

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет) на понедельник (первая неделя)																					
1,5-3г	выход	белки	жиры	Углев оды	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С	3-7 лет	выход	белки	жиры	Углево ды	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С
завтрак											завтрак										
Каша манная молочная	150	5.23	7.35	17.43	156.81	168.56	0.31	0.07	0.21	0.98	Каша манная молочная	200	7.68	8.71	27.41	219.13	225.54	0.50	0.10	0.28	1.30
Батон с маслом и сыром	20\8\8	4,26	8,71	10,84	71,79	166,31	0,52	0,03	3,02	0,07	Батон с маслом и сыром	40\10\15	6,9	11,62	15,04	199,52	340,82	0,77	0,06	4,53	0,11
Коф. напиток с молоком	150	2.68	2.73	0.00	36.00	88.00	0.10	0.00	3.00	0.07	Коф. напиток с молоком	200	2.52	2.26	14.21	84.84	108.50	0.12	0.04	0.14	1.17
2-й завтрак											2-й завтрак										
Свеж.фр. Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	38.00	16.00	2.20	0.03	0.02	10.00	Свеж.фр. Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	38.00	16.00	2.20	0.03	0.02	10.00
обед											обед										
Салат из свеж капусты, моркови с растит мм	40	0.49	3.03	2.62	39.62	12.43	0.45	0.01	0.01	3.25	Салат из свеж капусты, моркови с растит мм	60	0.73	5.05	3.92	63.86	18.53	0.67	0.01	0.02	4.85
Рассольник Ленинградский. на м\б со сметаной	150\8	1.61	4.35	7.19	82.04	34.37	0.90	0.04	0.05	5.03	Рассольник Ленинградский. на м\б со сметаной	250\10	2.43	5.48	11.79	118.32	48.47	1.49	0.07	0.07	8.43
Гречка отварная	120	0.90	0.18	18.18	82.80	12.60	2.52	0.02	0.02	3.60	Гречка отварная	130	0.90	0.18	18.18	82.80	12.60	2.52	0.02	0.02	3.60
Гуляш	60	15.51	12.58	1.89	197.88	32.27	1.51	0.06	0.19	0.79	Гуляш	80	17.78	14.96	2.28	233.31	36.75	1.73	0.07	0.22	0.90
компот из сух/фруктов	150	0.22	0.01	15.88	63.20	11.40	0.63	0.00	0.00	0.20	компот из сух/фруктов	200	0.29	0.01	19.65	78.37	14.79	0.82	0.00	0.01	0.26
хлеб пшеничный	60	4.56	0.54	29.82	135.03	13.80	1.20	0.10	0.04	0.00	хлеб пшеничный	70	6.08	0.72	39.76	180.80	18.4	1.60	0.12	0.04	0.00
полдник											полдник										
печенье	20	8.91	6.65	14.58	165.01	82.49	0.56	0.05	0.14	0.08	печенье	40	11.85	8.51	19.43	216.29	109.94	0.73	0.07	0.18	0.11
кис.мол. продукция снежок	100	2.94	2.53	11.46	78.71	112.53	0.44	0.04	0.14	1.20	кис.мол. продукция снежок	150	3.56	3.05	15.35	100.88	134.86	0.58	0.05	0.17	1.43
итого за весь день		45.96	39.7 8	181.43	1285.6 9	735.41	11.06	0.5 7	3.95	14.53	итого за весь день		62.58	52.1 5	243.22	1712.5 2	984.8 4	14.45	0.83	5.76	19.6 1

