

заведующий  Утверждаю  
Б.А. Матюх

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ- РАСКЛАДКА МДОУ «ДЕТСКИЙ САД №25»  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ ПРИ 12-ТИ ЧАСОВОМ ПРЕБЫВАНИИ

1 день

Наименование блюд	выход		Химический состав			Энергитическая ценность
	Бутто,г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
Каша «Дружба»		200	5,9	7,6	26,8	199,7
Пшено	13	12,87	1,5	0,3	8,8	43,9
Молоко паст 2,5% жирности	130	130	3,7	3,2	6	68,1
Сахар песок	5	5	0	0	4,9	19,4
Масло сладко - сливочное	5	5	0	4	0	36,3
Крупа рисовая	10	9,9	0,7	0,1	7,1	32,0
Кофейный напиток с молоком		200	4,4	3,7	15,4	112,5
Кофейный напиток	1,2	1,2	0,1	0	0,6	3,0
Сахар песок	8	8	0	0	7,8	30,9
Молоко паст 2,5% жирности	150	150	4,3	3,7	7	78,6
Вода питьевая	108	108	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
			11,1	12,3	65,4	418,4
<b>2 завтрак</b>						
Йогурт		150	3,0	2,3	4,5	72,0
Йогурт 1,55 жирности	155	150	3,0	2,3	4,5	72,0
			3,0	2,3	4,5	72,0
<b>Обед</b>						
Салат из капусты		60	0,9	2,9	5,3	51,6
Масло подсолнечное	3	3	0	2,9	0	26,2
Капуста белокочанная	60	48	0,9	0	2,2	13,0
Песок сахар	3	3	0	0	2,9	11,6
Морковь	3	2,25	0	0	0,2	0,8
Рассольник на мясном бульоне		200	5,9	13,0	16,0	209,9
Крупа перловая	5	4,95	0,5	0,1	3,2	15,1
морковь	12	90	1,2	0,1	0,6	31
Картофель	60	36	7	7	5,7	26,9
Огурцы соленые	20	20	0,2	0	0,3	2,5
Лук репчатый	6	5,04	0,1	0	0,4	2,0
Масло сладко -сливочное	3	3	0	2,4	0	21,7
Сметана 15% жирности	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
Вода питьевая	200	200	0	0	0	0
Масло подсолнечное	2	2	0	1,9	0	17,5
Свинина мясная	25	21,25	2,9	6,9	0	73,6
Макаронные изделия		150	7,5			265,8
Макаронные изделия высший сорт	70	70	7,5			229,5
Масло сладко- сливочное	5	5	0			36,3
Котлеты рубленые		80	9,9			289,0

<b>ОБЕД:</b>	СУП ГОРОХОВЫЙ	190	4,17	4	12,4	102,6	4,41	№ 2.5
	БИТОЧКИ ИЗ РУБЛЕНОГО МЯСА	70	11,92	8,8	11,64	173	0	№ 7.1
	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР	150	3,6	28,05	16,5	118,3	17,3	№ 67
	КИСЕЛЬ	190	0,76	0	21,09	84,93	0,06	№ 6
	ХЛЕБ РЖ-ПШЕН.	37	2,5	0,31	15,7	75,5	0	№ 61
<b>ИТОГО:</b>		<b>637</b>	<b>22,95</b>	<b>41,16</b>	<b>77,33</b>	<b>554,33</b>	<b>21,77</b>	

**УПЛОТНЕННЫЙ**

<b>ПОЛДНИК</b>	ВЕРМ. МОЛОЧНАЯ	190	6,34	6,96	20,75	170,05	1,11	№ 1
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУ	190	0,57	0	29,83	117,8	0,12	№ 50
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	№ 58
<b>ИТОГО:</b>		<b>410</b>	<b>9,21</b>	<b>9,86</b>	<b>72,88</b>	<b>412,95</b>	<b>1,23</b>	
<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ:</b>		<b>1587</b>	<b>48,65</b>	<b>68,39</b>	<b>212,45</b>	<b>1447,56</b>	<b>26,04</b>	

