

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение города Новосибирска «Детский сад №95 «Степашка»

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ № 1 от «02» 02 2024 г.

Заведующий

В.Г. Матвеева



**Индивидуальное (двухнедельное)
безмолочное меню**

для детей дошкольного возраста с 12-часовым пребыванием
от 3-х до 8 лет (в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20
«Санитарно-эпидемиологические требования к организации
общественного питания населения»)

для воспитанника:

Новосибирск, 2024

МЕНЮ-РАСКЛАДКА Сад 1 день

Наименование блюд	выход	Белки	Жиры	Угл.	энерг. ценность (калорийн	минеральные вещества		Витамины			
						Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак первый											
Каша манная безмолочная	180	3,41	4,12	20,54	174	8,95	0,31	0,4	0,01	0	
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	12	0,8	0	0	0	
Батон пшеничный	30	2,3	0,9	15	77,7	6,6	0,6	0,048	0,015	0	
Всего первый завтрак	410	5,91	5,02	49,54	307,7	27,55	1,71	0,448	0,025	0	
Завтрак второй											
Сок фруктовый	150	1,00	0	20,2	63	14,0	2,8	0,02	0,02	4,00	
Всего второй завтрак	150	1,00	0	20,2	63	14,0	2,8	0,02	0,02	4,00	
Обед											
Салат из кукурузы консервированной	50	1,72	3,7	4,82	60	11,2	0,39	0,06	0,03	5,58	
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	170	5,1	2,2	11,7	91,8	56,1	1,53	0,102	0,051	0,68	
Гуляш из отварного мяса	70	20,63	16,3	5,24	250	37,2	1,58	0,05	0,14	1,1	
Макаронные изделия отварные	130	5,51	4,51	26,44	168	4,8	1,1	0,05	0,02	0	
Компот из кураги	150	0,44	0,02	27,76	113	31,8	1,24	0,02	0,06	0,4	
Хлеб ржаной	20	3,3	0,6	16,7	69	17,5	1,95	0,09	0,04	0	
Хлеб пшеничный	30	1,57	0,2	9,65	71	4,6	0,4	0,03	0,05	0	
Всего обед	620	38,27	27,53	102,31	822,8	163,2	8,19	0,402	0,391	7,76	
Полдник											
Бутерброд с повидлом	50	10,7	16,2	37	10,2	15,1	1,4	0,09	0,31	0,25	
Компот из кураги	150	0,44	0,02	27,76	113	31,8	1,24	0,02	0,06	0,4	
Всего полдник	200	11,14	16,22	64,76	123,2	46,9	2,64	0,11	0,37	0,65	
Ужин											
Рагу из овощей	200	4,6	10,68	24,9	213	82,5	1,9	0,11	0,13	20,07	
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45	14,2	0,35	0	0	3,14	
Хлеб пшеничный	30	1,57	0,2	9,65	71	4,6	0,4	0,03	0,05	0	
Всего ужин	430	6,3	10,9	45,88	329	101,3	2,65	0,14	0,18	23,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1810	62,62	59,67	282,69	1645,7	353,0	18,0	1,12	0,99	35,62	

