

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида «Родничок»
Первомайского района**



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Родничок»
Н.Н. Сухно
«10» 10го 2025 г.

**Основное меню
МАДОУ «Родничок» Первомайского района
период: 10 дней**

**Возрастная категории: 1,5 – 7 лет
Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов**

с. Первомайское

Наименование блюда	Масса порции		1 день																	
			Пищевые вещества (г)						Энергетическая		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
	белки	жиры	углеводы	Ценность (ккал)	B1	B2	C	Ca	Fe	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
Завтрак № 1	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Макароны с маслом сливочным	150	200	4.56	6.07	5.91	6.68	21.78	29.02	200,00	257,00	0,13	0,17	0,04	0,05			24.4	33.30	1.45	1.93
Чай	150	180	3.15	4.20	2.72	3.62	12.96	16.8	55,00	61,00	0,04	0,05	0,14	0,18	1.20	1.60	114.7	152.9	0,41	0,54
Хлеб с маслом	40/7/10	60/10 /	2.49	5,12	3.49	5.72	6.80	13.04	70/65/36	80/75/36	0,02	0,05	0,02	0,04	0.03	0.06	52.8	95.30	0,43	0,82
Итого:			8.93	12.72	12.40	17.85	42.05	60.44	426	509	0.19	0.27	0.20	0.27	1.20	1.60	143.75	195.50	2.17	3.90
Завтрак № 2																				
сок	120	150	0,40	0,68	0,35	0,54	9.80	11.29	50	60	0,03	0,03	0,05	0,06	15.68	17.08	16.09	21,33	2.20	2,62
Обед																				
Борщ со сметаной	150	200	1,09	1,45	2,94	3,92	7.64	10,18	95	105	0,02	0,02	0,02	0,02	6,17	8,22	26,62	35,49	0,71	0,94
Мясная котлета	60	70	7.64	10.11	10.93	14.27	6.23	8.51	150	177	0,04	0,05	0,08	0,10	0,24	0,32	52.70	70.70	0.70	1,03
Гречка , соус томатный	100	150	8.05	9.20	4.62	5.28	36.23	41.40	80/30	107 / 30	0.22	0.25	0.10	0.12			14.27	16.31	4.37	4.99
Компот сухофрукты	150	180	0,06	0,08	0,01	0,01	20,82	27,76	90	104	-	-	-	-	0,03	0,4	23,86	31,81	0,93	1,24
Хлеб	30	60	1,6	3,12	0,37	0,72	14,3	26,7	40	80	0,06	0,12	0,02	0,02	-	-	10,5	21	1,17	3,34
Итого:			18,44	20,84	18,87	24,2	85,22	114,55	485	603	0.61	0.82	0.57	0.71	38.94	52.50	143.65	192.01	8.39	12.15
Полдник																				
Булочка домашняя	50	70	4.33	5.78	7.68	10.25	3.60	4.80	209	229	0.03	0.05	0.17	0.23	1.05	1.40	37.27	49.70	1.30	1.74
Чай	150	200	0,06	0,08	0,03	0,04	19,60	26,13	105	118	-	-	-	-	1,37	1,82	8,07	10,76	0,11	0,14
Итого:			19.88	22.73	13.63	15.54	36,13	45,02	314	347	0.12	0.16	0.39	0.46	10.05	11.38	238.05	373.66	1.31	1.59
Итого за весь день:			47.25	47.35	44,9	57.59	173.2	231.3	1275,00	1519,00	1.02	1.36	1.49	1.82	68.33	85.29	769.06	1035.30	14.26	19.66

