

Министерство просвещения Российской Федерации
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад № 71

620146, г. Екатеринбург, бульвар Денисова-Уральского, д.10, тел.:(343) 267-30-15, факс: (343) 267-30-21,
e-mail: mdou71@eduekb.ru

Утверждаю:

Приказ № 82-од от 31.08.2020

Заведующий МБДОУ № 71

/С.П. Панькова/



Десятидневное меню для детей с 3 до 7 лет на 2020/2021 учебный год

г. Екатеринбург, 2020

МЕНЮ

день 1

сад (Дошкольные организации.3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)

Но-мер	Наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки. г		Жиры. г		Угле-воды. г	ЭЦ. ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины. мг			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
	Завтрак													
7.н125с/2	Каша ячневая на концентрированном молоке с маслом сливочным	200	6,52	2,93	5,83	0,52	31,58	205,5	137,3	0,75	0,11	0,15	0,52	
7.067	Кофейный напиток на молоке	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	88,71	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52	
-	Батон	40	4,24	0	1,65	1,65	27,56	144,2	12,1	1,1	0,09	0,03	0	
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03	1,2	0,01	0	0,01	0	
-	Сыр	9	2,1	2,1	2,13	0	0	27,57	80	0,06	0	0,03	0,06	
	Итого за прием		15,91	7,97	16,12	2,24	72,57	499	336,46	2,03	0,23	0,34	1,1	
	10:00													
-	Сок	110	0,55	0	0,11	0	11,1	45,47	7,7	1,54	0,01	0,01	2,2	
	Итого за прием	110	0,55	0	0,11	0	11,1	45,47	7,7	1,54	0,01	0,01	2,2	
	Обед													
7.27/1/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы, репчатого лука, растит. масла	50	0,84	0	2,99	2,99	4,93	48,98	23,38	0,32	0,02	0,02	18,8	
7.н086-1	Суп гороховый со сметаной	200	4,37	0,13	4,88	4,54	16	126,2	32,17	1,49	0,14	0,06	4,53	
7.14/8/1	Котлеты из говядины	70	14,99	14,9	13,24	2,12	6,41	205,2	20,61	1,92	0,04	0,12	0,06	
7.10/3/2	Морковь тушеная	130	1,7	0,05	4,28	0,15	11,14	88,22	31,29	0,74	0,05	0,07	2,2	
7.115/1	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0,02	0,16	
-	Хлеб ржаной	50	3,96	0	0,72	0,72	20,04	104,3	21	2,34	0,11	0,05	0	
	Итого за прием		26,35	15,08	26,14	10,55	76,78	644,6	142,93	7,13	0,37	0,34	25,7	
	Уплотненный полдник													
7.н039-1	Запеканка из творога	130	19,95	19,47	13,08	1,98	21,02	280,6	177,23	0,96	0,08	0,29	1,01	
7.262	Соус молочный сладкий (сгущенка)	10	1,14	0,89	2,79	0,04	3,2	42,43	33,57	0,07	0,01	0,04	0,16	
-	Кефир	200	5,8	5,8	6,4	0	8	111,2	240	0,2	0,06	0,34	1,4	
-	Хлеб пшеничный	40	3,64	0	0,36	0,36	25,69	122,9	0	0	0	0	0	
-	Печенье	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого за прием		30,53	26,16	22,63	2,38	57,91	557,2	450,8	1,23	0,15	0,67	2,57	
	Итого за день		77,1	49,34	69,7	19,71	223,26	1827	962,4	11,88	0,89	1,4	34	

МЕНЮ

день 2

сад (Дошкольные организации, 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)

