

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ ДС № 6 г.Кузнецка  
Кривчикова Н.Г.  
Приказ № 1/4 от 25.01.2021 г.



## **МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**

**МБДОУ ДС № 6 г.Кузнецка**

**Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет/от 3 до 7 лет**

**(с 01.03 по 30.09)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес (выход) блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	
<b>1 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная	150/200	6,28/8,71	9,57/11,2	31,62/41,76	216,91/270,75	34
	Кофейный напиток на сухом молоке	150/200	4,7/6,18	4,96/6,52	14,98/18,43	121,66/154,9	253
	Батон Нарезной	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Масло сливочное	4/5	0,02/0,02	3,3/4,12	0,03/0,04	29,92/37,40	41
<b>Итого за завтрак</b>		<b>334/445</b>	<b>13,25/17,91</b>	<b>18,7/23,0</b>	<b>61,9/80,59</b>	<b>447,69/568,65</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок яблочный	200/200	0,5/0,5	0,1/0,1	20,2/20,2	92,0/92,0	442
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200/200</b>	<b>0,5/0,5</b>	<b>0,1/0,1</b>	<b>20,2/20,2</b>	<b>92,0/92,0</b>	
<b>Обед</b>	Салат картофельный с соленым огурцом	40/60	0,74/0,97	3,1/4,12	5,89/7,64	54,01/70,94	23
	Борщ с курами	180/200	3,88/5,33	8,04/9,55	7,99/23,55	120,51/150,78	6
	Плов из мяса кур	160/200	13,67/19,57	10,42/14,82	9,16/45,46	194,12/395,5	304
	Компот из сухофруктов	150/200	0,35/0,43	0,07/0,09	10,67/16,46	52,16/65,52	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,7	16,88/27,1	88,8/111,0	148
	Батон Нарезной	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
<b>Итого за обед</b>		<b>600/750</b>	<b>24,13/33,35</b>	<b>23,86/31,44</b>	<b>65,86/140,57</b>	<b>588,8/899,34</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные с капустой и яйцом	70/80	4,75/6,02	5,49/7,83	21,16/28,11	164,52/210,83	454
	Свекла отварная	30/45	0,4/0,56	2,0/3,0	2,5/3,54	28,48/41,81	18
	Чай с сахаром	150/200	0,05/0,06	0,01/0,02	7,33/8,33	29,8/34,4	392
<b>Итого за полдник</b>		<b>250/325</b>	<b>5,2/6,64</b>	<b>7,5/10,85</b>	<b>30,99/39,98</b>	<b>222,8/287,04</b>	
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1384/1720</b>	<b>43,08/58,4</b>	<b>50,16/65,39</b>	<b>178,95/281,34</b>	<b>1351,29/1847,03</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес (выход) блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	
<b>2 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная «Тигренок»	150/200	6,3/8,43	9,32/10,8	28,18/38,12	219,46/279,89	30
	Какао на молоке	150/200	4,32/5,74	4,86/6,5	12,2/14,58	102,59/131,41	249
	Батон Нарезной	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Масло сливочное	6/8	0,03/0,04	4,95/6,6	0,05/0,06	44,88/59,84	41
	Сыр	5,0/7,5	1,2/1,78	1,48/2,18	0,02/0,02	18,15/26,86	42
<b>Итого за завтрак</b>		<b>341/455,5</b>	<b>14,1/18,99</b>	<b>21,48/27,24</b>	<b>55,72/73,14</b>	<b>464,28/603,6</b>	
<b>2 завтрак</b>	Кисломолочный напиток	100/120	2,8/3,36	3,2/3,84	4,1/4,91	56,0/67,2	119
