



Утверждаю:

И.о. заведующей

МКДОУ «Детский сад № 3

«Аленький цветочек»

*И.Н. Локтионова*  
/ Локтионова И.Н./

## **МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**

Возрастная группа: с 1 года до 3 –х лет

с 3-х лет до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	До 3-х лет (гр.)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Вита мин «С»	От 3-х до 7 лет (гр.)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Вита мин «С»	№ рецептуры
				Б.	Ж.	У.					Б.	Ж.	У.			
1 нед				Б.	Ж.	У.					Б.	Ж.	У.			
								<b>1 день</b>								
<b>1-й завтрак</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>		<b>130</b>						<b>150</b>						- СанПиН 2.3/2.4.3590-20; «Организация рационального питания детей в ДООУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.  - «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г.,	
	слив.масло	7		0,03	5,54	0,03	54,38	7		0,03	5,54	0,03	54,38	-		
	гречка	45		3,6	0,72	28,98	140,22	45		3,6	0,72	28,98	140,22			
	сахар	5			-	4,7	19,38	5		-	-	4,7	19,38	-		
	<b>чай, булка с сыром</b>		<b>150/40/8</b>						<b>180/50/8</b>							
	чай	1						1								
	сахар	10				9,45	38,76	15				14,34	58,50			
	булка	40	40	2,85	0,45	18,58	91,50	50		3,55	0,55	23,20	114,50			
	сыр	8		2,0	2,39	0,19	31,25	0,22	8		2,0	2,39	0,19	31,25	0,22	

<b>Всего в завтрак:</b>				<b>8,48</b>	<b>9,1</b>	<b>61,93</b>	<b>375,49</b>	<b>0,22</b>			<b>9,18</b>	<b>9,2</b>	<b>71,44</b>	<b>418,23</b>	<b>0,22</b>	Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.  «Азбука питания» Таргонская Н.А.  - «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.
<b>2-й завт рак</b>	<b>Сок фруктовый,</b>		<b>200</b>							<b>200</b>						
	Сок фруктовый	200		0,8	---	23,40	90	89	200		0,8		23,40	90	89	
<b>обед</b>	<b>Лапша подомашнему с курами</b>		<b>200</b>							<b>250</b>						- СанПиН  «Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.
	курица	25		4,7	1,2	0,25	31,67		30		5,64	1,44	0,3	38,0		
	мука	30		3,18	0,39	21,96	98,70		30		3,18	0,39	21,96	98,70		
	яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		
	масло сливоч.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68		
	лук	5		0,11	-	0,38	2,08	0,4	5		0,11	-	0,38	2,08	0,4	
	морковь	10		0,11		0,68	5,36	0,5	10		0,11	-	0,68	5,36	0,5	



	<b>Компот из сухофруктов</b>		<b>150</b>							<b>180</b>					
	сухофрукты	15		0,24		9,67	40,95		18		0,32		12,90	54,72	
	сахар	10				9,45	38,76		15				14,34	58,50	
Всего в обед:				<b>30,73</b>	<b>20,44</b>	<b>83,24</b>	<b>686,5</b>	<b>18,5</b>			<b>32,3</b>	<b>20,74</b>	<b>95,34</b>	<b>745,29</b>	<b>18,5</b>
<b>Полдник</b>	<b>Кулеш пшеничный молочный</b>		200							250					
	пшено	20		1,48	0,38	12,48	60,64		25		1,85	0,47	15,6	75,8	-
	молоко	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5	200		6,24	6,98	9,88	131,0	2,0
	масло сливоч.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68	-
	сахар	3				2,8	11,6		3				2,8	11,6	-
	<b>какао</b>		<b>150</b>							<b>200</b>					
	какао	2		0,49	0,56	1,05	5,48		2		0,49	0,56	1,05	5,48	-
	молоко	140		4,34	4,9	6,86	91,7	1,4	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5
	Сахар	10				9,45	38,76		15				14,34	58,50	

- СанПиН 2.4.1.3049-13;  
«Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.

- «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.

	<b>Булочка московская</b>		50							60							- «Азбука питания» Таргонская Н.А.
	мука	40		3,56	0,48	27,44	131,4		40		3,56	0,48	27,44	131,4			
	Масло слив.	3		0,01	2,34	0,01	22,02		5		0,02	3,98	0,02	39,70			
	молоко	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5		- «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.
	сахар	8				7,56	31,0		8				7,56	31,0			
	яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		1/8		1,11	1,18	0,05	31,40			
	дрожжи	2							2								
	Масло растит.	1				0,94	8,73		1			0,94		8,73			
	<b>Всего в полдник:</b>			<b>17,05</b>	<b>19,4</b>	<b>78,25</b>	<b>576,66</b>	<b>3,4</b>			<b>19,33</b>	<b>23,15</b>	<b>88,35</b>	<b>668,54</b>	<b>4,0</b>		
<b>Итог о за 1-й День</b>				57,06	48,94	246,82	1728, 65	110,9			61,61	53,09	278,53	1922, 06	111, 72		
									<b>2 день</b>								

<b>1-й завт рак</b>	<b>Вермишель молочная</b>		<b>200</b>							<b>250</b>						
	вермишель	15		1,38	0,07	10,99	51,49		20		1,84	0,1	14,66	68,66		
	молоко	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5	200		6,24	6,98	9,88	131,00	2,0	
	сахар	3				2,8	11,6		3				2,8	11,6		
	масло сливоч.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68		
	<b>Кофейный напиток, булка с маслом сливочным</b>		<b>150/40/ 7</b>							<b>200/ 50/ 10</b>						
	кофе	2							2							
	молоко	140		4,34	4,9	6,86	91,7	1,4	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5	
	сахар	10				9,45	38,76		15				14,34	58,50		
	булка	40	<b>40</b>	2,85	0,45	18,58	91,5		50		3,55	0,55	23,20	114,50		

- СанПиН 2.4.1.3049-13;  
«Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.