МЕНЮ-РАСКЛАДКА Сад 2 день

Наименование блюд	выход	Белки	Жиры	Угл.	энерг. ценность (калорийн	минеральные вещества		Витамины		
						Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак первый										
Каша пшенная жидкая безмолочная	180	4,9	5,04	30,78	187	14,8	1,25	0,14	0,01	0
Чай с джемом	190	0,2	0,1	10,8	41,7	4,6	0,8	0	0,09	0,9
Батон пшеничный	30	2,3	0,9	15	77,7	6,6	0,6	0,048	0,015	0
Всего первый завтрак	400	7,4	6,04	56,58	306,4	26	2,65	0,188	0,115	0,9
Завтрак второй										
Фрукты (киви)	100	1,1	0,5	11,7	61	34	0,31	0,027	0,025	92,7
Всего второй завтрак	100	1,1	0,5	11,7	61	34	0,31	0,027	0,025	92,7
Обед										
Салат из свежих помидор	50	0,8	2,1	1,8	29,5	22,5	0,4	0,025	0,03	9,05
Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	160	1,41	4,57	6,67	81	40,9	0,69	0,03	0,02	12,18
Рисовый плов с мясом	160	21,7	19,69	35,69	406	40,3	2,03	0,26	0,11	1,01
Компот из сухофруктов	180	0,5	0	26,1	100,1	22,68	0,54	0,005	0,018	0,36
Хлеб ржаной	20	3,3	0,6	16,7	69	17,5	1,95	0,09	0,04	0
Хлеб пшеничный	30	1,57	0,2	9,65	71	4,6	0,4	0,03	0,05	0
Всего обед	600	29,28	27,16	96,61	756,6	148,48	6,01	0,44	0,268	22,6
Полдник										
Бутерброд с повидлом	50	10,7	16,2	37	10,2	15,1	1,4	0,09	0,31	0,25
Компот из сухофруктов	180	0,5	0	26,1	100,1	22,68	0,54	0,005	0,018	0,36
Всего полдник	230	11,2	16,2	63,1	110,3	37,78	1,94	0,095	0,328	0,61
Ужин										
Каша из смеси двух круп (пшено, гречка) безмолочная	190	8,08	10,81	39,47	197	182,1	3,64	0,17	0,21	1,57
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	12	0,8	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	1,57	0,2	9,65	71	4,6	0,4	0,03	0,05	0
Всего ужин	420	9,85	11,01	63,12	324	198,7	4,84	0,2	0,26	1,57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1750	58,83	60,91	291,11	1558,3	444,96	15,75	0,95	0,996	118,38

МЕНЮ-РАСКЛАДКА Сад 3 день

Наименование блюд	выход	Белки	Жиры	Угл.	энерг. ценность	минеральные		Витамины		
						Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак первый										
Каша овсяная "Геркулес" жидкая безмолочная	180	8,7	7,1	24	199,87	398	22,007	0,894	1,01	2,11
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	12	0,8	0	0	0
Батон пшеничный	30	2,3	0,9	15	77,7	6,6	0,6	0,048	0,015	0
Всего первый завтрак	410	11,2	8	53	333,57	416,6	23,407	0,942	1,025	2,11
Завтрак второй										
Сок фруктовый	150	1,00	0	20,2	63	14,0	2,8	0,02	0,02	4,00
Всего второй завтрак	150	1,00	0	20,2	63	14,0	2,8	0,02	0,02	4,00
Обед										
Салат из соленой сельди с луком	50	4,2	4,2	2,1	62,5	24,5	0,7	0,02	0,04	1,8
Борщ без сметаны	170	6,1	4,9	9,01	98,45	28,08	1,4	0,041	0,015	8,42
Биточки рубленые из птицы	70	13	5	6,5	123,2	35	0,98	0,042	0,063	0
Картофель отварной	110	5,9	0,2	11,1	92,4	29,7	1,694	0,285	0,164	15,62
Компот из изюма	180	0,44	0,02	27,76	113	31,8	1,24	0,002	0,006	0,4
Хлеб ржаной	20	3,3	0,6	16,7	69	17,5	1,95	0,09	0,04	0
Хлеб пшеничный	30	1,57	0,2	9,65	71	4,6	0,4	0,03	0,05	0
Всего обед	630	34,51	15,12	82,82	629,55	171,18	8,364	0,51	0,378	26,24
Полдник										
Печенье (приносят из дома)										
Компот из изюма	180	0,44	0,02	27,76	113	31,8	1,24	0,002	0,006	0,4
Всего полдник	180	0,44	0,02	27,76	113	31,8	1,24	0,002	0,006	0,4
Ужин										
Биточки рубленые из птицы	70	13	5	6,5	123,2	35	0,98	0,042	0,063	0
Каша гречневая рассыпчатая	130	8,59	6,09	38,64	243	14,8	4,56	0,2	0,11	0
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	12	0,8	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	1,57	0,2	9,65	71	4,6	0,4	0,03	0,05	0
Всего ужин	430	23,36	11,29	68,79	493,2	66,4	6,74	0,272	0,223	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1800	70,51	34,43	252,57	1632,32	528,8	41,3	1,746	1,65	32,75

