

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска
«Детский сад № 133».

630096 г. Новосибирск , ул. Филатова, 7а, тел. (383)341-31-12

e-mail : ds_133_nsk@nis.ru

Заведующий МБДОУ д/с № 133
Т. Ф. Кучеренко



Десятидневное меню для детей в возрасте от 1,5 до 3-х лет

**10-дневное меню для питания детей в возрасте от 1,5 до 3-х лет с 12 часовым пребыванием детей
в МБДОУ д/сад № 133 с 20.11.2023г.**

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1 день											
Завтрак											
	Каша пшеничная молочная с маслом	154	3.18	3.89	21.44	134	8.0	0.32	0.04	0.02	0
	Чай с сахаром	160	2.42	6.0	14.5	123	8.8	0.61	0.04	0.02	0
	Батон со сливочным маслом	20/6	0.06	0.02	9.99	40	10	0.28	0	0	0.03
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,06	3,34	17,4	3,5	0,39	0,018	0,008	0
	Всего завтрак	350	5,66	9,91	45,93	297	26,8	1,21	0,08	0,04	0,03
2- й завтрак											
	Яблоки свежие	95	0.4	0.4	9.8	44	16.0	2.2	0.03	0.02	10.0
Обед											
	Борщ со сметаной	150	4.39	4.21	13.05	107	30.4	1.62	0.18	0.05	4.65
	Голубцы ленивые, соус томатный	50/20	9,91	11,33	12,31	192	32,6	0,83	0,05	0,09	0,58
	Лапша отварная с маслом	110	4.5	3.48	21.8	136	4.0	0.91	0.04	0.02	0
	Компот клюквенный	150	0.39	0.01	24.99	101	28.6	1.12	0.001	0.005	0.36
	Хлеб ржаной	20	2.64	0.48	13.36	69	14.0	1.56	0.07	0.03	0
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	47,5	4,6	0,4	0,03	0,005	0
	Всего обед	520	22,54	22,59	89,33	650	123,6	6,33	0,361	0,215	7,8
Полдник											
	Булочка «дорожная»	50	10,53	6,26	33,34	230	58,0	1,02	0,09	0,13	0,04
	Молоко купяченое	150	5.48	4.88	9.07	102	226.8	0.19	0.08	0.28	2.46
	Всего полдник	200	16,01	11,14	42,41	332	284,8	1,21	0,17	0,41	2,5
Ужин											
	Драчена	150	0.36	1.88	2.36	27	7.2	0.24	0.01	0.01	2.2
	Салат из зеленого горошка	40	5.72	10.5	2.33	148	42.8	1.24	0.04	0.21	0.13
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	12,8	0,32	0	0	2,83
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	47,5	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,06	3,34	17,4	3,5	0,39	0,018	0,008	0
	Всего ужин	400	7,41	10,72	22,18	236,5	60,2	1,96	0,07	0,22	2,96
	Итого за день	1565	52,02	54,76	209,65	1559,5	511,4	12,91	0,711	0,905	23,29
	Рекомендуется		42	47	200	1400	800	10	0.8	0.9	45

