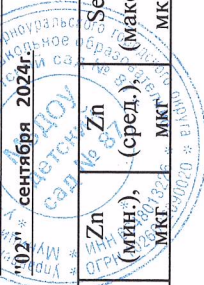


Утверждено:
 Заведующий МБДОУ детский сад № 87
 Семенова А.Ю.



МЕНЮ для детей до 3-х лет

МБДОУ д/с №87

Но-мер рец.	Применение наименований изделий (блюда)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	I (макс.), МКГ	I (мин.), МКГ	I (сред.), МКГ	Zn (макс.), МКГ	Zn (мин.), МКГ	Zn (сред.), МКГ	Se (макс.), МКГ	Se (мин.), МКГ	Se (сред.), МКГ	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г
			в т.ч.	в т.ч.	в т.ч.	в т.ч.													
1 день																			
Завтрак																			
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	170	6,92	4,56	6,81	0,27	28,83	202,5	34,56	12,29	23,42	1925,56	830,74	1378,15	29,42	10,78	20,1	4,25	0,43
3/13	Хлеб с маслом и сыром	35	3,85	2,08	5,1	0,21	10,99	106,6	0,54	0,43	0,49	840	461,77	650,88	5,4	4,64	5,02	0	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	150	0,09	0	0,02	0,02	3,8	15,4	3,15	3,04	3,1	340,58	136,38	238,48	33,03	19,63	26,33	3,66	0
Итого за 'Завтрак'			10,86	6,64	11,93	0,5	43,62	324,6	38,26	15,76	27,01	3106,14	1428,89	2267,51	67,86	35,05	51,45	7,91	0,43
10:00																			
-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3	0	0
Итого за '10:00'			0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8	0	0
Обед																			
34/2	Уха рыбацкая	170	6,71	5,66	3,32	0,2	10,2	96,31	64,82	18,18	41,5	926,61	442,09	684,35	36,09	17,32	26,71	0	0,34
18/7	Тефтели рыбные в соусе	60	6,04	5,31	4,24	0,92	5,71	84,99	52,18	10,98	31,58	667,81	230,36	449,08	8,37	4,77	6,61	0	0,23
41/3	Каша перловая с овощами	110	3,6	0,04	3,22	0,43	27,24	146,8	17,46	8,51	12,98	1669,62	708,97	1189,3	15,67	9,61	12,64	0	0,28
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	3	3	3	570	219,6	394,8	5,7	4,74	5,22	0	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04	0	0
4/10	Компот из яблок и изюма	150	0,18	0	0,12	0,12	13,26	51,84	4,19	3,97	4,08	431,25	192,56	311,91	49,07	34,89	41,98	7,5	0
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,55	0	2,39	2,39	3,61	35,95	10,87	6,79	8,83	341,73	81,75	211,74	1,64	1,04	1,34	0	0,2
Итого за 'Обед'			20,39	11,01	13,79	4,55	81,9	518,7	152,51	51,43	101,97	4987,01	2021,73	3504,37	119,58	75,4	97,53	7,5	1,05
Полдник																			
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04	0	0
14/12	Булочка дорожная	50	3,87	0,61	5,61	0,42	27,6	175,1	14,3	7	10,65	811,12	284,93	548,03	7,28	3,56	5,75	6	0,3
27/10	Чай (вариант 2)	170	0,07	0	0,02	0,02	4,21	16,34	3,49	3,49	3,49	387,14	154,94	271,04	37,48	22,16	29,82	4,25	0
-	Яблоки	90	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8	0	0
8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	60	0,79	0	3,58	3,58	3,06	45,8	15,64	7,37	11,5	487,6	116,75	302,18	6,06	5,75	5,91	0	0,3
1/0	Сок (в ассортименте)	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48											
Итого за 'Полдник'			6,06	0,61	9,34	4,15	44,25	282	33,43	17,86	25,65	2065,86	703,02	1384,44	53,86	34,51	44,51	10,25	0,6
Итого за день			37,7	18,25	35,46	9,6	181,4	1174	226,19	87,05	156,62	10309	4303,64	7306,33	288,1	191,77	240,3	25,66	2,07