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100/120</b>	<b>2,8/3,36</b>	<b>3,2/3,84</b>	<b>4,1/4,91</b>	<b>56,0/67,2</b>	
<b>Обед</b>	Салат из отварной свеклы с луком	40/60	0,62/0,83	3,41/4,54	3,41/4,55	48,75/65,0	22
	Суп картофельный	180/200	1,6/2,13	2,0/2,7	9,01/12,01	80,6/107,5	89
	Сухарики из батона Нарезного	15/20	1,12/1,5	0,43/0,58	7,64/10,18	39,6/52,8	176
	Рагу овощное с мясом	160/200	10,04/12,12	9,60/12,54	12,15/15,28	186,77/281,48	57
	Компот из сухофруктов	150/200	0,35/0,43	0,07/0,09	9,67/14,46	48,16/57,10	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,7	16,88/27,1	88,8/111,0	148
<b>Итого за обед</b>		<b>585/730</b>	<b>16,97/21,06</b>	<b>16,87/22,15</b>	<b>58,76/83,58</b>	<b>492,68/674,88</b>	
<b>Полдник</b>	Сырники из творога с морковью	100/120	13,1/15,66	9,11/12,0	12,03/13,84	183,27/227,44	8./5
	Соус сметанный сладкий	30/30	1,26/1,26	2,19/2,19	5,93/5,93	48,8/48,8	86
	Батон Нарезной	15/20	1,12/1,5	0,43/0,58	7,64/10,18	39,6/52,8	176
	Чай сладкий с лимоном	150/200	0,17/0,23	3,05/4,07	5,02/6,02	23,56/28,16	393
	Вафли	30/50	0,84/1,4	1,0/1,66	23,2/38,66	106,2/177,0	602
<b>Итого за полдник</b>		<b>325/420</b>	<b>16,49/20,05</b>	<b>15,78/20,5</b>	<b>53,82/74,63</b>	<b>401,43/534,2</b>	
<b>Итого за 2 день:</b>		<b>1351/1725,5</b>	<b>50,36/63,46</b>	<b>57,33/73,73</b>	<b>172,4/236,26</b>	<b>1414,39/1879,88</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес (выход) блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	
<b>3 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	180/200	5,4/7,55	5,04/7,00	16,42/22,8	132,84/184,5	93
	Кофейный напиток на молоке	150/200	4,29/5,71	4,8/6,4	14,45/18,88	116,18/153,16	253
	Батон Нарезной	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Масло сливочное	6/8	0,03/0,04	4,95/6,6	0,05/0,06	44,88/59,84	41
	Сыр	5,0/7,5	1,2/1,78	1,48/2,18	0,02/0,02	18,15/26,86	42
<b>Итого за завтрак</b>		<b>371/455,5</b>	<b>13,17/18,08</b>	<b>17,14/23,34</b>	<b>46,21/62,04</b>	<b>391,25/529,96</b>	
<b>2 завтрак</b>	Груша	237,6/246,4	0,95/0,99	0,71/0,99	25,9/26,86	99,79/103,49	58
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>237,6/246,4</b>	<b>0,95/0,99</b>	<b>0,71/0,99</b>	<b>25,9/26,86</b>	<b>99,79/103,49</b>	
<b>Обед</b>	Салат из отварной свеклы с луком	40/60	0,62/0,83	3,41/4,54	3,41/4,55	48,75/65,0	22
	Рассольник со сметаной	180/200	1,29/2,16	3,52/5,88	7,71/12,85	76,5/127,49	142
	Картофельное пюре	120/150	2,87/3,61	5,18/6,38	20,89/22,2	137,21/158,45	206
	Котлета мясная	60/70	9,5/11,1	8,93/10,42	3,67/4,28	133,2/155,4	42
	Компот из сухофруктов	150/200	0,35/0,43	0,07/0,09	11,67/17,46	56,16/69,52	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,7	16,88/27,1	88,8/111,0	148
<b>Итого за обед</b>		<b>590/730</b>	<b>17,87/22,18</b>	<b>22,47/29,01</b>	<b>64,23/88,44</b>	<b>540,62/686,86</b>	
<b>Полдник</b>	Суфле рыбное	80/100	4,55/9,58	9,44/14,16	8,06/13,3	153,87/197,87	146
	Батон Нарезной	15/20	1,12/1,5	0,43/0,58	7,64/10,18	39,6/52,8	176
