



"Утверждаю"

Заведующий МБДОУ №4 "Журавлик"
С.С.Шевченко

МЕНЮ

от 1 ноября 2018г. пр. №40

на " " _____ 2019г.



Наименование блюда		№ тех. карты	Б			Ккал	Выход блюда, гр.
			ж				
			я/с	ж	б/с	я/с	я/с
ЗАВТРАК							
1.	Макароны отварные с сыром	37	9.29/11.17	10.01/10.28	22.71/31.78	218.0/264.0	150/200
2.	Кофейный напиток с молоком сгущ.	79	2.15/2.65	1.46/1.79	15.50/18.83	84.0/102.0	150/180
3.	Батон пшеничный с маслом	3	2.45/2.45	7.55/7.55	14.62/14.62	136.0/136.0	30/10-30/10
Итого завтрак			13.89/16.27	19.02/19.62	52.83/65.23	438.0/502.0	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1.	Сок фруктовый яблочный		1.26/1.26	0/0	20.52/20.52	90.0/90.0	100/100
Итого 2-ой завтрак			1.26/1.26	0/0	20.52/20.52	90.0/90.0	
ОБЕД							
1.	Салат из картофеля с зел.горошком	5	0.59/1.18	2.1/3.14	3.91/5.87	37.68/56.52	40/60
2.	Борщ из свежей капусты с курицей и сметаной	16	3.65/4.4	5.19/5.95	10.76/12.63	102.8/120.02	200/250
3.	Тефтели мясные в томатном соусе	47	8.99/12.032	7.91/10.989	9.48/11.669	145.97/194.19	60/30-80/30
4.	Гречка отварная с маслом	56	3.8/5.06	3.25/3.51	20.42/27.22	120.42/154.02	100/130
5.	Компот из сушеных фруктов	71	0.58/0.58	0.12/0.12	23.18/28.17	90.25/108.97	150/200
6.	Хлеб ржаной	1	1.88/2.35	0.2/0.35	19.92/24.9	85.6/107.0	40/50
7.	Хлеб пшеничный	2	1.67/2.96	0.19/0.35	10.12/17.94	46.99/83.30	22/39
Итого обед			21.16/28.562	18.96/24.409	97.79/128.399	629.71/824.02	
ПОЛДНИК							
1.	Фрукты свежие (яблоко)		0.4/0.4	0.4/0.4	9.80/9.80	44.0/44.0	100/100
Итого			0.4/0.4	0.4/0.4	9.80/9.80	44.0/44.0	
УЖИН							
1.	Оладьи с повидлом	85;67	6.117/8.097	9.229/12.039	36.101/59.661	240.56/387.74	120/10-160/27,28
2.	Молоко	83	4.58/5.48	4.08/4.88	7.58/9.07	85.0/102.0	150/200
Итого за ужин			10.697/13.577	13.309/16.919	43.681/68.731	325.56/489.74	
Итого 1-ый день			47.407/60.069	51.689/61.348	224.621/292.68	1527.27/1949.76	



"Утверждаю"

Заведующий МБДОУ №4 "Журавлик"
С..С.Шевченк
от 1 ноября 2018г. пр. №40

МЕНЮ

на " " "



