



## МЕНЮ

### 02.10.2023 понедельник

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
<b>Завтрак</b>	218	7,47	8,63	27,50	0,35	0,20	0,14	102,21	3,36	
Каша "Геркулес" жидкая на молоке										150
Хлеб пшеничный										30
Чай с сахаром										150
Масло (порциями)										8
<b>Второй завтрак</b>	83	2,82	4,15	8,59		0,02	0,02	10,21	0,73	
Печенье										40
<b>Обед</b>	401	17,39	14,50	50,20	54,08	0,29	0,23	111,75	5,33	
Хлеб пшеничный										50
Кисель										150
Свекольник										150
Котлета мясная										60
Капуста тушеная										120
<b>Полдник</b>	227	8,05	6,23	34,57	0,52	0,05	0,06	163,51	1,35	
Чай с лимоном										150
Макароны, запеченные с сыром										120
<b>Итого за день:</b>	929	35,73	33,51	120,86	54,95	0,56	0,45	387,67	10,77	



## МЕНЮ

02.10.2023 понедельник

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
<b>Завтрак</b>	234	7,94	10,86	26,11	0,43	0,21	0,16	119,92	2,41	
Каша "Геркулес" жидкая на молоке										200
Хлеб пшеничный										20
Чай с сахаром										160
Масло (порциями)										8
<b>Второй завтрак</b>	83	2,82	4,15	8,59		0,02	0,02	10,21	0,73	
Печенье										40
<b>Обед</b>	523	21,67	22,52	58,43	85,37	0,37	0,32	154,47	6,49	
Свекольник										200
Хлеб пшеничный										50
Котлета мясная										80
Кисель										150
Капуста тушеная										150
<b>Полдник</b>	291	10,32	8,66	42,83	0,56	0,07	0,07	202,96	1,53	
Чай с лимоном										150
Макароны, запеченные с сыром										150
<b>Итого за день:</b>	1 131	42,75	46,19	135,96	86,36	0,67	0,57	487,56	11,16	





## МЕНЮ

03.10.2023 вторник

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
<b>Завтрак</b>	188	7,14	10,13	17,01	0,14	0,07	0,20	59,95	2,57	
Омлет натуральный										65
Чай с сахаром										150
Хлеб пшеничный										20
Масло (порциями)										8
<b>Второй завтрак</b>	24	0,23	0,21	5,35	39,60	0,01	0,01	8,45	1,15	
Яблоки										100
<b>Обед</b>	495	20,38	13,44	73,23	71,54	0,30	0,19	72,49	5,46	
Хлеб пшеничный										50
Рассольник										150
Компот из свежих яблок										150
Макаронник с мясом										120
<b>Полдник</b>	298	7,34	10,35	44,01	0,97	0,07	0,19	139,61	0,80	
Какао с молоком										150
Пудинг манный										150
<b>Итого за день:</b>	1 005	35,09	34,13	139,60	112,25	0,45	0,59	280,50	9,98	



## МЕНЮ

03.10.2023 вторник

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
<b>Завтрак</b>	205	7,22	11,98	17,14	0,16	0,07	0,20	63,12	2,57	
Чай с сахаром										150
Хлеб пшеничный										20
Омлет натуральный										85
Масло (порциями)										8
<b>Второй завтрак</b>	24	0,23	0,21	5,35	39,60	0,01	0,01	8,45	1,15	
Яблоки										100
<b>Обед</b>	605	25,31	17,45	86,79	73,22	0,33	0,25	83,76	6,11	
Хлеб пшеничный										50
Рассольник										200
Компот из свежих яблок										150
Макаронник с мясом										160
<b>Полдник</b>	298	7,34	10,35	44,01	0,97	0,07	0,19	139,61	0,80	
Какао с молоком										150
Пудинг манный										150
<b>Итого за день:</b>	<b>1 132</b>	<b>40,10</b>	<b>39,99</b>	<b>153,29</b>	<b>113,95</b>	<b>0,48</b>	<b>0,65</b>	<b>294,93</b>	<b>10,63</b>	





## МЕНЮ

04.10.2023 среда

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
<b>Завтрак</b>	227	5,07	6,36	37,44	0,35	0,07	0,11	78,33	1,90	
Чай с сахаром										150
Хлеб пшеничный										20
Масло (порциями)										8
Каша рисовая молочная										150
<b>Второй завтрак</b>	48	1,62	0,28	9,71	0,01	0,04	0,02	8,18	0,93	
Хлеб с повидлом										35
<b>Обед</b>	361	22,85	6,44	52,82	75,52	0,28	0,16	69,82	5,44	
Хлеб пшеничный										50
Компот из свежих яблок										150
Курица, тушенная с овощами										180
Суп с крупой "Уральский"										150
<b>Полдник</b>	171	8,88	6,82	18,48	0,15	0,02	0,12	82,10	1,05	
Чай с сахаром										150
Сырники творожные со сметаной										50/5
<b>Итого за день:</b>	807	38,42	19,90	118,45	76,03	0,41	0,41	238,43	9,31	



## МЕНЮ

04.10.2023 среда

Категория: Дети от 3 до 7 лет  
Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
<b>Завтрак</b>	323	8,31	7,89	54,72	0,40	0,18	0,16	103,36	3,58	
Хлеб пшеничный										50
Чай с сахаром										150
Масло (порциями)										8
Каша рисовая молочная										200
<b>Второй завтрак</b>	48	1,62	0,28	9,71	0,01	0,04	0,02	8,18	0,93	
Хлеб с повидлом										35
<b>Обед</b>	468	30,41	8,69	67,06	78,53	0,38	0,24	89,16	7,07	
Хлеб пшеничный										70
Компот из свежих яблок										150
Курица тушенная с овощами										230
Суп с крупой "Уральский"										200
<b>Полдник</b>	209	14,08	9,33	16,99	0,21	0,04	0,19	126,43	1,20	
Чай с сахаром										150
Сырники творожные со сметаной										80/5
<b>Итого за день:</b>	<b>1 048</b>	<b>54,42</b>	<b>26,19</b>	<b>148,48</b>	<b>79,15</b>	<b>0,64</b>	<b>0,61</b>	<b>327,14</b>	<b>12,78</b>	