	Чай сладкий с лимоном	150/200	0,17/0,23	3,05/4,07	8,98/9,31	35,56/40,16	393
	Печенье	30/50	2,25/3,75	2,94/4,9	22,32/37,2	125,1/208,5	609
<b>Итого за полдник</b>		<b>275/370</b>	<b>8,09/15,06</b>	<b>15,86/23,71</b>	<b>47,0/69,99</b>	<b>354,13/499,33</b>	
<b>Итого за 3 день:</b>		<b>1473,6/1801,9</b>	<b>40,08/56,31</b>	<b>56,18/77,05</b>	<b>183,34/247,33</b>	<b>1385,79/1819,64</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес (выход) блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	
<b>4 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная геркулесовая	150/200	6,81/9,08	7,26/9,68	22,785/30,38	183,87/245,16	413
	Какао на молоке	150/200	4,32/5,74	4,86/6,5	14,2/16,58	110,59/139,41	249
	Батон Нарезной	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Масло сливочное	4/5	0,02/0,02	3,3/4,12	0,03/0,04	29,92/37,40	41
	Сыр	5,0/7,5	1,2/1,78	1,48/2,18	0,02/0,02	18,15/26,86	42
<b>Итого за завтрак</b>		<b>339/452,5</b>	<b>14,6/19,62</b>	<b>17,77/23,64</b>	<b>52,305/67,38</b>	<b>421,73/554,43</b>	
<b>2 завтрак</b>	Мандарин	96,2/103,6	0,77/0,83	0,19/0,21	7,22/7,77	31,75/34,19	63
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>96,2/103,6</b>	<b>0,77/0,83</b>	<b>0,19/0,21</b>	<b>7,22/7,77</b>	<b>31,75/34,19</b>	
<b>Обед</b>	Салат из отварной моркови	40/60	0,52/0,69	3,79/5,05	2,37/3,16	42,0/56,0	9
	Суп рыбный	180/200	18,84/25,24	4,07/4,81	11,98/16,66	173,6/228,78	95
	Ленивые голубцы	160/200	12,94/15,59	11,42/14,92	13,83/18,88	210,3/272,72	150
	Соус томатный с маслом сливочным	30/30	0,37/0,37	0,9/0,9	2,93/2,93	21,36/21,36	119
	Компот из сухофруктов	150/200	0,35/0,43	0,07/0,09	11,67/17,46	56,16/69,52	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,7	16,88/27,1	88,8/111,0	148
	Батон Нарезной	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
<b>Итого за обед</b>		<b>630/780</b>	<b>38,51/49,37</b>	<b>22,48/28,63</b>	<b>74,93/106,55</b>	<b>571,42/864,98</b>	
<b>Полдник</b>	Шанежка с картофелем	70/80	7,3/8,3	4,6/5,1	32,7/37,4	199,1/229,0	296
	Свекла отварная	30/45	0,4/0,56	2,0/3,0	2,5/3,54	28,48/41,81	18
	Чай сладкий с лимоном	150/200	0,17/0,23	3,05/4,07	6,02/7,02	27,56/32,16	393
<b>Итого за полдник</b>		<b>250/325</b>	<b>7,87/9,09</b>	<b>9,65/12,17</b>	<b>41,22/47,96</b>	<b>255,14/302,97</b>	
<b>Итого за 4 день:</b>		<b>1315,2/1661,1</b>	<b>61,75/78,91</b>	<b>50,09/64,65</b>	<b>175,675/229,66</b>	<b>1380,04/1756,57</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес (выход) блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	
<b>5 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшенная молочная	150/200	6,69/9,00	11,24/12,85	27,95/37,76	238,32/300,7	31
	Какао на молоке	150/200	4,32/5,74	4,86/6,5	14,2/16,58	110,59/139,41	249
	Батон Нарезной	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Масло сливочное	4/5	0,02/0,02	3,3/4,12	0,03/0,04	29,92/37,40	41
	Сыр	5,0/7,5	1,2/1,78	1,48/2,18	0,02/0,02	18,15/26,86	42
