

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №1 комбинированного вида» с.Айкино
(МБДОУ «Детский сад №1 комбинированного вида» с. Айкино)

УТВЕРЖДЕНО
Приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №1
комбинированного вида»
с. Айкино
№32 «26» января 2024 года

**Основное (организованное) меню
МБДОУ «Детский сад №1 комбинированного вида» с. Айкино**

| карты, стр. | Наименование блюда и состав продуктов | Выход 1,5-3г. | Выход от 3-7 лет | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (Ккал) |
|-------------------------------------|--|------------------|---------------------|------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Понедельник 1 день | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | |
| №44 с.101 №243 с.321 | Суп молочный с крупой | 130 | 200 | 3,2/4,9 | 3,94/6,0 | 12,1/18,6 | 96,65/148,70 |
| | Какао с молоком | 150 | 200 | 3,6/4,85 | 3,78/5,04 | 24,54/32,73 | 146,78/195,71 |
| | Печенье | 25 | 35 | 2,6/3,64 | 1,3/1,82 | 19,2/26,88 | 114,5/159,95 |
| II завтрак | | | | | | | |
| №55 с.112 | Сок | 120 | 150 | 0,84/1,05 | 0/0 | 15,90/19,95 | 66,00/82,50 |
| Обед | | | | | | | |
| №162 с.232 | Щи из св. капусты на к/б со сметаной | 150 | 200 | 2,0/2,58 | 5,87/7,82 | 6,84/9,12 | 85,76/114,35 |
| №249 с.327 | Гуляш куриный | 50 | 70 | 0,28/12,99 | 10,36/14,50 | 2,88/4,04 | 141,89/198,65 |
| | Макароны отварные | 100 | 150 | 3,68/5,52 | 3,53/5,30 | 23,55/35,33 | 140,73/211,10 |
| | Огурцы консервированные | 20 | 30 | 0,56/0,84 | - | 0,26/0,39 | 3,8/5,7 |
| №102 стр.163, №262 стр.428 | Кисель из свежих ягод | 150 | 200 | 0,09/0,12 | 0/0 | 15,86/21,15 | 63,80/85,07 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 38 | 1,4/1,78 | 0,24/0,26 | 14,94/18,02 | 64,2/81,3 |
| | Полдник | | | | | | |
| | Греча с овощами и яйцом | 120 | 200 | 6,26/10,42 | 6,62/11,02 | 26,63/44,38 | 191,34/318,90 |
| | Чай с сгущенным молоком | 150 | 200 | 1,05/1,40 | 1,2/1,60 | 13/17,34 | 66,99/89,32 |
| | Печенье | 25 | 35 | 2,6/3,64 | 1,3/1,82 | 19,2/26,88 | 114,5/159,95 |
| Итого: | | | | 28,16/53,73 | 63,39/55,18 | 194,9/274,81 | 1296,94/1851,2 |