## МЕНЮ

05.10.2023 четверг

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
<b>Завтрак</b>	236	5,61	8,42	34,47	0,35	0,10	0,12	77,08	2,45	
Чай с сахаром										150
Хлеб пшеничный										20
Каша пшеничная вязкая молочная										150
Масло (порциями)										8
<b>Второй завтрак</b>	90	0,80	0,70	20,03		0,01		2,50		
Вафли										25
<b>Обед</b>	498	16,30	16,26	71,70	73,00	0,24	0,13	79,89	5,31	
Хлеб пшеничный										50
Борщ со свежей капустой										150
Компот из свежих яблок										150
Биточки рыбные с томатным соусом										110
Каша перловая вязкая (гарнир)										100
<b>Полдник</b>	176	4,00	4,44	29,88	1,52	0,05	0,03	39,32	0,61	
Чай с лимоном										150/7/3,5
Оладьи										60
<b>Итого за день:</b>	<b>1 000</b>	<b>26,71</b>	<b>29,82</b>	<b>156,08</b>	<b>74,87</b>	<b>0,40</b>	<b>0,28</b>	<b>198,79</b>	<b>8,37</b>	

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий



## МЕНЮ

05.10.2023 четверг

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
<b>Завтрак</b>	275	7,22	9,10	41,04	0,46	0,13	0,15	98,20	2,85	
Чай с сахаром										150
Хлеб пшеничный										20
Каша пшеничная вязкая молочная										200
Масло (порциями)										8
<b>Второй завтрак</b>	90	0,80	0,70	20,03		0,01		2,50		
Вафли										25
<b>Обед</b>	618	20,90	20,85	86,80	75,68	0,31	0,17	103,17	6,76	
Биточки рыбные с томатным соусом										120
Хлеб пшеничный										70
Борщ со свежей капустой										200
Компот из свежих яблок										150
Каша перловая вязкая (гарнир)										100
<b>Полдник</b>	259	7,91	1,83	52,65	1,63	0,10	0,07	66,01	0,99	
Чай с лимоном										150/7/3,5
Оладьи										120
<b>Итого за день:</b>	1 242	36,83	32,48	200,52	77,77	0,55	0,39	269,87	10,59	





## МЕНЮ

06.10.2023 пятница

Категория: Дети от 1 до 3 лет  
Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
<b>Завтрак</b>	235	5,63	7,07	37,21	1,08	0,10	0,12	94,32	1,45	
Чай с лимоном										150
Хлеб пшеничный										20
Каша ячневая вязкая молочная										160
Масло (порциями)										8
<b>Второй завтрак</b>	24	0,23	0,21	5,35	39,60	0,01	0,01	-8,45	1,15	
Яблоки										100
<b>Обед</b>	442	18,02	12,15	64,98	70,80	0,33	0,18	83,01	6,65	
Хлеб пшеничный										90
Компот из свежих яблок										150
Суп с крупой "Уральский"										150
Тефтели мясные со сметанной подливой										120
<b>Полдник</b>	207	8,07	5,10	32,22	0,52	0,18	0,17	132,70	2,75	
Хлеб пшеничный										50
Суп молочный с макаронными изделиями										150
<b>Итого за день:</b>	908	31,95	24,53	139,76	112,00	0,62	0,48	318,48	12,00	



## МЕНЮ

06.10.2023 пятница

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
<b>Завтрак</b>	249	6,16	7,64	38,98	1,19	0,11	0,14	115,46	1,46	
Чай с лимоном										150
Каша ячневая вязкая молочная										200
Хлеб пшеничный										20
Масло (порциями)										8
<b>Второй завтрак</b>	24	0,23	0,21	5,35	39,60	0,01	0,01	-8,45	1,15	
Яблоки										100
<b>Обед</b>	492	19,61	14,64	70,40	72,28	0,36	0,21	88,55	6,93	
Хлеб пшеничный										90
Тефтели мясные со сметанной подливой										160
Компот из свежих яблок										150
Суп с крупой "Уральский"										200
<b>Полдник</b>	240	9,50	6,27	36,47	0,73	0,20	0,23	175,61	2,83	
Хлеб пшеничный										50
Суп молочный с макаронными изделиями										200
<b>Итого за день:</b>	<b>1 005</b>	<b>35,50</b>	<b>28,76</b>	<b>151,20</b>	<b>113,80</b>	<b>0,68</b>	<b>0,59</b>	<b>388,07</b>	<b>12,36</b>	





## МЕНЮ

09.10.2023 понедельник

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
<b>Завтрак</b>	220	7,30	8,59	28,36	0,32	0,20	0,14	98,27	2,70	
Каша "Геркулес" жидкая на молоке										150
Хлеб пшеничный										30
Чай с сахаром										150
Масло (порциями)										8
<b>Второй завтрак</b>	74	4,30	2,97	7,40	0,28	0,05	0,05	113,60	1,00	
Бутерброды с сыром										20/10
<b>Обед</b>	492	21,82	12,25	73,68	70,52	0,39	0,16	85,16	6,80	
Хлеб пшеничный										70
Компот из свежих яблок										150
Котлета мясная (курица) с сметанным соусом										90
Каша пшенная вязкая (гарнир)										120
Суп картофельный с крупой рисовой										150
<b>Полдник</b>	253	7,48	10,19	32,99	0,47	0,08	0,24	174,81	0,55	
Булочка домашняя										50
Кефир										155
<b>Итого за день:</b>	1 039	40,90	34,00	142,43	71,59	0,72	0,59	471,84	11,05	



## МЕНЮ

### 09.10.2023 понедельник

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
<b>Завтрак</b>	257	8,90	11,07	30,54	1,19	0,25	0,17	126,06	3,06	
Чай с лимоном										150
Каша "Геркулес" жидкая на молоке										200
Хлеб пшеничный										30
Масло (порциями)										8
<b>Второй завтрак</b>	74	4,30	2,97	7,40	0,28	0,05	0,05	113,60	1,00	
Бутерброды с сыром										20/10
<b>Обед</b>	593	27,91	16,18	83,70	72,19	0,46	0,21	97,68	7,74	
Хлеб пшеничный										70
Компот из свежих яблок										150
Котлета мясная (курица)с сметанным соусом										110
Каша пшенная вязкая (гарнир)										150
Суп картофельный с крупой рисовой										200
<b>Полдник</b>	253	7,48	10,19	32,99	0,47	0,08	0,24	174,81	0,55	
Булочка домашняя										50
Кефир										155
<b>Итого за день:</b>	1 177	48,59	40,41	154,63	74,13	0,84	0,67	512,15	12,34	





## МЕНЮ

### 10.10.2023 вторник

Категория: Дети от 1 до 3 лет  
 Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
<b>Завтрак</b>	266	6,84	7,91	42,00	0,37	0,17	0,14	97,18	2,21	
Хлеб пшеничный										30
Чай с сахаром										150
Каша пшеничная с молоком										150
Масло (порциями)										8
<b>Второй завтрак</b>	67	1,65	3,71	6,78		0,04	0,03	8,36	0,87	
Хлеб пшеничный										20
Масло (порциями)										8
<b>Обед</b>	460	18,67	12,38	68,33	94,88	0,37	0,25	128,18	7,49	
Хлеб пшеничный										90
Свекольник										150
Голубцы ленивые с соусом сметанным										120/30
Компот из свежих яблок										150
<b>Полдник</b>	219	8,10	7,34	30,29	0,52	0,20	0,19	132,93	3,17	
Хлеб пшеничный										50
Суп молочный с гречневой крупой										155
<b>Итого за день:</b>	1 012	35,26	31,34	147,40	95,77	0,78	0,61	366,64	13,74	



Хайризова Ф.Б.