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет) на вторник (первая неделя)																					
1,5-3г	выход	белки	жиры	Углев оды	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С	3-7 лет	выход	белки	жиры	Углев оды	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С
завтрак											завтрак										
Каша Кукурузная молочная	150	5.23	7.35	17.43	156.81	168.56	0.31	0.07	0.21	0.98	Каша Кукурузная молочная	200	7.68	8.71	27.41	219.13	225.54	0.50	0.10	0.28	1.30
Батон с повидлом	30\8	2.68	2.73	0.00	36.00	88.00	0.10	0.00	3.00	0.07	Батон с повидлом	40\15	4.02	4.10	0.00	54.00	132.00	0.15	0.01	4.50	0.11
Чай с сахаром	150	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.02	0.02	4.00	Чай с сахаром	200	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.02	0.02	4.00
2-й завтрак											2-й завтрак										
Сок фруктовый	150	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.8 0	0.02	0.02	4.00	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.02	0.02	4.00
обед											обед										
Салат из свеклы, кураги с растит маслом	40	0.49	3.03	2.62	39.62	12.43	0.45	0.01	0.01	3.25	Салат из свеклы, кураги с растит маслом	60	0.73	5.05	3.92	63.86	18.53	0.67	0.01	0.02	4.85
Суп картоф. на м/б с макор.издел	170	7.23	2.70	10.47	97.22	24.22	0.89	0.11	0.07	4.90	Суп картоф .на м/б с макор.издел	250	11.27	3.69	13.85	136.75	36.99	1.28	0.15	0.11	6.61
Запеканка рыбно(мясо)- крупяная,	120	14.1 7	13.56	7.82	223.9 1	18.02	2.35	0.10	0.13	0.00	Запеканка рыбно(мясо)- крупяная,	150	15.9 3	15.7 0	8.80	255.76	20.51	2.64	0.11	0.15	0.00
Подлива	50	0.90	0.18	18.18	82.80	12.60	2.52	0.02	0.02	3.60	Подлива	50	0.90	0.18	18.18	82.80	12.60	2.52	0.02	0.02	3.60
Напиток из изюма с лимоном	150	0.22	0.01	15.88	63.20	11.40	0.63	0.00	0.00	0.20	Напиток из изюма с лимоном	200	0.29	0.01	19.65	78.37	14.79	0.82	0.00	0.01	0.26
хлеб ржано- пшеничный	60	4,56	0,63	26,79	127,20	15,60	1,77	0,10	0,04	0.00	хлеб ржано- пшеничный	70	5,68	0,84	35,72	169,60	20,80	2,36	0,13	0,05	0.00
полдник											полдник										
Сухарики	50	1.50	2.36	7.01	26.64	0.23	0.02	0.00	0.18	0.00	Сухарики	50	4.59	7.08	10.02	38.04	0.33	0.03	0.00	0.00	0.18
Молоко кипяченое	150	6.15	2.25	8.85	85.50	186.00	0.15	0.05	0.23	0.90	Молоко кипяченое	180	8.20	3.00	11.80	114.00	248.00	0.20	0.06	0.30	1.20
итого за весь день		45.96	39.78	181.43	1285.69	735.41	11.06	0.57	3.95	14.53	итого за весь день		62.58	52.15	243.22	1712.52	984.84	14.45	0.83	5.76	19.61

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет) на среду (первая неделя)																					
1,5-3г	выход	белки	жиры	углевод ы	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С	3-7 лет	выход	белки	жиры	углевод ы	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С
завтрак											завтрак										
Каша гречневая молочная	100	4.66	6.98	16.88	147.62	157.73	0.25	0.05	0.16	1.69	Каша гречневая молочная	200	7.28	8.71	27.16	219.13	225.7	0.50	0.07	0.21	2.21
Батон с сыром	30\8	6,88	5,86	9,94	127,20	97,20	0,90	0,06	3,02	0.07	Батон с сыром	40\15	4.02	4.10	0.00	54.00	132.0 0	0.15	0.01	4.5 0	0.11
Какао с молоком	150	2.94	2.53	11.46	78.71	112.53	0.44	0.04	0.14	1.20	Какао с молоком	200	3.56	3.05	15.35	100.88	134.86	0.58	0.05	0.17	1.43
2-й завтрак											2-й завтрак										
Кис.мол. продукция снежок	100	0.80	0.60	20.60	94.00	38.0	4.60	0.04	0.06	10.00	Кис.мол. продукция снежок	100	0.80	0.60	20.60	94.60	38.00	4.60	0.04	0.06	10.00
обед											обед										
Салат из лука, кукурузы консервир с растит мм	45	0.73	3.11	5.40	52.31	7.33	0.35	0.04	0.03	6.15	Салат из лука, кукурузы консервир с растит мм	60	1.11	5.17	8.22	83.51	11.18	0.53	0.06	0.04	9.35
Борщ на м\б со смет	150/15	1.44	2.12	7.54	62.28	9.08	0.48	0.05	0.04	3.45	Борщ на м\б со смет	250/ 15	2.33	3.37	12.38	101.15	14.85	0.78	0.08	0.06	5.75
Пюре гороховое	120	14.85	14.97	4.40	230.84	92.36	1.5 5	0.00	0.07	0.00	Пюре гороховое	150	16.96	17.37	5.23	267.48	107.71	1.79	0.00	0.08	0.00
Биточки мясные, подлива	50\12	0.22	0.01	15.88	63.20	11.40	0.63	0.00	0.00	0.20	Биточки мясные, подлива	80\30	11.89	3.84	2.07	81.04	38.74	0.67	0.06	0. 8	0.83
Напиток из кураги	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00	Напиток из кураги	200	0.29	0.01	19.65	78.37	14.79	0.82	0.0 0	0.01	0.26
хлеб пшеничный	60	4.56	0.54	29.82	13503	13.80	1.20	0.10	0.04	0.00	хлеб пшеничный	70	6.08	0.72	39.76	180.80	18.4	1.60	0.12	0.04	0.00
полдник											полдник										
Запеканка из макарон. изд. с творогом	120	8.91	6.65	14.58	165.01	82.49	0.56	0.05	0.14	0.08	Запеканка из макарон. изд. с творогом	150	11.85	8.51	19.43	216.29	109.94	0.73	0.07	0.18	0.11
Чай с сахаром	150	2.52	2.25	11.24	73.44	108.23	0.11	0.04	0.14	1.17	Чай с сахаром	180	2.52	2.25	14.25	84.84	108.33	0.12	0.04	0.14	1.17

