

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение Кесемской детский сад  
(МДОУ Кесемской детский сад)

Утверждаю.

Заведующий МДОУ Кесемской детский сад



*С.Калитина*  
Т.С.Калитина

Приказ №17-ОД от 29.08.2025г.

**Примерное десятидневное меню  
муниципального дошкольного образовательного учреждения  
Кесемской детский сад  
на 2025-2026 учебный год**

## Первая неделя

## Понедельник

Прием пищи	меню	Выход, г	От 3-х лет				От 1,5-3 лет				№ Тех . кар ты	
			Пищевые вещества, г									
			Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал		
завтрак	Макароны, запечённые с сыром	200/150	8,24	12,28	46,42	310,96	7,18	9,71	44,82	233,22	49п	
	Чай с сахаром	200/180	0,07	0,02	10,51	42,1	0,06	0,02	9,46	37,89	85	
	Печенье (вафли)	30/20	3,75	4,88	37,25	208,5	1,5	1,95	14,9	83,4	5	
	Итого за завтрак	430/350	12,06	17,18	94,18	561,35	8,74	11,68	69,18	354,51		
2-ой завтрак	Кефир 2,5%	150/100	4,35	3,75	6	75	2,9	2,5	4	50	401	
	Итого за 2-ой завтрак	150/100	4,35	3,75	6	75	2,9	2,5	4	50		
обед	Салат из белокочанной капусты	50/30	0,7	2,54	4,5	43,7	0,42	1,5	2,7	26,22	20	
	Суп картофельный с бобовыми(гороховый)	200/180	4,1	4,28	22,9	106,6	3,69	3,85	21,61	95,94	99	
	Жаркое по -домашнему	200/150	10,63	10,87	29,55	243,75	7,97	5,43	19,7	131,87	276п	
	Компот из сухофруктов	200/180	1,16	-	29,96	119,38	1,04	-	26,96	107,44	376	
	Хлеб ржаной	50/40	2,88	1,7	17,6	87,6	2,16	0,42	13,2	65,7	1	
	Итого за обед	700/580	19,47	14,85	101,51	601,03	15,28	11,2	84,17	427,17		
Уплотненный полдник	Фрукты (яблоко)	100/95	0,4	0,4	9,8	44	0,38	0,38	9,31	44,65	73	
	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	200/150	6,04	9,96	31,32	239,34	4,53	7,47	23,49	179,51	188	
	Молоко	200/180	6,2	7,1	9,1	124,44	5,6	6,4	6,4	112	78	
	Хлеб пшеничный	40/20	2,84	1,68	19,28	110	1,42	0,84	9,64	55	15	
	Итого за уплотнённый полдник	540/415	15,48	19,14	69,5	517,78	10,93	15,09	48,84	389,16		

	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1820/1445	50,76	54,92	271,19	1755,37	37,85	42,49	204,42	1220,84	--	

## Вторник

Прием пищи	меню	Выход, г	От 3-х лет				От 1,5-3 лет				№ Тех. карты	
			Пищевые вещества, г									
			Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал		
завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200/150	7,3	7,5	35,7	240,0	5,48	5,63	26,78	180,0	180	
	Чай с сахаром	200/180	0,07	0,02	10,51	42,01	0,06	0,02	9,46	37,89	85	
	Хлеб пшеничный с маслом	50/5 35/5	3,95	4,65	24,05	155,36	2,81	4,5	16,95	120,1	15/4	
	Итого за завтрак	435/370	11,32	12,17	70,26	437,46	8,35	10,15	53,19	337,99		
2-ой завтрак	Сок	150/100	0,75	0,15	14,85	64,5	0,5	0,1	9,9	43,0	442	
	Итого за 2-ой завтрак	150/100	0,75	0,15	14,85	64,5	0,5	0,1	9,9	43,0		
обед	Салат из свежих помидор с репчатым луком и растительным маслом	50/40	0,55	3,08	1,74	36,85	0,44	2,46	1,39	29,48	9	
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200/5 180/5	6,66	15,86	66,81	396,80	5,99	14,27	51,13	357,12	30	
	Рис отварной	150/120	3,65	5,37	36,69	209,7	2,92	4,3	80,0	167,76	315	
	Котлета рыбная	80/60	10,59	6,47	4,17	117,0	7,98	4,72	3,12	87,0	57	
	Соус томатный	10	0,12	0,42	0,8	7,45	0,12	0,42	0,8	7,45	70	
	Кисель из повидла	200/180	0,09	-	22,26	80,46	0,08	-	20,03	80,46	87	
	Хлеб ржаной	50/40	2,88	1,7	17,6	87,6	2,16	0,42	13,2	65,7	1	
	Итого за обед	725/575	24,54	32,9	150,07	935,86	19,69	26,59	169,67	794,97		
Уплотненный полдни	Фрукты (яблоко)	100/95	0,4	0,4	9,8	44	0,38	0,38	9,31	44,65	73	
	Пудинг творожный с изюмом запеченный	150/130	15,14	10,76	24,34	254,0	13,12	9,33	21,09	220,13	55	