<b>ДЕНЬ 4.</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>			
<b>ЗАВТРАК:</b>	КАША ПШЕНИЧНАЯ	190	4,79	5,36	22,2	153,26	1,22	№ 2
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	190	4,27	3,51	18,62	120,74	0,76	№ 1
	Б/Д С МАСЛОМ	40/5	2,6	7,6	17,5	146	0	№ 43
<b>ИТОГО:</b>		<b>425</b>	<b>11,66</b>	<b>16,47</b>	<b>58,32</b>	<b>420</b>	<b>1,98</b>	
<b>ЗАВТРАК 2:</b>	АПЕЛЬСИН	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>37,8</b>	<b>60</b>	№ 62
<b>ОБЕД:</b>	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	190	6,76	7,6	9,5	106,93	7,75	№ 14
	ГУЛЯШ ИЗ КУР.	70	7,42	9,33	2,58	106	1,5	№ 7.8
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЙ	100	2,1	4,1	13,1	89	6,7	№ 32
	САЛАТ ИЗ КВ.КАПУСТ	60	0,96	3,06	4,62	49,8	16,2	№ 6
	СОК ФРУКТОВЫЙ	190	0,85	0	21,71	84,05	6,84	№ 3
	ХЛЕБ РЖ-ПШЕН.	37	2,5	0,31	15,7	75,5	0	№ 61
<b>ИТОГО:</b>		<b>647</b>	<b>20,59</b>	<b>24,4</b>	<b>67,21</b>	<b>511,28</b>	<b>38,99</b>	

**УПЛОТНЕННЫЙ**

<b>ПОЛДНИК</b>	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	6,5	33,8	210,3	0	№ 28
	СЫР	20	4,7	6,2	0	76	0,5	№ 44
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190	0,12	0,019	10,7	43,32	2,98	№ 9
<b>ИТОГО:</b>		<b>360</b>	<b>0,12</b>	<b>0,019</b>	<b>10,7</b>	<b>43,32</b>	<b>2,98</b>	
<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ:</b>		<b>1532</b>	<b>33,27</b>	<b>41,089</b>	<b>144,33</b>	<b>1012,4</b>	<b>103,95</b>	

<b>ДЕНЬ 5.</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>			
<b>ЗАВТРАК:</b>	КАША РИСОВАЯ	190	2,93	3,86	30,48	168,15	0	№ 4.6
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190	0,12	0,019	10,7	43,32	2,98	№ 9
	Б/Д С МАСЛОМ	40/5	2,6	7,6	17,5	146	0	№ 43
<b>ИТОГО:</b>		<b>425</b>	<b>5,65</b>	<b>11,479</b>	<b>58,68</b>	<b>357,47</b>	<b>2,98</b>	
<b>ЗАВТРАК 2:</b>	ЙОГУРТ	<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>2,48</b>	<b>4,48</b>	<b>56,48</b>	<b>0,72</b>	№ 36
<b>ОБЕД:</b>	РАССОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТ.	190	6,68	7,14	12,61	114,68	0	№ 10
	МЯСО С ТУШЕНОЙ	60	8,9	6,1	2,7	97,3	1	№ 1.3.9
	КАПУСТОЙ	130	3,2	5,2	12,39	107	25,3	№ 29
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУ	190	0,57	0	29,83	117,8	0,12	№ 50
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	№ 61
<b>ИТОГО:</b>		<b>600</b>	<b>21,35</b>	<b>18,74</b>	<b>70,23</b>	<b>497,98</b>	<b>26,42</b>	

**УПЛОТНЕННЫЙ**

<b>ПОЛДНИК</b>	САЛАТ СТЕПНОЙ	190	2,85	19,19	14,25	244,15	11,78	№ 1.1.21
	ХЛЕБ РЖ-ПШЕН.	37	2,5	0,31	15,7	75,5	0	№ 61
	ЧАЙ -ЗАВАРКА	190	0,38	0	0,07	2,66	0,19	№ 7
<b>ИТОГО:</b>		<b>417</b>	<b>27,08</b>	<b>38,24</b>	<b>100,25</b>	<b>820,29</b>	<b>38,39</b>	
<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ:</b>		<b>1542</b>	<b>56,88</b>	<b>70,939</b>	<b>233,64</b>	<b>1732,22</b>	<b>68,51</b>	



