

Утверждаю

Заведующий МБДОУ детский сад № 423

/К. В. Курбанова/

приказ от " 10 " июня 2016 г. № 26-0



15-и дневное меню для питания детей от 3 - 7 лет

посещающих МБДОУ детский сад № 423

с 10.5 часовым пребыванием

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	

1 неделя

1 день

завтрак	5/4	Каша манная молочная маслом сливочным	200	5,3	5,1	28,6	178
	13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80
	1/13	Батон с маслом	34	2,2	4,35	13,36	102,3
Итого за завтрак			414	10,2	12,05	53,96	360,3

2 завтрак	1/0	Сок	125	1,25	0,25	25,2	210,4
Итого за 2 завтрак			125	1,25	0,25	25,2	210,4

обед	6/2	Щи со сметаной	200	1,5	2,5	7,4	53
	14./1	Салат из свежих огурцов с раст. маслом	50	0,4	4,9	1,6	50
	12/8	Гуляш из отварного мяса говядины	80	11,7	12,5	2,9	171
	4/9	Каша гречневая рассып. с овощами	130	7,5	5,9	39,6	217
	2/10	Компот из яблок и изюма	180	0,3	0	17,4	64
	7/0	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3
	8/0	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,4
Итого за обед			690	24,7	26,25	89,55	656,7

Полдник	2/7	Рыба отварная под маринадом	150	13,1	10,3	11	179
	10/10	Чай	180	0	0	9,1	35
	7/0	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,09	7,38	35
Итого за полдник			330	14,09	10,39	27,48	249

Итого за 1 день

1559

50,24

48,94

196,19

1476,4

Информация СанПин дети от 3 до 7 лет

1350

54

60

261

1800

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 0,9:0,7:0,8

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	

1 неделя

2 день

завтрак	5/7	Каша гречневая молочная с маслом	200	7,2	6,6	33,5	206
	1/13	Батон с сыром 30/10	40	4,9	2,9	14,1	104
	13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80
Итого за завтрак			420	14,8	12,1	59,6	390

2 завтрак	7.223/1	Банан	150	1,6	0,1	22,9	93,5
Итого за 2 завтрак			150	1,6	0,1	22,9	93,5

обед	34/1	Салат из отварного картофеля с зеленым луком и растит маслом	50	0,9	4,2	6,8	67
	5/2	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	13,7	93
	22/8	Фрикадельки из мяса говядины припуш.	80	12,1	12,8	6	188
	8/3	Капуста тушеная	130	3	2,5	15,08	81,5
	6/10	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	17,9	65
	7/0	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3
	8/0	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,4
Итого за обед			690	21,4	24,35	80,13	596,2

Полдник	10/5	Запеканка из творога	150	25,2	15,2	24,3	337,5
	7.185	Повидло	20	0,01	0	13,3	50,4
	—	Кисло-молочные продукты в ассортимент.	180	5,2	5,8	8,5	105
Итого за полдник			350	30,41	21	46,1	492,9

Итого за 2 день

1610 68,21 57,55 208,73 1572,6

Информация СанПин дети от 3 до 7 лет

1350 54 60 261 1800

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 1:0,9:0,7

*Кисломолочный продукт: кефир, снежок, йогурт

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	

1 неделя

3 день

завтрак	14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6	5,3	30,7	195
	13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80
	1/13	Батон с маслом	34	2,2	4,35	13,36	102,3
Итого за завтрак			414	10,9	12,25	56,06	377,3

2 завтрак	1/0	Сок	125	1,25	0,25	25,2	210,4
Итого за 2 завтрак			125	1,25	0,25	25,2	210,4

обед	14/2	Суп из овощей со сметаной.	200	1,5	5,2	8,3	87
	13/1	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом.	50	0,5	3,3	6,1	52
	4/8	Плов из мяса говядины	200	14,8	16,5	36,7	349
	7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,4	0,1	18,1	71
	—	Гренки	25	1,65	0,15	12,3	58,3
	8/0	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,4
Итого за обед			700	20,5	25,55	89,85	660,7

Полдник	36/3	Гарнир овощной сборный	150	3,9	3,9	19,7	118
	12/10	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	55
	—	Кондитерские изделия в ассортименте ***	40	1,9	2,2	16,7	134
Итого за полдник			370	7,1	7,4	46,5	307