МБДОУ д/с №87

МЕНЮ для детей до 3-х лет

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	I (макс.), МКГ	I (мин.), МКГ	I (сред.), МКГ	Zn (макс.), МКГ	Zn (мин.), МКГ	Zn (сред.), МКГ	Se (макс.), МКГ	Se (мин.), МКГ	Se (сред.), МКГ	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г	
			в т.ч.	в т.ч.														
2 день																		
Завтрак																		
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,59	15,53	0	2,54	211,2	59,35	37,25	48,3	3895,19	2422,18	17,51	9,57	13,54	0	0,75	
1/13	Хлеб с маслом	30	1,94	0,04	0,23	11,79	90,54	0,2	0,05	0,13	485	187,1	4,66	4,24	4,45	0	0	
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	150	1,12	1,07	0,01	5,44	35,94	5,71	3,08	4,4	482,22	184,71	29,77	15,87	22,82	3,75	0	
-	Повидло	10	0,04	0	0	6,6	25,15	0,2	0,2	0,2	324	207	0,2	0,2	0,2	0	0	
Итого за 'Завтрак'			17,7	16,63	0,24	26,37	362,9	65,46	40,59	53,02	5186,41	3000,99	52,14	29,88	41,01	3,75	0,75	
10:00																		
-	Йогурт	100	0,4	0	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	46,8	46,8	46,8	0	0	
Итого за '10:00'			0,4	0	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	46,8	46,8	46,8	0	0	
Обед																		
-	Помидор	40	0,43	0	0,08	2,04	10,16	9	9	9	3825	900	2,7	0,9	1,8	0	0	
28/2	Суп-пюре гороховый	170	4,65	0,01	1,67	15,51	91,21	18,3	11,44	14,87	1223,77	543,4	37,94	22,89	30,45	0	0,34	
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0	0,19	10,24	50,4	0	0	0	456	175,68	3,65	3,65	3,65	0	0	
1/8	Мясо говядины отварное	20	5,38	5,36	3,84	0	56,73	6,4	4,4	5,4	1054,13	666,73	7,04	4,13	5,59	0	0,1	
9/8	Печень по-строгановски	60	7,64	7,07	8,53	3,82	114,6	18,45	11,27	14,86	1462,27	905,88	17,82	15,68	16,77	0	0,35	
3/3	Картофельное пюре	110	2,28	0,4	2,69	0,38	97,23	12,9	8,55	10,73	441,51	388,08	17,9	2,63	10,27	0	0,17	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	12,51	58,01	3	3	3	570	219,6	5,7	4,74	5,22	0	0	
22/10	Кисель из сухофруктов (вариант 2)	150	0,77	0	0,04	26,16	100,4	8,44	4,3	6,37	689,84	227,79	42,22	25,26	33,74	11,25	0	
Итого за 'Обед'			24,85	12,84	17,4	5,36	84,58	578,8	76,48	51,97	9722,52	4027,16	134,97	79,89	107,48	11,25	0,96	
Полдник																		
8/5	Запеканка (сырники) из творога	80	13,52	12,97	7,68	0,81	167,4	14,54	9,88	12,21	618,57	444,71	13,58	9,96	11,77	5,2	0,2	
-	Молоко стуженное	25	1,8	1,8	2,13	0	79,35	1,75	1,75	1,75	865	207,5	0,75	0,75	0,75	0	0	
-	Бананы	90	1,35	0	0,45	20,43	85,95	3,6	0,9	2,25	180	73,8	11,34	11,34	11,34	0	0	
27/10	Чай (вариант 2)	170	0,07	0	0,02	4,21	16,34	3,49	3,49	3,49	387,14	154,94	37,48	22,16	29,82	4,25	0	
1/0	Сок (в ассортименте)	200	1	0	0,2	20,6	86,48											
Итого за 'Полдник'			7,98	3,15	4,94	1,01	41,28	239,4	35,52	19,79	27,65	1853,01	897,62	55,94	30,92	43,73	9,16	0,62
Итого за день			50,93	32,63	43,7	7	163,8	1230	179,46	114,35	146,9	8075,76	12493,9	289,86	187,49	239,02	24,16	2,33

МБДОУ д/с №87

МЕНЮ для детей до 3-х лет

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	I (макс.), МКГ	I (мин.), МКГ	I (сред.), МКГ	Zn (макс.), МКГ	Zn (мин.), МКГ	Zn (сред.), МКГ	Se (макс.), МКГ	Se (мин.), МКГ	Se (сред.), МКГ	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.													

3 день**Завтрак**

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	170	7,59	4,17	7,18	1,12	30,86	216,7	31,58	12,98	22,28	2085,62	922,88	1504,25	24,49	8,7	16,6	3,4	0,43
3/13	Хлеб с маслом и сыром	35	3,85	2,08	5,1	0,21	10,99	106,6	0,54	0,43	0,49	840	461,77	650,88	5,4	4,64	5,02	0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	150	2,35	2,13	2,4	0,05	7,12	58,34	8,57	3,32	5,95	676,73	263,7	470,21	28,34	13,32	20,83	3,75	0
Итого за 'Завтрак'			13,8	8,38	14,7	1,38	48,98	381,7	40,7	16,73	28,71	3602,34	1648,35	2625,35	58,23	26,66	42,44	7,15	0,43

10:00

-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3	0	0
Итого за '10:00'			0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3	0	0