УТВЕРЖДЕНО заведующий МДОУ Г.В.Преснякова

Итого за весь день		45.96	39.78	181.43	1285.69	735.41	11.06	0.57	3.95	14.53	Итого за весь день		62.58	52.15	243.22	1712.5 2	984.8 4	14.45	0.83	5.76	19.61
--------------------	--	-------	-------	--------	---------	--------	-------	------	------	-------	--------------------	--	-------	-------	--------	----------	---------	-------	------	------	-------

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет) на четверг (первая неделя)

1,5-3г	выход	белки	жиры	Угле воды	ккал	Ca	Fe	В 1	В 2	С	3-7 лет	выход	белки	жиры	Угле воды	ккал	Ca	Fe	В 1	В 2	С	
завтрак											завтрак											
Каша геркулесовая молочная	150	5.63	7.36	24.31	184.9 5	158.0 5	0.4 7	0.0 8	0.17	1.69	Каша геркулесовая молочная	200	7.22	8.48	30.54	226.05	206.0 7	0.59	0.10	0.22	2.21	
Батон с маслом	30\10	4,2	2,91	9,94	81,20	92,60	0,50	0,03	3,01	0,07	Батон с маслом	15	6,30	4,37	14,91	121,80	138,90	0,75	0,06	4,52	0,11	
Чай с молоком	150	6.15	2.25	8.85	85.50	186.0 0	0.15	0.0 5	0.2 3	0.90	Чай с молоком	200	8.20	3.00	11.80	114.00	248.00	0.20	0.06	0.30	1.20	
2-й завтрак											2-й завтрак											
Свеж.фр апельсин	150	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.02	0.02	4.00	апельсин	100	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.02	0.02	4.00	
обед											обед											
Морковь тертая с сахаром курагой и растит мм	40	0.26	3.06	3.04	40.49	15.26	0.36	0.01	0.01	9.50	Морковь тертая с сахаром курагой и растит мм	60	0.37	4.11	5.28	58.53	20.57	0.67	0.01	0.01	12.80	
Суп картофельный из рыбных консервов	170	1.56	1.63	11.51	67.37	9.10	0.55	0.0 6	0.0 3	4.45	Суп картофельный из рыбных консервов	250	2.56	2.48	18.92	108.86	14.9 2	0.90	0.10	0.05	7.25	
Каша рисовая	120	3.93	4.72	20.88	143.59	4.72	0.55	0.04	0.00	0.00	Каша рисовая	150	4.91	5.55	26.09	176.55	5.83	0.68	0.05	0.00	0.00	
Гуляш	60	15.51	12.58	1.89	197.88	32.27	1.51	0.06	0.19	0.79	Гуляш	80	17.78	14.96	2.28	233.31	36.75	1.73	0.07	0.22	0.90	
Напиток из изюма с черносливом	150	0.22	0.01	15.88	63.20	11.40	0.63	0.00	0.00	0.20	Напиток из изюма с черносливом	200	0.29	0.01	19.65	78.37	14.79	0.82	0.0 0	0.01	0.26	
хлеб ржано-пшеничный	60	4,56	0,63	26,79	127,20	15,60	1,77	0,10	0,04	0,00	хлеб ржано-пшеничный	70	5,68	0,84	35,72	169,60	20,80	2,36	0,13	0,05	0,00	
полдник											полдник											
Коржик молочный	30	8.91	6.65	14.58	165.01	82.49	0.56	0.05	0.14	0.08	Коржик молочный	50	11.85	8.51	19.43	216.29	109.94	0.73	0.07	0.18	0.11	
Кисель с нутриентами	150	2.10	1.88	10.51	65.64	90.36	0.10	0.03	0.11	0.98	Кисель с нутриентами	180	2.52	2.26	14.21	84.84	108.5 0	0.12	0.0 4	0.1 4	1.17	