К											
	Молоко сгущенное	30/20	2,16	2,55	11,68	98,7	1,44	1,7	11,2	65,8	--
	Чай сладкий с лимоном	200/180	0,13	0,02	11,33	41,0	0,12	0,02	10,2	34,17	83
	Хлеб пшеничный	30/25	2,37	0,3	14,49	70,8	1,97	0,25	12,07	59	15
	Итого за уплотнённый полдник	490/405	20,2	14,03	71,64	508,5	17,29	11,62	62,4	416,7	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1800/1450	56,81	59,25	306,82	1946,32	45,89	48,52	296,63	1599,71	--

## Среда

Прие м пищи	меню	Выход, г	От 3-х лет				От 1.5-3 лет				№ тех. карты	
			Пищевые вещества, г									
			Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал		
завтрак	Каша пшеничная молочная жидккая	200/150	7,39	8,45	32,74	236,28	5,54	6,34	24,56	177,21	182	
	Кофейный напиток на молоке	200/180	3,17	2,68	14,36	91,0	2,85	2,41	14,36	91,0	80	
	Бутерброд с сыром	50/35	6,68	8,45	19,39	180,0	4,73	6,88	14,56	139,0	3	
	Итого за завтрак	450/365	17,24	19,58	66,49	507,28	13,12	15,63	53,48	407,21		
2-ой завтрак	Фрукты (яблоко)	100/95	0,4	0,4	9,8	44	0,38	0,38	9,31	44,0	73	
	Итого за 2-ой завтрак	100/95	0,4	0,4	9,8	44	0,38	0,38	9,31	44,0	73	
обед	Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом	50/40	0,83	3,55	2,46	45,39	0,66	2,84	1,96	36,31	20	
	Суп свекольник с мясом со сметаной	200/5 180/5	1,63	4,0	21,28	87,8	1,47	3,6	20,15	79,02	29	
	Пюре картофельное	150/120	3,2	5,1	21,4	143,9	2,56	4,08	17,12	115,12	335	
	Котлета рубленая	70/50	10,87	8,25	11,25	162,17	7,77	5,89	8,04	115,84	282	
	Компот из свежих фруктов	200/180	0,16	12,11	24,32	98,99	0,14	10,9	21,89	89,09	75	
	Хлеб ржаной	50/40	2,88	1,7	17,6	87,6	2,16	0,42	13,2	65,7	1	
	Итого за обед	725/615	19,57	34,71	98,31	625,85	14,74	27,73	82,36	501,08		
	Омлет на молоке	155/130	16,1	30,8	2,4	298,0	13,18	23,83	2,01	254,77	53	
Упло тнён	Чай с сахаром	200/180	0,07	0,02	10,51	42,1	0,06	0,02	9,46	37,89	85	

ный полд ник	Хлеб пшеничный	30/15	2,84	1,68	19,28	110	1,42	0,84	9,64	55	32
	Зефир	24	0,7	0,79	18,6	85	0,7	0,79	18,6	85	340
	Итого за уплотнённый полдник	409/349	19,71	33,29	40,79	535,1	15,36	25,48	39,71	432,66	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1684/14 24	56,92	87,98	225,39	1712,23	43,62	69,32	183,66	1384,95	

