

Утверждаю

Д.о. Заведующего МБДОУ № 9

А.Н. Филиппова.

Приказ № 94/от «10» *июня* 2022г.



10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания детей, посещающих Муниципальное
бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида №9»

(с 12-ти часовым пребыванием детей от 1,5 до 3 лет и 3 до 7 лет)

г. Боготол.

МЕНЮ день: 1 еделя: 1 Наименование блюда и ыход продуктов	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	Масса порции	Белки			Жиры	Углеводы	B1	B2	C	Ca	Fe
		Имладшая/Сад	Белки								
ЗАВТРАК											
Такароны отварные с маслом	150/200	4,98/5,5	3,25/ 4,57	14,67/26,44	97,74/129	0,03/0,04	0,039/0,052	0	3,65/4,36	0,81/1,09	
ай с сахаром	180/200	0	0	10,78/11,98	36/45	0	0	0	0,35/0,38	0,06/0,06	
угерборд хлеб с маслом	30-4/40-5	2,08/2,75	6,41/8,48	12,43/16,45	78,2/103,5	0,04/0,05	0,02/0,03	1,23/1,62	7,94/10,51	0,52/0,68	
того	364/445	7,06/15,31	9,66/13,05	37,88/54,87	266,81/277,5	0,07/0,09	0,06/0,08	123/1,62	11,94/15,25	1,79/1,83	
ЗАВТРАК 2											
жк	100	0,9	0	18,18	76	0,07	0,07	8,9	41,6	2,10	
ОБЕД											
векла отварная с луком, раст.	30/60	0,35/0,7	1,82/3,64	1,6/3,2	28/56	0,005/0,006	0,011/0,022	2,85/5,7	10,85/21,7	0,4/0,8	
вслом	200/250	5,2/6,5	6,24/8,3	11,62/14,52	133,8/191	0,11/0,14	0,06/0,08	9/11,25	24,86/31,07	1,28/1,6	
рикательками	60/80	8,94/11,92	6,6/8,8	8,73/11,64	129,75/173	0,04/0,05	0,05/0,06	0,7/0,93	23,17/30,89	0,73/0,97	
отлета из мяса говядины	30/40	1/2	-	2/2	19/24	0,009/0,12	0,045/0,06	1,31/1,74	2,25/3	0,32/0,42	
оус белый основной	120/150	5,74/8,59	4,06/6,09	25,76/38,64	1,62/2,43	0,1/0,15	0,06/0,1	15,97/17,96	30,79/46,19	3,04/4,56	
аша гречневая рассыпчатая	180/200	0,44/0,48	0,02/0,02	27,76/30,84	113/125,54	-	-	0,4/0,5	49,14/54,60	0,04/0,04	
эмпот из с/ф	620/780	22,14/30,19	18,74/26,85	77,47/100,84	585,55/812,54	0,27/0,47	0,23/0,32	30,23/37,48	141,06/187,45	5,81/7,67	
ПОЛДНИК											
упка на сметане	60/80	4,5/5,25	9,75/11,37	24,92/29,07	159,5/182,3	0,07/0,08	0,08/0,09	0,19/0,22	26,63/31,02	0,47/0,55	
ин б .с	150. 180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
того	240/290	9,09/10	13,8/16,17	59,48/65,07	353,6/392,6	0,15/0,17	0,36/0,41	2,65/3,17	281,6/312,35	0,66/0,77	
УЖИН											
уп молочный рисовый	200/250	5,76/7,2	6,65/8,28	18,28/22,85	156/195	0,07/0,08	0,09/0,1	1,17/1,45	199,77/249,68	0,22/0,28	
офейный напиток на молоке	150/200	2,58/3,34	2,64/3,47	11,74/14,95	78/101	0,02/0,02	0,02/0,04	0,85/1,1	10,02/133,6	0,02/0,03	
того	350/450	8,34/10,54	9,29/11,75	30,02/37,8	234/296	0,09/0,1	0,11/0,14	2,02/2,55	299,97/383,28	0,24/0,31	
НА ВЕСЬ ДЕНЬ											
Хлеб пшеничный	60/80	2,85/3,8	0,2/0,3	18,83/25,1	88,8/118,4	0,07/0,1	-	-	8,63/11,5	-	
Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,4/0,5	16,08/20,1	76/95	0,08/0,1	-0,1	-	15,2/19	1,04/1,3	
того	100/130	5,49/7,1	0,6/0,8	34,91/45,2	164,8/213,4	0,15/0,2	-0,1	-	23,83/30,5	1,04/1,3	
Соль за весь день	3/5	-	-	-	-	-	-	-	0,1/0,2	-	
того за весь день	1777/2200	53,02/74,86	52,09/68,62	257,94/321,96	1680,76/2068,04	0,8/1,1	0,93/1,12	45,03/53,72	800/970,43	11,64/13,98	

МЕНЮ День: 2 Неделя: 1 Наименование блюд и выход продуктов	Масса порции I младшая/Сад	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe

ЗАВТРАК

Каша молочная пшеничная	150/200	2,25/3	3,75/5	9/12	159,75/213	0,08/0,1	0,15/0,2	0,68/0,9	138,75/185	0,54/0,72
Какао на молоке	180/200	2/2	2/2	17/20	89/105	1/1,2	0,24/0,3	5,5/7,4	142/190	0,11/0,14
Бутерброд хлеб с маслом	30-4/40-5	2,08/2,75	6,41/8,48	12,43/16,45	78,2/103,5	0,04/0,05	0,02/0,03	1,23/1,62	7,94/10,51	0,52/0,68
итого	364/445	6,33/7,75	12,16/15,48	38,43/48,45	326,95/421,5	1,12/1,35	0,41/0,53	7,41/9,92	288,69/385,51	1,17/1,54

ЗАВТРАК 2

Сок	100	0,9	0	18,18	76	0,07	0,07	8,9	41,6	2,10
-----	-----	-----	---	-------	----	------	------	-----	------	------

ОБЕД

Салат овощной с раст.маслом	45/60	3,66/4,88	5,43/7,24	21,38/28,51	148,5/198	0,13/0,17	0,06/0,07	0,75/1	14,06/18,74	0,03/0,04
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200/250	2,95/3,68	4,87/7,07	6,87/8,58	94,49/118	0,05/0,06		15,54/19,41	37,48/46,81	0,68/0,85
Котлета куриная	60/80	5,28/7,04	3,27/4,36	21,26/28,34	95,5/14	0,04/0,05	0,06/0,08	0,32/0,43	33,01/44,1	0,66/0,88
Соус белый основной	30/40	1/2	-	2/2	19/24	0,009/0,12	0,045/0,06	1,31/1,74	2,25/3	0,32/0,42
Картофельное пюре	100/120	2,03/2,44	3,48/4,18	12,04/14,45	94,66/113,59	0,08/0,1	0,06/0,07	11,96/14,35	25,65/30,7	0,71/0,85
Компот из с.ф	150/200	1,02/1,36	-	21,77/29,02	87,15/116,2	0,001/0,002	0,001/0,002	0,3/0,4	6,3/8,4	0,11/0,14
итого	585/750	15,94/21,4	16,98/22,85	85,32/110,9	539,3/683,79	0,31/0,5	0,26/0,32	30,18/37,33	118,75/151,75	2,51/3,18

ПОЛДНИК

Кондитерское изделие	50/70	2,96/5,92	2,93/5,86	20,29/40,58	122,6/245,2	0	0	0	4,95/9,95	0,55/0,69
чай б.с	150/180	0	0	0	0	0	0	0	0	0
итого	200/250	7,31/11,14	6,68/10,38	26,29/47,78	197,6/335,2	0,06/0,07	0,06/0,07	1,05/1,26	189,9/235,9	1,25/1,58

УЖИН

Запеканка творожно-морковная со стущ.молоком	180-40/200-50	19,89/22,60	20,4/23,18	40,1/45,45	426,51/484,68	0,1/0,13	-	3,19/3,63	264,26/300,3	1,85/2,1
Чай с сахаром	180/200	-	-	10,78/11,98	38,7/43	-	-	-	0,32/0,35	0,05/0,06
итого	400/450	19,89/22,6	20,4/23,18	50,88/57,43	465,21/527,68	0,1/0,13	-	3,19/3,63	264,58/300,65	1,9/2,16

НА ВСЬ ДЕНЬ

Хлеб пшеничный	70/80	3,4/3,8	0,2/0,3	21,9/25,1	0,09/0,1	0,09/0,1	-	-	10,1/11,5	0,9/1
Хлеб ржаной	30/50	2/3,3	0,3/0,5	12,1/20,1	0,06/0,1	0,06/0,1	-	-	11,4/19	0,6/1
Итого	100/130	5,4/7,1	0,5/0,8	34/45,2	0,15/0,20	0,15/0,20	-	-	21,5/30,5	1,5/2
СОЛЬ за весь день	3/5	-	-	-	-	-	-	-	0,1/0,2	-
Итого за весь день	1752/2130	54,87/71,19	56,72/72,69	295,67/327,94	1605,21/2044,37	1,8/2,32	0,86/1,05	50,73/61,04	1021,94/1146,01	10,43/12,56

МЕНЮ День: 3 Неделя: 1 <u>Наименование</u> блюд и выход продуктов	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
	Масса порции	Белки	Жиры		Углеводы	B1	B2	C	Ca	Fe

ЗАВТРАК

Суп молочный гречневый	200/250	7,18,88	7,4/9,25	23,1/28,88	179,3/223,75	0,2/0,3	0,3/0,4	0,9/1,13	199,6/249,5	1/1,25
Кофейный напиток на молоке	150/200	2,58/3,44	2,64/3,52	11,74/15,64	78/101	0,02/0,02	0,02/0,04	0,85/1,1	100,2/133,6	0,02/0,03
Бутерброд хлеб с маслом и сыром	40-4-10/ 50-5-15	4,5/6,07	10,84/14,18	18,63/24,15	101,2/131,18	0,11/0,14	0,11/0,14	0,25/0,32	200,04/259,32	0,86/1,11
итого	404/520	14,18/18,39	20,88/26,95	53,52/68,67	358,5/455,93	0,33/0,46	0,43/0,58	2/5,55	499,84/642,42	1,88/2,39

ЗАВТРАК 2

фрукты	100	0,68	0,15	6,08	32,3	0,03	0,02	45	25,5	1,23
--------	-----	------	------	------	------	------	------	----	------	------