- «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.

- «Азбука питания» Таргонская Н.А.

	Масло сливоч.	7		0,03	5,54	0,03	54,38		10		0,04	7,96	0,04	78,74		- «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.
<b>Всего в завтрак:</b>				<b>13,26</b>	<b>17,77</b>	<b>56,07</b>	<b>452,36</b>	<b>2,9</b>			<b>16,33</b>	<b>22,4</b>	<b>72,28</b>	<b>575,93</b>	<b>3,5</b>	
<b>2- й завтрак</b>	<b>Фрукт яблоко</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>		<b>21,8</b>	<b>91,8</b>	<b>14,0</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>		<b>21,8</b>	<b>91,8</b>	<b>14,0</b>	
<b>Обед</b>	<b>Суп картофельно геркулесовы й с курами</b>		<b>200</b>							<b>250</b>						
	картофель	100		0,97		13,01	58,52	7,0	100		0,97		13,01	58,52	7,0	
	геркулес	5		0,55	0,31	3,10	17,80		5		0,55	0,31	3,10	17,80		
	масло сливоч.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68		- СанПиН 2.4.1.3049-13;
	морковь	10		0,11		0,68	5,36	0,5	10		0,11		0,68	5,36	0,5	
	лук	5		0,11		0,38	2,08	0,4	5		0,11		0,38	2,08	0,4	
	курица	25		4,7	1,2	0,25	31,67		30		5,64	1,44	0,30	38,01		



	<b>Голубцы ленивые из говядины со сметанным соусом</b>		<b>150/50</b>							<b>150/ 50</b>						«Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.
	капуста	100		1,2		4,16	21,60	2,4	100		1,2		4,16	21,60	2,4	- «Питание детей раннего и дошкольного возраста»,
	рис	10		0,65	0,12	7,17	33,15		10		0,65	0,12	7,17	33,15	-	Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.
	говядина	60		8,82	2,38	0,27	59,98		60		8,82	2,38	0,27	59,98		
	морковь	10		0,11		0,68	5,36	0,5	10		0,11		0,68	5,36	0,5	
	лук	10		0,22		0,76	4,16	0,8	10		0,22		0,76	4,16	0,8	- «Азбука питания»
	масло сливоч.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68	-	Таргонская Н.А.
	яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		
	сметана	20		0,54	4,76	0,66	49,2		20		0,54	4,76	0,66	49,2		- «Питание детей в детском саду»
	мука								10		0,92	0,10	6,96	32,85		Кожевникова Н.Г.
	томат.паста								3		0,09		0,39	1,89		
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	<b>40</b>	<b>2,2</b>	<b>0,24</b>	<b>15,72</b>	<b>75,8</b>		<b>50</b>	<b>50</b>	<b>2,75</b>	<b>0,3</b>	<b>19,65</b>	<b>94,75</b>		

	<b>Кисель фруктовый</b>		<b>150</b>							<b>200</b>						
	Джем или повидло	20				10,24	42,02		30				15,36	63,0		
	сахар	10				9,48	38,6		10				9,48	38,6		
	крахмал	5		0,03		3,63	15,06		7		0,06		5,67	23,45		
<b>Всего в обед:</b>				<b>21,34</b>	<b>13,31</b>	<b>70,26</b>	<b>521,12</b>	<b>11,6</b>			<b>23,87</b>	<b>13,71</b>	<b>88,75</b>	<b>610,52</b>	<b>11,6</b>	
<b>Пол дник</b>	<b>Ленивые вареники с маслом сливочным, сахаром</b>		<b>120</b>							<b>150</b>						
	Творог	100		18,6	0,6	1,2	87,00		120		22,32	0,72	1,44	104,4	0,65	
	мука	15		1,33	0,18	10,29	49,27		15		1,33	0,18	10,29	49,27		
	яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		

- СанПиН  
2.4.1.3049-13;  
«Организация  
рационального  
питания детей в  
ДОУ», Белинова  
Г.И., Павлова Т.А.



									<b>3 день</b>							
<b>1-й завт рак</b>	<b>Каша манная молочная</b>		<b>200</b>							<b>250</b>						
	манка	15		1,2	0,12	11,04	51,33		20		1,6	0,16	14,72	68,44		
	молоко	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5	200		6,24	6,98	9,88	131,0	2,0	- СанПиН 2.4.1.3049-13;
	сахар	3				2,8	11,6		3				2,8	11,6		«Организация рационального питания детей в
	масло сливоч.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68		ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.
	<b>Кофейный напиток с молоком, булка с сыром</b>		<b>150/40/ 7/5</b>							<b>200/ 50/ 10/8</b>						- «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г.,
	Кофейный напиток	2							2							
	сахар	10				9,45	38,76		15				14,34	58,50		
	молоко	140		4,34	4,9	6,86	91,7	1,4	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5	
	булка	40		2,85	0,45	18,58	91,5		50		3,55	0,55	23,20	114,50		Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.
	сыр	5		1,25	1,49	0,12	19,53	0,14	8		2,0	2,39	0,19	31,25	0,22	
	масло слив.	<b>7</b>		0,03	5,54	0,03	54,38		10		0,04	7,96	0,04	78,74		
	<b>Всего в завтрак</b>			14,33	19,31	56,24	471,73	3,04			18,09	24,85	72,53	606,96	3,72	

