

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

**УТВЕРЖДАЮ:**

Приказ № 17 от « 02 » 02 2024 г.  
Заведующий

В.Г. Матвеева



**Индивидуальное (двухнедельное) 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 (калорий)	минеральные вещества		Витамины			
						Ca	Fe	B1	B2	C	
<b>Завтрак первый</b>											
Каша манная с маслом	185	3,95	4,83	26,66	192	9,95	0,39	0,5	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	
<b>Всего первый завтрак</b>	<b>415</b>	<b>6,45</b>	<b>5,73</b>	<b>55,66</b>	<b>325,7</b>	<b>28,55</b>	<b>1,79</b>	<b>0,548</b>	<b>0,035</b>	<b>0</b>	
<b>Завтрак второй</b>											
<b>Всего второй завтрак</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>											
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	
<b>Всего обед</b>	<b>620</b>	<b>38,27</b>	<b>27,53</b>	<b>102,31</b>	<b>822,8</b>	<b>163,2</b>	<b>8,19</b>	<b>0,402</b>	<b>0,391</b>	<b>7,76</b>	
<b>Полдник</b>											
Бутерброд с повидлом	50	10,7	16,2	37	10,2	15,1	1,4	0,09	0,31	0,25	
Кефир	200	5,8	5	8	106	240	0,2	0,08	0,34	1,4	
<b>Всего полдник</b>	<b>250</b>	<b>16,5</b>	<b>21,2</b>	<b>45</b>	<b>116,2</b>	<b>255,1</b>	<b>1,6</b>	<b>0,17</b>	<b>0,65</b>	<b>1,65</b>	
<b>Ужин</b>											
Рагу из овощей	200	4,6	10,68	24,9	213	82,5	1,9	0,11	0,13	20,07	
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	
<b>Всего ужин</b>	<b>430</b>	<b>6,37</b>	<b>10,88</b>	<b>48,55</b>	<b>340</b>	<b>99,1</b>	<b>3,1</b>	<b>0,14</b>	<b>0,18</b>	<b>20,07</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1715</b>	<b>67,59</b>	<b>65,34</b>	<b>251,52</b>	<b>1604,7</b>	<b>546,0</b>	<b>14,7</b>	<b>1,26</b>	<b>1,26</b>	<b>29,48</b>	

**МЕНЮ-РАСКЛАДКА Сад 2 день**

Наименование блюд	выход	Белки	Жиры	Угл.	энерг. ценность (калорий)	минеральные вещества		Витамины			
						Ca	Fe	B1	B2	C	
<b>Завтрак первый</b>											
Каша пшеничная 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	
Батон пшеничный	30	2,3	0,9	15	77,7	6,6	0,6	0,048	0,015	0	
<b>Всего первый завтрак</b>	<b>410</b>	<b>8,2</b>	<b>7,09</b>	<b>58,5</b>	<b>327,4</b>	<b>27,3</b>	<b>2,75</b>	<b>0,228</b>	<b>0,125</b>	<b>0,9</b>	
<b>Завтрак второй</b>											
Фрукты (киви)	100	1,1	0,5	11,7	61	34	0,31	0,027	0,025	92,7	
<b>Всего второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,1</b>	<b>0,5</b>	<b>11,7</b>	<b>61</b>	<b>34</b>	<b>0,31</b>	<b>0,027</b>	<b>0,025</b>	<b>92,7</b>	
<b>Обед</b>											
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	
<b>Всего обед</b>	<b>610</b>	<b>29,49</b>	<b>27,45</b>	<b>96,67</b>	<b>759,6</b>	<b>150,28</b>	<b>6,05</b>	<b>0,45</b>	<b>0,278</b>	<b>23,71</b>	
<b>Полдник</b>											
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	
<b>Всего полдник</b>	<b>250</b>	<b>10,4</b>	<b>7,8</b>	<b>59,7</b>	<b>351,8</b>	<b>207</b>	<b>1,14</b>	<b>0,144</b>	<b>0,284</b>	<b>2,88</b>	
<b>Ужин</b>											
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	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	
<b>Всего ужин</b>	<b>445</b>	<b>27,23</b>	<b>18,9</b>	<b>61,95</b>	<b>551</b>	<b>326,4</b>	<b>2,26</b>	<b>0,16</b>	<b>0,54</b>	<b>1,61</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1815</b>	<b>76,42</b>	<b>61,74</b>	<b>288,52</b>	<b>2050,8</b>	<b>744,98</b>	<b>12,51</b>	<b>1,009</b>	<b>1,252</b>	<b>121,8</b>	