## МЕНЮ 10.10.2023 вторник

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
<b>Завтрак</b>	281	7,43	8,28	44,24	0,43	0,18	0,14	108,45	2,29	
Хлеб пшеничный										30
Чай с сахаром										150
Каша пшенная с молоком										200
Масло (порциями)										8
<b>Второй завтрак</b>	90	2,59	3,91	11,15		0,08	0,04	13,69	1,50	
Хлеб пшеничный										30
Масло (порциями)										8
<b>Обед</b>	525	21,40	15,59	74,79	101,65	0,41	0,29	143,38	8,03	
Свекольник										200
Хлеб пшеничный										90
Голубцы ленивые с соусом сметанным										160/30
Компот из свежих яблок										150
<b>Полдник</b>	287	11,04	8,40	41,94	0,62	0,28	0,25	163,70	4,53	
Хлеб пшеничный										70
Суп молочный с гречневой крупой										200/5
<b>Итого за день:</b>	1 183	42,46	36,18	172,12	102,70	0,95	0,72	429,22	16,35	





## МЕНЮ

### 11.10.2023 среда

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
<b>Завтрак</b>	261	6,38	8,58	39,70	0,32	0,14	0,13	78,47	2,43	
Хлеб пшеничный										30
Чай с сахаром										150
Каша пшеничная вязкая молочная										150
Масло (порциями)										8
<b>Второй завтрак</b>	90	0,80	0,70	20,03		0,01		2,50		
Вафли										25
<b>Обед</b>	472	14,42	14,51	70,78	94,78	0,35	0,21	88,87	5,39	
Хлеб пшеничный										50
Пюре картофельное										120
Компот из свежих яблок										150
Суп картофельный с крупой рисовой										150
Котлеты рыбные										60
<b>Полдник</b>	263	6,42	6,12	45,60	0,67	0,08	0,12	71,61	1,02	
Булочка с повидлом										50
Какао с молоком										150
<b>Итого за день:</b>	<b>1 086</b>	<b>28,02</b>	<b>29,91</b>	<b>176,11</b>	<b>95,77</b>	<b>0,58</b>	<b>0,46</b>	<b>241,45</b>	<b>8,84</b>	

МКДОУ "Детский сад №58"

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий



## МЕНЮ

11.10.2023 среда

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
<b>Завтрак</b>	300	7,99	9,26	46,27	0,43	0,17	0,16	99,59	2,82	
Хлеб пшеничный										30
Чай с сахаром										150
Каша пшеничная вязкая молочная										200
Масло (порциями)										8
<b>Второй завтрак</b>	90	0,80	0,70	20,03		0,01		2,50		
Вафли										25
<b>Обед</b>	547	17,88	17,16	80,47	91,70	0,38	0,24	93,52	6,40	
Пюре картофельное										100
Котлеты рыбные										80
Хлеб пшеничный										70
Компот из свежих яблок										150
Суп с крупой (рисовой)со сметаной										200
<b>Полдник</b>	263	6,42	6,12	45,60	0,67	0,08	0,12	71,61	1,02	
Булочка с повидлом										50
Какао с молоком										150
<b>Итого за день:</b>	1 200	33,09	33,24	192,37	92,80	0,64	0,52	267,22	10,24	





## МЕНЮ

### 12.10.2023 четверг

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
<b>Завтрак</b>	<b>271</b>	<b>6,89</b>	<b>7,48</b>	<b>44,06</b>	<b>0,37</b>	<b>0,13</b>	<b>0,14</b>	<b>93,11</b>	<b>1,89</b>	
Хлеб пшеничный										30
Чай с сахаром										150
Каша манная молочная/сладкая										150
Масло (порциями)										8
<b>Второй завтрак</b>	<b>67</b>	<b>1,65</b>	<b>3,71</b>	<b>6,78</b>		<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>8,36</b>	<b>0,87</b>	
Хлеб пшеничный										20
Масло (порциями)										8
<b>Обед</b>	<b>499</b>	<b>25,76</b>	<b>8,66</b>	<b>79,46</b>	<b>71,36</b>	<b>0,36</b>	<b>0,19</b>	<b>83,56</b>	<b>7,37</b>	
Суп крестьянский										150/5
Хлеб пшеничный										90
Плов из птицы (филе)										120
Компот из свежих яблок										150
<b>Полдник</b>	<b>184</b>	<b>8,95</b>	<b>7,90</b>	<b>19,25</b>	<b>0,89</b>	<b>0,03</b>	<b>0,13</b>	<b>58,90</b>	<b>0,46</b>	
Чай с лимоном										150
Вареники ленивые										60/5
<b>Итого за день:</b>	<b>1 021</b>	<b>43,25</b>	<b>27,75</b>	<b>149,55</b>	<b>72,62</b>	<b>0,56</b>	<b>0,49</b>	<b>243,92</b>	<b>10,59</b>	



Хачемизова Ф.Б.

## МЕНЮ

### 12.10.2023 четверг

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
<b>Завтрак</b>	289	7,19	9,14	44,57	1,19	0,13	0,14	104,69	1,89	
Чай с лимоном										150
Хлеб пшеничный										30
Каша манная молочная/сладкая										200
Масло (порциями)										8
<b>Второй завтрак</b>	90	2,59	3,91	11,15		0,08	0,04	13,69	1,50	
Хлеб пшеничный										30
Масло (порциями)										8
<b>Обед</b>	565	31,83	9,92	86,88	73,28	0,41	0,23	91,89	7,99	
Хлеб пшеничный										90
Суп крестьянский										200
Плов из птицы (филе)										160
Компот из свежих яблок										150
<b>Полдник</b>	225	15,28	8,64	21,54	1,59	0,04	0,20	135,38	0,84	
Чай с лимоном										150/7/3,5
Вареники ленивые										100/5
<b>Итого за день:</b>	<b>1 169</b>	<b>56,89</b>	<b>31,61</b>	<b>164,14</b>	<b>76,06</b>	<b>0,66</b>	<b>0,61</b>	<b>345,65</b>	<b>12,24</b>	





