

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ — РАСКЛАДКА МДОУ «ДЕТСКИЙ САД №25»
 ДЛЯ ДЕТЕЙ 1-3-Х ЛЕТ ПРИ 12-ТИ ЧАСОВОМ ПРЕБЫВАНИИ
 ДЕНЬ 1



Наименование блюда	выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
Каша вязкая дружба		150	4,8	6,3	21,5	161,5
Крупа рисовая	8	7,92	0,6	0,1	5,7	25,6
Пшено	10	9,9	1,1	0,3	6,8	33,8
Молоко паст 2,5%	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
Вода питьевая	40	40	0	0	0	0
Сахар песок	4	4	0	0	3,9	15,5
Масло сладко сливочное	4	4	0	3,2	0	29,0
Кофейный напиток		180	3,5	2,9	13,9	96,3
Кофейный напиток	1	1	0,1	0	0,5	2,5
Сахарный песок	8	8	0	0	7,8	30,9
Молоко паст 2,5%	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
Вода питьевая	90	90	0	0	0	0
Вафли		30	0,8	1,0	23,2	106,2
Вафли с фруктовой начинкой	30	30	0,8	1,0	23,2	106,2
			9,1	10,2	58,6	364,0
2 завтрак						
йогурт		150	3,0	2,3	4,5	72,0
Йогурт 1,5% жирности	150	150	3,0	2,3	4,5	72,0
обед						
Салат из капусты		40	0,6	1,9	3,7	35,3
Капуста белокочанная	40	32	0,6	0	1,5	8,7
Сахар песок	2	2	0	0	1,9	7,8
Масло подсолнечное	2	2	0	1,9	0	17,5
Морковь	5	3,75	0	0	0,3	1,3
Рассольник на мясном бульоне		180	3,7	10,7	8,9	149,7
Крупа перловая	3	2,97	0,3	0	1,9	9,1
Морковь	7	5,25	0,1	0	0,4	1,7
Картофель	60	36	0,7	0,1	5,7	26,9
Огурцы соленые	12	12	0,1	0	0,2	1,6
Лук репчатый	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
Масло сладко сливочное	3	3	0	2,4	0	21,7
Сметана 15% жирности	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
Вода питьевая	200	200	0	0	0	0
Масло подсолнечное	2	2	0	1,9	0	17,5
Свинина мясная	20	17	2,3	5,5	0	58,9
Макаронные изделия	50	50	5,3	0,7	34,2	163,9

ПОЛДНИК	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	№ 61
	ЧАЙ - ЗАВАРКА	150	0,3	0	0,06	2,1	0,15	№ 7
ИТОГО:		305	31,47	28,3	110,6	747,79	18,79	
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ:		1232	57,96	57,05	220,74	1571,21	40,48	

ДЕНЬ 6.			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК :	КАША ВЯЗКАЯ "АССОРТИ"	150	5,06	5,79	21,87	152,4	1,54	№ 4.20
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,06	2,7	13,18	89,2	1,19	№ 2
	Б/Д С МАСЛОМ И ЯЙЦОМ	35/3/20	4,51	8,3	12,8	144,2	0	№68
ИТОГО:		358	12,63	16,79	47,85	385,8	2,73	
ЗАВТРАК 2:	КЕФИР	100	2,93	2,53	4	53	0,7	№ 5
ОБЕД :	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ И КРУПОЙ	150	3,6	2,1	7,3	71,4	6,7	№ 91
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	6,39	7,62	10,72	137,3	4,84	№ 1
	СОУС	20	0,2	0,8	4,4	14,4	0	№71
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТ	100	5,3	5,7	35,3	210	0	№34
	КИСЕЛЬ	150	0,6	0	16,7	67,1	0,05	№ 6
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	№ 61
ИТОГО:		510	18,09	16,52	87,12	561,4	11,59	

УПЛОТНЕННЫЙ								
ПОЛДНИК	СЫРНИКИ С МОЛОКОМ СГУЩ.	150/20	15,3	18,6	40,2	217,3	0,03	№38
	ГРУША	150	1,6	0	22,1	100,8	10,5	№ 64
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,01	8,5	38	2,36	№ 9
ИТОГО:		470	35,09	35,13	157,92	917,5	24,48	
ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ:		1438	68,74	70,97	296,89	1917,7	39,5	

ДЕНЬ 7.			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК :	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,98	5,69	21,1	153	1,46	№ 4.12
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,4	2,8	14,7	95,3	0,6	№ 1
	Б/Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/3/5	5,6	9,5	13,02	161,3	0	№ 45
ИТОГО:		338	13,98	17,99	48,82	409,6	2,06	
ЗАВТРАК 2:	БАНАН	100	1,06	0	14,73	67,2	7	№ 63
ОБЕД :	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, С МЯСОМ	150	7,3	5,3	10,5	152	2,9	№ 13
	КОТЛЕТА ИЗ ПТИЦЫ	60	13,2	9	12,48	175,2	0,4	№ 21
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	100	3,3	5,7	35,3	210	0	№37
	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	40	0,64	4,04	2,96	50,8	11,2	№5
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,8	0	19,05	82,5	6	№ 3
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	№ 61
ИТОГО:		530	27,24	24,34	92,99	731,7	20,5	