**МЕНЮ-РАСКЛАДКА Сад 3 день**

Наименование блюд	выход	Белки	Жиры	Угл.	энерг. ценность	минеральные		Витамины			
						Ca	Fe	B1	B2	C	
<b>Завтрак первый</b>											
Каша овсяная "Геркулес" жидкая	190	9,5	7,8	27	220,4	418	23,066	0,961	1,07	2,47	
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	
<b>Всего первый завтрак</b>	<b>420</b>	<b>12</b>	<b>8,7</b>	<b>56</b>	<b>354,1</b>	<b>436,6</b>	<b>24,466</b>	<b>1,009</b>	<b>1,085</b>	<b>2,47</b>	
<b>Завтрак второй</b>											
Фрукты (киви)	100	1,1	0,5	11,7	61	34	0,31	0,027	0,025	92,7	
<b>Всего второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,10</b>	<b>0,5</b>	<b>11,7</b>	<b>61</b>	<b>34,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>92,70</b>	
<b>Обед</b>											
Салат из свежих помидор	50	0,8	2,1	1,8	29,5	22,5	0,4	0,025	0,03	9,05	
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	
<b>Всего обед</b>	<b>660</b>	<b>29,51</b>	<b>17,92</b>	<b>92,54</b>	<b>653,6</b>	<b>179,08</b>	<b>7,77</b>	<b>0,373</b>	<b>0,479</b>	<b>36,25</b>	
<b>Полдник</b>											
Бутерброд с повидлом	50	10,7	16,2	37	10,2	15,1	1,4	0,09	0,31	0,25	
Молоко кипяченое	200	6	6,6	9,8	121	234,8	0,2	0,08	0,4	2	
<b>Всего полдник</b>	<b>250</b>	<b>16,7</b>	<b>22,8</b>	<b>46,8</b>	<b>131,2</b>	<b>249,9</b>	<b>1,6</b>	<b>0,17</b>	<b>0,71</b>	<b>2,25</b>	
<b>Ужин</b>											
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	
<b>Всего ужин</b>	<b>450</b>	<b>11,55</b>	<b>19,32</b>	<b>29,04</b>	<b>359,5</b>	<b>94,1</b>	<b>3,1</b>	<b>0,09</b>	<b>0,43</b>	<b>18</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1880</b>	<b>70,86</b>	<b>69,24</b>	<b>236,08</b>	<b>1559,4</b>	<b>814,6</b>	<b>35,6</b>	<b>1,67</b>	<b>2,02</b>	<b>151,67</b>	

**МЕНЮ-РАСКЛАДКА Сад 4 день**

Наименование блюд	выход	Белки	Жиры	Угл.	энерг. ценность	минеральные вещества		Витамины			
						Ca	Fe	B1	B2	C	
<b>Завтрак первый</b>											
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	
Батон пшеничный	30	2,3	0,9	15	77,7	6,6	0,6	0,048	0,015	0	
<b>Всего первый завтрак</b>	<b>410</b>	<b>14,73</b>	<b>14,3</b>	<b>76</b>	<b>392,7</b>	<b>313,6</b>	<b>3,9</b>	<b>0,268</b>	<b>0,305</b>	<b>3,04</b>	
<b>Завтрак второй</b>											
Фрукты (Бананы)	100	1,5	0,5	21	96	8	0,6	0,04	0,05	10	
<b>Всего второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>	
<b>Обед</b>											
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	
Компот из облепихи	180	0	0,1	30,2	128,2	12,01	0,154	0,001	0,005	1,11	
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	
<b>Всего обед</b>	<b>660</b>	<b>28,4</b>	<b>29,72</b>	<b>123,63</b>	<b>885,4</b>	<b>97,94</b>	<b>10,324</b>	<b>1,37</b>	<b>0,885</b>	<b>12,86</b>	
<b>Полдник</b>											
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	
<b>Всего полдник</b>	<b>260</b>	<b>14,44</b>	<b>12,6</b>	<b>48,8</b>	<b>338,2</b>	<b>262,6</b>	<b>4,28</b>	<b>1,064</b>	<b>1,374</b>	<b>1,7</b>	
<b>Ужин</b>											
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	
<b>Всего ужин</b>	<b>455</b>	<b>24,97</b>	<b>12,8</b>	<b>79,25</b>	<b>569</b>	<b>214,6</b>	<b>2,74</b>	<b>0,13</b>	<b>0,42</b>	<b>0,29</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1885</b>	<b>84,04</b>	<b>69,92</b>	<b>348,68</b>	<b>2281,3</b>	<b>896,74</b>	<b>21,844</b>	<b>2,872</b>	<b>3,034</b>	<b>27,89</b>	

