

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

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ № 27 от «02» февраля 2024 г.
Заведующий



Матв В.Г. Матвеева

Основное меню (двухнедельное)

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»)

Новосибирск, 2024

МЕНЮ-РАСКЛАДКА Сад 1 день

| Наименование блюд | выход | Белки | Жиры | Угл. | энерг. ценность (калорий) | минеральные вещества | | Витамины | | | |
|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|----------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--|
| | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C | |
| Завтрак первый | | | | | | | | | | | |
| Каша манная с маслом | 185 | 3,95 | 4,83 | 26,66 | 192 | 9,95 | 0,39 | 0,5 | 0,02 | 0 | |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,16 | 2,67 | 15,95 | 107 | 125,7 | 0,13 | 0,04 | 0,03 | 0 | |
| Бутерброд с маслом | 35 | 2,14 | 6,6 | 12,8 | 119 | 8,13 | 0,54 | 0,04 | 0,03 | 0 | |
| Всего первый завтрак | 400 | 9,25 | 14,1 | 55,41 | 418 | 143,78 | 1,06 | 0,58 | 0,08 | 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 | | | | | | | | | | | |
| Вафли | 50 | 2,8 | 3,3 | 17,5 | 105,5 | 32,95 | 0,35 | 0,035 | 0,05 | 0,3 | |
| Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 240 | 0,2 | 0,08 | 0,34 | 1,4 | |
| Всего полдник | 250 | 8,6 | 8,3 | 25,5 | 211,5 | 272,95 | 0,55 | 0,115 | 0,39 | 1,7 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| Рагу из овощей | 220 | 9,9 | 17,4 | 33,9 | 323,8 | 79,86 | 3,95 | 0,22 | 0,22 | 26,84 | |
| 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 | 11,6 | 17,62 | 54,88 | 439,8 | 98,66 | 4,7 | 0,25 | 0,27 | 29,98 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1870 | 68,72 | 67,55 | 258,3 | 1955,1 | 692,6 | 17,3 | 1,37 | 1,15 | 43,44 | |

МЕНЮ-РАСКЛАДКА Сад 2 день

| Наименование блюд | выход | Белки | Жиры | Угл. | энерг. ценность | минеральные | | Витамины | | | |
|-----------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--|
| | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C | |
| Завтрак первый | | | | | | | | | | | |
| Каша пшенная с маслом жидкая | 190 | 5,7 | 6,09 | 32,7 | 208 | 16,1 | 1,35 | 0,18 | 0,02 | 0 | |
| Чай с джемом | 190 | 0,2 | 0,1 | 10,8 | 41,7 | 4,6 | 0,8 | 0 | 0,09 | 0,9 | |
| Бутерброд с сыром и маслом | 50 | 5,56 | 7,04 | 16,6 | 150 | 118,6 | 0,8 | 0,06 | 0,06 | 0,09 | |
| Всего первый завтрак | 430 | 11,46 | 13,23 | 60,1 | 399,7 | 139,3 | 2,95 | 0,24 | 0,17 | 0,99 | |
| 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 со сметаной | 170 | 1,62 | 4,86 | 6,73 | 84 | 42,7 | 0,73 | 0,04 | 0,03 | 13,29 | |
| 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 | 610 | 29,49 | 27,45 | 96,67 | 759,6 | 150,28 | 6,05 | 0,45 | 0,278 | 23,71 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Сдоба обыкновенная | 80 | 5,4 | 3,3 | 36,3 | 197 | 15,4 | 0,96 | 0,09 | 0,05 | 0 | |
| Йогурт | 170 | 5 | 4,5 | 23,4 | 154,8 | 191,6 | 0,18 | 0,054 | 0,234 | 2,88 | |
| Всего полдник | 250 | 10,4 | 7,8 | 59,7 | 351,8 | 207 | 1,14 | 0,144 | 0,284 | 2,88 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога запеченный с мол. сгущ. | 225 | 22,7 | 16,1 | 36,4 | 382 | 194,8 | 1,45 | 0,09 | 0,34 | 0,28 | |
| Чай с сахаром и молоком | 200 | 3,08 | 2,9 | 18,41 | 102 | 139 | 0,61 | 0,07 | 0,016 | 1,42 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,57 | 0,2 | 9,65 | 71 | 4,6 | 0,4 | 0,03 | 0,05 | 0 | |
| Всего ужин | 455 | 27,35 | 19,2 | 64,46 | 555 | 338,4 | 2,46 | 0,19 | 0,406 | 1,7 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1845 | 79,8 | 68,18 | 292,63 | 2127,1 | 868,98 | 12,91 | 1,051 | 1,163 | 121,98 | |