<b>Итого за завтрак</b>		<b>339/452,5</b>	<b>14,48/19,54</b>	<b>21,75/26,81</b>	<b>57,47/74,76</b>	<b>476,18/609,97</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок яблочный	200/200	0,5/0,5	0,1/0,1	20,2/20,2	92,0/92,0	442
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200/200</b>	<b>0,5/0,5</b>	<b>0,1/0,1</b>	<b>20,2/20,2</b>	<b>92,0/92,0</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с соленым огурцом	40/60	0,56/0,8	3,0/4,0	3,54/5,0	41,81/56,96	21
	Суп картофельный с бобовыми	180/200	4,07/5,66	4,46/5,94	12,22/16,75	123,23/160,96	204
	Жаркое по-домашнему	160/200	14,89/19,02	13,48/17,23	15,7/20,05	252,45/322,6	51
	Компот из сухофруктов	150/200	0,35/0,43	0,07/0,09	9,67/14,46	48,16/57,1	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,7	16,88/27,1	88,8/111,0	148
<b>Итого за обед</b>		<b>570/710</b>	<b>23,11/29,96</b>	<b>22,37/28,96</b>	<b>58,01/83,36</b>	<b>554,45/708,62</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/120	16,2/19,4	10,4/11,8	18,1/21,0	232,18/269,7	11./5
	Батон Нарезной	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Чай сладкий с лимоном	150/200	0,17/0,23	3,05/4,07	5,02/6,02	23,56/28,16	393
<b>Итого за полдник</b>		<b>280/360</b>	<b>18,62/22,63</b>	<b>14,32/17,03</b>	<b>38,39/47,38</b>	<b>334,94/403,46</b>	
<b>Итого за 5 день:</b>		<b>1389/1722,5</b>	<b>56,71/72,63</b>	<b>58,54/72,9</b>	<b>174,07/225,7</b>	<b>1454,57/1814,05</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес (выход) блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	
<b>6 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая рассыпчатая с молоком (сухим)	150/200	8,61/11,17	9,73/11,32	25,61/33,69	219,36/274,46	186
	Кофейный напиток на сухом молоке	150/200	4,7/6,18	4,96/6,52	14,98/18,43	121,66/154,9	253
	Батон Нарезной	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Масло сливочное	4/5	0,02/0,02	3,3/4,12	0,03/0,04	29,92/37,40	41
<b>Итого за завтрак</b>		<b>334/445</b>	<b>15,58/20,37</b>	<b>18,86/23,12</b>	<b>55,89/72,52</b>	<b>450,14/572,36</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок яблочный	200/200	0,5/0,5	0,1/0,1	20,2/20,2	92,0/92,0	442
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200/200</b>	<b>0,5/0,5</b>	<b>0,1/0,1</b>	<b>20,2/20,2</b>	<b>92,0/92,0</b>	
<b>Обед</b>	Салат из отварной моркови	40/60	0,52/0,69	3,79/5,05	2,37/3,16	42,0/56,0	9
	Суп картофельный с вермишелью и курами	180/200	1,67/2,22	1,41/1,88	10,49/13,98	67,35/89,78	98
	Курица в соусе с томатом	60/70	6,43/7,5	11,4/12,98	2,27/2,64	121,47/138,73	179
	Картофельное пюре	120/150	2,87/3,61	5,18/6,38	20,89/22,2	137,21/158,45	206
	Компот из сухофруктов	150/200	0,35/0,43	0,07/0,09	9,67/14,46	48,16/57,1	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,7	16,88/27,1	88,8/111,0	148
	Батон Нарезной	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
<b>Итого за обед</b>		<b>620/770</b>	<b>17,33/21,5</b>	<b>24,08/29,24</b>	<b>77,84/103,9</b>	<b>584,19/716,66</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	50/70	3,61/5,05	6,88/9,63	23,94/33,52	129,58/177,7	274