<b>2-й завтрак</b>	<b>Сок мультифруктовый,</b>		<b>200</b>							<b>200</b>						- «Азбука питания» Таргонская Н.А.  - «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.
	Сок мультифруктовый	200		0,80		23,40	90	89	200		0,80		23,40	90,89		
<b>Обед</b>	<b>Борщ с говядиной и сметаной</b>		<b>200</b>							<b>250</b>						
	говядина	25-15		2,94	0,79	0,09	19,99		30		4,41	1,19	0,13	29,99		
	картофель	50		0,60		7,0	31,0	3,5	50		0,60		7,0	31,0	3,5	
	капуста	100		1,2		4,16	21,60	24,0	100		1,2		4,16	21,60	24,0	
	свёкла	60		0,48		4,62	21,0	4,8	60		0,48		4,62	21,0	4,8	
	морковь	10		0,11		0,68	5,36	0,5	12		0,11		0,68	5,36	0,5	
	лук	5		0,11		0,38	2,08	0,4	5		0,11		0,38	2,08	0,4	- СанПиН



	<b>Напиток из чернослива</b>		<b>200</b>							<b>200</b>						
	чернослив	15		0,28	0,05	8,50	61,42	0,75	18		0,34	0,06	10,86	75,07	0,91	
	сахар	12				11,34	46,5		15				14,34	58,50		
<b>Всего в обед:</b>				<b>23,2</b>	<b>15,94</b>	<b>94,44</b>	<b>676,89</b>	<b>49,25</b>			<b>25,76</b>	<b>16,99</b>	<b>107,4</b>	<b>752,73</b>	<b>50,91</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Рыба тушёная с овощами в сметанном соусе</b>		<b>120</b>							<b>150</b>						
	рыба	100-50		8,75	0,21		39,95		120		9,2	0,24		63,92		- СанПиН 2.4.1.3049-13;
	лук	10		0,22		0,76	4,16	0,8	10		0,22		0,76	4,16	0,8	«Организация рационального питания детей в
	морковь	30		0,21		2,22	10,7	1,5	30		0,21		2,22	10,7	1,5	
	мука	5		0,46	0,05	3,48	16,42		5		0,46	0,05	3,48	16,42		
	масло растит.	2			1,88		17,46		2			1,88		17,46		ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.
	сметана	10		0,27	2,38	0,33	24,6		10		0,27	2,38	0,33	24,6		







<b>Всего в завтрак:</b>				<b>15,78</b>	<b>20,35</b>	<b>58,47</b>	<b>496,08</b>	<b>3,04</b>			<b>18,82</b>	<b>25,39</b>	<b>75,41</b>	<b>594,75</b>	<b>3,22</b>		
<b>2-й завтрак</b>	<b>Фрукт апельсин</b>		<b>200</b>							<b>200</b>							- «Азбука питания» Таргонская Н.А.
	Фрукт апельсин	200		1,6		11,0	<b>51,0</b>	80	200		1,6		11,0	<b>51,0</b>	80		- «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.
<b>Обед</b>	<b>Суп рассольник с говядиной</b>		<b>200</b>							<b>250</b>							
	говядина	25		2,94	0,79	0,09	19,99		30		4,41	1,19	0,13	29,99			
	перловка	5		0,38	0,06	3,46	16,25		5		0,38	0,06	3,46	16,25			
	картофель	150		1,4		18,6	83,6	10	150		1,4		18,6	83,6	10		
	морковь	10		0,11		0,68	5,36	0,5	10		0,11		0,68	5,36	0,5		
	лук	5		0,11		0,38	2,08	0,4	5		0,11		0,38	2,08	0,4		
	масло сливоч.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68			
	томат.паста								3		0,09		0,39	1,89			
	сметана	8		0,21	1,90	0,26	19,68		15		0,40	3,57	0,49	36,9			
	Огурец солён.	20		0,14		0,26	1,60		20		0,14		0,26	1,60			



	Хлеб ржан	40	40	2,2	0,24	15,72	75,8		50	50	2,75	0,3	19,65	94,75		
	Компот из сухофруктов		200							200						
	сухофрукты	15		0,24		9,67	40,95		18		0,32		12,90	54,72	---	
	сахар	10				9,45	38,76		15				14,34	58,50	---	
<b>Всего в обед:</b>				<b>22,86</b>	<b>13,14</b>	<b>99,95</b>	<b>635,39</b>	<b>16,6</b>			<b>25,71</b>	<b>15,38</b>	<b>113,06</b>	<b>721,52</b>	<b>16,6</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Морковно-творожная запеканка с молочным соусом</b>		<b>150/50</b>							<b>150/50</b>						
	творог	65		12,09	0,39	0,78	56,55	0,32	65		12,09	0,39	0,78	56,55	0,32	- СанПиН 2.4.1.3049-13; «Организация рационального питания детей в
	морковь	50		0,28	0,08	2,96	14,28	2,0	50		0,28	0,08	2,96	14,28	2,0	
	манка	10		0,80	0,08	7,36	34,22		10		0,80	0,08	7,36	34,22		
	яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		1/8	1,11	1,18	0,05	31,40			
	масло сливоч.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68		
	сахар	8				7,56	31,0		8				7,56	31,0		ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.
	молоко	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5	

	мука	5		0,46	0,05	3,48	16,42		5		0,46	0,05	3,48	16,42			
																	- «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.
	<b>Чай с молоком, конфетка</b>		<b>150/15</b>							<b>200/ 15</b>							
	чай	1							1								
	сахар	10				9,45	38,76	15					14,34	58,50			- «Азбука питания» Таргонская Н.А.
	молоко	100		3,12	3,49	4,94	65,5	1,0	100		3,12	3,49	4,94	65,5	1,0		
	конфетка	15							15								
	<b>Всего в полдник:</b>			<b>19,27</b>	<b>8,58</b>	<b>38,84</b>	<b>333,81</b>	<b>3,82</b>			<b>19,27</b>	<b>8,58</b>	<b>43,73</b>	<b>353,55</b>	<b>3,82</b>		- «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.
Ито- го за 4 день				59,51	42,67	208,26	1516,28	103,46			65,4	49,35	243,2	1720, 82	103, 64		