## Четверг

Прие м пищи	меню	Выход, г	От 3-х лет				От 1.5-3 лет				№ тех. карты	
			Пищевые вещества, г									
			Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал		
завтрак	Каша гречневая молочная жидккая	200/150	7,0	10,4	25	222,4	5,25	7,8	18,75	166,8	37	
	Какао с молоком	200/180	4,08	3,54	17,58	118,89	3,67	3,19	15,82	107,0	79	
	Хлеб пшеничный с маслом	50/ 5 35/5	3,95	4,65	24,05	155,36	2,81	4,5	16,95	120,1	15/4	
	Итого за завтрак	455/370	15,03	18,59	66,63	496,76	11,73	15,49	51,52	393,9		
2-ой полд ник	Сок	150/100	0,75	0,15	14,85	64,5	0,5	0,1	9,9	43,0	442	
	Итого за 2-ой завтрак	150/100	0,75	0,15	14,85	64,5	0,5	0,1	9,9	43,0		
обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50/40	0,38	3,04	1,19	33,65	0,3	2,44	0,95	26,92	8	
	Суп картофельныйрыбный с крупой	200/180	4,84	2,84	9,75	95,2	4,36	2,13	8,78	85,68	38	
	Плов	200/150	9,4	9,38	36,02	222,58	7,52	20,82	27,6	178,06	158п	
	Кисель из повидла	200/180	0,09	-	22,26	89,4	0,08	-	20,03	80,46	87	
	Хлеб ржаной	50/40	2,88	1,7	17,6	87,6	2,16	0,42	13,2	65,7	1	
	Итого за обед	700/590	17,59	16,96	86,82	528,43	14,42	25,81	70,56	436,82		
Упло тнен ный полд ник	Фрукты (яблоко)	100/95	0,4	0,4	9,8	47	0,38	0,38	9,31	44,65	73	
	Сырники из творога запечённые	200/150	24,92	19,67	33,92	460,35	18,19	14,75	30,94	345,36	201	
	Повидло	30/20	--	--	18,3	72	--	--	12,2	48	84	
	Чай с сахаром	200/180	0,07	0,02	10,51	42,1	0,06	0,02	9,46	37,89	85	
	Хлеб пшеничный	30/25	2,37	0,3	14,49	70,8	1,97	0,25	12,07	59	15	

	Итого за уплотнённый полдник	560/470	27,76	20,39	87,02	692,25	20,6	15,4	73,98	534,61	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1865/1530	61,13	56,09	255,32	1781,83	47,25	56,8	206,32	1408,33	--

## Пятница

Прием пищи	меню	Выход, г	От 3-х лет				От 1,5-3 лет				№ Тех. карты	
			Пищевые вещества, г									
			Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал		
завтра к	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая	200/150	6,5	10,3	27,0	210,3	4,88	8,23	20,25	157,73	189	
	Кофейный напиток на молоке	200/180	3,17	2,68	15,96	101,0	2,85	2,41	14,36	91,0	80	
	Бутерброд с сыром	50/45	6,68	8,45	19,39	180,0	4,73	6,88	14,56	139,0	3	
	Итого за завтрак	450/375	16,35	21,43	62,35	491,3	12,46	17,52	49,17	387,73		
2-ой полдник	Кефир 2,5%	150/100	4,35	3,75	6	75	2,9	2,5	4	50	401	
	Итого за 2-ой завтрак	150/100	4,35	3,75	6	75	2,9	2,5	4	50		
обед	Салат из свежих помидор и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	50/40	0,54	3,08	1,73	36,86	0,43	2,46	1,38	29,49	10	
	Суп молочный вермишелевый	200/180	5,74	5,21	18,83	145,6	5,17	4,69	16,75	131,04	40	
	Пюре картофельное	150/120	3,2	5,1	21,4	143,9	2,56	4,08	17,12	115,12	335	
	Гуляш из отварного мяса	70/50	9,02	5,95	12,3	109,38	6,45	5,1	1,64	78,13	277	
	Компот из сухофруктов	200/180	1,16	-	29,96	119,38	1,04	-	26,96	107,44	376	
	Хлеб ржаной	50/40	2,88	1,7	17,6	87,6	2,16	0,42	13,2	65,7	1	
	Итого за обед	720/610	22,54	21,04	101,82	642,72	17,81	16,75	80,05	526,92		
Уплотненный полдник	Фрукты (яблоко)	100/95	0,4	0,4	9,8	47	0,38	0,38	9,31	44,65	73	
	Винегрет овощной	150/120	2,05	9,26	12,66	182,2	1,2	7,41	10,13	142,0	27	
	Яйцо вареное	50(1шт)	2,99	2,71	0,16	47,06	2,99	2,71	0,16	47,06	52	
	Чай сладкий с лимоном	200/180	0,13	0,02	11,33	45,56	0,12	0,02	10,2	41,0	83	
	Хлеб пшеничный	30/15	2,84	1,68	19,28	110	1,42	0,84	9,64	55	32	