Наименование блюда		№ тех. карты	Б	Ж	У	Ккал	Выход блюда, гр.
ЗАВТРАК			я/с	я/с	я/с	я/с	я/с
1.	Каша рисовая молочная	30	4.92/5.67	5.94/8.06	16.46/22.25	148.0/198.0	200/250
2.	Какао с молоком	80	3.15/3.67	2.72/3.16	11.09/15.82	89.0/107.0	150/180
3.	Батон пшеничный с маслом	3	2.45/2.45	7.55/7.55	14.62/14.62	136.0/136.0	30/10-30/10
Итого завтрак			10.52/11.76	16.21/18.8	44.04/52.69	373.0/441.0	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1.	Сок фруктовый кизилловый		1.26/1.26	0/0	20.52/20.52	90.0/90.0	100/118,19
Итого 2-ой завтрак			1.26/1.26	0/0	20.52/20.52	90.0/90.0	
ОБЕД							
1.	Салат из свеклы, соленого огурца с растительным маслом	6	0.84/1.26	3.0/3.0	1.08/1.62	50.01/61.53	40/60
2.	Суп гороховый с курицей и гречками	21;27	4.53/5.79	4.01/4.37	19.2/24.17	127.46/155.93	200/250
3.	Мясная котлета	48	9.32/12.44	7.07/9.24	9.64/12.56	139.0/183.0	60/80
4.	Картофельное пюре	59	3.98/4.26	2.75/2.75	29.5/32.26	161.92/173.44	100/150
5.	Кисель из сухофруктов	76	0.0/0.0	0.0/0.0	8.59/13.58	31.92/50.63	150/200
6.	Хлеб ржаной	1	1.88/2.35	0.2/0.35	19.92/24.9	85.6/107.0	40/49,32
Итого обед			20.55/26.1	17.03/19.71	87.93/109.09	595.81/731.53	
ПОЛДНИК							
1.	Фрукты свежие (бананы)		0.4/0.4	0.4/0.4	9.80/9.80	44.0/44.0	75/110
Итого							
УЖИН							
1.	Омлет натуральный	38	6.77/9.57	9.77/12.78	4.03/5.09	131.82/174.92	120/150
2.	Кабачковая икра		0.48/0.72	1.89/2.82	3.08/4.62	31.0/47.0	42/51,46
3.	Ватрушка с творогом	86					60/80
4.	чай	77	4.35/5.22	3.75/4.5	6.0/7.2	75.0/90.0	150/154,55
Итого за полдник и ужин			18.4/23.26	22.31/27.16	54.94/75.54	486.16/630.41	
Итого за 2-ой день			50.73/62.38	55.55/65.67	207.43/257.84	1544.97/1892.94	



"Утверждаю"

Заведующий МБДОУ №4 "Журавлик"
С.С.Шевченко

МЕНЮ

от 1 ноября 2018г. пр. №40

на "___" _____ 2019



	Наименование блюда	№ тех. карты	Б	Ж	Ккал	Выход блюда, гр.
ЗАВТРАК						
			я/с	я/с	я/с	я/с
1.	Каша манная молочная	31	5.79/6.07	9.63/9.65	18.95/20.34	179.15/187.3
2.	Кофейный напиток с молоком	78	2.34/2.85	2.0/2.41	10.63/14.36	70.0/91.0
3.	Батон пшеничный с маслом	3	2.45/2.45	7.55/7.55	14.62/14.62	136.0/136.0
Итого завтрак			10.58/11.37	19.18/19.61	44.2/49.32	385.15/414.3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1.	Сок фруктовый грушевый		1.26/1.26	0/0	20.52/20.52	90.0/90.0
Итого 2-ой завтрак			1.26/1.26	0/0	20.52/20.52	90.0/90.0
ОБЕД						
1.	Салат из моркови с растительным маслом	7	0.6/0.8	3.0/3.0	3.36/4.48	42.81/48.09
2.	Суп картофельный с мясными фрикадельками	22	4.02/4.98	7.63/8.47	15.93/18.35	148.68/170.26
3.	Рыбные биточки	44	9.73/13.53	2.35/3.419	5.89/7.141	84.0/113.74
4.	Рис отварной с маслом	57	2.11/2.81	2.65/2.71	23.21/30.94	119.32/151.62
5.	Соус сметанный с луком	64	0.48/0.48	1.76/1.76	2.11/2.11	26.25/26.25
6.	Компот из сухофруктов	71	0.51/0.61	0.21/0.25	14.23/18.67	61.0/79.0
7.	Хлеб пшеничный	2	0.98/2.2	0.12/0.26	5.98/13.34	27.77/61.94
8.	Хлеб ржаной	1	1.88/2.35	0.2/0.35	19.92/24.9	85.6/107.0
Итого обед			19.33/25.64	17.8/19.96	84.65/106.591	567.66/695.96
ПОЛДНИК						
1.	Фрукты свежие (яблоко)		0.4/0.4	0.4/0.4	9.80/9.80	44.0/44.0
Итого			0.4/0.4	0.4/0.4	9.80/9.80	44.0/44.0
УЖИН						
1.	Пшленно-творожный крупеник	36	17.02/22.56	12.33/16.02	33.66/44.0	313.74/410.74
2.	Соус молочный (сладкий)	65	0.75/0.75	1.48/1.48	4.26/4.26	33.93/33.93
3.	Печенье		0.49/2.19	0.06/0.26	3.44/15.25	15.68/69.44
4.	Ряженка	84	4.58/5.48	4.08/4.88	7.58/9.07	85.0/102.0
Итого за ужин			23.82/33.18	18.07/22.90	54.92/85.92	476.12/678.05
Итого за день за 3 день			55.39/71.86	55.47/62.87	214.09/272.15	1562.93/1922.31



МЕНЮ

на " " 2019г.

