

Утверждаю



МЕНЮ

Сад 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
Макароны отварные с сыром 150	Каша пшеничная жидкая	Каша манная жидкая	Каша пшеничная 200	Каша рисовая жидкая	Каша пшеничная жидкая	Каша манная жидкая 200	Каша пшеничная 200	Каша овсяная "геркулес"	Каша "Дружба" 200
Бутерброд с маслом 50	Бутерброд с маслом и	Бутерброд с маслом 50	Бутерброд с маслом и	Бутерброд с маслом 50	Бутерброд с маслом и	Бутерброд с маслом 50	Бутерброд с маслом и	Бутерброд с маслом 50	Бутерброд с маслом 50
Чай с сахаром 200	Кофейный напиток	Чай с сахаром 200	Какао на молоке	Чай с молоком	Чай с сахаром 200	Какао на молоке 200	Чай с молоком	Кофейный напиток	Чай с сахаром 200
II Завтрак									
Ряженка 200	Фрукт (в ассортименте)	Фрукт (в ассортименте)	Кефир 200	Фрукт (в ассортименте)	Фрукт (в ассортименте)	Кефир 200	Фрукт (в ассортименте)	Ряженка 200	Кефир 200
Обед									
Салат из свеклы отварной 50	Морковь отварная 50	Салат из белок,капусты	Морковь отварная 50	Салат из свеклы отварной 50	Свекла отварная 50	Морковь отварная 50	Салат из свеклы отварной 50	Морковь отварная 50	Морковь отварная 50
Суп с фрикадельками 180	Борщ со свежей капустой с мясом и сметаной 180	Суп картофельный с горохом и мясом 200	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ КУРИНАЯ 200	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 200	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 180	Суп гороховый с гречками и курицей 200	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ 180	Суп рыбный 180
Котлета мясная 70	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ПАРОВОЙ 70	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	Котлета рыбная 80	ГУЛЯШ 80	Фрикадельки мясные 70	Плов из птицы 180	СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ 70	ШНИЦЕЛЬ 70	АЗУ 200
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	Пюре картофельное 130	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	Рис с овощами 120/30	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ 150/5	Кисель из яблок 180	Капуста тушеная 150	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ 200
Компот из смеси сухофруктов 200	Кисель из яблок 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ	КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	Чай с сахаром 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ	хлеб ржаной 25	Компот из смеси сухофруктов 200	Чай с сахаром 200	хлеб ржаной 25
Хлеб ржаной 30	хлеб ржаной 25	Хлеб ржаной 30	хлеб ржаной 25	хлеб ржаной 25	Хлеб ржаной 30	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной 30	хлеб ржаной 25	Хлеб пшеничный
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный 25		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	
Полдник									
КАША ЯЧНЕВАЯ 200	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 200	Запеканка картофельная с печень	Капуста тушеная с говядиной 150	Омлет натуральный 170	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 60	Запеканка из творога с соусом молочным	Печень по - строгановски 70	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ ПРОТЕРТЫЙ	Омлет натуральный 170
КОРЖИК 70	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	Вафли 40	Крендель сахарный 70	СОЧНИК С ТВОРОГОМ	Суп молочный с вермишелью 180	Пряники 40	Пюре картофельное	Эч-почмак 70	Пирожок печеный с капустой 70
Сок (в ассортименте)	Молоко 200	Ряженка 200	Чай с сахаром 200	Чай с молоком 200	Чай с сахаром 200	Сок (в ассортименте)	Чай с сахаром 200	Сок (в ассортименте)	Чай с сахаром 200
Хлеб ржаной 30		Хлеб ржаной 20	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 20	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ САД

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	515,7	563,2	2 138,7	15 719,7	305,15	9,30	22,63	31,61	2,58	6 624,66	2 962,04	1 642,01	105,27	6 915,51	247,70	0,09	0,43
Среднее значение за период	51,6	56,3	213,9	1 572,0	30,52	0,93	2,26	3,16	0,26	662,47	296,20	164,20	10,53	691,55	24,77	0,01	0,04
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,1	32,2	54,7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	444	150	702	454