2 день																				
Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая Ценное ть (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры							B1		B2		C					
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак № 1																				
Каша манная	150	200	8.86	11.81	5.98	7.97	44.70	59.6	222	242	0,25	0.33	0.12	0.16			16.00	21.00	4.81	6.04
Какао на молоке	150	180	2.34	3.12	2,00	2.66	10.63	14.17	105	119	0,03	0,05	0,11	0,21	0.98	1,30	94.30	125.7	0,10	0,13
Батон с маслом сливочным	40 / 7	60 / 10	1.22	2.45	3.77	7.55	7.31	14.62	70 / 65	80 / 75	0,02	0,05	0,02	0,04	-	-	4.65	9.30	0.31	0.62
Итого:			13.69	20.05	11.47	16.35	62.13	86.81	462	516	0.30	0.43	0.25	0.41	1.01	1.36	136.10	242.00	5.34	6.99
Завтрак № 2																				
Йогурт	75	100	0,70	0,76	-	-	10,15	10,45	41	55			0,10	0,08	0,12 3,56	3,81	10,45	10,53	2,10	2,58
ОБЕД																				
Суп гороховый	150	200	3,36	4,48	1,81	2,41	9,85	13,13	92	122	0,08	0,10	0,05	0,06	6,71	8,94	19,02	25,36	0,76	1,01
Плов с курочкой	60 / 100 / 30	70 / 150 / 50	2,89	3,50	4,53	5,50	13,19	16,01	200 / 131/37	240 / 151/ 57	0,03	0,03	0,05	0,06	24,02	29,16	77,63	94,26	1,13	1,37
Отвар шиповника	150	180	0,51	0,68	0,21	0,28	14,23	18,97	94	114	0,01	0,01	0,05	0,06	75,00	100,0	16,00	21,33	0,47	0,62
Хлеб	30	60	1,6	3,12	0,37	0,72	14,3	26,7	40	80	0,06	0,12	0,02	0,02	-	-	10,5	21,0	1,17	3,34
Итого:			17,00	21,86	12,71	15,66	54,15	74,44	594	764	0,24	0,37	0,26	0,32	38,64	48,09	162,88	210,28	4,93	3,08
Полдник																				
Оладьи ,сгущ. молоко	80 / 30	90 / 50	19.82	22.65	13.60	15.5	16.53	18.89	322/45	342 / 60	0.08	0.09	0.36	0.41	0.78	0.89	229.00	262.00	0.85	0.97
Чай сладкий	150	180	0,06	0,08	0,03	0,04	19,60	26,13	55	61	-	-	-	-	1,37	1,82	8,07	10,76	0,11	0,14
Итого:			5.94	7.76	8.78	11.84	32.70	37.34	422	463	0.07	0.12	0.20	0.28	10.37	11.79	47.65	163.00	1.86	2.50
Итого за весь день:			36,63	49,67	32,96	51,38	169,21	224,76	1564	1849	0.68	1.00	1.02	1.38	126.07	16250	569.63	852.74	12.75	18.37