Обед

-	Огурец свежий	40	0,31	0	0,04	0,04	1,37	6,245	1,2	1,2	1,2	340	80	210	0,08	0,08	0,08	0	0
22/2	Суп-лаша на курином бульоне	170	1,65	0,03	2,61	0,19	10,74	72,19	14,44	7,54	10,99	208,26	124,69	166,47	4,06	2,08	3,07	0	0,34
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	20	4,53	4,52	3,81	0	0,07	52,63	6,01	2,76	4,38	899,67	572,85	736,26	5,87	4,28	5,07	0	0,1
32/3	Рагу из овощей	110	1,83	0	2,92	2,92	12,72	80,96	17,37	10,47	13,92	799,79	303,58	551,69	19,63	10,1	14,88	0	0,28
36/8	Тефтели с рисом куриные	60	7,8	6,95	7,89	0,11	7,85	132,4	14,58	8,49	11,54	1710,94	980,15	1345,55	15,8	9,48	12,64	0	0,3
8/11	Соус красный	20	0,19	0	0,91	0,88	1,43	14,31	0,68	0,65	0,66	114,14	38,65	76,39	5,49	3,21	4,36	0,26	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	3	3	3	570	219,6	394,8	5,7	4,74	5,22	0	0
10/10	Компот из кураги и изюма	150	0,54	0	0,02	0,02	17,43	66,14	4,49	3,59	4,04	408,75	157,8	283,28	37,56	22,56	30,06	7,5	0
Итого за 'Обед'			20,17	11,5	18,7	4,65	73,5	527,7	61,78	37,71	49,74	5431,55	2623,72	4027,64	97,23	59,56	78,42	7,76	1,02

Полдник

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	60	2,67	0,8	1,87	0,24	11,7	74,35	7,48	4,44	5,96	389,36	290,89	340,12	14,71	8,38	11,54	0	0,15
25/12	Шаньга наливная	50	4,04	1,15	1,72	0,75	23,41	124,3	21,57	11,86	16,71	917,14	397,39	657,26	7,49	4,55	6,31	4,91	0,47
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	170	1,27	1,21	1,35	0,02	6,16	40,73	6,47	3,49	4,98	546,52	209,34	377,93	33,74	17,99	25,87	4,25	0
-	Груши	90	1,35	0	0,45	0,45	20,43	85,95	3,6	0,9	2,25	180	73,8	126,9	11,34	11,34	11,34	0	0
1/0	Сок (в ассортименте)	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48											
Итого за 'Полдник'			16,74	14,77	10,3	1,28	49,26	349	23,39	16,03	19,71	2050,71	880,95	1465,83	63,15	44,21	53,68	9,45	0,2
Итого за день			51,2	34,65	43,7	7,32	182	1302	127,86	72,47	100,17	11284,6	5244,02	8264,31	218,91	130,72	174,84	24,36	1,64

МБДОУ д/с №87

МЕНЮ для детей до 3-х лет

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	I (макс.), МКГ	I (мин.), МКГ	I (сред.), МКГ	Zn (макс.), МКГ	Zn (мин.), МКГ	Zn (сред.), МКГ	Se (макс.), МКГ	Se (мин.), МКГ	Se (сред.), МКГ	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.													

4 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	170	7,6	4,18	7,72	1,12	30,87	221,6	31,62	12,99	22,3	2087,32	923,58	1505,45	24,64	8,77	16,71	3,4	0,43
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	150	2,73	2,18	2,51	0,45	11,26	75,19	12,23	4,2	8,22	916,56	318,06	617,31	34,53	16,62	25,58	7,5	0
1/13	Хлеб с маслом	33	2,13	0,04	4,24	0,25	12,97	99,6	0,2	0,05	0,13	485	187,1	336,05	4,66	4,24	4,45	0	0
-	Повидло	10	0,04	0	0	0	6,6	25,15	0,2	0,2	0,2	324	207	265,5	0,2	0,2	0,2	0	0
Итого за 'Завтрак'			7,47	2,22	11,3	5,22	58,05	360,3	34,67	17,36	26,02	3460,82	1551,18	2506	75,74	41,14	58,44	7,5	0,43

10:00

-	Снежок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3	0	0
Итого за '10:00'			0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3	0	0

Обед

20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	40	0,41	0	2,42	2,42	1,92	30,7	11,06	5,97	8,52	406,33	97,29	251,81	0,8	0,36	0,58	0	0,2
37/2	Уха с крупной рисовой	170	6,62	5,66	3,29	0,17	9,79	94,25	68,35	18,96	43,65	1099,56	489,93	794,75	41,49	21,46	31,47	0	0,34
6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе	60	7,23	6,94	3,38	0,57	3,45	72,92	82,33	16,44	49,39	859,72	295,04	577,38	5,05	1,32	3,22	0	0,3
3/3	Картофельное пюре	110	2,28	0,4	2,69	0,38	16,19	97,23	15,24	10,11	12,68	521,79	458,64	490,21	21,15	3,11	12,13	0	0,17
10/10	Компот из кураги	150	0,76	0	0,04	0,04	17,38	65,7	3,51	3,51	3,51	404	153,76	278,88	37,28	22,16	29,72	7,5	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	570	219,6	394,8	4,56	4,56	4,56	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	4	4	4	760	292,8	526,4	7,6	6,32	6,96	0	0
Итого за 'Обед'			20,6	13	12,3	4,08	70,61	463,6	184,49	58,99	121,74	4621,39	2007,07	3314,23	117,93	59,28	88,64	7,5	1,01