Но-мер	Наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
	Завтрак													
7.6/7/1	Рыба запеченная в молочном соусе	80	7,4	7,73	2,14	0,02	1,64	77,45	29,83	0,4	0,03	0,06	0,04	
7.179-1	Рис припущенный с овощами	100	2,76	0,04	3,81	0,41	27,79	132,7	7,16	0,39	0,02	0,02	0	
7.1/11/1.	Соус молочный	20	0,58	0,4	1,77	0,03	2,02	26,19	16,45	0,07	0,01	0,02	0,2	
7.079	Чай с молоком	200	2,76	2,9	2,82	0,01	13,37	87,27	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52	
-	Батон	40	4,24	0	1,65	1,65	27,56	104,8	12,1	1,1	0,09	0,03	0	
-	Масло сливочное	6	0,04	0,04	3,63	0	0,07	39,7	1,2	0,01	0	0,01	0	
	Итого за прием		17,78	11,11	15,82	2,12	72,45	468,1	172,6	2,08	0,18	0,26	0,76	
	10:00													
-	Сок	110	0,55	0	0,11	0	11,1	45,47	7,7	1,54	0,01	0,01	2,2	
	Итого за прием	110	0,55	0	0,11	0	11,1	45,47	7,7	1,54	0,01	0,01	2,2	
	Обед													
7.20/1/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,7	0	3	3	3,5	43	16,3	0,6	0	0	1	
7.165	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	1,84	0,13	4,45	4,31	12,47	97,95	22,3	0,73	0,06	0,05	5,37	
7.36/8/2	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	180	16,15	14,39	14,01	2,54	20,26	272,9	26,02	2,97	0,15	0,18	10,8	
7.1/11/1.	Соус молочный	20	1,14	0,89	2,79	0,04	3,2	42,43	33,57	0,07	0,01	0,04	0,16	
7.115/1	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0,02	0,16	
-	Хлеб ржаной	50	3,96	0	0,72	0,72	20,04	86,9	21	2,34	0,11	0,05	0	
	Итого за прием		25,38	15,41	25,22	10,64	99,93	705,8	149,07	10,11	0,36	0,36	21,9	
	Уплотненный полдник													
7.4/4/2	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	2,2	2,34	4,03	0	5,99	67,85	86,75	0,1	0,02	0,1	0,41	
7.265	Ватрушка с курагой	60	3,95	1,1	2,48	1,2	21,99	126,2	37,34	0,67	0,05	0,06	0,24	
7.386	Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	5,94	0	9,03	110,8	222,89	0,18	0,06	0,25	1,1	
-	Хлеб пшеничный	40	3,64	0	0,36	0,36	25,69	89,4	0	0	0	0	0	
	Итого за прием		15,54	9,56	12,81	1,56	62,7	394,3	346,98	0,95	0,13	0,41	1,75	
	Итого за день		58,4	36,15	53,8	14,35	232,22	1557	662,9	14,05	0,68	1,1	43,9	

МЕНЮ

день 3

сад (Дошкольные организации, 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)

Но-мер	Наименование изделий (блюд)	Вы-ход. г	Белки. г		Жиры. г		Угле-воды. г	ЭЦ. ккал	Минеральные элементы. мг		Витамины. мг		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Завтрак												
7.037	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,93	2,94	7,97	2,23	28,05	211,93	125,83	1,25	0,15	0,15	0,52
7.067	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	88,71	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
-	Батон	40	4,24	0	1,65	1,65	27,56	104,8	12,1	1,1	0,09	0,03	0
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03	1,2	0,01	0	0,01	0
-	Сыр	9	2,1	2,1	2,13	0	0	27,57	80	0,06	0	0,03	0,06
	Итого за прием	454	16,32	7,98	18,26	3,95	69,04	466,04	324,99	2,53	0,27	0,34	1,1
	10:00												
-	Сок	110	0,55	0	0,11	0	11,1	45,47	7,7	1,54	0,01	0,01	2,2
	Итого за прием	110	0,55	0	0,11	0	11,1	45,47	7,7	1,54	0,01	0,01	2,2
	Обед												
7.109	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	50	0,6	0	3	3	5,9	52	11,65	0,3	0,05	0,05	2,15
7.044с-1	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	200	1,55	0,13	5,24	5,21	8,29	88	22,62	0,58	0,05	0,04	6,85
07.01.2009	Кура отварная (порция)	50	10,19	10,17	8	0	0,11	148,5	12,3	0,82	0,03	0,08	0,5
7.64с	Картофельное пюре	150	3,08	0,62	4,22	0,53	20,64	134,21	37,12	1,09	0,12	0,1	10,7
7.110	Компот из кураги	200	0,4	0	0	0	18,2	72	14,4	0,4	0	0	0,2
-	Хлеб ржаной	50	3,96	0	0,72	0,72	20,04	86,9	21	2,34	0,11	0,05	0
	Итого за прием	700	19,78	10,92	21,18	9,46	73,18	581,61	119,09	5,53	0,36	0,32	20,4
	Уплотненный полдник												
7.2/6/2	Омлет запеченный или паровой	50	5,21	5,55	7,02	0	0,94	105	37,66	0,9	0,02	0,16	0,08
07.08.2003	Капуста тушеная	150	3,09	0,89	5,54	3,54	14,58	120,16	60,83	0,92	0,08	0,09	10,6
-	Кефир	200	5,8	5,8	6,4	0	8	111,2	240	0,2	0,06	0,34	1,4
-	Хлеб пшеничный	40	3,64	0	0,36	0,36	25,69	89,4	0	0	0	0	0
-	Вафли	20	1,68	0	2,88	2,88	14,64	87	0	0	0	0	0
	Итого за прием	460	19,42	12,24	22,2	6,78	63,85	512,76	338,49	2,02	0,16	0,59	12,1
	Итого за день		53,8	31,14	58,8	17,32	191,08	1471,4	783	124,05	0,78	1,25	33,7

