

Принято

На общем собрании трудового коллектива
МДОУ «Детский сад № 125»
Протокол №1 от 30.08.2023г.
На общем родительском собрании
Протокол №1 от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад № 125»
Ленинского района г. Саратова
И.В. Степанова
Приказ № 170 от 30.08.2023г.



**10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ
МДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 125»
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА Г. САРАТОВА**

РАЗРАБОТАНО НА ОСНОВАНИИ:

1. Могильный М.П. «Сборник рецептур блюд школьного питания», Пятигорск, 2007г
2. Технологические инструкции по приготовлению блюд» М., 2006г.
3. УРЦП-ДОУ Сборник рецептур для дошкольного питания», Пермь, 2003г.

Меню

День: понедельник

УВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад №125»
_____ Степанова И.В.

Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	№ тех. карты
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Каша манная молочная	150/200/200	4.14/5.45/6,3	5.75/6.4/9,5	22,3/30,5/33,7	108.5/122.2/172,2	23
Бутерброд с маслом, яйцо вареное	30/4/20 40/5/40/75/5/40	2.8/ 4,3/7,3	4.5/7,6/12,4	14.5/ 22.67 /30,6	110/ 145,0/151	6/57
Какао с молоком	180/200/200	2.85/3.03/3,03	2.41/3.6/3,6	14.4/15.7 /15,7	69,3/100/145,1	17
2 завтрак:						
Сок	100/100/200	0,0/0,0/0,04	0,0/0,0/00	11,6/11,6 /20,2	71,9/91,8/1	44
Обед:						
Щи	180/200/220	2,5/3,73/6,3	3,99/6,37/10,8	15,29/18,5/25,6	147,09/213,0/250,35,	55
					213,4/254,3/334,95	12
Жаркое по домашнему	180/200/200	13,12/14,4/18,6	14,4/15,8/20,8	17,9/20,2/27,3	73,5/88,2/95,2	27
Компот из сухофруктов	180/200/200	0,1/0,12/0,15	0,1/0,15/0,15	18,1/21,7/25,9	69,6/87/185,7	53
Хлеб ржаной	40/50/80	2,64/3,6/6,3	0,48/0,6/0,96	13,68/17,1/27,4		
Полдник:						
Кисломолочный продукт	130/150/150	4,0/4.8/4,8	3.4/3,7/3,7	7.3/8.7/8,7	148,3/171,9/171,9	43
Кондитерское изделие	12/20/10	0,3/0,5/0,25	3,0/5,9/2,8	6,2/20,3/10,1	66,7/70,8/173,4	8
Ужин:						
Лапшевник с творогом	120 /150/150	7.3/10,6/17,7	4,5/5,1/8,1	22,5/27,5/37,5	132,5/197,0/246	31
Соус сметанный	40/50/50	0,4/0,6/0,6	4,2/4,6/4,6	4,42/6,34/6,34	33,64/34,7/67,4	45
Чай с сахаром	180/200/200	0,0/0,0/0,0	0,09/0,1/0,1	10,9/11,0/11,0	77,2/81,4/81;	54
Хлеб пшеничный	30/40/75	2,28/3,04/5,8	0,24/0,32/0,6	14,76/19,69/36,9	70,32/93,8/97,6	53
Фрукт	95/100/185	0.0/0.0/0,0	0.24/0.25/0,97	9,5/10,0/18,5	46/52/93	56

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
42,4/54,17/77,17	47,3/60,49/79,08	203,35/261,5/335,4	1437,9/1803,1/2335,6

Рекомендовано на ужин рыбное блюдо, салат из овощей

Меню

День: вторник

УВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад №125»
_____ Степанова И.В.

Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ тех. карты
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Каша гречневая молочная	150/200/200	4,5/5,7/6,7	3,2/4,1/5,7	18,3/24,4/30,4	92,2/101/174,6	21
Бутерброд с маслом и сыром	30/4/7 40/5/10/75/5/10	3,0/4.3/11,3	12/14/17	13/16/29,2	103/150,9/186,6	7
Кофейный напиток с молоком	180/200/200	2,73/2,89/3,07	1,2/2,5/2,5	15,6/17,33/17,33	100,56/108,8/108,8	30
2 завтрак:						
Сок	100/100/200	0,0/0,0/0,04	0,0/0,0/00	11,6/11,6 /20,2	71,9/91,8/1	44
Обед:						
Суп вермишелевый	180/200/220	3,09/4,60/5,6	3,04/4,6/6,3	9,3/13,5/23,5	134,4/149,65/140,9	48
Гороховое пюре	130/150/150	2,7/3,3/3,3	3,3/4,1/5,1	24,6/32,62/35,25	154/181/205	37
Гуляш	60/80/80	9,16/11,1/13,9	6,58/7,5/16,7	8,6/14,1/17,2	86,1/124,5/195,7	11
Компот из сухофруктов	180/200/200	0,1/0,12/0,15	0,1/0,15/0,15	18,1/21,7/25,9	73,5/88,2/95,2	27
Хлеб ржаной	40/50/80	2,64/3,6/6,3	0,48/0,6/0,96	13,68/17,1/27,4	69,6/87/185,7	53
Полдник:						
Кисломолочный продукт	130/150/150	4,0/4.8/4,8	3.4/3,7/3,7	7.3/8.7/8,7	148,3/171,9/171,9	43
Кондитерское изделие	12/20/10	0,3/0,5/0,25	3,0/5,9/2,8	6,2/20,3/10,1	66,7/70,8/173,4	8
Ужин:						
Капуста тушеная	150 /200/200	1,3/2,5/3,95	5,04/7,6/10,5	3,14/7,5/7,5	72,0/89,61/223,0	18
Котлета рыбная	60/80/80	4,7/6,2/10,9	2,34/3,12/3,12	2,02/5,36/5,36	58,86/73,48/73,5	29
Чай с сахаром	180/200/200	0,0/0,0/0,0	0,09/0,1/0,1	10,9/11,0/11,0	77,2/81,4/81;	54
Хлеб пшеничный	30/40/75	2,28/3,04/5,8	0,24/0,32/0,6	14,76/19,69/36,9	70,32/93,8/97,6	53
Булочка домашняя	70/90/90	1,9/2,1/2,1	2,9/3,3/4,0	29,3/30,1/30,1	91,26/112/112	3

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
42,4/54,17/77,17	47,3/60,49/79,08	203,35/261,5/335,4	1437,9/1803,1/2335,6

Рекомендовано на ужин рыбное блюдо, салат из овощей

Меню

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет.

УВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад №125»
_____ Степанова И.В.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ тех. карты
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Каша пшеничная молочная	150/200/200	4.5/5.9/5,9	5.8/7.1/9,1	25.6/35.4/36,54	89.64/109,1/136,3	24
Какао с молоком	180/200/200	2.85/3.03/3,03	2.41/2.65/2,69	14.36/15.7/15,7	91/100/145,1	17
Бутерброд с маслом и сыром	30/4/7					7
	40/5/10/75/5/10	3,0/4.3/11,3	12/14/17	13/16/29,2	103/150,9/186,6	
2 завтрак:						
Сок	100/100/200	0,0/0,0/0,0009	0,0/0,0/0,0	11,6/11,6/23,2	70,91/90,0/117	44
Обед:						
Борщ	180/200/220	3,0/4,5/5,5	3,85/7,3/8,73	6,7/10,45/14,2	166,3/206,6/287,1	2
Суфле из печени	180/200/200	11.4/12,8/19,33	9,8/12,2/21,5	16.9/29.1/36,5	187/248,2/251	50
Компот из сухофруктов	180/200/200	0,1/0,12/0,15	0,12/0,12/0,15	18,1/21,72/21,7	73,5/88,2/95,2	27
Хлеб ржаной	40/50/80	2,64/3,3/5,28	0,48/0,6/0,96	13,68/17,1/27,36	69,6/87/185,7	53
Полдник:						
Кисломолочный продукт	130/150/180	3,8/4.4/5,3	3.4/3,8/4,5	5.3/6,7/10,7	72,83/93,3/234,4	43
Кондитерское изделие	12/20/10					8
		0,3/0,5/0,25	3,5/4,5/2,3	6,2/12,3/5,2	139,9/176,65/116,6	
Ужин:						
Пудинг творожный	120/150/150	5,72/7,81/11,36	2,34/3,1/6,45	8,02/9,36/13,6	85,55/110,3/110,3	36
Сгущенное молоко	20/30/30	2.7/4,3/4,3	3.4/4.1/4,1	28/35/35	64,2/96,3/96,3	58
Чай с сахаром	180/200/200	0,0/0,0/0,0	0,09/0,09/0,1	9,9/11,0/11,0	77,2/81,4/81,4	54
Хлеб пшеничный	30/40/75	2,28/3,04/5,8	0,24/0,32/0,75	16,76/19,69/36,6	81,6/108,8/204	53
Фрукт	95/100/185	0,0/0,0	0.24/0.25/0,97	9,5/10/18,5	46/53,2/93	

