

СОГЛАСОВАНО
с Советом родителей
Протокол № 6
от 24.03.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ
«Детский сад № 217»
 Г.Г. Павлинова/
Приказ от 24.03.2025 г. № 90

МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

**муниципального дошкольного образовательного
учреждения
«Детский сад № 217»
Ленинского района г. Саратова**

Меню

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет.

Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Тк
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 завтрак						
Каша гречневая с молоком	150/200/200	4.19/5.3/5.3	5.85/7.92/7.92	22.55/24.9/ 24.9	175.74/232.57/232.57	Тк 66
Чай сладкий с молоком	180/200/200	2.04/2.37/2.37	1.68/1.96/1.96	6.98/8.98/8.98	27.86/23.88/23.88	Тк 67
Бутерброд с сыром	20/20/40 10/15/25	5.41/7.3/14.6	5.8/7.08/14.16	14.47/20.62/ 41.24	90.9/133.05/266.1	Тк 3
Итого за завтрак	360/435/465	11.64/14.97/22 .27	13.33/16.96/ 24.04	44/54.5/75.12	294.5/389.5/522.55	
2 завтрак						
Сок	100/100/200	0	0	11.2/11.2/22.4	48/48/96	
Итого за 2 завтрак	100/100/200	0	0	11.2/11.2/22.4	48/48/96	
Обед						
Суп с клецками на в/б	170/200/200	5.17/7.26/7.36	7.57/9.67/9.67	20.27/29.9/30	209.21/291.76/391.76	Тк 5
Рагу овощное	150/200/200	5.2/7.3/7.3	8.02/9.64/ 12.64	28.03/36.02/ 36.02	158.63/203.9/253.9	Тк6
Компот из с/ф	150/200/200	0.07/0.09/0.09	0	8.26/9.54/9.54	33.26/38.44/38.44	Тк 7
Хлеб пшеничный, ржаной	20/40/70 40/50/80	4.26/4.26/ 13.08	0.68/0.68/2	23.44/23.44/ 73.24	114.4/179.3/358.6	
Итого за обед	530/690/750	14.7/18.9/ 27.83	16.45/19.99/ 24.319	80/98.9/148.8	515.5/713.4/1042.7	
Уплотненный полдник						
Вареники ленивые отварные	100/120/140	4.73/7.23/9.93	5.28/13.57/ 16.57	10.5/21.1/21.3	102.4/146.99/200.3	Тк 8
Соус сметанный	50/60/60	1.03/1.2/1.2	3.63/6.5/6.5	2.75/4.13/4.13	41.08/81.56/81.56	Тк 9
Какао с молоком	180/200/200	3.04/3.37/3.37	2.68/2.96/2.96	11/12.53/12.53	79.62/89.55/89.55	Тк10
Батон	20/20/40	1.54/1.54/3.08	0.16/0.16/0.32	10.04/10.04/ 20.08	48.6/48.6/97.2	
Яблоко	95/100/185	0.38/0.4/0.6	0.38/0.4/0.6	9.31/9.8/14.7	44.65/47/52	
Итог за уплотненный полдник	445/500/625	10.72/13.74/ 18.18	12.13/23.59/ 26.95	178.8/57.6/ 72.74	316.35/413.7/539.11	
Итого за день	1435/1725/ 2040	37.06/47.61/ 68.28	41.91/60.54/ 75.309	178.8/222..2/ 319.06	1174.35/1564.6/ 2200.36	

Меню

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет.

Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Тк
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 завтрак						
Каша пшенная молочная	150/200/200	1.77/2.08/2.08	3.25/4.95/4.95	16.18/18.78/18.78	130.52/173.86/173.86	Тк 11
Кофейный напиток на молоке	180/200/200	2.92/3.22/3.22	2.6/2.87/2.87	14.1/16.85/16.85	90.58/105.09/105.09	Тк 12
Батон	20/20/40	1.54/1.54/3.08	0.16/0.16/0.32	10.04/10.04/20.08	48.6/48.6/97.2	
Итого за завтрак	350/420/440	6.23/6.84/8.38	6.01/7.98/8.14	40.32/45.67/55.71	269.7/327.55/376.15	
2 завтрак						
Сок	100/100/200	0	0	11.2/11.2/22.4	48/48/96	
Печенье	30/50/25	2.4/4/2	4.8/8/4	20.4/34/17	135/225/112.5	
Итого за 2 завтрак	130/150/225	2.4/4/2	4.8/8/4	31.6/45.2/39.4	183/273/208.5	
Обед						
Борщ на мясном бульоне	170/200/200	3.98/9.76/19.7	6.95/9.54/19.54	36.83/63.71/63.71	216.49/322.35/322.35	Тк 57
Плов с мясом	170/200/240	9.09/9.79/19.58	8.82/10.78/21.56	9.5/22.63/23.46	153.71/186.65/373.3	Тк15
Компот из с/ф	150/200/200	0.07/0.09/0.09	0	8.26/9.54/9.54	33.26/38.44/38.44	Тк 7
Хлеб пшеничный, ржаной	20/40/70 40/50/80	4.26/4.26/13.08	0.68/0.68/2	23.44/23.44/73.24	114.4/179.3/358.6	
Итого за обед	550/690/790	17.4/23.9/52.37	16.45/21/43.06	78.03/119.32/169.95	517.86/726.74/1092.69	
Уплотненный полдник						
Рыба, тушенная в томате с овощами	60/70/90	6.602/16.66/28.88	6.77/8.56/11.34	7.61/17.48/17.7	60.71/115.84/236.06	Тк 16
Картофельное пюре	130/150/160	3.78/4.85/5.01	4.44/5.87/6.03	27.69/32.8/33.21	171.52/209.9/210.06	Тк 17
Чай с лимоном	180/200/200	0.04/0.05/0.05	0	6.1/7.13/7.14	24.52/28.66/28.82	Тк2
Батон	20/20/40	1.54/1.54/3.08	0.16/0.16/0.32	10.04/10.04/20.08	48.6/48.6/97.2	
Яблоко	95/100/185	0.38/0.4/0.6	0.38/0.4/0.6	9.31/9.8/14.7	44.65/47/52	
Итог за уплотненный полдник	485/540/675	12.342/13.5/37.62	11.75/14.99/18.29	60.75/67.25/92.83	350/450/624.14	
Итого за день	1515/1800/2130	38.372/58.24/100.37	39.01/51.97/73.43	210.7/287.44/357.89	1589.56/1776.79/2301.48	

Меню

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет.

Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Тк
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	150/180/200	5.02/9.65/9.65	8.81/13.47/ 13.47	20.71/36.97/ 36.97	183.78/310.25/310.25	Тк 24
Какао с молоком	180/200/200	3.04/3.37/3.37	2.68/1.21/1.21	11/9.24/9.24	79.62/53.15/53.15	Тк 10
Бутерброд с сыром	20/20/40 10/15/25	5.41/7.3/14.6	5.8/7.08/14.16	14.47/20.62/ 41.24	90.9/133.05/266.1	Тк 3
Итого за завтрак	360/415/465	13.47/20.32/ 27.62	17.29/21.76/ 28.84	46.18/66.83/ 87.45	354.3/496.45/629.5	
2 завтрак						
Сок	100/100/200	0	0	11.2/11.2/22.4	48/48/96	
Итого за 2 завтрак	100/100/200	0	0	11.2/11.2/22.4	48/48/96	
Обед						
Рассольник на курином бульоне со сметаной	170/200/200	4.4/13.6/13.6	6.28/8.16/ 18.16	18.7/31.51/ 31.51	153.68/272/441.99	Тк 62
Капуста тушеная	110/130/150	3/3.22/3.42	4.34/5.84/6.04	13.6/25.59/ 25.79	92.3/98.14/98.34	Тк20
Котлета из курицы	60/70/90	5.3/5.45/9.65	5.48/6/6.2	7.05/9.09/9.29	130/146.1/146.3	Тк63
Компот из с/ф	150/200/200	0.07/0.09/0.09	0	8.26/9.54/9.54	33.26/38.44/38.44	Тк 7
Хлеб пшеничный, ржаной	20/40/70 40/50/80	4.26/4.26/ 13.08	0.68/0.68/2	23.44/23.44/ 73.24	114.4/179.3/358.6	
Итого за обед	530/690/750	17.03/28.9/ 27.83	16.78/19.99/ 21.319	70/108.9/148.8	499.14/733.98/1062.69	
Уплотненный полдник						
Лапшевник с творогом	100/120/140	10.54/11.51/ 12.035	11.21/14.73/ 14.93	24/36.33/ 36.405	276.95/367.79/417.99	Тк50
Кисельная подлива	50/60/60	0	0	1.3/1.95/1.95	5.3/7.95/7.95	Тк23
Йогурт	200/250/250	6/7.5/7.5	5/6.25/6.25	22/27.5/27.5	158/197.5/197.5	
Батон	20/20/40	1.54/1.54/3.08	0.16/0.16/0.32	10.04/10.04/ 20.08	48.6/48.6/97.2	
Яблоко	95/100/185	0.38/0.4/0.6	0.38/0.4/0.6	9.31/9.8/14.7	44.65/47/52	
Итог за уплотненный полдник	465/550/675	18.46/20.95/ 23.215	17.75/21.54/ 22.1	66.65/85.62/ 100.635	533.5/668.84/772.64	
Итого за день	1455/1755/ 2090	48.96/70.17/ 78.665	51.82/63.29/ 72.259	194.03/272.55/ 359.285	1434.94/1947.27/ 2560.83	

Меню

- День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет.

Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Тк
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	180/200/200	5.14/7.84/9.85	8.89/11.87/13.67	17.61/35.31/36.1	172.85/258.31/310.45	Тк 18
Кофейный напиток на молоке	180/200/200	2.92/3.22/3.22	2.6/2.87/2.87	14.1/16.85/16.85	90.58/105.09/105.09	Тк 12
Батон	20/20/40	1.54/1.54/3.08	0.16/0.16/0.32	10.04/10.04/20.08	48.6/48.6/97.2	
Итого за завтрак	380/420/440	9.6/12.6/16.15	11.65/14.9/16.86	41.75/62.2/73.1	312.03/412/512.74	
2 завтрак						
Сок	100/100/200	0	0	11.2/11.2/22.4	48/48/96	
вафли	30/50/25	1.55/2.05/1.025	8.45/15.9/7.95	16.4/30.15/15.075	150.2/269.45/134.5	
Итого за 2 завтрак	130/150/225	1.55/2.05/1.025	8.45/15.9/7.95	27.6/41.35/37.475	198.2/317.45/230.5	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	170/200/200	5.52/7.42/8.42	3.95/4.88/14.88	14.75/18.06/18.06	99.8/122.22/322.22	Тк 58
Жаркое по-домашнему с печенью	170/200/200	10.85/14.85/24.85	41.82/15.12/25.40	34.6/27.13/27.13	242.54/290.04/290.04	Тк61
Компот из с/ф	150/200/200	0.07/0.09/0.09	0	8.26/9.54/9.54	33.26/38.44/38.44	Тк 7
Хлеб пшеничный, ржаной	20/40/70 40/50/80	4.26/4.26/13.08	0.68/0.68/2	23.44/23.44/73.24	114.4/179.3/358.6	
Итого за обед	550/690/750	20.7/26.62/64.44	19.45/20.68/42.28	81.05/78.17/127.97	490/630/1009.3	
Уплотненный полдник						
Каша гречневая рассыпчатая	120/150/150	3.0/4.0/4.2	4.31/6.72/6.92	21.62/32.32/32.52	102.81/168.19/268.39	Тк 37
Тефтели рыбные	60/70/90	6.02/6.83/7.03	7.28/8.11/11.62	7.23/9.28/9.48	149.57/175.15/175.35	Тк 28
Свекла отварная	40/60/90	0.9/1.08/7.03	0	5.4/6.48/6.48	24.5/29.4/29.4	Тк 51
Чай с лимоном	180/200/200	0.04/0.05/0.05	0	6.1/7.13/7.14	24.52/28.66/28.82	Тк2
Батон	20/20/40	1.54/1.54/3.08	0.16/0.16/0.32	10.04/10.04/20.08	48.6/48.6/97.2	
Яблоко	95/100/185	0.38/0.4/0.6	0.38/0.4/0.6	9.31/9.8/14.7	44.65/47/52	
Итог за уплотненный полдник	515/600/755	11.88/13.9/21.99	12.13/15.39/19.46	69.7/75.05/90.4	394.65/497/651.16	
Итого за день	1575/1860/2170	43.73/55.17/85.605	51.68/66.87/86.55	210.1/256.77/319.945	1394.88/1856.45/2403.7	