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
2 день											
Завтрак											
	Суп молочный с лапшой	150	6.21	5.28	27.9	184	12.1	3.3	0.15	0.08	0
	Батон с маслом, сыром	20/6/14	5.9	10.42	14.5	177	140.8	0.76	0.04	0.06	0.10
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,06	3,34	17,4	3,5	0,39	0,018	0,008	0
	Какао с молоком	150	2.85	2.41	14.36	91	113.2	0.12	0.04	0.14	1.17
	Всего завтрак	350	14,96	18,11	56,76	452	266,1	4,18	0,23	0,28	1,27
2- й завтрак											
	Бананы свежие	95	1,50	0,50	21,0	95	8,0	0,60	0,04	0,05	10,0
Обед											
	Салат из свежих овощей	30	1.39	3.9	6.78	67	34.6	0.63	0.04	0.03	14.77
	Суп овощной со сметаной	150	2.65	4.16	17.71	118	32.0	0.87	0.12	0.09	15.73
	Пюре картофельное	110	12.39	4.93	13.67	148	17.0	3.91	0.18	1.27	5.8
	Печень говяжья по-строгановски	50	15,02	9,71	16,54	214	21,9	4,72	0,21	1,53	6,96
	Компот из сухофруктов	150	0.08	0.03	23.52	94	9.6	0.13	0.001	0.003	1.64
	Хлеб ржаной	20	2.64	0.48	13.36	69	14.0	1.56	0.07	0.03	0
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	47,5	4,6	0,4	0,03	0,005	0
	Всего обед	530	19,15	13,5	75,04	496	107,2	7,1	0,411	1,423	37,94
Полдник											
	Печенье	20	0.75	1.18	7.49	42	2	0.1	0.01	0.01	0
	Снежок	180	5.2	4.5	7.2	90	216	0.18	0.07	0.31	1.26
	Всего полдник	200	5,95	5,68	14,69	132	218	0,28	0,08	0,32	1,26
Ужин											
	Сырники из творога со сгущенным молоком	190	22.42	15.2	13.68	280	186.9	0.92	0.08	0.31	0.3
	Чай с сахаром	180	0.39	0.01	24.99	101	28.6	1.12	0.001	0.005	0.36
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	47,5	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,06	3,34	17,4	3,5	0,39	0,018	0,008	0
	Всего ужин	400	24,38	15,41	48,32	431,5	220,1	2,44	0,111	0,325	0,66
	Итого за день	1575	65,94	53,2	215,81	1606,5	819,4	14,6	0,872	2,398	51,13
	Рекомендуется		42	47	200	1400	800	10	0.8	0.9	45

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
3 день											
Завтрак											
	Каша «Дружба» молочная с маслом	154	2,17	3,89	27,45	154	4,9	0,34	0,02	0,02	0
	Батон	20/6	2.42	6.0	14.5	123	8.8	0.61	0.04	0.02	0
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,06	3,34	17,4	3,5	0,39	0,018	0,008	0
	Кофейный напиток с молоком	160	3.15	2.72	12.96	89	114.7	0.41	0.04	0.14	1.2
	Всего завтрак	350	7,74	12,61	54,91	366	128,4	1,36	0,1	0,18	1,2
2- й завтрак											
	Киви свежие	95	0,4	0,3	10,3	46	19	2,30	0,03	0,03	5,0
Обед											
	Суп крестьянский с крупой	150	2.15	2.27	13.71	83	19.6	0.86	0.05	0.05	6.6
	Пюре из свеклы	110	2,25	5,05	13,11	107	54,7	1,75	0,02	0,06	11,44
	Котлеты куриные	50	2,3	6,11	12,99	113	45,5	1,1	0,06	0,07	11,44
	Компот вишнёвый	150	0.39	0.01	24.99	101	28.6	1.12	0.001	0.005	0.36
	Хлеб ржаной	20	2.64	0.48	13.36	69	14.0	1.56	0.07	0.03	0
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	47,5	4,6	0,4	0,03	0,005	0
	Всего обед	500	17,49	13,79	73,49	483	133,6	5,4	0,271	0,205	23,01
Полдник											
	Сдоба обыкновенная	50	10,53	6,26	33,34	230	58,0	1,02	0,09	0,13	0,04
	Чай с молоком	150	2.67	2.34	14.31	89	113.9	0.37	0.04	0.14	1.2
	Всего полдник	200	13,2	8,6	47,65	319	171,9	1,39	0,13	0,27	1,24
Ужин											
	Макароны отварные с маслом и сыром	190	3	4,07	22,08	136	15,2	1,15	0,14	0,08	18,98
	Напиток из шиповника	180	0.06	0.02	9.99	40	10	0.28	0	0	0.03
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	47,5	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,06	3,34	17,4	3,5	0,39	0,018	0,008	0
	Всего ужин	400	9,03	13,89	41,88	327,5	43,8	2,55	0,25	0,15	19,01
	Итого за день	1545	47,86	49,19	228,23	1541,5	496,7	13	0,781	0,835	49,46
	Рекомендуется		42	47	200	1400	800	10	0.8	0.9	45

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
--	-------------------	-------	-------	------	----------	-----------------	----	----	----------------	----------------	---