МЕНЮ

день 4

сад (Дошкольные организации 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)

Но-мер	Наименование изделий (блюды)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Fe	B ₁	B ₂	C	
	Завтрак													
7.355/1	Биточки рыбные	70	8,01	8,58	1,69	0,85	3,38	60,51	44,31	0,46	0,04	0,06	0,54	
7.4/3/2	Картофельное пюре с морковью	130	2,45	0,53	3,56	0,35	14,81	101,34	38,16	0,9	0,08	0,08	6,02	
7.067	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	88,71	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52	
-	Батон	40	4,24	0	1,65	1,65	27,56	104,8	12,1	1,1	0,09	0,03	0	
	Масло сливочное	6	0,04	0,04	3,63	0	0,07	39,7	1,2	0,01	0	0,01	0	
-	Сыр	9	2,1	2,1	2,13	0	0	27,57	80	0,06	0	0,03	0,06	
	Итого за прием	446	19,85	14,15	15,54	2,92	59,18	422,63	281,63	2,64	0,24	0,33	7,14	
	10:00													
-	Фрукты	110	0,44	0	0,44	0,44	10,8	46,95	17,6	2,4	0,03	0,02	11	
	Итого за прием	110	0,44	0	0,44	0,44	10,8	46,95	17,6	2,4	0,03	0,22	11	
	Обед													
7.22/1/1	Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом	50	0,63	0,07	2,99	2,97	2,76	39,96	16,32	1,8	0,01	0,02	0,95	
7.264	Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной	200	1,59	0,13	2,56	2,16	6,6	55,28	34,87	0,58	0,04	0,04	11,19	
7.256	гуляш из мяса говядины	80	12,11	12,05	8,64	0	0,35	226,8	7,74	1,59	0,03	0,07	0,08	
7.н151-1	Макаронные изделия отварные	130	4,25	0,03	3,02	0,53	25,93	150,22	10,26	0,6	0,05	0,02	0	
7.115/1	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0,02	0,16	
-	Хлеб ржаной	50	3,96	0	0,72	0,72	20,04	86,9	21	2,34	0,11	0,05	0	
	Итого за прием	700	23,03	12,28	17,96	6,41	73,94	630,84	104,67	7,23	0,25	0,22	12,38	
	Уплотненный полдник													
7.38/3/1	Запеканка овощная (морковная/свекольная)	130	3,72	0,51	4,08	1,36	19,68	129,6	56,52	2,04	0	0,12	6	
	повидло	20	0,03	0	0,02	0,03	4,65	18,19	1,37	0,14	0	0	0,27	
	Сдоба обыкновенная	60	3,96	0,87	2,46	1,2	22,02	126,6	37,32	0,66	0,06	0,06	0,24	
7.079	Чай с молоком	200	0	0	0	0	13,37	49,27	1	0	0	0	0	
-	Хлеб пшеничный	40	3,64	0	0,36	0,36	25,69	89,4	0	0	0	0	0	
	Итого за прием	440	11,35	1,38	6,92	2,95	85,41	413,06	96,21	2,84	0,06	0,18	6,51	
	Итого за день		52,5	26,03	39,07	12,81	228,02	1485,38	388,15	11,06	0,67	0,7	38,76	

МЕНЮ

день 5

сад (Дошкольные организации 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)