Итого за 3 день

Информация СанПин дети от 3 до 7 лет

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 0,8:0,8:0,9

1609	39,75	45,45	217,61	1555,4
1350	54	60	261	1800

***Кондитерские изделия: пряники, печенье, вафли

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	

1 неделя

4 день

завтрак	21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,4	95
	1/13	Батон с сыром 30/10	40	4,9	2,9	14,1	104
	14/10	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121
Итого за завтрак			420	11,8	9,7	48,6	320

2 завтрак	7.343/1	Напиток "Валитек"	200	0,48	0,48	11,8	160
Итого за 2 завтрак			200	0,48	0,48	11,8	160

обед	31/2	Суп крестьянский с крупой и со сметаной	200	1,8	4,4	11,7	88
	11/7	Тефтели рыбные в соусе	130	11,1	6	12	142
	45/3	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,2	2,9	34,5	171
	7/1	Салат из капусты с огурцами	50	0,5	3,3	2,8	38
	4/10	Компот из кураги и изюма	180	0,3	0	17,3	64
	7/0	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3
	8/0	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,4
Итого за обед			740	20,2	17,05	98,95	604,7

Полдник	43/3	Макаронные изделия отварные с сыром	160	7,8	6,1	34,1	219
	7/0	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,09	7,38	35
	2/0	фрукты в ассортименте **	120	0,48	0,48	12,3	56,4
	10/10	Чай	180	0	0	9,1	35
Итого за полдник			370	17,1	19,7	36,68	345,4

Итого за 4 день

1730

49,58

46,93

196,03

1430,1

Информация СанПин дети от 3 до 7 лет

1350

54

60

261

1800

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 0,7:0,6:0,7

**Фрукты: яблоки, бананы, апельсины.

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	

1 неделя

5 день

завтрак	6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным.	200	7,4	7,9	32,4	219
	3/13	Батон с сыром 30/10	40	4,9	2,9	14,1	104
	14/10	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121
Итого за завтрак			420	15,8	13,9	68,6	444

2 завтрак	1/0	Сок	125	1,25	0,25	25,2	210,4
Итого за 2 завтрак			125	1,25	0,25	25,2	210,4

обед	11/2	Рассольник с крупой и со сметаной	200	1,8	4,5	12,5	99
	15/1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	50	0,5	5	2,3	54
	3/8	Мясо тушеное с овощами	200	15,7	15,7	19,8	285
	15/10	Напиток из шиповника	180	1,8	0,09	16,4	58,5
	7/0	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3
	8/0	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,4
Итого за обед			680	23,1	25,74	71,65	598,2

Полдник	38/3	Запеканка морковная.	155	4	4,7	26,2	163
	12/10	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	55
	7/0	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,09	7,38	34,98
	7.185	Повидло	20	0,01	0	13,3	50,4
Итого за полдник			370	6,3	6,09	56,98	303,38

Итого за 5 день

1595

46,45

45,98

222,43

1555,98

Информация СанПин дети от 3 до 7 лет

1350

54

60

261

1800

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 0,9:0,7:0,8

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	

2 неделя

1 день

завтрак	16/4	Каша молочная ассорти(рис,пшено) с маслом сливочным	200	5	5,9	26,4	175
	1/13	Батон с маслом	34	2,2	4,35	13,36	102,3
	14/10	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121
Итого за завтрак			380	10,7	13,35	61,86	398,3

2 завтрак	1/0	Сок	125	1,25	0,25	25,2	210,4
Итого за 2 завтрак			125	1,25	0,25	25,2	210,4

обед	2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,3	10,2	80
	27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом.	50	1,1	4,1	7,3	72
	9.8	Печень по-строгановски	80	10,06	10,53	2,01	144
	3/3	Картофельное пюре	130	3,1	4,2	20,6	135
	1/10	Компот из яблок и кураги	180	0,3	0	17,3	64
	7/0	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3
	8/0	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,4
Итого за обед			690	19,56	23,58	78,06	596,7

Полдник	21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,4	95
	3.8/12/8	Плюшка с сахаром	80	6	7,1	45,4	267
	10/10	Чай	180	0	0	9,1	35
Итого за полдник			460	9,4	10,8	66,9	397

