

Первая неделя

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет) 1 день

1,5-3лет	выхо д	белк и	жир ы	углевод ы	ккал	Ca	Fe	B 1	B 2	C		3-7 лет	выхо д	белк и	жир ы	углевод ы	ккал	Ca	Fe	B 1	B 2	C	
завтрак												завтрак											
каша манная молочная	150	4.66	6.98	16.88	147.62	157.73	0.25	0.05	0.16	1.69		каша манная молочная	200	6.28	8.03	23.16	188.45	206.27	0.34	0.07	0.21	2.21	
какао с молоком	150	2.94	2.53	11.46	78.71	112.53	0.44	0.04	0.14	1.20		какао с молоком	180	3.56	3.05	15.35	100.88	134.86	0.58	0.05	0.17	1.43	
масло порционное	8	0.06	5.80	0.10	52.88	1.92	0.02	0.00	0.01	0.00		масло порционное	10	0.08	7.25	0.13	66.10	2.40	0.02	0.00	0.01	0.00	
пшеничный хлеб	20	1.52	0.18	9.94	45.20	4.60	0.40	0.03	0.01	0.00		пшеничный хлеб	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00	
2 завтрак												2 завтрак											
фрукты свежие	200	0.80	0.60	20.60	94.00	38.0	4.60	0.04	0.06	10.00		фрукты свежие	200	0.80	0.60	20.60	94.60	38.00	4.60	0.04	0.06	10.00	
обед												обед											
салат из зеленого горошка	40	0.73	3.11	5.40	52.31	7.33	0.35	0.04	0.03	6.15		салат из зеленого горошка	65	1.11	5.17	8.22	83.51	11.18	0.53	0.06	0.04	9.32	
суп с «Любительский»	150	4.53	4.05	10.27	93.44	12.27	1.09	0.09	0.08	12.27		суп «Любительский»	250	1.50	0.30	12.23	57.75	7.5	0.68	0.09	0.05	15.00	
рыба тушеная с овощами	70\20	12.69	4.25	1.30	92.70	36.42	0.75	0.09	0.09	1.45		рыба тушеная с овощами	80\20	14.45	5.23	1.30	108.57	40.98	0.84	0.10	0.10	1.49	
рис отварной	120	2.51	3.99	25.64	149.87	4.00	0.01	0.02	0.02	0.00		рис отварной	150	3.20	4.81	32.75	188.98	5.02	0.01	0.03	0.02	0.00	
компот вит.из смеси с/фр	150	0.00	0.00	13.80	55.20	2.04	0.09	0.00	0.02	15.00		компот вит.из смеси с/фр	200	0.00	0.00	18.40	73.60	2.72	0.12	0.00	0.02	20.00	
хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00		хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00	
хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	8.70	1.17	0.05	0.02	0.00		хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.20	11.60	1.56	0.07	0.03	0.00	
полдник												полдник											
булочка творожная	60	8.91	6.65	14.58	165.01	82.49	0.56	0.05	0.14	0.08		булочка творожная	80	11.85	8.51	19.43	216.29	109.94	0.73	0.07	0.18	0.11	
чай с молоком	150	2.52	2.25	11.24	73.44	108.23	0.11	0.04	0.14	1.17		чай с молоком	180	2.52	2.25	14.25	84.84	108.33	0.12	0.04	0.14	1.17	
итого за весь день		46.13	41.02	168.00	1227.58	583.16	10.44	0.59	0.94	49.01		итого за весь день		56.44	51.50	216.29	1558.22	693.76	12.13	0.77	1.04	66.08	

