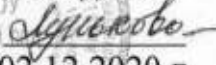


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад № 1

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Детского сада № 1
И. В. Лунькова 
Приказ № 80 от 02.12.2020 г



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Неделя: перваяДень: понедельник

Возрастная категория: 1,5 – 3 г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины «С»	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Яйцо варёное	50	6,35	5,75	0,35	78,50	0	№25
Булка с маслом/сыром	55	3,68	4,71	20,24	119,20	0,06	№3
Чай	180	---	---	10,93	43,89	0	№76
II завтрак - сок	100	---	---	22,1	85,00	3,6	№6
Обед							
Порционные овощи	30-40	0,1	---	28,52	22,55		
Щи на костно-мясном бульоне со сметаной	180	1,89	2,51	8,59	68,77	14,7 7	№8
Гуляш мясной с гречей	40	16,56	14,28	20,7	263,79	0,4	№38
	120	5,64	5,95	5,77	186,6	0	№15
Компот из сухофруктов	180	0,18	---	18,5	79,6	1,08	№10
Хлеб	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	№148
Ужин, совмещенный с полдником							
Рыба, тушеная в томате с овощами	50	6,35	4,0	3,01	71,15	1,44	№147
	120	3,64	5,37	36,69	209,7	0	№28
Чай	180	---	---	12,93	43,89	0	№76
Печенье	20	1,48	2,0	15,24	81,20		
Всего в день:		47,75	46,85	223,5	1459,44		

Возрастная категория: 3 - 7 г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины «С»	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Яйцо варёное	50	6,35	5,75	0,35	78,50	0	№25
Булка с маслом/сыром	85	6,68	6,71	23,24	149,20	0,06	№3
Чай	200	---	---	12,93	43,89	0	№76
II завтрак - сок	110	---	---	24,0	95,00	3,6	№6
Обед							
Порционные овощи	50-60	0,1	---	32,52	29,55		
Щи на костно-мясном бульоне со сметаной	200	2,89	3,51	10,59	88,77	18,46	№8
Гуляш мясной с гречей	70 150	18,56 7,64	16,28 10,95	27,7 7,77	283,79 206,6	0,4 0	№38 №15
Компот из сухофруктов	200	0,28	---	20,5	79,6	1,08	№10
Хлеб	60	1,88	0,88	19,92	88,6	0	№148
Ужин, совмещенный с полдником							
Рыба, тушеная в томате с овощами	70	7,0	4,6	3,91	79,0	1,44	№ 147
с отварным рисом	150	4,64	6,87	48,87	279,0	0	№ 28
Чай	200	---	---	14,93	45,89	0	№76
Печенье	20	1,48	2,0	15,24	81,20		
Всего в день:		57,7	57,5	262,47	1628,59		

Неделя: перваяДень: вторник

Возрастная категория: 1,5 – 3 г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	Вита мин «С»	№ рецепту ры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша манная	150	5,19	7,57	21,6	220,95	0	№ 2
Булка с маслом	40	3,6	7,8	20,54	143,94	0	№ 1
Напиток кофейный на молоке	180	2,8	3	14,4	98	0	№ 10
II завтрак - сок	100	---	---	22	85,0	3,6	№ 6
Обед							
Порционные овощи	30-40	0,46	0,85	0,76	37,61		
Суп гороховый на костно - мясном бульоне	180	4,55	0,63	22,84	100,37	18,76	№ 7
Жаркое с мясом по-домашнему	180	10,67	13,39	30,38	251,68	4,14	№ 39
Компот из свежих фруктов	180	0,35	---	16,63	66,65	0	№ 2
Хлеб	40	188	0,28	19,92	85,6	0	№ 148
Ужин, совмещенный с полдником							
Конфета		1,5	1,8	26,8	140		
Сырники со сгущенным молоком	150	21,9	16,7	20,03	300,3	0,4	№ 27
Чай	180	---	---	12,93	43,89	0	№ 76
Всего в день:		58,22	57,44	237,91	1698,0		