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	Жиры	углеводы	
42,29/54,0/77,5	47,67/60,13/79,3	203,6/261,1/335,0	1418,2/1800,0/2340,0

Рекомендовано на ужин блюдо из рыбы, салат из овощей

День: четверг

УВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ
«Детский сад №125»

Неделя: первая

Меню

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет.

_____ Степанова И.В.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ тех. карты
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Каша «Геркулес» молочная	150/200/200	3,5/4,9/6,2	4,8/5.1/6,7	13,6/25.4/28,7	78.08/100,3/174,6	20
Бутерброд с маслом и сыром	30/4/7 40/5/10/75/5/1	3,0/4.3/11,3	12/14/17	13/16/29,2	103/150,9/186,6	7
Кофейный напиток с молоком	180/200/200	2,73/2,89/3,07	1,2/2,5/2,5	15,6/17,33/17,33	100,56/108,8/108,8	30
2 завтрак:						
Сок	100/100/200	0,0/0,0/0,0009	0,0/0,0/0,0	11,6/11,6/23,2	70,41/90,0/117,5	44
Обед:						
Суп с клецками	180/200/220	3,1/4,6/9,9	3,8/4,4/9,4	10,0/15,46/23,3	144,54/186,2/268	49
Ленивые голубцы	180/200/200	8.23/9.13/13,0	10.4/11.88/17,7	27,0/28,6/30,4	205,23/268.6/273,6	9
Компот из сухофруктов	180/200/200	0,1/0,12/0,15	0,12/0,12/0,15	18,1/21,72/21,7	73,5/88,2/95,2	27
Хлеб ржаной	40/50/80	2,64/3,3/5,28	0,48/0,6/0,96	13,68/17,1/27,36	69,6/87/185,7	53
Полдник:						
Кисломолочный продукт	130/150/180	3,8/4.4/5,3	3.4/3,8/4,5	5.3/6,7/10,7	71,33/93,35/235,9	41
Кондитерское изделие	12/20/10	0,3/0,5/0,25	3,5/4,5/2,3	6,2/12,3/5,2	139,9/176,65/116,6	35
Ужин:						
Картофельное пюре	130/150/150	4,42/5,92/5,9	2,03/3,19/6,2	23,7/36,2/38,2	108,24/150,6/153	19
Рыба по польски	60/80/80	8,2/10.9/10,9	5,4/9,25/10,07	9,5/12/13,61	39,01/56,0/56,1	40
Хлеб пшеничный	30/40/75	2,28/3,04/5,8	0,24/0,32/0,75	16,76/19,69/36,6	81,6/108,8/204	53
Чай с сахаром	180/200/200	0,0/0,0/0,0	0,09/0,09/0,1	9,9/11,0/11,0	77,2/81,4/81,4	54
Фрукт	95/100/185	0,0/0,0/0,009	0,24/0.25/0,97	9,5/10/18,5	46/53,2/93	56

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет , 7-11 лет.

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
42,3/54,0/77,0	47,7/60,0/79,3	203,4/261,1/335,0	1408,2/1800,0/2350,0

Рекомендовано на ужин блюдо из творога, салат из овощей

День: пятница

Меню

УВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ «Детский сад №125»

Степанова И.В.