	говядина	25		2,94	0,79	0,09	19,99		30		4,41	1,19	0,136	29,99		- СанПиН 2.4.1.3049-13; «Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.
	картофель	100		0,97		13,01	58,52	7,0	100-70		0,97		13,01	58,52	7,0	
	горох	20		3,86	0,64	10,06	63,31		20		3,86	0,64	10,06	63,31		
	лук	5		0,11		0,38	2,68	0,4	5		0,11		0,38	2,08	0,4	
	морковь	10		0,11		0,68	5,36	0,5	10		0,11		0,68	5,36	0,5	
	масло слив.	3		0,1	2,34	0,01	22,02		3		0,01	2,34	0,01	22,02		
	<b>Тефтели из говядины с овощным рагу</b>		<b>80/150</b>							<b>80/1 80</b>						
	говядина	60		8,82	2,38	0,27	59,98		60		8,82	2,38	0,27	59,98		
	яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		
	мука	8		0,71	0,09	5,48	26,28		8		0,71	0,09	5,48	26,28		
	рис	10		0,65	0,12	7,17	33,15		10		0,65	0,12	7,17	33,15		
	лук	10		0,22		0,76	4,16	0,8	10		0,22		0,76	4,16	0,8	
	масло слив.	2		0,01	1,56	0,01	14,65		2		0,1	1,56	0,01	14,68		
	томат.паста								3		0,09		0,39	1,89		
	картофель	80- 60		0,83		11,15	50,16	6,0	100		0,97		13,01	58,52	7,0	- «Питание детей в детском саду»





<b>Пол дник</b>	<b>Омлет</b>		<b>100</b>							<b>100</b>						«Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.
	молоко	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5	
	яйцо	1,0		6,1	5,75	0,25	79,55		1,0		6,1	5,75	0,25	79,55		- «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.
	масло сл.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68		- «Азбука питания» Таргонская Н.А.
	<b>Молоко, булка</b>		<b>150/40</b>							<b>200/ 50</b>						
	молоко	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5	200		6,2	6,98	9,88	131	2,0	
	булка	40		2,85	0,45	18,58	94,5		50		3,55	0,55	23,20	114,50		- «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.
	<b>Всего в полдник</b>			<b>15,01</b>	<b>14,76</b>	<b>28,44</b>	<b>317,98</b>	<b>2,0</b>			<b>17,26</b>	<b>16,59</b>	<b>35,59</b>	<b>370,73</b>	<b>2,5</b>	
				<b>53,54</b>	<b>42,04</b>	<b>202,68</b>	<b>1526,31</b>	<b>65,6</b>			<b>60,66</b>	<b>45,77</b>	<b>231,04</b>	<b>1703,</b>	<b>71,</b>	

<b>Итог за 5 день</b>															15	92	
									<b>6 день</b>								
<b>1-й завтрак</b>	<b>Макаронные отварные с маслом и с сахаром</b>		<b>150</b>							<b>150</b>							
2 нед	макаронны	45		3,14	0,22	32,98	154,48		45		3,14	0,22	32,98	154,48			
	Масло слив.	7		0,03	5,54	0,03	54,38		7		0,03	5,54	0,03	54,38			
	Сахар	5		-	-	4,7	19,38		5				4,7	19,38			
	<b>Чай, вафля</b>		<b>150/20</b>							<b>200/20</b>							
	сахар	10				9,45	38,76		15				14,34	58,50	---		
	вафля	20		0,74	5,72	12,8	108,0		20	0,74	5,72	12,8	108,0		1.0		
	чай	1							1						0.1		ДОУ», Белинова

<b>Всего в завтрак:</b>				<b>3,91</b>	<b>11,48</b>	<b>59,96</b>	<b>375,0</b>				<b>3,91</b>	<b>11,48</b>	<b>64,85</b>	<b>394,74</b>		Г.И., Павлова Т.А.
<b>2-й завтрак</b>	<b>Сок яблочный</b>		<b>200</b>							<b>200</b>						- «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.
	Сок яблочный	200		0,80		15,4	<b>94</b>	13,3	200		0,80		15,4	<b>94</b>	13,3	
<b>обед</b>	<b>Щи с говядиной со сметаной</b>		<b>200</b>							<b>250</b>						- «Азбука питания» Таргонская Н.А.  - «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.
	капуста	130		1,15		4,35	24,0	31,5	130		1,15		4,35	24,0	31,5	
	картофель	80		0,83		11,15	50,16	6,0	80		0,83		11,15	50,16	6,0	
	лук	10		0,22		0,75	4,16	0,8	10		0,22		0,75	4,16	1,0	
	морковь	12		0,11		0,68	5,36	0,5	12		0,11		0,68	5,36	0,5	
	Мясо говядина	25		2,94	0,79	0,09	19,99		30		4,41	1,19	0,13	29,99		
	сметана	8		0,21	2,30	0,26	19,68		10		0,27	2,88	0,33	24,6		
	масло слив.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68		

	томат. паста								3		0,09		0,39	1,89		
	<b>Рулет из говядины с яйцом, картофельно пюре</b>		<b>70/150</b>							<b>80/180</b>						
	Мясо говядина	50-40		7,84	2,13	0,27	53,32		60		8,82	2,38	0,27	59,98		- СанПиН 2.4.1.3049-13;
	яйцо	1/3		1,95	1,84	0,09	22,0		1/3		1,95	1,84	0,09	22,0		«Организация рационального питания детей в
	булка	10		0,58	0,05	5,60	25,79		10		0,58	0,05	5,60	25,79		ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.
	лук	10		0,22		0,75	4,16	0,8	10		0,22		0,75	4,16	0,8	
	молоко	20		0,62	0,7	0,98	13,1	0,2	20		0,62	0,7	0,98	13,1	0,2	
	масло слив.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68		
	картофель	180		1,87		25,08	112,86	13,5	200		2,10		27,90	125,4	15,0	- «Питание
	молоко	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5	детей раннего и дошкольного
	масло сливоч.	5		0,02	3,98	0,02	39,70		5		0,02	3,98	0,02	39,70		возраста»,