Полдник

2/6	Омлет запеченный или паровой	80	7,78	8,28	8,48	0	1,36	112,7	39,57	24,84	32,2	2596,79	1614,79	2105,79	11,67	6,38	9,03	0	0,4
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	570	219,6	394,8	4,56	4,56	4,56	0	0
-	Печенье	40	3	0	3,92	0	30,68	168,9	3,15	3,15	3,15	1620	1035	1327,5	15,4	15,4	15,4	0	0
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	170	1,27	1,21	1,35	0,02	6,16	40,73	6,85	3,7	5,27	578,66	221,65	400,16	35,73	19,05	27,39	4,25	0
-	Яблоки	90	0,36	0	0,36	0,36	10,44	43,81	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8	0	0
1/0	Сок (в ассортименте)	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48											
Итого за 'Полдник'			13,74	9,49	14,2	0,51	58,02	410,9	51,56	33,68	42,62	5515,45	3241,04	4378,25	114,16	92,19	103,18	4,25	0,4
Итого за день			42,31	24,71	37,9	9,81	197	1278	272,73	112,04	192,38	13797,7	6890,28	10344	308,13	192,91	250,56	19,25	1,83

МБДОУ д/с №87

МЕНЮ для детей до 3-х лет

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	I (макс.), МКГ	I (мин.), МКГ	I (сред.), МКГ	Zn (макс.), МКГ	Zn (мин.), МКГ	Zn (сред.), МКГ	Se (макс.), МКГ	Se (мин.), МКГ	Se (сред.), МКГ	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.													
5 день																			
Завтрак																			
9/4	Каша рисовая вязкая с маслом растительным	170	2,57	0	4,53	4,53	27,22	160,3	22,04	12,91	17,48	1735,26	839,02	1287,14	36,35	20,08	28,21	0	0,43
3/13	Хлеб с маслом и сыром	35	3,85	2,08	5,1	0,21	10,99	106,6	0,54	0,43	0,49	840	461,77	650,88	5,4	4,64	5,02	0	0
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	150	1,12	1,07	1,19	0,01	5,44	35,94	5,71	3,08	4,4	482,22	184,71	333,47	29,77	15,87	22,82	3,75	0
Итого за 'Завтрак'			12,57	7,32	14	1,35	47,3	364,2	37,87	16,5	27,19	3409,54	1570,06	2489,8	59,81	29,29	44,55	7,15	0,43
10:00																			
-	Йогурт	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8	0	0
Итого за '10:00'			0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8	0	0
Обед																			
28/3	Икра из кабачков	40	0,74	0	3,49	0,12	3,88	47,98	3,2	0,8	2	80	36,4	58,2	0,8	0,8	0,8	0	0
2/2	Борщ со сметаной	170	1,45	0,09	3,72	3,55	8,64	71,07	21,62	13,08	17,35	866,43	304,14	585,29	38,63	23,09	30,88	0	0,34
1/8	Мясо говядины отварное	20	5,38	5,36	3,84	0	0,19	56,73	6,4	4,4	5,4	1054,13	666,73	860,43	7,04	4,13	5,59	0	0,1
11/3	Капуста тушеная с мясом	130	10,42	7,86	8,42	2,81	15,04	170,7	29,54	14,12	21,83	2946,45	1264,06	2105,26	40,77	32,99	36,91	2,6	0,33
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	3	3	3	570	219,6	394,8	5,7	4,74	5,22	0	0
37/10	Напиток из шиповника	150	0,18	0	0,08	0,08	10,95	41,8	4,61	4,61	4,61	431,25	165,68	298,46	38,66	22,93	30,8	7,5	0
Итого за 'Обед'			21,47	13,3	20	7,04	60,59	491,1	68,36	40,01	54,19	6328,26	2803,01	4565,64	134,64	91,72	113,23	10,1	0,77
Полдник																			
44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1,08	0	3,73	3,73	7,89	68,63											
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	15,38	8,26	11,82	223,31	153,95	188,63	12,17	4,97	8,57	0	0,3
5/12	Ватрушка с творогом	50	6,5	3,99	4,81	3,18	21,08	153,5	15,69	8,82	12,26	787,63	353,71	570,67	7,32	4,46	6,15	2,78	0,31
-	Сок	170	0,85	0	0,17	0	17,51	73,51	3,4	3,4	3,4	340	154,7	247,35	0,51	0,51	0,51	0	0
-	Яблоки	90	0,36	0	0,36	0,36	10,44	43,81	1,8	1,8	1,8	135	135	135	42,12	42,12	42,12	0	0
1/0	Сок (в ассортименте)	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48											
Итого за 'Полдник'			10,12	3,99	9,2	7,4	66,3	384,3	36,27	22,28	29,27	1865,94	943,76	1404,85	65,16	55,09	60,39	2,78	0,61
Итого за день			44,56	24,61	43,7	16,2	185,8	1288	144,5	80,79	112,65	11753,7	5466,83	8610,29	306,41	222,91	264,96	20,03	1,8