## МЕНЮ

### 13.10.2023 пятница

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
<b>Завтрак</b>	296	6,83	8,93	47,10	0,32	0,14	0,13	83,09	2,15	
Хлеб пшеничный										30
Чай с сахаром										150
Каша "Ассорти"										150
Масло (порциями)										8
<b>Второй завтрак</b>	83	2,82	4,15	8,59		0,02	0,02	10,21	0,73	
Печенье										40
<b>Обед</b>	495	20,19	11,20	78,49	69,69	0,51	0,26	84,53	8,82	
Хлеб пшеничный										70
Суп картофельный с горохом										150
Компот из свежих яблок										150
Гречка по купечески										120
<b>Полдник</b>	246	9,77	5,42	39,62	0,52	0,23	0,19	141,30	3,75	
Суп молочный с макаронными изделиями										150
Хлеб пшеничный										70
<b>Итого за день:</b>	1 120	39,61	29,70	173,80	70,53	0,90	0,60	319,12	15,45	

МКДОУ "Детский сад №58"

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий



## МЕНЮ

13.10.2023 пятница

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
<b>Завтрак</b>	<b>367</b>	<b>9,10</b>	<b>9,87</b>	<b>60,51</b>	<b>0,43</b>	<b>0,20</b>	<b>0,15</b>	<b>107,29</b>	<b>2,48</b>	
Хлеб пшеничный										30
Чай с сахаром										150
Каша "Ассорти"										200
Масло (порциями)										8
<b>Второй завтрак</b>	<b>83</b>	<b>2,82</b>	<b>4,15</b>	<b>8,59</b>		<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>10,21</b>	<b>0,73</b>	
Печенье										40
<b>Обед</b>	<b>566</b>	<b>24,08</b>	<b>12,66</b>	<b>89,20</b>	<b>70,83</b>	<b>0,60</b>	<b>0,31</b>	<b>102,83</b>	<b>10,07</b>	
Хлеб пшеничный										70
Суп картофельный с горохом										200
Компот из свежих яблок										150
Гречка по купечески										150
<b>Полдник</b>	<b>279</b>	<b>11,20</b>	<b>6,59</b>	<b>43,87</b>	<b>0,73</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>184,21</b>	<b>3,83</b>	
Суп молочный с макаронными изделиями										200
Хлеб пшеничный										70
<b>Итого за день:</b>	<b>1 295</b>	<b>47,20</b>	<b>33,27</b>	<b>202,17</b>	<b>71,99</b>	<b>1,07</b>	<b>0,73</b>	<b>404,54</b>	<b>17,11</b>	



МКДОУ "Детский сад №58"

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий



## МЕНЮ

16.10.2023 понедельник

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
<b>Завтрак</b>	220	7,30	8,59	28,36	0,32	0,20	0,14	98,27	2,70	
Каша "Геркулес" жидкая на молоке										150
Хлеб пшеничный										30
Чай с сахаром										150
Масло (порциями)										8
<b>Второй завтрак</b>	83	2,82	4,15	8,59		0,02	0,02	10,21	0,73	
Печенье										40
<b>Обед</b>	534	21,66	18,24	70,62	120,32	0,42	0,30	136,95	8,39	
Хлеб пшеничный										90
Свекольник										150
Котлета мясная										60
Компот из свежих яблок										150
Капуста тушеная										120
<b>Полдник</b>	229	7,88	6,19	35,44	0,95	0,05	0,06	159,64	0,70	
Чай с лимоном										150
Макаронны, запеченные с сыром										120
<b>Итого за день:</b>	1 066	39,66	37,17	143,01	121,59	0,69	0,52	405,07	12,52	



## МЕНЮ

### 16.10.2023 понедельник

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
<b>Завтрак</b>	234	7,94	10,86	26,11	0,43	0,21	0,16	119,92	2,41	
Каша "Геркулес" жидкая на молоке										200
Хлеб пшеничный										20
Чай с сахаром										160
Масло (порциями)										8
<b>Второй завтрак</b>	83	2,82	4,15	8,59		0,02	0,02	10,21	0,73	
Печенье										40
<b>Обед</b>	666	27,07	24,74	83,72	151,37	0,49	0,37	178,84	9,50	
Свекольник										200
Хлеб пшеничный										90
Котлета мясная										80
Компот из свежих яблок										150
Капуста тушеная										150
<b>Полдник</b>	293	10,15	8,62	43,70	0,99	0,07	0,07	199,09	0,88	
Чай с лимоном										150
Макароны, запеченные с сыром										150
<b>Итого за день:</b>	1 276	47,98	48,37	162,12	152,79	0,79	0,62	508,06	13,52	





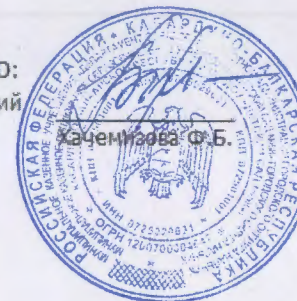
## МЕНЮ

### 17.10.2023 вторник

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
<b>Завтрак</b>	230	6,89	14,68	17,72	0,09	0,07	0,19	52,26	1,92	
Омлет натуральный										65
Чай с сахаром										150
Хлеб пшеничный										20
Масло (порциями)										8
<b>Второй завтрак</b>	24	0,23	0,21	5,35	39,60	0,01	0,01	8,45	1,15	
Яблоки										100
<b>Обед</b>	573	23,63	13,96	87,98	71,15	0,40	0,23	87,25	7,42	
Хлеб пшеничный										90
Рассольник										150
Компот из свежих яблок										150
Макаронник с мясом										120
<b>Полдник</b>	310	9,07	5,54	55,93	0,32	0,19	0,13	95,32	2,97	
Хлеб пшеничный										50
Чай с сахаром										150
Каша манная молочная/сладкая										150
<b>Итого за день:</b>	<b>1 137</b>	<b>39,82</b>	<b>34,39</b>	<b>166,98</b>	<b>111,16</b>	<b>0,67</b>	<b>0,56</b>	<b>243,28</b>	<b>13,46</b>	