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 | 190 | 9,5 | 7,8 | 27 | 220,4 | 418 | 23,066 | 0,961 | 1,07 | 2,47 | |
| Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 137 | 0,43 | 0,05 | 0,17 | 1,43 | |
| Бутерброд с маслом | 35 | 2,14 | 6,6 | 12,8 | 119 | 8,13 | 0,54 | 0,04 | 0,03 | 0 | |
| Всего первый завтрак | 405 | 15,31 | 17,59 | 55,62 | 446,4 | 563,13 | 24,036 | 1,051 | 1,27 | 3,9 | |
| 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 со сметаной | 180 | 6,8 | 5,2 | 9,7 | 110,9 | 30,78 | 1,8 | 0,054 | 0,18 | 8,64 | |
| Биточки рубленые из птицы | 70 | 13 | 5 | 6,5 | 123,2 | 35 | 0,98 | 0,042 | 0,063 | 0 | |
| Пюре картофельное | 130 | 3,6 | 4,8 | 20,43 | 137 | 36,9 | 1 | 0,13 | 0,11 | 18,16 | |
| 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 | 660 | 32,91 | 20,02 | 92,84 | 686,6 | 181,08 | 8,07 | 0,368 | 0,489 | 29 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Печенье | 50 | 4,8 | 4,8 | 36 | 225 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Молоко кипяченое | 200 | 6 | 6,6 | 9,8 | 121 | 234,8 | 0,2 | 0,08 | 0,4 | 2 | |
| Всего полдник | 250 | 10,8 | 11,4 | 45,8 | 346 | 234,8 | 0,2 | 0,08 | 0,4 | 2 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови | 50 | 0,5 | 2,5 | 3,5 | 38,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Омлет натуральный | 170 | 9,28 | 16,62 | 1,89 | 194 | 77,5 | 1,9 | 0,06 | 0,38 | 18 | |
| 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 | 450 | 11,55 | 19,32 | 29,04 | 359,5 | 94,1 | 3,1 | 0,09 | 0,43 | 18 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1915 | 71,57 | 68,33 | 243,5 | 1901,5 | 906,0 | 38,0 | 1,61 | 2,21 | 56,90 | |

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" | 190 | 9,47 | 10,8 | 45,1 | 217 | 180 | 2,89 | 0,18 | 0,14 | 1,71 | |
| Чай с сахаром и молоком | 190 | 2,96 | 2,6 | 15,9 | 98 | 127 | 0,41 | 0,04 | 0,15 | 1,33 | |
| Бутерброд с маслом | 35 | 2,14 | 6,6 | 12,8 | 119 | 8,13 | 0,54 | 0,04 | 0,03 | 0 | |
| Всего первый завтрак | 415 | 14,57 | 20 | 73,8 | 434 | 315,13 | 3,84 | 0,26 | 0,32 | 3,04 | |
| 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 со сметаной | 180 | 2,1 | 5,11 | 16,59 | 120 | 26,4 | 0,97 | 0,99 | 0,6 | 7,53 | |
| 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 | 660 | 28,4 | 29,92 | 130,83 | 902,8 | 98,91 | 10,348 | 1,37 | 0,888 | 12,99 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Ватрушка с джемом | 80 | 9,54 | 8,1 | 29,4 | 196 | 44,8 | 4,1 | 1,01 | 1,14 | 0,08 | |
| Снежок | 180 | 4,9 | 4,5 | 19,4 | 142,2 | 217,8 | 0,18 | 0,054 | 0,234 | 1,62 | |
| Всего полдник | 260 | 14,44 | 12,6 | 48,8 | 338,2 | 262,6 | 4,28 | 1,064 | 1,374 | 1,7 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| Пудинг из творога с изюмом запеченный с мол. сгущ. | 225 | 23,2 | 12,6 | 55,6 | 442 | 198 | 1,54 | 0,1 | 0,37 | 0,29 | |
| 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 | 455 | 24,97 | 12,8 | 79,25 | 569 | 214,6 | 2,74 | 0,13 | 0,42 | 0,29 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1890 | 83,88 | 75,82 | 353,68 | 2340 | 899,24 | 21,808 | 2,864 | 3,052 | 28,02 | |