Неделя: первая

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ Тех.кар.
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Каша пшеничная молочная	150/200/200	4,5/5,6/8,9	4,2/7.07/9,1	24,5/26.5/28,1	86,04/109,1/138,3	24
Бутерброд с маслом	30/4/ 40/5/75/5	3,0/4.3/11,3	12/14/17	13/16/29,2	103/150,9/186,6	6
Какао с молоком	180/200/200	2.85/3.03/3,03	2.41/2.65/2,69	14.36/15.7/15,7	91/100/145,1	17
2 завтрак:						
Сок	100/100/200	0,0/0,0/0,0009	0,0/0,0/0,0	11,6/11,6/23,2	70,01/90,0/117,5	44
Обед:						
Свекольник	180/200/220	6.6/8.4/10,2	4.1/4.6/6,5	11.4/24.4 /33,1	159,9/221/277	42
Тефтели с рисом в соусе	180/200/200	13.8/16/19,3	16.6/21,0/26,3	22,5/26,8/32,8	187/233,8/264,6	52
Хлеб ржаной	40/50/80	2,64/3,3/5,28	0,48/0,6/0,96	13,68/17,1/27,36	69,6/87/185,7	53
Компот из сухофруктов	180/200/200	0,1/0,12/0,15	0,12/0,12/0,15	18,1/21,72/21,7	73,5/88,2/95,2	27
Полдник:						
Кисель	150/200/200	0,4/0,6/0,6	0,0/0,0/0,0	10,6/14,2/14,2	147,1/184,0/309,5	26
Кондитерское изделие	12/20/10	0,3/0,5/0.25	3,0/4,5/2,2	6,2/12,3/5,2	62,93/86,0/43,0	35
Ужин:						
Омлет с зеленым горошком	130/150/150	5,60/9,2/12,2	4,00/5,0/12,6	21/34/38,4	145,2/206,6/209,1	33
Хлеб пшеничный	30/40/75	2,28/3,04/5,8	0,24/0,32/0,75	16,76/19,69/36,6	81,6/108,8/204	53
Чай с сахаром	180/200/200	0,0/0,0/0,0	0,09/0,09/0,1	9,9/11,0/11,0	77,2/81,4/81,4	54
Фрукт	95/100/185	0,0/0,0/0,009	0.24/0.25/0,97	9,5/10/18,5	46/53,2/93	56

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
42,07/54,09/77,01	47,4/60,2/79,32	203,1/261,01/335,06	1400,08/1800,0/2350,0

Рекомендовано на ужин блюдо из творога, рыбы, салат из овощей

День: понедельник

УВЕРЖДАЮ
Заведующий МДО «Детский сад №125»
_____ Степанова И.В.

Неделя: вторая

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет.

Меню

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.	№ тех. карты
		Б	Ж	У	ценность (ккал)	
Завтрак:						
Суп вермишелевый молочный	150/200/200	4.14/5.45/6,3	5.75/6.4/9,5	22,3/30,5/33,7	78.14/100,7/174,72	47
Кофейный напиток с молоком	180/200/200	2,73/2,89/3,07	1,2/2,5/2,5	15,6/17,33/17,33	100,56/108,8/108,8	30
Бутерброд с маслом, сыр	30/4/7 40/5/10/75/5/10	3,0/4.3/11,3	12/14/17	13/16/29,2	103/150,9/186,6	7
2 завтрак:						
Сок	100/100/20	0,0/0,0/0,0009	0,0/0,0/0,0	11,6/11,6/23,2	70,4/90,1/117,5	44
Обед:						
Щи	180/200/220	2,5/4,13/9,3	3,19/6,37/10,8	15,29/18,5/20,6	147,09/213,0/250,35,	55
Гуляш	60/80/80	10,56/11.9/13,3	7,4/9,1/12,	8,6/10,1/17,2	134,1/146/153,84	11
Каша пшеничная	130/150/1	5,20/6,5/9,5	2,79/3,0/4,6	15/20,16/22,41	68,7/96,5/137,62	60
Компот из сухофруктов	180/200/200	0,1/0,12/0,15	0,12/0,12/0,15	18,1/21,72/21,7	73,5/88,2/95,2	27
Хлеб ржаной	40/50/80	2,64/3,3/5,28	0,48/0,6/0,96	13,68/17,1/27,36	69,6/87/185,7	53
Полдник:						
Кисломолочный продукт	130/150/180	3,8/4.4/5,3	3.4/3,8/4,5	5.3/6,7/10,7	71,37/93,65/235,99	41
Кондитерское изделие	12/20/10	0,3/0,5/0,25	3,5/4,5/2,3	6,2/12,3/5,2	139,9/176,65/116,6	35
Ужин:						
Омлет натуральный	130/150/150	4,64/7,2/7,2	4,00/5,0/7,6	19,81/34/34,4	108,5/149,7/149,7	32
Икра кабачковая	40/60/80	0,41/0.7/0,	2,8/4,2/5,6	2,96/4.4/5,9	38,8/58,2/59,55	61
Чай с сахаром	180/200/200	0,0/0,0/0,0	0,09/0,09/0,1	9,9/11,0/11,0	77,2/81,4/81,4	54
Хлеб пшеничный	30/40/75	2,28/3,04/5,8	0,24/0,32/0,75	16,76/19,69/36,6	81,6/108,8/204	53
Фрукт	95/100/185	0,0/0,0/0,009	0.24/0.25/0,97	9,5/10/18,5	46/53,2/93	56