## МЕНЮ

### 17.10.2023 вторник

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
<b>Завтрак</b>	<b>240</b>	<b>7,08</b>	<b>15,56</b>	<b>18,03</b>	<b>0,13</b>	<b>0,07</b>	<b>0,20</b>	<b>59,81</b>	<b>1,92</b>	
Чай с сахаром										150
Хлеб пшеничный										20
Омлет натуральный										85
Масло (порциями)										8
<b>Второй завтрак</b>	<b>24</b>	<b>0,23</b>	<b>0,21</b>	<b>5,35</b>	<b>39,60</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>8,45</b>	<b>1,15</b>	
Яблоки										100
<b>Обед</b>	<b>601</b>	<b>24,92</b>	<b>17,10</b>	<b>86,74</b>	<b>72,83</b>	<b>0,33</b>	<b>0,24</b>	<b>80,23</b>	<b>6,03</b>	
Хлеб пшеничный										50
Рассольник										200
Компот из свежих яблок										150
Макаронник с мясом										160
<b>Полдник</b>	<b>297</b>	<b>8,83</b>	<b>6,03</b>	<b>51,86</b>	<b>0,43</b>	<b>0,19</b>	<b>0,15</b>	<b>111,80</b>	<b>2,89</b>	
Хлеб пшеничный										50
Чай с сахаром										150
Каша манная молочная/сладкая										200
<b>Итого за день:</b>	<b>1 162</b>	<b>41,06</b>	<b>38,90</b>	<b>161,98</b>	<b>112,99</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>260,29</b>	<b>11,99</b>	





Хавемизова Ф.Б.

## МЕНЮ

### 18.10.2023 среда

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
<b>Завтрак</b>	<b>229</b>	<b>4,90</b>	<b>6,32</b>	<b>38,30</b>	<b>0,32</b>	<b>0,07</b>	<b>0,11</b>	<b>74,39</b>	<b>1,24</b>	
Чай с сахаром										150
Хлеб пшеничный										20
Масло (порциями)										8
Каша рисовая молочная										150
<b>Второй завтрак</b>	<b>48</b>	<b>1,62</b>	<b>0,28</b>	<b>9,71</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>8,18</b>	<b>0,93</b>	
Хлеб с повидлом										35
<b>Обед</b>	<b>406</b>	<b>18,09</b>	<b>9,44</b>	<b>62,51</b>	<b>79,56</b>	<b>0,33</b>	<b>0,19</b>	<b>87,61</b>	<b>5,68</b>	
Хлеб пшеничный										50
Компот из свежих яблок										150
Курица, тушенная с овощами										180
Суп с крупой "Уральский"										150
<b>Полдник</b>	<b>173</b>	<b>8,31</b>	<b>6,90</b>	<b>19,33</b>	<b>0,23</b>	<b>0,02</b>	<b>0,12</b>	<b>73,02</b>	<b>0,36</b>	
Чай с сахаром										150
Сырники творожные со сметаной										50
<b>Итого за день:</b>	<b>856</b>	<b>32,92</b>	<b>22,94</b>	<b>129,85</b>	<b>80,12</b>	<b>0,46</b>	<b>0,44</b>	<b>243,19</b>	<b>8,21</b>	



## МЕНЮ

### 18.10.2023 среда

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
<b>Завтрак</b>	<b>325</b>	<b>8,14</b>	<b>7,85</b>	<b>55,58</b>	<b>0,37</b>	<b>0,18</b>	<b>0,16</b>	<b>99,42</b>	<b>2,93</b>	
Хлеб пшеничный										50
Чай с сахаром										150
Масло (порциями)										8
Каша рисовая молочная										200
<b>Второй завтрак</b>	<b>48</b>	<b>1,62</b>	<b>0,28</b>	<b>9,71</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>8,18</b>	<b>0,93</b>	
Хлеб с повидлом										35
<b>Обед</b>	<b>513</b>	<b>29,12</b>	<b>11,56</b>	<b>73,20</b>	<b>80,89</b>	<b>0,42</b>	<b>0,25</b>	<b>102,78</b>	<b>7,34</b>	
Хлеб пшеничный										70
Компот из свежих яблок										150
Курица тушенная с овощами										230
Суп с крупой "Уральский"										200
<b>Полдник</b>	<b>215</b>	<b>13,70</b>	<b>9,72</b>	<b>18,11</b>	<b>0,38</b>	<b>0,04</b>	<b>0,20</b>	<b>122,36</b>	<b>0,51</b>	
Чай с сахаром										150
Сырники творожные со сметаной										80
<b>Итого за день:</b>	<b>1 101</b>	<b>52,58</b>	<b>29,41</b>	<b>156,60</b>	<b>81,65</b>	<b>0,68</b>	<b>0,63</b>	<b>332,75</b>	<b>11,71</b>	



МКДОУ "Детский сад №58"



## МЕНЮ 19.10.2023 четверг

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
<b>Завтрак</b>	238	5,44	8,38	35,33	0,32	0,10	0,12	73,14	1,80	
Чай с сахаром										150
Хлеб пшеничный										20
Каша пшеничная вязкая молочная										150
Масло (порциями)										8
<b>Второй завтрак</b>	90	0,80	0,70	20,03		0,01		2,50		
Вафли										25
<b>Обед</b>	349	14,66	10,68	48,52	71,89	0,21	0,15	75,00	4,79	
Хлеб пшеничный										50
Борщ со свежей капустой										150
Компот из свежих яблок										150
Тефтели мясные со сметанной подливой										120
<b>Полдник</b>	187	3,97	4,44	32,82	0,87	0,05	0,03	31,32	0,52	
Чай с лимоном										150
Оладьи										60
<b>Итого за день:</b>	864	24,87	24,20	136,70	73,08	0,37	0,30	181,95	7,11	



Хаджимизова Ф.Б.

## МЕНЮ

19.10.2023 четверг

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
<b>Завтрак</b>	277	7,05	9,06	41,90	0,43	0,13	0,15	94,26	2,19	
Чай с сахаром										150
Хлеб пшеничный										20
Каша пшеничная вязкая молочная										200
Масло (порциями)										8
<b>Второй завтрак</b>	90	0,80	0,70	20,03		0,01		2,50		
Вафли										25
<b>Обед</b>	451	18,24	14,57	61,87	75,05	0,29	0,21	98,62	6,26	
Хлеб пшеничный										70
Борщ со свежей капустой										200
Тефтели мясные со сметанной подливой										160
Компот из свежих яблок										150
<b>Полдник</b>	270	7,88	1,83	55,59	0,98	0,10	0,07	58,00	0,89	
Чай с лимоном										150
Оладьи										120
<b>Итого за день:</b>	<b>1 088</b>	<b>33,97</b>	<b>26,16</b>	<b>179,39</b>	<b>76,46</b>	<b>0,53</b>	<b>0,43</b>	<b>253,38</b>	<b>9,34</b>	



МКДОУ "Детский сад №58"