4 День											
Завтрак											
	Каша кукурузная молочная с маслом	154	4.59	4.9	26.32	168	13	1.09	0.15	0.02	0
	Чай с молоком	160	2.67	2,34	13.31	89	113.9	0.37	0.04	0.14	1.2
	Батон с маслом	20/6	2.42	6.0	14.5	123	8.8	0.61	0.04	0.02	0
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,06	3,34	17,4	3,5	0,39	0,018	0,008	0
	Всего завтрак	350	9,68	13,24	54,13	380	135,7	2,07	0,23	0,18	1,2
2- й завтрак											
	Сок яблочный	150	0.90	0	18.18	76	12.6	2.52	0.02	0.02	3.60
Обед											
	Суп картофельный с фрикадельками	150	1.87	2.26	13.3	81	20.6	0.93	0.1	0.06	9.6
	Биточки рыбные	50	8.82	2.85	5.94	84	17.4	0.49	0.05	0.04	0.21
	Соус томатно-сметанный	20	0.35	1.2	1.46	18	6.8	0.05	0.01	0.01	0.01
	Рис отварной с маслом	110	2,89	3.48	21.8	136	14.0	0.91	0.10	0.08	19,53
	Кисель из чёрной смородины	150	0.08	0.03	23.52	94	9.6	0.13	0.001	0.003	1.64
	Хлеб ржаной	20	2.64	0.48	13.36	69	14.0	1.56	0.07	0.03	0
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	47,5	4,6	0,4	0,03	0,005	0
	Всего обед	520	16,65	10,3	79,38	482	82,4	4,07	0,331	0,223	30,99
Полдник											
	Вафли	20	0.32	0.28	8.11	24	1.0	0.06	0.005	0.005	0
	Йогурт	180	5.22	4.5	7.56	92	223.2	0.18	0.04	0.23	0.54
	Всего полдник	200	5,54	4,78	15,67	116	224,2	0,24	0,045	0,235	0,54
Ужин											
	Рагу овощное	130	2.42	5.55	12.99	111	42.9	1.0	0.06	0.07	10.78
	Тефтели мясные	60	2,2	4,8	0,08	52	7	0,36	0,04	0,03	0
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	12,8	0,32	0	0	2,83
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	47,5	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,06	3,34	17,4	3,5	0,39	0,018	0,008	0
	Всего ужин	400	6,31	10,57	32,92	251,5	67,3	2,08	0,13	0,11	13,61
	Итого за день	1620	39,08	38,89	200,28	1305,5	522,2	10,98	0,756	0,768	49,94
	Рекомендуется		42	47	200	1400	800	10	0.8	0.9	45

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
5 день										
Завтрак										

	Каша пшеничная молочная с маслом	150	3.79	5.48	19.03	141	17.8	1.08	0.13	0.03	0
	Какао с молоком	150	2.85	2.41	14.36	91	113.2	0.12	0.04	0.14	1.17
	Батон с маслом, сыром	20/6/14	2.42	6.0	14.5	123	8.8	0.61	0.04	0.02	0
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,06	3,34	17,4	3,5	0,39	0,018	0,008	0
	Всего завтрак	350	9,06	13,89	47,89	355	139,8	1,81	0,21	0,19	1,17
2- й завтрак											
	Сок виноградный	150	1,0	-	20,2	84	14,0	2,8	0,02	0,02	4,0
Обед											
	Свекольник со сметаной	150	1,45	3,92	10,19	82	35,9	0,95	0,03	0,03	8,23
	Гречка отварная с маслом	110	2,94	3.48	21.8	136	4.0	0.91	0.04	0.02	0
	Гуляш из отварного мяса	50	18,05	14,26	4,58	218	32,5	1,38	0,04	0,12	0,97
	Компот из кураги и лимона	150	0.39	0.01	24.99	101	28.6	1.12	0.001	0.005	0.36
	Хлеб ржаной	20	2.64	0.48	13.36	69	14.0	1.56	0.07	0.03	0
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	47,5	4,6	0,4	0,03	0,005	0
	Всего обед	500	25,47	22,15	74,92	606	115	5,92	0,181	0,205	9,56
Полдник											
	Молоко	150	5.48	4.88	9.07	102	226.8	0.19	0.08	0.28	2.46
	Крендель сахарный	50	4.95	9.19	39.01	259	13.5	0.89	0.08	0.07	0
	Всего полдник	200	10,43	14,07	48,08	361	240,3	1,08	0,16	0,35	2,46
Ужин											
	Котлеты овощные, соус молочный	180	3,06	4,80	20,43	137	36,9	1,0	0,13	0,11	18,16
	Чай с сахаром	180	0.39	0.01	24.99	101	28.6	1.12	0.001	0.005	0.36
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	47,5	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,06	3,34	17,4	3,5	0,39	0,018	0,008	0
	Всего ужин	390	23,97	16,51	44,55	422	152,7	1,61	0,12	0,35	0,71
	Итого за день	1590	68,83	66,62	238,3	1839	683,8	10,78	0,711	1,165	21,1
	Рекомендуется		42	47	200	1400	800	10	0.8	0.9	45