"Утверждаю"

Заведующий МБДОУ №4 "Журавлик"

С.С.Шевченко

от 10 ноября 2018г. пр. №40



	Наименование блюда	№ тех. Карты	Б		Ж		Ккал		Выход блюда, гр.
			я/с	я/с	я/с	я/с	я/с		
ЗАВТРАК									
1.	Каша геркулесовая молочная	32	4.86/5.45	8.68/8.97	12.99/20.76	163.98/180.93	180/250		
2.	Какао с молоком	80	3.15/3.67	2.72/3.19	12.96/15.82	89.0/107.0	150/200		
3.	Батон пшеничный с маслом и сыром	4	4.73/6.68	6.88/8.45	14.56/19.39	139.0/180	30/5/10-40/5/15		
Итого завтрак			12.74/15.80	18.28/20.62	45.01/55/97	391.98/467.93			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
1.	Сок фруктовый яблочный		1.26/1.26	0/0	20.52/20.52	90.0/90.0	100/93,9		
Итого 2-ой завтрак			1.26/1.26	0/0	20.52/20.52	90.0/90.0			
ОБЕД									
1.	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	8	0.75/1.03	3.0/3.0	2.64/3.5	31.31/44.78	40/60		
2.	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	18	4.2/5.1	5.36/6.12	12.42/14.47	123.24/144.3	200/250		
3.	Гуляш из отварного мяса	49	15.42/20.63	12.41/16.3	3.96/5.24	187.0/230.0	60/80		
4.	Макароны отварные с маслом	58	5.68/7.57	4.36/4.63	27.25/36.31	171.0/217.0	110/140		
5.	Кисель из сухофруктов	76	0.45/0.74	0.06/0.12	18.16/29.75	69.89/115.02	150/200		
6.	Хлеб ржаной	1	1.88/2.35	0.2/0.35	19.92/24.9	85.6/107.0	40/50		
Итого обед			28.38/37.42	25.39/30.52	84.35/114.17	668.04/858.1			
ПОЛДНИК									
1.	Фрукты свежие (бананы)		1.5/1.5	0.5/0.5	21.0/21.0	95.0/95.0	100/145,05		
Итого									
УЖИН									
1.	Тефтели "Билип"	43	9.30/12.13	3.33/4.49	5.87/7.68	91.0/120.0	60/80		
2.	Овощи тушеные	60	2.69/3.59	6.4/8.59	14.21/18.95	125.55/167.4	120/150		
3.	Хлеб пшеничный	2	1.97/2.66	0.23/0.31	11.96/16.1	55.53/74.76	26/35		
4.	Булочка ванильная	87	4.41/5.17	4.04/4.97	24.93/29.34	145.64/172.55	50/70		
5.	Чай с сахаром	77	2.28/3,4	0,18/0,27	13,8/18,4	64,08/85,44	150/180		
Итого за ужин			17.80/23.03	13.93/18.30	59.68/77.88	427.52/556.51			
Итого за 4-ый день			61.684/79.014	58.11/69.94	210.04/269.02	1582.54/1977.54			



"Утверждаю"

Заведующий МБДОУ №4 "Журавлик"
С.С.Шевченко

МЕНЮ

от 1 ноября 2018г. пр. №40

на " " 2018г.



