

Примерное двадцатидневное меню для детей  
в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих муниципальное дошкольное  
образовательное учреждение детский сад «Аленушка» реализующего  
основную общеобразовательную программу дошкольного  
образования на осенне-зимний период

Разработана с учетом требований Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН  
2.3/2.4.3590-20, утвержденный постановлением Главного государственного  
санитарного врача Российской Федерации от «27» октября 2020 г. № 32

Утверждено  
Руководитель СПДС «Аленушка»  
Л.А. Сборнова \_\_\_\_\_  
1 неделя  
Меню осеннее - зимнее

<b><u>Понедельник</u></b>	<b><u>Вторник</u></b>	<b><u>Среда</u></b>	<b><u>Четверг</u></b>	<b><u>Пятница</u></b>
<b><u>Завтрак</u></b>	<b><u>Завтрак</u></b>	<b><u>Завтрак</u></b>	<b><u>Завтрак</u></b>	<b><u>Завтрак</u></b>
	Морковь тертая с сахаром		Морковь тертая с сахаром	
Макароны с маслом	Каша пшеничная молочная с сахаром	Каша рисовая молочная с сахаром	Каша ячневая молочная с сахаром	Суп молочный вермишелевый с сахаром
Кисель	Какао на молоке с сахаром	Кофе напиток на молоке с сахаром	Какао на молоке с сахаром	Кофе напиток на молоке с сахаром
Яйцо ½	Батон с маслом	Батон с маслом и сыром	Батон с маслом	Батон с маслом
Батон с маслом				Яйцо ½
<b><u>2й завтрак</u></b>	<b><u>2й завтрак</u></b>	<b><u>2й завтрак</u></b>	<b><u>2й завтрак</u></b>	<b><u>2й завтрак</u></b>
Сок фруктовый	Йогурт	Фрукт	Сок фруктовый	Сок фруктовый(фрукт)
<b><u>Обед</u></b>	<b><u>Обед</u></b>	<b><u>Обед</u></b>	<b><u>Обед</u></b>	<b><u>Обед</u></b>
Салат из свежей капусты с растительным маслом	Салат из соленого огурца с луком и зеленым горошком	Салат из огурца солёного и лука с растительным маслом	Салат Луковый	Салат Луковый
Суп Уральский на г/б	Свекольник на к/б со сметаной	Суп гороховый на к/б	Щи из свежей капусты на г/б со сметаной	Борщ на к/б со сметаной
Котлета из мяса говядины с гречневым гарниром	Плов с м/к	Гуляш из м/к с вермишелевым гарниром	Тефтели из м/г со свекольным гарниром	Кнели из м/к с картофельным пюре
Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф	Компот из с/ф с сахаром
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	
<b><u>«Уплотненный» полдник</u></b>	<b><u>«Уплотненный» полдник</u></b>	<b><u>«Уплотненный» полдник</u></b>	<b><u>«Уплотненный» полдник</u></b>	<b><u>«Уплотненный» полдник</u></b>
Икра кабачковая с картофельным пюре	Тефтели рыбные в сметано томатном соусе с овощным салатом	Творожно-манный пудинг со сгущённым молоком	Омлет	Биточки рыбные в сметано-томатном соусе с рисовым гарниром и кабачковой икрой
Булочка с повидлом	Печенье	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром
Молоко	Чай с сахаром	Хлеб пшеничный	Булочка с посыпкой	Печенье
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный

Утверждено  
Руководитель СПДС «Аленушка»  
Л.А. Сборнова \_\_\_\_\_  
2 неделя  
Меню осеннее - зимнее

<b><u>Понедельник</u></b>	<b><u>Вторник</u></b>	<b><u>Среда</u></b>	<b><u>Четверг</u></b>	<b><u>Пятница</u></b>
<b><u>Завтрак</u></b>	<b><u>Завтрак</u></b>	<b><u>Завтрак</u></b>	<b><u>Завтрак</u></b>	<b><u>Завтрак</u></b>
Яйцо 1/2	Морковь тертая с сахаром		Морковь тертая с сахаром	
Суп лапша	Каша ячневая молочная с сахаром	Каша пшеничная молочная с сахаром	Каша манная молочная с сахаром	Каша молочная Геркулесовая с сахаром
Кисель	Какао на молоке с сахаром	Кофе напиток на молоке с сахаром	Какао на молоке с сахаром	Кофе напиток на молоке с сахаром
Батон с маслом	Батон с маслом	Батон с маслом и сыром	Батон с маслом	Батон с маслом
<b><u>2й завтрак</u></b>	<b><u>2й завтрак</u></b>	<b><u>2й завтрак</u></b>	<b><u>2й завтрак</u></b>	<b><u>2й завтрак</u></b>
Сок фруктовый	Ряженка	Фрукт	Сок фруктовый	Сок фруктовый(фрукт)
<b><u>Обед</u></b>	<b><u>Обед</u></b>	<b><u>Обед</u></b>	<b><u>Обед</u></b>	<b><u>Обед</u></b>
Салат Луковый	Салат из соленого огурца с луком и зеленым горошком	Салат из огурца солёного с луком	Салат Луковый	Салат из свежей капусты с растительным маслом
Суп с фрикадельками на м/б	Борщ на на к/б со сметаной	Суп с мучными клецками на к/б	Суп Полевой на г/б	Суп лапша на к/б
Тушеная капуста с мясом говядины	Гуляш из м/к с гречневым гарниром	Биточки из м/к с картофельным пюре	Ленивые голубцы с м/г в сметано томатном соусе	Жаркое по-домашнему с к/м
Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
<b><u>«Уплотненный» полдник</u></b>	<b><u>«Уплотненный» полдник</u></b>	<b><u>«Уплотненный» полдник</u></b>	<b><u>«Уплотненный» полдник</u></b>	<b><u>«Уплотненный» полдник</u></b>
Картофель тушеный с овощами	Котлеты рыбные в сметано томатном соусе с свекольным гарниром	Творожно-рисовая запеканка со сгущенным молоком	Омлет	Суфле из печени говядины с вермишелевым гарниром
Булочка ванильная	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Булочка с творогом	Пряник
Чай с молоком и сахаром	Печенье	Хлеб пшеничный	Чай с сахаром	Чай с сахаром
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный

Утверждено  
Руководитель СПДС «Аленушка»  
Л.А. Сборнова \_\_\_\_\_  
3 неделя  
Меню осеннее - зимнее

<b><u>Понедельник</u></b>	<b><u>Вторник</u></b>	<b><u>Среда</u></b>	<b><u>Четверг</u></b>	<b><u>Пятница</u></b>
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
	Морковь тёртая с сахаром		Морковь тёртая с сахаром	
Плов сладкий с морковью	Каша рисовая молочная с сахаром	Каша Дружба молочная с сахаром	Каша геркулесовая молочная с сахаром	Суп вермишелевый молочный с сахаром
Кисель	Кофе напиток на молоке с сахаром	Какао на молоке с сахаром	Кофе напиток на молоке с сахаром	Какао на молоке с сахаром
Яйцо 1/2	Батон с маслом	Батон с маслом и сыром	Батон с маслом	Батон с маслом
Батон с маслом				
<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>
Сок фруктовый	Йогурт	Сок фруктовый	Фрукт	Сок фруктовый(фрукт)
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>
Салат Луковый	Салат из огурца солёного с луком	Салат из соленого огурца и свеклы с растительным маслом	Салат из соленого огурца с луком и зеленым горошком	Салат из свежей капусты с растительным маслом
Суп Полевой на г/б	Свекольник со сметаной на к/б	Щи со сметаной на к/б	Борщ на г/б со сметаной	Рассольник Ленинградский со сметаной на к/б
Мясная котлета из м/г и гороховое пюре	Овощное рагу с м/к	Суфле из м/к Картофельное пюре	Капуста тушёная с м/г	Гуляш из м/к с макаронами
Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>
Суп молочный гречневый	Рыбные тефтели в том/см соусе с макаронами	Творожно-манная запеканка с джемом	Омлет	Котлеты рыбные в сметано-томатном соусе с картофельным пюре
Чай с молоком и сахаром	Кабачковая икра	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Кабачковая икра
Булочка Розовая	Чай с сахаром	Печенье	Пирожок с картошкой	Чай с сахаром
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный

Утверждено  
Руководитель СПДС «Аленушка»  
Л.А. Сборнова \_\_\_\_\_  
4 неделя  
Меню осеннее - зимнее

<b><u>Понедельник</u></b>	<b><u>Вторник</u></b>	<b><u>Среда</u></b>	<b><u>Четверг</u></b>	<b><u>Пятница</u></b>
<b><u>Завтрак</u></b>	<b><u>Завтрак</u></b>	<b><u>Завтрак</u></b>	<b><u>Завтрак</u></b>	<b><u>Завтрак</u></b>
	Морковь тертая с сахаром		Морковь тертая с сахаром	
Каша гречневая молочная с сахаром	Суп рисовый молочный, с маслом	Каша ячневая молочная с сахаром	Каша Дружба молочная с сахаром	Каша пшеничная молочная жидкая с сахаром
Кисель	Какао с молоком, с сахаром	Кофе напиток на молоке с сахаром	Какао на молоке с сахаром	Кофе напиток на молоке с сахаром
Батон с маслом	Батон с маслом	Батон с маслом и сыром	Батон с маслом	Батон с маслом
<b><u>2й завтрак</u></b>	<b><u>2й завтрак</u></b>	<b><u>2й завтрак</u></b>	<b><u>2й завтрак</u></b>	<b><u>2й завтрак</u></b>
Сок фруктовый	Ряженка	Фрукт	Сок фруктовый	Сок фруктовый(фрукт)
<b><u>Обед</u></b>	<b><u>Обед</u></b>	<b><u>Обед</u></b>	<b><u>Обед</u></b>	<b><u>Обед</u></b>
Огурец соленый	Салат Луковый	Салат из свежей капусты с растительным маслом	Салат из соленого огурца с луком и зеленым горошком	Салат Луковый
Суп сборно-овощной на м/б со сметаной	Суп крестьянский на м/б со сметаной	Свекольник на к/б со сметаной	Борщ на г/б со сметаной	Суп лапша на к/б
Котлеты из м/г в том. смет. соусе с макаронами	Мясные биточки из м/к с капустой тушеной	Гуляш из м/к с картофельным пюре	Плов с м/г	Овощное рагу с м/к
Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
<b><u>«Уплотненный» полдник</u></b>	<b><u>«Уплотненный» полдник</u></b>	<b><u>«Уплотненный» полдник</u></b>	<b><u>«Уплотненный» полдник</u></b>	<b><u>«Уплотненный» полдник</u></b>
Картофель тушеный в молоке	Рыбное суфле с винегретом	Творожно-манный пудинг со сгущённым молоком	Плюшка московская	Суфле из печени говядины с макаронами
Ватрушка с джемом	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром
Чай с молоком	Печенье	Хлеб пшеничный	Омлет	Печенье
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный

День: понедельник (неделя 1)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория-сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Макароны с маслом	200	11,17	10,28	31,78	264
Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52
Батон с маслом	30/5	4,77	14,71	28,5	179,52
Яйцо ½	20	2,54	2,3	0,14	31,5
<b>Всего за завтрак</b>		<b>19,84</b>	<b>27,29</b>	<b>89,44</b>	<b>596,54</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>					
Сок фруктовый	130	0,65	0,13	13,13	59,8
<b>Обед</b>					
Салат из свежей капусты с растит. масл.	60	0,8	3,6	5,04	56,4
Суп Уральский на м/б	200	7,38	24,74	49,34	224,93
Котлета из мяса говядины	70	9,18	11,37	10,01	171,67
Гречневый гарнир	130	7,45	5,27	33,48	210,6
Компот из с/ф с сахаром	200	0,29	0,008	24,29	93,28
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<b>Всего за обед</b>		<b>30,68</b>	<b>45,828</b>	<b>153,62</b>	<b>914,38</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>					
Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23,4
Картофельное пюре	150	4,05	6	8,7	105
Булочка с повидлом	80	10,4	4,52	28,9	192
Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<b>Всего за ужин</b>		<b>22,13</b>	<b>17,39</b>	<b>58,85</b>	<b>474,4</b>
<b>Всего за день</b>		<b>73,3</b>	<b>90,638</b>	<b>315,04</b>	<b>2045,12</b>

День: вторник (неделя 1)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория-сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>					
Морковь тертая с сахаром	60	0,487	0,041	7,304	29,708
Каша пшеничная молочная с сахаром	200	7,4	3,5	39,1	208
Какао на молоке с сахаром	200	4,2	3,62	18,67	118,66
Батон с маслом	30/5	4,77	14,71	28,5	179,52
<b><u>Всего за завтрак</u></b>		<b>16,857</b>	<b>21,871</b>	<b>93,574</b>	<b>535,888</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>					
Йогурт	180	5,22	4,5	7,2	90
<b><u>Обед</u></b>					
Салат луковый с соленым огурцом и зелён.горош.	60	0,3	2,99	1,18	32,93
Свекольник на к/б со сметаной	200	1,74	3,52	9,67	92,62
Плов рисовый с м/к	200	12,53	12,49	34,69	296,8
Компот из с/ф с сахаром	200	0,29	0,008	24,29	93,28
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<b><u>Всего за обед</u></b>		<b>20,44</b>	<b>19,848</b>	<b>101,29</b>	<b>673,13</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>					
Тефтели рыбные в сметано томатном соусе	80	7,07	1,64	7,34	72,42
Овощной салат	120	1,96	10,1	6,54	132,42
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	4,44
Печенье	15	1,12	1,47	11,16	62,55
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<b><u>Всего за ужин</u></b>		<b>11,74</b>	<b>13,39</b>	<b>45,98</b>	<b>318,83</b>
<b><u>Всего за день</u></b>		<b>54,257</b>	<b>59,609</b>	<b>248,044</b>	<b>1617,848</b>

День: среда (неделя 1)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория-сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша рисовая молочная с сахаром	200	5,55	9,03	32,5	236,21
Кофе напиток на молоке с сахаром	200	4,2	3,32	20,74	122,87
Батон с маслом, сыром	30/5/20	6,39	13,6	14,71	209,64
<b><u>Всего за завтрак</u></b>		<b>16,14</b>	<b>25,95</b>	<b>67,95</b>	<b>568,72</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>					
Фрукт (яблоко)	140	0,4	0,4	9,8	44
<b><u>Обед</u></b>					
Салат из сол. огурца и лука с растит.маслом	60	0,3	2,99	1,18	32,93
Суп гороховый на к/б	200	8,2	5,76	23,8	180,48
Гуляш из м/к	70	9,01	7,12	2,28	109,3
Макароны	120	4,36	3,32	21,08	135,14
Компот из с/ф с сахаром	200	0,29	0,008	24,29	93,28
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<b><u>Всего за обед</u></b>		<b>27,74</b>	<b>20,038</b>	<b>104,09</b>	<b>708,63</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>					
Творожно-манный пудинг со сгущ. молоком	150/30	20,97	27,73	44,72	527,49
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	4,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<b><u>Всего за ужин</u></b>		<b>22,56</b>	<b>27,91</b>	<b>65,66</b>	<b>578,93</b>
<b><u>Всего за день</u></b>		<b>66,84</b>	<b>74,298</b>	<b>247,5</b>	<b>1900,28</b>