Меню

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет.

Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Тк
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 завтрак						
Омлет натуральный	150/180/180	4.52/7.69/7.69	8.81/12.49/ 12.49	21.46/35.43/ 35.43	201.28/296.4/296.4	Тк 29
Какао с молоком	180/200/200	3.04/3.37/3.37	2.68/1.21/1.21	11/9.24/9.24	79.62/53.15/53.15	Тк 10
Батон	20/20/40	1.54/1.54/3.08	0.16/0.16/0.32	10.04/10.04/ 20.08	48.6/48.6/97.2	
Итого за завтрак	350/400/420	9.1/12.6/14.14	11.65/13.86/ 14.02	42.5/54.71/ 64.75	329.5/398.15/446.75	
2 завтрак						
Сок	100/100/200	0	0	11.2/11.2/22.4	48/48/96	
Итого за 2 завтрак	100/100/200	0	0	11.2/11.2/22.4	48/48/96	
Обед						
Суп гороховый на м/б	170/200/200	3.87/4.79/4.79	4.71/4.86/4.86	10.9/13.97/ 13.97	94.38/110.82/405.73	Тк 30
Голубцы ленивые с отварным мясом говядины	170/200/240	7.8/8.48/24.88	14.06/16.14/ 37.79	29.5/36.88/ 7.67	322.46/432.94/499.99	Тк52
Компот из с/ф	150/200/200	0.07/0.09/0.09	0	8.26/9.54/9.54	33.26/38.44/38.44	Тк 7
Хлеб пшеничный, ржаной	20/40/70 40/50/80	4.26/4.26/ 13.08	0.68/0.68/2	23.44/23.44/ 73.24	114.4/179.3/358.6	
Итого за обед	550/690/790	16/17.62/42.84	19.45/21.68/ 44.65	72.1/83.83/ 134.42	504.5/761.5/1302.76	
Уплотненный полдник						
Булочка с повидлом	50/70/70 10/20/20	7.478/7.53/ 10.53	5.46/6.42/6.42	48.97/74.13/ 64.13	323.11/395.86/395.86	Тк 46
Каша манная молочная жидкая	150/200/200	3.52/5.96/5.96	6.29/9.28/9.28	20.37/28.07/ 28.07	69.87/97.98/97.98	Тк44
Ряженка	200/250/250	6/7.5/7.5	5/6.25/6.25	8.4/10.5/10.5	100/125/125	
Яблоко	95/100/185	0.38/0.4/0.6	0.38/0.4/0.6	9.31/9.8/14.7	44.65/47/52	
Итог за уплотненный полдник	505/640/725	17.378/21.39/ 24.59	17.13/22.35/ 22.55	87.05/122.5/ 117.4	537.63/665.84/620.84	
Итого за день	1505/1830/ 2135	42.248/51.61/ 81.57	48.23/57.89/ 81.22	212.85/272.24/ 338.97	1419.63/1873.49/ 2516.35	

Меню

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет.

Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Тк
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	180/200/200	5.14/7.84/9.85	8.89/11.87/13.67	17.61/35.31/36.17	172.85/258.31/310.45	Тк18
Чай сладкий с молоком	180/200/200	2.04/2.37/2.37	1.68/1.96/1.96	6.98/8.98/8.98	27.86/23.88/23.88	Тк 67
Бутерброд с сыром	20/20/40 10/15/25	5.41/7.3/14.6	5.8/7.08/14.16	14.47/20.62/41.24	90.9/133.05/266.1	Тк 3
Итого за завтрак	390/435/465	12.59/17.51/26.82	16.37/20.91/29.79	39.06/64.91/86.39	291.61/415.24/600.43	
2 завтрак						
Сок	100/100/200	0	0	11.2/11.2/22.4	48/48/96	
Итого за 2 завтрак	100/100/200	0	0	11.2/11.2/22.4	48/48/96	
Обед						
Суп крестьянский на вегетарианском бульоне	170/200/200	6.17/7.26/7.26	7.57/9.67/9.67	20.27/29.9/29.9	209.21/291.76/341.76	Тк33
Рагу овощное	150/200/200	5.2/7.3/7.3	8.02/9.64/9.64	28.03/36.02/36.02	158.63/203.9/253.9	Тк6
Компот из с/ф	150/200/200	0.07/0.09/0.09	0	8.26/9.54/9.54	33.26/38.44/38.44	Тк 7
Хлеб пшеничный, ржаной	20/40/70 40/50/80	4.26/4.26/13.08	0.68/0.68/2	23.44/23.44/73.24	114.4/179.3/358.6	
Итого за обед	530/690/550	15.7/18.91/27.73	16.27/19.99/21.31	80/98.9/148.7	515.5/713.4/992.7	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога	100/120/150	6.73/7.23/11.83	8.28/13.57/17.82	10.5/21.1/24.4	102.4/146.99/158.99	Тк35
Соус сметанный	50/60/60	1.03/1.2/1.2	3.63/6.5/6.5	2.75/4.13/4.13	41.08/81.56/81.56	Тк 9
Какао с молоком	180/200/200	3.04/3.37/3.37	2.68/2.96/2.96	11/12.53/12.53	79.62/89.55/89.55	Тк10
Батон	20/20/40	1.54/1.54/3.08	0.16/0.16/0.32	10.04/10.04/20.08	48.6/48.6/97.2	
Яблоко	95/100/185	0.38/0.4/0.6	0.38/0.4/0.6	9.31/9.8/14.7	44.65/47/52	
Итог за уплотненный полдник	445/500/635	12.72/13.74/20.08	15.13/23.59/28.2	43.6/57.6/77.84	316.35/413.7/479.3	
Итого за день	1465/1725/1850	41.01/50.16/74.63	47.77/64.49/79.3	173.86/232.61/333.33	1171.46/1590.34/2168.43	

Меню

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет.

Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Тк
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 завтрак						
Каша геркулесовая молочная с маслом, сахаром	150/200/200/	1.77/2.63/2.63	2.75/4.7/4.7	17.93/20.53/ 20.53	148.02/193.86/ 193.86	Тк 36
Кофейный напиток на молоке	180/200/200	2.92/3.22/3.22	2.6/2.87/2.87	14.1/16.85/16.85	90.58/105.09/ 105.09	Тк 12
Батон	20/20/40	1.54/1.54/3.08	0.16/0.16/0.32	10.04/10.04/20.0 8	48.6/48.6/97.2	
Итого за завтрак	350/420/440	6.23/7.39/8.93	5.51/7.73/7.89	42.07/47.42/ 57.46	287.2/347.55/ 396.15	
2 завтрак						
Сок	100/100/200	0	0	11.2/11.2/22.4	48/48/96	
Печенье	30/50/25	2.4/4/2	4.8/8/4	20.4/34/17	135/225/112.5	
Итого за 2 завтрак	130/150/225	2.4/4/2	4.8/8/4	31.6/45.2/39.4	183/273/208.5	
Обед						
Борщ на мясном бульоне	170/200/200	3.98/4.76/ 14.76	6.95/9.54/ 19.54	36.83/63.71/ 63.71	216.49/322.35/322.35	Тк 57
Каша гречневая рассыпчатая	100/150/150	2.81/2.9/5.3	4.12/6/7.92	28.88/18.67/ 18.67	122.3/131.3/432.57	Тк 37
Соус томатный	10/30/40	0.7/0.91/1.01	1.09/2.05/2.25	4.3/6/6.2	48,79/52.72/52.92	Тк 40
Тефтели из мяса говядины	60/70/90	6.87/6.5/16.03	6.77/6.8/17	3.92/5.58/5.78	114.29/101.73/ 101.93	Тк 64
Компот из с/ф	150/200/200	0.07/0.09/0.09	0	8.26/9.54/9.54	33.26/38.44/38.44	Тк 7
Хлеб пшеничный, ржаной	20/40/70 40/50/80	4.26/4.26/ 13.08	0.68/0.68/2	23.44/23.44/ 73.24	114.4/179.3/358.6	
Итого за обед	550/740/830	18.69/19.42/ 50.27	19.61/25.07/ 48.71	105.63/126.94/ 177.14	649.53/825.84/ 1306.81	
Уплотненный полдник						
Рыба по-польски	120/150/170	9.08/12.11/ 12.31	10.71/14.19/ 19.39	27.17/51.18/ 41.38	300.37/350.52/ 450.72	Тк 39
Чай с лимоном	180/200/200	0.04/0.05/0.05	0	6.1/7.13/7.14	24.52/28.66/28.82	Тк2
Батон	20/20/40	1.54/1.54/3.08	0.16/0.16/0.32	10.04/10.04/ 20.08	48.6/48.6/97.2	
Яблоко	95/100/185	0.38/0.4/0.6	0.38/0.4/0.6	9.31/9.8/14.7	44.65/47/52	
Итог за уплотненный полдник	415/470/595	11.04/14.1/ 16.04	11.25/14.75/ 20.31	57.62/78.15/83.3	418.14/474.78/ 628.74	
Итого за день	1445/1780/ 2090	38.36/44.91/ 77.24	41.17/55.55/ 80.91	236.92/297.71/ 357.3	1537.87/1921.17/ 2540.2	

Меню

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет.

Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Тк
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 завтрак						
Каша молочная «Дружба»	150/180/200	7.27/8.065/ 8.265	9.31/12.03/ 12.23	20.71/33.68/ 33.88	186.28/276.35/276.55	Тк 48
Какао с молоком	180/200/200	3.04/3.37/3.37	2.68/1.21/1.21	11/9.24/9.24	79.62/53.15/53.15	Тк 10
Бутерброд с сыром	20/20/40 10/15/25	5.41/7.3/14.6	5.8/7.08/14.16	14.47/20.62/ 41.24	90.9/133.05/266.1	Тк 3
Итого за завтрак	360/415/465	15.72/18.735/ 26.235	17.79/20.32/ 27.6	46.18/63.54/ 84.36	356.8/462.55/595.8	
2 завтрак						
Сок	100/100/200	0	0	11.2/11.2/22.4	48/48/96	
Итого за 2 завтрак	100/100/200	0	0	11.2/11.2/22.4	48/48/96	
Обед						
Суп гороховый на м/б	170/200/200	3.87/5.61/7.79	4.71/4.8/14.86	10.9/13.97/ 13.97	94.38/109.62/210.82	Тк 30
Макаронные изделия отварные	110/130/150	3.24/3.32/3.52	6.42/7.61/ 12.81	21.01/22.07/ 22.27	82.38/127.54/127.74	Тк 27
Гуляш из печени	60/70/90	3.24/4.785/ 4.985	7.34/7.94/ 13.57	2.04/2.67/2.87	114.58/149.2/149.4	Тк 60
Свекла отварная	50/60/60	0.9/1.08/1.08	0	5.4/6.48/6.48	24.5/29.4/29.4	Тк 51
Компот из с/ф	150/200/200	0.07/0.09/0.09	0	8.26/9.54/9.54	33.26/38.44/38.44	Тк 7
Хлеб пшеничный, ржаной	20/40/70 40/50/80	4.26/4.26/ 13.08	0.68/0.68/2	23.44/23.44/ 73.24	114.4/179.3/358.6	
Итого за обед	600/750/850	15.58/19.145/ 30.545	19.15/21.03/ 43.24	71.05/78.17/ 128.37	463.5/633.5/914.4	
Уплотненный полдник						
Творожная запеканка	100/120/140	8.83/11.935/ 12.135	13.71/14.69/ 14.89	24.12/37.48/ 37.68	280.07/375.95/376.15	Тк 22
Кисельная подлива	50/60/60	0	0	1.3/1.95/1.95	5.3/7.95/7.95	Тк23
Йогурт	200/250/250	6/7.5/7.5	5/6.25/6.25	22/27.5/27.5	158/197.5/197.5	
Батон	20/20/40	1.54/1.54/3.08	0.16/0.16/0.32	10.04/10.04/ 20.08	48.6/48.6/97.2	
Яблоко	95/100/185	0.38/0.4/0.6	0.38/0.4/0.6	9.31/9.8/14.7	44.65/47/52	
Итог за уплотненный полдник	465/550/675	16.75/21.375/ 23.315	19.25/21.5/ 22.06	66.77/86.77/ 101.91	536.62/677/730	
Итого за день	1525/1815/ 2190	48.05/579.255/ 80.095	56.19/62.85/ 92.9	195.2/239.68/ 337.04	1404.92/1821.05/2337	