ОБЕД

Помидор свежий	30/60	0,24/0,48	0,03/0,06	0,7/1,5	4,2/8,4	0,01/0,02	0,01/0,02	3/6	6,9/13,8	0,18/0,36
Суп гороховый с мясом птицы	200/250	4,35/5,49	4,18/5,27	12,99/16,32	106,97/135	0,17/0,22	0,06/0,07	4,6/5,81	30,18/38,07	1,66/2,02
Гренки пшеничные	40/50	3,04/3,8	0,32/0,4	14,44/18,05	95,2/119	0,044/0,055	0,012/0,01	-	8/10	0,44/0,55
Гуляш из отварного мяса говядины в сметанном соусе	60/80	13,13/18,05	10,36/14,26	3,32/4,58	158,54/218	0,032/0,043	0,09/0,12	0,7/0,97	23,67/32,55	1/1,38
перловая каша с маслом	120/150	0,26/0,33	2,76/3,45	16,92/21,15	104,56/130,7	0,02/0,03	0,012/0,01	-	1,96/2,45	0,46/0,57
Компот из с/ф	180/200	0,4/0,44	0,01/0,02	24,98/27,76	101,7/113	-	-	0,3/0,4	44,23/49,14	0,01/0,01
итого	630/790	21,42/28,59	17,66/23,46	73,3/89,36	571,17/724,1	0,28/0,37	0,19/0,24	8,6/13,18	114,94/146,01	3,75/4,89

ПОЛДНИК

Ватрушка с повидлом	60/80	5,57/7,42	7,51/10,01	31,28/41,7	214,5/286	0,06/0,09	0,03/0,04	-	16,5/21,9	0,78/1,04
Молоко кипяченое	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	7,2/8,64	81/97,2	0,08/0,09	0,28/0,32	2,46/2,95	245,8/272,16	0,19/0,22
итого	210/260	9,92/12,9	11,26/14,51	38,48/50,34	295,5/383,2	0,14/0,9	0,31/0,36	2,46/2,95	262,3/291,06	0,97/1,26

УЖИН

рагу овощное	170/220	6,38/8,25	5,12/6,63	12,46/16,13	104/125	0,1/0,15	0,02/0,03	6,95/9	50,17/64,94	0,83/1,08
Чай сладкий	180/200	-	-	8,98/11,98	30/43	0,27/0,35	0,05/0,06	-	-	0,27/0,3
итого	350/420	6,38/8,25	5,12/6,63	21,44/28,11	134/168	0,37/0,5	0,07/0,09	6,95/9	50,17/64,94	1,1/1,38

НА ВЕСЬ ДЕНЬ

Хлеб пшеничный	70/80	3,4/3,8	0,2/0,3	21,9/25,01	0,09/0,1	0,09/0,1	-	-	10,1/11,5	0,9/0,1
Хлеб ржаной	30/50	2/3,3	0,3/0,5	12,1/20,1	0,06/0,1	0,06/0,1	0,06/0,1	-	11,4/19	0,6/1
ИТОГО	100/130	5,4/7,1	0,5/0,8	34/45,2	0,15/0,2	0,15/0,2	0,06/1	-	21,5/30,5	1,5/2
СОЛЬ за весь день	3/5	-	-	-	-	-	-	-	0,1/0,2	-
ИТОГО за весь день	1797/2225	57,88/76,41	55,57/72,5	226,82/287,76	1480,79/1888,73	1,3/2,46	1,08/1,39	65/72,68	974/1203,63	10,43/13,15

МЕНЮ День: 4 Неделя: 1 Наименование блюд и выход продуктов	Масса порции I младшая/Сад	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
ЗАВТРАК											
Каша молочная манная	150/200	4,66/6,22	5,06/6,74	18,22/25,1	144/192	0,07/0,08	0,05/0,06	1,46/1,94	136,9/182,54	0,23/0,3	
кофейный на молоке	180/200	2/2	2/2	17/20	89/105	1/1,2	0,24/0,3	5,5/7,4	142/190	0,11/0,14	
Бутерброд хлеб с маслом и сыром	40-4-10/ 50-5-15	4,5/6,07	10,84/14,18	18,68/24,15	101,2/131,18	0,11/0,14	0,11/0,14	0,25/0,32	200,04/259,32	0,86/1,11	
итого	384/470	11,16/14,29	17,9/22,92	54,5/69,25	334,2/428,18	1,18/1,42	0,4/0,5	7,21/9,66	478,94/631,86	1,2/1,55	

ЗАВТРАК 2											
сок	100	0,9	0	18,18	76	0,07	0,07	8,9	41,6	2,1	

ОБЕД											
Салат из зеленого горошка	30/60	0,79/1,57	3,04/6,08	1,95/3,9	33,3/67	0,03/0,05	0,02/0,04	1,6/3,2	6,15/12,3	0,2/0,4	
Суп «шахтерский» с мясом, сметаной	200/250	3,32/4,15	4,84/60,4	15,74/19,67	125,2/144	0,12/0,15	0,03/0,04	6,3/7,87	21,2/26,5	0,97/1,21	
Капуста тушеная с мясом	120/150	3,33/3,98	6,2/7,42	15,83/18,98	131,67/158	0,06/0,06	0,08/0,08	27,29/32,74	93/11,6	1,26/1,5	
Компот из сухофруктов	150/200	1,02/1,36	-	21,77/29,02	87,14/116,19	0,001/0,002	0,002/0,003	0,3/0,4	6,3/8,4	0,11/0,14	
итого	590/770	17,9/22,9	20,98/27,56	63,44/80,72	515,77/648,32	0,26/0,43	0,23/0,28	37,5/46,76	153,07/188,83	3,59/4,52	