МЕНЮ-РАСКЛАДКА Сад 4 день

Наименование блюд	выход	Белки	Жиры	Угл.	энерг. ценность	минеральные вещества		Витамины		
						Ca	Fe	B1	B2	C
						Завтрак первый				
Каша "Дружба" (рис, пшено) безмолочная	180	9,12	8,12	41,1	209	164	2,46	0,14	0,12	1,51
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	12	0,8	0	0	0
Батон пшеничный	30	2,3	0,9	15	77,7	6,6	0,6	0,048	0,015	0
Всего первый завтрак	410	11,62	9,02	70,1	342,7	182,6	3,86	0,188	0,135	1,51
Завтрак второй										
Фрукты (Бананы)	100	1,5	0,5	21	96	8	0,6	0,04	0,05	10
Всего второй завтрак	100	1,5	0,5	21	96	8	0,6	0,04	0,05	10
Обед										
Икра кабачковая	50	0,54	2,82	3,55	41	10,8	0,4	0,01	0,01	3,31
Рассольник без сметаны	170	1,9	3,84	14,28	113	24,8	0,87	0,78	0,4	7,05
Тефтели мясные	70	12,3	14,8	8,3	213,2	11,83	1,89	0,049	0,07	0,91
Каша гречневая рассыпчатая	130	8,59	6,09	38,64	243	14,8	4,56	0,2	0,11	0
Кисель из облепихи	180	0	0,3	37,4	145,6	12,98	0,178	0,001	0,008	1,24
Хлеб ржаной	20	3,3	0,6	16,7	69	17,5	1,95	0,09	0,04	0
Хлеб пшеничный	30	1,57	0,2	9,65	71	4,6	0,4	0,03	0,05	0
Всего обед	650	28,2	28,65	128,52	895,8	97,31	10,248	1,16	0,688	12,51
Полдник										
Бутерброд с повидлом	50	10,7	16,2	37	10,2	15,1	1,4	0,09	0,31	0,25
Кисель из облепихи	180	0	0,3	37,4	145,6	12,98	0,178	0,001	0,008	1,24
Всего полдник	230	10,7	16,5	74,4	155,8	28,08	1,578	0,091	0,318	1,49
Ужин										
Картофель отварной	110	5,9	0,2	11,1	92,4	29,7	1,694	0,285	0,164	15,62
Тефтели мясные	70	12,3	14,8	8,3	213,2	11,83	1,89	0,049	0,07	0,91
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	12	0,8	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	1,57	0,2	9,65	71	4,6	0,4	0,03	0,05	0
Всего ужин	410	20,0	15,2	43,1	432,6	58,13	4,784	0,364	0,284	16,53
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1800	71,99	69,87	337,07	1922,9	374,12	21,07	1,843	1,475	42,04