	Яйцо отварное	41/41	5,1/5,1	4,6/4,6	0,3/0,3	63,0/63,0	209
	Чай с сахаром	150/200	0,05/0,06	0,01/0,02	7,33/8,33	29,8/34,4	392
<b>Итого за полдник</b>		<b>241/311</b>	<b>8,76/10,21</b>	<b>11,49/14,25</b>	<b>31,57/42,15</b>	<b>222,38/275,1</b>	
<b>Итого за 6 день:</b>		<b>1395/1726</b>	<b>42,17/52,58</b>	<b>54,53/66,71</b>	<b>185,5/238,77</b>	<b>1348,71/1656,12</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес (выход) блюда 1,5-3/3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал) 1,5-3/3-7	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7		
<b>7 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп лапша	180/200	1,76/2,2	4,06/5,075	9,54/11,925	81,8/102,25	86
	Кофейный напиток на молоке	150/200	4,29/5,71	4,8/6,4	13,45/16,88	112,18/145,16	253
	Батон Нарезной	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Масло сливочное	4/5	0,02/0,02	3,3/4,12	0,03/0,04	29,92/37,40	41
	Сыр	5,0/7,5	1,2/1,78	1,48/2,18	0,02/0,02	18,15/26,86	42
<b>Итого за завтрак</b>		<b>369/452,5</b>	<b>9,52/12,71</b>	<b>14,51/18,935</b>	<b>38,31/49,225</b>	<b>321,25/417,27</b>	
<b>2 завтрак</b>	Кисломолочный напиток	100/120	2,8/3,36	3,2/3,84	4,1/4,92	56,0/67,2	119
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100/120</b>	<b>2,8/3,36</b>	<b>3,2/3,84</b>	<b>4,1/4,92</b>	<b>56,0/67,2</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с соленым огурцом	40/60	0,56/0,8	3,0/4,0	3,54/5,0	41,81/56,96	21
	Щи из капусты	180/200	1,66/1,55	2,4/2,87	7,0/9,33	58,99/75,69	7
	Зразы манные с мясом	100/120	10,664/11,997	15,04/16,92	20,696/23,283	262,4/295,2	75
	Компот из сухофруктов	150/200	0,35/0,43	0,07/0,09	9,67/14,46	48,16/57,10	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,7	16,88/27,1	88,8/111,0	148
	Батон Нарезной	15/20	1,12/1,5	0,43/0,58	7,64/10,18	39,6/52,8	117
<b>Итого за обед</b>		<b>525/650</b>	<b>17,594/20,327</b>	<b>22,3/26,16</b>	<b>65,426/89,353</b>	<b>539,76/648,75</b>	
<b>Полдник</b>	Пудинг творожный	100/120	12,38/15,92	11,12/13,88	13,52/16,7	164,09/252,97	128
	Соус сметанный сладкий	30/30	1,26/1,26	2,19/2,19	5,93/5,93	48,8/48,8	86
	Батон Нарезной	15/20	1,12/1,5	0,43/0,58	7,64/10,18	39,6/52,8	117
	Чай сладкий с лимоном	150/200	0,17/0,23	3,05/4,07	6,02/7,02	27,56/32,16	393
	Печенье	30/50	2,25/3,75	2,94/4,9	22,32/37,2	125,1/208,5	609
<b>Итого за полдник</b>		<b>325/420</b>	<b>17,18/22,66</b>	<b>19,73/25,62</b>	<b>55,43/77,03</b>	<b>405,15/595,23</b>	
<b>Итого за 7 день:</b>		<b>1319/1642,5</b>	<b>47,094/59,057</b>	<b>59,74/74,555</b>	<b>163,266/220,528</b>	<b>1322,16/1728,45</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес (выход) блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7		
<b>8 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	150/200	5,72/7,55	9,89/11,24	27,87/37,64	228,08/280,08	33
	Какао на молоке	150/200	4,32/5,74	4,86/6,5	14,2/16,58	110,59/139,41	249
	Батон Нарезной	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Масло сливочное	6/8	0,03/0,04	4,95/6,6	0,05/0,06	44,88/59,84	41