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий



## МЕНЮ

20.10.2023 пятница

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
<b>Завтрак</b>	245	5,40	8,15	37,66	1,04	0,09	0,11	84,39	1,40	
Чай с лимоном										150
Хлеб пшеничный										20
Каша ячневая вязкая молочная										150
Масло (порциями)										8
<b>Второй завтрак</b>	24	0,23	0,21	5,35	39,60	0,01	0,01	8,45	1,15	
Яблоки										100
<b>Обед</b>	445	19,79	9,76	69,91	79,56	0,38	0,21	96,21	6,68	
Хлеб пшеничный										70
Компот из свежих яблок										150
Курица, тушенная с овощами										180
Суп с крупой "Уральский"										150
<b>Полдник</b>	208	8,12	5,16	32,40	0,53	0,18	0,17	135,68	2,76	
Хлеб пшеничный										50
Суп молочный с макаронными изделиями										152
<b>Итого за день:</b>	922	33,54	23,28	145,32	120,74	0,66	0,50	324,73	11,99	



## МЕНЮ

20.10.2023 пятница

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
<b>Завтрак</b>	265	6,17	9,01	39,91	1,19	0,11	0,14	115,80	1,46	
Чай с лимоном										150
Каша ячневая вязкая молочная										200
Хлеб пшеничный										20
Масло (порциями)										8
<b>Второй завтрак</b>	24	0,23	0,21	5,35	39,60	0,01	0,01	8,45	1,15	
Яблоки										100
<b>Обед</b>	513	29,12	11,56	73,20	80,89	0,42	0,25	102,78	7,34	
Хлеб пшеничный										70
Компот из свежих яблок										150
Курица тушенная с овощами										230
Суп с крупой "Уральский"										200
<b>Полдник</b>	240	9,50	6,27	36,47	0,73	0,20	0,23	175,61	2,83	
Хлеб пшеничный										50
Суп молочный с макаронными изделиями										200
<b>Итого за день:</b>	<b>1 042</b>	<b>45,02</b>	<b>27,05</b>	<b>154,93</b>	<b>122,41</b>	<b>0,74</b>	<b>0,63</b>	<b>402,63</b>	<b>12,78</b>	





## МЕНЮ

### 23.10.2023 понедельник

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
<b>Завтрак</b>	220	7,30	8,59	28,36	0,32	0,20	0,14	98,27	2,70	
Каша "Геркулес" жидкая на молоке										150
Хлеб пшеничный										30
Чай с сахаром										150
Масло (порциями)										8
<b>Второй завтрак</b>	74	4,30	2,97	7,40	0,28	0,05	0,05	113,60	1,00	
Бутерброды с сыром										20/10
<b>Обед</b>	492	21,82	12,25	73,68	70,52	0,39	0,16	85,16	6,80	
Хлеб пшеничный										70
Компот из свежих яблок										150
Котлета мясная (курица)с сметанным соусом										90
Каша пшенная вязкая (гарнир)										120
Суп картофельный с крупой рисовой										150
<b>Полдник</b>	173	2,96	4,98	29,02	0,04	0,03	0,02	12,03	0,39	
Булочка домашняя										50
Чай с сахаром										150
<b>Итого за день:</b>	<b>959</b>	<b>36,38</b>	<b>28,80</b>	<b>138,46</b>	<b>71,16</b>	<b>0,67</b>	<b>0,37</b>	<b>309,06</b>	<b>10,89</b>	



Ханмуратова Ф.Б.

## МЕНЮ

### 23.10.2023 понедельник

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
<b>Завтрак</b>	257	8,90	11,07	30,54	1,19	0,25	0,17	126,06	3,06	
Чай с лимоном										150
Каша "Геркулес" жидкая на молоке										200
Хлеб пшеничный										30
Масло (порциями)										8
<b>Второй завтрак</b>	74	4,30	2,97	7,40	0,28	0,05	0,05	113,60	1,00	
Бутерброды с сыром										20/10
<b>Обед</b>	603	27,99	16,78	84,93	79,73	0,48	0,22	98,14	7,82	
Хлеб пшеничный										70
Компот из свежих яблок										150
Котлета мясная (курица) с сметанным соусом										110
Каша пшеничная вязкая (гарнир)										150
Суп картофельный с крупой рисовой										200
<b>Полдник</b>	173	2,96	4,98	29,02	0,04	0,03	0,02	12,03	0,39	
Булочка домашняя										50
Чай с сахаром										150
<b>Итого за день:</b>	<b>1 107</b>	<b>44,15</b>	<b>35,81</b>	<b>151,89</b>	<b>81,24</b>	<b>0,81</b>	<b>0,46</b>	<b>349,83</b>	<b>12,27</b>	





Хасемизова Ф.Б.

## МЕНЮ

### 24.10.2023 вторник

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
<b>Завтрак</b>	243	5,90	7,71	37,63	0,37	0,13	0,13	91,85	1,58	
Чай с сахаром										150
Хлеб пшеничный										20
Каша пшенная с молоком										150
Масло (порциями)										8
<b>Второй завтрак</b>	67	1,65	3,71	6,78		0,04	0,03	8,36	0,87	
Хлеб пшеничный										20
Масло (порциями)										8
<b>Обед</b>	439	17,84	13,45	61,65	93,64	0,32	0,24	117,36	6,50	
Свекольник										150
Хлеб пшеничный										70
Голубцы ленивые с соусом сметанным										120/30
Компот из свежих яблок										150
<b>Полдник</b>	225	8,34	7,40	31,42	0,52	0,20	0,19	133,28	3,29	
Хлеб пшеничный										50
Суп молочный с гречневой крупой										155
<b>Итого за день:</b>	974	33,73	32,27	137,48	94,53	0,69	0,59	350,84	12,24	



Заведующий  
Хачимзова Ф.Б.

## МЕНЮ

### 24.10.2023 вторник

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
<b>Завтрак</b>	258	6,49	8,08	39,87	0,43	0,14	0,13	103,12	1,66	
Чай с сахаром										150
Хлеб пшеничный										20
Каша пшенная с молоком										200
Масло (порциями)										8
<b>Второй завтрак</b>	90	2,59	3,91	11,15		0,08	0,04	13,69	1,50	
Хлеб пшеничный										30
Масло (порциями)										8
<b>Обед</b>	539	22,27	17,78	72,61	102,93	0,37	0,29	138,88	7,17	
Свекольник										200
Хлеб пшеничный										70
Голубцы ленивые с соусом сметанным										160/30
Компот из свежих яблок										150
<b>Полдник</b>	248	9,34	8,08	34,54	0,62	0,23	0,23	155,10	3,53	
Хлеб пшеничный										50
Суп молочный с гречневой крупой										200/5
<b>Итого за день:</b>	1 135	40,69	37,85	158,17	103,98	0,82	0,69	410,79	13,86	





Качемизова Ф.Б.