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет) 2 день

1,5-3г	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С		3-7лет	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С	
завтрак												завтрак											
каша пшениная молочная	150	5.35	7.37	19.74	165.44	158.14	0.55	0.09	0.17	1.69		каша пшениная молочная	200	7.03	8.54	25.82	206.71	206.54	0.73	0.11	0.22	2.21	
коф. напиток с молоком	150	2.10	1.88	10.51	65.64	90.36	0.10	0.03	0.11	0.98		коф. напиток с молоком	180	2.52	2.26	14.21	84.84	108.50	0.12	0.04	0.14	1.17	
сыр порционно	10	2.68	2.73	0.00	36.00	88.00	0.10	0.00	3.00	0.07		сыр порционно	15	4.02	4.10	0.00	54.00	132.00	0.15	0.01	4.50	0.11	
пшеничный хлеб	20	1.52	0.18	9.94	45.20	4.60	0.40	0.03	0.01	0.00		пшеничный хлеб	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00	
2-й завтрак												2-й завтрак											
фрукты свежие	160	1.50	0.33	12.60	65.80	51.30	0.53	0.63	0.05	100.00		фрукты свежие	200	2.21	0.52	20.50	56.40	88.40	0.78	9.00	0.08	148.00	
обед												обед											
винегрет		0.64	3.08	3.66	44.89	13.66	0.40	0.02	0.02	6.60		винегрет		0.95	4.61	5.48	67.34	20.49	0.60	0.04	0.03	9.90	
суп "Лапша-домашняя" на к/б	150	1.56	1.63	11.51	67.37	9.10	0.55	0.06	0.03	4.45		суп "лапша-домашняя" на к/б	250	2.56	2.48	18.92	108.86	14.92	0.90	0.10	0.05	7.25	
капуста тушен с курами	130\70	14.85	14.97	4.40	230.84	92.36	1.55	0.00	0.07	0.00		капуста тушен с курами	150\80	16.96	17.37	5.23	267.48	107.71	1.79	0.00	0.08	0.00	
компот из кураги вит	150	0.22	0.01	15.88	63.20	11.40	0.63	0.00	0.00	0.20		компот из кураги вит	200	0.29	0.01	19.65	78.37	14.79	0.82	0.00	0.01	0.26	
хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00		хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.40	9.20	0.80	0.06	0.02	0.00	
хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	8.70	1.17	0.05	0.02	0.00		хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	8.70	1.17	0.05	0.02	0.00	
полдник												полдник											
булочка с сахаром	50	3.32	3.73	19.01	134.17	25.70	0.41	0.04	0.05	0.04		булочка с сахаром	70	4.61	5.84	26.16	191.65	36.42	0.56	0.06	0.06	0.06	
к.м. продукция "Ряженка"	150	4.05	3.75	16.20	118.50	181.50	0.15	0.05	0.20	1.35		к.м. продукция "Ряженка"	200	5.40	5.00	21.60	158.00	242.00	0.20	0.06	0.26	1.80	
итого за весь день		42.05	40.29	150.24	1164.25	741.72	7.14	1.05	3.78	115.40		итого за весь день		53.85	51.72	204.24	1423.45	989.67	8.62	9.53	5.45	170.76	

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет) 3 день

1,5-3г	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С		3-7 лет	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С	
завтрак												завтрак											
каша гречневая рассыпчатая	120	4.48	4.81	19.80	141.05	8.23	2.37	0.11	0.06	0.00		каша гречневая рассыпчатая	150	5.73	5.87	25.29	177.71	10.43	3.03	0.14	0.08	0.00	
масло порционное	8	0.06	5.80	0.10	52.88	1.92	0.02	0.00	0.01	0.00		масло порционное	10	0.08	7.25	0.13	66.10	2.40	0.02	0.00	0.01	0.00	
чай с молоком	150	2.52	2.25	11.24	73.44	108.23	0.11	0.04	0.14	1.17		чай с молоком	180	2.52	2.25	14.25	84.84	108.33	0.12	0.04	0.14	1.17	
пшеничный хлеб	20	1.52	0.18	9.94	45.20	4.60	0.40	0.03	0.01	0.00		пшеничный хлеб	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00	
2-й завтрак												2-й завтрак											
сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.02	0.02	4.00		сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.02	0.02	4.00	
обед												обед											
салат "Степной"	40	0.73	3.11	5.40	52.31	7.33	0.35	0.04	0.03	6.15		салат "Степной"	60	1.11	5.17	8.22	83.51	11.18	0.53	0.06	0.04	9.35	
борщ из свежей капусты со сметаной	150\15	1.34	4.34	4.78	66.44	34.56	0.55	0.03	0.04	7.68		борщ из свежей капусты со сметаной	250\15	1.97	5.45	7.66	92.01	48.68	0.89	0.05	0.06	12.78	
мясо тушеное с соусом	50\20	10.92	9.90	1.71	132.56	9.79	1.69	0.04	0.09	0.35		мясо тушеное с соусом	60\20	13.04	12.45	1.71	162.42	10.80	2.00	0.05	0.11	0.35	
макаронь отварные	120	3.93	4.72	20.88	143.59	4.72	0.55	0.04	0.00	0.00		макаронь отварные	150	4.91	5.55	26.09	176.55	5.83	0.68	0.05	0.00	0.00	
компот из изюма вит	150	0.22	0.01	15.88	63.20	11.40	0.63	0.00	0.00	0.20		компот из изюма вит	200	0.29	0.01	19.65	78.37	14.79	0.82	0.00	0.01	0.26	
хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00		хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.40	9.20	0.80	0.06	0.02	0.00	
хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	8.70	1.17	0.05	0.02	0.00		хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.20	11.60	1.56	0.07	0.03	0.00	
полдник												полдник											
омлет	50	3.09	4.00	26.47	167.53	21.43	0.45	0.04	0.03	1.71		омлет	130	5.08	4.60	0.28	62.80	22.00	1.00	0.03	0.18	0.00	
чай с сахаром	150	0.00	0.00	7.01	26.64	0.23	0.02	0.00	0.00	0.00		чай с сахаром	180	0.00	0.00	10.02	38.04	0.33	0.03	0.00	0.00	0.00	
итога за весь день		34.07	39.95	170.20	1184.04	242.04	11.71	0.49	0.47	21.26		итога за весь день		43.69	49.91	184.13	1351.75	276.47	14.88	0.62	0.72	27.91	