День: четверг (неделя 1)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория-сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>					
Морковь тертая с сахаром	60	0,487	0,041	7,304	29,708
Каша ячневая молочная с сахаром	200	7,04	7,6	36,8	245,6
Какао на молоке с сахаром	200	4,2	3,62	18,67	118,66
Батон с маслом	30/5	4,77	14,71	28,5	179,52
<b><u>Всего за завтрак</u></b>		<b>16,497</b>	<b>25,971</b>	<b>91,274</b>	<b>573,488</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>					
Сок фруктовый	130	0,65	0,13	13,13	59,8
<b><u>Обед</u></b>					
Салат луковый	40	0,53	0,24	3,11	36,84
Щи из свежей капусты на к/б со сметаной	200	1,36	3,85	5,35	61,6
Тефтели из м/к в смет. том. соусе	80	7,63	11,87	9,08	173,64
Свекольный гарнир	120	1,64	5,5	9,36	95,64
Компот из с/ф с сахаром	200	0,29	0,008	24,29	93,28
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<b><u>Всего за обед</u></b>		<b>17,03</b>	<b>22,308</b>	<b>82,65</b>	<b>618,5</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>					
Омлет	200	18,02	25,02	4,48	312,5
Булочка с посыпкой	100	7,03	15,07	58,27	396,8
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	4,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<b><u>Всего за ужин</u></b>		<b>26,64</b>	<b>40,27</b>	<b>83,69</b>	<b>760,74</b>
<b>Всего за день</b>		<b>60,817</b>	<b>88,679</b>	<b>270,744</b>	<b>2012,528</b>

День: пятница (неделя 1)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория-сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>					
Суп молочный вермишелевый с сахаром	200	5,74	5,2	18,83	144,8
Кофе напиток на молоке с сахаром	200	4,2	3,32	20,74	122,87
Яйцо ½	20	2,54	2,3	0,14	31,5
Батон с маслом	30/5	4,77	14,71	28,5	179,52
<b><u>Всего за завтрак</u></b>		<b>17,25</b>	<b>25,53</b>	<b>68,21</b>	<b>478,69</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>					
Сок фруктовый	130	0,65	0,13	13,13	59,8
<b><u>Обед</u></b>					
Салат луковый	40	0,53	0,24	3,11	36,84
Борщ из свежей капусты на к/б со сметаной	200	1,81	4,91	12,74	102,5
Кнели из м/к	80	10,56	2,08	5,52	83,44
Картофельное пюре	120	2,21	3,84	16,34	110,4
Компот из с/ф с сахаром	200	0,29	0,008	24,29	93,28
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<b><u>Всего за обед</u></b>		<b>20,98</b>	<b>11,918</b>	<b>93,46</b>	<b>583,96</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>					
Котлеты рыбные в сметано томатном соусе	80	11,53	3,72	7,76	110,85
Рис отварной	130	3,26	4,7	33,67	190,06
Кабачковая икра	30	0,36	1,41	2,31	23,4
Печенье	15	1,12	1,47	11,16	62,55
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	4,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<b><u>Всего за ужин</u></b>		<b>17,86</b>	<b>11,48</b>	<b>75,84</b>	<b>438,3</b>
<b>Всего за день</b>		<b>56,74</b>	<b>49,058</b>	<b>250,64</b>	<b>1560,75</b>

День: понедельник (неделя 2)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория-сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Суп лапша с яйцом	200	2,15	2,27	13,71	83,8
Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52
Батон с маслом	30/5	4,77	14,71	28,5	179,52
<b>Всего за завтрак</b>		<b>8,28</b>	<b>16,98</b>	<b>71,23</b>	<b>384,84</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>					
Сок фруктовый	130	0,65	0,13	13,13	59,8
<b>Обед</b>					
Салат луковый	40	0,53	0,24	3,11	36,84
Суп картофельный с фрикадельк. из мяса говяд.	200	13,26	10,36	30,88	270
Тушеная капуста с мясом говядины	200	3,98	7,42	18,98	158
Компот из с/ф с сахаром	200	0,29	0,008	24,29	93,28
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<b>Всего за обед</b>		<b>23,64</b>	<b>18,868</b>	<b>108,72</b>	<b>715,62</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>					
Картофель тушеный с овощами	200	4,34	12,18	30,18	252,18
Чай с молоком и сахаром	200	3,12	3,24	17,7	109,28
Булочка Ванильная	90	5,72	3,82	56,7	284,6
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<b>Всего за ужин</b>		<b>14,7</b>	<b>19,4</b>	<b>114,42</b>	<b>693,06</b>
<b>Всего за день</b>		<b>47,27</b>	<b>55,378</b>	<b>307,5</b>	<b>1853,32</b>