	манка	30		2,4	0,2	22,08	102,6		30		2,4	0,2	22,08	102,6		- СанПиН 2.4.1.3049-13; «Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.
	молоко	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5	
	яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		
	масло сл.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		3		0,01	2,34	0,01	22,02		
	сахар	3				2,8	11,6		3				2,8	11,6		
	масло слив.	2		0,01	1,56	0,01	<b>14,68</b>		2		0,01	1,56	0,01	<b>14,68</b>		
	Шоколад (конф)	20		1,64	6,66	10,7	107,6		20		1,64	6,66	10,7	107,6		- «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.  - «Азбука питания» Таргонская Н.А.
	молоко	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5	
	мука	5		0,46	0,05	3,48	16,42		5		0,46	0,05	3,48	16,42		
	<b>Молоко, булка</b>		<b>180</b>						<b>200</b>							
	Молоко	180		5,58	6,3	8,82	117,9	1,8	200		6,2	6,98	9,88	131,0	2,0	
	Булка	40		2,85	0,45	18,58	91,5		50		3,55	0,55	23,20	114,50		- «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.
<b>Всего в полдник:</b>				<b>16,86</b>	<b>21,46</b>	<b>70,03</b>	<b>570,38</b>	<b>2,8</b>			<b>18,18</b>	<b>23,02</b>	<b>76,71</b>	<b>613,82</b>	<b>3,0</b>	

	Итого за 6-ой день			44,11	48,35	233,29	1634,23	69,9			50,87	52,78	273,29	1795, 48	71,8	
									<b>7 день</b>							
<b>1-й завт рак</b>	<b>Каша пшенная молочная</b>		<b>200</b>							<b>250</b>						
	пшено	20		1,48	0,38	12,48	60,64		25		1,85	0,47	15,6	75,80		- СанПиН 2.4.1.3049-13; «Организация рационального питания детей в
	молоко	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5	200		6,24	6,98	9,88	131,0	2,0	
	масло сливочн.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68		
	сахар	3				2,8	11,6		3				2,8	11,6		



	<b>Кофейный напиток с молоком, булка с сыром</b>		<b>150/40/7/5</b>							<b>200/50/10/8</b>						ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.
	Кофейный напиток	2							2							- «Питание детей раннего и дошкольного возраста»,
	сахар	10				9,45	38,76		15				14,34	58,50		Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.
	молоко	140		4,34	4,9	6,86	91,7	1,4	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5	
	булка	40		2,85	0,45	18,58	91,5		50		3,55	0,55	23,20	114,50		- «Азбука питания»
	Масло слив.	7		0,03	5,54	0,03	54,38		10		0,04	7,96	0,04	78,74		Таргонская Н.А.
	сыр	5		1,25	1,49	0,12	19,53		8		2,0	2,39	0,19	31,25	0,22	
	Всего в завтрак			14,61	19,57	57,68	481,04	2,9			18,34	25,16	73,41	614,32	3,72	- «Питание детей в детском саду»
<b>2й завтрак</b>	Сок персиковый	200	200	0,80		23,40	96	89	200	200	0,80		23,40	96	89	Кожевникова Н.Г.
<b>Обед</b>	<b>Суп картофельно-гречневый с говядиной</b>		<b>200</b>							<b>250</b>						
	гречка	15		1,2	0,24	9,66	46,74		15		1,2	0,24	9,66	46,74		
	картофель	70		0,98		13,02	58,52	7,0	70		0,98		13,02	58,52	7,0	
	говядина	25		2,94	0,79	0,09	19,99		30		4,41	1,19	0,13	29,99		

	лук	10		0,22		0,75	4,16	0,8	10		0,22		0,75	4,16	0,8	
	морковь	10		0,11		0,68	5,36	0,5	10		0,11		0,68	5,36	0,5	
	масло слив.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68		
	<b>Фрикадельки рыбные в сметанном соусе, с тушеной капустой</b>		<b>60/150/ 50</b>							<b>80/ 180/ 50</b>						- СанПиН 2.4.1.3049-13; «Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.
	молоко	10		0,31	0,35	0,49	6,55	0,1	10		0,31	0,35	0,49	6,55	0,1	
	яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		
	рыба	100		8,75	0,21		39,95		120		9,2	0,24		63,92		
	мука	10		0,92	0,10	6,96	32,85		10		0,92	0,10	69,96	32,85		- «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.
	масло растит.	2			1,88		17,46		2			1,88		17,46		
	сметана	20		0,54	4,76	0,66	49,2		20		0,54	4,76	0,66	49,2		
	капуста	180		1,98		7,38	41,22	54,0	200		2,4		8,32	43,20	60,0	
	Масло слив.	5		0,02	3,98	0,02	39,70		7		0,03	5,54	0,03	54,38		
	Булка	10		0,58	0,05	5,60	25,79		10		0,58	0,05	5,60	25,79		
	лук	10		0,22		0,75	4,16	0,8	10		0,22		0,75	4,16	0,8	
	морковь	10		0,11		0,68	5,36	0,5	10		0,11		0,68	5,36	0,5	