Меню

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет.

Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Тк
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 завтрак						
Каша манная молочная жидкая	150/180/200	5.14/7.84/8.04	8.89/11.87/ 12.07	17.61/29.36/ 29.56	172.82/258.31/ 258.51	Тк 44
Кофейный напиток на молоке	180/200/200	2.92/3.22/3.22	2.6/2.87/2.87	14.1/16.85/16.85	90.58/105.09/ 105.09	Тк 12
Батон	20/20/40	1.54/1.54/3.08	0.16/0.16/0.32	10.04/10.04/20.0 8	48.6/48.6/97.2	
Итого за завтрак	350/400/440	9.6/12.6/14.34	11.65/14.9/ 15.26	41.75/56.25/ 66.49	312/412/460.8	
2 завтрак						
Сок	100/100/200	0	0	11.2/11.2/22.4	48/48/96	
Печенье	30/50/25	2.4/4/2	4.8/8/4	20.4/34/17	135/225/112.5	
Итого за 2 завтрак	130/150/225	2.4/4/2	4.8/8/4	31.6/45.2/39.4	183/273/208.5	
Обед						
Щи из свежей капусты со сметаной на к/б.	170/200/200	5.31/6.34/9.82	6.82/7.73/ 15.02	15.6/29.11/18.26	142.88/167.92/123.18	Тк 65
Зразы рисовые с отварным мясом кур	130/140/150	8.16/9.85/ 12.05	13.95/16.3/ 18.7	24.35/20.6/20.85	224.96/254.94/ 316.87	Тк 42
Свекла отварная	50/60/60	0.9/1.08/1.08	0	5.4/6.48/6.48	24.5/29.4/29.4	Тк 51
Компот из с/ф	150/200/200	0.07/0.09/0.09	0	8.26/9.54/9.54	33.26/38.44/38.44	Тк 7
Хлеб пшеничный, ржаной	20/40/70 40/50/80	4.26/4.26/ 13.08	0.68/0.68/2	23.44/23.44/ 73.24	114.4/179.3/358.6	
Итого за обед	560/690/760	18.7/23.9/ 36.12	24.45/25.03/ 35.72	71.05/102.35/ 128.37	540/670/866.49	
Уплотненный полдник						
Картофельное пюре	130/150/160	3.78/4.85/5.01	4.44/5.87/6.03	37.69/38.81/ 39.96	171.52/209.9/ 310.06	Тк17
Котлета рыбная	70/80/90	5.18/7.11/7.03	7.15/8.97/ 11.622	7.04/16.42/9.48	156/217.62/225.35	Тк43
Чай с лимоном	180/200/200	0.04/0.05/0.05	0	6.1/7.13/7.14	24.52/28.66/28.82	Тк2
Батон	20/20/40	1.54/1.54/3.08	0.16/0.16/0.32	10.04/10.04/ 20.08	48.6/48.6/97.2	
Яблоко	95/100/185	0.38/0.4/0.6	0.38/0.4/0.6	9.31/9.8/14.7	44.65/47/52	
Итог за уплотненный полдник	495/550/675	10.92/13.95/ 15.77	12.13/15.41/ 18.572	86.2/85.2/91.36	445.29/551.78/ 713.43	
Итого за день	1535/1790/ 2100	41.62/54.45/ 68.23	50.03/63.34/ 73.552	237.05/286/ 325.62	1480.29/1906.78/ 2249.27	