	Сыр	5,0/7,5	1,2/1,78	1,48/2,18	0,02/0,02	18,15/26,86	42
<b>Итого за завтрак</b>		<b>341/455,5</b>	<b>13,52/18,11</b>	<b>22,05/27,68</b>	<b>57,41/74,66</b>	<b>480,9/611,79</b>	
<b>2 завтрак</b>	Банан	154/161	2,31/2,42	0,15/0,16	33,57/35,1	137,06/143,29	57
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>154/161</b>	<b>2,31/2,42</b>	<b>0,15/0,16</b>	<b>33,57/35,1</b>	<b>137,06/143,29</b>	
<b>Обед</b>	Салат из отварной моркови	40/60	0,52/0,69	3,79/5,05	2,37/3,16	42,0/56,0	9
	Свекольник со сметаной	180/200	18,03/18,19	2,94/3,01	9,69/12,86	152,52/194,68	99
	Запеканка картофельная с мясом отварным	160/200	14,02/17,92	13,09/15,91	24,49/14,54	269,84/318,39	157
	Компот из сухофруктов	150/200	0,35/0,43	0,07/0,09	10,67/16,46	52,16/65,52	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,7	16,88/27,1	88,8/111,0	148
<b>Итого за обед</b>		<b>570/710</b>	<b>36,16/41,28</b>	<b>21,25/25,76</b>	<b>64,1/74,12</b>	<b>605,32/745,59</b>	
<b>Полдник</b>	Котлеты рыбные	60/70	11,12/13,9	1,68/2,1	7,68/9,6	90,4/113,0	351
	Пюре из гороха с маслом	-/50	-/4,35	-/0,45	-/14,3	-58,4	427
	Батон Нарезной	20/30	1,58/2,25	0,61/0,87	10,69/15,27	55,445/79,2	117
	Чай сладкий с лимоном	150/200	0,17/0,23	3,05/4,07	8,98/9,31	35,56/40,16	393
<b>Итого за полдник</b>		<b>230/350</b>	<b>12,87/20,73</b>	<b>5,34/7,49</b>	<b>27,35/48,48</b>	<b>181,405/290,76</b>	
<b>Итого за 8 день:</b>		<b>1295/1676,5</b>	<b>64,86/82,54</b>	<b>48,79/61,09</b>	<b>182,43/232,36</b>	<b>1404,685/1791,43</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес (выход) блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	
<b>9 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная «Дружба»	150/200	6,18/8,25	7,67/9,15	28,88/40,17	203,84/270,0	30
	Кофейный напиток на молоке	150/200	4,29/5,71	4,8/6,4	14,45/18,88	116,18/153,16	253
	Батон Нарезной	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Масло сливочное	4/5	0,02/0,02	3,3/4,12	0,03/0,04	29,92/37,40	41
	Сыр	5,0/7,5	1,2/1,78	1,48/2,18	0,02/0,02	18,15/26,86	42
<b>Итого за завтрак</b>		<b>339/452,5</b>	<b>13,94/18,76</b>	<b>18,12/23,01</b>	<b>58,65/79,47</b>	<b>447,29/593,02</b>	
<b>2 завтрак</b>	Яблоко	167,2/176,0	0,67/0,7	0,67/0,7	16,39/17,25	78,58/82,72	60
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>167,2/176,0</b>	<b>0,67/0,7</b>	<b>0,67/0,7</b>	<b>16,39/17,25</b>	<b>78,58/82,72</b>	
<b>Обед</b>	Салат картофельный с соленым огурцом	40/60	0,74/0,97	3,1/4,12	5,89/7,64	54,01/70,94	23
	Щи из капусты с рыбой	180/200	1,66/1,55	2,4/2,87	7,0/9,33	58,99/75,69	17
	Макаронные изделия отварные	120/150	3,66/4,22	0,53/0,61	19,79/22,84	98,57/113,74	204
	Гуляш с мясом	50/70	6,58/9,212	4,71/6,594	1,355/1,897	73,785/103,299	437
	Компот из сухофруктов	150/200	0,35/0,43	0,07/0,09	11,67/17,46	56,16/69,52	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,7	16,88/27,1	88,8/111,0	148
<b>Итого за обед</b>		<b>580/730</b>	<b>16,23/20,432</b>	<b>12,17/15,984</b>	<b>62,585/86,267</b>	<b>430,315/544,189</b>	