Возрастная категория: 3 - 7 г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин «С»	№ рецепту ры
		Б	Ж	У			
.. Завтрак							
Каша манная	200	6,15	6,56	39,96	257,38	0	№ 2
Булка с маслом	70	4,16	9,31	25,36	184,8	0	№ 1
Напиток кофейный на молоке	200	2,52	3,15	18,39	114,3	0	№ 10
II завтрак - сок	110	---	---	24,2	93,5	3,6	№6
Обед							
Порционные овощи	50-60	0,74	2,56	4,0	53,4		
Суп гороховый на костно - мясном бульоне	200	4,85	1,93	22,64	154,2	18,765	№ 7
Жаркое с мясом по - домашнему	200	15	18,66	32,58	320,83	4,14	№ 39
Компот из свежих яблок	200	2,1	0,42	29,88	80,4	0	№ 2
Хлеб	60	2,05	0,4	25,63	98,7	0	№ 148
Ужин, совмещенный с полдником							
Конфета		1,5	1,8	26,8	140		
Сырники со сгущенным молоком	200	22,9	18,2	38,25	312,8	0,4	№ 27
Чай	200	---	---	20,8	48,4	0	№ 76
Всего в день:		62,97	62,99	253	1860,71		

Возрастная категория: 1,5 – 3 г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	Вита мин «С»	№ рецепт уры
		Б	Ж	У*			
Завтрак							
Каша геркулесовая	150	7,76	11,32	20,31	242,2	0	№ 9
Булка с маслом	60	4,28	5,12	15,3	127,92	0	№ 1
Какао с молоком	180	3,5	4,0	11,48	89,5	1,43	№ 11
II завтрак - сок	100	---	---	22,0	85,0	3,6	№ 6
Обед							
Порционные овощи	30-40	0,2	0,8	6,01	25,04		
Суп крестьянский на костно - мясном бульоне	180	8,94	6,67	15,08	265,6	5,8	№ 42
Голубцы ленивые с маслом	180	9,06	10,73	15,40	220,70	5,2	№ 10
Компот из сухофруктов	180	0,3	---	15	60,6	1,08	№ 10
Хлеб	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	№ 148
Ужин, совмещенный с полдником							
Мармелад		0,07	0,07	13,78	65,92		
Оладьи с повидлом	150	7,38	6,03	12,92	205,11	0	№ 53
Чай	180	---	---	20,8	48,4	0	№ 76
Всего в день:		42,55	44,27	164,9	1650,88		

Возрастная категория: 3 - 7 г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин «С»	№ рецепт уры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша геркулесовая	200	8,80	12,55	33,31	266,2	0	№ 9
Булка с маслом	80	4,16	9,31	25,36	143,8	0	№ 1
Какао с молоком	200	2,52	3,15	18,39	114,3	1,43	№ 11
II завтрак - сок	110	---	---	24,2	93,5	3,6	№ 6
Обед							
Порционные овощи	50-60	0,15	1	7,1	35,7		
Суп крестьянский на костно - мясном бульоне	200	9,94	8,87	16,08	285,6	5,8	№ 31
Голубцы ленивые с мясом	200	14,06	13,78	19,46	296,7	5,2	№ 10
Компот из сухофруктов	200	0,95	---	19,38	86,7	1,08	№ 10
Хлеб	60	2,05	0,4	25,63	98,7	0	№ 148
Ужин, совмещенный с полдником							
Мармелад		0,07	0,07	13,78	65,92		
Оладьи с повидлом	200	9,55	6,28	14,3	215,9	0	№ 53
Чай	200	---	---	28,8	48,4	0	№ 76
Всего в день:		53,32	55,68	220,78	1744,49		