День: вторник (неделя 2)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория-сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>					
Морковь тертая с сахаром	60	0,487	0,041	7,304	29,708
Каша ячневая молочная с сахаром	200	7,04	7,6	36,8	245,6
Какао на молоке с сахаром	200	4,2	3,62	18,67	118,66
Батон с маслом	30/5	4,77	14,71	28,5	179,52
<b><u>Всего за завтрак</u></b>		<b>16,497</b>	<b>25,971</b>	<b>91,274</b>	<b>573,488</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>					
Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90
<b><u>Всего за 2-ой завтрак</u></b>		<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Салат луковый с соленым огурцом и зелён.горош.	60	0,3	2,99	1,18	32,93
Борщ из свежей капусты на к/б со сметаной	200	1,81	4,91	12,74	102,5
Гуляш из м/г	70	9,02	7,13	2,29	109,37
Гречневый гарнир	130	7,45	5,26	33,47	210,6
Компот из с/ф с сахаром	200	0,29	0,008	24,29	93,28
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<b><u>Всего за обед</u></b>		<b>24,45</b>	<b>21,138</b>	<b>105,43</b>	<b>706,18</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>					
Котлеты рыбные в сметано томатном соусе	80	11,53	3,72	7,76	110,85
Икра из отварной свеклы	100	1,42	6,075	8,36	93,9
Печенье	15	1,12	1,47	11,16	62,55
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	4,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<b><u>Всего за ужин</u></b>		<b>1,59</b>	<b>0,18</b>	<b>20,94</b>	<b>51,44</b>
<b><u>Всего за день</u></b>		<b>47,757</b>	<b>51,789</b>	<b>224,844</b>	<b>1421,108</b>

День: среда (неделя 2)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория-сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша пшеничная молочная с сахаром	200	7,4	3,5	39,1	208
Кофе напиток на молоке с сахаром	200	4,2	3,32	20,74	122,87
Батон с маслом, сыром	30/5/20	6,39	13,6	14,71	209,64
<b><u>Всего за завтрак</u></b>		<b>17,99</b>	<b>20,42</b>	<b>74,55</b>	<b>540,51</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>					
Фрукт (яблоко)	140	0,4	0,4	9,8	44
<b><u>Всего за 2-ой завтрак</u></b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Салат из сол. огурца и лука	60	0,3	2,99	1,18	32,93
Суп с мучными клецками на к/б	200	5,1	1,72	16,9	114,24
Биточки из м/к	80	8,8	6,7	3,7	110,5
Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,34	110,4
Компот из с/ф с сахаром	200	0,29	0,008	24,29	93,28
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<b><u>Всего за обед</u></b>		<b>22,51</b>	<b>16,098</b>	<b>93,87</b>	<b>508,35</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>					
Творожно-манная запеканка с соусом	150/30	17,54	12,06	17,15	247
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	4,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<b><u>Всего за ужин</u></b>		<b>19,13</b>	<b>12,24</b>	<b>38,09</b>	<b>298,44</b>
<b><u>Всего за день</u></b>		<b>60,03</b>	<b>49,158</b>	<b>216,31</b>	<b>1391,3</b>

День: четверг (неделя 2)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория-сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>					
Морковь тертая с сахаром	60	0,487	0,041	7,304	29,708
Каша манная молочная с сахаром	200	4,52	4,07	30,57	177
Какао на молоке с сахаром	200	4,2	3,62	18,67	118,66
Батон с маслом	30/5	4,77	14,71	28,5	179,52
<b><u>Всего за завтрак</u></b>		<b>13,977</b>	<b>22,441</b>	<b>85,044</b>	<b>504,888</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>					
Сок фруктовый	130	0,65	0,13	13,13	59,8
<b><u>Обед</u></b>					
Салат луковый	40	0,53	0,24	3,11	36,84
Суп полевой на к/б	200	5,54	18,5	37,56	168,7
Ленивые голубцы с м/к в сметано томатном соусе	200	9,37	9,54	7,05	151,7
Компот из с/ф с сахаром	200	0,29	0,008	24,29	93,28
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<b><u>Всего за обед</u></b>		<b>21,31</b>	<b>29,128</b>	<b>103,47</b>	<b>608,02</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>					
Омлет	200	18,02	25,02	4,48	312,5
Булочка с творогом	100	13,12	7,82	41,6	287,5
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	4,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<b><u>Всего за ужин</u></b>		<b>32,73</b>	<b>33,02</b>	<b>67,02</b>	<b>651,44</b>
<b>Всего за день</b>		<b>68,667</b>	<b>84,719</b>	<b>268,664</b>	<b>1824,148</b>

День: пятница (неделя 2)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория-сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша геркулесовая молочная с сахаром	200	6,66	11	22,64	216,44
Кофе напиток на молоке с сахаром	200	4,2	3,32	20,74	122,87
Батон с маслом	30/5	4,77	14,71	28,5	179,52
<b><u>Всего за завтрак</u></b>		<b>15,63</b>	<b>29,03</b>	<b>71,88</b>	<b>518,83</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>					
Сок фруктовый	130	0,65	0,13	13,13	59,8
<b><u>Обед</u></b>					
Салат из свежей капусты с морковью	60	1	4,36	6,49	62,92
Суп лапша на к/б	200	2,14	2,26	13,71	83,76
Жаркое по - домашнему с к/м	200	16,51	14,97	17,37	280,14
Компот из с/ф с сахаром	200	0,29	0,008	24,29	93,28
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<b><u>Всего за обед</u></b>		<b>25,52</b>	<b>22,438</b>	<b>93,32</b>	<b>677,6</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>					
Суфле из печени говядины	80	12,19	7,86	12,32	168,86
Макароны	120	4,36	3,32	21,08	135,14
Печенье	15	1,12	1,47	11,16	62,55
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	4,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<b><u>Всего за ужин</u></b>		<b>19,26</b>	<b>12,83</b>	<b>65,5</b>	<b>417,99</b>
<b><u>Всего за день</u></b>		<b>61,06</b>	<b>64,428</b>	<b>243,83</b>	<b>1674,22</b>