Печенье(вафли)	30/20	3,75	4,88	37,25	208,5	1,5	1,95	14,9	83,4	5
Итого за уплотнённый помидор	560/480	12,16	18,95	90,48	640,32	7,61	13,63	54,34	413,11	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1880/1565</b>	<b>55,4</b>	<b>63,49</b>	<b>260,65</b>	<b>1849,34</b>	<b>40,78</b>	<b>50,4</b>	<b>187,56</b>	<b>1377,76</b>	<b>--</b>

## Вторая неделя

### Понедельник

Прие м пищи	меню	Выход, г	От 3-х лет				От 1,5-3 лет				№ Тех. карты	
			Пищевые вещества, г									
			Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал		
завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	200/150	6,9	6,9	33,4	223,5	6,18	5,18	25,05	167,63	184	
	Какао с молоком	200/180	4,08	3,54	17,58	118,89	3,67	3,19	15,82	107,0	79	
	Хлеб пшеничный с маслом	50/ 5 35/5	3,95	4,65	24,05	155,36	2,81	4,5	16,95	120,1	15/4	
	Итого за завтрак	455/370	14,93	15,09	75,03	497,75	12,66	12,87	57,82	394,73		
2-ой завтрак	Фрукты (яблоко)	100/95	0,4	0,4	9,8	47	0,38	0,38	9,31	44,65	73	
	Итого за 2-ой завтрак	100/95	0,4	0,4	9,8	47	0,38	0,38	9,31	44,65		
обед	Салат «Свёколка»	50/30	0,8	1,7	8,08	51,58	0,5	1,0	4,85	30,95	50	
	Суп картофельный с крупой	200/180	1,74	2,27	11,43	73,2	1,57	2,04	10,29	65,88	37	
	Рагу овощное	200/150	1,72	5,43	14,34	133,13	1,29	4,07	10,75	104,85	67	
	Компот из сухофруктов	200/180	1,16	-	29,96	119,38	1,04	-	26,96	107,44	376	
	Хлеб ржаной	50/40	2,88	1,7	17,6	87,6	2,16	0,42	13,2	65,7	1	
	Итого за обед	700/520	8,3	11,1	81,41	464,89	6,36	7,53	66,05	375,22		
Уплотненный полдник	Биточки манные с повидлом	150/20 120/20	5,6	5,6	39,6	230,0	4,48	4,48	31,68	184,0	144	
	Чай сладкий с молоком	200/180	2,97	2,6	15,9	98,89	2,67	2,34	14,31	89,0	82	
	Печенье (вафли)	50	4,16	2,08	30,7	183,2	4,16	2,08	30,7	183,2	5	
	Зефир	20	0,2	0	16,3	62	0,2	0	16,3	62		

	Итого за уплотнённый пoldник	440/390	12,93	10,28	102,5	574,09	11,71	8,9	92,99	518,2
	<b>Итого за день :</b>	1635/1315	36,56	36,87	268,74	1583,73	31,11	29,68	226,17	1332,8

## Вторник

Прием пищи	меню	Выход, г	От 3-х лет				От 1.5-3 лет				№ Т.е. карты	
			Пищевые вещества, г									
			Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	кал		
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200/150	7,39	8,45	32,74	236,28	5,54	6,34	24,56	177,21	182	
	Кофеинный напиток на молоке	200/180	3,17	2,68	15,96	101,0	2,85	2,41	14,36	91,0	80	
	Хлеб пшеничный с маслом	50/ 5 35/5	3,95	4,65	24,05	155,36	2,81	4,5	16,95	120,1	15/4	
	Итого за завтрак	455/370	14,51	15,78	72,75	492,64	11,2	13,25	55,87	388,31		
2-ой завтрак	Сок	150/100	0,75	0,15	14,85	64,5	0,5	0,1	9,9	43,0	442	
	Итого за 2-ой завтрак	150/100	0,75	0,15	14,85	64,5	0,5	0,1	9,9	43,0	442	
обед	Салат из свежих помидор с репчатым луком и растительным маслом	50/40	0,55	3,08	1,74	36,85	0,44	2,46	1,39	29,48	9	
	Борщ с капустой с мясом и сметаной	200/180	1,36	3,88	5,34	61,6	1,22	3,49	4,81	55,44	76	
	Пюре картофельное	150/120	3,2	5,1	21,4	143,9	2,56	4,08	17,12	115,12	335	
	Рыба, запеченная в омлете	70/50	12,41	3,23	12,04	86,33	8,87	2,31	1,46	61,67	249	
	Компот из свежих фруктов	200/180	0,16	12,11	24,32	98,99	0,14	10,9	21,89	89,09	75	
	Хлеб ржаной	50/40	2,88	1,7	17,6	87,6	2,16	0,42	13,2	65,7	1	
	Итого за обед	720/610	20,56	29,1	82,44	515,27	12,4	23,66	59,87	416,5		
Уплотненный полдник	Фрукты	100/95	0,4	0,4	9,8	47	0,38	0,38	9,31	44,65	73	
	Лапшевник с творогом	200/150	17,18	16,04	30,26	465,16	12,89	11,28	12,2	373,87	212	
	Повидло	30/20	--	--	18,3	72	--	--	12,2	48	84	
	Чай с сахаром	200/180	0,07	0,02	10,51	42,1	0,06	0,02	9,46	37,89	85	