Неделя: перваяДень: четверг

Возрастная категория: 1,5 – 3 г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин «С»	№ рецепт уры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша рисовая	150	6,97	7,89	33,08	230,1	0	№ 15
Булка с маслом	60	4,04	5,01	30,2	157,04	0	№1
Напиток кофейный	180	3,92	4,9	20,63	115,3	0	№ 10
II завтрак - банан	100	1,45	--	19,8	84,5	8,5	№ 156
Обед							
Порционные овощи	30-40	0,55	0,94	2,41	12,73		
Борщ на курином бульоне со сметаной	180	1,74	6,18	10,84	102,7	20,04	№ 21
Котлета из курицы	50	12,07	7,78	14,65	182,06	0,08	№ 45
Картофельное пюре	120	3	4,8	25,8	155,88	3,7	№ 12
Компот из свежих яблок	180	0,3	--	15	60,6	0	№ 2
Хлеб	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	№ 148
Ужин, совмещенный с полдником							
Пряник	20	1,29	1,64	14,75	74,6	0	
Рыба под омлетом	150	22,8	16,7	66,9	370,73	0,27	№ 32
Чай	150	--	--	28,8	48,4	0	№ 76
Всего в день		57,96	55,67	263,0	1645,51		

Возрастная категория: 3 - 7 г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	Вита мин «С»	№ рецепт уры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша рисовая	200	7,38	9,79	47,14	289,44	0	№ 15
Булка с маслом	80	5	5,35	35,24	188,9	0	№1
Напиток кофейный	200	2,52	3,15	18,39	114,3	0	№ 10
II завтрак - банан	110	1,45	--	19,8	84,5	8,5	№ 156
Обед							
Порционные овощи	50-60	0,69	1,88	3,6	34,86		
Борщ на курином бульоне со сметаной	200	1,53	9,96	10,73	146,9	20,04	№ 21
Котлета из кури	60	3,71	3,56	16,5	175,88	0,08	№ 45
Картофельное пюре	150	12,97	7,98	15,25	184,96	3,7	№ 12
Компот из свежих яблок	200			19,38	86,7	0	№ 2
Хлеб	60	2,82	0,42	25,63	128,4	0	№ 148
Ужин, совмещенный с полдником							
Пряник	20	1,29	1,64	14,75	74,6	0	
Рыба под омлетом	180	22	18	67,3	381	0,33	№ 32
Чай	200	--	--	20,8	48,4	0	№ 76
Всего в день		60,36	60,73	278,08	1979,93		

Неделя: перваяДень: пятница

Возрастная категория: 1,5 – 3 г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	Вита мин «С»	№ рецепт уры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша пшенная	150	5,27	8,32	26,79	228,56	0,10	№ 5
Булка с маслом	60	4,04	5,01	30,2	157,04	0	№ 1
Какао на молоке	180	3	3	18,72	100	1,43	№ 11
II завтрак - сок	100	--	--	22,02	85,0	3,6	№ 6
Обед							
Порционные овощи	30-40	0,48		8,67	25,02		
Суп рыбный со сметаной	180	2,35/0,1	4,2/1	17,1/0,15	115/10,2		№ 23
Тефтели в соусе	170	15,62	13,5	6,09	213,23	1,13	№ 174
Компот из сухофруктов	180	0,3	--	14,63	67,65	1,08	№ 10
Хлеб	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	№148
Ужин, совмещенный с полдником							
Кондитер. изделия							
Лапшевник с творогом	150	10,21	11,88	28,3	263,54	0,13	№ 58
Чай	180	--	--	11,93	43,89	0	№ 76
Всего в день		48,3	47,53	200,01	1551,99		

Возрастная категория: 3 - 7 г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	Вита мин «С»	№ рецепт уры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша пшениная	200	5,87	8,87	46,15	284	0	№ 5
Булка с маслом	80	5	5,35	36,24	188,9	0	№ 1
Какао на молоке	200	2,52	3,15	18,39	125,5	1,43	№ 11
II завтрак - сок	100	--	--	24,2	93,5	3,6	№ 6
Обед							
Порционные овощи	50-60	0,74	2,56	4	63,4		
Суп рыбный со сметаной	200	2,85	5,2	27,4	195		№ 23
Тефтели в соусе	200	25,92	23,5	46,5	246,9	1,13	№ 174
Компот из сухофруктов	200	0,37	--	25,82	71,83	1,08	№ 10
Хлеб	60	2,05	0,4	25,63	108,7	0	№ 148
Ужин, совмещенный с полдником							
Кондитер. изделия	30						
Лапшевник с творогом	180	12,21	11,66	31,2	283	0,13	№ 58
Чай	200	2,02	2,55	15,10	94,02	0	№ 76
Всего в день		63,75	62,99	281,37	1842,7		