| № карты, стр. | Наименование блюда и состав продуктов | Выход 1,5-3г. | Выход от 3-7 лет | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (Ккал) |
|------------------------|---|---------------|------------------|------------------|-------------|---------------|--------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Вторник II день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| №45 с.102 | Суп молочный с макаронными изделиями | 130 | 200 | 4,53/6,98 | 4,97/7,65 | 16,02/24,66 | 84,50/195,10 |
| №258 с.336 | Кофейный напиток | 150 | 200 | 2,09/2,79 | 2,39/3,19 | 14,78/19,71 | 89,02/118,69 |
| №344 с.428 | Бутерброд с маслом | 30 | 40 | 1,27/1,70 | 11,3/15,10 | 7,6/10,26 | 137,7/183,6 |
| II завтрак | | | | | | | |
| | Яблоко | 60 | 100 | 0,24/0,40 | 0,24/0,40 | 5,88/9,80 | 27,00/45,00 |
| №34 с.91 | Обед | | | | | | |
| №179 с.249 | Рассольник «Ленинградский» на мясном бульоне со сметан. | 150 | 200 | 3,0/4,0 | 6,78/9,04 | 19,43/25,90 | 89,76/119,68 |
| №22 с.77 | Суфле из отварной говядины, паровое | 130 | 150 | 30,2/34,9 | 30,2/34,8 | 8,58/9,9 | 426,8/492,48 |
| №254 с.332 | Салат из свеклы с чесноком | 30 | 60 | 0,42/0,84 | 3,02/6,04 | 2,76/5,53 | 39,98/79,96 |
| №110 с.173 | Компот из свеж. плодов и ягод | 150 | 200 | 0,12/0,16 | - | 11,24/14,99 | 45,48/60,64 |
| №234 с.310 | Хлеб пшеничный | 25 | 40 | 1,92/3,08 | 0,75/1,20 | 12,45/19,92 | 65,50/104,80 |
| Полдник | | | | | | | |
| №265 с.343 | Сырники из творога | 120 | 150 | 21,69/27,12 | 4,19/5,24 | 35,73/44,67 | 267,45/334,32 |
| | Фруктовый соус | 20 | 30 | 0,11/0,17 | - | 2,36/3,55 | 9,9/14,89 |
| | Компот их плодов или ягод | 150 | 200 | 0,24/0,33 | - | 16,99/22,66 | 68,96/91,98 |
| | | | Итого: | 63,83/82,47 | 63,84/82,66 | 153,82/251,55 | 1351,08/1841,4 |

| № карты, стр. | Наименование блюда и состав продуктов | Выход 1,5-3г. | Выход от 3-7 лет | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (Ккал) | |
|--------------------------------|--|-------------------------------------|------------------|------------------|-------------|---------------|--------------------------------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Среда III день | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| №106 с.167 №243 с.231 | Каша ячневая | 130 | 200 | 4,58/7,05 | 4,22/6,5 | 25,07/38,57 | 156,55/240,84 | |
| | Какао с молоком | 150 | 200 | 3,6/4,85 | 3,78/5,04 | 24,54/32,73 | 146,78/195,71 | |
| | Булочка | 30 | 40 | 2,28/3,04 | 1,35/1,8 | 18/24 | 89,1/118,8 | |
| II завтрак | | | | | | | | |
| №39 с.96 | Груша | 60 | 100 | 0,21/0,36 | 0,16/0,27 | 5,13/8,55 | 22,2/37,8 | |
| | Обед | | | | | | | |
| №182 с.252 | Суп картофельный на курином бульоне с макарон. изделиями | 150 | 200 | 1,69/2,26 | 1,71/2,28 | 16,32/17,41 | 74,45/99,27 | |
| | №216 с.290 №210 с.284 №261 с.339 | Тефтели из говядины с рисом (ёжики) | 50 | 70 | 4,58/6,41 | 6,76/9,47 | 4,72/6,6 | 98,07/137,29 |
| №239 с.378 №254 с.332 | Картофельное пюре | 50 | 75 | 1,06/1,59 | 2,02/3,03 | 7,76/11,64 | 53,48/80,22 | |
| | Капуста тушеная | 50 | 75 | 1,31/1,96 | 1,61/2,42 | 6,72/10,08 | 43,58/65,37 | |
| | Напиток из шиповника | 150 | 200 | 0,66/0,88 | - | 15,75/21,01 | 35,15/46,87 | |
| №239 с.378 №254 с.332 | Хлеб ржаной | 30 | 38 | 1,4/1,78 | 0,24/0,26 | 14,94/18,02 | 64,20/81,30 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Ватрушка с творогом | 80 | 100 | 9,44/11,8 | 3,50/4,38 | 55,74/69,68 | 292,0/365,1 | |
| №239 с.378 №254 с.332 | Компот из свежих плодов и ягод | 150 | 200 | 0,12/0,16 | - | 11,24/14,99 | 45,48/60,64 | |
| | Итого: | | | 30,93/42,14 | 25,35/35,45 | 205,93/272,98 | 1121,04/1529,21 | |