Итого за 6 день

1655 40,91 47,98 232,02 1602,4

Информация СанПин дети от 3 до 7 лет

1350 54 60 261 1800

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 1:0,7:0,8

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	

2 неделя

2 день

завтрак	2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным.	200	7,2	6,6	33,5	206
	13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80
	1/13	Батон с сыром 30/10	40	4,9	2,9	14,1	104
Итого за завтрак			420	14,8	12,1	59,6	390

2 завтрак	7.223/1	Банан	150	1,6	0,1	22,9	93,5
Итого за 2 завтрак			150	1,6	0,1	22,9	93,5

обед	20/2	Суп лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	12	78
	16/1	Горошек зеленый с яйцом	50	5,1	4,1	4,3	74
	8/9	Суфле из мяса кур паровое	70	13,9	15,9	3,2	211
	7/3	Капуста отварная с маслом	130	2,4	3,3	7,8	61
	6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72
	7/0	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3
	8/0	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,4
Итого за обед			700	27,1	26,55	66,25	597,7

Полдник	16/5	Запеканка из творога с яблоками	150	20	17,1	27,4	341
	17/0	Молоко сгущеное	25	1,44	1,7	11,2	65,6
	10/10	Чай	180	0	0	9,1	35
Итого за полдник			355	21,44	18,8	47,7	441,6

Итого за 7 день

1625

64,94

57,55

196,45

1522,8

Информация СанПин дети от 3 до 7 лет

1350

54

60

261

1800

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 0,8:0,8:0,7

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	

2 неделя

3 день

завтрак	11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным.	200	6,5	6	31,2	206
	14/10	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121
	1/13	Батон с маслом 30/4	34	2,2	4,35	13,36	102,3
Итого за завтрак			414	12,2	13,45	66,66	429,3

2 завтрак	1/0	Сок	125	1,25	0,25	25,2	210,4
Итого за 2 завтрак			125	1,25	0,25	25,2	210,4

обед	14/2	Суп из овощей со сметаной.	200	1,5	5,2	8,3	87
	15/1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	50	0,6	6	2,1	65
	11/7	Тефтели рыбные в соусе	130	11,1	6	11,3	142
	43/3	Макаронные изделия отварные .	130	4,6	3,3	29,6	163
	6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72
	7/0	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3
	8/0	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,4
Итого за обед			760	21,6	20,95	90,25	630,7

Полдник	36/3	Гарнир овощной сборный	150	3,9	4,6	19,7	118
	—	Кисло-молочные продукты в ассортимент.	180	5,2	5,8	8,5	105
	7/0	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,1	7,38	35
Итого за полдник			345	10,09	10,5	35,58	258

Итого за 8 день **1644** **45,14** **45,15** **217,69** **1528,4**

Информация СанПин дети от 3 до 7 лет

1350 54 60 261 1800

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 0,9:1:0,7

*Кисломолочный продукт: кефир, снежок, йогурт

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	

2 неделя

4 день

завтрак	7,4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным.	200	6	5,8	43,7	248
	1/13	Батон с маслом	34	2,2	4,35	13,36	102,3
	13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80
Итого за завтрак			414	10,9	12,75	69,06	430,3

2 завтрак	1/0	Сок	125	1,25	0,25	25,2	210,4
Итого за 2 завтрак			125	1,25	0,25	25,2	210,4

обед	17/2	Суп картофельный с бобовыми.	200	4,3	4	18,6	118
	31/1	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом.	50	0,7	3,4	5,5	54
	7.061/3	Бигус с мясом	200	10,1	9,6	14,5	190
	7.343/1	Напиток "Валитек"	200	0,48	0,48	11,8	160
	7/0	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3
	8/0	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,4
Итого за обед			700	18,88	17,93	71,05	623,7

Полдник	11/5	Запеканка из творога с изюмом	130	17,3	14,8	23,7	295
	10/10	Чай	180	0	0	9,1	35
	17/0	Молоко сгущенное	25	1,44	1,7	11,2	65,6
Итого за полдник			335	18,74	16,5	44	395,6

Итого за 9 день 1574 49,77 47,43 209,31 1660

Информация СанПин дети от 3 до 7 лет

1350

54

60

261

1800

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 0,9:0,7:0,8

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	

2 неделя

5 день

завтрак	8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным.	200	6,4	7,4	29,2	202
	14/10	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121
	1/13	Батон с маслом	34	2,2	4,35	13,36	102,3
Итого за завтрак			414	12,1	14,85	64,66	425,3