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
42,3/54,4/77,7	47,2/60,25/79,53	203,6/261,1/335,0	1408,34/1802,0/2350,6

Рекомендовано на ужин блюдо из рыбы, творога, салат из овощей

День: вторник

Меню

УВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад №125»
Степанова И.В.

Неделя: вторая

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.	№ тех. карты
		Б	Ж	У	ценность (ккал)	
Завтрак:						
Каша манная молочная	150/200/200	4.14/5.45/6,3	3.5/5.4/9,5	22,3/30,5/33,7	79.66/116.0/174,02	23
Бутерброд с маслом, яйцо вареное	30/4/20 40/5/40/75/	2.8/ 4,3/7,3	4.5/7,6/12,4	14.5/ 23.7 /30,6	110/ 145,0/151	6/57
Какао с молоком	180/200/200	2.85/3.03/3,03	2.41/2.65/2,69	14.36/15.7/15,7	91/100/145,1	17
2 завтрак:						
Сок	100/100/200	0,0/0,0/0,0009	0,0/0,0/0,0	11,6/11,6/23,2	70,1/90,2/117,5	44
Обед:						
Рассольник	180/200/220	4.0/5.4/9,3	2.5/3.0,8/5,7	17/20,3/25,6	145,6/223.82/270,01	39
Картофельное пюре	130/150/180	5.2/6.55/9,54	9.4/13.3/16,8	13.9/14.49/24,4	117/135/162	19
Печень тушеная в соусе томатном	70/80/90	7.4/8.37/15,1	13.9/14.73/18,42	17,0/29,0/33,5	85,4/97,8/109,8	34
Компот из сухофруктов	180/200/200	0,1/0,12/0,15	0,12/0,12/0,1	18,1/21,72/21,	73,5/88,2/95,2	27
Хлеб ржаной	40/50/80	2,64/3,3/5,28	0,48/0,6/0,96	13,68/17,1/27,	69,6/87/185,7	53
Полдник:						
Кисломолочный продукт	130/150/180	3,8/4.4/5,3	3.4/3,8/4,5	5.3/6,7/10,7	70,59	15
Кондитерское изделие	12/20/10	0,3/0,5/0,25	3,5/4,5/2,3	6,2/12,3/5,2	139,9/176,65/116,6	8
Ужин:						
Хлеб пшеничный	30/40/75	2,28/3,04/5,8	0,24/0,32/0,75	16,76/19,69/36,6	81,6/108,8/204	53
Капуста тушеная	150/200/200	1.0/1.44/1,44	0,12/0,16/0,16	10.8/14.6/14,6	73,3/111,0/112,35	18
Рыбная котлета	60/80/80	6,0/8,5/8,5	2,9/3.9/3,9	2,2/2,9/2,9	72,7/96,9/96,9	29
Чай с сахаром	180/200/200	0,0/0,0/0,0	0,09/0,09/0,1	9,9/11,0/11,0	77,2/81,4/81,4	54
Фрукт	95/100/185	0,0/0,0/0,009	0.24/0.25/0,97	9,5/10/18,5	46/53,2/93	56

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	Жиры	углеводы	
42,5/54,4/77,29	47,3/60,5/79,3	203,1/261,3/335,2	1403,3/1805,2/2350,6

Рекомендовано на ужин блюдо из творога, салат из овощей

Меню

День: среда

УВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ «Детский сад №125»
_____ Степанова И.В.