<b>Полдник</b>	Омлет на натуральном молоке	130/150	15,18/18,1	28,69/32,80	2,08/2,4	250,25/285,98	216
	Батон Нарезной	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Чай сладкий с лимоном	150/200	0,17/0,23	3,05/4,07	8,98/9,31	35,56/40,16	393
	Вафли	30/50	0,84/1,4	1,0/1,66	23,2/38,66	106,2/177,0	
<b>Итого за полдник</b>		<b>340/440</b>	<b>18,44/22,73</b>	<b>33,61/39,69</b>	<b>49,53/70,73</b>	<b>471,21/608,74</b>	
<b>Итого за 9 день:</b>		<b>1426,2/1798,5</b>	<b>49,28/62,622</b>	<b>64,57/79,384</b>	<b>187,155/253,717</b>	<b>1427,395/1828,669</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес (выход) блюда 1,5-3/3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал) 1,5-3/3-7	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7		
<b>10 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный рисовый	150/200	5,5/9,25	6,9/10,78	21,9/34,21	170,17/265,9	42
	Какао на молоке	150/200	4,32/5,74	4,86/6,5	12,2/14,58	102,59/131,41	249
	Батон Нарезной	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Масло сливочное	6/8	0,03/0,04	4,95/6,6	0,05/0,06	44,88/59,84	41
	Сыр	5,0/7,5	1,2/1,78	1,48/2,18	0,02/0,02	18,15/26,86	42
<b>Итого за завтрак</b>		<b>341/455,5</b>	<b>13,3/19,81</b>	<b>19,06/27,22</b>	<b>49,44/69,23</b>	<b>414,99/589,61</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок яблочный	200/200	0,5/0,5	0,1/0,1	20,2/20,2	92,0/92,0	442
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200/200</b>	<b>0,5/0,5</b>	<b>0,1/0,1</b>	<b>20,2/20,2</b>	<b>92,0/92,0</b>	
<b>Обед</b>	Салат из отварной свеклы с луком	40/60	0,62/0,83	3,41/4,54	3,41/4,55	48,75/65,0	22
	Суп с мучными клецками	180/200	6,08/7,8	7,83/9,7	16,99/23,75	158,8/208,1	37
	Капуста тушеная с томатом	120/150	2,7/3,1	2,1/4,6	8,5/9,7	53,4/92,0	200
	Зразы мясные с яйцом	60/80	9,5/11,1	8,93/10,42	3,67/4,28	133,2/155,4	801
	Компот из сухофруктов	150/200	0,35/0,43	0,07/0,09	9,67/14,46	48,16/57,10	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,7	16,88/27,1	88,8/111,0	148
<b>Итого за обед</b>		<b>590/740</b>	<b>22,49/27,31</b>	<b>23,7/31,05</b>	<b>59,12/83,84</b>	<b>531,11/688,6</b>	
<b>Полдник</b>	Вареники ленивые отварные с маслом и сгущенным молоком	95/120	12,63/13,43	10,92/11,82	12,35/13,88	198,7/217,23	230
	Батон Нарезной	20/30	1,58/2,25	0,61/0,87	10,69/15,27	55,445/79,2	117
	Чай сладкий с лимоном	150/200	0,17/0,23	3,05/4,07	8,98/9,31	35,56/40,16	393
<b>Итого за полдник</b>		<b>265/350</b>	<b>14,38/15,91</b>	<b>14,58/16,76</b>	<b>32,02/38,46</b>	<b>289,7/336,59</b>	
<b>Итого за 10 день:</b>		<b>1396/1745,5</b>	<b>50,67/63,53</b>	<b>57,44/75,13</b>	<b>160,78/211,73</b>	<b>1327,8/1706,8</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1374,4/1722</b>	<b>50,6/65,0</b>	<b>55,74/71,06</b>	<b>176,36/237,74</b>	<b>1381,68/1782,86</b>	

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 6 ГОРОДА  
КУЗНЕЦКА**, Кривчикова Наталья Геннадьевна, Заведующий  
**15.07.2022** 15:22 (MSK), Сертификат № 01D7B464B1A3CB0000000CE00060002