ПОЛДНИК											
печенье по домашнему	60/80	3,86/5,15	7,4/9,86	21,66/28,88	139,95/186,6	0,04/0,05	0,05/0,06	0,33/0,44	75,9/101,2	0,25/0,33	
чай без сахара	180/200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
итого	240/280	3,99/5,31	7,41/9,88	33,85/42,44	186,24/238,04	0,06/0,07	0,06/0,08	2,75/3,04	81,51/107,44	0,81/0,97	

УЖИН											
Омлет натуральный	120/150	9,28/ 13,92	18,03/27,05	1,86/2,79	193/289,5	0,07/0,09	0,38/0,57	0,18/0,27	77,5/116,25	1,9/2,35	
Чай сладкий с молоком	180/200	0,6/0,7	1/1,12	13,5/15	56/62,22	0,02/0,02	0,07/0,08	0,65/0,72	60,35/67,06	0,09/0,1	
итого	300/350	10,08/14,62	19,03/28,17	15,36/17,79	249/351,72	0,09/0,11	0,45/0,65	0,83/0,99	137,85/183,31	1,99/2,45	

НА ВСЕЬ ДЕНЬ											
Хлеб пшеничный	70/80	3,4/3,8	0,2/0,3	21,9/25,1	103,6/118,4	0,09/0,1	-	-	10,1/11,5	0,9/1	
Хлеб ржаной	30/50	2/3,3	0,3/0,5	12,1/20,1	57/95	0,06/0,1	0,06/0,1	-	11,4/19	0,6/1	
ПЕЧЕНО	103/135	5,4/7,1	0,5/0,8	34/45,2	160,6/213,4	0,15/0,2	0,06/0,1	-	21,5/30,5	1,5/2	
СОЛЬ за весь день	3/5	-	-	-	-	-	-	-	0,1/0,2	-	
Итого за весь день	1717/2105	49,43/65,12	65,82/89,33	219,33/273,58	1521,81/1955,66	1,81/2,3	1,27/1,68	57,19/69,35	914,47/1183,54	11,19/13,59	

МЕНЮ День: 5 Блюда: 1 Именное блюдо и исход продуктов	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
	Масса порции	Белки	Жиры		Углеводы	B1	B2	C	Ca	Fe
	I младшая/Сад									
ЗАВТРАК										
овсяная каша	200/250	5,17/6,21	7,40/8,0	20,22/27,9	0,08/0,1	0,14/0,18	1/1,25	141/176,25	0,35/0,45	
кофейный напиток на молоке	150/200	2,58/3,34	2,64/3,47	11,74/14,95	0,02/0,02	0,02/0,04	0,85/1,1	100,2/133,6	0,02/0,03	
булгур с маслом и сыром	40-4-10/ 50-5-15 404/520	4,5/6,07	10,84/14,18	18,68/24,15	0,11/0,14	0,11/0,14	0,25/0,32	200,04/259,32	0,86/1,11	
итого		12,93/16,71	19,29/24,9	53,38/69,67	0,21/0,26	0,27/0,36	2,1/2,67	441,24/569,17	1,23/1,59	

ЗАВТРАК 2										
фрукты	100	0,68	0,15	6,08	0,03	0,02	45	25,5	1,23	

ОБЕД										
Суп «полевой» с мясом и сметаной	200/250	4,16/5,2	4,96/6,19	15,6/19,5	0,08/0,1	0,08/0,1	5,28/6,6	38,8/53,5	0,8/1	
рыба тушеная с овощами	60/80	9,05/12,07	7,04/9,39	6,62/8,83	0,22/0,29	0,18/0,24	6,28/8,37	39,2/52,27	2,3/3,07	
Картофельное пюре	100/120	2,03/2,44	3,48/4,18	12,04/14,45	0,08/0,1	0,06/0,07	11,96/14,35	25,65/30,7	0,71/0,85	
Компот из с/ф	180/200	0,44/0,48	0,02/0,02	27,76/30,84	-	-	0,4/0,5	49,14/54,6	0,04/0,04	
итого	585/710	19,66/25,49	20,38/26,28	62,89/74,53	0,39/0,5	0,36/0,46	24,67/30,82	182,72/230,97	5,32/6,92	

ПОЛДНИК										
кекс творожный	70-30/80-40	19,37/23,24	9,63/11,56	20,77/24,92	0,05/0,06	0,46/0,55	0,44/0,53	109,97/131,96	0,46/0,55	
Чай без сахара	150/ 180	0	0	0	0	0	0	0	0	
итого	250/ 300	20,5/24,6	9,63/11,56	44,95/53,94	0,05/0,06	0,46/0,55	0,74/0,93	116,96/140,36	0,57/0,65	

УЖИН										
суп молочный с вермишелью	150/200	6,3/8,4	3,49/4,66	18,8/25,06	0,15/0,2	-	-	64,62/86,16	0,99/1,32	
Чай с сахаром	180/200	-	-	10,78/11,98	-	-	-	0,32/0,35	0,05/0,06	
итого	40/50	0,88/1,1	0,09/0,11	7,52/9,4	0,008/0,01	-	0,01/0,02	2,63/3,29	0,15/0,19	