МЕНЮ-РАСКЛАДКА Сад 5 день

| Наименование блюд | выход | Белки | Жиры | Угл. | энерг. ценность | минеральные | | Витамины | | | |
|---------------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--|
| | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C | |
| Завтрак первый | | | | | | | | | | | |
| Каша кукурузная с маслом | 180 | 5,5 | 5,07 | 33,73 | 202 | 22,2 | 2,35 | 0,13 | 0,05 | 0 | |
| Яйцо отварное | 40 | 5 | 4,2 | 0,4 | 62 | 20 | 0,476 | 0,026 | 0,205 | 0 | |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,16 | 2,67 | 15,95 | 107 | 125,7 | 0,13 | 0,04 | 0,03 | 0 | |
| Бутерброд с маслом | 35 | 2,14 | 6,6 | 12,8 | 119 | 8,13 | 0,54 | 0,04 | 0,03 | 0 | |
| Всего первый завтрак | 435 | 15,8 | 18,54 | 62,88 | 490 | 176,03 | 3,496 | 0,236 | 0,315 | 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 | 180 | 5,2 | 0,9 | 4,4 | 93,6 | 14,62 | 0,455 | 0,022 | 0,039 | 1,11 | |
| 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 | 600 | 39,85 | 9,839 | 74,25 | 614,6 | 91,48 | 8,005 | 0,402 | 0,604 | 104,38 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Печенье | 50 | 4,8 | 4,8 | 36 | 225 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Йогурт | 200 | 8 | 7 | 34,1 | 180,1 | 204 | 0,22 | 0,74 | 0,4 | 3,41 | |
| Всего полдник | 250 | 12,8 | 11,8 | 70,1 | 405,1 | 204 | 0,22 | 0,74 | 0,4 | 3,41 | |
| 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 и молоком | 190 | 2,96 | 2,6 | 15,9 | 98 | 127 | 0,41 | 0,04 | 0,15 | 1,33 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,57 | 0,2 | 9,65 | 71 | 4,6 | 0,4 | 0,03 | 0,05 | 0 | |
| Всего ужин | 450 | 16,11 | 12,72 | 64,43 | 459 | 157,3 | 1,89 | 0,15 | 0,27 | 1,33 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1835 | 84,96 | 53,299 | 281,46 | 2015,7 | 644,81 | 15,811 | 1,558 | 1,609 | 119,12 | |

МЕНЮ-РАСКЛАДКА Сад 6 день

| Наименование блюд | выход | Белки | Жиры | Угл. | энерг. ценность | минеральные | | Витамины | | | |
|-------------------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--|
| | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C | |
| Завтрак первый | | | | | | | | | | | |
| Каша ячневая с маслом | 195 | 5,48 | 5,25 | 46,86 | 235 | 46,5 | 1,02 | 0,1 | 0,03 | 0 | |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,16 | 2,67 | 15,95 | 107 | 125,7 | 0,13 | 0,04 | 0,03 | 0 | |
| Бутерброд с маслом | 35 | 2,14 | 6,6 | 12,8 | 119 | 8,13 | 0,54 | 0,04 | 0,03 | 0 | |
| Всего первый завтрак | 410 | 10,78 | 14,52 | 75,61 | 461 | 180,33 | 1,69 | 0,18 | 0,09 | 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 | | | | | | | | | | | |
| Вафли | 50 | 2,8 | 3,3 | 17,5 | 105,5 | 32,95 | 0,35 | 0,035 | 0,05 | 0,3 | |
| Йогурт | 200 | 8 | 7 | 34,1 | 180,1 | 204 | 0,22 | 0,74 | 0,4 | 3,41 | |
| Всего полдник | 250 | 10,8 | 10,3 | 51,6 | 285,6 | 236,95 | 0,57 | 0,775 | 0,45 | 3,71 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| Омлет паровой | 170 | 9,22 | 15,87 | 1,78 | 190 | 77,2 | 1,4 | 0,05 | 0,31 | 16 | |
| Салат из огурца соленого порц. | 50 | 0,5 | 2,2 | 1,1 | 20 | 8,9 | 0,31 | 0,008 | 0,008 | 1,95 | |
| 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 | 450 | 11,49 | 18,27 | 26,53 | 337 | 102,7 | 2,91 | 0,088 | 0,368 | 17,95 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1920 | 55,61 | 107,42 | 269,54 | 1942,4 | 614,18 | 11,99 | 1,343 | 1,048 | 41,37 | |