**МЕНЮ-РАСКЛАДКА Сад 5 день**

Наименование блюд	выход	Белки	Жиры	Угл.	энерг. ценность	минеральные		Витамины			
						Ca	Fe	B1	B2	C	
<b>Завтрак первый</b>											
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	
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	
<b>Всего первый завтрак</b>	<b>450</b>	<b>13</b>	<b>10,17</b>	<b>63,13</b>	<b>397,7</b>	<b>60,8</b>	<b>4,226</b>	<b>0,204</b>	<b>0,27</b>	<b>0</b>	
<b>Завтрак второй</b>											
Фрукты (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	16	2,2	0,03	0,02	10	
<b>Всего второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	
<b>Обед</b>											
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	
<b>Всего обед</b>	<b>600</b>	<b>39,85</b>	<b>9,839</b>	<b>74,25</b>	<b>614,6</b>	<b>91,48</b>	<b>8,005</b>	<b>0,402</b>	<b>0,604</b>	<b>104,38</b>	
<b>Полдник</b>											
Бутерброд с повидлом	50	10,7	16,2	37	10,2	15,1	1,4	0,09	0,31	0,25	
Йогурт	170	5	4,5	23,4	154,8	191,6	0,18	0,054	0,234	2,88	
<b>Всего полдник</b>	<b>220</b>	<b>15,7</b>	<b>20,7</b>	<b>60,4</b>	<b>165</b>	<b>206,7</b>	<b>1,58</b>	<b>0,144</b>	<b>0,544</b>	<b>3,13</b>	
<b>Ужин</b>											
Птица отварная	70	18,08	13,6	0	194	26,4	1,28	0,32	0,09	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	
<b>Всего ужин</b>	<b>410</b>	<b>26,26</b>	<b>21,77</b>	<b>62,23</b>	<b>572</b>	<b>159,3</b>	<b>2,61</b>	<b>0,41</b>	<b>0,3</b>	<b>1,33</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1780</b>	<b>95,21</b>	<b>62,879</b>	<b>269,81</b>	<b>1796,3</b>	<b>534,28</b>	<b>18,621</b>	<b>1,19</b>	<b>1,738</b>	<b>118,84</b>	

**МЕНЮ-РАСКЛАДКА Сад 6 день**

Наименование блюд	выход	Белки	Жиры	Угл.	энерг. ценность	минеральные		Витамины			
						Ca	Fe	B1	B2	C	
<b>Завтрак первый</b>											
Каша ячневая с маслом	195	5,48	5,25	46,86	235	46,5	1,02	0,1	0,03	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	
<b>Всего первый завтрак</b>	<b>425</b>	<b>7,98</b>	<b>6,15</b>	<b>75,86</b>	<b>368,7</b>	<b>65,1</b>	<b>2,42</b>	<b>0,148</b>	<b>0,045</b>	<b>0</b>	
<b>Завтрак второй</b>											
<b>Всего второй завтрак</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>											
Салат из горошка консервированного	50	1,78	31,13	3,72	42	12,8	0,41	0,06	0,02	6,6	
Суп картофельный с пшениной крупой (со сметаной)	180	2,18	2,84	14,29	92	24	0,97	0,11	0,05	8,25	
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	
<b>Всего обед</b>	<b>660</b>	<b>15,23</b>	<b>58,77</b>	<b>95,56</b>	<b>720,8</b>	<b>58,9</b>	<b>3,73</b>	<b>0,29</b>	<b>0,16</b>	<b>14,85</b>	
<b>Полдник</b>											
Бутерброд с повидлом	50	10,7	16,2	37	10,2	15,1	1,4	0,09	0,31	0,25	
Йогурт	170	5	4,5	23,4	154,8	191,6	0,18	0,054	0,234	2,88	
<b>Всего полдник</b>	<b>220</b>	<b>15,7</b>	<b>20,7</b>	<b>60,4</b>	<b>165</b>	<b>206,7</b>	<b>1,58</b>	<b>0,144</b>	<b>0,544</b>	<b>3,13</b>	
<b>Ужин</b>											
Омлет паровой	170	9,22	15,87	1,78	190	77,2	1,4	0,05	0,31	16	
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	
<b>Всего ужин</b>	<b>430</b>	<b>11,29</b>	<b>17,57</b>	<b>26,23</b>	<b>335,3</b>	<b>100,7</b>	<b>2,78</b>	<b>0,086</b>	<b>0,366</b>	<b>17,65</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1735</b>	<b>50,2</b>	<b>103,19</b>	<b>258,05</b>	<b>1589,8</b>	<b>431,4</b>	<b>10,51</b>	<b>0,668</b>	<b>1,115</b>	<b>35,63</b>	