МЕНЮ-РАСКЛАДКА Сад 5 день

Наименование блюд	выход	Белки	Жиры	Угл.	энерг. ценность	минеральные вещества		Витамины			
						Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак первый											
Каша кукурузная безмолочная	170	5	4,01	30,14	194	20,1	1,98	0,11	0,04	0	
Яйцо отварное	40	5	4,2	0,4	62	20	0,476	0,026	0,205	0	
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	12	0,8	0	0	0	
Батон пшеничный	30	2,3	0,9	15	77,7	6,6	0,6	0,048	0,015	0	
Всего первый завтрак	440	12,5	9,11	59,54	389,7	58,7	3,856	0,184	0,26	0	
Завтрак второй											
Фрукты (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	16	2,2	0,03	0,02	10	
Всего второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47	16	2,2	0,03	0,02	10	
Обед											
Салат из свежих огурцов с луком	50	0,7	0,139	0,4	19	10,35	0,48	0,05	0,04	0,4	
Суп картофельный с клецками	170	5,1	0,7	4,01	84,3	13,29	0,411	0,018	0,031	1,05	
Жаркое по-домашнему с курицей	150	28,78	7,8	22,9	277	32,51	4,21	0,21	0,35	9,37	
Компот из плодов шиповника	170	0,3	0,2	20,2	85	11,9	0,51	0	0,085	93,5	
Хлеб ржаной	20	3,3	0,6	16,7	69	17,5	1,95	0,09	0,04	0	
Хлеб пшеничный	30	1,57	0,2	9,65	71	4,6	0,4	0,03	0,05	0	
Всего обед	590	39,75	9,639	73,86	605,3	90,15	7,961	0,398	0,596	104,32	
Полдник											
Печенье (приносят из дома)											
Компот из плодов шиповника	170	0,3	0,2	20,2	85	11,9	0,51	0	0,085	93,5	
Всего полдник	170	0,3	0,2	20,2	85	11,9	0,51	0	0,085	93,5	
Ужин											
Рыба тушеная с овощами	110	7,93	4,55	2,2	81	24,4	0,56	0,06	0,06	0	
Рис отварной	120	3,65	5,37	36,68	209	1,3	0,52	0,02	0,01	0	
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	12	0,8	0	0	0	
Хлеб пшеничный	30	1,57	0,2	9,65	71	4,6	0,4	0,03	0,05	0	
Всего ужин	460	13,35	10,12	62,53	417	42,3	2,28	0,11	0,12	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1760	66,3	29,469	225,93	1544	219,05	16,807	0,722	1,081	207,82	

МЕНЮ-РАСКЛАДКА Сад 6 день

Наименование блюд	выход	Белки	Жиры	Угл.	энерг. ценность	минеральные вещества		Витамины			
						Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак первый											
Каша ячневая безмолочная	190	5,34	2,04	46,14	229	45,7	0,9	0,1	0,02	0	
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	12	0,8	0	0	0	
Батон пшеничный	30	2,3	0,9	15	77,7	6,6	0,6	0,048	0,015	0	
Всего первый завтрак	420	7,84	2,94	75,14	362,7	64,3	2,3	0,148	0,035	0	
Завтрак второй											
Сок фруктовый	150	1,00	0	20,2	63	14,0	2,8	0,02	0,02	4,00	
Всего второй завтрак	150	1	0	20,2	63	14	2,8	0,02	0,02	4	
Обед											
Салат из горошка консервированного	50	1,78	31,13	3,72	42	12,8	0,41	0,06	0,02	6,6	
Суп с рыбными консервами - с сайрой	180	8,49	8,4	14,33	167	45,3	1,26	0,1	0,01	9,11	
Каша перловая с мясом	200	6,4	24	44	418	0	0	0	0	0	
Компот из чернослива	180	0	0	7,2	28,8	0	0	0	0	0	
Хлеб ржаной	20	3,3	0,6	16,7	69	17,5	1,95	0,09	0,04	0	
Хлеб пшеничный	30	1,57	0,2	9,65	71	4,6	0,4	0,03	0,05	0	
Всего обед	660	21,54	64,33	95,6	795,8	80,2	4,02	0,28	0,12	15,71	
Полдник											
Бутерброд с повидлом	50	10,7	16,2	37	10,2	15,1	1,4	0,09	0,31	0,25	
Компот из чернослива	180	0	0	7,2	28,8	0	0	0	0	0	
Всего полдник	230	10,7	16,2	44,2	39	15,1	1,4	0,09	0,31	0,25	
Ужин											
Картофель отварной	110	5,9	0,2	11,1	92,4	29,7	1,694	0,285	0,164	15,62	
Салат из огурца соленого порц.	30	0,3	1,5	0,8	18,3	6,9	0,18	0,006	0,006	1,65	
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	12	0,8	0	0	0	
Хлеб пшеничный	30	1,57	0,2	9,65	71	4,6	0,4	0,03	0,05	0	
Всего ужин	370	8,0	1,9	35,6	237,7	53,2	3,074	0,321	0,22	17,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1830	49,05	85,37	270,69	1498,2	226,8	13,594	0,859	0,705	37,23	