			<b>150</b>							<b>200</b>						- «Азбука питания» Таргонская Н.А.
	<b>Компот из сухофруктов</b>															- «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.
	сухофрукты	15		0,24		9,67	40,95		18		0,32		12,90	54,72	---	
	сахар	10				9,45	38,76		15				14,34	58,50	---	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,2</b>	<b>0,24</b>	<b>15,72</b>	<b>75,8</b>		<b>50</b>	<b>50</b>	<b>2,75</b>	<b>0,3</b>	<b>19,65</b>	<b>94,75</b>	---	
<b>Всего в обед:</b>				<b>22,44</b>	<b>15,34</b>	<b>81,64</b>	<b>598,6</b>	<b>63,7</b>			<b>25,42</b>	<b>17,39</b>	<b>94,68</b>	<b>701,69</b>	<b>69,7</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Творожный пудинг с изюмом со сгущенкой</b>		<b>120/30</b>							<b>150/30</b>						
	творог	100		18,6	0,6	1,2	87,0	0,5	135,0		25,11	0,81	1,62	117,45	0,67	
	изюм	10		0,18	0,05	6,27	26,8		10		0,18	0,05	6,27	26,8		

	манка	10		0,8	0,08	7,36	34,22		10		0,8	0,08	7,36	34,22	
	яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		1/8		1,11	1,18	0,05	31,40	
	масло сливоч.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		3		0,01	2,34	0,01	22,02	
	сахар	5				4,7	19,38		5				4,7	19,38	
	Молоко сгущенное	30		3,09	3,27	4,2	60,09		30		3,09	3,27	4,2	60,09	
	<b>Кисель фруктовый</b>		<b>150</b>						<b>200</b>						
	Повидло или джем	20				13,34	54,8		30				15,36	63,0	
	Сахар	10				9,48	38,6		10				9,48	38,6	
	Крахмал	5		0,03		3,53	15,06		7		0,06		5,67	23,45	

- СанПиН 2.4.1.3049-13;  
«Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.  
- «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.  
- «Азбука питания» Таргонская Н.А.  
- «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.

<b>Всего в полдник:</b>				<b>23,82</b>	<b>6,74</b>	<b>50,24</b>	<b>382,03</b>	<b>0,5</b>			<b>30,36</b>	<b>7,73</b>	<b>54,72</b>	<b>436,41</b>	<b>0,67</b>	
<b>Итого за 7 день</b>				<b>61,67</b>	<b>41,65</b>	<b>212,96</b>	<b>1557,67</b>	<b>156,1</b>			<b>74,92</b>	<b>50,28</b>	<b>246,21</b>	<b>1848,42</b>	<b>163,09</b>	
									<b>8 день</b>							
<b>1-й завтрак</b>	<b>Каша молочная рисовая</b>		<b>200</b>							<b>250</b>						
	рис	20		1,3	0,24	14,34	66,3		25		1,62	0,3	17,92	82,87		
	молоко	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5	200		6,2	6,98	9,88	131	2,0	- СанПиН 2.4.1.3049-13;
	масло сливочн.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68	-	
	сахар	3				2,8	11,6		3				2,8	11,6		

	<b>Кофейный напиток, булка с маслом сливочным, сыром</b>		<b>150/40/7/5</b>							<b>200/50/10/8</b>						«Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.
	Кофейный напиток		2						2							
	сахар	10				9,45	38,76		15				14,34	58,50	---	- «Питание детей раннего и дошкольного возраста»,
	молоко	140		4,34	4,9	6,86	91,7	1,4	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5	Кисляковская В.Г.,
	булка	40		2,85	0,45	18,58	91,5		50		3,55	0,55	23,20	114,50	---	Васильева Л.П.,
	Масло слив.	7		0,03	5,54	0,03	54,38		10		0,04	7,96	0,04	78,74		Гурвич Д.Б.
	Сыр	5		1,25	1,49	0,12	19,53		8		2,0	2,39	0,19	31,25	0,22	
	<b>Всего в завтрак:</b>			<b>14,43</b>	<b>19,43</b>	<b>59,54</b>	<b>486,7</b>	<b>2,9</b>			<b>18,07</b>	<b>24,99</b>	<b>75,73</b>	<b>621,39</b>	<b>3,72</b>	- «Азбука питания»
																Таргонская Н.А.
<b>2-й завтрак</b>	<b>Фрукт груша</b>		<b>200</b>							<b>200</b>						- «Питание детей в детском саду»
																Кожевникова Н.Г.
	груша	200		0,4		16,4	69,60	8,0	200		0,4		16,4	69,60	8,0	

Обед	Суп овощной сборный с говядиной со сметанной	200							250							
	рис	5		0,31	0,04	3,55	16,30		5		0,31	0,04	3,55	16,30		
	картофель	80		0,83		11,15	50,16	6,0	100		0,97		13,01	58,52	7,0	
	говядина	25		2,94	0,79	0,09	19,99		30		4,41	1,19	0,13	29,99		
	лук	5		0,11		0,38	2,08	0,4	5		0,11		0,38	2,08	0,4	
	морковь	12		0,11		0,68	5,36	0,5	12		0,11		0,68	5,36	0,5	
	масло слив.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68		
	сметана	8		0,21	1,90	0,26	19,68		10		0,27	2,88	0,33	24,6		
	Зелёный горошек	8		0,20	0,01	0,54	3,20	2,0	8		0,20	0,01	0,54	3,20	2,0	
	томат.паста								3		0,09		0,39	1,89		
	капуста	80		0,71		2,66	14,88	19,5	100		1,2		4,16	21,60	24,0	
	<b>Картофельно - мясная</b>		<b>150/80</b>							<b>180/100</b>						
	<b>запеканка, винегрет</b>															
	картофель	180		1,87		25,08	112,86	13,5	200		2,10		27,90	125,4	15	
	масло слив.	3		0,02	3,98	0,02	39,70		5		0,02	3,98	0,02	39,70		

- СанПиН 2.4.1.3049-13;  
«Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.