## МЕНЮ

25.10.2023 среда

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Ca	Fe	Вес (г)
<b>Завтрак</b>	<b>261</b>	<b>6,38</b>	<b>8,58</b>	<b>39,70</b>	<b>0,32</b>	<b>0,14</b>	<b>0,13</b>	<b>78,47</b>	<b>2,43</b>	
Хлеб пшеничный										30
Чай с сахаром										150
Каша пшеничная вязкая молочная										150
Масло (порциями)										8
<b>Второй завтрак</b>	<b>90</b>	<b>0,80</b>	<b>0,70</b>	<b>20,03</b>		<b>0,01</b>		<b>2,50</b>		
Вафли										25
<b>Обед</b>	<b>472</b>	<b>14,42</b>	<b>14,51</b>	<b>70,78</b>	<b>94,78</b>	<b>0,35</b>	<b>0,21</b>	<b>88,87</b>	<b>5,39</b>	
Хлеб пшеничный										50
Пюре картофельное										120
Компот из свежих яблок										150
Суп картофельный с крупой рисовой										150
Котлеты рыбные										60
<b>Полдник</b>	<b>231</b>	<b>4,61</b>	<b>4,18</b>	<b>43,60</b>	<b>1,44</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>19,79</b>	<b>0,88</b>	
Чай с лимоном										150/7/3,5
Булочка с повидлом										50
<b>Итого за день:</b>	<b>1 054</b>	<b>26,21</b>	<b>27,97</b>	<b>174,11</b>	<b>96,54</b>	<b>0,56</b>	<b>0,37</b>	<b>189,63</b>	<b>8,70</b>	



## МЕНЮ

25.10.2023 среда

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Ca	Fe	Вес (г)
<b>Завтрак</b>	<b>300</b>	<b>7,99</b>	<b>9,26</b>	<b>46,27</b>	<b>0,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,16</b>	<b>99,59</b>	<b>2,82</b>	
Хлеб пшеничный										30
Чай с сахаром										150
Каша пшеничная вязкая молочная										200
Масло (порциями)										8
<b>Второй завтрак</b>	<b>90</b>	<b>0,80</b>	<b>0,70</b>	<b>20,03</b>		<b>0,01</b>		<b>2,50</b>		
Вафли										25
<b>Обед</b>	<b>547</b>	<b>17,88</b>	<b>17,16</b>	<b>80,47</b>	<b>91,70</b>	<b>0,38</b>	<b>0,24</b>	<b>93,52</b>	<b>6,40</b>	
Пюре картофельное										100
Котлеты рыбные										80
Хлеб пшеничный										70
Компот из свежих яблок										150
Суп с крупой (рисовой) со сметаной										200
<b>Полдник</b>	<b>231</b>	<b>4,61</b>	<b>4,18</b>	<b>43,60</b>	<b>1,44</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>19,79</b>	<b>0,88</b>	
Чай с лимоном										150/7/3,5
Булочка с повидлом										50
<b>Итого за день:</b>	<b>1 168</b>	<b>31,28</b>	<b>31,30</b>	<b>190,37</b>	<b>93,57</b>	<b>0,62</b>	<b>0,43</b>	<b>215,40</b>	<b>10,10</b>	





## МЕНЮ

26.10.2023 четверг

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
<b>Завтрак</b>	<b>302</b>	<b>7,41</b>	<b>8,65</b>	<b>48,58</b>	<b>0,32</b>	<b>0,13</b>	<b>0,12</b>	<b>87,52</b>	<b>1,98</b>	
Хлеб пшеничный										30
Чай с сахаром										150
Каша манная молочная/сладкая										150
Масло (порциями)										8
<b>Второй завтрак</b>	<b>48</b>	<b>1,62</b>	<b>0,28</b>	<b>9,71</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>8,18</b>	<b>0,93</b>	
Хлеб с повидлом										35
<b>Обед</b>	<b>522</b>	<b>18,96</b>	<b>16,46</b>	<b>74,55</b>	<b>75,26</b>	<b>0,30</b>	<b>0,21</b>	<b>72,37</b>	<b>5,92</b>	
Хлеб пшеничный										50
Суп крестьянский										150/5
Котлета мясная										60
Компот из свежих яблок										150
Соус томатный										30
Каша рисовая рассыпчатая (гарнир)										120
<b>Полдник</b>	<b>187</b>	<b>3,97</b>	<b>4,44</b>	<b>32,82</b>	<b>0,87</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>31,32</b>	<b>0,52</b>	
Чай с лимоном										150
Оладьи										60
<b>Итого за день:</b>	<b>1 059</b>	<b>31,96</b>	<b>29,83</b>	<b>165,66</b>	<b>76,46</b>	<b>0,52</b>	<b>0,38</b>	<b>199,39</b>	<b>9,34</b>	



Качемизова Ф.Б.

## МЕНЮ

### 26.10.2023 четверг

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
<b>Завтрак</b>	<b>289</b>	<b>7,19</b>	<b>9,14</b>	<b>44,57</b>	<b>1,19</b>	<b>0,13</b>	<b>0,14</b>	<b>104,69</b>	<b>1,89</b>	
Чай с лимоном										150
Хлеб пшеничный										30
Каша манная молочная/сладкая										200
Масло (порциями)										8
<b>Второй завтрак</b>	<b>48</b>	<b>1,62</b>	<b>0,28</b>	<b>9,71</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>8,18</b>	<b>0,93</b>	
Хлеб с повидлом										35
<b>Обед</b>	<b>628</b>	<b>24,01</b>	<b>20,88</b>	<b>86,23</b>	<b>76,68</b>	<b>0,39</b>	<b>0,27</b>	<b>89,96</b>	<b>7,47</b>	
Котлета мясная										80
Хлеб пшеничный										70
Суп крестьянкий										200
Компот из свежих яблок										150
Соус томатный										30
Каша рисовая рассыпчатая (гарнир)										150
<b>Полдник</b>	<b>302</b>	<b>7,88</b>	<b>5,34</b>	<b>55,59</b>	<b>0,98</b>	<b>0,10</b>	<b>0,07</b>	<b>58,00</b>	<b>0,89</b>	
Чай с лимоном										150
Оладьи										120
<b>Итого за день:</b>	<b>1 267</b>	<b>40,70</b>	<b>35,64</b>	<b>196,10</b>	<b>78,86</b>	<b>0,66</b>	<b>0,50</b>	<b>260,84</b>	<b>11,18</b>	