Неделя: вторая

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ тех. карты
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Каша пшеничная молочная	150/200/200	4,5/5,6/8,9	4,2/7.07/9,1	24,5/26.5/28,1	80,1/101,34/175,32	25
Бутерброд с маслом и сыром	30/4/7					7
	40/5/10/75/5/10	3,0/4.3/11,3	12/14/17	13/16/29,2	103/150,9/186,6	
Кофейный напиток с молоком	180/200/200	2,73/2,89/3,07	1,2/2,5/2,5	15,6/17,33/17,33	100,56/108,8/108,8	30
2 завтрак:						
Сок	100/100/200	0,0/0,0/0,0009	0,0/0,0/0,0	11,6/11,6/23,2	70,9/90,2/117,68	44
Обед:						
Суп вермишелевый	180/200/220	3,2/4,5/7,8	3,4/5,20/8,4	12,7/18,40/31,5	139,9/159,42/215,5	48
Рагу овощное	180/200/200	14.4/18.39/20,3	8.4/9,6/18,6	13,4/29,6/35,7	213,4/297,2/327,36	38
Хлеб ржаной	40/50/80	2,64/3,3/5,28	0,48/0,6/0,96	13,68/17,1/27,36	69,6/87/185,7	53
Компот из сухофруктов	180/200/200	0,1/0,12/0,15	0,12/0,12/0,15	18,1/21,72/21,7	73,5/88,2/95,2	27
Полдник:						
Кисломолочный продукт	130/150/180	3,8/4.4/5,3	3.4/3,8/4,5	5.3/6,7/10,7	72,84 /94,13/236,44	43
Кондитерское изделие	12/20/10	0,3/0,5/0,25	3,5/4,5/2,3	6,2/12,3/5,2	139,9/176,65/116,6	35
Ужин						
Запеканка рисовая с творогом	130/150/150	3.1/4.7/6,6	3.5/5.5/6,3	8,54/16.82/21,37	71,11/114,4/156,3	14
Соус сметанный	40/50/50	0,4/0,6/0,6	4,2/4,6/4,6	4,42/6,34/6,34	33,64/34,7/34,7	45
Хлеб пшеничный	30/40/75	2,28/3,04/5,8	0,24/0,32/0,75	16,76/19,69/36,6	81,6/108,8/204	53
Чай с сахаром	180/200/200	0,0/0,0/0,0	0,09/0,09/0,1	9,9/11,0/11,0	77,2/81,4/81,4	54
Булочка домашняя	70/90/90	1.9/2,1/2,1	2.9/3,3/4,0	29,3/30,1/30,1	91,26/112,0/112,0	3

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
42,35/54,44/77,45	47,63/60,2/79,26	203,0/261,2/335,4	1418,5/1805,1/2353,6

Рекомендовано на ужин блюдо из рыбы, салат из овощей

День: четверг

Меню

УВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ «Детский сад №125»

Неделя: вторая

_____ Степанова И.В.

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11 ЛЕТ.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ тех. карты
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Каша пшеничная молочная	150/200/200	4,5/5,6/8,9	4,2/7.07/9,1	24,5/26.5/28,1	86,6/109,34/138,6	24
Бутерброд с маслом, сыр	30/4/7 40/5/10/75/5/10	3,0/4.3/11,3	12/14/17	13/16/29,2	103/150,9/186,6	7
Какао с молоком	180/200/200	2.85/3.03/3,03	2.41/2.65/2,69	14.36/15.7/15,7	91/100/145,1	17
2 завтрак:						
Сок	100/100/200	0,0/0,0/0,0009	0,0/0,0/0,0	11,6/11,6/23,2	70,15/90,06/117,	44
Обед:						
Суп гороховый	180/200/220	4.3/8.4/10,2	4.5/5.0/8,3	20,3/33,7/34,7	118.8/173,42/242,01	46
Вермишелевая запеканка	180/200/200	8,03/7,87/	5,0/5,2/9,8	17,1/29,84/29,84	229,15/281.8/299,8	13
Компот из сухофруктов	180/200/200	0,1/0,12/0,15	0,12/0,12/0,15	18,1/21,72/21,7	73,5/88,2/95,2	27
Хлеб ржаной	40/50/80	2,64/3,3/5,28	0,48/0,6/0,96	13,68/17,1/27,36	69,6/87/185,7	53
Полдник:						
Кисломолочный продукт	130/150/180	3,8/4.4/5,3	3.4/3,8/4,5	5.3/6,7/10,7	71,06 /93.53/235.99	15
Кондитерское изделие	12/20/10	0,3/0,5/0,25	3,5/4,5/2,3	6,2/12,3/5,2	139,9/176,65/116,6	8
Ужин:						
Суфле рыбное	60/80/85	5,3/7/10	2.5/2.66/5,7	9.4/14.96/19,3	28,95/40,9/47,25	62
Картофельное пюре	130/150/150	5.2/6.55/9,54	10.4/13.3/16,8	13.9/14.49/24,4	117/150/162	19
Хлеб пшеничный	30/40/75	2,28/3,04/5,8	0,24/0,32/0,75	16,76/19,69/36,6	81,6/108,8/204	53
Чай с сахаром	180/200/200	0,0/0,0/0,0	0,09/0,09/0,1	9,9/11,0/11,0	77,2/81,4/81,4	54
Фрукт	95/100/185	0,0/0,0/0,009	0.24/0.25/0,97	9,5/10/18,5	46/69,2/93	56