МЕНЮ-РАСКЛАДКА Сад 7 день

Наименование блюд	выход	Белки	Жиры	Угл.	энерг. ценность	минеральные вещества		Витамины			
						Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак первый											
Каша пшенная жидкая безмолочная	180	4,9	5,04	30,78	187	14,8	1,25	0,14	0,01	0	
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	12	0,8	0	0	0	
Батон пшеничный	30	2,3	0,9	15	77,7	6,6	0,6	0,048	0,015	0	
Всего первый завтрак	410	7,4	5,94	59,78	320,7	33,4	2,65	0,188	0,025	0	
Завтрак второй											
Фрукты (киви)	100	1,1	0,5	11,7	61	34	0,31	0,027	0,025	92,7	
Всего второй завтрак	100	1,1	0,5	11,7	61	34	0,31	0,027	0,025	92,7	
Обед											
Салат из свеклы с черносливом	50	0,9	3,1	8,4	63,5	0	0	0	0	0	
Суп картофельный с горохом без сметаны	170	5,49	5,27	16,57	134	38	2,02	0,22	0,07	5,81	
Печень по-строгановски	60	18,4	1,98	2,54	130,1	4	4,1	0,125	2,2	1,28	
Макаронные изделия отварные	130	5,51	4,51	26,44	168	4,8	1,1	0,05	0,02	0	
Компот из брусники	180	0,2	0,2	16,2	64,8	0	0	0	0	0	
Хлеб ржаной	20	3,3	0,6	16,7	69	17,5	1,95	0,09	0,04	0	
Хлеб пшеничный	30	1,57	0,2	9,65	71	4,6	0,4	0,03	0,05	0	
Всего обед	640	35,37	15,86	96,5	700,4	68,9	9,57	0,515	2,38	7,09	
Полдник											
Бутерброд с повидлом	50	10,7	16,2	37	10,2	15,1	1,4	0,09	0,31	0,25	
Компот из брусники	180	0,2	0,2	16,2	64,8	0	0	0	0	0	
Всего полдник	230	10,9	16,4	53,2	75	15,1	1,4	0,09	0,31	0,25	
Ужин											
Каша рисовая безмолочная	180	0,4	3,89	34,99	187	5,3	0,31	0,02	0,01	0	
Яйцо отварное	40	5	4,2	0,4	62	20	0,476	0,026	0,205	0	
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45	14,2	0,35	0	0	3,14	
Хлеб пшеничный	30	1,57	0,2	9,65	71	4,6	0,4	0,03	0,05	0	
Всего ужин	450	7,1	8,31	56,37	365	44,1	1,536	0,076	0,265	3,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1830	61,87	47,01	277,55	1522,1	195,5	15,466	0,896	3,005	103,18	