	Наименование блюда	№ тех. Карты	Б		Ж		У		Ккал	Выход блюда, гр.
			я/с	я/с	я/с	я/с				
ЗАВТРАК										
1.	Каша "Дружба" молочная	33	7.98/10.6	8.29/11.24	50.87/41.38	230.48/310.48				200/250
2.	Кофейный напиток с молоком	78	2.34/2.85	2.0/2.41	1.63/1.36	70.0/91.0				150/180
3.	Батон пшеничный с маслом	3	2.45/2.45	7.55/7.55	14.62/14.62	136.0/136.0				30/10-30/10
Итого завтрак			12.74/15.914	17.848/21.208	56.122/70.562	436.48/537.48				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
1.	Сок фруктовый кизилловый		1.26/1.26	0/0	20.52/20.52	90.0/90.0				100/111,12
Итого 2-ой завтрак			1.26/1.26	0/0	20.52/20.52	90.0/90.0				
ОБЕД										
1.	Салат из моркови с растительным маслом	7	0.6/0.8	3.0/3.0	3.36/4.48	42.81/48.09				40/60
2.	Рассольник на курином бульоне со сметаной	20	3.66/4.28	6.64/7.4	13.81/15.25	124.0/138.98				200/250
3.	Суфле куриное	55	9.967/13.297	0.469/14.25	1.981/2.591	141.74/191.74				60/77
4.	Гречка отварная с маслом	56	3.8/5.06	3.25/3.51	20.42/27.22	120.42/154.02				100/130
5.	Компот из сухофруктов	71	0.27/0.32	0.03/0.04	17.82/21.38	72.6/87.12				150/180
6.	Хлеб ржаной	1	1.88/2.35	0.2/0.35	19.92/24.9	85.6/107.0				40/50,45
7.	Хлеб пшеничный	2	1.14/1.9	0.15/0.15	7.02/11.7	32.04/53.4				15/25
Итого обед			21.317/28.007	23.739/28.809	84.331/107.521	619.21/780.35				
ПОЛДНИК										
1.	Фрукты свежие (яблоки)		0.63/0.9	0.14/0.2	15.65/23.07	66.0/98.0				75/110
Итого										
УЖИН										
1.	Творожно-яблочная запеканка	41	17.54/26.31	12.05/18.08	17.15/25.73	247.0/351.0				120/140
2.	Хлеб пшеничный	2	1.14/1.9	0.15/0.15	7.02/11.7	32.04/53.4				15/25
3.	Кефир	84	4.35/5.22	3.75/4.5	6.0/7.2	75.0/90.0				150/188,89
4.	Пряник/печенье		1.2/3.6	1.888/5.664	11.984/35.952	66.736/200.208				16/48
Итого за ужин			24.23/37.03	17.838/28.494	42.154/80.582	420.776/694.608				
Итого за 5-ый день			60.211/83.111	59.565/78.711	218.777/302.25	1632.466/2200.438				



"Утверждаю"

Заведующий МБДОУ 4 "Журавлик"
С.С.Шевченко

МЕНЮ

от 11 ноября 2018г. пр. №40

на " " "



Наименование блюда	№ тех. Карты	Б	Ж	Ккал	Выход блюда, гр.
ЗАВТРАК					
		я/с	я/с	я/с	я/с
1. Каша пшеничная молочная	34	5.32/7.03	6.15/6.94	165.0/204	200/250
2. Какао с молоком	80	3.15/3.67	2.72/3.19	12.96/15.82	89.0/107.0
3. Батон пшеничный с маслом	3	2.45/2.45	7.55/7.55	14.62/14.62	136.0/136.0
Итого завтрак		10.92/13.15	16.42/17.68	49.75/58.83	390.0/447.0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
1. Сок фруктовый грушевый		1.26/1.26	0/0	20.52/20.52	90.0/90.0
Итого 2-ой завтрак		1.26/1.26	0/0	20.52/20.52	90.0/90.0
ОБЕД					
1. Салат витаминный с растительным маслом	8/1	0.78/1.06	3.0/3.0	2.73/3.6	31.4/45.0
2. Свекольник с курицей, яйцом и сметаной	17	5.03/6.07	7.37/9.13	11.13/13.11	145.19/171.69
3. Рыбная котлета	42	9.72/13.617	2.33/3.419	5.89/7.141	83.996/113.74
4. Картофельное пюре	59	4.067/4.347	2.818/2.819	29.641/32.401	163.56/175.18
5. Кисель из сухофруктов	76	0.58/0.58	0.12/0.12	23.18/28.17	90.25/108.97
6. Хлеб ржаной	1	1.88/2.35	0.2/0.35	19.92/24.9	85.6/107.0
Итого обед		22.057/28.024	15.839/18.838	92.471/109.322	599.996/721.58
ПОЛДНИК					
1. Фрукты свежие (банан)		1.5/1.5	0.5/0.5	21.0/21.0	95.0/95.0
Итого					
УЖИН					
1. Сосиски отварные	54	5.7	12.1	0.3	140.0
2. Мясные тефтели (для детей до 3-х лет)	50	9.328	7.076	9.654	139.174
3. Капуста тушеная	29	3.41/4.25	9.3/22.43	11.56/14.15	142.32/190.21
4. Хлеб пшеничный	2	0/2.41	0/0.38	0/13.95	0/65.83
5. Чай с лимоном	77	0.07/0.12	0.01/0.02	7.1/10.2	29.0/41.0
Итого за ужин		12.808/12.48	16.386/34.93	28.314/38.6	310.494/437.04
Итого за 6-ой день		47.445/55.314	49.045/71.848	200.855/237.072	1434.49/1739.62