НА ВЕСЬ ДЕНЬ										
Хлеб пшеничный	70/80	3,4/3,8	0,2/0,3	21,9/25,1	0,09/0,1	-	-	10,1/11,5	0,9/1	
Хлеб ржаной	30/50	2/3,3	0,3/0,5	12,1/20,1	0,06/0,1	0,06/1	-	11,4/19	0,6/1	
Итого	100/130	5,4/7,1	0,5/0,5	34/45,2	0,15/0,2	0,06/0,1	-	21,5/30,5	1,5/2	
Соль за весь день	3/5	-	-	-	-	-	-	0,1/0,2	-	
Итого за весь день	1812/2215	66,35/84,08	53,53/68,46	238,31/295,86	0,99/1,26	1,17/1,49	72,52/79,44	855,59/1086,5	11,04/13,96	

МЕНЮ день: 6 содержит: 2 Наименование продукта и выход продуктов	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
	Масса порции младшая/С ад	Белки	Жиры		Углеводы	В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК										
Салат гречневая	150/200	6,75/9	6/8	21,75/29	168/224	0,15/0,21	0,08/0,11	-	10,5/14	3/4
Вареники с маслом	180/200	-	-	10,78/11,98	36/45	-	-	-	0,35/0,38	0,06/0,06
Чай сладкий	30-4/40-5	2,08/2,75	6,41/8,48	12,43/16,45	78,2/103,5	0,04/0,05	0,02/0,03	1,23/1,62	7,94/10,51	0,52/0,68
Булгур с маслом	364/445	8,83/11,75	12,41/16,48	44,96/57,43	282,2/372,5	0,19/0,26	0,1/0,14	1,23/1,62	18,79/24,89	3,58/4,74
Итого	100	0,68	0,15	6,08	32,3	0,03	0,02	45	25,5	1,23
ЗАВТРАК 2										
ОБЕД										
Суп уха из консервы	200/250	3,33/4,23	4,88/6,3	16,99/21,56	112/167	0,12/0,14	0,07/0,08	6,67/8,48	24,12/30,58	0,9/1,12
Пельмени мясные	60/80	14,47/19,9	13,6/18,7	2,84/3,9	174/187	0,07/1	0,15/0,2	-	21,4/25,3	1,82/2,5
Горохница с маслом	120/150	3,75/4,5	5,34/6,4	18,26/21,9	153/243	0,06/0,06	0,07/0,07	-	20,78/24,93	2,01/2,4
Компот из с.ф	150/180	1,14/1,36	-	24,18/29,02	96,83/116,19	0,001/0,02	0,001/0,003	0,3/0,4	7/8,4	2,01/2,5
Итого	530/660	22,69/29,99	23,82/31,4	62,27/76,38	613,67/778,8	0,25/1,2	0,291/0,35	6,97/8,88	73,3/89,21	6,74/8,52
ПОЛДНИК										
Коржик молочный	50/70	3,42/4,79	6,26/8,76	33,97/47,55	205,72/288	0,05/0,06	0,01/0,02	0,005/0,009	98,41/81,2	0,47/0,65
Чай б.с	150/180	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого	200/250	7,77/10,01	10,01/13,26	39,97/54,75	280,72/378	0,11/0,13	0,07/0,09	1,055/1,27	288,41/297,2	0,62/0,83
УЖИН										
Суп молочный пшеничный	200/250	7,1/8,88	7,4/9,3	23,1/28,88	179,3/224,13	0,2/0,3	0,3/0,4	0,9/1,13	230,6/249,5	1/1,25
Кофейный на молоке	180/200	2/2	2/2	17/20	89/105	1/1,2	0,23/0,3	5,5/7,4	142/190	0,11/0,14
Итого	380/450	9,1/10,88	9,4/11,3	40,1/48,88	268,3/329,13	1,2/1,5	0,53/0,7	6,4/8,53	372,6/432,5	1,11/1,39
НА ВЕСЬ ДЕНЬ										
Хлеб пшеничный	70/80	3,4/3,8	0,2/0,3	21,9/25,1	103,6/118,4	0,09/0,1	-	-	10,1/11,5	0,9/1
Хлеб ржаной	30/50	2/3,3	0,3/0,5	12,1/20,1	57/95	0,06/0,1	0,06/0,1	-	11,4/11,5	0,6/1
Итого	100/130	5,4/7,1	0,5/0,8	31/45,2	160,6/213,4	0,15/0,2	0,06/0,1	-	21,5/30,5	1,5/2
Соль за весь день	3/5	-	-	-	-	-	-	-	0,1/0,2	-
Итого за весь день	1677/2040	54,69/70,63	56,29/73,35	227,38/288,72	1637,79/2104,21	1,93/3,32	1,07/1,4	60,66/65,3	800,2/900	14,78/18,71

