

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

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ № 1/1 от « 02 » 02 2024 г.

Заведующий

Матвеева 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
	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
	<b>Всего первый завтрак</b>	<b>400</b>	<b>9,25</b>	<b>14,1</b>	<b>55,41</b>	<b>418</b>	<b>143,78</b>	<b>1,06</b>	<b>0,58</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>
<b>Завтрак второй</b>											
	Сок фруктовый	150	1,00	0	20,2	63	14,0	2,8	0,02	0,02	4,00
	<b>Всего второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>1,00</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>63</b>	<b>14,0</b>	<b>2,8</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</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 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
	<b>Всего ужин</b>	<b>430</b>	<b>6,3</b>	<b>10,9</b>	<b>45,88</b>	<b>329</b>	<b>101,3</b>	<b>2,65</b>	<b>0,14</b>	<b>0,18</b>	<b>23,21</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1850</b>	<b>71,32</b>	<b>73,73</b>	<b>268,8</b>	<b>1749</b>	<b>677,4</b>	<b>16,3</b>	<b>1,31</b>	<b>1,32</b>	<b>36,62</b>

**МЕНЮ-РАСКЛАДКА Сад 2 день**

Наименование блюд	выход	Белки	Жиры	Угл.	энерг. ценность	минеральные		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	
Бутерброд с сыром и маслом	50	5,56	7,04	16,6	150	118,6	0,8	0,06	0,06	0,09	
<b>Всего первый завтрак</b>	<b>430</b>	<b>11,46</b>	<b>13,23</b>	<b>60,1</b>	<b>399,7</b>	<b>139,3</b>	<b>2,95</b>	<b>0,24</b>	<b>0,17</b>	<b>0,99</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>											
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>											
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	
Хлеб пшеничный	30	1,57	0,2	9,65	71	4,6	0,4	0,03	0,05	0	
<b>Всего ужин</b>	<b>420</b>	<b>15,18</b>	<b>14,9</b>	<b>69,41</b>	<b>396</b>	<b>316,7</b>	<b>4,6</b>	<b>0,28</b>	<b>0,45</b>	<b>3,15</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1780</b>	<b>72,93</b>	<b>76,78</b>	<b>298,28</b>	<b>1781,3</b>	<b>846,98</b>	<b>15,49</b>	<b>1,141</b>	<b>1,467</b>	<b>123,68</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	
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	
<b>Всего первый завтрак</b>	<b>405</b>	<b>15,31</b>	<b>17,59</b>	<b>55,62</b>	<b>446,4</b>	<b>563,13</b>	<b>24,036</b>	<b>1,051</b>	<b>1,27</b>	<b>3,9</b>	
<b>Завтрак второй</b>											
Сок фруктовый	150	1,00	0	20,2	63	14,0	2,8	0,02	0,02	4,00	
<b>Всего второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>1,00</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>63</b>	<b>14,0</b>	<b>2,8</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	
<b>Обед</b>											
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	
<b>Всего обед</b>	<b>660</b>	<b>32,91</b>	<b>20,02</b>	<b>92,84</b>	<b>686,6</b>	<b>181,08</b>	<b>8,07</b>	<b>0,368</b>	<b>0,489</b>	<b>29</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>											
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	
<b>Всего ужин</b>	<b>430</b>	<b>23,36</b>	<b>11,29</b>	<b>68,79</b>	<b>493,2</b>	<b>66,4</b>	<b>6,74</b>	<b>0,272</b>	<b>0,223</b>	<b>0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1895</b>	<b>89,28</b>	<b>71,7</b>	<b>284,25</b>	<b>1820,4</b>	<b>893,4</b>	<b>41,6</b>	<b>1,88</b>	<b>2,00</b>	<b>39,15</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	
Бутерброд с маслом	35	2,14	6,6	12,8	119	8,13	0,54	0,04	0,03	0	
<b>Всего первый завтрак</b>	<b>415</b>	<b>14,57</b>	<b>20</b>	<b>73,8</b>	<b>434</b>	<b>315,13</b>	<b>3,84</b>	<b>0,26</b>	<b>0,32</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	