Меню

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет.

Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Тк
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 завтрак						
Омлет натуральный с зеленым горошком	150/180/180	6.27/6.765/ 6.765	8.81/11.78/ 11.78	19.71/33.68/ 33.68	181.28/273.85/273.85	Тк 47
Какао с молоком	180/200/200	3.04/3.37/3.37	2.68/1.21/1.21	11/9.24/9.24	79.62/53.15/53.15	Тк 10
Батон	20/20/40	1.54/1.54/3.08	0.16/0.16/0.32	10.04/10.04/ 20.08	48.6/48.6/97.2	
Итого за завтрак	350/400/420	10.85/11.675/ 13.215	11.65/13.15/ 13.31	40.75/52.96/63	309.5/375.6/424.2	
2 завтрак						
Сок	100/100/200	0	0	11.2/11.2/22.4	48/48/96	
Итого за 2 завтрак	100/100/200	0	0	11.2/11.2/22.4	48/48/96	
Обед						
Свекольник на м/б	170/200/200	4.7.1/7.5/5.81	4.11/4.7/14.7	9.57/15.37/ 15.37	80.47/110.92/210.92	Тк41
Жаркое по- домашнему	170/200/200	3.11/3.41/3.71	7.73/10.6/20.6	27.38/29.82/ 9.82	234.95/271.05/321.05	Тк26
Сельдь	32/37/37	1.34/2.065/ 2.065	3.93/4.7/4.7	0	69.44/80.29/80.29	Тк55
Компот из с/ф	150/200/200	0.07/0.09/0.09	0	8.26/9.54/9.54	33.26/38.44/38.44	Тк 7
Хлеб пшеничный, ржаной	20/40/70 40/50/80	4.26/4.26/ 13.08	0.68/0.68/2	23.44/23.44/ 73.24	114.4/179.3/358.6	
Итого за обед	582/727/787	15.88/19.605 /24.755	16.45/21/42	69.65/91.35/ 127.97	536.5/680/1009.3	
Уплотненный полдник						
Пирожок с капустой	70/80/80	6.21/7.165/7.1 65	5.46/7.46/7.46	25.66/48.21/ 35.21	223.58/292.6/342.02	Тк 31
Каша пшенная молочная жидкая	150/200/200	1.27/2.08/2.08	3.25/4.95/4.95	16.18/18.78/ 8.78	130.52/173.86/173.86	Тк11
Ряженка	200/250/250	6/7.5/7.5	5/6.25/6.25	8.4/10.5/10.5	100/125/125	
Яблоко	95/100/185	0.38/0.4/0.6	0.38/0.4/0.6	9.31/9.8/14.7	44.65/47/52	
Итог за уплотненный полдник	515/630/715	13.86/17.145/ 17.345	14.09/19.06/ 19.26	58.89/87.29/ 79.19	498.1/638.46/692.88	
Итого за день	1547/1857/ 2122	40.59/48.425/ 55.315	42.19/53.21/ 74.57	180.49/242.8/ 292.56	1392.1/1742.06/2222	