УПЛОТНЕННЫЙ								
ПОЛДНИК	САЛАТ ИЗ ВАРЕННЫХ ОВОЩЕЙ	120	1,8	12,12	7,56	114	12,36	№ 1
	СЕЛЬДЬ	45	3,98	4,88	0,68	87	0,75	№ 1.15
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	№ 61
	ЧАЙ -ЗАВАРКА	150	0,3	0	0,06	2,1	0,15	№ 7
ИТОГО:		345	35,32	41,64	113,99	996	33,76	
ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ:		1313	77,6	83,97	270,53	2204,5	63,32	

ДЕНЬ 8.			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК :	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	150	2,32	3,96	24,08	132,75	0	№ 4.6
	ЧАЙ - ЗАВАРКА	150	0,3	0	0,06	2,1	0,15	№ 7
	Б/Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/3/5	5,6	9,5	13,02	161,3	0	№ 45

ИТОГО:		338	212,72	241,03	741,03	6110,75	162,61	
ЗАВТРАК 2:	ЯБЛОКО	100	0,3	0	8,6	41,33	8,8	№ 66
ОБЕД :	ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ	150	4,9	5,5	5	93,1	7,4	№ 17
	КАРТОФЕЛЬ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	10,4	10,6	11,3	182,6	5,9	№18
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦ.)	40	0,3	0	0,7	4	2,8	№ 2
	КИСЕЛЬ	150	0,6	0	16,7	67,1	0,05	№ 6
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	№ 61
ИТОГО:		520	18,2	16,4	46,4	408	16,15	
УПЛОТНЕННЫЙ								
ПОЛДНИК	ОЛАДЬИ СО СГУЩ.МОЛОКОМ	100/20	7,3	7	46,1	278	0	№39
	ГРУША	150	1,6	0	22,1	100,8	10,5	№64
	КОФЕЙНЫЙ НАП. С МОЛОКОМ	150	3,4	2,8	14,7	95,3	0,6	№ 48
ИТОГО:		420	30,5	26,2	129,3	882,1	27,25	
ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ:		1378	261,72	283,63	925,33	7442,18	214,81	
ДЕНЬ 9.								
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК :	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛ.	150	6,07	7,03	26,6	197	0,99	№ 33
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,01	8,5	38	2,36	№ 9
	ПРЯНИК	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	№ 59
ИТОГО:		330	7,97	8,44	57,6	344,8	3,35	
ЗАВТРАК 2:	КЕФИР	100	2,93	2,53	4	53	0,7	№ 5
ОБЕД :	СУП КАРТ.С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	4,9	5,3	10,1	109,7	6,3	№ 9
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	20,3	15,5	14,1	277,5	4,9	№ 92
	ЗЕЛЕНЬИ ГОРОШЕК КОНС.	40	1,2	0,1	2,5	15,5	1,6	№7
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,5	0	23,6	93	0,1	№ 50
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	№ 61
ИТОГО:		520	28,9	21,2	63	556,9	12,9	
УПЛОТНЕННЫЙ								
ПОЛДНИК	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0	№ 5.1
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	8	8,1	54,4	324	0	№ 467
	ЧАЙ - ЗАВАРКА	150	0,3	0	0,06	2,1	0,15	№ 7
ИТОГО:		290	42,3	33,9	117,76	946	13,05	
ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ:		1240	82,1	66,07	242,36	1900,7	30	
ДЕНЬ 10.								
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК :	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,7	7,03	26,6	197	0,99	№ 36
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,4	2,8	14,7	95,3	0,6	№ 48
	Б/Д С МАСЛОМ И ЯЙЦОМ	35/3/20	4,51	8,3	12,8	144,2	0	№68
ИТОГО:		358	14,61	18,13	54,1	436,5	1,59	
ЗАВТРАК 2:	КЕФИР	100	2,93	2,53	4	53	0,7	№ 5
ОБЕД :	СВЕКОЛЬНИК	150	5,5	3,5	7,1	87	3,1	№ 1.2.10
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО	60	8,9	8,3	3,3	131,3	0,2	№ 1.3.1
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,1	4,1	13,1	89	6,7	№ 32
	КИСЕЛЬ	150	0,6	0	16,7	67,1	0,05	№ 6
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	№ 61
ИТОГО:		490	19,1	16,2	52,9	435,6	10,05	
УПЛОТНЕННЫЙ								
ПОЛДНИК	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	3,67	3,01	17,63	112	0	№ 4.1
	МАНДАРИН	150	0,9	0	8,3	42,2	42,2	№ 65
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,5	0	23,6	93	0,1	№ 50
ИТОГО:		450	24,17	19,21	102,43	682,8	52,35	
ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ:		1398	60,81	56,07	213,43	1607,9	64,69	