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	
<b>Всего обед</b>	<b>660</b>	<b>28,4</b>	<b>29,92</b>	<b>130,83</b>	<b>902,8</b>	<b>98,91</b>	<b>10,348</b>	<b>1,37</b>	<b>0,888</b>	<b>12,99</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	
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>230</b>	<b>15,6</b>	<b>20,7</b>	<b>56,4</b>	<b>152,4</b>	<b>232,9</b>	<b>1,58</b>	<b>0,144</b>	<b>0,544</b>	<b>1,87</b>	
<b>Ужин</b>											
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	14,3	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	
<b>Всего ужин</b>	<b>410</b>	<b>20,0</b>	<b>15,2</b>	<b>43,1</b>	<b>432,6</b>	<b>58,13</b>	<b>4,784</b>	<b>0,364</b>	<b>0,284</b>	<b>16,53</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1815</b>	<b>80,04</b>	<b>86,32</b>	<b>325,08</b>	<b>2017,8</b>	<b>713,07</b>	<b>21,152</b>	<b>2,178</b>	<b>2,086</b>	<b>44,43</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	
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	
<b>Всего первый завтрак</b>	<b>395</b>	<b>10,8</b>	<b>14,34</b>	<b>62,48</b>	<b>428</b>	<b>156,03</b>	<b>3,02</b>	<b>0,21</b>	<b>0,11</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 гречневой крупой со сметаной	180	2,18	2,84	14,29	92	24	0,97	0,11	0,05	8,25	
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>36,83</b>	<b>11,779</b>	<b>84,14</b>	<b>613</b>	<b>100,86</b>	<b>8,52</b>	<b>0,49</b>	<b>0,615</b>	<b>111,52</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>											
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	
<b>Всего ужин</b>	<b>450</b>	<b>16,11</b>	<b>12,72</b>	<b>64,43</b>	<b>459</b>	<b>157,3</b>	<b>1,89</b>	<b>0,15</b>	<b>0,27</b>	<b>1,33</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1765</b>	<b>79,84</b>	<b>59,939</b>	<b>281,25</b>	<b>1712</b>	<b>636,89</b>	<b>17,21</b>	<b>1,024</b>	<b>1,559</b>	<b>125,98</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	
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	
<b>Всего первый завтрак</b>	<b>410</b>	<b>10,78</b>	<b>14,52</b>	<b>75,61</b>	<b>461</b>	<b>180,33</b>	<b>1,69</b>	<b>0,18</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	
<b>Завтрак второй</b>											
Сок фруктовый	150	1,00	0	20,2	63	14,0	2,8	0,02	0,02	4,00	
<b>Всего второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>63</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>4</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 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	
<b>Всего обед</b>	<b>660</b>	<b>21,54</b>	<b>64,33</b>	<b>95,6</b>	<b>795,8</b>	<b>80,2</b>	<b>4,02</b>	<b>0,28</b>	<b>0,12</b>	<b>15,71</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>											
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	
<b>Всего ужин</b>	<b>370</b>	<b>7,97</b>	<b>1,9</b>	<b>35,55</b>	<b>237,7</b>	<b>53,2</b>	<b>3,074</b>	<b>0,321</b>	<b>0,22</b>	<b>17,27</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1810</b>	<b>56,99</b>	<b>101,45</b>	<b>287,36</b>	<b>1722,5</b>	<b>534,43</b>	<b>13,164</b>	<b>0,945</b>	<b>0,994</b>	<b>40,11</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>											
Каша пшеничная с маслом жидкая	190	5,7	6,09	32,7	208	16,1	1,35	0,18	0,02	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	
<b>Всего первый завтрак</b>	<b>405</b>	<b>11,51</b>	<b>15,88</b>	<b>61,32</b>	<b>434</b>	<b>161,23</b>	<b>2,32</b>	<b>0,27</b>	<b>0,22</b>	<b>1,43</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>											
Бутерброд с повидлом	50	10,7	16,2	37	10,2	15,1	1,4	0,09	0,31	0,25	