3 день

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества				г)		Энергетическая		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			белки		жиры		углеводы		Ценность (ккал)		B1		B2		C		Ca		Fe	
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак № 1																				
Каша «солнышко» на молоке с маслом слив.	150	200	4.09	6.53	1.20	1.60	28.31	37.74	197	227	0.10	0.13					10.45	13.93	0.97	1.29
Кофейный напиток	150	180	0,06	0,08	0,03	0,04	19,60	26,13	134	154	-	-	-	-	1,37	1,82	8,07	10,76	0,11	0,14
Хлеб с маслом сливочным и сыром	40 / 7 / 10	60 / 10 / 10	1.22	2.45	3.77	7.55	7.31	14.62	70/65/36	80/75/36	0,02	0,05	0,02	0,04	-	-	4.65	9.30	0.31	0.62
Итого:			8.46	13.18	7.69	12.77	48.58	69.16	499	572	0.16	0.23	0.16	0.22	1.20	1.60	129.80	176.13	1.69	2,45
Завтрак № 2																				
яблоко	75	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	41	55	0,04	0,04	0,05	0,05	10,00	10,00	8,00	8,00	0,60	0,60
Обед																				
Рассольник со сметаной	150	200	3,36	4,48	1,87	2,41	9,85	13,13	128	171	0,08	0,10	0,05	0,06	6,71	8,94	19,02	25,36	0,76	1,01
Тефтели мясные	60	70	0.08	0.10	0.01	0.01	20.82	27.76	120	141	-	-	-	-	0.30	0.45	23.86	31.81	0.93	1.24
Макароны с томат, соусом	100 / 30	150 / 50	5.36	6.52	0.76	0.92	29.08	35.28	173/34	259 / 57	0.07	0.09	0.02	0.03	“	“	4.21	5.12	1.13	1.38
Компот	150	180	0,06	0,08	0,01	0,01	20,82	27,76	95	114	-	-	-	-	0,03	0,4	23,86	31,81	0,93	1,24
Хлеб	30	60	1,6	3,12	0,37	0,72	14,3	26,7	40	80	0,06	0,12	0,02	0,02	-	-	10,5	21	1,17	3,34
Итого:			11.94	15.88	5.78	6.93	99.44	136.96	590	822	0.48	0.69	0.44	0.56	39.54	53.35	97.15	131.80	5.43	8.82
Полдник																				
Чай сладкий	150	180	5.40	6.00	4.50	5.00	8.46	9.40	51	61	0,07	0,08	0,28	0,32	2.46	2.73	227.52	252.8	0.19	0,21
Пирожки с повидлом	70	80	2.44	2.56	4.21	4.76	23.24	25.09	146	167	0.04	0.09	0.03	0.05	0.07	0.09	7.89	8.60	0.45	0.56
Итого:			22.41	25.75	15.37	17.88	85.53	99.41	197	228	0.18	0.25	0.33	0.40	9.50	10.76	177.45	304.06	2.33	2.76
Итого за весь день:			52.15	64.87	38.05	47.84	286.25	361.02	1327,00	1677,00	0.97	1.38	1.29	1.60	62.77	78.53	647.81	881.39	10.69	15.40

4 день.																				
Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
	я	с	белки	жиры	углеводы	я	с	я		с	В1	В2	С	Са	Fe					
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак № 1																				
Каша «пшеничная» на молоке с маслом сливочным	150	200	8,90	11,45	5,39	7,58	44,43	59,67	182	242	0,27	0,38	0,14	0,18			17,00	23,00	4,89	6,67
Какао на молоке	150	180	3.15	4.20	2.72	3.62	12.96	16.8	51	61	0,04	0,05	0,14	0,18	1.20	1.60	114.7	152.9	0,41	0,54
Хлеб с маслом сливочным	40/7	60/10	2.49	5.12	3.49	5.72	6.80	13.04	53/52	80 / 75	0,02	0,05	0,02	0,04	0.03	0.06	52.8	95.30	0,43	0,82
Итого:			13.73	19.69	10.88	15.96	61.86	86.88	338	458	0.32	0.48	0.27	0.43	1.01	1.36	164.10	244.00	5.42	7.62
Завтрак № 2																				
Сок	100	100	0,76	0,76	-	-	10,15	10,15	96	96	0,10	0,10	0,10	0,10	3,81	3,81	10,53	10,53	2,10	2,1
Обед																				
Суп с мучными клецками на кур. бульоне	150	200	1,02	1,36	2,89	3,85	4,01	5,35	66	88	0,02	0,02	0,03	0,03	12,02	16,02	30,13	40,18	0,39	0,52
Рыба жаренная	60	70	6.87	9.14	3.52	4.92	1.49	1.94	149	174	0.03	0.003	0.04	0.05	0.12	0.16	35.6	47.1	0.030	0.40
Картофельное Пюре, свежий огурчик	100/30	150/30	3.33	4.44	5.07	6.76	18.18	24.23	72/30	107 / 30	0.13	0.17	0.12	0.16	15.62	20.82	58.3	77.7	0.99	1.32
Кисель	150	180	0.06	0.08	-	-	20.82	27.76	95	114					0.03	0.4	23.86	31.81	0.93	1.24
Хлеб	30	60	1,6	3,12	0,37	0,72	14,3	26,7	40	80	0,06	0,12	0,02	0,02	-	-	10,5	21,0	1,17	3,34
Итого:			22.21	28.11	10.66	13.7	59.64	68.72	452	593	0.37	0.53	2.00	2.42	28.51	36.31	98.46	134.64	8.58	12.45
Полдник																				
Сосиска в тесте	70/26	90/26	4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	342/109	440/109	0,06	0,07	0,26	0,31	1,05	1,26	180.0	216.0	0,15	0,18
Чай сладкий	150	180	0,06	0,08	0,03	0,04	19,60	26,13	51	61	-	-	-	-	1,37	1,82	8,07	10,76	0,11	0,14
Итого:			3.64	4.28	3.78	4.54	25.6	33.33	502	610	0.12	0.16	0.09	0.11	24.64	27.90	43.85	151.10	1.73	2.05
Итого за весь день:			44,63	58,06	25.32	34.2	157.25	188.93	1388	1757,00	0.96	1.34	2.70	3.39	58.77	70.64	496.86	756.27	17.98	24.88