МБДОУ д/с №87

МЕНЮ для детей до 3-х лет

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	I (макс.), МКГ	I (мин.), МКГ	I (сред.), МКГ	Zn (макс.), МКГ	Zn (мин.), МКГ	Zn (сред.), МКГ	Se (макс.), МКГ	Se (мин.), МКГ	Se (сред.), МКГ	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.													
6 ДЕНЬ																			
Завтрак																			
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	170	7,56	2,27	5,3	0,68	33,16	210,7	22,44	13,31	17,87	1168,08	872,66	1020,37	44,13	25,13	34,63	0	0,43
1/13	Хлеб с маслом	30	1,94	0,04	3,85	0,23	11,79	90,54	0,22	0,06	0,14	533,5	205,81	369,66	5,12	4,66	4,89	0	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	150	0,09	0	0,02	0,02	3,8	15,4	3,79	3,65	3,72	408,7	163,65	286,17	39,64	23,56	31,6	3,66	0
-	Повидло	10	0,04	0	0	0	6,6	25,15	0,2	0,2	0,2	324	207	265,5	0,2	0,2	0,2	0	0
Итого за 'Завтрак'			9,63	2,31	9,17	0,93	55,35	341,8	26,65	17,22	21,93	2434,28	1449,12	1941,7	89,09	53,55	71,32	3,66	0,43
10:00																			
-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3	0	0
Итого за '10:00'			0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3	0	0
Обед																			
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,55	0	2,39	3,61	35,95		13,58	8,49	11,04	427,16	102,19	264,68	2,05	1,3	1,67	0	0,2
19/2	Суп картофельный с рыбой	170	7,03	5,65	3,32	13,43	126,4		69,84	20,41	45,13	1079,4	541,27	810,33	40,93	18,64	29,79	0	0,34
3/3	Картофельное пюре	110	2,28	0,4	2,69	0,38	16,19	97,23	15,24	10,11	12,68	521,79	458,64	490,21	21,15	3,11	12,13	0	0,17
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	60	10,2	9,55	3,52	0,07	4,81	91,99	95,01	18,62	56,81	1132,8	434,96	783,88	3,86	2,33	3,09	0	0,3
7/11	Соус сметанный	20	0,24	0,01	1,46	0,01	0,88	17,68	10,66	5,81	8,24	93,8	37,13	65,46	5,35	3,12	4,25	0	0,16
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	570	219,6	394,8	4,56	4,56	4,56	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	4	4	4	760	292,8	526,4	7,6	6,32	6,96	0	0
10/10	Компот из изюма	150	0,26	0	0	17,48	66,68		3,51	3,51	3,51	404	153,76	278,88	37,28	22,16	29,72	7,5	0
Итого за 'Обед'			23,88	15,6	15,7	6,66	78,28	538,7	211,84	70,95	141,4	4988,94	2240,35	3614,65	122,77	61,54	92,17	7,5	1,17
Полдник																			
1/6	Яйцо отварное	20	2,54	2,54	2,3	0	0,14	31,39	4,52	3,8	4,16	648	414	531	2	1,4	1,7	0	0
28/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	50	3,74	0,79	3,11	1,04	19,22	117,6	41,58	19,94	30,76	1451,52	494,88	973,2	16,43	13,3	15,16	1,9	0,6
27/10	Чай (вариант 2)	170	0,07	0	0,02	0,02	4,21	16,34	3,7	3,7	3,7	409,91	164,05	286,98	39,69	23,46	31,57	4,25	0
-	Яблоки	90	0,36	0	0,36	0,36	10,44	43,81	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8	0	0
1/0	Сок (в ассортименте)	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48											
Итого за 'Полдник'			6,7	3,33	5,79	1,42	34	209,2	51,8	29,44	40,62	2659,43	1222,93	1941,18	104,92	84,96	95,24	6,15	0,6
Итого за день			40,71	21,24	30,7	9,01	177,9	1133	292,29	119,61	205,95	10282,7	5003,41	7643,03	317,08	200,35	259,03	17,31	2,19

МБДОУ д/с №87

МЕНЮ для детей до 3-х лет

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	I (макс.), МКГ	I (мин.), МКГ	I (сред.), МКГ	Zn (макс.), МКГ	Zn (мин.), МКГ	Zn (сред.), МКГ	Se (макс.), МКГ	Se (мин.), МКГ	Se (сред.), МКГ	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г
			в т.ч.	всего	в т.ч.	всего													