"Утверждаю"

Заведующий МБДОУ №4 "Журавлик"

С.С.Шевченко

МЕНЮ от ноября 2018г. пр. №40

на " " 2019г.



	Наименование блюда	№ тех. Карты	Б		Ж		Ккал	Выход блюда, гр.
			я/с	я/с	я/с	я/с		
ЗАВТРАК								
1.	Молочная вермишель	26	7.2/7.26	6.81/6.99	21.19/21.36	174.2/182.6	200/250	
2.	Кофейный напиток с молоком	78	2.34/2.85	2.0/2.41	10.63/14.36	70.0/91.0	150/180	
3.	Батон пшеничный с маслом	3	2.45/2.45	7.55/7.55	14.62/14.62	136.0/136.0	30/5-40/5	
Итого завтрак			11.9/12.56	16.36/16.95	46.44/50.34	380.2/409.6		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1.	Сок фруктовый яблочный		1.26/1.26	0/0	20.52/20.52	90.0/90.0	100/111,37	
Итого 2-ой завтрак			1.26/1.26	0/0	20.52/20.52	90.0/90.0		
ОБЕД								
1.	Салат морковно-яблочный	10	0.52/0.77	2.05/3.07	4.37/6.56	38.04/57.06	40/60	
2.	Суп с клецками на мясном бульоне	19	6.88/8.6	6.7/8.4	11.47/14.33	133.8/167.25	200/250	
3.	Голубцы ленивые с мясом	52	10.61/14.12	6.81/9.04	15.04/20.26	164.0/219.0	140/170	
4.	Компот из сухофруктов	71	0.0/0.0	0.0/0.0	8.59/13.58	31.92/50.53	150/200	
5.	Хлеб ржаной	1	1.88/2.35	0.2/0.35	19.92/24.9	85.6/107.0	40/50	
6.	Хлеб пшеничный	2	2.49/3.32	0.39/0.52	14.43/19.24	68.1/90.8	30/40	
Итого обед			18,57/23,5	15,6/18,26	75,24/97,9	511,95/641,83		
ПОЛДНИК								
1.	Фрукты свежие (яблоко)		0.4/0.4	0.4/0.4	9.80/9.80	44.0/44.0	100/100	
Итого			0.4/0.4	0.4/0.4	9.80/9.80	44.0/44.0		
УЖИН								
1.	Ленивые вареники со сметаной	39	8.91/14.83	7.89/10.86	9.21/15.31	144.0/218.0	65/130	
2.	Ряженка	84	4.35/5.22	3.75/4.5	6.0/7.2	75.0/90.0	150/212,5	
3.	Пряник/Печенье		0.075/0.22	0.0/0.0	12.21/36.63	45.75/137.25	15/52,5	
Итого за ужин			15.825/23.59	12.03/15.88	41.85/73.38	332.85/536.05		
Итого за 7-ой день			50.465/64.75	44.65/54.19	189.2/249.9	1351.41/1731.49		



"Утверждаю"