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
6 день											
Завтрак											
	Каша манная жидкая	154	4.59	4.9	26.32	168	13	1.09	0.15	0.02	0
	Батон с маслом, джемом	20/6	0.06	0.02	9.99	40	10	0.28	0	0	0.03
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,06	3,34	17,4	3,5	0,39	0,018	0,008	0

	Чай с сахаром	160	2.42	6.0	14.5	123	8.8	0.61	0.04	0.02	0
	Всего завтрак	350	7,07	10,92	50,81	331	31,8	1,98	0,19	0,04	0,03
2- й завтрак											
	Яблоки свежие	95	0,4	0,4	9,8	44	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
Обед											
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	6.87	6.72	11.46	133	36.2	1.01	0.08	0.11	7.29
	Котлеты мясные	50	6.53	5.17	10.23	113	33.1	0.76	0.04	0.08	8.77
	Капуста тушеная	110	4.5	3.48	21.8	136	4.0	0.91	0.04	0.02	0
	Компот из свежемороженых ягод	150	0.08	0.03	23.52	94	9.6	0.13	0.001	0.003	1.64
	Хлеб ржаной	20	2.64	0.48	13.36	69	14.0	1.56	0.07	0.03	0
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	47,5	4,6	0,4	0,03	0,005	0
	Всего обед	500	20,62	15,88	80,37	545	96,9	4,37	0,231	0,243	17,7
Полдник											
	Молоко	150	5.48	4.88	9.07	102	226.8	0.19	0.08	0.28	2.46
	Булочка «Дорожная»	50	5,43	9,30	36,61	197	15,4	0,96	0,09	0,03	0
	Всего полдник	200	10,91	14,18	45,68	299	242,2	1,15	0,17	0,31	2,46
Ужин											
	Творожок порционный «Простоквашино»	130	5,80	5,0	8,4	102	248	0,20	0,04	0,25	0,60
	Омлет натуральный	80	5.72	10.5	5.33	148	42.8	1.24	0.04	0.21	2,83
	Напиток из шиповника	160	0,12	0,02	10,20	41	12,8	0,32	0	0	2,83
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	47,5	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,06	3,34	17,4	3,5	0,39	0,018	0,008	0
	Всего ужин	400	7,41	10,72	25,18	236,5	60,2	1,96	0,07	0,22	5,66
	Итого за день	1545	46,41	52,1	211,84	1455,5	447,1	11,66	0,691	0,833	35,85
	Рекомендуется		42	47	200	1400	800	10	0.8	0.9	45

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
7 день											
Завтрак											
	Пудинг из творога с рисом, соус молочный	130	5,70	6,09	32,7	208	16,1	1,35	0,18	0,02	0
	Кофейный напиток с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43

	Батон	20/6/14	5.9	10.42	14.5	177	140.8	0.76	0.04	0.06	0.10
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,06	3,34	17,4	3,5	0,39	0,018	0,008	0
	Всего завтрак	400	13,45	17,2	54,36	428	273,3	3,05	0,19	0,24	1,3
2- й завтрак											
	Бананы	95	1,50	0,50	21,0	95	8,0	0,60	0,04	0,05	10,0
Обед											
	Салат из свежих огурцов	30	0.57	2.44	3.34	37	14.1	0.53	0.01	0.01	3.8
	Рассольник домашний	150	1.39	3.9	6.78	67	34.6	0.63	0.04	0.03	14.77
	Плов с мясом	160	18.91	17.34	31.44	357	35.5	1.78	0.22	0.09	0.88
	Компот из изюма	150	0.39	0.01	24.99	101	28.6	1.12	0.001	0.005	0.36
	Хлеб ржаной	20	2.64	0.48	13.36	69	14.0	1.56	0.07	0.03	0
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	47,5	4,6	0,4	0,03	0,005	0
	Всего обед	530	23,9	24,17	79,91	631	126,8	5,62	0,341	0,165	19,81
Полдник											
	Печенье овсяное	20	0.75	1.18	7.49	42	2.0	0.1	0.01	0.01	0
	Йогурт	180	5.22	4.5	7.56	92	223.2	0.18	0.04	0.23	0.54
	Всего полдник	200	5,97	5,68	15,05	134	225,2	0,28	0,05	0,24	0,54
Ужин											
	Капуста запеченная в соусе	190	3,05	4,17	24,08	146	16,2	1,36	0,16	0,10	21,98
	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	11,10	44	11,1	0,31	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	47,5	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,06	3,34	17,4	3,5	0,39	0,018	0,008	0
	Всего ужин	400	20,05	13,42	43,09	380,5	191,5	1,6	0,1	0,32	1,28
	Итого за день	1625	64,87	60,97	213,41	1668,5	825,1	11,15	0,721	1,015	32,93
	Рекомендуется		42	47	200	1400	800	10	0.8	0.9	45