7 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	170	7,74	4,47	8,69	1,9	28,42	219,6	34,68	12,28	23,48	2023,23	883,8	1453,51	25,98	9,22	17,6	3,4	0,43
3/13	Хлеб с маслом и сыром	35	3,85	2,08	5,1	0,21	10,99	106,6	0,54	0,43	0,49	840	461,77	650,88	5,4	4,64	5,02	0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	150	2,35	2,13	2,4	0,05	7,12	58,34	8,57	3,32	5,95	676,73	263,7	470,21	28,34	13,32	20,83	3,75	0
Итого за 'Завтрак'			13,94	8,68	16,19	2,16	46,54	384,62	43,79	16,03	29,91	3539,95	1609,27	2574,61	59,72	27,17	43,44	7,15	0,43

10:00

-	Йогурт	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3	0	0
Итого за '10:00'			0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3	0	0

Обед

-	Огурец свежий	40	0,31	0	0,04	0,04	1,37	6,245	1,2	1,2	1,2	340	80	210	0,08	0,08	0,08	0	0
4/2	Борщ с картофелем	170	1,48	0	3,72	3,58	11,74	82,59	21,99	15,09	18,54	909,56	347,08	628,32	37,96	20,13	29,04	0,88	0,34
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	20	4,53	4,52	3,81	0	0,07	52,63	6,01	2,76	4,38	899,67	572,85	736,26	5,87	4,28	5,07	0	0,1
11/3	Капустка тушеная	110	2,56	0	2,09	2,38	12,73	74,15	22,42	9,37	15,9	1334,85	329,57	832,21	26,71	23,34	25,04	2,2	0,28
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	60	8,9	8,09	7,46	0,98	5,57	125,2	16,63	7,55	12,09	1724,41	1026,46	1375,43	12,88	8,68	10,8	0	0,3
8/11	Соус красный	20	0,19	0	0,91	0,88	1,43	14,31	0,68	0,65	0,66	114,14	38,65	76,39	5,49	3,21	4,36	0,26	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	3	3	3	570	219,6	394,8	5,7	4,74	5,22	0	0
10/10	Компот из кураги и изюма	150	0,54	0	0,02	0,02	17,43	66,14	4,49	3,59	4,04	408,75	157,8	283,28	37,56	22,56	30,06	7,5	0
Итого за 'Обед'			21,83	12,61	18,5	8,37	72,22	524,1	76,42	43,21	59,81	6681,39	2918,4	4799,89	135,28	90,04	112,72	10,85	1,02

Полдник

2/6	Омлет запеченный или паровой	80	7,78	8,28	8,48	0	1,36	112,7	31,65	19,87	25,76	2077,43	1291,83	1684,63	9,34	5,1	7,22	0	0,4
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04	0	0
-	Бананы	90	0,36	0	0,36	0,36	10,44	43,81	1,8	1,8	1,8	135	135	135	42,12	42,12	42,12	0	0
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	170	1,27	1,21	1,35	0,02	6,16	40,73	6,47	3,49	4,98	546,52	209,34	377,93	33,74	17,99	25,87	4,25	0
-	Печенье	40	3	0	3,92	0	30,68	168,9	2,52	2,52	2,52	1296	828	1062	12,32	12,32	12,32	0	0
1/0	Сок (в ассортименте)	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48											
Итого за 'Полдник'			13,74	9,49	14,2	0,51	58,02	410,9	42,44	27,68	35,06	4434,95	2610,57	3522,76	100,56	80,58	90,57	4,25	0,4
Итого за день			50,01	30,78	49,1	11,04	187,1	1363	164,65	88,92	126,78	14856,3	7229,24	11042,8	295,86	198,09	247,03	22,25	1,84

МБДОУ Д/с №87

МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО 3-х лет

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	I (макс.), МКГ	I (мин.), МКГ	I (сред.), МКГ	Zn (макс.), МКГ	Zn (мин.), МКГ	Zn (сред.), МКГ	Se (макс.), МКГ	Se (мин.), МКГ	Se (сред.), МКГ	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г
			в т.ч.	в т.ч.	в т.ч.	в т.ч.													

8 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	170	5,87	4,27	7,21	0,44	25	186,8	32,95	12,98	22,97	1783,59	760,47	1272,03	23,9	6,79	15,35	4,25	0,43
1/13	Хлеб с маслом	30	1,94	0,04	3,85	0,23	11,79	90,542	0,22	0,06	0,14	533,5	205,81	369,66	5,12	4,66	4,89	0	0
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	150	2,73	2,18	2,51	0,45	11,26	75,192	12,23	4,2	8,22	916,56	318,06	617,31	34,53	16,62	25,58	7,5	0
Итого за 'Завтрак'			10,54	6,49	13,6	1,11	48,05	352,6	45,4	17,24	31,32	3233,65	1284,34	2258,99	63,55	28,08	45,82	11,75	0,43

10:00

-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3	0	0
Итого за '10:00'			0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3	0	0