День: понедельник (неделя 3)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория-сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Плов сладкий с морковью	200	5,75	4,9	73,08	359,42
Яйцо 1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,5
Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52
Батон с маслом	30/5	4,77	14,71	28,5	179,52
<b>Всего за завтрак</b>		<b>14,42</b>	<b>21,91</b>	<b>130,74</b>	<b>691,96</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>					
Сок фруктовый	130	0,65	0,13	13,13	59,8
<b>Обед</b>					
Салат луковый	40	0,53	0,24	3,11	36,84
Суп полевой	200	1,84	6,18	12,33	112,46
Мясная котлета из мяса говядины	70	9,18	11,37	10,01	171,67
Гороховое пюре	130	15,23	7,36	35,52	252,27
Компот из с/ф с сахаром	200	0,29	0,008	24,29	93,28
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<b>Всего за обед</b>		<b>32,65</b>	<b>25,998</b>	<b>116,72</b>	<b>824,02</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>					
Суп молочный гречневый	200	4,72	4,78	15,97	119,38
Чай с молоком и сахаром	200	3,12	3,24	17,7	109,28
Булочка Розовая	90	5,72	3,82	56,7	284,6
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<b>Всего за ужин</b>		<b>15,08</b>	<b>12</b>	<b>100,21</b>	<b>560,26</b>
<b>Всего за день</b>		<b>62,8</b>	<b>60,038</b>	<b>360,8</b>	<b>2136,04</b>



День: вторник (неделя 3)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория-сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>					
Морковь тертая с сахаром	60	0,487	0,041	7,304	29,708
Каша рисовая молочная с сахаром	200	5,55	9,03	32,5	236,21
Кофе напиток на молоке с сахаром	200	4,2	3,32	20,74	122,87
Батон с маслом	30/5	4,77	14,71	28,5	179,52
<b><u>Всего за завтрак</u></b>		<b>14,52</b>	<b>27,06</b>	<b>81,74</b>	<b>538,6</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>					
Йогурт	180	5,22	4,5	7,2	90
<b><u>Обед</u></b>					
Салат из сол. огурца и лука	60	0,3	2,99	1,18	32,93
Свекольник на г/б со сметаной	200	1,74	3,52	9,67	92,62
Овощное рагу с м/г	200	21,71	16,55	15,02	196
Компот из с/ф с сахаром	200	0,29	0,008	24,29	93,28
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<b><u>Всего за обед</u></b>		<b>29,62</b>	<b>23,908</b>	<b>81,62</b>	<b>572,33</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>					
Тефтели рыбные в сметано томатном соусе	80	7,07	1,64	7,34	72,42
Макароны	120	4,36	3,32	21,08	135,14
Кабачковая икра	30	0,36	1,41	2,31	23,4
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	4,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<b><u>Всего за ужин</u></b>		<b>13,38</b>	<b>6,55</b>	<b>51,67</b>	<b>282,4</b>
<b><u>Всего за день</u></b>		<b>62,74</b>	<b>62,018</b>	<b>222,23</b>	<b>1483,33</b>

День: среда (неделя 3)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория-сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша Дружба молочная с сахаром	200	5,5	8,77	29,27	213
Какао на молоке с сахаром	200	4,2	3,62	18,67	118,66
Батон с маслом, сыром	30/5/20	6,39	13,6	14,71	209,64
<b><u>Всего за завтрак</u></b>		<b>16,09</b>	<b>25,99</b>	<b>62,65</b>	<b>541,3</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>					
Фрукт (яблоко)	140	0,4	0,4	9,8	44
<b><u>Обед</u></b>					
Салат из сол. огурца и лука	60	0,79	3,7	4,67	55,26
Щи из свежей капусты на к/б со сметаной	200	1,36	3,85	5,35	61,6
Суфле куриное	120	12,15	15,03	3,14	281
Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,34	110,4
Компот из с/ф с сахаром	200	0,29	0,008	24,29	93,28
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<b><u>Всего за обед</u></b>		<b>22,61</b>	<b>27,268</b>	<b>85,25</b>	<b>759,04</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>					
Творожно-манная запеканка со сгущ. мол.	120/25	22,78	14,97	31,01	354,23
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	4,44
Печенье	15	1,12	1,47	11,16	62,55
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<b><u>Всего за ужин</u></b>		<b>25,49</b>	<b>16,62</b>	<b>63,11</b>	<b>468,22</b>
<b><u>Всего за день</u></b>		<b>64,59</b>	<b>70,278</b>	<b>220,81</b>	<b>1812,56</b>