Неделя: втораяДень: понедельник

Возрастная категория: 1,5 – 3 г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин «С»	№ рецепт уры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78,5	0	№ 25
Булка с маслом/сыром	55	3,68/2,4	6,71/2,48	23,24	119,2/28,88	0,06	№ 3
Чай	180	--	--	12,3	33,8	0	№ 76
II завтрак - сок	100	--	--	22,1	85,0	3,6	№ 6
Обед							
Порционные овощи	30-40	0,48	--	8,67	25,02		
Суп вермишелевый на костно – мясном бульоне	180	8,94	6,67	15,08	265,6	5,8	№ 25
Рагу овощное с мясом	180	16,04	10,8	13,36	227,17	26,73	№ 14
Компот из сухофруктов	180	0,3	--	14,63	67,65	1,08	№ 10
Хлеб	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	№ 148
Ужин, совмещенный с полдником							
Зефир		0,05	--	8,14	30,5		
Оладьи с повидлом	150	7,38	6,03	12,92	215,11	0	№ 53
Чай	180	--	--	4,54	43,89	0	№ 76
Всего в день:		37,64	32,51	156,11	1199,36		

Возрастная категория: 3 - 7 г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин «С»	№ рецепт уры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Яйцо вареное	50	6,35	3,75	0,35	78,50	0	№ 25
Булка с маслом/сыром	85	4,68	7,41	26,35	130,4/28,9	0,06	№ 3
Чай	200	0,1	---	25,8	48,4	0	№ 76
II завтрак - сок	110	---	---	24,2	93,5	3,6	№ 6
Обед							
Порционные овощи	50-60	0,59	---	9,88	305		
Суп вермишелевый на костно – мясном бульоне	200	9,94	7,87	16,08	285,6	5,8	№ 25
Рагу овощное с мясом	200	16,95	11,8	15,48	243,98	26,79	№ 14
Компот из сухофруктов	200	0,95	---	19,38	86,7	1,08	№ 10
Хлеб	60	2,82	0,42	29,88	128,4	0	№ 148
Ужин, совмещенный с полдником							
Зефир		0,04	---	8,87	30,6		
Оладьи с повидлом	200	9,55	6,28	14,3	250,9	0	№ 53
Чай	200	---	---	25,8	48,4	0	№ 76
Всего в день:		45,06	38,39	206,53	1501,13		

Неделя: втораяДень: вторник

Возрастная категория: 1,5 – 3 г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин «С»	№ рецепт уры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша геркулесовая	150	7,76	11,32	20,79	262,56	0	№ 9
Булка с маслом	40	2,02	2,55	15,1	94,02	0	№ 1
Напиток кофейный	180	3,92	4,9	20,63	145,3	0	№ 10
II завтрак - сок	100	---	---	22,1	85,0	3,6	№ 6
Обед							
Порционные овощи	30-40	0,58	0,98	3,66	41,2		
Суп картофельный с зеленым горошком на костно - мясном бульоне	180	5,44	3,39	10,48	141,76	5,7	№ 18
Плов с мясом	180	14,07	17,57	29,67	187,6	0	№ 4
Компот из свежих яблок	180	---	---	14,63	67,65	0	№ 2
Хлеб	40	1,88	0,28	19,9	85,6	0	№ 148
Ужин, совмещенный с полдником							
Конфета		1,5	1,8	26,8	140		
Пудинг творожный со сгущенным молоком	150	15,66	10,66	29,39	255,1	0,27	№128
Чай	180	---	---	4,54	43,89	0	№76
Всего в день: *		54.85	55.91	232,7	1643.65		

