется	1700-2300	54	60	261	1800		

№ т/к	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	Ca	Fe
-------	-------------------	-------	-------	------	----------	-----------------	----	----

3 День

Завтрак

65	Каша кукурузная молочная	180	7.8	10.7	54.24	264		
88	Чай с молоком	180	4.07	3.54	17.54	118		
3	Бутерброд с повидлом	55	2.51	3.93	28.88	181		
	Всего завтрак	415	14.38	18.17	100.66	563	0	0
п/п	10:00 Свежие фрукты	100	0.6	0.45	12.6	88		

Обед

103	Салат из свежих помидор с огурцами	60	0.42	4.6	2.7	53.52		
21	Суп картофельный с клецкам на м/б	180	0.86	1.87	6.32	46		
37	Зразы из говядины	180						
96	Соус сметанный	30	0.46	3.2	1	35		
89	Компот из консервированных фруктов	180	0.44	0.17	29.2	120.1		
п/п	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	118		
	Всего обед	680	5.98	10.24	63.82	372.62	0	0

Полдник

п/п	Йогурт	230	6.67	5.85	9.2	115		
п/п	Вафли	27	2.2	2.6	9.4	84		
	Всего полдник	257	8.87	8.45	18.6	199	0	0

Ужин

38	Тефтели из рыбы	60	6.09	3.71	6.72	84.7		
97	Белый соус на рыбн. бульоне	20	0.23	0.8	1	12.1		
57	Картофельный отварной	130	2.47	6.4	16.51	133		
89	Отвар из шиповника	200	0.61		20.79	95		
п/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		
	Всего ужин	460	12.7	11.51	61.72	411.8	0	0
	Итого за день	1812	41.93	48.37	244.8	1546.42	0	0
	Рекомендуется	1700-2300	54	60	261	1800		

№ т/к	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	Ca	Fe
-------	-------------------	-------	-------	------	----------	-----------------	----	----

11 День**Завтрак**

71	Плов вегетарианский	180	5.04	4.41	64.62	319		
95	Какао со сгущеным молоком	180	3.33	3.42	22.05	132.3		
1	Бутерброд с маслом	35	2.1	6.6	12.7	119		
	Всего завтрак	395	10.47	14.43	99.37	570.3	0	0
п/п	10:00 Свежие фрукты	100	0.6	0.45	12.6	88		

Обед

5	для подгарнировки	30	0.45		4.98	22.2		
29	Суп картофельный с бобовыми (горох) на м/б	180	3.53	3.85	14.51	106.7		
49	Пудинг из говядины с овощами	180	41.4	35.83	4.27	505.25		
96	Соус сметанный	30	0.46	3.2	1	35		
89	Компот из консервированных фруктов	180	0.44	0.17	29.2	120.1		
п/п	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	118		
	Всего обед	650	50.08	43.45	78.56	907.25	0	0

Полдник

п/п	Снежок	230	6.67	5.75	9.2	115		
п/п	Вафли	27	2.2	2.6	9.4	84		
	Всего полдник	257	8.87	8.35	18.6	199	0	0

Ужин

55	Рыба запеченная с картофелем по-русски	200	16	6.8	22.12	213.24		
87	Напиток из ягод	200	0.5		17.2	71		
п/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		
	Всего ужин	450	19.8	7.4	56.02	371.24	0	0
	Итого за день	1752	89.22	73.63	252.55	2047.79	0	0
	Рекомендуется	1700-2300	54	60	261	1800		

№ т/к	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	Ca	Fe

12 День

Завтрак

67	Каша молочная пшенная	180	7.85	11.57	33.41	269		
88	чай с молоком	180	4.07	3.54	17.54	118		
2	Бутерброд с сыром	47	4.63	6.42	18.19	154.6		
	Всего завтрак	407	16.55	21.53	69.14	541.6	0	0
п/п	10:00 Сок	200	1		15.4	110		

Обед

15	Салат из свеклы с морковью	60	0.79	6.05	4.61	75.65		
30	Рассольник домашний на м/б со сметаной	180	1.5	3.7	9.2	77		
51	Печень по-страгановски	70	11.16	10.29	3.58	151.62		
61	Каша гречневая рассыпчатая	120	7	5.7	31.6	206		
91	Компот из ягод	180	0.5		17.2	71		
п/п	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	118		
	Всего обед	660	24.75	26.14	90.79	699.27	0	0

Полдник

п/п	Ряженка	230	6.67	5.75	9.7	124.2		
п/п	Печенье овсяное	27	1.8	3.9	19.4	118		
	Всего полдник	257	8.47	9.65	29.1	242.2	0	0

Ужин

77	Вареники ленивые с творогом	180	27.85	8.42	28.47	301.05		
100	Соус молочный сладкий	20	0.51	1.07	3.26	24.7		
92	Кисель из плодово-ягодных концентратов	200	1.36		29.02	116		
п/п	Свежие фрукты	100	0.6	0.45	12.6	88		
	Всего ужин	500	30.32	9.94	73.35	529.75	0	0
	Итого за день	1824	80.09	67.26	262.38	2012.82	0	0
	Рекомендуется	1700-2300	54	60	261	1800		