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
8 день											
Завтрак											
	Макаронник	153	6,38	7,96	35,97	241	16,6	1,38	0,08	0,05	0
	Чай с молоком	160	2.85	2.41	14.36	91	113.2	0.12	0.04	0.14	1.17
	Батон с маслом	20/7	2.42	6.0	14.5	123	8.8	0.61	0.04	0.02	0
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,06	3,34	17,4	3,5	0,39	0,018	0,008	0
	Всего завтрак	350	11,48	13,69	56,76	398	134,1	4,03	0,23	0,24	1,17
2- й завтрак											
	Киви свежие	95	0,4	0,3	10,3	46	19	2,30	0,03	0,03	5,0

Обед											
	Борщ с фасолью	150	1.68	4.09	13.27	96	21.1	0.77	0.07	0.04	6.03
	Курица тушеная в соусе с овощами	150	9.09	6.5	16.49	161	39.6	1.45	0.18	0.11	7.34
	Кисель из чёрной смородины и вишни	150	0.11	0.09	24.31	98	11.0	0.1	0.001	0.03	1.64
	Хлеб ржаной	20	2.64	0.48	13.36	69	14.0	1.56	0.07	0.03	0
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	47,5	4,6	0,4	0,03	0,005	0
	Всего обед	490	13,675	11,69	67,7	432	91,15	3,16	0,326	0,215	15,01
Полдник											
	Булочка домашняя	50	5.09	8.76	37.74	250	13.8	0.91	0.08	0.04	0
	Молоко	150	2.67	2,34	13.31	89	113.9	0.37	0.04	0.14	1.2
	Всего полдник	200	7,76	11,1	51,05	339	127,7	1,28	0,12	0,18	1,2
Ужин											
	Рыба, запеченная в омлете(минтай)	160	11,43	3,82	2,24	89	35,0	0,86	0,07	0,13	0,14
	Салат из кукурузы консервированной	40	1,78	31,13	3,75	50	12,80	0,41	0,06	0,02	6,6
	Чай с сахаром	170	0.39	0.01	24.99	101	28.6	1.12	0.001	0.005	0.36
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	47,5	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,06	3,34	17,4	3,5	0,39	0,018	0,008	0
	Всего ужин	400	13,39	4,03	36,88	237,5	68,2	2,38	0,101	0,145	0,5
	Итого за день	1535	46,705	40,81	222,69	1452,5	440,15	13,15	0,807	0,81	22,88
	Рекомендуется		42	47	200	1400	800	10	0.8	0.9	45

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
9 день											
Завтрак											
	Каша геркулесовая молочная с маслом	164	18.42	13.2	23,45	293	176.9	0.92	0.07	0.31	0.25
	Батон с маслом, сыром	10/6	2.42	6.0	14.5	123	8.8	0.61	0.04	0.02	0
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,06	3,34	17,4	3,5	0,39	0,018	0,008	0
	Какао с молоком	160	2.67	2,34	13.31	89	113.9	0.37	0.04	0.14	1.2
	Всего завтрак	350	23,51	21,54	51,26	505	299,6	1,9	0,15	0,47	1,45
2- й завтрак											
	Сок яблочный	150	0.90	0	18.18	76	12.6	2.52	0.02	0.02	3.60