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7 лет) 4 день																						
1,5-3г	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С		3-7 лет	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С
завтрак												завтрак										
каша "геркулес"молочная	150	4.68	7.03	20.84	164.10	155.35	0.15	0.05	0.17	1.69		каша "геркулес"молочная	200	6.14	8.08	27.29	204.93	202.81	0.19	0.06	0.22	2.21
сыр порционно	10	2.68	2.73	0.00	36.00	88.00	0.10	0.00	3.00	0.07		сыр порционно	15	4.02	4.10	0.00	54.00	132.00	0.15	0.01	4.50	0.11
какао	150	2.94	2.53	11.46	78.71	112.53	0.44	0.04	0.14	1.20		какао	180	3.56	3.05	15.35	100.88	134.86	0.58	0.05	0.17	1.43
пшеничный хлеб	20	1.52	0.18	9.94	45.20	4.60	0.40	0.03	0.01	0.00		пшеничный хлеб	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00
2-й завтрак												2-й завтрак										
к.м. продукция "Йогурт"	150	6.15	2.25	8.85	85.50	186.00	0.15	0.05	0.23	0.90		к.м. продукция "Йогурт"	200	8.20	3.00	11.80	114.00	248.00	0.20	0.06	0.30	1.20
обед												обед										
с-т из свеклы с изюмом	40	0.59	2.06	6.20	44.61	16.21	0.61	0.01	0.02	3.30		с-т из свеклы с изюмом	60	0.88	3.08	9.02	65.81	24.10	0.91	0.02	0.03	5.00
рассольник Ленинградский со сметаной на м/б	150\10	1.83	3.73	12.06	88.17	25.92	0.70	0.07	0.05	6.97		рассольник Ленинградский со сметаной на м/б	250\15	2.95	5.98	19.61	142.43	41.71	1.15	0.11	0.09	11.64
котлета куриная	70	15.62	11.42	5.01	196.16	23.79	1.59	0.07	0.17	0.75		котлета куриная	80	17.42	12.59	5.48	216.78	26.59	1.77	0.08	0.19	0.84
овощное рагу	130	2.03	3.49	10.66	86.14	29.58	0.82	0.06	0.06	8.71		овощное рагу	150	2.33	3.99	12.26	98.87	34.18	0.94	0.07	0.07	10.13
компот из св.яблок вит.	180	0.90	0.18	18.18	82.80	12.60	2.52	0.02	0.02	3.60		компот из св.яблок вит	180	0.90	0.18	18.18	82.80	12.60	2.52	0.02	0.02	3.60
хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00		хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00
хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	8.70	1.17	0.05	0.02	0.00		хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.20	11.60	1.56	0.07	0.03	0.00
полдник												полдник										
ватрушка с творогом	60	8.91	6.65	14.58	165.01	82.49	0.56	0.05	0.14	0.08		ватрушка с творогом	80	11.85	8.51	19.43	216.29	109.94	0.73	0.07	0.18	0.11
кисель вит.	150	0.00	0.00	13.80	55.20	2.04	0.09	0.00	0.02	15.00		кисель вит.	200	0.00	0.00	18.40	73.60	2.72	0.12	0.00	0.02	20.00
итого за весь день		52.11	42.88	158.37	1254.80	784.71	9.90	0.55	4.07	42.27		итого за весь день		65.45	53.58	202.48	1585.19	994.91	12.02	0.72	5.86	56.27