МЕНЮ День: 7 Неделя: 2 Наименование блюда и выход продуктов	Масса порции младшая/С ад		Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
	Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2		С	Са	Fe		
ЗАВТРАК											
Суп молочный геркулесовый	200/250	3/4	5/8	10/12	97/139	0,09/0,1	0,15/0,2	0,68/0,9	143/191	0,68/0,9	
кофейный на молоке	180/200	2/2	2/2	17/20	89/105	1/1,2	0,24/0,2	5,5/7,4	142/190	0,11/0,14	
Бутиерброд хлеб с маслом	30-4/40-5	2,08/2,75	6,41/8,48	12,43/16,45	78,2/103,5	0,04/0,05	0,02/0,03	1,23/1,62	7,94/10,51	0,52/0,68	
Итого	414/45	7,08/8,75	13,41/18,48	39,43/48,45	262,2/347,5	1,13/1,35	0,41/0,53	7,41/9,92	292,94/391,5	1,31/1,72	
ЗАВТРАК 2											
сок	100	09	0	18,18	76	0,07	0,07	8,9	41,6	2,1	

ОБЕД											
Помидор свежий	30/60		0,03/0,06			0,7/1,5			4,2/8,4		
	Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	200/250	2,54/3,2	5,77/5,98	7,8/9,78	93,24/117	0,04/0,05	0,02/0,03	7,76/9,74	34,39/43,14	0,87/1,09
Плов с мясом	150/180	5,63/6,63	3,98/6,98	11/15	170,45/186	0,12/0,13	0,09/0,1	15,73/18,15	32,05/36,97	0,87/1	
Компот из с/ф	180/200	0,4/0,44	0,01/0,02	24,98/27,76	101,7/113	-	-	0,3/0,4	44,23/49,14	0,18/0,2	
Итого	615/740	14,16/18,29	12,83/14,68	52,87/61,71	384,24/458,4	0,22/0,28	0,22/0,28	26,99/34,55	143,82/178,0	2,67/3,41	

ПОЛДНИК											
Кондитерское изделие	50/70		2,1/2,94			38,65/54,11			184/257,6		
	Молоко кипяченое	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	7,2/8,64	81/97,2	0,08/0,09	0,28/0,32	2,46/2,65	245,8/272,16	0,19/0,22
Итого	200/250	7,05/9	5,85/7,44	45,85/62,75	265/354,8	0,13/0,16	0,3/0,34	2,46/2,95	245,8/272,16	1,9/2,14	

УЖИН											
Маннй пудинг с повидлом	120-0/150-40		19,72/24,99			57,76/73,17			373,8/473,48		
	Чай с сахаром	180/200	-	-	10,78/11,98	38,7/43	-	-	-	0,33/0,35	0,05/0,06
Итого	330/390	10,3/13,05	19,72/24,99	68,54/85,15	412,5/516,48	0,1/0,13	0,12/0,15	0,88/1,12	202,44/256,42	0,66/0,84	

НА ВСЕЬ ДЕНЬ											
Хлеб пшеничный	70/80		0,2/0,3			21,9/25,1			103,6/118,4		
	Хлеб ржаной	30/50	2/3,3	0,3/0,5	12,1/20,1	57/95	0,06/0,1	0,06/0,1	0,06/0,1	11,4/11,5	0,6/1
Итого	100/130	5,4/7,1	0,5/0,8	31/45,2	160,6/213,4	0,15/0,2	0,06/0,1	-	21,5/30,5	1,5/2	
СОЛЬ за весь день	3/5	-	-	-	-	-	-	-	0,1/0,2	-	
Итого за весь день	1762/2110	44,89/57,09	52,31/66,39	258,87/321,44	1562,54/1966,58	1,8/2,15	1,18/1,47	46,64/57,44	947,63/1170,78	10,19/12,2	7

МЕНЮ День: 8 Неделя: 2 Наименование блюд и выход продуктов	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
		г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	
ЗАВТРАК											
каша рясичк	150/200	4,66/5,2	5,6/6,0	18,82/30,57	144/177	0,08/0,1	0,06/0,08	7,29/9,11	56/70	0,72/0,9	
Кофейный напиток на молоке	150/200	2,58/3,44	2,64/3,52	11,74/15,64	78/101	0,02/0,02	0,02/0,04	0,85/1,1	100,2/133,6	0,02/0,03	
Бутерброд хлеб с маслом и сыром	40-4-10/50-5-15	4,5/6,07	10,84/14,18	18,65/24,15	101,12/131,18	0,11/0,14	0,11/0,14	0,25/0,32	200,04/259,32	0,86/1,11	
Итого	404/520	26,78/34,12	15,60/20,36	43,58/56,27	338,4/431,28	0,21/0,26	0,19/0,26	6,94/8,72	356,24/462,92	1,6/2,04	
ЗАВТРАК 2											
сок	100	09	0	18,18	76	0,07	0,07	8,9	41,6	2,1	

ОБЕД											
Суп картофельный с клецками, мясом птицы	200/250	4,35/5,16	4,18/7,05	12,94/18,95	106,97/186,8	0,12/0,15	0,06/0,08	4,6/5,31	38,07/47,58	1,6/2,02	
макаронны с мясом тушеным	120/150	3,33/3,98	6,2/7,42	15,83/18,98	158/192	0,06/0,06	0,08/0,08	27,29/32,74	93/111,6	1,26/1,5	
компот из с.ф	150/180	1,02/1,36	-	21,77/29,02	87,14/116,19	0,001/0,002	0,002/0,003	0,3/0,4	6,3/8,4	0,11/0,14	
итого	560/700	17,39/22,76	18,52/25,32	58,8/77,3	473,78/656,99	0,24/0,39	0,397/0,493	34,22/41,15	171,84/213,54	3,96/4,98	