Обед

-	Помидор	40	0,43	0	0,08	0,08	2,04	10,16	1	1	1	425	100	262,5	0,3	0,1	0,2	0	0
22/2	Суп-паша на курином бульоне	170	1,65	0,03	2,61	0,19	10,74	72,19	15,29	7,98	11,64	220,51	132,02	176,27	4,3	2,2	3,25	0	0,34
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	20	4,53	4,52	3,81	0	0,07	52,63	9,01	4,14	6,58	1349,51	859,28	1104,39	8,81	6,41	7,61	0	0,1
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,82	0	1,26	1,26	25,28	125,3	15,91	9,41	12,66	1806,2	888,81	1347,51	26,42	17,58	22	0	0,28
36/8	Тефтели с рисом куриные	60	7,8	6,95	7,89	0,11	7,85	132,4	17,01	9,91	13,46	1996,1	1143,51	1569,8	18,43	11,06	14,75	0	0,3
8/11	Соус красный	20	0,19	0	0,91	0,88	1,43	14,31	1,02	0,97	1	171,21	57,97	114,59	8,23	4,81	6,53	0,26	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	570	219,6	394,8	4,56	4,56	4,56	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	4	4	4	760	292,8	526,4	7,6	6,32	6,96	0	0
20/10	Кисель из сухофруктов (вариант 3)	150	0,77	0	0,04	0,04	21,92	84,15	8,31	4,28	6,3	657,44	221,44	439,44	42,85	25,55	34,2	7,5	0
Итого за 'Обед'			23,51	11,5	17,1	3,06	91,22	594	71,56	41,7	56,63	7955,96	3915,43	5935,7	121,5	78,59	100,06	7,76	1,02

Полдник

47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0,91	0	3,68	3,68	7,11	63,74	19,78	11,64	15,71	430,43	226,64	328,54	9,97	2,43	6,2	0	0,3
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	570	219,6	394,8	4,56	4,56	4,56	0	0
6/12	Ватрушка со сметаной	50	4,41	0,88	6,45	4,25	24,59	173,6	9,25	5,64	7,44	1219,6	476,47	848,03	8,66	4,34	6,94	3,08	0,08
-	Груши	90	0,36	0	0,36	0,36	10,44	43,81	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8	0	0
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	170	1,27	1,21	1,35	0,02	6,16	40,73	6,85	3,7	5,27	578,66	221,65	400,16	35,73	19,05	27,39	4,25	0
1/0	Сок (в ассортименте)	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48											
Итого за 'Полдник'			8,28	2,09	12	8,44	57,68	366,6	37,88	22,98	30,43	2948,69	1294,36	2121,53	105,72	77,19	91,89	7,33	0,38
Итого за день			42,82	20,08	42,7	12,61	207,3	1356	156,85	83,93	120,39	14338,3	6585,13	10461,7	291,08	184,16	238,07	26,84	1,82

МБДОУ д/с №87

МЕНЮ для детей до 3-х лет

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.													
9 день																			
Завтрак																			
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	170	7,59	4,17	7,18	1,12	30,86	216,7	31,58	12,98	22,28	2085,62	922,88	1504,25	24,49	8,7	16,6	3,4	0,43
3/13	Хлеб с маслом и сыром	35	3,85	2,08	5,1	0,21	10,99	106,6	0,54	0,43	0,49	840	461,77	650,88	5,4	4,64	5,02	0	0
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	150	1,12	1,07	1,19	0,01	5,44	35,94	5,71	3,08	4,4	482,22	184,71	333,47	29,77	15,87	22,82	3,75	0
Итого за 'Завтрак'			12,57	7,31	13,5	1,35	47,29	359,3	37,84	16,5	27,17	3407,84	1569,36	2488,6	59,67	29,21	44,44	7,15	0,43
10:00																			
-	Снежок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3	0	0
Итого за '10:00'			0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3	0	0
Обед																			
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	0,29	0	2,39	2,39	1,29	27,02	9,22	5,15	7,19	325,07	77,83	201,45	0,49	0,28	0,39	0	0,2
20/2	Суп из овощей со сметаной	170	1,38	0	4,67	4,17	8,83	80,73	20,6	12,45	16,52	699,49	309,19	504,34	40,25	22,11	31,18	0	0,34
1/8	Мясо говяжьего отварное	20	5,38	5,36	3,84	0	0,19	56,73	6,4	4,4	5,4	1054,13	666,73	860,43	7,04	4,13	5,59	0	0,1
6/8	Жаркое по-домашнему	130	9,1	7,26	7,97	0,25	13,45	159,6	21,48	14,24	17,86	2009,52	1219,51	1614,51	26,69	12,53	19,64	0	0,33
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	3	3	3	570	219,6	394,8	5,7	4,74	5,22	0	0
37/10	Напиток из шиповника	150	0,18	0	0,08	0,08	10,95	41,8	4,61	4,61	4,61	431,25	165,68	298,46	38,66	22,93	30,8	7,5	0
Итого за 'Обед'			19,63	12,61	19,4	7,38	56,6	468,6	65,31	43,85	54,58	5469,46	2804,94	4137,2	121,87	69,77	95,84	7,5	0,97
Полдник																			
8/5	Запеканка (сырники) из творога	80	13,52	12,97	7,68	0,81	10,74	167,4	14,54	9,88	12,21	618,57	444,71	531,64	13,58	9,96	11,77	5,2	0,2
-	Повидло	25	0,1	0	0	0	16,5	62,875	0,5	0,5	0,5	810	517,5	663,75	0,5	0,5	0,5	0	0
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	170	1,27	1,21	1,35	0,02	6,16	40,729	6,47	3,49	4,98	546,52	209,34	377,93	33,74	17,99	25,87	4,25	0
-	Бананы	90	1,35	0	0,45	0,45	20,43	85,95	3,6	0,9	2,25	180	73,8	126,9	11,34	11,34	11,34	0	0
1/0	Сок (в ассортименте)	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48											
Итого за 'Полдник'			16,24	14,18	9,48	1,28	53,84	357	25,11	14,78	19,95	2155,09	1245,35	1700,22	59,16	39,79	49,48	9,45	0,2
Итого за день			48,94	34,1	42,5	10,01	168	1228	130,25	77,12	103,69	11232,4	5710,65	8471,51	240,99	139,07	190,06	24,1	1,59