День: четверг (неделя 3)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория-сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>					
Морковь тертая с сахаром	60	0,487	0,041	7,304	29,708
Каша геркулесовая молочная с сахаром	200	6,66	11	22,64	216,44
Кофе напиток на молоке с сахаром	200	4,2	3,32	20,74	122,87
Батон с маслом	30/5	4,77	14,71	28,5	179,52
<b><u>Всего за завтрак</u></b>		<b>15,63</b>	<b>29,03</b>	<b>71,88</b>	<b>518,83</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>					
Фрукт (яблоко)	140	0,4	0,4	9,8	44
<b><u>Обед</u></b>					
Салат из сол. огурца с зеленым горошком	60	0,3	2,99	1,18	32,93
Борщ из свежей капусты на к/б со сметаной	200	1,81	4,91	12,74	102,5
Тушеная капуста с м/к	200	3,98	7,42	18,98	158
Компот из с/ф с сахаром	200	0,29	0,008	24,29	93,28
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<b><u>Всего за обед</u></b>		<b>11,96</b>	<b>16,168</b>	<b>88,65</b>	<b>544,21</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>					
Омлет	200	18,02	25,02	4,48	312,5
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	4,44
Пирожок с картошкой	100	6,5	4	35,9	208
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<b><u>Всего за ужин</u></b>		<b>26,11</b>	<b>29,2</b>	<b>61,32</b>	<b>571,94</b>
<b><u>Всего за день</u></b>		<b>54,1</b>	<b>74,798</b>	<b>231,65</b>	<b>1678,98</b>

День: пятница (неделя 3)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория-сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>					
Суп молочный вермишелевый с сахаром	200	5,74	5,2	18,83	144,8
Какао на молоке с сахаром	200	4,2	3,62	18,67	118,66
Батон с маслом	30/5	4,77	14,71	28,5	179,52
<b><u>Всего за завтрак</u></b>		<b>14,71</b>	<b>23,53</b>	<b>66</b>	<b>442,98</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>					
Сок фруктовый	130	0,65	0,13	13,13	59,8
<b><u>Обед</u></b>					
Салат луковый с растительным маслом	40	0,53	0,24	3,11	36,84
Рассольник Ленинградский со сметаной	200	3,6	5,2	17,24	130,2
Гуляш из м/к	70	7,42	9,33	2,58	106
Макаронны	130	4,75	3,65	22,85	143,41
Компот из с/ф с сахаром	200	0,29	0,008	24,29	93,28
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<b><u>Всего за обед</u></b>		<b>22,17</b>	<b>19,268</b>	<b>101,53</b>	<b>667,23</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>					
Котлеты рыбные в сметано томатном соусе	80	11,53	3,72	7,76	110,85
Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,34	110,4
Кабачковая икра	30	0,36	1,41	2,31	23,4
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	4,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<b><u>Всего за ужин</u></b>		<b>4,39</b>	<b>5,43</b>	<b>39,59</b>	<b>185,24</b>
<b><u>Всего за день</u></b>		<b>41,92</b>	<b>48,358</b>	<b>220,25</b>	<b>1355,25</b>

День: понедельник (неделя 4)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория-сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Каша гречневая с маслом и сахаром	200	11,45	8,12	51,52	324
Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52
Батон с маслом	30/5	4,77	14,71	28,5	179,52
<b>Всего за завтрак</b>		<b>17,58</b>	<b>22,83</b>	<b>109,04</b>	<b>625,04</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>					
Сок фруктовый	130	0,65	0,13	13,13	59,8
<b>Обед</b>					
Соленый огурец	50	0,12	0	0,24	1,98
Суп сборно-овощной со сметаной	200	2	3,2	10,02	74,5
Котлета из мяса говядины	70	9,18	11,37	10,01	171,67
Макаронны	120	4,36	3,32	21,08	135,14
Компот из с/ф с сахаром	200	0,29	0,008	24,29	93,28
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<b>Всего за обед</b>		<b>21,53</b>	<b>18,738</b>	<b>97,1</b>	<b>634,07</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>					
Картофель тушеный в молоке	200	4,79	6,16	39,58	223,08
Чай с молоком и сахаром	200	3,12	3,24	17,7	109,28
Булочка с повидлом	80	5,09	3,4	50,4	253,3
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<b>Всего за ужин</b>		<b>14,52</b>	<b>12,96</b>	<b>117,52</b>	<b>632,66</b>
<b>Всего за день</b>		<b>54,28</b>	<b>54,658</b>	<b>336,79</b>	<b>1951,57</b>

День: вторник (неделя 4)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория-сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>					
Морковь тертая с сахаром	60	0,487	0,041	7,304	29,708
Суп рисовый молочный, с маслом	200	8	9,1	27,9	224
Какао на молоке с сахаром	200	4,2	3,62	18,67	118,66
Батон с маслом	30/5	4,77	14,71	28,5	179,52
<b><u>Всего за завтрак</u></b>		<b>17,457</b>	<b>27,471</b>	<b>82,374</b>	<b>551,888</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>					
Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90
<b><u>Всего за 2-ой завтрак</u></b>		<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Салат луковый	40	0,53	0,24	3,11	36,84
Суп крестьянский на к/б со сметаной	200	1,84	6,18	12,33	112,46
Мясные биточки с м/к	80	10,5	13	11,44	196,2
Капуста тушеная	130	3,98	7,42	18,98	158
Компот из с/ф с сахаром	200	0,29	0,008	24,29	93,28
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<b><u>Всего за обед</u></b>		<b>22,72</b>	<b>27,688</b>	<b>101,61</b>	<b>754,28</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>					
Рыбное суфле в сметано томатном соусе	80	23,8	5,6	0,104	146,66
Винегрет	120	1,65	7,41	10,08	113,76
Печенье	15	1,12	1,47	11,16	62,55
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	4,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<b><u>Всего за ужин</u></b>		<b>1,59</b>	<b>0,18</b>	<b>20,94</b>	<b>51,44</b>
<b>Всего за день</b>		<b>46,987</b>	<b>59,839</b>	<b>212,124</b>	<b>1447,608</b>