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет) 5 день

1,5-3г	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B 1	B 2	C		3-7лет	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B 1	B 2	C	
завтрак												завтрак											
каша рисовая молочная	150	4.68	7.03	20.84	164.10	155.35	0.15	0.05	0.17	1.69		каша рисовая молочная	200	6.14	8.08	27.29	204.93	202.81	0.19	0.06	0.22	2.21	
масло порционное	8	0.06	5.80	0.10	52.88	1.92	0.02	0.00	0.01	0.00		масло порционное	10	0.08	7.25	0.13	66.10	2.40	0.02	0.00	0.01	0.00	
коф. напиток с молоком	150	2.10	1.88	10.51	65.64	90.36	0.10	0.03	0.11	0.98		коф. напиток с молоком	180	2.52	2.26	14.21	84.84	108.50	0.12	0.04	0.14	1.17	
пшеничный хлеб	20	1.52	0.18	9.94	45.20	4.60	0.40	0.03	0.01	0.00		пшеничный хлеб	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00	
2-й завтрак												2-й завтрак											
сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.02	0.02	4.00		сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.02	0.02	4.00	
обед												обед											
салат "Зимний"	40	0.26	3.06	3.04	40.49	15.26	0.36	0.01	0.01	9.50		салат "Зимний"	60	0.37	4.11	5.28	58.53	20.57	0.67	0.01	0.01	12.80	
суп "Крестьянский" на м /б	150	8.02	3.50	9.77	105.72	22.09	0.78	0.06	0.10	4.60		суп "Крестьянский" на м /б	250	13.29	5.59	16.26	173.46	36.50	1.29	0.10	0.17	7.65	
запеканка картоф с мясом с соусом красным	160\20	12.02	13.84	17.94	258.28	23.39	2.41	0.17	0.16	3.72		запеканка картоф с мясом с соусом красным	180\30	14.52	16.99	20.54	308.19	27.73	2.87	0.19	0.19	4.23	
компот из кураги вит	150	0.22	0.01	15.88	63.20	11.40	0.63	0.00	0.00	0.20		компот из кураги вит	200	0.29	0.01	19.65	78.37	14.79	0.82	0.00	0.01	0.26	
хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00		хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00	
хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	8.70	1.17	0.05	0.02	0.00		хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.20	11.60	1.56	0.07	0.03	0.00	
полдник												полдник											
икра кабачковая	40	0.76	3.56	3.08	47.60	16.40	0.28	0.01	0.02	2.80		икра кабачковая	60	1.14	5.34	4.62	71.40	24.60	0.42	0.01	0.03	4.20	
яйцо отварное	1 шт	5.08	4.60	0.28	62.80	22.00	1.00	0.03	0.18	0.00		яйцо отварное	1 шт	5.08	4.60	0.28	62.80	22.00	1.00	0.03	0.18	0.00	
батон	30	2.31	0.90	15.03	77.70	6.60	0.60	0.05	0.02	0.00		батон	60	4.62	1.80	30.60	155.40	13.20	1.20	0.10	0.03	0.00	
чай с молоком	150	2.52	2.25	11.24	73.44	108, 23	0.11	0.04	0.14	1.17		чай с молоком	180	2.52	2.25	14.25	84.84	108.33	0.12	0.04	0.14	1.17	
итого за весь день		44.81	47.44	164.64	1276.25	507.20	11.41	0.60	0.99	28.66		итого за весь день		58.77	59.50	218.97	1655.66	620.83	14.28	0.77	1.22	37.69	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Утверждаю: заведующий МДОУ «Детский сад» с.Караганка _____ С.К.Жапасбаева