Заведующий МБДОУ №4 "Радуга"
С.С.Шевченко

МЕНЮ



от 11 ноября 2018г. пр. №40

на " " 2019

Наименование блюда		№ тех. Карты	Б	Ж	Ккал	Выход блюда, гр.
			я/с	я/с	я/с	я/с
ЗАВТРАК						
1.	Омлет натуральный	38	6.944/9.744	9.908/12.918	4.312/5.372	135.3/178.4
2.	Салат из зеленого горошка с растительным маслом	14	1.15/1.55	3.0/3.0	3.16/4.08	44.14/49.46
3.	Какао с молоком	80	3.15/3.67	2.72/3.19	12.96/15.82	89.0/107.0
4.	Батон пшеничный с маслом	3	2.45/2.45	7.55/7.55	14.62/14.62	136.0/136.0
Итого завтрак			13.694/17.414	23.178/26.658	35.052/39.892	404.44/470.86
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1.	Сок фруктовый кизилловый		1.26/1.26	0/0	20.52/20.52	90.0/90.0
Итого 2-ой завтрак			1.26/1.26	0/0	20.52/20.52	90.0/90.0
ОБЕД						
1.	Салат из соленых огурцов с луком и растительным маслом	11	0.51/0.63	3.0/3.0	28.49/28.71	8.07/9.47
2.	Суп крестьянский с курицей и сметаной	24	3.67/4.25	3.68/3.84	13.93/15.31	102.5/111.66
3.	Мясные биточки	51	9.32/12.527	7.07/9.309	9.64/12.701	139.0/184.74
4.	Картофельное пюре	59	4.067/4.347	2.819/2.819	29.641/32.401	163.56/175.18
5.	Хлеб ржаной/пшеничный	1/2	1.88/2.35	0.2/0.35	19.92/24.9	85.6/107.0
6.	Кисель из сухофруктов	76	0.13/0.16	0.13/0.16	22.9/23.88	95.6/97.6
Итого обед			19.577/24.264	16.899/19.478	124.521/137.902	594.33/685.59
ПОЛДНИК						
1.	Фрукты свежие (апельсин)		0.63/0.9	0.14/0.2	15.65/23.07	66.0/98.0
Итого			0.63/0.9	0.14/0.2	15.65/23.07	66.0/98.0
УЖИН						
1.	Котлета рыбная любительская	46	8.09/11.247	2.54/3.969	6.41/9.181	81.0/117.74
2.	Овощное рагу из моркови и свеклы	61	3.07/3.91	3.47/6.3	5.04/6.13	114.72/163.22
3.	Чай с сахаром	77	0.07/0.12	0.01/0.02	7.1/10.2 *	29.0/41.0
4.	Пряник/Печенье		0.49/2.19	0.06/0.26	3.44/15.25	15.68/69.44
Итого за ужин			11.72/17.467	6.08/10.549	21.99/40.761	240.4/391.4
Итого за 8-ой день			46.881/61.305	46.297/56.885	217.733/262.145	1395.17/1735.85



"Утверждаю"

Заведующий МБДОУ №4 "Журавлик"

С.С.Шевченко

МЕНЮ

от 11 ноября 2018г. пр. №40

на " " "



	Наименование блюда	№ тех карты	Б	Ж	Ккал	Выход блюда, гр.	
ЗАВТРАК			я/с	я/с	я/с	я/с	
1.	Сырники из творога с фруктовой подливой	40	9.3/18.69	6.33/12.67	7.18/13.4	122.6/240.9	65/130
2.	Кофейный напиток с молоком	78	2.34/2.85	2.0/2.41	10.63/14.36	70.0/91.0	150/180
3.	Батон пшеничный с маслом	3	4.73/6.68	6.88/8.45	14.56/19.39	139.0/180.0	30/5/10-40/5/15
Итого завтрак			16.37/28.22	15.21/23.53	32.37/47.15	331.6/511.9	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1.	Сок фруктовый грушевый		1.26/1.26	0/0	20.52/20.52	90.0/90.0	100/93,94
Итого 2-ой завтрак			1.26/1.26	0/0	20.52/20.52	90.0/90.0	
ОБЕД							
1.	Салат из свеклы с растительным маслом	12	0.84/1.26	3.0/3.0	1.08/1.62	50.01/61.53	40/60
2.	Суп фасолевый с курицей	25	5.74/7.17	0.7/0.87	18.89/23.61	104.8/131.0	200/250
3.	Зразы рыбные с яйцом	44	7.927/10.567	3.559/4.699	9.171/12.241	100.74/133.74	60/80
4.	Рис отварной с маслом	57	2.11/2.81	2.65/2.71	23.21/30.94	119.32/151.62	100/130
5.	Соус томатный с овощами	66	0.44/0.44	2.12/2.12	3.77/3.77	35.97/35.97	50/50
6.	Компот из сушеных фруктов	71	0.58/0.58	0.12/0.12	23.18/28.17	90.25/108.97	150/200
7.	Хлеб пшеничный	2	1.66/2.49	0.26/0.39	9.62/14.43	45.4/68.1	20/30
8.	Хлеб ржаной	1	1.88/2.35	0.2/0.35	19.92/24.9	85.6/107.0	40/48,79
Итого обед			19.517/25.177	12.349/13.869	3.221/125.25	586.69/729.83	
ПОЛДНИК							
1.	Фрукты свежие(банан)		0.4/0.4	0.4/0.4	9.80/9.80	44.0/44.0	100/100
Итого							
УЖИН							
1.	Салат из соленых огурцов, зеленого горошка с растительным маслом	13	0.99/1.55	3.0/3.0	2.54/3.66	50.99/58.43	40/60
2.	Запеканка картофельная с печенью	53	7.64/10.18	3.91/6.25	20.36/27.33	147.0/206.9	120/160
3.	Пирог с капустой	88	4.65/5.41	4.16/4.25	30.21/36.57	168.0/191.0	60/80
4	Чай с лимоном	77	0.07/0.12	0.01/0.02	7.1/10.2	29.0/41.0	150/180
Итого за ужин			15.01/19.75	11.34/13.91	69.83/92.19	440.39/564.53	
Итого за 9-ый день			52.557/74.807	39.299/51.709	25.741/294.94	1492.68/1940.26	