ПОЛДНИК											
Булка домашняя	60/80	3,86/5,15	7,4/9,86	21,66/28,88	139,95/186,6	0,04/0,05	0,05/0,06	0,33/0,44	75,9/101,2	0,25/0,33	
чай б.с	150/180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
итого	210/260	8,21/10,37	11,15/14,36	27,66/36,08	214,95/276,6	0,1/0,12	0,11/0,13	1,38/1,7	255,9/317,2	0,4/0,51	

УЖИН											
суп молочный гречневый	30/60	0,79/1,57	3,04/6,08	8,74/13,3	33,5/67	0,03/0,05	0,02/0,04	1,6/3,2	6,15/12,3	0,2/0,4	
Чай сладкий	180/200	9,28/13,92	18,03/27,05	1,86/2,79	122/132	0,07/0,09	0,38/0,57	0,18/0,27	77,5/116,25	1,9/2,35	
итого	330/410	10,07/15,49	21,07/33,13	20,78/28,07	265,2/399,5	0,1/0,14	0,4/0,61	1,78/3,47	83,97/128,9	2,15/2,81	

НА ВЕСЬ ДЕНЬ											
Хлеб пшеничный	70/80	3,4/3,8	0,2/0,3	21,9/25,1	103,6/118,4	0,09/0,1	-	-	10,1/11,5	0,9/1	
Хлеб ржаной	30/50	2/3,3	0,3/0,5	12,1/20,1	57/95	0,06/0,1	0,06/0,1	-	11,4/11,5	0,6/1	
ИТОГО	103/135	5,4/7,1	0,5/0,8	31/45,2	160,6/213,4	0,15/0,2	0,06/0,1	-	21,5/30,5	1,5/2	
СОЛБ за весь день	3/5	-	-	-	-	-	-	-	0,1/0,2	-	
ИТОГО за весь день	1707/2125	68,75/90,74	66,84/93,97	203/261	1528,93/2053,77	0,87/1,18	1,23/1,66	53,22/63,94	931,05/1194,6	11,71/14,44	

МЕНЮ День: 9 Полдня: 2 Наименование продукта и выход продуктов	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
	Масса порции	Белки	Жиры		Углеводы	В1	В2	С	Ca	Fe
	г	г	г	г	мг	мг	мг	мг	мг	
ЗАВТРАК										
Молоко	150/200	4,65/6,21	6,54/8,73	20,78/27,7	150,75/201	0,08/0,1	0,09/0,1	1,46/1,95	156,74/208,99	0,4/0,5
Кофейный напиток на молоке	180/200	3,01/3,34	3,11/3,47	13,45/14,95	90,9/101	0,02/0,02	0,04/0,04	0,99/1,1	120,24/133,6	0,02/0,03
Бутерброд хлеб с маслом	30-4/40-5	2,08/2,75	6,41/8,48	12,43/16,45	78,2/103,5	0,04/0,05	0,02/0,03	1,23/1,62	7,94/10,51	0,52/0,68
Итого	364/445	9,74/12,3	16,06/20,68	46,66/59,1	319,85/405,5	0,14/0,17	0,15/0,17	3,68/4,67	284,92/353,1	0,94/1,21
ЗАВТРАК 2										
СОК	100	09	0	18,18	76	0,07	0,07	8,9	41,6	2,1
ОБЕД										
Икра кабачковая	45/60	0,54/0,72	2,12/2,83	3,47/4,63	35,1/46,8	0,02/0,03	0,02/0,03	4,32/5,76	14,4/19,2	0,19/0,25
Суп рассольник	200/250	3,33/4,16	4,64/5,8	15,7/19,63	104/122	0,04/0,05	0,02/0,03	0,42/0,53	16,54/20,88	0,48/0,62
Азу по - татарски с мясом говядины	220/260	14/15	13/15,34	11/15	266/355	0,12/0,13	0,26/0,3	9/12	33/40	3,09/4,06
Компот из с/ф	180/200	0,4/0,44	0,01/0,02	24,98/27,76	101,7/113	-	-	0,3/0,4	44,23/49,14	0,18/0,2
Итого	645/770	18,27/20,32	19,77/23,99	55,15/67,02	517,95/658,74	0,18/0,21	0,3/0,36	14,04/18,69	108,17/129,22	3,94/5,13
ПОЛДНИК										
Кондит изд	40/50	7,24/8,44	7,25/8,46	27,56/32,16	245/250	0,07/0,08	0,04/0,05	18,52/21,6	26,36/30,76	0,52/0,6
Чай с сахаром	180/200	-	-	10,78/11,98	38,7/43	-	-	-	0,33/0,35	0,05/0,06
Итого	240/270	7,24/8,44	7,25/8,46	38,34/44,14	324,3/376,2	0,07/0,08	0,04/0,05	18,52/21,6	26,69/31,11	0,57/0,6
УЖИН										
Кулебяка с капустой	70/95	4,52/6,02	9,28/11,36	21,39/28,47	285,6/333,2	0,06/0,08	0,03/0,04	17,28/21,6	240/250	0,84/1,05
чай с сахаром	150/180	3,4/4,2	2/2	17/20	80/95	-	-	-	-	-
Итого	380/450	6,52/8,02	11,28/13,36	38,39/48,47	230,99/294	1,06/1,28	0,27/0,34	22,78/29	382/440	0,95/1,19
НА ВСЕЬ ДЕНЬ										
Хлеб пшеничный	70/80	3,4/3,8	0,2/0,3	21,9/25,1	103,6/118,4	0,09/0,1	-	-	10,1/11,5	0,9/1
Хлеб ржаной	30/50	2/3,3	0,3/0,5	12,1/20,1	57/95	0,06/0,1	0,06/0,1	-	11,4/11,5	0,6/1
ИТОГО	103/135	5,4/7,1	0,5/0,8	31/45,2	160,6/213,4	0,15/0,2	0,06/0,1	-	21,5/30,5	1,5/2
СОЛЬ за весь день	3/5	-	-	-	-	-	-	-	0,1/0,2	-
Итого за весь день	1832/2170	48,07/57,08	54,86/67,29	230,72/282,11	1629,69/2023,84	1,67/2,01	0,83/1,09	67,92/82,86	864/1025,73	10/12,23