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет) 6 день

1,5-3г	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С		3-7 лет	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С	
завтрак												завтрак											
каша пшеничная молочная	150	5.23	7.35	17.43	156.81	168.56	0.31	0.07	0.21	0.98		каша пшеничная молоч	200	7.68	8.71	27.41	219.13	225.54	0.50	0.10	0.28	1.30	
сыр порционно	10	2.68	2.73	0.00	36.00	88.00	0.10	0.00	3.00	0.07		сыр порционно	15	4.02	4.10	0.00	54.00	132.00	0.15	0.01	4.50	0.11	
какао с молоком	150	2.94	2.53	11.46	78.71	112.53	0.44	0.04	0.14	1.20		какао с молоком	180	3.56	3.05	15.35	100.88	134.86	0.58	0.05	0.17	1.43	
пшеничный хлеб	20	1.52	0.18	9.94	45.20	4.60	0.40	0.03	0.01	0.00		пшеничный хлеб	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00	
2-й завтрак												2-й завтрак											
к.м. продукция "Йогурт"	150	6.15	2.25	8.85	85.50	186.00	0.15	0.05	0.23	0.90		к.м. продукция "Йогурт"	200	8.20	3.00	11.80	114.00	248.00	0.20	0.06	0.30	1.20	
обед												обед											
икра кабачковая	40	0.49	3.03	2.62	39.62	12.43	0.45	0.01	0.01	3.25		икра кабачковая	60	0.73	5.05	3.92	63.86	18.53	0.67	0.01	0.02	4.85	
суп гороховый с гренками	150\11	4.62	2.53	20.36	122.26	22.19	1.58	0.16	0.06	3.85		суп гороховый с гренками	250\20	7.88	3.90	35.12	205.92	37.41	2.68	0.28	0.09	6.35	
плов из мяса	160	13.61	12.29	21.10	252.39	17.61	1.87	0.04	0.09	0.00		плов из мяса	200	17.19	16.01	26.33	321.56	22.07	2.36	0.05	0.12	0.00	
компот из кураги и изюма вит.	150	0.22	0.01	15.88	63.20	11.40	0.63	0.00	0.00	0.20		компот из кураги и изюма вит.	200	0.29	0.01	19.65	78.37	14.79	0.82	0.00	0.01	0.26	
хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00		хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.40	9.20	0.80	0.06	0.02	0.00	
хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	8.70	1.17	0.05	0.02	0.00		хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.20	11.60	1.56	0.07	0.03	0.00	
полдник												полдник											
коржик	60	3.24	6.05	26.80	186.80	82.49	0.56	0.05	0.14	0.08		коржик	80	4.07	7.01	32.81	225.40	109.94	0.73	0.07	0.18	0.11	
сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.02	0.02	4.00		сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.02	0.02	4.00	
итого за весь день		45.96	39.78	181.43	1285.69	735.41	11.06	0.57	3.95	14.53		итого за весь день		62.58	52.15	243.22	1712.52	984.84	14.45	0.83	5.76	19.61	

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет) 7 день

1,5-3г	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B 1	B 2	C		3-7лет	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B 1	B 2	C	
завтрак												завтрак											
каша молочная кукурузная	150	4.88	7.06	20.40	163.36	157.11	0.55	0.05	0.17	1.69		каша молочная кукурузная	200	6.40	8.12	26.70	203.94	205.16	0.73	0.07	0.22	2.21	
масло порционное	8	0.06	5.80	0.10	52.88	1.92	0.02	0.00	0.01	0.00		масло порционное	10	0.08	7.25	0.13	66.10	2.40	0.02	0.00	0.01	0.00	
коф. напиток с молоком	150	2.10	1.88	10.51	65.64	90.36	0.10	0.03	0.11	0.98		коф. напиток с молоком	180	2.52	2.26	14.21	84.84	108.50	0.12	0.04	0.14	1.17	
пшеничный хлеб	20	1.52	0.18	9.94	45.20	4.60	0.40	0.03	0.01	0.00		пшеничный хлеб	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00	
2-й завтрак												2-й завтрак											
сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.02	0.02	4.00		сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.02	0.02	4.00	
обед												обед											
салат свеклы с изюмом	40	0.59	2.04	4.82	38.99	13.05	0.34	0.02	0.01	4.20		салат из свеклы с изюмом	60	0.88	3.06	7.23	58.49	19.58	0.51	0.03	0.01	6.30	
суп рыбный с консервами	150	7.23	2.70	10.47	97.22	24.22	0.89	0.11	0.07	4.90		суп рыбный с консервами	200	11.27	3.69	13.85	136.75	36.99	1.28	0.15	0.11	6.61	
картофель отварной	130	2.94	4.62	11.16	120.65	43.29	0.85	0.12	0.11	4.44		картофель отварной	150	3.38	5.48	12.88	140.47	49.36	0.98	0.14	0.12	5.13	
"Ёжики" с соусом	60\20	8.08	8.26	7.40	133.91	14.62	1.26	0.04	0.08	1.97		"Ёжики" с соусом	70\30	9.66	10.64	9.03	167.62	18.49	1.51	0.05	0.10	2.63	
компот из кураги вит.	150	0.22	0.01	15.88	63.20	11.40	0.63	0.00	0.00	0.20		компот из кураги вит.	200	0.29	0.01	19.65	78.37	14.79	0.82	0.00	0.01	0.26	
хлеб пшен	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00		хлеб пш.	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00	
хлеб ржан	30	1.98	0.36	11.88	59.40	8.70	1.17	0.05	0.02	0.00		хлеб рж.	30	1.98	0.36	11.88	59.40	8.70	1.17	0.05	0.02	0.00	
полдник												полдник											
булочка творожная	60	8.91	6.65	14.58	165.01	82.49	0.56	0.05	0.14	0.08		булочка творожная	80	11.85	8.51	19.43	216.29	109.94	0.73	0.07	0.18	0.11	
к.м. продукция "Йогурт"	150	6.15	2.25	8.85	85.50	186.00	0.15	0.05	0.23	0.90		к.м. продукция "Йогурт"	200	8.20	3.00	11.80	114.00	248.00	0.20	0.06	0.30	1.20	
итого за весь день		47.94	154.56	161.1	1250.76	658.66	10,32	0.62	1.00	23.36		итого за весь день		62,07	53,08	196.81	1553.87	849.71	12.07	0.78	1.28	29.62	