| № карты, стр. | Наименование блюда и состав продуктов | Выход 1,5-3г. | Выход от 3-7 лет | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (Ккал) |
|--------------------------------|--|---------------|------------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Четверг IV день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| №99 с.160 | Каша кукурузная молочная жидкая | 130 | 200 | 4,71/7,25 | 5,11/7,87 | 22,37/34,41 | 154,68/237,97 |
| №258 с.356 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 | 2,09/2,79 | 2,39/3,19 | 14,78/19,71 | 89,02/118,69 |
| №277 с.356 | Булочка «Веснушка» | 30 | 40 | 2,30/3,07 | 2,20/2,94 | 17,65/23,53 | 99,65/132,86 |
| II завтрак | | | | | | | |
| №40 с.97 | Бананы | 60 | 100 | 0,66/1,11 | - | 9,94/16,58 | 40,4/67,34 |
| Обед | | | | | | | |
| №143 с.211 №204 с.271 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150 | 200 | 5,85/7,80 | 4,09/5,45 | 11,40/15,20 | 105,06/140,08 |
| | Котлета рыбная | 50 | 70 | 6,90/9,66 | 1,28/1,80 | 4,52/6,33 | 57,28/80,20 |
| №238 с.314 №262 с.340 | Макаронные изделия отварные | 100 | 150 | 2,68/5,52 | 3,53/5,3 | 23,55/35,33 | 149,73/211,1 |
| | Свежий помидор | 20 | 30 | 0,12/0,18 | - | 0,58/0,87 | 2,8/4,2 |
| | Соус томатный | 25 | 35 | 0,13/0,16 | 0,91/1,10 | 1,25/1,57 | 14,03/16,84 |
| | Напиток клюквенный | 150 | 200 | 0,08/0,11 | - | 15,80/21,07 | 63,51/84,69 |
| №296 с.375 №260 с.338 | Хлеб ржаной | 30 | 38 | 1,4/1,78 | 0,24/0,26 | 14,94/18,02 | 64,20/81,30 |
| Полдник | | | | | | | |
| | Омлет с сыром | 70 | 135 | 11,00/14,66 | 10,60/21,22 | 1,15/3,05 | 130,42/261,82 |
| | Винегрет | 30 | 60 | 0,37/0,75 | 3,04/6,08 | 2,49/4,99 | 38/72 |
| | Чай сладкий | 150 | 200 | 0,09/0,12 | 0/0 | 9,03/12,04 | 36,48/48,64 |
| | | | Итого: | 39,38/93,3 | 33,39/55,21 | 149,45/212,7 | 1036,24/1557,73 |

| № карты, стр. | Наименование блюда и состав продуктов | Выход 1,5-3г. | Выход от 3-7 лет | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (Ккал) |
|--|--|---------------|------------------|------------------|-------------|---------------|--------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Пятница V день | | | | | | | |
| №97 с.158 №243 с.321 №341 с.425 | Завтрак | | | | | | |
| | Каша манная молочная вязкая | 130 | 200 | 4,14/6,37 | 4,45/6,85 | 24,59/37,83 | 153,31/238,94 |
| | Какао с молоком | 150 | 200 | 3,6/4,84 | 3,78/5,04 | 24,54/32,73 | 146,78/195,71 |
| | Бутерброд с сыром | 30 | 40 | 4,4/5,88 | 6,32/8,42 | 6,70/8,94 | 101,3/135,1 |
| II завтрак | | | | | | | |
| №35 с.92 №171 с.241 №196 с.269 №236 с.312 №15 с.70 №249 с.327 | Мандарины | 60 | 100 | 0,48/0,8 | - | 5,16/8,6 | 22,8/38 |
| | Обед | | | | | | |
| | Свекольник на мясном бульоне со сметаной | 150 | 200 | 1,0/2,0 | 4,0/5,0 | 6,0/8,04 | 62,49/83,32 |
| | Котлета мясная | 50 | 70 | 7,12/9,968 | 7,81/10,93 | 3,82/5,35 | 117,8/164,96 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 150 | 5,82/8,73 | 3,62/5,43 | 30,0/45,0 | 175,87/263,80 |
| | Соус сметанный | 25 | 35 | 0,42/0,58 | 2,96/4,14 | 0,84/1,176 | 31,68/44,3 |
| | Салат из свежих огурцов | 30 | 60 | 0,216/0,432 | 3,0/6,0 | 0,9/1,8 | 31,08/62,16 |
| | Кисель из свежих ягод | 150 | 200 | 0,09/0,12 | - | 15,86/21,15 | 63,80/85,07 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 38 | 1,4/1,78 | 0,24/0,26 | 14,94/18,02 | 64,20/81,30 |
| | Полдник | | | | | | |
| №6 с.61 №204 стр.277 | Макароны с маслом | 100 | 150 | 2,68/5,52 | 3,53/5,3 | 23,55/35,33 | 149,73/211,1 |
| | Тёртый сыр | 10 | 15 | 2,45/3,6 | 2,8/4,2 | - | 35,4 |
| Итого: | | | | 34,24/81,75 | 42,51/61,57 | 177,87/251,85 | 1241,58/1800,65 |