УТВЕРЖДЕНО заведующий МДОУ Г.В.Преснякова

ИТОГО за весь день		45.96	39.78	181.43	1285.69	735.41	11.06	0.57	3.95	14.53	ИТОГО за весь день		62.58	52.15	243.22	1712.52	984.84	14.45	0.83	5.76	19.61
--------------------	--	-------	-------	--------	---------	--------	-------	------	------	-------	--------------------	--	-------	-------	--------	---------	--------	-------	------	------	-------

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7 лет) на пятницу (первая неделя)

1,5-3г	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B 1	B 2	C	3-7 лет	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B 1	B 2	C	
завтрак											завтрак											
Каша «Дружба» молочная	150	4.68	7.03	20.84	164.10	155.35	0.15	0.05	0.17	1.69	Каша «Дружба» молочная	200	6.14	8.08	27.29	204.93	202.81	0.19	0.06	0.22	2.21	
Батон с маслом и сыром	30\8\10	4,26	8,71	10,84	71,79	166,31	0,52	0,03	3,02	0,07	Батон с маслом и сыром	40\10\15	6,9	11,62	15,04	199,52	340,82	0,77	0,06	4,53	0,11	
Чай с сахаром и лимоном	150	2.52	2.25	11.24	73.44	108,23	0.11	0.04	0.14	2.17	чай с сахаром и лимоном	200	4.52	4.25	16,25	114.84	138.33	0.22	0.06	0.18	3.17	
2-й завтрак											2-й завтрак											
Сок фруктовый	150	6.15	2.25	8.85	85.50	186.00	0.15	0.05	0.23	0.90	к.м.продукция снежок	200	8.20	3.00	11.80	114.00	248.00	0.20	0.06	0.30	1.20	
обед											обед											
Салат "Степной»	40	0.26	3.06	3.04	40.49	15.26	0.36	0.01	0.01	9.50	Салат "Степной»	60	0.37	4.11	5.28	58.53	20.57	0.67	0.01	0.01	12.80	
Суп крестьянский пшённый на м/б	150	1.34	4.34	4.78	66.44	34.56	0.55	0.03	0.04	7.68	Суп крестьянский пшённый на м/б	250	1.97	5.45	7.66	92.01	48.68	0.89	0.05	0.06	12.78	
макароны отварные	160	3.93	4.72	20.88	143.59	4.72	0.55	0.04	0.00	0.00	макароны отварные	150	4.91	5.55	26.09	176.55	5.83	0.68	0.05	0.00	0.00	
тефтеля куриная, подлива	40\15	0.18	0.01	11.88	53.20	8.40	0.32	0.00	0.00	0.15	тефтеля куриная, подлива	80\30	0.22	0.02	15.88	63.20	11.40	0.63	0.00	0.00	0.20	
Напиток из шиповника	150	0.22	0.01	15.88	63.20	11.40	0.63	0.00	0.00	0.20	Напиток из шиповника	200	0.29	0.01	19.65	78.37	14.79	0.82	0.00	0.01	0.26	
хлеб пшеничный	60	4.56	0.54	29.82	135.03	13.80	1.20	0.10	0.04	0.00	хлеб пшеничный	70	6.08	0.72	39.76	180.80	18.4	1.60	0.12	0.04	0.00	
полдник											полдник											
Булочка домашняя	60	3.24	6.05	26.80	186.80	82.49	0.56	0.05	0.14	0.08	Булочка домашняя	90	4.07	7.01	32.81	225.40	109.94	0.73	0.07	0.18	0.11	

УТВЕРЖДЕНО заведующий МДОУ Г.В.Преснякова

Чай с молоком	150	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.02	0.02	4.00	Чай с молоком	180	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.02	0.02	4.00
Итого за весь день		45.96	39.78	181.43	1285.69	735.41	11.06	0.57	3.95	14.53	Итого за весь день		62.58	52.15	243.22	1712.52	984.84	14.45	0.83	5.76	19.61