2 завтрак	1/0	Сок	125	1,25	0,25	25,2	210,4
Итого за 2 завтрак			125	1,25	0,25	25,2	210,4

обед	25/2	Суп- пюре из картофеля	200	2,6	2,6	12,7	82
	1/1	Горошек зеленый	50	1,5	1,9	5,6	36
	3/9	Рагу из мяса кур	200	19,8	21,8	19,2	354
	1/10	Компот из яблок и кураги	180	0,3	0	17,3	64
	34/2.	Гренки	25	3,8	3,3	14,7	103
	8/0	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,4
Итого за обед			680	22,3	29,9	76,75	682,4

Полдник	7/7	Запеканка из рыбы с морковью	100	11,4	2	8	90
	11/10	Чай с лимоном	180	0,1	0	8,2	32
	—	Кондитерские изделия в ассортименте ***	40	1,24	1,65	12,5	183
Итого за полдник			320	12,74	3,65	28,7	305

Итого за 10 день **1539** **48,39** **48,65** **195,31** **1623,1**

Информация СанПин дети от 3 до 7 лет 1350 54 60 261 1800

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 0,9:0,8:0,7

***Кондитерские изделия: пряники, печенье, вафли

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	

3 неделя

1 день

завтрак	12/4	Каша пшенная с яблоками	200	6,7	6,1	37,6	226
	13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3	12	80
	1/13	Батон с маслом 30/4	34	2,2	4,4	13,36	102,3
Итого за завтрак			414	11,6	13,5	62,96	408,3

2 завтрак	1/0	Сок	125	1,25	0,25	25,2	210,4
Итого за 2 завтрак			125	1,25	0,25	25,2	210,4

обед	30/2	Уха рыбацкая	200	6,8	2,1	9,8	87
	—	Соленый огурчик	50	0,4	0,05	0,85	6,5
	4/9	Плов из мяса кур	200	19,1	17,5	33	370
	2/10	Компот из яблок и изюма	180	0,3	0	17,4	64
	7/0	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,2	12,3	58,3
	8/0	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,4
Итого за обед			680	29,9	20,15	81,7	629,2

Полдник	19/3	Рагу из овощей с соусом молочным	180	3,7	6,4	17,5	143
	—	Кондитерские изделия в ассортименте ***	40	1,9	2,2	16,7	134
	—	Молоко кипяченое	180	5,2	5,3	8,1	100
Итого за полдник			400	10,8	13,9	42,3	377

Итого за 11 день

1619 53,55 47,8 212,16 1624,9

Информация СанПин дети от 3 до 7 лет

1350 54 60 261 1800

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 0,9:1:0,7

***Кондитерские изделия: пряники, печенье, вафли

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	

3 неделя

2 день

завтрак	15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6	31,2	206
	14/10	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121
	1/13	Батон с маслом 30/4	34	2,2	4,35	13,36	102,3
Итого за завтрак			414	12,2	13,45	66,66	429,3

2 завтрак	1/0	Сок	125	1,25	0,25	25,2	210,4
Итого за 2 завтрак			125	1,25	0,25	25,2	210,4

обед	29/2	Суп пюре гороховый	200	5,2	2	17,4	96
	29/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, солёным огурцом и растительным маслом.	50	0,7	5,3	5,2	66
	31/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые).	200	12,6	14,2	12,8	212
	7.343/1	Напиток "Валитек"	200	0,48	0,5	11,8	160
	7/0	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3
	8/0	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,4
Итого за обед			700	22,28	22,45	67,85	635,7

Полдник	4/6	Омлет с картофелем (запечённый)	180	11,52	9	15,66	185,4
	7/0	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,09	7,38	35
	10/10	Чай	180	0	0	9,1	35
Итого за полдник			375	12,51	9,09	32,14	255,4

Итого за 12 день

1614 48,24 45,24 191,85 1530,8

Информация СанПин дети от 3 до 7 лет

1350 54 60 261 1800

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 0,9:0,7:0,8

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	

3 неделя

3 день

завтрак	21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,9	12,4	95
	14/10	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121
	1/13	Батон с маслом	34	2,2	4,4	13,36	102,3
Итого за завтрак			414	9,1	11,4	47,86	318,3