МЕНЮ-РАСКЛАДКА Сад 7 день

| Наименование блюд | выход | Белки | Жиры | Угл. | энерг. ценность | минеральные | | Витамины | | | |
|----------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--|
| | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C | |
| Завтрак первый | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога запеченный с мол. сгущ. | 185 | 18,2 | 11,9 | 31,8 | 347 | 185,5 | 2 | 0,04 | 0,27 | 0,22 | |
| Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 137 | 0,43 | 0,05 | 0,17 | 1,43 | |
| Бутерброд с маслом | 35 | 2,14 | 6,6 | 12,8 | 119 | 8,13 | 0,54 | 0,04 | 0,03 | 0 | |
| Всего первый завтрак | 400 | 24,01 | 21,69 | 60,42 | 573 | 330,63 | 2,97 | 0,13 | 0,47 | 1,65 | |
| 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 | 170 | 5,49 | 5,27 | 16,57 | 134 | 38 | 2,02 | 0,22 | 0,07 | 5,81 | |
| Печень по-строгановски | 70 | 20,4 | 3,7 | 3,6 | 133,7 | 4,2 | 4,6 | 0,136 | 2,4 | 1,33 | |
| 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 | 650 | 37,37 | 17,58 | 97,56 | 704 | 69,1 | 10,07 | 0,526 | 2,58 | 7,14 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Крендель сахарный | 80 | 8,6 | 1,6 | 63,9 | 317,6 | 20 | 3,016 | 0,37 | 0,286 | 3,04 | |
| Снежок | 180 | 4,9 | 4,5 | 19,4 | 142,2 | 217,8 | 0,18 | 0,054 | 0,234 | 1,62 | |
| Всего полдник | 260 | 13,5 | 6,1 | 83,3 | 459,8 | 237,8 | 3,196 | 0,424 | 0,52 | 4,66 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая жидкая | 190 | 0,42 | 5,01 | 37,81 | 207 | 6,3 | 0,47 | 0,05 | 0,05 | 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 | 460 | 7,12 | 9,43 | 59,19 | 385 | 45,1 | 1,696 | 0,106 | 0,305 | 3,14 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1870 | 83,1 | 55,3 | 312,17 | 2182,8 | 716,63 | 18,242 | 1,213 | 3,9 | 109,29 | |

МЕНЮ-РАСКЛАДКА Сад 8 ден:

| Наименование блюд | выход | Белки | Жиры | Угл. | энерг. ценность | минеральные | | Витамины | | | |
|--------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--|
| | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C | |
| Завтрак первый | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 5 | 4,9 | 13,9 | 116,3 | 145,26 | 0,36 | 0,036 | 0,162 | 0,54 | |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,16 | 2,67 | 15,95 | 107 | 125,7 | 0,13 | 0,04 | 0,03 | 0 | |
| Бутерброд с сыром и маслом | 50 | 5,56 | 7,04 | 16,6 | 150 | 118,6 | 0,8 | 0,06 | 0,06 | 0,09 | |
| Всего первый завтрак | 410 | 13,72 | 14,61 | 46,45 | 373,3 | 389,56 | 1,29 | 0,136 | 0,252 | 0,63 | |
| 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 (со сметаной) | 180 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 92 | 24 | 0,97 | 0,11 | 0,05 | 8,25 | |
| Курица тушеная | 70 | 16,9 | 9,0 | 0 | 154 | 7,7 | 0,945 | 0,038 | 0,134 | 0 | |
| Пюре картофельное | 130 | 3,6 | 4,8 | 20,43 | 137 | 36,9 | 1 | 0,13 | 0,11 | 18,16 | |
| 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 | 630 | 28,42 | 18,3 | 93,93 | 667,9 | 132,7 | 6,629 | 0,438 | 0,514 | 32,22 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Печенье | 50 | 4,8 | 4,8 | 36 | 225 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 240 | 0,2 | 0,08 | 0,34 | 1,4 | |
| Всего полдник | 250 | 10,6 | 9,8 | 44 | 331 | 240 | 0,2 | 0,08 | 0,34 | 1,4 | |
| 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 | 1850 | 72,71 | 55,41 | 234,43 | 1810,6 | 876,76 | 11,869 | 3,724 | 1,291 | 101,15 | |