| № карты, стр. | Наименование блюда и состав продуктов | Выход 1,5-3г. | Выход от 3-7 лет | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (Ккал) |
|------------------------------|---------------------------------------|---------------|------------------|------------------|-------------|---------------|--------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Понедельник VI день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| №95 с.156 | Каша гречневая вязкая на молоке | 130 | 200 | 5,16/7,94 | 5,3/8,21 | 22,8/35,13 | 160,0/246,17 |
| №267 с.345 | Чай сладкий с молоком | 150 | 200 | 1,05/1,4 | 1,2/1,6 | 13,00/17,34 | 66,99/89,32 |
| | Печенье | 25 | 35 | 1,8/2,6 | 2,9/4,1 | 18,6/26,0 | 109/152,6 |
| II завтрак | | | | | | | |
| | Сок | 120 | 150 | 0,6/0,75 | - | 10,9/13,6 | 68/57 |
| Обед | | | | | | | |
| №38 с.95 | Суп картофельный куриный с клецками | 150 | 200 | 2,25/3,0 | 1,97/2,63 | 10,10/13,47 | 67,1/89,55 |
| №160 с.230 №21 с.76 | Ленивые голубцы | 130 | 150 | 11,37/13,12 | 11,59/13,38 | 8,5/9,68 | 184,0/212,4 |
| №255 с.333 | Салат из свеклы с соленым огурцом | 30 | 60 | 0,378/0,756 | 3,02/6,04 | 2,32/4,65 | 38,04/76,08 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 200 | 0,42/0,56 | - | 20,91/27,89 | 85,34/113,79 |
| №124 с.191 | Хлеб пшеничный | 25 | 40 | 1,92/3,08 | 0,75/1,20 | 12,45/19,92 | 65,50/104,80 |
| Полдник | | | | | | | |
| №263 с.341 | Творожная запеканка с вареньем | 120 | 150 | 18,45/23,06 | 7,64/9,56 | 18,3/22,9 | 216,1/270,1 |
| | Компот морковно-апельсиновый | 150 | 200 | 0,06/0,08 | 0,06/0,08 | 19,14/25,52 | 73,34/105,79 |
| Итого: | | | | 43,94/57,00 | 34,43/46,80 | 157,02/216,25 | 1133,37/1511,60 |