2 завтрак	7.343/4	Кисель Витошка	150	0,48	0,5	11,8	120
Итого за 2 завтрак			150	0,48	0,5	11,8	120

обед	5/2	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	14	93
	13/1	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом.и	50	0,5	4	6,1	52
	36/8	Запеканка картоф., фаршированная отварным мясом говядины	180	13,8	13	27,7	273
	1/11	Соус молочный	50	2	5	5,5	71
	15/10	Напиток из шиповника	180	1,8	0,2	16,4	59
	7/0	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,2	12,3	58,3
	8/0	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,4
Итого за обед			710	23,1	27,1	90,35	649,7

Полдник	2/0	фрукты в ассортименте **	120	0,48	0,5	11,8	56,4
	43/3	Макаронные изделия отварные с сыром	160	7,8	6,1	34,1	219
	12/10	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	55
Итого за полдник			460	9,58	7,9	56	330,4

Итого за 13 день

1734 42,26 46,9 206,01 1418,4

Информация СанПин дети от 3 до 7 лет

1350 54 60 261 1800

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 0,9:0,7:0,8

**Фрукты: яблоки, бананы, апельсины.

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	

3 неделя

4 день

завтрак	14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6	5,3	30,7	195
	4/13	Батон с сыром 30/10	40	4,9	2,9	14,1	104
	14/10	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121
Итого за завтрак			420	14,4	11,3	66,9	420

2 завтрак	7.223/1	Банан	150	1,6	0,1	22,9	93,5
Итого за 2 завтрак			150	1,6	0,1	22,9	93,5

обед	8/2	Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной	200	1,6	4,3	8	55
	1/1	Горошек зеленый	50	1,5	1,9	5,6	36
	5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	14,3	11,7	12,1	211
	3/3	Картофельное пюре	130	3,1	4,2	20,6	135
	4/10	Компот из кураги и изюма	180	0,3	0	17,3	64
	7/0	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3
	8/0	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,4
Итого за обед			690	24,1	22,55	84,25	602,7

Полдник	16/3	Свекла тушёная в сметанном соусе	130	2,5	2,9	16,7	86
	7.12412	Булочка со штрейзелем	90	6	9,3	43,4	279
	10/10	Чай	180	0	0	9,1	35
Итого за полдник			400	8,5	12,2	69,2	400

Итого за 14 день **1660** **48,6** **46,15** **243,25** **1516,2**

Информация СанПин дети от 3 до 7 лет

1350 54 60 261 1800

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 1:1:0,8

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	

3 неделя

5 день

завтрак	16/4	Каша молочная ассорти(рис,пшено) с маслом сливочным	200	5	5,9	26,4	175
	13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80
	3/13	Батон с сыром 30/10	40	4,9	2,9	14,1	104
Итого за завтрак			420	12,6	11,4	52,5	359

2 завтрак	1/0	Сок	125	1,25	0,25	25,2	210,4
Итого за 2 завтрак			125	1,25	0,25	25,2	210,4

обед	10/2	Рассольник домашний со сметаной	200	1,8	4,4	12,6	92
	24/1	Салат из отварной свеклы с яблоками	50	0,6	4,1	6,8	62
	3/7	Рыба припущенная с молоком и овощами	80	9,2	2	0,4	63
	45/3	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,2	2,9	33,5	171
	7.343/5.1	Кисель "Витошка"	200	0	0	5,5	237,5
	7/0	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3
	8/0	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,4
Итого за обед			660	17,5	13,85	72,65	665,2

Полдник	19/5	Суфле творожное	150	22,1	18,2	20,9	336
	—	Кисло-молочные продукты в ассортимент.	180	5,2	5,8	8,5	105
	7/0	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,09	7,38	34,98
	17/0	Молоко сгущенное	25	1,44	1,7	11,2	65,6
Итого за полдник			370	29,73	25,79	47,98	541,58

Итого за 15 день

1575

61,08

51,29

198,33

1776,18

Информация СанПин дети от 3 до 7 лет

1350

54

60

261

1800

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 0,9:1:0,7

*Кисломолочный продукт: кефир, снежок, йогурт

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646126932392126385511121901609448613269948990684

Владелец Курбанова Ксения Владимировна

Действителен с 03.04.2026 по 03.04.2027