- «Питание детей раннего и дошкольного возраста»,

Кисляковская В.Г.,  
Васильева Л.П.,  
Гурвич Д.Б.

	лук	10		0,22		0,76	4,16	0,8	10		0,22		0,76	4,16	0,8	- «Азбука питания»
	говядина	50		7,84	2,13	0,27	53,32		60		8,82	2,38	0,27	59,98		Таргонская Н.А.
	яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		
	картофель	50		0,60		7,0	31,0	3,5	50		0,60		7,0	31,0	3,5	- «Питание детей в детском саду»
	свекла	50		0,60		3,8	18,36	4,0	50		0,60		3,8	18,36	4,0	Кожевникова Н.Г.
	лук	5		0,11		0,38	2,08	0,4	5		0,11		0,38	2,08	0,4	
	морковь	20		0,22		1,36	10,72	1,0	20		0,22		1,36	10,72	1,0	
	огурец солён.	20		0,14		0,26		1,60	20		0,14		0,26	1,60		
	растит.масло	5			4,70		43,65		5			4,70		43,65		
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,2</b>	<b>0,24</b>	<b>15,72</b>	<b>75,8</b>		<b>50</b>	<b>50</b>	<b>2,75</b>	<b>0,3</b>	<b>19,65</b>	<b>94,75</b>	---	
	<b>Напиток лимонный</b>		<b>150</b>							<b>200</b>						
	Лимоны	10		0,05		0,08	3,1	4,0	10		0,05		0,08	3,1	4,0	









	Сок фруктовый	200		0,80		23,40	90	89	200		0,80		22,40	90	89	
			<b>200</b>							<b>250</b>						
<b>Обед</b>	<b>Суп рыбный картофельный</b>															
	картофель	80		0,83		11,15	50,16	6,0	100		0,97		13,01	58,52	7,0	- СанПиН 2.4.1.3049-13; «Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова
	рыба	40		4,64	0,12		20,0		40		4,64	0,12		20,0		
	перловка	5		0,38	0,06	3,46	16,25		5		0,38	0,06	3,46	16,25		
	масло слив.	3		0,01	2,34	0,01	22,02		3		0,01	2,34	0,01	22,02		
	лук	10		0,22		0,76	4,16	0,8	10		0,22		0,76	4,16	0,8	
	морковь	20		0,22		1,36	10,72	1,0	20		0,22		1,36	10,72	1,0	
	Томат. паста								3		0,09		0,39	1,89		

	<b>Котлеты говядины с рисом</b>		<b>60/150</b>							<b>60/180</b>						Г.И., Павлова Т.А.
	говядина	60		8,82	2,38	0,27	59,98		60		8,82	2,38	0,27	59,98		- «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.
	лук	10		0,22		0,76	4,16	0,8	10		0,22		0,76	4,16	0,8	
	Масло растит.	2			1,88		17,46		2			1,88		17,46		
	яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		- «Азбука питания» Таргонская Н.А.
	мука	10		0,92	0,10	6,96	32,85		10		0,58	0,05	5,60	25,79		
	булка	10		0,58	0,05	5,60	25,79		10		0,58	0,05	5,60	25,79		
	молоко															- «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.
	рис	40		2,6	0,48	28,68	132,6		45		2,02	0,54	22,36	149,18		
	Масло слив,	5		0,02	3,98	0,02	39,70		7		0,03	5,54	0,03	54,38		
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,2</b>	<b>0,24</b>	<b>15,72</b>	<b>75,8</b>		<b>50</b>	<b>50</b>	<b>2,75</b>	<b>0,3</b>	<b>19,65</b>	<b>94,75</b>	---	

	<b>Компот из сухофруктов</b>		<b>150</b>							<b>200</b>						
	сухофрукты	15		0,24		9,67	40,95		18		0,32		12,90	54,72		
	сахар	10				9,45	38,76		15				14,34	58,50		
<b>Всего в обед</b>				<b>23,01</b>	<b>12,81</b>	<b>93,92</b>	<b>622,76</b>	<b>8,6</b>			<b>24,2</b>	<b>14,49</b>	<b>101,91</b>	<b>716,73</b>	<b>10,6</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Плюшка домашняя</b>		<b>50</b>							<b>60</b>						
	мука	40		3,56	0,48	27,44	131,4		40		3,56	0,48	257,44	131,4		
	масло сливоч.	5		0,02	3,98	0,02	39,70		5		0,02	3,98	0,02	39,70		
	Сахар	3				2,8	11,6		3				2,8	11,6		
	дрожжи	2							2							
	яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		
	молоко	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5	
<p>- СанПиН 2.4.1.3049-13; «Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А. - «Питание детей раннего и дошкольного</p>																

	<b>Чай с лимоном, зефир</b>		<b>150/50</b>							<b>150/ 50</b>						возраста», Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.
	чай	1							1							- «Азбука питания» Таргонская Н.А.
	сахар	10			9,45	38,76			15			14,34	58,50			- «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.
	лимон	5		0,025	0,04	1,55	2,0	5		0,025		0,04	1,55	2,0		
	зефир	50		0,25	40,70	149,5		50		0,25		40,70	149,5			
	<b>Всего в полдник:</b>			<b>14,56</b>	<b>16,84</b>	<b>86,6</b>	<b>572,11</b>	<b>2,5</b>		<b>14,56</b>	<b>16,84</b>	<b>91,49</b>	<b>591,85</b>	<b>2,5</b>		
<b>Итог за 9 день</b>				<b>53,01</b>	<b>43,65</b>	<b>261,77</b>	<b>1712,37</b>	<b>103,0</b>		<b>58,41</b>	<b>49,06</b>	<b>290,42</b>	<b>1940, 48</b>	<b>105, 82</b>		
									<b>10 день</b>							