Но-мер	Наименование изделий (блюд)	Вы-ход. г	Белки. г		Жиры. г		Угле-воды. г	ЭЦ. ккал	Минеральные элементы. мг		Витамины. мг			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
	Завтрак													
7.11/5/2	Запеканка из творога с изюмом	150	19,63	18,74	12,72	1,42	20,83	273,75	178,8	0,56	0,05	0,28	0,39	
	Повидло	20	0,03	0	0,02	0,03	4,65	18,19	1,37	0,14	0	0	0,27	
7.067	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	88,71	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52	
-	Батон	40	4,24	0	1,65	1,65	27,56	104,8	12,1	1,1	0,09	0,03	0	
-	Масло сливочное	6	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03	1,2	0,01	0	0,01	0	
	Итого за прием	424	26,95	21,68	20,9	3,17	66,47	518,48	299,33	1,92	0,17	0,44	1,18	
	10:00													
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0,02	10	
	Итого за прием	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0,02	10	
	Обед													
7.28/1/1	Салат из отварного картофеля и моркови с растительным маслом	50	1,72	1	3,92	3,01	2,62	52,1	19,49	0,67	0,02	0,05	11,08	
	Борщ с морской капустой со сметаной	200	1,69	0,27	1,72	1,17	8,1	115,8	34,53	2,93	0,04	0,04	6,69	
7.5/9/1	Биточки из мяса кур	70	11,2	11,2	9,17	1,78	10,36	170	28,56	0,91	0,03	0,12	0,27	
7.180-2	Рагу из овощей	130	3,09	0,89	5,54	3,54	14,58	104,14	60,83	0,9	0,08	0,09	10,58	
7.115/1	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0,02	0,16	
-	Хлеб ржаной	50	3,96	0	0,72	0,72	20,04	86,9	21	2,34	0,11	0,05	0	
	Итого за прием	700	22,15	13,36	21,1	10,25	73,96	600,62	178,89	8,07	0,29	0,37	28,78	
	Уплотненный полдник													
7.11/4/1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	7,08	2,93	6,53	1,32	32,09	216,08	118,65	1,06	0,15	0,14	0,52	
-	Кефир	200	5,8	5,8	6,4	0	8	111,2	240	0,2	0,06	0,34	1,4	
-	Хлеб пшеничный	40	3,64	0	0,36	0,36	25,69	89,4	0	0	0	0	0	
-	Печенье	20	1,68	0	2,88	2,88	14,64	87	0	0	0	0	0	
7.1/6/1	Яйцо отварное	20	2,4	0	2,03	0	0,14	31,4	0	0	0	0	0	
	Итого за прием	460	20,6	8,73	18,2	4,56	80,56	535,08	358,65	1,26	0,21	0,48	1,92	
	Итого за день		72,1	49,03	65,8	15,19	224,62	1999,3	943,2	13,79	14,49	1,4	37,36	

МЕНЮ

день 6

сад (Дошкольные организации 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)

Но-мер	Наименование изделий (блюд)	Вы-ход. г	Белки. г		Жиры. г		Угле-воды. г	ЭЦ. ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины. мг			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
	Завтрак													
7.н080-3	Каша гречневая на концентрированном молоке с маслом сливочным	200	7,81	2,87	7,27	1,29	30,17	217,66	128,06	2,74	0,18	0,21	0,52	
7.067	Кофейный напиток на молоке	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	88,71	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52	
-	Батон	40	4,24	0	1,65	1,65	27,56	104,8	12,1	1,1	0,09	0,03	0	
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03	1,2	0,01	0	0,01	0	
-	Сыр	9	2,1	2,1	2,13	0	0	27,57	80	0,06	0	0,03	0,06	
	Итого за прием	454	17,2	7,91	17,56	3,01	71,16	471,77	327,22	4,02	0,3	0,4	1,1	
	10:00													
-	Сок	110	0,55	0	0,11	0	11,1	45,47	7,7	1,54	0,01	0,01	2,2	
	Итого за прием	110	0,55	0	0,11	0	11,1	45,47	7,7	1,54	0,01	0,01	2,2	
	Обед													
7.33/1/1	Салат из отварного картофеля, морской капусты и репчатого лука с р.м.	50	0,74	0,12	3,08	3,06	4,56	49,17	11,15	2,5	0,03	0,03	1,91	
7.252	Суп-пюре из разных овощей на мясном бульоне со сметаной	200	1,98	0,16	3,6	0,19	8,32	73,58	24,62	0,51	0,06	0,05	6,09	
-	Гренки (сухарики)	10	1,43	0	0,14	0,16	8,95	43,66	3,52	0,19	0,02	0	0	
7.н191	Тефтели из говядины	80	11,79	11,64	10,69	0,1	5,97	167,45	25,83	1,57	0,05	0,1	0,34	
7.н113/1	Свекла тушеная в сметанном соусе	150	2,41	0,84	2,37	0,13	12,02	77,27	60,06	1,27	0,02	0,06	4,04	
7.115/1	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0,02	0,16	
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0,03	0	
	Итого за прием	700	21,48	12,76	20,39	4,15	71,44	552,32	153,66	7,92	0,26	0,29	12,54	
	Уплотненный полдник													
7.077/1	Сырники из творога	140	20,18	17,81	10,44	2,4	37,2	322,55	150,46	0,86	0,07	0,24	0,19	
7.262	Соус молочный сладкий(сгущенка)	10	0,76	0,76	0,9	0,04	5,9	35,2	1,82	0,19	0	0	0	
-	Кефир	200	5,8	5,8	6,4	0	8	111,2	240	0,2	0,06	0,34	1,4	
-	Хлеб пшеничный	40	3,64	0	0,36	0,36	25,69	89,4	0	0	0	0	0	
-	Печенье	20	1,68	0	2,88	2,88	14,64	87	0	0	0	0	0	
	Итого за прием	410	32,06	24,37	20,98	5,68	91,43	645,35	392,28	1,25	0,13	0,58	1,59	
	Итого за день		71,4	44,92	59	12,79	244,73	1711,8	885,8	12,32	0,68	1,3	30,39	