№ т/к	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	Ca	Fe
-------	-------------------	-------	-------	------	----------	-----------------	----	----

13 День

Завтрак

72	Суп молочный с крупой	180						
----	-----------------------	-----	--	--	--	--	--	--

82	Кофейный напиток на молоке	180	3.17	2.68	15.96	101		
3	Бутерброд с повидлом	55	2.51	3.93	28.88	181		
	Всего завтрак	415	5.68	6.61	44.84	282	0	0
п/п	10:00 Свежие фрукты	100	0.6	0.45	12.6	88		

Обед

16	Икра кабачковая	30	0.54	2.82	3.55	41		
31	Бульон мясной прозрачный с овощами и сметаной	180	2	0.5	8.65	80		
52	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	90	11.37	12.19	8.24	187.74		
58	Макаронные изделия отварные	120	4.5	0.5	23.21	116		
83	Компот из с/ф	180	0.5		24	99		
п/п	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	118		
	Всего обед	650	22.71	16.41	92.25	641.74	0	0

Полдник

п/п	Йогурт	230	6.67	5.85	9.2	115		
п/п	Печенье сахарное	27	2	3.2	20	115		
	Всего полдник	257	8.67	9.05	29.2	230	0	0

Ужин

53	Котлеты из рыбы	60	11.2	1.76	7.68	98.19		
101	Соус молочный	20	0.67	1.38	1.84	22.51		
62	Капуста тушеная	120	4.44	4.32	4.68	75.6		
п/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		
84	Чай с сахаром	200	0.06		11.1	44		
	Всего ужин	450	19.67	8.06	42	327.3	0	0
	Итого за день	1772	56.73	40.13	208.29	1481.04	0	0
	Рекомендуется	1700-2300	54	60	261	1800		

№ т/к	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	Ca	Fe
-------	-------------------	-------	-------	------	----------	-----------------	----	----

14 День

Завтрак

66	Каша молочная ячневая	180	5.76	10.3	32.18	244		
----	-----------------------	-----	------	------	-------	-----	--	--

85	Какао с молоком	200	4.08	3.54	27.58	119		
1	Бутерброд с маслом	35	2.1	6.6	12.7	119		
	Всего завтрак	415	11.94	20.44	72.46	482	0	0
п/п	10:00 Сок	200	1		15.4	110		

Обед

106	Томаты свежие порционные	60	0.4		2.3	8.4		
32	Суп с макаронными изделиями на кур. бульоне	180	2.03	2.06	15.67	89.34		
54	Запекана из картофеля с мясом птицы	180	15.28	15.03	13.08	273.5		
96	Соус сметанный	30	0.46	3.2	1	35		
86	Компот из кураги	180	0.29	0.18	20	61.2		
п/п	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	118		
п/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		
	Всего обед	730	25.56	21.47	93.35	672.44	0	0

Полдник

п/п	Кефир	230	6.44	5.75	8.95	115		
п/п	Пряник	27	0.95	0.85	20.5	92		
	Всего полдник	257	7.39	6.6	29.45	207	0	0

Ужин

78	Запеканка творожно-пшеничная	180	14.47	11.19	46.96	346.83		
100	Соус молочный сладкий	20	0.51	1.07	3.26	24.7		
п/п	Свежий фрукт	100	0.6	0.45	12.6	88		
89	Отвар из шиповника	200	0.61		20.79	95		
	Всего ужин	500	16.19	12.71	83.61	554.53	0	0
	Итого за день	1902	61.08	61.22	278.87	1915.97		
	Рекомендуется	1700-2300	54	60	261	1800		

№ т/к	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	Ca	Fe
-------	-------------------	-------	-------	------	----------	-----------------	----	----

15 День

Завтрак

70	Каша молочная манная жидкая	180	5.58	6.7	27.8	184		
88	Чай на молоке	180	4.07	3.54	17.54	118		

исрка

УТВЕРЖДАЮ:
ующий МКДОУ д/с № 135
Савельева Е.В.
" " май 2021 г.

осенний сезон

робиванием в ДОУ

реувiванием в доу

B1	B2	C
0	0	0
0	0	0
0	0	0
0	0	0
0	0	0
B1	B2	C

0	0	0

0	0	0

0	0	0

0	0	0
0	0	0

B1	B2	C
----	----	---

0	0	0

0	0	0

0	0	0

0	0	0
0	0	0
B1	B2	C

--	--	--

0	0	0

0	0	0

0	0	0

0	0	0
0	0	0
B1	B2	C

--	--	--

0	0	0

0	0	0

0	0	0

0	0	0
0	0	0
B1	B2	C

--	--	--

0	0	0

0	0	0

0	0	0

0	0	0
B1	B2	C