| № карты, стр. | Наименование блюда и состав продуктов | Выход 1,5-3г. | Выход от 3-7 лет | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (Ккал) |
|---|--|---------------|------------------|------------------|-------------|---------------|--------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Вторник VII день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| №93 1 книга №243 с.321 №346 с.430 | Каша «Дружба» (рис, пшено) | 130 | 200 | 6,37/9,80 | 9,06/13,94 | 27,12/41,73 | 215,52/331,58 |
| | Какао с молоком | 150 | 200 | 3,6/4,85 | 3,78/5,04 | 24,54/32,73 | 146,78/195,71 |
| | Бутерброд с повидлом | 30 | 40 | 0,86/1,14 | 2,1/2,8 | 16,45/21,93 | 88,15/117,53 |
| II завтрак | | | | | | | |
| | Груша | 60 | 100 | 0,21/0,36 | 0,16/0,27 | 5,13/8,55 | 22,2/37,8 |
| Обед | | | | | | | |
| №36 с.93 №148 с.216 №216 с.290 №18 С.73 №252 с.330 | Суп из овощей на курином бульоне со сметаной | 150 | 200 | 1,15/1,54 | 4,44/4,68 | 7,55/10,07 | 69,14/92,19 |
| | Рыба запеченная в омлете | 70 | 90 | 12,84/16,51 | 7,99/10,27 | 3,86/4,96 | 138,75/178,39 |
| | Картофельное пюре | 100 | 150 | 2,13/3,19 | 4,04/6,06 | 15,53/23,29 | 106,97/160,45 |
| | Салат из свежих помидоров | 30 | 60 | 0,3/0,6 | 3,04/6,08 | 1,38/2,76 | 34,17/68,34 |
| №270 стр.348, №296 стр.483 | Компот из смородины | 150 | 200 | 0,23/0,31 | 0,05/0,07 | 13,56/18,09 | 55,62/74,17 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 38 | 1,4/1,78 | 0,24/0,26 | 14,94/18,02 | 64,2/81,3 |
| | Полдник | | | | | | |
| | Котлета с картошкой | 100 | 120 | 11,9/14,3 | 7,3/8,7 | 66,00/79,2 | 380/456 |
| | Чай с сахаром | 150 | 200 | 0,09/0,12 | - | 9,03/12,04 | 36,48/48,64 |
| | | | Итого: | 41,08/54,5 | 42,19/58,71 | 196,06/253,37 | 1357,18/1693,46 |

| № карты, стр. | Наименование блюда и состав продуктов | Выход 1,5-3г. | Выход от 3-7 лет | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (Ккал) |
|--|--|---------------|------------------|------------------|-------------|---------------|--------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Среда VIII день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| №99 с.160 | Каша пшеничная молочная жидкая | 130 | 200 | 4,01/6,17 | 5,6/8,6 | 16,16/24,8 | 131,5/202,3 |
| №258 с.336 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 | 2,09/2,79 | 2,39/3,19 | 14,78/19,71 | 89,02/118,69 |
| №344 с.428 | Бутерброд с маслом | 30 | 40 | 1,27/1,70 | 11,3/15,10 | 7,6/10,26 | 137,7/183,6 |
| II завтрак | | | | | | | |
| №61 с.118 | Бананы | 60 | 100 | 0,66/1,11 | - | 9,94/16,59 | 40,4/67,34 |
| Обед | | | | | | | |
| №67 с.124 №171 с.241 №201 с.274 | Суп картофельный с тушёным консервированным мясом с гренками | 150 | 200 | 4,032/5,37 | 4,32/5,76 | 12,76/17,02 | 104,98/139,9 |
| №238 с.314 | Биточки мясные | 50 | 70 | 7,12/9,96 | 7,81/10,9 | 3,82/5,35 | 117,83/164,9 |
| №4 с.59 | Рис отварной | 100 | 150 | 2,59/3,88 | 3,39/5,08 | 26,85/40,27 | 150,12/225,18 |
| №249 с.327 | Соус томатный | 25 | 35 | 0,135/0,189 | 0,91/1,28 | 1,31/1,83 | 14,03/19,6 |
| | Салат из капусты с морковью | 30 | 60 | 0,252/0,504 | 1,51/3,03 | 1,59/3,19 | 21,0/42,0 |
| №126 с.193 | Кисель из свежих ягод | 150 | 200 | 0,09/0,12 | - | 15,86/21,15 | 63,8/85,07 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 40 | 1,92/3,08 | 0,75/1,20 | 12,45/19,92 | 65,50/104,80 |
| №241 с.317 №264 с.342 | Полдник | | | | | | |
| | Булочка с ванилином | 100 | 120 | 14,7/17,6 | 7,4/8,9 | 58,4/70,1 | 360,00/432,00 |
| | Напиток морковно-яблочный | 150 | 200 | 0,450/0,6 | 0,06/0,09 | 11,05/16,46 | 49,89/66,52 |
| Итого: | | | | 38,8/53,0 | 45,44/63,13 | 192,57/266,64 | 1445,77/1851,9 |