ДЕНЬ 6.			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК :	КАША ВЯЗКАЯ "АССОРТИ"	190	6,08	7,34	28,22	201,4	1,82	№ 4.20
	КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,87	3,32	16,72	112,95	1,52	№ 2
	Б/Д С МАСЛОМ И ЯЙЦО	35/5/20	5,04	6,3	20,6	156,3	0	№ 68
<b>ИТОГО:</b>		<b>440</b>	<b>14,99</b>	<b>16,96</b>	<b>65,54</b>	<b>470,65</b>	<b>3,34</b>	
ЗАВТРАК 2:	КЕФИР	100	2,93	2,53	4	53	0,7	№ 5
ОБЕД :	СУП РЫБНЫЙ	190	4,59	2,69	9,26	90,44	8,51	№ 91
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	9,78	11,66	16,41	210	7,37	№ 1
	СОУС	30	0,5	1,4	1,02	18,6	0	№ 69
	ГРЕЧА	100	57	7,3	36,9	240,6	0	№34
	КИСЕЛЬ	190	0,76	0	21,09	84,93	0,06	№ 6
	ХЛЕБ РЖ-ПШЕН.	37	2,5	0,31	15,7	75,5	0	№ 61
<b>ИТОГО:</b>		<b>627</b>	<b>75,13</b>	<b>23,36</b>	<b>100,38</b>	<b>720,07</b>	<b>15,94</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ</b>								
ПОЛДНИК	СЫРНИКИ С СГУЩ.	150/20	15,3	18,6	40,2	326	0,43	№38
	ГРУША	150	1,6	0	22,1	100,8	10,5	№ 64
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190	0,12	0,019	10,7	43,32	2,98	№ 9
<b>ИТОГО:</b>		<b>510</b>	<b>92,15</b>	<b>41,979</b>	<b>173,38</b>	<b>1190,19</b>	<b>29,85</b>	
<b>ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ:</b>		<b>1677</b>	<b>185,2</b>	<b>84,829</b>	<b>343,3</b>	<b>2433,91</b>	<b>49,83</b>	
<b>ДЕНЬ 7.</b>								
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК :	КАША ЯЧНЕВАЯ	190	6,3	7,21	26,72	193,8	1,85	№ 4,12
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	190	4,27	3,51	18,62	120,74	0,76	№ 1
	Б/Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/5/7	9,7	15	25,74	274	0,6	№ 45
<b>ИТОГО:</b>		<b>432</b>	<b>20,27</b>	<b>25,72</b>	<b>71,08</b>	<b>588,54</b>	<b>3,21</b>	
ЗАВТРАК 2:	БАНАН	100	1,06	0	14,73	67,2	7	№ 63
ОБЕД :	СУП БОБОВЫЙ	190	9,19	6,76	13,3	122,81	3,64	№ 13
	КОТЛЕТА ИЗ ПТИЦЫ	75	16,03	11,3	15,6	219	0,6	№ 21
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	115	3,4	3,4	35	181,5	0	№37
	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КА	60	0,96	6,06	4,44	76,2	16,8	№ 5
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,8	0	19,05	82,5	6	№ 3
	ХЛЕБ РЖ-ПШЕН.	37	2,5	0,31	15,7	75,5	0	№ 61
<b>ИТОГО:</b>		<b>627</b>	<b>32,88</b>	<b>27,83</b>	<b>103,09</b>	<b>757,51</b>	<b>27,04</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ</b>								
ПОЛДНИК	САЛАТ ИЗ ВАРЕННЫХ С	190	2,85	19,19	11,97	179,55	19,47	№ 1
	СЕЛЬДЬ	60	5,3	6,5	0,91	116	1	№ 1.15
	ХЛЕБ РЖ-ПШЕН.	37	2,5	0,31	15,7	75,5	0	№ 61
	ЧАЙ -ЗАВАРКА	190	0,38	0	0,07	2,66	0,19	№ 7
<b>ИТОГО:</b>		<b>477</b>	<b>43,91</b>	<b>53,83</b>	<b>131,74</b>	<b>1131,22</b>	<b>47,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ:</b>		<b>1636</b>	<b>98,12</b>	<b>107,38</b>	<b>320,64</b>	<b>2544,47</b>	<b>84,95</b>	
<b>ДЕНЬ 8.</b>								
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК :	КАША РИСОВАЯ	190	2,93	3,86	30,48	168,15	0	№ 4.6
	ЧАЙ -ЗАВАРКА	190	0,38	0	0,07	2,66	0,19	№ 7
	Б/Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/5/7	9,7	15	25,74	274	0,6	№ 45
<b>ИТОГО:</b>		<b>432</b>	<b>273,43</b>	<b>313,17</b>	<b>900,39</b>	<b>7253,51</b>	<b>221,6</b>	
ЗАВТРАК 2:	ЯБЛОКО	100	0,3	0	8,6	41,33	8,8	№ 66
ОБЕД :	ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С	190	6,23	6,99	6,3	117,95	9,34	№ 17
	КАРТ.ПО-ДОМАШН.	190	13,2	13,39	14,25	231,25	7,41	№18
	ОГУРЕЦ СВ. (ПОРЦ.)	60	0,4	0	1,1	6	4,2	№ 70
	КИСЕЛЬ	190	0,76	0	21,09	84,93	0,06	№ 6
	ХЛЕБ РЖ-ПШЕН.	37	2,5	0,31	15,7	75,5	0	№ 61