Обед											
	Салат из помидор с луком	30	0,85	3,65	5,02	56	21,1	0,79	0,01	0,02	5,7
	Рассольник «Ленинградский»	150	1,45	3,92	10,19	82	35,9	0,95	0,03	0,03	8,23
	Пюре картофельное с маслом	110	2,65	4,16	17,71	118	32,0	0,87	0,12	0,09	15,73
	Рыба тушеная с овощами (горбуша)	50	6.93	3.98	1.92	70	21.3	0.49	0.05	0.05	1.57
	Компот вишнево - клюквенный	150	0.08	0.03	23.52	94	9.6	0.13	0.001	0.003	1.64
	Хлеб ржаной	20	2.64	0.48	13.36	69	14.0	1.56	0.07	0.03	0
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	47,5	4,6	0,4	0,03	0,005	0
	Всего обед	530	13,75	12,57	66,7	433	112,8	4	0,281	0,203	27,17
Полдник											
	Пряник	20	0.48	0.28	7.77	33.5	0.9	0.06	0.005	0.005	0
	Снежок	180	5.2	4.5	7.2	90	216	0.18	0.07	0.31	1.26
	Всего полдник	200	5,68	4,78	14,97	123,5	216,9	0,24	0,075	0,315	1,26
Ужин											
	Капуста тушеная	140	8,35	4,2	15,25	114	72	1,87	0,03	0,04	22,3
	Шницель рубленый	50	10,91	12,53	13,79	212	34,70	1,0	0,06	0,11	0,61
	Напиток из шиповника	180	0,06	0,02	11,10	44	11,1	0,31	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	47,5	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,06	3,34	17,4	3,5	0,39	0,018	0,008	0
	Всего ужин	390	9,98	4,42	59,64	201,5	86,6	2,55	0,06	0,05	22,33
	Итого за день	1600	53,82	43,31	210,75	1339	728,5	11,21	0,586	1,058	55,81
	Рекомендуется		42	47	200	1400	800	10	0.8	0.9	45

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
10 день											
Завтрак											
	Каша ячневая молочная с маслом	154	4.39	4.20	33.19	188	37.2	0.82	0.08	0.03	0
	Батон с маслом	20/6	2.42	6.0	14.5	123	8.8	0.61	0.04	0.02	0
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,06	3,34	17,4	3,5	0,39	0,018	0,008	0
	Кофейный напиток с молоком	160	3.15	2.72	12.96	89	114.7	0.41	0.04	0.14	1.2
	Всего завтрак	350	9,96	12,92	60,65	400	160,7	1,84	0,16	0,19	1,2
2- й завтрак											
	Сок абрикосовый	150	1,0	-	20,2	84	14,0	2,8	0,02	0,02	4,0
Обед											
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.87	2.26	13.3	81	20.6	0.93	0.1	0.06	9.6
	Перловка отварная с маслом	110	1.95	4.38	11.36	92	47.4	1.51	0.02	0.05	9.91
	Тефтели из говядины, соус томатный	50	4.74	5.27	6.0	90.0	15.0	0.43	0.02	0.04	0.26
	Компот брусничный	150	0.39	0.01	24.99	101	28.6	1.12	0.001	0.005	0.36
	Хлеб ржаной	20	2.64	0.48	13.36	69	14.0	1.56	0.07	0.03	0
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	47,5	4,6	0,4	0,03	0,005	0
	Всего обед	500	11,59	12,4	69,01	433	125,6	5,55	0,211	0,185	20,13
Полдник											
	Булочка ванильная	50	5.09	3.02	37.74	214	13.8	0.91	0.08	0.04	0
	Молоко	150	6,08	5,42	10,07	113	252	0,21	0,08	0,31	2,73
	Всего полдник	200	5,99	3,02	60,6	309	49,8	1,27	0,12	0,11	7,2
Ужин											
	Пюре овощное, соус молочный	160	4.5	3.48	21.8	136	4.0	0.91	0.04	0.02	0
	Суфле куриное	60	9,91	11,32	10,75	195	32,70	0,98	0,05	0,09	0,57
	Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,20	41	12,8	0,32	0	0	2,83
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	47,5	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,06	3,34	17,4	3,5	0,39	0,018	0,008	0
	Всего ужин	400	6,19	3,7	41,65	224,5	21,4	1,63	0,07	0,03	2,83
	Итого за день	1600	39,53	37,04	240,31	1468,5	610,9	10,49	0,601	0,765	31,96
	Рекомендуется		42	47	200	1400	800	10	0.8	0.9	45

Прошито и пронумеровано
на 11 (Одиннадцать) листах
Заведующий МБДОУ д/с № 133

 / Д. Ф. Кучеренко /