**МЕНЮ-РАСКЛАДКА Сад 7 день**

Наименование блюд	выход	Белки	Жиры	Угл.	энерг. ценность	минеральные		Витамины			
						Ca	Fe	B1	B2	C	
<b>Завтрак первый</b>											
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	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	
<b>Всего первый завтрак</b>	<b>455</b>	<b>25,2</b>	<b>17</b>	<b>65,4</b>	<b>515,7</b>	<b>213,4</b>	<b>2,85</b>	<b>0,138</b>	<b>0,355</b>	<b>0,28</b>	
<b>Завтрак второй</b>											
Фрукты (киви)	100	1,1	0,5	11,7	61	34	0,31	0,027	0,025	92,7	
<b>Всего второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,1</b>	<b>0,5</b>	<b>11,7</b>	<b>61</b>	<b>34</b>	<b>0,31</b>	<b>0,027</b>	<b>0,025</b>	<b>92,7</b>	
<b>Обед</b>											
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	
<b>Всего обед</b>	<b>650</b>	<b>37,37</b>	<b>17,58</b>	<b>97,56</b>	<b>704</b>	<b>69,1</b>	<b>10,07</b>	<b>0,526</b>	<b>2,58</b>	<b>7,14</b>	
<b>Полдник</b>											
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	
<b>Всего полдник</b>	<b>260</b>	<b>13,5</b>	<b>6,1</b>	<b>83,3</b>	<b>459,8</b>	<b>237,8</b>	<b>3,196</b>	<b>0,424</b>	<b>0,52</b>	<b>4,66</b>	
<b>Ужин</b>											
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 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	
<b>Всего ужин</b>	<b>460</b>	<b>7,19</b>	<b>9,41</b>	<b>61,86</b>	<b>396</b>	<b>42,9</b>	<b>2,146</b>	<b>0,106</b>	<b>0,305</b>	<b>0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1925</b>	<b>84,36</b>	<b>50,59</b>	<b>319,82</b>	<b>2136,5</b>	<b>597,2</b>	<b>18,572</b>	<b>1,221</b>	<b>3,785</b>	<b>104,78</b>	



**МЕНЮ-РАСКЛАДКА Сад 8 день**

Наименование блюд	выход	Белки	Жиры	Угл.	энерг. ценность	минеральные		Витамины			
						Ca	Fe	B1	B2	C	
<b>Завтрак первый</b>											
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5	4,9	13,9	116,3	145,26	0,36	0,036	0,162	0,54	
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	
<b>Всего первый завтрак</b>	<b>410</b>	<b>7,5</b>	<b>5,8</b>	<b>42,9</b>	<b>250</b>	<b>163,86</b>	<b>1,76</b>	<b>0,084</b>	<b>0,177</b>	<b>0,54</b>	
<b>Завтрак второй</b>											
Фрукты (киви)	100	1,1	0,5	11,7	61	34	0,31	0,027	0,025	92,7	
<b>Всего второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,1</b>	<b>0,5</b>	<b>11,7</b>	<b>61</b>	<b>34</b>	<b>0,31</b>	<b>0,027</b>	<b>0,025</b>	<b>92,7</b>	
<b>Обед</b>											
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	
<b>Всего обед</b>	<b>630</b>	<b>28,42</b>	<b>18,3</b>	<b>93,93</b>	<b>667,9</b>	<b>132,7</b>	<b>6,629</b>	<b>0,438</b>	<b>0,514</b>	<b>32,22</b>	
<b>Полдник</b>											
Бутерброд с повидлом	50	10,7	16,2	37	10,2	15,1	1,4	0,09	0,31	0,25	
Кефир	200	5,8	5	8	106	240	0,2	0,08	0,34	1,4	
<b>Всего полдник</b>	<b>250</b>	<b>16,5</b>	<b>21,2</b>	<b>45</b>	<b>116,2</b>	<b>255,1</b>	<b>1,6</b>	<b>0,17</b>	<b>0,65</b>	<b>1,65</b>	
<b>Ужин</b>											
Курица тушеная	70	16,9	9,0	0	154	7,7	0,945	0,038	0,134	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	
<b>Всего ужин</b>	<b>450</b>	<b>22,77</b>	<b>17,5</b>	<b>41,95</b>	<b>440,6</b>	<b>88,2</b>	<b>4,395</b>	<b>3,068</b>	<b>0,289</b>	<b>6,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1840</b>	<b>76,29</b>	<b>63,3</b>	<b>235,48</b>	<b>1535,7</b>	<b>673,86</b>	<b>14,694</b>	<b>3,787</b>	<b>1,655</b>	<b>134,01</b>	