Возрастная категория: 3 - 7 г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	Вита мин «С»	№ рецепт уры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша геркулесовая	200	8,36	13,32	25,79	300,56	0	№ 9
Булка с маслом	70	4,4	5,03	30,08	106,92	0	№ 1
Напиток кофейный	200	4,28	5,6	23,63	155,3	0	№ 10
II завтрак - сок	110	---	---	24,1	88,0	3,6	№ 6
Обед							
Порционные овощи	50-60	0,83	0,99	34,2	99,2		
Суп картофельный на костно - мясном бульоне с зеленым горошком	200	7,05	4,79	12,6	177,2	5,7	№ 8
Плов с мясом	200	8,84	12,62	34,5	267,84	0	№ 4
Компот из свежих яблок	200	0,9	---	27,0	93,0	0	№ 2
Хлеб	60	2,82	0,42	29,88	128,4	0	№ 148
Ужин, совмещенный с полдником							
Конфета		1,5	1,8	26,8	140		
Пудинг творожный со сгущенным молоком	180	18,8	16,0	29,8	339,3	0,33	№ 128
Чай	200	---	---	4,89	45,67	0	№ 76
Всего в день:		60,85	61,09	252,09	1984,2		

Неделя: втораяДень: среда

Возрастная категория: 1,5 – 3 г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин «С»	№ рецепт уры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша манная	150	7,52	10,26	32,59	230,4	0	№ 2
Булка с маслом	40	2,02	2,55	15,1	94,08	0	№ 1
Какао	180	3	3	18,72	100	1,43	№ 11
II завтрак - сок	100	---	---	22,1	85	3,6	№ 6
Обед							
Порционные овощи	30-40	0,2	0,8	6,01	16,92		
Борщ на костно- мясном бульоне	180	1,14	3,58	8,69	82,51	20,04	№ 46
Котлета с картофельным пюре	40	11,1	9,78	4,33	158,2	0,12	№ 40
	120	8,25	12,66	22,0	300,42	3,7	№ 12
Компот из сухофруктов	180	0,18	0,28	19,92	73,55	1,08	№ 10
Хлеб	40	1,88	0,28	19,9	85,6	0	№ 148
Ужин, совмещенный с полдником							
Печенье	20	1,48	2,0	15,24	81,20		
Рыба тушеная с овощами	150	17,1	15,8	25,9	193,3	4,19	№ 31
Чай	180	0,1	---	12,93	43,89	0	№ 76
Всего в день:		61,29	65,89	282,4	1471,52		

Возрастная категория: 3 - 7 г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин «С»	№ рецепт уры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша манная	200	8,23	8,41	24,8	258,36	0	№ 2
Булка с маслом	70	4,6	8,9	24,35	108,87	0	№ 1
Какао	200	3,5	4,1	12,82	131,8	1,43	№ 11
II завтрак - сок	100	---	---	24,1	88	3,6	№ 6
Обед							
Порционные овощи	50-60	0,83	0,99	3,42	25,04		
Борщ на костно- мясном бульоне	200	1,49	4,36	10,03	87,9	20,04	№ 46
Котлета с Картофельным пюре	70	13,2	9,03	5,08	161,38	0,12	№ 40
	150	9,05	13,4	25,3	309,9	3,7	№ 12
Компот из сухофруктов	200	0,38	---	15,82	85,6	1,08	№ 10
Хлеб	60	2,05	0,42	25,63	98,7	0	№ 148
Ужин, совмещенный с полдником							
Печенье	20	1,48	2,0	15,24	81,20		
Рыба тушеная с овощами	180	18,3	16,4	18	208,6	4,19	№ 31
Чай	200	0,1	---	12,54	54,8	0	№ 76
Всего в день:		58,62	66,88	232,56	1800,15		

Неделя: втораяДень: четверг

Возрастная категория: 1,5 – 3 г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин «С»	№ рецепт уры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша рисовая	150	6,97	7,89	33,08	230,1	0	№ 15
Булка с маслом	40	2,02	2,55	15,10	94,02	0	№ 1
Напиток кофейный	180	3,92	4,9	20,63	145,30	0	№ 10
II завтрак - Банан	100	1,45	--	19,8	84,5	8,5	№ 156
Обед							
Порционные овощи	30-40	0,55	0,94	2,41	12,73		
Рассольник с курой и сметаной	180	3,14	5,25	10,92	154,5	7,3	№ 11
Гуляш из курицы с макаронами	50	2,67	0,99	2,0	20,1	1,4	№ 32
	120	4,79	5,59	30,62	182,95	0	№ 61
Компот из яблок	180	0,18	---	19,8	88	0	№ 10
Хлеб	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	№ 148
Ужин, совмещенный с полдником							
Мармелад		0,07	0,07	13,78	65,92		
Омлет натуральный	150	18,99	20,32	3,51	345,90	3,0	№ 24
Чай	180	0,1	--	11,93	48,89	0	№ 76
Всего в день:		51,75	54,48	211,96	1602,95		