МЕНЮ

день 7

сад (Дошкольные организации, 3-7 лет, СанПиН 2.4.1.3049-13)

Но-мер	Наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
	Завтрак													
	Запеканка из рыбы с овощами	150	11,18	9,61	3,76	2,2	13,33	131,13	73,36	1,28	0,09	0,14	1,44	
7.1/11/1.	Соус молочный	20	1,14	0,89	2,79	0,04	3,2	42,43	33,57	0,07	0,01	0,04	0,16	
7.079	Чай с молоком	200	2,76	2,9	2,82	0,01	13,37	87,27	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52	
-	Батон	40	4,24	0	1,65	1,65	27,56	104,8	12,1	1,1	0,09	0,03	0	
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03	1,2	0,01	0	0,01	0	
	Итого за прием	445	19,36	13,4	14,65	3,9	57,53	398,66	226,09	2,57	0,22	0,34	2,12	
	10:00													
-	Сок	110	0,55	0	0,11	0	11,1	45,47	7,7	1,54	0,01	0,01	2,2	
	Итого за прием	110	0,55	0	0,11	0	11,1	45,47	7,7	1,54	0,01	0,01	2,2	
	Обед													
7.017-2	Зеленый горошек	20	0,74	0,12	3,08	3,06	4,56	49,17	11,15	2,5	0,03	0,03	1,91	
7.н39с/2.	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	2,77	0,13	2,65	2,26	9,11	70,86	39,55	1,08	0,05	0,04	5,29	
7.14/8	Биточки из говядины	80	14,99	14,9	13,24	2,12	6,41	205,23	20,61	1,92	0,04	0,12	0,06	
7.н64-с-1	Картофельное пюре	120	3,08	0,62	4,22	0,53	20,64	134,21	37,12	1,09	0,12	0,1	10,74	
7.115/1	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	0,07	0,09	18,14	71,35	10,08	0,31	0,01	0,02	20,08	
-	Хлеб ржаной	50	3,96	0	0,72	0,72	20,04	86,9	21	2,34	0,11	0,05	0	
	Итого за прием	700	25,94	15,8	23,98	8,78	78,9	617,72	139,51	9,24	0,36	0,36	38,08	
	Уплотненный полдник													
7.17/4/2	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	150	3,51	2,92	4,74	0,15	20,37	137,92	109,99	0,21	0,04	0,13	0,52	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью	60	3,64	0,87	2,72	1,2	23,62	133,32	23,6	0,76	0,04	0,05	0,48	
7.386	Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	5,94	0	9,03	110,81	222,89	0,18	0,06	0,25	1,1	
-	Хлеб пшеничный	40	3,64	0	0,36	0,36	25,69	89,4	0	0	0	0	0	
	Итого за прием	440	16,54	9,91	13,76	1,71	78,71	471,45	356,48	1,15	0,14	0,43	2,1	
	Итого за день		61	39,6	52,6	13,22	210,9	1465	767,6	13,35	0,64	1	41	