МБДОУ д/с №87

МЕНЮ для детей до 3-х лет

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	I (макс.), МКГ	I (мин.), МКГ	I (сред.), МКГ	Zn (макс.), МКГ	Zn (мин.), МКГ	Zn (сред.), МКГ	Se (макс.), МКГ	Se (мин.), МКГ	Se (сред.), МКГ	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			в т.ч.	в т.ч.	в т.ч.	в т.ч.													
10 день																			
Завтрак																			
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	170	7,6	4,18	7,72	1,12	30,87	221,6	33,48	13,76	23,62	2210,1	977,91	1594	26,09	9,29	17,69	3,4	0,43
32/10	Кофейный напиток с молоком (варланг 2)	150	2,35	2,13	2,4	0,05	7,12	58,34	10,28	3,98	7,13	812,07	316,44	564,26	34,01	15,98	24,99	3,75	0
1/13	Хлеб с маслом	30	1,94	0,04	3,85	0,23	11,79	90,54	0,22	0,06	0,14	533,5	205,81	369,66	5,12	4,66	4,89	0	0
-	Повидло	10	0,04	0	0	0	6,6	25,15	0,2	0,2	0,2	324	207	265,5	0,2	0,2	0,2	0	0
Итого за 'Завтрак'			11,93	6,35	14	1,4	56,38	395,7	44,18	18	31,09	3879,67	1707,16	2793,41	65,41	30,13	47,77	7,15	0,43
10:00																			
-	Йогурт	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3	0	0
Итого за '10:00'			0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3	0	0
Обед																			
28/3	Икра из кабачков	40	0,74	0	3,49	0,12	3,88	47,98	4	1	2,5	100	45,5	72,75	1	1	1	0	0
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	170	1,67	0	3,69	3,68	12,76	89,2	21,82	14,15	17,98	885,36	441,8	663,58	41,89	20,57	31,23	0	0,34
-	Мясо говядины отварное	20	5,36	5,36	3,84	0	0	55,99	3,46	3,46	3,46	1555,2	993,6	1274,4	10,46	6,14	8,3	0	0
4/8	Плов из мяса говядины	130	9,62	7,74	10,7	5,54	23,86	229,6	19,19	13,01	16,1	3247,3	1763,02	2505,16	33,07	18,11	25,59	0	0,26
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	570	219,6	394,8	4,56	4,56	4,56	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	4	4	4	760	292,8	526,4	7,6	6,32	6,96	0	0
4/10	Компот из яблок и изюма	150	0,18	0	0,12	0,12	13,26	51,84	4,47	4,23	4,35	460	205,4	332,7	52,34	37,22	44,78	7,5	0
Итого за 'Обед'			20,88	13,09	22,4	9,94	75,66	577,4	56,94	39,85	48,39	7577,86	3961,72	5769,79	150,92	93,92	122,42	7,5	0,6
Полдник																			
4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,95	0	3,58	3,58	5,53	55,53	217,82	96,06	156,94	6501,32	1556,68	4029	120,56	111,82	116,19	1,8	0,3
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	570	219,6	394,8	4,56	4,56	4,56	0	0
	Пряники	40	2,36	0	1,88	0	30,84	146,7	0	0	0	1944	1242	1593	48,84	48,84	48,84	0	0
27/10	Сок	170	0,07	0	0,02	0,02	4,21	16,34	3,7	3,7	3,7	409,91	164,05	286,98	39,69	23,46	31,57	4,25	0
-	Груши	90	0,36	0	0,36	0,36	10,44	43,81	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8	0	0
1/0	Сок (в ассортименте)	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48											
Итого за 'Полдник'			5,06	0	5,97	4,09	60,4	307,2	223,52	101,76	162,64	9575,23	3332,33	6453,78	260,44	235,48	247,96	6,05	0,3
Итого за день			38,37	19,44	42,4	15,43	202,7	1323	326,63	161,6	244,12	21232,8	9092,21	15162,5	477,08	359,83	418,45	20,7	1,33