5 день																				
Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества				г)		Энергетическая		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
	я	с	белки		жиры		углеводы		Ценность (ккал)		B1		B2		C		Ca		Fe	
Завтрак № 1			я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Омлет	60	70	4,56	6,07	5,91	6,68	21,78	29,02	193	257	0,13	0,17	0,04	0,05			24,4	33,30	1,45	1,93
Чай сладкий	150	180	0,06	0,08	0,03	0,04	19,60	26,13	51	61	-	-	-	-	1,37	1,82	8,07	10,76	0,11	0,14
Батон с маслом сливочным	40 / 7 /	60 / 10 /	1,22	2,45	3,77	7,55	7,31	14,62	70/65/36	80 / 75 / 36	0,02	0,05	0,02	0,04		-	4,65	9,30	0,31	0,62
Итого:			7.85	11.30	10.39	16.37	61.15	85.93	415	510	0.08	0.013	0.17	0.24	1.20	1.60	125.16	169.95	1.25	1.87
Завтрак № 2																				
Сок	120	150	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	48	60	0,04	0,04	0,05	0,05	10,00	10,00	8,00	8,00	0,60	0,60
Обед																				
Полевой суп	150	200	3,29	4,39	3,16	4,21	9,79	13,05	75	99	0,13	0,18	0,04	0,05	3,48	4,65	22,84	30,46	1,21	1,61
Кнели куриные, макаронь	150	200	6,87	9,14	3,52	4,92	1,49	1,94	561	747	0,03	0,003	0,04	0,05	0,12	0,16	35,6	47,1	0,030	0,40
Напиток витаминизированн ый	150	180	0,07	0,09	0,01	0,03	7,10	9,46	88	106	-	-	-	-	1,42	1,72	9,40	12,53	0,21	0,28
Хлеб	30	60	1,6	3,12	0,37	0,72	14,3	26,7	40	80	0,06	0,12	0,02	0,02	-	-	10,5	21	1,17	3,34
Итого:			15.69	21.84	14.21	19.22	68.00	97.95	804	1032	0.37	0.493	0.24	0.30	24.05	32.03	161.75	221.38	4.62	8.27
Полдник																				
Булочка	50	70	4,61	4,89	2,74	3,09	14,59	14,87	178	208	0,04	0,04	0,08	0,10	0,02	0,02	25,4	25,89	0,45	0,58
молоко	150	200	5,40	6,00	4,50	5,00	8,46	9,40	89	118	0,07	0,08	0,28	0,32	2,46	2,73	227,52	252,8	0,19	0,21
Итого:			6.21	6.86	3.86	4.69	56.19	64.08	267	326	0.08	0.11	0.11	0.15	9.29	10.51	34.45	137.55	0.91	1.20
Итого за весь день:			35.40	46.36	32.96	45.28	203.47	268.34	1534	1928	0.63	0.843	0.82	1.03	47.0	57.54	564.88	798.66	9.17	13.98