| № карты, стр. | Наименование блюда и состав продуктов | Выход 1,5-3г. | Выход от 3-7 лет | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (Ккал) | |
|---|---|---------------|------------------|------------------|-------------|---------------|--------------------------------|--|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Четверг IX день | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| №100 с.161 №243 с.321 №342 с.426 | Каша овсяная «Геркулесовая» жидкая | 130 | 200 | 4,01/6,17 | 5,64/8,68 | 16,16/24,86 | 131,50/202,32 | |
| | Какао с молоком | 150 | 200 | 3,6/4,85 | 3,78/5,04 | 24,54/32,73 | 146,78/195,71 | |
| | Бутерброд с маслом | 30 | 40 | 1,27/1,70 | 11,3/15,10 | 7,6/10,26 | 137,7/183,6 | |
| | II завтрак | | | | | | | |
| №27 с.84 | Мандарины | 60 | 100 | 0,48/0,8 | - | 5,16/8,6 | 22,8/38 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Борщ на мясном бульоне, с капустой, картофелем, со сметаной | 150 | 200 | 1,14/1,52 | 3,99/5,32 | 6,48/8,64 | 66,66/88,88 | |
| | Жаркое по-домашнему | 120 | 200 | 12,29/20,49 | 9,45/15,75 | 12,07/20,11 | 197,41/303,70 | |
| №163 с.233 №9 с.64 №253 с.331 | Салат из моркови | 30 | 60 | 0,34/0,68 | 3,02/6,04 | 3,11/6,22 | 41,04/82,08 | |
| | Компот из изюма | 150 | 200 | 0,24/0,33 | - | 16,99/22,66 | 68,98/91,98 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 38 | 1,4/1,78 | 0,24/0,26 | 14,94/18,02 | 64,20/81,30 | |
| №122 с.187 №14 с.69 | Полдник | | | | | | | |
| | Омлет с сыром | 120 | 150 | 12,56/15,70 | 18,17/22,71 | 1,97/2,46 | 223,57/279,47 | |
| | Салат из свежих огурцов с зелёным луком | 30 | 60 | 0,21/0,42 | 3,01/6,02 | 0,74/1,48 | 31,03/62,06 | |
| | Чай сладкий с лимоном | 150 | 200 | 0,05/0,07 | 0,07/0,01 | 11,48/15,31 | 46,21/61,62 | |
| | Вафли | 10 | 15 | 0,32/0,48 | 0,28/0,42 | 8,0/12,0 | 35/52,5 | |
| | | | Итого: | 37,91/54,99 | 58,88/85,35 | 129,24/183,35 | 1212,88/1723,22 | |