<b>1-й завт рак</b>	<b>Каша геркулесовая молочная</b>		<b>200</b>							<b>250</b>						
	геркулес	20		2,16	1,20	12,22	70,20		25		3,43	1,87	19,08	83,5		
	молоко	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5	200		6,24	6,98	9,88	131	2,0	
	масло сливочн.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68		
	сахар	3				2,8	11,6		3				2,8	11,6		
	<b>Чай с молоком, булка с маслом сливочным с сыром</b>		<b>150/40/ 7/5</b>							<b>200/ 50/ 10/8</b>						
	чай	1							1							
	молоко	100		3,12	3,49	4,94	65,5		100		3,12	3,49	4,94	65,5		
	Масло слив.	7		0,03	5,54	0,03	54,38		10		0,04	7,96	0,04	78,74		
	сыр	5		1,25	1,49	0,12	19,53		8		2,0	2,39	0,19	31,25	0,22	
	сахар	10				9,45	38,76		15				14,34	58,50		
	булка	40		2,85	0,45	18,58	91,5		50		3,55	0,55	23,20	114,50	1,0	
	<b>Всего в завтрак:</b>			<b>14,07</b>	<b>18,98</b>	<b>55,5</b>	<b>464,4</b>	<b>1,5</b>			<b>18,39</b>	<b>24,8</b>	<b>74,48</b>	<b>589,27</b>	<b>3,22</b>	
<b>2-й завт рак</b>	<b>Фрукт яблоко</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>		<b>21,8</b>	<b>91,8</b>	<b>14,0</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>		<b>21,8</b>	<b>91,8</b>	<b>14,0</b>	

- СанПиН  
2.4.1.3049-13;  
«Организация  
рационального  
питания детей в  
ДОУ», Белинова  
Г.И., Павлова Т.А.

- «Питание  
детей раннего и  
дошкольного  
возраста»,  
Кисляковская В.Г.,  
Васильева Л.П.,  
Гурвич Д.Б.



<b>Обед</b>	<b>Свекольник с курами со сметанной</b>		<b>200</b>							<b>250</b>						- «Азбука питания» Таргонская Н.А.
	куры	30		3,76	0,96	0,20	25,34		30		3,76	0,96	0,20	25,34		
	картофель	100		0,97			13,01	58,52	7,0	100		0,97		13,01	58,52	- «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.
	морковь	12		0,11			0,68	5,36	0,5	12		0,11		0,68	5,36	0,5
	лук	5		0,11			0,38	2,08	0,4	5		0,11		0,38	2,08	0,4
	масло сливоч.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68		
	свекла	100		1,21	0,08	7,60	36,72	8,0	100		1,21	0,08	7,60	36,72	8,0	
	сметана	8		0,21	1,90	0,26	19,68		15		0,40	3,57	0,49	36,9		
	<b>Курица тушёная с гречкой и солёным огурчиком</b>		<b>70/150/20</b>							<b>70/180/20</b>						
	гречка	40		3,2	0,64	25,76	124,64		45		3,6	0,72	28,98	140,22		
	курица	100		8,90	3,30		67,0		100		8,90	3,30		67,0		
	морковь	10		0,11			0,68	5,36	0,5	10		0,11		0,68	5,36	0,5
	лук	10		0,22			0,76	4,16	0,8	10		0,22		0,76	4,16	0,8
	масло сливоч.	7		0,03	5,54	0,03	54,38		7		0,03	5,54	0,03	54,38		- СанПиН 2.4.1.3049-13;
	огурец солён.	20		0,14			0,26	1,60	20		0,14		0,26	1,60		
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,2</b>	<b>0,24</b>	<b>15,72</b>	<b>75,8</b>		<b>50</b>	<b>50</b>	<b>2,75</b>	<b>0,3</b>	<b>19,65</b>	<b>94,75</b>		

	<b>Кисель фруктовый</b>															«Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.
	Джем или повидло	20				10,24	42,02		30				15,36	63,0		
	сахар	10				9,48	38,6		10				9,48	38,6		
	крахмал	5		0,03		3,63	15,06		7		0,06		5,67	23,45		
<b>Всего в обед</b>				<b>21,2</b>	<b>14,22</b>	<b>88,7</b>	<b>591,00</b>	<b>17,2</b>				<b>22,38</b>	<b>16,03</b>	<b>103,24</b>	<b>672,12</b>	<b>24,2</b>
<b>Пол дник</b>	<b>Ватрушка творожная</b>		<b>60</b>							<b>90</b>						
	творог	35		6,51	0,21	0,42	30,45		80		14,88	0,48	0,96	69,60		
	мука	30		3,18	0,39	2,96	98,70		30		3,18	0,39	2,96	98,70		
	яйцо	1/6		1,14	1,03	0,063	14,1		1/6		1,14	1,03	0,063	14,1		
	сахар	10				9,4	38,76		10				9,4	38,76		
	масло слив.	4		0,02	3,12	0,02	29,16		5		0,02	3,98	0,02	39,70		
	дрожжи	3							3							
	Масло растит.	2			1,88		17,46		2			1,88		17,46		
	молоко	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5	
	<b>Какао, конфета</b>		<b>150/15</b>							<b>200/ 15</b>						
	Какао	2		0,49	0,56	1,05	5,48		2		0,49	0,56	1,05	5,48		
	сахар	10				9,48	38,6		15				14,34	58,50		
	молоко	140		4,34	4,9	6,86	91,7	1,4	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5	





ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 56329272446943365375691549892248362578707919118

Владелец Цыганкова Наталья Николаевна

Действителен с 22.03.2023 по 21.03.2024