ИК											
	Хлеб пшеничный	30/25	2,37	0,3	14,49	70,8	1,97	0,25	12,07	59	15
	Итого за уплотнённый пoldник	560/470	20,02	16,76	83,36	697,06	15,3	11,93	55,24	563,42	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1885/1550	55,84	61,79	253,4	1769,47	39,4	48,94	180,88	1411,22	--

## Среда

Прие м пищи	меню	Выход, г	От 3-х лет				От 1.5-3 лет				№ Тех - кар ты	
			Пищевые вещества, г									
			Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал		
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	200/150	6,04	9,96	31,32	239,34	4,53	7,47	23,49	179,51	188	
	Чай сладкий с молоком	200/180	2,97	2,6	15,9	98,89	2,67	2,34	14,31	89,0	82	
	Хлеб пшеничный с маслом	50/ 5 35/5	3,95	4,65	24,05	155,36	2,81	4,5	16,95	120,1	15/ 4	
	Итого за завтрак	455/370	12,96	17,21	71,27	493,59	10,01	14,31	54,75	388,61		
2-ой завтрак	Кефир 2,5%	150/100	4,35	3,75	6	75	2,9	2,5	4	50	401	
	Итого за 2-ой завтрак	150/100	4,35	3,75	6	75	2,9	2,5	4	50	401	
обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50/40	0,38	3,04	1,19	33,65	0,3	2,44	0,95	26,92	8	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200/180	6,16	5,28	18,88	148,08	5,55	4,76	17,0	133,28	100	
	Голубцы ленивые с отварным мясом	200/150	12,5	14,8	24,5	250,1	8,88	11,1	10,88	187,58	306	
	Кисель из повидла	200/180	0,09	-	22,26	89,4	0,08	-	20,03	80,46	87	
	Хлеб ржаной	50/40	2,88	1,7	17,6	87,6	2,16	0,42	13,2	65,7	1	
	Итого за обед	700/590	22,01	24,82	84,43	790,56	16,97	18,72	62,06	493,94		
Уплотнен ный полдн	Фрукты	100/95	0,4	0,4	9,8	47	0,38	0,38	9,31	44,66	73	
	Блинчики со сгущенным молоком	150/20 100/20	7,01	3,77	43,78	278,18	4,67	2,51	13,85	185,45	447	
	Чай с сахаром	200/180	0,07	0,02	10,52	42,1	0,06	0,02	9,46	37,89	85	

ИК											
	Хлеб пшеничный	30/25	2,37	0,3	14,49	70,8	1,97	0,25	12,07	59	15
	Итого за уплотнённый полдник	500/420	9,85	4,49	78,59	438,08	7,08	3,16	44,69	326,99	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1805/1480	49,17	50,27	240,29	1797,23	36,96	38,69	165,5	1259,54	