МЕНЮ-РАСКЛАДКА Сад 8 день

Наименование блюд	выход	Белки	Жиры	Угл.	энерг. ценность	минеральные		Витамины			
						Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак первый											
Каша кукурузная безмолочная	170	5	4,01	30,14	194	20,1	1,98	0,11	0,04	0	
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	12	0,8	0	0	0	
Батон пшеничный	30	2,3	0,9	15	77,7	6,6	0,6	0,048	0,015	0	
Всего первый завтрак	400	7,5	4,91	59,14	327,7	38,7	3,38	0,158	0,055	0	
Завтрак второй											
Фрукты (апельсины)	100	0,9	0,2	8,1	43	34	0,3	0,04	0,03	60	
Всего второй завтрак	100	0,9	0,2	8,1	43	34	0,3	0,04	0,03	60	
Обед											
Салат из соленого огурца с зеленым горошком консервированным	50	0,43	0,84	5,1	31,9	10,2	0,124	0,02	0,07	5,41	
Суп картофельный с гречневой крупой (без сметаны)	170	2	2,74	13,47	86	22	0,81	0,09	0,03	7,55	
Курица тушеная	70	16,9	9,0	0	154	7,7	0,945	0,038	0,134	0	
Картофель отварной	110	5,9	0,2	11,1	92,4	29,7	1,694	0,285	0,164	15,62	
Компот из кураги	150	0,44	0,02	27,76	113	31,8	1,24	0,02	0,06	0,4	
Хлеб ржаной	20	3,3	0,6	16,7	69	17,5	1,95	0,09	0,04	0	
Хлеб пшеничный	30	1,57	0,2	9,65	71	4,6	0,4	0,03	0,05	0	
Всего обед	600	30,54	13,6	83,78	617,3	123,5	7,163	0,573	0,548	28,98	
Полдник											
Печенье (приносят из дома)											
Компот из кураги	150	0,44	0,02	27,76	113	31,8	1,24	0,02	0,06	0,4	
Всего полдник	150	0,44	0,02	27,76	113	31,8	1,24	0,02	0,06	0,4	
Ужин											
Рыбное суфле	80	13,2	4	0	108,8	-0	0	0	0	0	
Свекла тушеная	150	4,1	8,3	18,3	159,6	63,9	2,25	3	0,105	6,9	
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	12	0,8	0	0	0	
Хлеб пшеничный	30	1,57	0,2	9,65	71	4,6	0,4	0,03	0,05	0	
Всего ужин	460	19,07	12,5	41,95	395,4	80,5	3,45	3,03	0,155	6,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1710	58,45	31,23	220,73	1496,4	308,5	15,533	3,821	0,848	96,28	

МЕНЮ-РАСКЛАДКА Сад 9 день

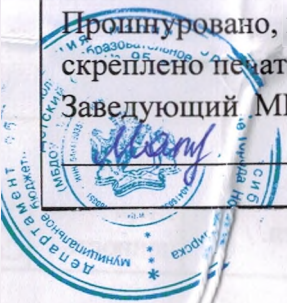
Наименование блюд	выход	Белки	Жиры	Угл.	энерг. ценность	минеральные вещества		Витамины			
						Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак первый											
Каша из смеси двух круп (пшено, гречка) безмолочная	190	9,14	10,9	41,34	214	180,1	3,05	0,19	0,21	1,74	
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	12	0,8	0	0	0	
Батон пшеничный	30	2,3	0,9	15	77,7	6,6	0,6	0,048	0,015	0	
Всего первый завтрак	420	11,64	11,8	70,34	347,7	198,7	4,45	0,238	0,225	1,74	
Завтрак второй											
Сок фруктовый	150	1,00	0	20,2	63	14,0	2,8	0,02	0,02	4,00	
Всего второй завтрак	150	1	0	20,2	63	14	2,8	0,02	0,02	4	
Обед											
Огурец свежий порционный	50	0,5	0,135	0,2	16	10,06	0,45	0,02	0,02	4	
Свекольник без сметаны	170	5	2,1	6,5	74,9	0	0	0	0	0	
Азу по-татарски	70	3,5	5,6	4,9	84	0	0	0	0	0	
Каша гречневая рассыпчатая	130	8,59	6,09	38,64	243	14,8	4,56	0,2	0,11	0	
Кисель из вишни	180	0	0	19,8	79,2	0	0	0	0	0	
Хлеб ржаной	20	3,3	0,6	16,7	69	17,5	1,95	0,09	0,04	0	
Хлеб пшеничный	30	1,57	0,2	9,65	71	4,6	0,4	0,03	0,05	0	
Всего обед	650	22,46	14,725	96,39	637,1	46,96	7,36	0,34	0,22	4	
Полдник											
Бутерброд с повидлом	50	10,7	16,2	37	10,2	15,1	1,4	0,09	0,31	0,25	
Кисель из вишни	180	0	0	19,8	79,2	0	0	0	0	0	
Всего полдник	230	10,7	16,2	56,8	89,4	15,1	1,4	0,09	0,31	0,25	
Ужин											
Азу по-татарски	70	3,5	5,6	4,9	84	0	0	0	0	0	
Картофель отварной	110	5,9	0,2	11,1	92,4	29,7	1,694	0,285	0,164	15,62	
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	12	0,8	0	0	0	
Хлеб пшеничный	30	1,57	0,2	9,65	71	4,6	0,4	0,03	0,05	0	
Всего ужин	410	11,17	6	39,65	303,4	46,3	2,894	0,315	0,214	15,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1860	56,97	48,725	283,38	1440,6	321,06	18,904	1,003	0,989	25,61	