| № карты, стр. | Наименование блюда и состав продуктов | Выход 1,5-3г. | Выход от 3-7 лет | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (Ккал) |
|--------------------------------|--|---------------|------------------|------------------|-------------|---------------|--------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Пятница X день | | | | | | | |
| №105 с.166 №258 с.336 | Завтрак | | | | | | |
| | Каша рисовая молочная жидкая | 130 | 200 | 3,32/5,12 | 4,30/6,62 | 21,19/32,61 | 136,58/210,13 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 | 2,09/2,79 | 2,39/3,19 | 14,78/19,71 | 89,02/118,69 |
| | Пряники | 25 | 35 | 1,2/1,68 | 1,19/1,66 | 16,87/23,62 | 85/119 |
| II завтрак | | | | | | | |
| | Яблоки | 60 | 100 | 0,24/0,40 | 0,24/0,40 | 5,88/9,80 | 27,00/45,00 |
| №37 с.94 | Обед | | | | | | |
| | Суп с бобовыми на курином бульоне | 150 | 200 | 1,4/1,87 | 2,33/3,11 | 8,16/10,88 | 59,27/79,03 |
| №172 с.242 | Печень говяжья по-строгоновски со сметанным соусом | 100 | 120 | 21,20/25,44 | 26,31/31,58 | 4,27/5,12 | 336,5/403,8 |
| №216 с.290 | Картофельное пюре | 100 | 150 | 2,13/3,19 | 4,04/6,06 | 15,53/23,29 | 106,97/160,45 |
| №252 с.330 | Огурец консервированный | 20 | 30 | 0,56/0,84 | - | 0,26/0,39 | 3,8/5,7 |
| | Напиток из крыжовника | 150 | 200 | 0,23/0,31 | 0,05/0,07 | 13,56/18,09 | 55,62/74,17 |
| №42 с.99 | Хлеб пшеничный | 25 | 40 | 1,92/3,08 | 0,75/1,20 | 12,45/19,92 | 65,50/104,80 |
| №261 с.339 №344 с.428 | Полдник | | | | | | |
| | Суп картофельный с рыбой со сметаной | 150 | 200 | 7,92/10,56 | 2,46/3,28 | 4,02/5,36 | 69,74/92,99 |
| | Напиток из шиповника | 150 | 200 | 0,66/0,88 | - | 15,75/21,01 | 35,15/46,87 |
| | Бутерброд с маслом | 30 | 40 | 1,27/1,70 | 11,3/15,10 | 7,6/10,26 | 137,7/183,6 |
| Итого: | | | | 44,14/57,86 | 55,36/72,27 | 140,32/200,06 | 1207,85/1539,43 |

| Дни | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X |
|------|--------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--------------------|---------------------|---------------------|
| Б | 28,16/ 53,73 | 63,83/ 82,47 | 30,93/ 42,14 | 39,38/ 93,3 | 34,24/ 81,75 | 43,94/ 57,00 | 41,08/ 54,5 | 38,8/ 53,00 | 37,91/ 54,99 | 44,14/ 57,86 |
| Ж | 63,39/ 55,18 | 63,84/ 82,66 | 25,35/ 35,45 | 33,39/ 55,21 | 42,51/ 61,57 | 34,43/ 46,80 | 42,19/ 58,71 | 45,44/ 63,13 | 58,88/ 85,35 | 55,36/ 72,27 |
| У | 194,9/ 274,81 | 153,82/ 251,55 | 205,93/ 272,98 | 149,45/ 212,7 | 177,87/ 251,85 | 157,02/ 216,25 | 196,06/ 253,37 | 192,57/ 266,64 | 129,24/ 183,35 | 140,32/ 200,06 |
| Ккал | 1296,94/ 1851,2 | 1351,08/ 1841,40 | 1121,04/ 1529,21 | 1036,24/ 1557,73 | 1241,58/ 1800,65 | 1133,37/ 1511,60 | 1357,18/ 1693,46 | 1445,77/ 1851,9 | 1212,88/ 1723,22 | 1207,85/ 1593,43 |

| | | |
|--------|------|------------------|
| Всего: | Б | 402,41/630,74 |
| | Ж | 464,78/616,33 |
| | У | 1697,18/2383,56 |
| | Ккал | 12403,93/17953,8 |

| | | |
|-------------------------|------|----------------|
| На 1 ребенка в день: | Б | 49,24/63,07 |
| | Ж | 46,48/61,63 |
| | У | 169,7/238,30 |
| | Ккал | 1240,30/1795,3 |

Составил(а): мед.сестра _____ Парнева Е.А.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359040073915316482112313993369613528402878580839

Владелец Романова Антонина Васильевна

Действителен с 27.02.2024 по 26.02.2025