Возрастная категория: 3 - 7 г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин «С»	№ рецепт уры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша рисовая	200	7,38	8,79	37,14	289,44	0	№ 15
Булка с маслом	70	4,6	4,9	24,35	108,87	0	№ 1
Напиток кофейный	200	4,08	5,1	26,83	15,9	0	№ 10
II завтрак - Банан	110	1,45	--	19,8	84,5	8,5	№ 156
Обед							
Порционные овощи	50-60	0,55	1,04	1,73	15,84		
Рассольник с курой и сметаной	200	3,9	6,56	13,14	194,37	7,3	№ 11
Гуляш из курицы с макаронами	70	3,05	1,5	2,9	25,0	1,4	№ 32
	150	5,8	6,9	35	252,0	0	№ 61
Компот из яблок	200	0,2	---	23,5	96,8	0	№ 10
Хлеб	60	2,82	0,42	20,88	128,4	0	№ 148
Ужин, совмещенный с полдником							
Мармелад		0,07	0,07	13,78	65,92		
Омлет натуральный	180	23,73	23,4	4,31	432,3	3,0	№ 24
Чай	200	0,1	---	12,75	50,74	0	№ 76
Всего в день:		57,73	58,68	234,11	1760,08		

Неделя: втораяДень: пятница

Возрастная категория: 1,5 – 3 г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин «С»	№ рецепт уры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша пшеничная	150	5,27	8,37	26,31	248,2	0,1	№ 5
Булка с маслом	40	4,28	5,12	15,3	127,92	0	№ 1
Какао	180	3,92	4,9	22,63	145,30	1,43	№ 11
II завтрак - сок	100	---	---	22,1	145,30	3,6	№ 6
Обед							
Порционные овощи	30-40	0,28	0,94	0,80	14,55		
Щи на курином бульоне со сметаной	180	1,77	3,98	10,89	89,17	14,77	№ 8
Жаркое с мясом куры	180	15	16,66	32,58	300,83	4,14	№ 39
Компот из сухофруктов	180	0,3	---	14,63	67,65	1,08	№ 10
Хлеб	40	1,88	2,8	19,92	85,9	0	№ 148
Ужин, совмещенный с полдником							
Булочка домашняя	60	1,48	2,01	15,64	81,11	0	№ 14
Запеканка рисовая с повидлом	150	7,2	7,38	39,6	292,32	0,33	№ 44
Чай	180	---	---	11,10	43,89	0	№ 76
Всего в день:		46,98	47,5	229	1546,23		

Возрастная категория: 3 - 7 г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин «С»	№ рецепт уры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша пшеничная	200	5,87	8,87	46,31	288,2	0,1	№ 5
Булка с маслом	70	4,6	8,9	24,35	208,86	0	№ 1
Какао	200	3,45	4,1	12,82	131,7	1,43	№ 11
II завтрак - сок	110	---	---	24,1	88	3,6	№ 6
Обед							
Порционные овощи	50-60	0,83	0,99	3,42	16,92		
Щи на курином бульоне со сметаной	200	1,99	3,91	11,66	109,18	18,46	№ 8
Жаркое с мясом куры	200	16	17,6	36,33	329,74	4,14	№ 39
Компот из сухофруктов	200	0,37	---	25,82	71,83	1,08	№ 10
Хлеб	60	0,29	0,42	29,88	128,4	0	№ 148
Ужин, совмещенный с полдником							
Булочка домашняя	60	1,48	2,01	15,64	81,11	0	№ 14
Запеканка рисовая с повидлом	180	8,3	8,41	50,7	302,3	0,33	№ 44
Чай	200	---	---	20,8	48,4	0	№ 76
Всего в день:		54,82	55,65	235,3	1720,89		