МЕНЮ

день 8

сад (Дошкольные организации 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)

Но-мер	Наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
	Завтрак													
7.н124с-2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,51	2,9	3,83	1,16	29,03	177	116,61	0,94	0,13	0,13	0,52	
7.067	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	88,71	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52	
-	Батон	40	4,24	0	1,65	1,65	27,56	104,8	12,1	1,1	0,09	0,03	0	
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03	1,2	0,01	0	0,01	0	
-	Сыр	9	2,1	2,1	2,13	0	0	27,57	80	0,06	0	0,03	0,06	
	Итого за прием	454	15,9	7,94	14,12	2,88	70,02	431,11	315,77	2,22	0,25	0,32	1,1	
	10:00													
-	Сок	110	0,55	0	0,11	0	11,1	45,47	7,7	1,54	0,01	0,01	2,2	
	Итого за прием	110	0,55	0	0,11	0	11,1	45,47	7,7	1,54	0,01	0,01	2,2	
	Обед													
7.375/3	Кукуруза консервированная	30	0,61	0	2,98	2,98	5,89	51,7	11,67	0,3	0,03	0,03	2,16	
7.018/5	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне со сметаной	200	1,8	0,13	4,37	4,21	10,1	87,14	25,68	0,55	0,04	0,03	6,41	
7.н350	Бигус с мясом куры	200	13,6	11,36	16,2	2,5	17,8	274	37,8	2	0,2	0,2	10,6	
7.248	Кисель витаминный	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0,02	0,16	
-	Хлеб ржаной	50	3,96	0	0,72	0,72	20,04	86,9	21	2,34	0,11	0,05	0	
	Итого за прием	710	20,46	11,49	24,3	10,44	72,09	571,42	110,63	5,51	0,39	0,33	19,33	
	Уплотненный полдник													
7.2/6/2	Омлет запеченный или паровой	50	5,21	5,55	7,02	0	0,94	91,67	37,66	0,9	0,02	0,16	0,08	
	Морковь тушеная	150	1,95	0,89	4,95	3,54	12,9	103,5	36,15	0,9	0	0,15	2,55	
-	Кефир	200	5,8	5,8	6,4	0	8	111,2	240	0,2	0,06	0,34	1,4	
-	Хлеб пшеничный	40	3,64	0	0,36	0,36	25,69	89,4	0	0	0	0	0	
-	Вафли	20	1,68	0	2,88	2,88	14,64	87	0	0	0	0	0	
	Итого за прием	460	18,28	12,24	21,61	6,78	62,17	482,77	313,81	2	0,08	0,65	4,03	
	Итого за день		56,9	32,56	60,4	20,14	220,2	1517,2	795,4	11,19	0,76	1,25	34,5	

МЕНЮ

день 9

сад (Дошкольные организации.3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)

Но-мер	Наименование изделий (блюд)	Вы-ход. г	Белки. г		Жиры. г		Угле-воды. г	ЭЦ. ккал	Минеральные элементы. мг		Витамины. мг		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Завтрак												
7.14/7/1	Суфле из рыбы	70	6,63	7,1	3,9	0,85	3,43	75,05	41,69	0,38	0,03	0,06	0,16
7.1/3/3	Картофель отварной	100	1,9	0,5	2,8	0,26	14,6	93	12,3	0,8	0,1	0,1	4
7.079	Чай с молоком	200	2,76	2,9	2,82	0,01	13,37	87,27	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
-	Батон	40	4,24	0	1,65	1,65	27,56	104,8	12,1	1,1	0,09	0,03	0
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03	1,2	0,01	0	0,01	0
-	Сыр	9	2,1	2,1	2,13	0	0	27,57	80	0,06	0	0,03	0,06
	Итого за прием	424	17,67	12,64	16,93	2,77	59,03	420,72	253,15	2,46	0,25	0,35	4,74
	10:00												
-	Фрукты	110	0,44	0	0,44	0,44	10,8	46,95	17,6	2,4	0,03	0,02	11
	Итого за прием	110	0,44	0	0,44	0,44	10,8	46,95	17,6	2,4	0,03	0,22	11
	Обед												
7.25/1/1	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	50	0,7	0	3	3	9,65	67,5	18,65	0,7	0,02	0,02	1
7.043с	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	200	1,59	0,13	2,56	2,16	6,6	55,28	34,87	0,58	0,04	0,04	11,19
7.256	Гуляш из мяса говядины	80	21,53	21,42	15,36	0	0,62	226,75	13,76	2,83	0,05	0,12	0,14
7.н076	Каша гречневая рассыпчатая	130	6	0,02	2,95	1,62	26,42	158,22	14,84	2,95	0,16	0,09	0,63
7.115/1	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0,02	0,16
-	Хлеб ржаной	50	3,96	0	0,72	0,72	20,04	86,9	21	2,34	0,11	0,05	0
	Итого за прием	710	34,27	21,57	24,62	7,53	81,59	666,33	117,6	9,72	0,39	0,34	13,12
	Уплотненный полдник												
7.37/3	Запеканка капустная	150	4,2	0,51	5,64	1,36	16,92	135,6	65,76	1,08	0,08	0,08	24
7.1/11/1,	Соус молочный	20	1,14	0,89	2,79	0,04	3,2	42,43	33,57	0,07	0,01	0,04	0,16
7.150/4	Ватрушка с повидлом	60											
7.354	Чай с сахаром	200	2,76	2,9	2,82	0,01	13,37	87,27	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
-	Хлеб пшеничный	40	3,64	0	0,36	0,36	25,69	89,4	0	0	0	0	0
	Итого за прием	470	11,74	4,3	11,61	1,77	59,18	354,7	205,19	1,26	0,12	0,24	24,68
	Итого за день		64,4	37,28	50,1	13,66	223,12	1506,46	519,5	17,03	0,79	0,9	57,93