Наименование и вид продукта	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
	Масса порции		Углеводы		В1	B2	C	Ca	Fe	
	мл/дл/шт	г								Белки

ЗАВТРАК

Молоко с маслом	150/180	4,6/5,76	14,62/28,28	144/156	0,05/0,07	0,06/0,09	4,92/6,17	159,84/199,8	0,2/0,22
Сыр на молоке	180/200	2/2	17/20	89/105	1/1,2	0,24/0,3	5,3/7,4	142/190	0,11/0,14
Хлеб с маслом	30-4/40-5	2,08/2,75	12,43/16,45	78,2/103,5	0,04/0,05	0,02/0,03	1,23/1,62	7,94/10,51	0,52/0,68
Итого	414/495	8,68/10,51	44,05/64,73	292/364,5	1,05/1,32	0,32/0,42	11,65/15,19	309,78/400,71	0,83/1,04

ЗАВТРАК 2

Сок	100	09	18,18	76	0,07	0,07	8,9	41,6	2,1
-----	-----	----	-------	----	------	------	-----	------	-----

ОБЕД

Зеленый горошек	30/60	0,93/1,86	-	11,52/23,04	0,03/0,05	-	3/6	6/12	0,21/0,42
Концентрированный	200/250	3/4	8/10	55/73	0,07/0,09	0,06/0,08	17,4/19,9	36,1/48,2	0,8/1
Свекольник с мясом	130/150	4/9	22,09/30,77	162/170,2	0,11/0,13	0,04/0,05	0,5/0,6	24,55/30	1/1,2
Суп с сметаной	60/70	7,8	4,35	28,3	114	0,06	0,09	44,1	0,88
Компот из с. ф	150/180	1,13/1,36	24,18/29,02	96,83/116,19	0,001/0,002	0,002/0,003	0,3/0,4	6,99/8,4	0,11/0,14
Итого	560/710	9,06/16,22	56,22/73,69	348,25/438,23	0,211/0,272	0,102/0,133	21,2/26,9	73,64/98,6	2,12/2,76

ПОЛДНИК

Торт манный со сгущ.	60/70	4,28/5	2,83/3,3	163,71/191	0,078/0,096	0,03/0,036	1,33/1,44	12,85/15	1,026/1,2
Молоком	150/180	0	0	0	0	0	0	0	0
Чай б.с	210/250	8,63/10,22	10,03/11,94	244,71/288,2	0,158/0,186	0,31/0,36	3,79/4,39	258,65/287,16	1,22/1,42
Итого	60/70	4,28/5	2,83/3,3	163,71/191	0,078/0,096	0,03/0,036	1,33/1,44	12,85/15	1,026/1,2

УЖИН

Каши молочная	200/250	18/20	28/32	306/330	0,08/0,1	0,5/0,6	0,6/0,8	188/250	1,05/1,4
Верхушесовая	180/200	2,81/3,12	15,93/17,7	120,11/133,44	0,018/0,02	0,13/0,14	0,54/0,61	115,29/128,1	1,58/1,64
Итого	380/450	20,81/23,12	43,93/49,7	426,11/463,44	0,098/0,12	0,63/0,74	1,14/1,41	303,29/378,1	2,63/3,04

НА ВСЕЬ ДЕНЬ

Суп овощной	70/80	3,4/3,8	21,9/25,1	103,6/118,4	0,09/0,1	-	-	10,1/11,5	0,9/1
Суп рыбный	30/50	2/3,3	12,1/20,1	57/95	0,06/0,1	0,06/0,1	-	11,4/11,5	0,6/1
Суп с макарон.	103/135	5,4/7,1	31/45,2	160,6/213,4	0,15/0,2	0,06/0,1	-	21,5/30,5	1,5/2
Суп с макарон.	3/5	-	-	-	-	-	-	0,1/0,2	-
Итого за весь день	1767/2140	53,48/68,07	206,41/263,44	1547,67/1843,77	1,72/2,17	1,49/1,82	46,68/53,25	1008,46/1236,67	10,04/13,36

Прошито и пронумеровано

в двух страниц(ы)



И. о. заведующего МБДОУ № 9

А.Н. Филиппова