## Четверг

Прием пищи	меню	Выход, г	От 3-х лет				От 1,5-3 лет				№ Тех. карты	
			Пищевые вещества, г									
			Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал		
завтрак	Каша манная с маслом	200/150	5,9	6,7	29,7	202,9	4,43	5,03	22,28	152,18	189	
	Какао-напиток на молоке	200/180	4,08	3,54	17,58	118,89	3,67	3,19	15,82	107,0	79	
	Бутерброд с сыром	50/45	6,68	8,45	19,39	180,0	4,73	6,88	14,56	139,0	3	
	Итого за завтрак	450/375	16,66	18,69	66,67	501,79	12,83	15,1	52,66	398,18		
2-ой завтрак	Фрукты	100/95	0,4	0,4	9,8	47	0,38	0,38	9,31	44,65	73	
	Итого за 2-ой завтрак	100/95	0,4	0,4	9,8	47	0,38	0,38	9,31	44,65	73	
обед	Салат из свежих помидор и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	50/40	0,54	3,08	1,73	36,86	0,43	2,46	1,38	29,49	10	
	Рассольник домашний с мясом и сметаной	200/180	3,68	5,92	11,76	117,68	3,32	5,33	10,59	106,82	90	
	Макаронные изделия отварные	150/120	3,76	0,83	31,14	155,1	2,61	0,66	24,91	124,08	204	
	Гуляш из отварного мяса	70/50	9,02	5,95	2,3	109,38	6,45	5,1	1,64	78,13	277	
	Компот из сухофруктов	200/180	1,16	-	29,96	119,38	1,04	-	26,96	107,44	376	
	Хлеб ржаной	50/40	2,88	1,7	17,6	87,6	2,16	0,42	13,2	65,7	1	
	Итого за обед	700/550	22,04	17,48	94,75	626,0	15,58	13,97	68,68	484,8		
	Запеканка рисово - творожная	200/150	26,17	25,5	70,33	594	22,13	16,13	52,75	445,5	193	
	Соус сметанный сладкий	50	1,83	2,76	3,96	66,81	1,83	2,76	3,96	66,81	71	
	Чай сладкий с лимоном	200/180	0,14	0,02	11,34	45,56	0,12	0,02	10,2	41,0	83	
	Хлеб пшеничный	30/25	2,37	0,3	14,49	70,8	1,97	0,25	12,07	59	15	
	Итого за уплотнённый полдник	460/375	30,51	28,58	100,12	777,17	27,05	19,16	78,98	612,31		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1690/1365</b>	<b>68,71</b>	<b>65,15</b>	<b>271,34</b>	<b>1951,96</b>	<b>55,83</b>	<b>48,61</b>	<b>209,63</b>	<b>1539,94</b>		

## Пятница

Прие м пищи	меню	Выход, г	От 3-х лет				От 1,5-3 лет				№ Т. К.	
			Пищевые вещества, г									
			Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал		
завтра к	Каша из пшена и риса молочная жидккая «дружба»	200/150	6,2	8,1	26,8	204,5	4,65	6,08	20,1	153,38	190	
	Кофейный напиток на молоке	200/180	3,17	2,68	15,96	101,0	2,85	2,41	14,36	91,0	80	
	Хлеб пшеничный с маслом	50/ 5 35/5	3,95	4,65	24,05	155,36	2,81	4,5	16,95	120,1	15/ 4	
	Итого за завтрак	455/370	13,32	15,43	66,81	460,86	10,31	12,99	51,41	364,48		
2-ой завтра к	Сок	150/100	-	-	16,8	67,2	-	-	11,2	44,8		
	Итого за 2-ой завтрак	150/100	-	-	16,8	67,2	-	-	11,2	44,8		
обед	Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом	50/40	0,83	3,55	2,46	45,39	0,66	2,84	1,96	36,31	20	
	Суп картофельный с клёцками и мясом	200/180	4,8	4,8	17,12	132,00	4,32	4,32	15,41	118,8	92	
	Тефтели мясо -крупяные	200/150	13,56	15,06	17,16	258,34	10,17	11,3	12,87	193,76	287	
	Соус томатный с маслом сливочным	50	0,58	2,1	4,01	37,25	0,58	2,1	4,01	37,25	70	
	Кисель из повидла	200/180	0,09	-	22,26	89,4	0,08	-	20,03	80,46	87	
	Хлеб ржаной	50/40	2,88	1,7	17,6	87,6	2,16	0,42	13,2	65,7	1	
	Итого за обед	750/640	22,74	27,21	80,61	649,98	17,97	20,98	67,48	532,28		
Уплот ненны	Фрукты (яблоко)	100/95	0,4	0,4	9,8	47	0,38	0,38	9,31	44,65	73	
	Оладьи со сгущённым	200/30	12,54	14,66	76,14	542,66	8,41	11,00	28,71	407	168	

и й полдн ик	молоком	150/20									
	Чай с сахаром	200/180	0,07	0,02	10,52	42,1	0,06	0,02	9,46	37,89	85
	Итого за уплотнённый полдник	530/445	13,02	15,08	96,46	631,76	8,85	11,4	47,48	489,54	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1885/1555</b>	<b>49,06</b>	<b>57,72</b>	<b>260,68</b>	<b>1809,7</b>	<b>37,13</b>	<b>45,37</b>	<b>177,57</b>	<b>1431,1</b>	