







































**ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК**  
**НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ**  
**СЕЗОН: ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ**  
**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3 – 7 ЛЕТ**

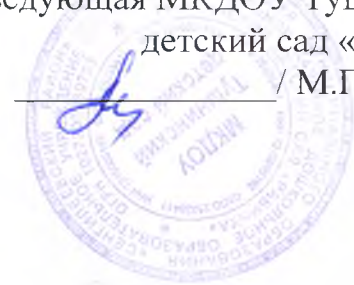
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
	Каша сборная молочная	200	6,4	9,8	29,52	225,72	0,05	0,24	1,92	233,6	0,52
	Бутерброд с маслом с сыром	65	6,8944	11,1352	0,496	183,1666	0,0759	0,1181	0,2678	201,252	1,6596
	Кофейный напиток с молоком	180	0,03	-	12	46,13	0,001	0,004	6,9	11,92	0,51
	<b>Итого:</b>		<b>10,99</b>	<b>12,59</b>	<b>62,12</b>	<b>403,41</b>	<b>0,05</b>	<b>0,25</b>	<b>8,82</b>	<b>253,75</b>	<b>1,43</b>
<b>II завтрак</b>											
	Фрукты свежие (сок фруктовый)	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	-	2	7	1,4
<b>Обед</b>											
	Салат из свеклы с яблоками	60	1,06	3,97	7,18	69,41	0,03	0,03	6,31	16,38	0,42
	Суп картофельный с крупой на мясокостном бульоне	180	13,175	6,55	18,825	176,85	0,1358	0,187	10,7315	31,6635	2,9713
	Макаронные изделия отварные	150	8,211	0,851	1,311	241,454	0,0876	0,0232	0	13,8058	11,9784
	Гуляш из говядины	80	15,97	9,31	6,29	207,99	0,085	0,15	4,58	23,07	2,52
	Компот из свежих яблок	180	0,126	0,126	24,66	96,75	0,0095	0,0063	1,4256	5,5008	0,7034
	Хлеб пшеничный	40	4,6	1,4	32,04	159,6	-	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	50	4,6	1,4	32,04	159,6	-	-	-	-	-
	<b>Итого:</b>		<b>28,25</b>	<b>29,06</b>	<b>88,88</b>	<b>757,44</b>	<b>0,29</b>	<b>0,24</b>	<b>50,43</b>	<b>301,95</b>	<b>10,04</b>
<b>Полдник</b>											
	Печенье	40	0,6	0,7	15,5	70,8	-	-	-	3,2	0,3
	Яйцо вареное	1									
	Чай	180	6	12	13,19	170	0,04	0,26	-	248	0,23
	<b>Итого:</b>		<b>6,6</b>	<b>12,7</b>	<b>28,69</b>	<b>240,8</b>	<b>0,04</b>	<b>0,26</b>		<b>251,2</b>	<b>0,53</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>6,6</b>	<b>12,7</b>	<b>28,69</b>	<b>240,8</b>	<b>0,04</b>	<b>0,26</b>	<b>-</b>	<b>251,2</b>	<b>0,53</b>







УТВЕРЖДАЮ  
Приказ № 34-о от «01» апреля 20 21 г.  
и.о Заведующая МКДОУ Тушнинский  
детский сад «Рябинка»  
/ М.Г.Мокеева



## **ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения Тушнинский  
детский сад «Рябинка»  
С 10,5 часовым пребыванием  
на весенне- летний период