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
42,3/54,1/77,62	47,28/60,56/79,12	203,6/261,3/335,5	1403,0/1801,2/2350,6

Рекомендовано на ужин блюдо из творога, салат из овощей

День: пятница

Неделя: вторая

Меню

УВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад №125»
_____ Степанова И.В.

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ тех. карты
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Каша «Геркулес» молочная	150/200/200	3,5/4,9/6,2	4,8/5.1/6,7	13,6/25.4/28,7	78.08/105,9/184,7 2	20
Кофейный напиток с молоком	180/200/200	2,73/2,89/3,07	1,2/2,5/2,5	15,6/17,33/17,33	100,56/108,8/108, 8	30
Бутерброд с маслом	30/4/ 40/5/75/5	3,0/4.3/9,3	10/11,3/14,8	11,3/14,5/22,2	102,02/145,9/176, 6	6
2 завтрак:						
Сок	100/100/200	0,0/0,0/0,0009	0,0/0,0/0,0	11,6/11,6/23,2	70,16/90,15/117,5	44
Обед:						
Борщ	180/200/220	3,0/4,5/5,5	3,85/7,3/8,73	6,7/10,45/14,2	166,3/206,6/287,1	2
Каша гречневая рассыпчатая	130/150/150	12.3/14,5/16,5	5,5/7,07/10,5	26.9/28.5/34,3	136,15/160,35/161,5	22
Котлета	60/80/90	1.9/2,9/4,9	3.5/4,8/8,8	13.9/16.8/24,5	45,6/88,9/93,21	28
Компот из сухофруктов	180/200/200	0,1/0,12/0,15	0,12/0,12/0,15	18,1/21,72/21,7	73,5/88,2/95,2	27
Хлеб ржаной	40/50/80	2,64/3,3/5,28	0,48/0,6/0,96	13,68/17,1/27,3 6	69,6/87/185,7	53
Полдник:						
Кисель	150/200/200	0,4/0,6/0,6	0,0/0,0/0,0	10,6/14.2/14,2	147.52/184.4/309.	26
Кондитерское изделие	12/20/10	0,3/0,5/0.25	3,0/4,5/2,2	6,2/12,3/5,2	62,93/86,0/43,0	8
Ужин:						
Сырники из творога	130/150/180	9,6/16,1/19,1	10,1/12,1/17,4	14,3/24,2/29,8	112,38/156,65/174,5	51
Соус сметанный	40/50/50	0,4/0,6/0,6	4,2/4,6/4,6	4,42/6,34/6,34	33,64/34,7/34,7	45
Хлеб пшеничный	30/40/75	2,28/3,04/5,8	0,24/0,32/0,75	16,76/19,69/36,	81,6/108,8/204	53
Чай с сахаром	180/200/200	0,0/0,0/0,0	0,09/0,09/0,1	9,9/11,0/11,0	77,2/81,4/81,4	54
Фрукт	95/100/185	0,0/0,0/0,009	0.24/0.25/0,97	9,5/10/18,5	46/69,2/93	56

Рекомендовано на ужин блюдо из рыбы, салат из овощей

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
42,15/54,4/77,25	47,32/60,4/79,16	203,06/261,13/335,13	1403,3/1803,0/2350,4