"Утверждаю"

Заведующий МБДОУ №4 "Журавлик"

С.С.Шевченко

МЕНЮ

от 10 ноября 2018г. пр.№40

на " " 2018г.



	Наименование блюда	№ тех карты	Б	Ж	У	Ккал	Выход блюда, гр.
ЗАВТРАК							
1.	Каша "Ассорти" молочная	35	5.83/6.73	9.73/9.92	18.76/24.5	182.12/209.57	200/250
2.	Какао с молоком	80	3.15/3.67	2.72/3.19	12.96/15.82	89.0/107.0	150/180
3.	Батон пшеничный с маслом и с сыром	4	2.45/2.45	7.55/7.55	14.62/14.62	136.0/136.0	30/10-30/10
Итого завтрак			11.43/12.85	20.0/20.66	46.34/54.94	407.12/452.57	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1.	Сок фруктовый яблочный		1.26/1.26	0/0	20.52/20.52	90.0/90.0	100/96,88
Итого 2-ой завтрак			1.26/1.26	0/0	20.52/20.52	90.0/90.0	
ОБЕД							
1.	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	8	0,75/1,03	3,0/3,0	2,64/3,5	31,31/44,78	40/60
2.	Щи из квашенной капусты на мясном бульоне с яйцом и сметаной	18	2.16/2.69	5.25/6.56	7.23/9.04	84.8/106.0	200/250
3.	Пирог с мясом	89	15.19/18.11	9.31/12.3	25.72/30.29	239.44/294.1	80/90
4.	Кисель из сушеных фруктов	76	0.58/0.58	0.12/0.12	23.18/28.17	90.25/108.97	150/200
5.	Хлеб ржаной	1	1.88/2.35	0.2/0.35	19.92/24.9	85.6/107.0	40/54,38
Итого обед			22.56/37.7	17.88/21.33	78.69/95.9	531.4/651.86	
ПОЛДНИК							
1.	Фрукты свежие (яблоко)		1.5/1.5	0.5/0.5	21.0/21.0	95.0/95.0	100/100
Итого							
УЖИН							
1.	Картофель тушеный с овощами	62	2.74/3.16	3.83/4.66	25.45/29.6	142.37/176.27	150/200
2.	Огурец соленый		0.2/0.21	0.0/0.0	0.32/0.34	2.46/2.52	30/49,38
3.	Кефир	84	0.07/0.12	0.01/0.02	7.1/10.2	29.0/41.0	150/180
4.	Хлеб пшеничный	2	2.49/4.15	0.39/0.65	14.43/24.05	68.1/113.5	30/58,13
5.	Пряник/печенье		0.05/0.15	0.0/0.0	8.14/24.42	30.5/91.5	17/42,32
Итого за ужин			5.55/7.79	4.23/5.33	55.44/88.61	272.43/424.79	
Итого за 10-ый день			42.3/61.1	42.61/48.82	221.99/280.97	1395.95/1723.21	