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>230</b>	<b>15,6</b>	<b>20,7</b>	<b>56,4</b>	<b>152,4</b>	<b>232,9</b>	<b>1,58</b>	<b>0,144</b>	<b>0,544</b>	<b>1,87</b>	
<b>Ужин</b>											
Каша рисовая жидкая	190	0,42	5,01	37,81	207	6,3	0,47	0,05	0,05	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	
<b>Всего ужин</b>	<b>420</b>	<b>2,12</b>	<b>5,23</b>	<b>58,79</b>	<b>323</b>	<b>25,1</b>	<b>1,22</b>	<b>0,08</b>	<b>0,1</b>	<b>3,14</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1805</b>	<b>67,7</b>	<b>59,89</b>	<b>285,77</b>	<b>1674,4</b>	<b>522,33</b>	<b>15,5</b>	<b>1,047</b>	<b>3,469</b>	<b>106,28</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	
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	
<b>Всего первый завтрак</b>	<b>410</b>	<b>13,72</b>	<b>14,61</b>	<b>46,45</b>	<b>373,3</b>	<b>389,56</b>	<b>1,29</b>	<b>0,136</b>	<b>0,252</b>	<b>0,63</b>	
<b>Завтрак второй</b>											
Фрукты (апельсины)	100	0,9	0,2	8,1	43	34	0,3	0,04	0,03	60	
<b>Всего второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>43</b>	<b>34</b>	<b>0,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</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>											
Котлета рубленая из рыбы	70	11,9	9,06	10,3	171,7	0,088	0,078	0,12	33,3	0,896	
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>17,77</b>	<b>17,56</b>	<b>52,25</b>	<b>458,3</b>	<b>80,588</b>	<b>3,528</b>	<b>3,15</b>	<b>33,455</b>	<b>7,796</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1840</b>	<b>77,31</b>	<b>71,87</b>	<b>245,73</b>	<b>1658,7</b>	<b>891,948</b>	<b>13,347</b>	<b>3,934</b>	<b>34,901</b>	<b>102,296</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	
Бутерброд с маслом	35	2,14	6,6	12,8	119	8,13	0,54	0,04	0,03	0	
<b>Всего первый завтрак</b>	<b>425</b>	<b>15,75</b>	<b>21,3</b>	<b>72,56</b>	<b>444</b>	<b>320,23</b>	<b>4,74</b>	<b>0,29</b>	<b>0,43</b>	<b>3,15</b>	
<b>Завтрак второй</b>											
Сок фруктовый	150	1,00	0	20,2	63	14,0	2,8	0,02	0,02	4,00	
<b>Всего второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>63</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>4</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	
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	
<b>Всего обед</b>	<b>660</b>	<b>22,66</b>	<b>15,325</b>	<b>97,99</b>	<b>639,6</b>	<b>46,96</b>	<b>7,36</b>	<b>0,34</b>	<b>0,22</b>	<b>4</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>											
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>1915</b>	<b>70,08</b>	<b>71,425</b>	<b>311,4</b>	<b>1764,8</b>	<b>647,69</b>	<b>17,7</b>	<b>0,85</b>	<b>1,43</b>	<b>13,4</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	
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	
<b>Всего первый завтрак</b>	<b>400</b>	<b>27,11</b>	<b>12,19</b>	<b>143,32</b>	<b>510,6</b>	<b>145,13</b>	<b>0,97</b>	<b>0,09</b>	<b>0,2</b>	<b>1,43</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 пшениной 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>											
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 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	
<b>Всего ужин</b>	<b>410</b>	<b>25,68</b>	<b>14,02</b>	<b>32,08</b>	<b>402,4</b>	<b>74,9</b>	<b>3,724</b>	<b>0,635</b>	<b>0,304</b>	<b>18,76</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1790</b>	<b>98,31</b>	<b>69,539</b>	<b>326,88</b>	<b>1782,1</b>	<b>631,36</b>	<b>15,304</b>	<b>1,544</b>	<b>1,406</b>	<b>68,03</b>	

Прошнуровано, пронумеровано,  
скреплено печатью 11 листов

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