МЕНЮ

день 10

сад (Дошкольные организации.3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)

Но-мер	Наименование изделий (блюд)	Выход. г	Белки. г		Жиры. г		Угле-воды. г	ЭЦ. ккал	Минеральные элементы. мг		Витамины. мг			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
	Завтрак													
7.13/5/1	Запеканка из творога с морковью	150	19,73	19,47	12,96	2,13	19,95	244,5	186,2	0,94	0,07	0,3	1,3	
	Повидло	20	0,03	0	0,02	0,03	4,65	18,19	1,37	0,14	0	0	0,27	
7.067	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	88,71	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52	
-	Батон	40	4,24	0	1,65	1,65	27,56	104,8	12,1	1,1	0,09	0,03	0	
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03	1,2	0,01	0	0,01	0	
	Итого за прием	415	27,05	22,41	21,14	3,88	65,59	489,23	306,73	2,3	0,19	0,46	2,09	
	10:00													
-	Фрукты	110	0,44	0	0,44	0,44	10,8	46,95	17,6	2,4	0,03	0,02	11	
	Итого за прием	110	0,44	0	0,44	0,44	10,8	46,95	17,6	2,4	0,03	0,22	11	
	Обед													
7.10/1/1	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,92	0	3,11	3,11	6,11	65,94	5,59	0,28	0,03	0,02	1,63	
7.258	Свекольник со сметаной	200	1,77	0,16	3,4	0,22	10,81	110,4	32,56	1,07	0,05	0,05	5,45	
7.н070	Жаркое по- домашнему	200	15,8	10,95	16,4	1,67	17,8	184	34,6	3	0,2	0,2	10,4	
7.115/1	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0,02	0,16	
-	Хлеб ржаной	50	3,96	0	0,72	0,72	20,04	86,9	21	2,34	0,11	0,05	0	
	Итого за прием	730	22,94	11,11	23,66	5,75	73,02	518,92	108,23	7,01	0,4	0,34	17,64	
	Уплотненный полдник													
7.н162-2	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	5,1	2,93	6,41	0,31	31,56	204,81	126,5	0,45	0,07	0,17	1,3	
-	Кефир	200	5,8	5,8	6,4	0	8	111,2	240	0,2	0,06	0,34	1,4	
-	Хлеб пшеничный	40	3,64	0	0,36	0,36	25,69	89,4	0	0	0	0	0	
-	Печенье	20	1,68	0	2,88	2,88	14,64	87	0	0	0	0	0	
7.1/6/1	Яйцо отварное	20	2,4	0	2,03	0	0,14	31,4	0	0	0	0	0	
	Итого за прием	460	16,22	8,73	16,05	3,55	79,89	492,41	366,5	0,65	0,13	0,51	2,7	
	Итого за день		68,4	45,34	62,2	16,41	234,03	1679,85	934,1	10,97	0,67	1,34	30,85	