<b>ИТОГО:</b>		<b>667</b>	<b>23,09</b>	<b>20,69</b>	<b>58,44</b>	<b>515,63</b>	<b>21,01</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ</b>								
<b>ПОЛДНИК</b>	ОЛАДЬИ С ВАРЕНЬЕМ	150\25	11	10,5	69,15	417	0	№39
	ГРУША	150	1,6	0	22,1	100,8	10,5	№ 64
	КОФЕЙНЫЙ НАП.	190	4,27	3,51	18,62	120,74	0,76	№ 1
<b>ИТОГО:</b>		<b>515</b>	<b>39,96</b>	<b>34,7</b>	<b>168,31</b>	<b>1154,17</b>	<b>32,27</b>	
<b>ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ:</b>		<b>1714</b>	<b>336,78</b>	<b>368,56</b>	<b>1135,74</b>	<b>8964,64</b>	<b>283,68</b>	
<b>ДЕНЬ 9.</b>								
<b>ЗАВТРАК :</b>	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	190	8,53	8,9	33,73	249,54	1,25	№ 33
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190	0,12	0,019	10,7	43,32	2,98	№ 9
	ПРЯНИК	50	3	2,4	37,5	183	0	№ 59
<b>ИТОГО:</b>		<b>430</b>	<b>11,65</b>	<b>11,319</b>	<b>81,93</b>	<b>475,86</b>	<b>4,23</b>	
<b>ЗАВТРАК 2:</b>	КЕФИР	100	2,93	2,53	4	53	0,7	№ 5
<b>ОБЕД :</b>	СУП КАРТ.С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	190	7,14	7,22	12,84	148,2	7,98	№ 9
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	190	25,74	19,66	17,86	351,5	6,17	№ 92
	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНС.	60	1,8	0,2	3,8	23,3	2,4	№7
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУ ХЛЕБ РЖ-ПШЕН.	190	0,57	0	29,83	117,8	0,12	№ 50
		37	2,5	0,31	15,7	75,5	0	№ 61
<b>ИТОГО:</b>		<b>667</b>	<b>37,75</b>	<b>27,39</b>	<b>80,03</b>	<b>716,3</b>	<b>16,67</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ</b>								
<b>ПОЛДНИК</b>	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	190	0,38	0	0,07	2,66	0,19	№ 7
	<b>ИТОГО:</b>		<b>330</b>	<b>51,23</b>	<b>40,09</b>	<b>134,8</b>	<b>1105,96</b>	<b>16,86</b>
<b>ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ:</b>		<b>1527</b>	<b>103,56</b>	<b>81,329</b>	<b>300,76</b>	<b>2351,12</b>	<b>38,46</b>	
<b>ДЕНЬ 10.</b>								
<b>ЗАВТРАК :</b>	КАША ПШЕННАЯ	190	8,53	8,9	33,73	249,54	1,25	№ 36
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	190	4,27	3,51	18,62	120,74	0,76	№ 1
	Б/Д С МАСЛОМ И ЯЙЦО	35\5\20	5,04	6,3	20,6	156,3	0	№ 68
<b>ИТОГО:</b>		<b>440</b>	<b>17,84</b>	<b>18,71</b>	<b>72,95</b>	<b>526,58</b>	<b>2,01</b>	
<b>ЗАВТРАК 2:</b>	КЕФИР	100	2,93	2,53	4	53	0,7	№ 5
<b>ОБЕД :</b>	СВЕКОЛЬНИК	190	6,99	4,4	9,04	110,2	3,95	№ 1.2.10
	БЕФСТРОГАНОВ	80	11,9	11	4,4	175	0,3	№ 1.3.1
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,1	4,1	13,1	89	6,7	№ 32
	КИСЕЛЬ	190	0,76	0	21,09	84,93	0,06	№ 6
	ХЛЕБ РЖ-ПШЕН.	37	2,5	0,31	15,7	75,5	0	№ 61
<b>ИТОГО:</b>		<b>597</b>	<b>24,25</b>	<b>19,81</b>	<b>63,33</b>	<b>534,63</b>	<b>11,01</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ</b>								
<b>ПОЛДНИК</b>	МАКАРОНЫ СЛАДКИЕ С МАСЛОМ	150	5,5	4,57	26,44	168	0	№ 4.1
	МАНДАРИН	150	0,9	0	8,3	42,2	42,2	№ 65
	КОМПОТ ИЗ СФРУКТ.	190	0,57	0	29,83	117,8	0,12	№ 50
	<b>ИТОГО:</b>		<b>490</b>	<b>31,22</b>	<b>24,38</b>	<b>127,9</b>	<b>862,63</b>	<b>53,33</b>
<b>ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ:</b>		<b>1627</b>	<b>76,24</b>	<b>65,43</b>	<b>268,18</b>	<b>1976,84</b>	<b>67,05</b>	