## МЕНЮ

27.10.2023 пятница

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
<b>Завтрак</b>	296	6,83	8,93	47,10	0,32	0,14	0,13	83,09	2,15	
Хлеб пшеничный										30
Чай с сахаром										150
Каша "Ассорти"										150
Масло (порциями)										8
<b>Второй завтрак</b>	83	2,82	4,15	8,59		0,02	0,02	10,21	0,73	
Печенье										40
<b>Обед</b>	495	20,19	11,20	78,49	69,69	0,51	0,26	84,53	8,82	
Хлеб пшеничный										70
Суп картофельный с горохом										150
Компот из свежих яблок										150
Гречка по купечески										120
<b>Полдник</b>	207	8,07	5,10	32,22	0,52	0,18	0,17	132,70	2,75	
Хлеб пшеничный										50
Суп молочный с макаронными изделиями										150
<b>Итого за день:</b>	<b>1 081</b>	<b>37,91</b>	<b>29,38</b>	<b>166,40</b>	<b>70,53</b>	<b>0,85</b>	<b>0,58</b>	<b>310,52</b>	<b>14,45</b>	



## МЕНЮ

### 27.10.2023 пятница

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
<b>Завтрак</b>	367	9,10	9,87	60,51	0,43	0,20	0,15	107,29	2,48	
Хлеб пшеничный										30
Чай с сахаром										150
Каша "Ассорти"										200
Масло (порциями)										8
<b>Второй завтрак</b>	83	2,82	4,15	8,59		0,02	0,02	10,21	0,73	
Печенье										40
<b>Обед</b>	566	24,08	12,66	89,20	70,83	0,60	0,31	102,83	10,07	
Хлеб пшеничный										70
Суп картофельный с горохом										200
Компот из свежих яблок										150
Гречка по купечески										150
<b>Полдник</b>	279	11,20	6,59	43,87	0,73	0,25	0,25	184,21	3,83	
Суп молочный с макаронными изделиями										200
Хлеб пшеничный										70
<b>Итого за день:</b>	1 295	47,20	33,27	202,17	71,99	1,07	0,73	404,54	17,11	



## МЕНЮ

### 30.10.2023 понедельник

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
<b>Завтрак</b>	<b>220</b>	<b>7,30</b>	<b>8,59</b>	<b>28,36</b>	<b>0,32</b>	<b>0,20</b>	<b>0,14</b>	<b>98,27</b>	<b>2,70</b>	
Каша "Геркулес" жидкая на молоке										150
Хлеб пшеничный										30
Чай с сахаром										150
Масло (порциями)										8
<b>Второй завтрак</b>	<b>83</b>	<b>2,82</b>	<b>4,15</b>	<b>8,59</b>		<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>10,21</b>	<b>0,73</b>	
Печенье										40
<b>Обед</b>	<b>535</b>	<b>21,79</b>	<b>18,24</b>	<b>70,72</b>	<b>120,52</b>	<b>0,42</b>	<b>0,30</b>	<b>138,15</b>	<b>8,42</b>	
Хлеб пшеничный										90
Свекольник										150
Котлета мясная										60
Компот из свежих яблок										150
Капуста тушеная										120
<b>Полдник</b>	<b>229</b>	<b>7,88</b>	<b>6,19</b>	<b>35,44</b>	<b>0,95</b>	<b>0,05</b>	<b>0,06</b>	<b>159,64</b>	<b>0,70</b>	
Чай с лимоном										150
Макароны, запеченные с сыром										120
<b>Итого за день:</b>	<b>1 067</b>	<b>39,79</b>	<b>37,17</b>	<b>143,11</b>	<b>121,79</b>	<b>0,69</b>	<b>0,52</b>	<b>406,27</b>	<b>12,55</b>	



## МЕНЮ

### 30.10.2023 понедельник

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Ca	Fe	Вес (г)
<b>Завтрак</b>	234	7,94	10,86	26,11	0,43	0,21	0,16	119,92	2,41	
Каша "Геркулес" жидкая на молоке										200
Хлеб пшеничный										20
Чай с сахаром										160
Масло (порциями)										8
<b>Второй завтрак</b>	83	2,82	4,15	8,59		0,02	0,02	10,21	0,73	
Печенье										40
<b>Обед</b>	661	27,05	24,57	82,85	151,57	0,49	0,37	180,04	9,53	
Свекольник										200
Хлеб пшеничный										90
Котлета мясная										80
Компот из свежих яблок										150
Капуста тушеная										150
<b>Полдник</b>	293	10,15	8,62	43,70	0,99	0,07	0,07	199,09	0,88	
Чай с лимоном										150
Макароны, запеченные с сыром										150
<b>Итого за день:</b>	1 271	47,96	48,20	161,25	152,99	0,79	0,62	509,26	13,55	





## МЕНЮ

31.10.2023 вторник

Категория: Дети от 1 до 3 лет  
Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
<b>Завтрак</b>	230	6,89	14,68	17,72	0,09	0,07	0,19	52,26	1,92	
Омлет натуральный										65
Чай с сахаром										150
Хлеб пшеничный										20
Масло (порциями)										8
<b>Второй завтрак</b>	94	3,95	4,22	10,14	0,42	0,04	0,21	158,49	0,14	
Кефир										155
<b>Обед</b>	573	23,63	13,96	87,98	71,15	0,40	0,23	87,25	7,42	
Хлеб пшеничный										90
Рассольник										150
Компот из свежих яблок										150
Макаронник с мясом										120
<b>Полдник</b>	212	4,82	4,74	37,43	0,32	0,05	0,08	73,82	0,47	
Чай с сахаром										150
Каша манная молочная/сладкая										150
<b>Итого за день:</b>	<b>1 109</b>	<b>39,29</b>	<b>37,60</b>	<b>153,27</b>	<b>71,98</b>	<b>0,56</b>	<b>0,71</b>	<b>371,82</b>	<b>9,96</b>	



## МЕНЮ

31.10.2023 вторник

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
<b>Завтрак</b>	240	7,08	15,56	18,03	0,13	0,07	0,20	59,81	1,92	
Чай с сахаром										150
Хлеб пшеничный										20
Омлет натуральный										85
Масло (порциями)										8
<b>Второй завтрак</b>	94	3,95	4,22	10,14	0,42	0,04	0,21	158,49	0,14	
Кефир										155
<b>Обед</b>	601	24,92	17,10	86,74	72,83	0,33	0,24	80,23	6,03	
Хлеб пшеничный										50
Рассольник										200
Компот из свежих яблок										150
Макаронник с мясом										160
<b>Полдник</b>	199	4,58	5,23	33,36	0,43	0,05	0,10	90,30	0,39	
Чай с сахаром										-150
Каша манная молочная/сладкая										200
<b>Итого за день:</b>	1 134	40,53	42,11	148,27	73,81	0,49	0,75	388,83	8,48	