День: среда (неделя 4)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория-сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>					
Морковь тертая с сахаром	60	0,487	0,041	7,304	29,708
Каша ячневая молочная с сахаром	200	7,04	7,6	36,8	245,6
Кофе напиток на молоке с сахаром	200	4,2	3,32	20,74	122,87
Батон с маслом, сыром	30/5/20	6,39	13,6	14,71	209,64
<b><u>Всего за завтрак</u></b>		<b>18,117</b>	<b>24,561</b>	<b>79,554</b>	<b>607,818</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>					
Фрукт (яблоко)	140	0,4	0,4	9,8	44
<b><u>Обед</u></b>					
Салат из сол. огурца и лука с растит.маслом	60	0,3	2,99	1,18	32,93
Свекольник к/б со сметаной	200	1,74	3,52	9,67	92,62
Гуляш из м/к	70	7,42	9,33	2,58	106
Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,34	110,4
Компот из с/ф с сахаром	200	0,29	0,008	24,29	93,28
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<b><u>Всего за обед</u></b>		<b>17,77</b>	<b>20,528</b>	<b>85,52</b>	<b>592,73</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>					
Творожно-манный пудинг со сгущ. молоком	150/30	20,97	27,73	44,72	527,49
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	4,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<b><u>Всего за ужин</u></b>		<b>22,56</b>	<b>27,91</b>	<b>65,66</b>	<b>578,93</b>
<b><u>Всего за день</u></b>		<b>58,847</b>	<b>73,399</b>	<b>240,534</b>	<b>1823,478</b>

День: четверг (неделя 4)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория-сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша геркулесовая молочная с сахаром	200	6,66	11	22,64	216,44
Какао на молоке с сахаром	200	4,2	3,62	18,67	118,66
Батон с маслом	30/5	4,77	14,71	28,5	179,52
<b><u>Всего за завтрак</u></b>		<b>15,63</b>	<b>29,33</b>	<b>69,81</b>	<b>514,62</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>					
Фрукт (яблоко)	140	0,4	0,4	9,8	44
<b><u>Обед</u></b>					
Салат из сол. огурца и лука с зелёным горош.	60	0,3	2,99	1,18	32,93
Борщ из свежей капусты на м/б со сметаной	200	1,45	3,92	10,19	82
Плов рисовый с м/к	200	12,53	12,49	34,69	296,8
Компот из с/ф с сахаром	200	0,29	0,008	24,29	93,28
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<b><u>Всего за обед</u></b>		<b>20,15</b>	<b>20,248</b>	<b>101,81</b>	<b>662,51</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>					
Омлет	200	18,02	25,02	4,48	312,5
Булочка Домашняя	80	5,82	10,01	43,13	286
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	4,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<b><u>Всего за ужин</u></b>		<b>25,43</b>	<b>35,21</b>	<b>68,55</b>	<b>649,94</b>
<b><u>Всего за день</u></b>		<b>61,61</b>	<b>85,188</b>	<b>249,97</b>	<b>1871,07</b>



День: пятница (неделя 4)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория-сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша пшеничная молочная с сахаром	200	7,4	3,5	39,1	208
Кофе напиток на молоке с сахаром	200	4,2	3,32	20,74	122,87
Батон с маслом	30/5	4,77	14,71	28,5	179,52
<b><u>Всего за завтрак</u></b>		<b>16,37</b>	<b>21,53</b>	<b>88,34</b>	<b>510,39</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>					
Сок фруктовый	130	0,65	0,13	13,13	59,8
<b><u>Обед</u></b>					
Салат луковый с растительным маслом	40	0,53	0,24	3,11	36,84
Суп лапша на к/б	200	2,14	2,26	13,71	83,76
Овощное рагу	200	3,24	17,36	18,26	242
Компот из с/ф с сахаром	200	0,29	0,008	24,29	93,28
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<b><u>Всего за обед</u></b>		<b>11,78</b>	<b>20,708</b>	<b>90,83</b>	<b>613,38</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>					
Суфле из печени говядины	80	12,19	7,86	12,32	168,86
Макароны	120	4,36	3,32	21,08	135,14
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	4,44
Печенье	15	1,12	1,47	11,16	62,55
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<b><u>Всего за ужин</u></b>		<b>19,26</b>	<b>12,83</b>	<b>65,5</b>	<b>417,99</b>
<b><u>Всего за день</u></b>		<b>48,06</b>	<b>55,198</b>	<b>257,8</b>	<b>1601,56</b>