МЕНЮ-РАСКЛАДКА Сид 10 день

Наименование блюд	выход	Белки	Жиры	Угл.	энерг. ценность	минеральные		Витамины			
						Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак первый											
Каша пшеничная безмолочная	170	18,2	1,8	98,7	251,1	0	0	0	0	0	
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	12	0,8	0	0	0	
Батон пшеничный	30	2,3	0,9	15	77,7	6,6	0,6	0,048	0,015	0	
Всего первый завтрак	400	20,7	2,7	127,7	384,8	18,6	1,4	0,048	0,015	0	
Завтрак второй											
Фрукты (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	16	2,2	0,03	0,02	10	
Всего второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47	16	2,2	0,03	0,02	10	
Обед											
Салат из свежих помидор с луком	50	0,7	0,139	0,4	19	10,35	0,48	0,05	0,04	0,4	
Суп картофельный с пшеничной крупой без сметаны	170	1,87	2,45	12,84	87	22	0,81	0,09	0,03	8,01	
Птица отварная	70	18,08	13,6	0	194	26,4	1,28	0,32	0,09	0	
Капуста тушеная	130	3,09	4,85	14,14	112	83,1	1,21	0,04	0,05	25,7	
Компот из сухофруктов	180	0,5	0	26,1	100,1	22,68	0,54	0,005	0,018	0,36	
Хлеб ржаной	20	3,3	0,6	16,7	69	17,5	1,95	0,09	0,04	0	
Хлеб пшеничный	30	1,57	0,2	9,65	71	4,6	0,4	0,03	0,05	0	
Всего обед	650	29,11	21,839	79,83	652,1	186,63	6,67	0,625	0,318	34,47	
Полдник											
Бутерброд с повидлом	50	10,7	16,2	37	10,2	15,1	1,4	0,09	0,31	0,25	
Компот из сухофруктов	180	0,5	0	26,1	100,1	22,68	0,54	0,005	0,018	0,36	
Всего полдник	230	11,2	16,2	63,1	110,3	37,78	1,94	0,095	0,328	0,61	
Ужин											
Птица отварная	70	18,08	13,6	0	194	26,4	1,28	0,32	0,09	0	
Картофель отварной	110	5,9	0,2	11,1	92,4	29,7	1,694	0,285	0,164	15,62	
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	12	0,8	0	0	0	
Всего ужин	380	24,18	13,8	25,1	342,4	68,1	3,774	0,605	0,254	15,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1760	85,59	54,939	305,53	1536,6	327,11	15,984	1,403	0,935	60,7	

Пропишировано, пронумеровано,
скреплено печатью 11 листов

Заведующий МБДОУ д/с № 95
В.Г. Матвеева



№ п/п	Ф.И.О.	Сл. №	Сл. №	Сл. №	Сл. №	Сл. №
1	Матвеева В.Г.	1	1	1	1	1
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
32						
33						
34						
35						
36						
37						
38						
39						
40						
41						
42						
43						
44						
45						
46						
47						
48						
49						
50						
51						
52						
53						
54						
55						
56						
57						
58						
59						
60						
61						
62						
63						
64						
65						
66						
67						
68						
69						
70						
71						
72						
73						
74						
75						
76						
77						
78						
79						
80						
81						
82						
83						
84						
85						
86						
87						
88						
89						
90						
91						
92						
93						
94						
95						