Утверждаю: заведующий МДОУ «Детский сад» с.Караганка _____ С.К.Жапасбаева

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет) 8 день																						
1,5-3г	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С		3-7лет	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С
завтрак												завтрак										
каша ячневая молочная	150	5.35	7.37	19.74	165.44	158.14	0.55	0.09	0.17	1.69		каша ячневая молочная	200	7.03	8.54	25.82	206.71	206.54	0.73	0.11	0.22	2.21
сыр порционно	10	2.68	2.73	0.00	36.00	88.00	0.10	0.00	3.00	0.07		сыр порционно	15	4.02	4.10	0.00	54.00	132.00	0.15	0.01	4.50	0.11
чай с молоком	150	2.52	2.25	11.24	73.44	108.23	0.11	0.04	0.14	1.17		чай с сахаром	180	0.00	0.00	10.02	38.04	0.33	0.03	0.00	0.00	0.00
пшеничный хлеб	20	1.52	0.18	9.94	45.20	4.60	0.40	0.03	0.01	0.00		пшеничный хлеб	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00
2-й завтрак												2-й завтрак										
фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	38.00	16.00	2.20	0.03	0.02	10.00		фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	38.00	16.00	2.20	0.03	0.02	10.00
обед												обед										
винегрет	40	0.26	3.06	3.04	40.49	15.03	0.36	0.01	0.01	9.50		винегрет	60	0.37	4.11	5.28	58.53	20.57	0.67	0.01	0.01	12.80
суп с клецками	150	1.44	2.12	7.54	62.28	9.08	0.48	0.05	0.04	3.45		суп с клецками	250	2.33	3.37	12.38	101.15	14.85	0.78	0.08	0.06	5.75
жаркое по домашнему	160	14.17	13.56	7.82	223.91	18.02	2.35	0.10	0.13	0.00		жаркое по домашнему	180	15.93	15.70	8.80	255.76	20.51	2.64	0.11	0.15	0.00
сок фруктовый	180	0.90	0.18	18.18	82.80	12.60	2.52	0.02	0.02	3.60		сок фруктовый	180	0.90	0.18	18.18	82.80	12.60	2.52	0.02	0.02	3.60
хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00		хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00
хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	8.70	1.17	0.05	0.02	0.00		хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.20	11.60	1.56	0.07	0.03	0.00
полдник												полдник										
печенье	20	1.50	2.36	14.88	83.40	5.80	0.42	0.02	0.01	0.00		печенье	60	4.50	7.08	44.64	250.20	17.40	1.26	0.05	0.03	0.00
яйцо отварное	1 шт	5.08	4.60	0.28	62.80	22.00	1.00	0.03	0.18	0.00		яйцо отварное	1 шт	5.08	4.60	0.28	62.80	22.00	1.00	0.03	0.18	0.00
кисель вит.	150	0.00	0.00	13.80	55.20	2.04	0.09	0.00	0.02	15.00		кисель вит.	200	0.00	0.00	18.40	73.60	2.72	0.12	0.00	0.02	20.00
итого за весь день		40.08	39.44	143.05	1096.16	475.14	12.35	0.52	3.79	44.48		итого за весь день		47.76	49.10	199.26	1436.39	490.92	14.86	0.62	5.28	54.47