МЕНЮ-РАСКЛАДКА Сад 9 день

| Наименование блюд | выход | Белки | Жиры | Угл. | энерг. ценность | минеральные | | Витамины | | | |
|-----------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--|
| | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C | |
| Завтрак первый | | | | | | | | | | | |
| Каша из смеси двух круп | 200 | 10,65 | 12,1 | 43,86 | 227 | 185,1 | 3,79 | 0,21 | 0,25 | 1,82 | |
| Чай с сахаром и молоком | 190 | 2,96 | 2,6 | 15,9 | 98 | 127 | 0,41 | 0,04 | 0,15 | 1,33 | |
| Бутерброд с маслом | 35 | 2,14 | 6,6 | 12,8 | 119 | 8,13 | 0,54 | 0,04 | 0,03 | 0 | |
| Всего первый завтрак | 425 | 15,75 | 21,3 | 72,56 | 444 | 320,23 | 4,74 | 0,29 | 0,43 | 3,15 | |
| 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 со сметаной | 180 | 5,2 | 2,7 | 8,1 | 77,4 | 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 | 660 | 22,66 | 15,325 | 97,99 | 639,6 | 46,96 | 7,36 | 0,34 | 0,22 | 4 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Булочка дорожная | 60 | 4,06 | 8,37 | 31,2 | 217 | 11,16 | 0,72 | 0,07 | 0,036 | 0 | |
| Молоко кипяченое | 200 | 6 | 6,6 | 9,8 | 121 | 234,8 | 0,2 | 0,08 | 0,4 | 2 | |
| Всего полдник | 260 | 10,06 | 14,97 | 41 | 338 | 245,96 | 0,92 | 0,15 | 0,436 | 2 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| Макароны с сыром | 220 | 14,2 | 13,8 | 53,1 | 380 | 0 | 0 | 0 | 0 | 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 | 450 | 15,97 | 14 | 76,75 | 507 | 16,6 | 1,2 | 0,03 | 0,05 | 0 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1945 | 65,44 | 65,595 | 308,5 | 1991,6 | 643,75 | 17,02 | 0,83 | 1,156 | 13,15 | |

МЕНЮ-РАСКЛАДКА Сад 10 день

| Наименование блюд | выход | Белки | Жиры | Угл. | энерг. ценность | минеральные вещества | | Витамины | | | |
|-------------------------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-----------------|----------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--|
| | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C | |
| Завтрак первый | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная с маслом | 185 | 21,3 | 2,4 | 114,7 | 284,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 137 | 0,43 | 0,05 | 0,17 | 1,43 | |
| Бутерброд с маслом | 35 | 2,14 | 6,6 | 12,8 | 119 | 8,13 | 0,54 | 0,04 | 0,03 | 0 | |
| Всего первый завтрак | 400 | 27,11 | 12,19 | 143,32 | 510,6 | 145,13 | 0,97 | 0,09 | 0,2 | 1,43 | |
| 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 пшениной крупой | 180 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 92 | 24 | 0,97 | 0,11 | 0,05 | 8,25 | |
| 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 | 660 | 29,42 | 22,229 | 81,28 | 657,1 | 188,63 | 6,83 | 0,645 | 0,338 | 34,71 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Вафли | 50 | 2,8 | 3,3 | 17,5 | 105,5 | 32,95 | 0,35 | 0,035 | 0,05 | 0,3 | |
| Йогурт | 200 | 8 | 7 | 34,1 | 180,1 | 204 | 0,22 | 0,74 | 0,4 | 3,41 | |
| Всего полдник | 250 | 10,8 | 10,3 | 51,6 | 285,6 | 236,95 | 0,57 | 0,775 | 0,45 | 3,71 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| Пудинг из творога запеченный с мол. сгущ. | 220 | 22,8 | 11,3 | 54,1 | 394 | 165 | 1,48 | 0,1 | 0,34 | 0,25 | |
| 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 | 24,5 | 11,52 | 75,08 | 510 | 183,8 | 2,23 | 0,13 | 0,39 | 3,39 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1860 | 92,23 | 56,639 | 361,08 | 2010,3 | 770,51 | 12,8 | 1,67 | 1,398 | 53,24 | |