**МЕНЮ-РАСКЛАДКА Сад 9 день**

Наименование блюд	выход	Белки	Жиры	Угл.	энерг. ценность	минеральные		Витамины			
						Ca	Fe	B1	B2	C	
<b>Завтрак первый</b>											
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	
Батон пшеничный	30	2,3	0,9	15	77,7	6,6	0,6	0,048	0,015	0	
<b>Всего первый завтрак</b>	<b>420</b>	<b>15,91</b>	<b>15,6</b>	<b>74,76</b>	<b>402,7</b>	<b>318,7</b>	<b>4,8</b>	<b>0,298</b>	<b>0,415</b>	<b>3,15</b>	
<b>Завтрак второй</b>											
Фрукты (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	16	2,2	0,03	0,02	10	
<b>Всего второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	
<b>Обед</b>											
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	
Компот из вишни	180	0	0,01	19,9	71	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	
<b>Всего обед</b>	<b>660</b>	<b>22,66</b>	<b>15,335</b>	<b>98,09</b>	<b>631,4</b>	<b>46,96</b>	<b>7,36</b>	<b>0,34</b>	<b>0,22</b>	<b>4</b>	
<b>Полдник</b>											
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	
<b>Всего полдник</b>	<b>260</b>	<b>10,06</b>	<b>14,97</b>	<b>41</b>	<b>338</b>	<b>245,96</b>	<b>0,92</b>	<b>0,15</b>	<b>0,436</b>	<b>2</b>	
<b>Ужин</b>											
Макароны с сыром	200	12,2	11,8	50,2	360	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	
<b>Всего ужин</b>	<b>430</b>	<b>13,97</b>	<b>12</b>	<b>73,85</b>	<b>487</b>	<b>16,6</b>	<b>1,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1870</b>	<b>63</b>	<b>58,305</b>	<b>297,5</b>	<b>1906,1</b>	<b>644,22</b>	<b>16,48</b>	<b>0,848</b>	<b>1,141</b>	<b>19,15</b>	

**МЕНЮ-РАСКЛАДКА Сад 10 день**

Наименование блюд	выход	Белки	Жиры	Угл.	энерг. ценность	минеральные вещества		Витамины			
						Ca	Fe	B1	B2	C	
<b>Завтрак первый</b>											
Каша пшеничная с маслом	185	21,3	2,4	114,7	284,6	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	
<b>Всего первый завтрак</b>	<b>415</b>	<b>23,8</b>	<b>3,3</b>	<b>143,7</b>	<b>418,3</b>	<b>18,6</b>	<b>1,4</b>	<b>0,048</b>	<b>0,015</b>	<b>0</b>	
<b>Завтрак второй</b>											
Фрукты (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	16	2,2	0,03	0,02	10	
<b>Всего второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	
<b>Обед</b>											
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 пшенной крупой (со сметаной)	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	
<b>Всего обед</b>	<b>660</b>	<b>29,42</b>	<b>22,229</b>	<b>81,28</b>	<b>657,1</b>	<b>188,63</b>	<b>6,83</b>	<b>0,645</b>	<b>0,338</b>	<b>34,71</b>	
<b>Полдник</b>											
Бутерброд с повидлом	50	10,7	16,2	37	10,2	15,1	1,4	0,09	0,31	0,25	
Йогурт	170	5	4,5	23,4	154,8	191,6	0,18	0,054	0,234	2,88	
<b>Всего полдник</b>	<b>220</b>	<b>15,7</b>	<b>20,7</b>	<b>60,4</b>	<b>165</b>	<b>206,7</b>	<b>1,58</b>	<b>0,144</b>	<b>0,544</b>	<b>3,13</b>	
<b>Ужин</b>											
Пудинг из творога запеченный с мол. сгущ.	215	23	10,8	54,1	394	164	1,48	0,1	0,34	0,25	
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	
<b>Всего ужин</b>	<b>445</b>	<b>24,77</b>	<b>11</b>	<b>77,75</b>	<b>521</b>	<b>180,6</b>	<b>2,68</b>	<b>0,13</b>	<b>0,39</b>	<b>0,25</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1840</b>	<b>94,09</b>	<b>57,629</b>	<b>372,93</b>	<b>1808,4</b>	<b>610,53</b>	<b>14,69</b>	<b>0,997</b>	<b>1,307</b>	<b>48,09</b>	

Прошнуровано, пронумеровано.  
 скреплено печатью 11 листов  
 Заведующий МБДОУ д/с № 95  
 \_\_\_\_\_ В.Г. Матвеева



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	96	97	98	99	100
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	96	97	98	99	100