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет) 9 день																						
1,5-3г	выхо д	белк и	жир ы	углевод ы	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С		3-7 лет	выхо д	белк и	жир ы	углевод ы	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С
завтрак												завтрак										
каша молочная "Дружба"	150	5.63	7.36	24.31	184.9 5	158.0 5	0.4 7	0.0 8	0.1 7	1.69		каша молочная "Дружба"	200	7.22	8.48	30.54	226.0 5	206.0 7	0.59	0.1 0	0.2 2	2.21
масло порционное	8	0.06	5.80	0.10	52.88	1.92	0.0 2	0.0 0	0.0 1	0.00		масло порционное	10	0.08	7.25	0.13	66.10	2.40	0.02	0.0 0	0.0 1	0.00
какао с молоком	150	2.94	2.53	11.46	78.71	112.5 3	0.4 4	0.0 4	0.1 4	1.20		какао с молоком	180	3.56	3.05	15.35	100.8 8	134.8 6	0.58	0.0 5	0.1 7	1.43
пшеничный хлеб	20	1.52	0.18	9.94	45.20	4.60	0.4 0	0.0 3	0.0 1	0.00		пшеничный хлеб	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.0 5	0.0 2	0.00
2-й завтрак												2-й завтрак										
фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	38.00	16.00	2.2 0	0.0 3	0.0 2	10.00		фрукты свежие	200	0.08	0.40	9.80	38.00	16.00	2.20	0.0 3	0.0 2	10.00
обед												обед										
салат "Степной"	40	0.73	3.11	5.40	52.31	7.33	0.3 5	0.0 4	0.0 3	6.15		салат "Степной"	65	1.11	5.17	8.22	83.51	11.18	0.53	0.0 6	0.0 4	9.32
свекольник со сметаной	150\1 5	1.61	4.35	7.19	82.04	34.37	0.9 0	0.0 4	0.0 5	5.03		свекольник со сметаной	250\1 5	2.43	5.48	11.79	118.3 2	48.47	1.49	0.0 7	0.0 7	8.43
шницель рыбный с томатно- сметанным соусом	70/20	10.3 4	2.76	1.57	64.42	32.52	0.5 7	0.0 5	0.0 7	0.62		шницель рыбный с томатно- сметанным соусом	80/30	11.8 9	3.84	2.07	81.04	38.74	0.67	0.0 6	0.0 8	0.83
картофель отварной	130	2.94	4.62	11.16	120.6 5	43.29	0.8 5	0.1 2	0.1 1	4.44		картофель отварной	150	3.38	5.48	12.88	140.4 7	49.36	0.98	0.1 4	0.1 2	5.13
компот из смеси с/ф вит.	150	0.22	0.01	15.88	63.20	11.40	0.6 3	0.0 0	0.0 0	0.20		компот из смеси с/ф вит.	200	0.29	0.01	19.65	78.37	14.79	0.82	0.0 0	0.0 1	0.26
хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.6 0	0.0 5	0.0 2	0.00		хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.40	9.20	0.80	0.0 6	0.0 2	0.00
хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	8.70	1.1 7	0.0 5	0.0 2	0.00		хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	8.70	1.17	0.0 5	0.0 2	0.00
полдник												полдник										
ватрушка с творогом	60	8.91	6.65	14.58	165.0 1	82.49	0.5 6	0.0 5	0.1 4	0.08		ватрушка с творогом	80	11.8 5	8.51	19.43	216.2 9	109.9 4	0.73	0.0 7	0.1 8	0.11
чай с молоком	150	2.52	2.25	11.24	73.44	108.2 3	0.1 1	0.0 4	0.1 4	1.17		чай с молоком	180	2.52	2.25	14.25	84.84	108.3 3	0.12	0.0 4	0.1 4	1.17
итого за весь день		42.0 8	40.6 5	149.42	1148. 01	628.3 3	9.2 7	0.6 2	0.9 3	20.52		итого за весь день		51.7 1	50.9 1	190.78	1451. 47	764.9 4	11.3 0	0.7 8	1.1 2	38.89