6 день																				
Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
	я	с	белки		жиры		углеводы		Ценность (ккал)		B1		B2	C			Ca		Fe	
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак № 1																				
Каша пшенная на молоке с маслом слив.	150	200	8,37	11,17	7,71	10,28	23,83	31,78	116	155	0,05	0,07	0,05	0,07	0,10	0,14	79,5	106	1,13	1,51
Какао на молоке	150	180	2,34	3,12	2,00	2,66	10,63	14,17	100	119	0,03	0,05	0,11	0,21	0,98	1,30	94,30	125,7	0,10	0,13
Хлеб с маслом сливочным	40 / 7 / 10	60 / 10 / 10	2,49	5,12	3,49	5,72	6,80	13,04	70/65/36	80 / 75 / 36	0,02	0,05	0,02	0,04	0,03	0,06	52,8	95,30	0,43	0,82
Итого:			13,2	19,41	13,20	18,66	41,26	58,99	387	465	0,1	0,17	0,18	0,32	1,11	1,50	226,6	327,00	1,66	2,46
Завтрак № 2																				
Йогурт	120	150	0,40	0,68	0,35	0,54	9,80	11,29	48	60	0,03	0,03	0,05	0,06	15,68	17,08	16,09	21,33	2,20	2,62
Обед																				
Суп харчо со сметаной	150	200	3,29	4,39	3,16	4,21	9,79	13,05	106	141	0,13	0,18	0,04	0,05	3,48	4,65	22,84	30,46	1,21	1,61
Рыбное суфле	70	80	7,64	10,11	10,93	14,27	6,23	8,51	292	334	0,04	0,05	0,08	0,10	0,24	0,32	52,70	70,70	0,70	1,03
Картофельное пюре	100	150	5,36	6,52	0,76	0,92	29,08	35,28	160	240	0,07	0,09	0,02	0,03	-	-	4,21	5,12	1,13	1,38
Компот сухофрукты	150	180	0,06	0,08	0,01	0,01	20,82	27,76	95	114	-	-	-	-	0,03	0,4	23,86	31,81	0,93	1,24
Хлеб	30	60	1,6	3,12	0,37	0,72	14,3	26,7	40	80	0,06	0,12	0,02	0,02	-	-	10,5	21	1,17	3,34
Итого:			19,43	25,80	17,99	22,99	84,79	117,63	693	908	0,57	0,82	0,51	0,65	36,25	48,93	129,81	175,79	5,65	9,21
Полдник																				
Булочка	50	60	20,81	23,78	14,25	16,28	43,93	50,20	180	216	0,14	0,18	0,30	0,35	0,23	0,27	168,4	192,4	1,87	2,14
Чай	150	200	0,07	0,09	0,01	0,03	7,10	9,46	89	118	-	-	-	-	1,42	1,72	9,40	12,53	0,21	0,28
Итого:			22,42	25,76	15,35	17,87	73,03	82,74	269	334	0,18	0,25	0,33	0,40	9,55	10,66	178,78	305,83	2,43	2,90
Итого за весь день:			60,85	77,65	51,39	65,06	217,34	280,05	1397	1767	0,95	1,35	1,35	1,75	65,05	80,90	778,80	1082,75	12,13	17,40

7 день																				
Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			белки		жиры		углеводы		Ценность (ккал)		B1		B2		C		Ca		Fe	
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак № 1																				
Каша сборная	150	200	4,56	6,07	5,91	6,68	21,78	29,02	172	230	0,13	0,17	0,04	0,05			24,4	33,30	1,45	1,93
Кофейный напиток	150	180	3.15	4.20	2.72	3.62	12.96	16.8	128	154	0,04	0,05	0,14	0,18	1.20	1.60	114.7	152.9	0,41	0,54
Батон с маслом	40 / 7	60 / 10	1.22	2.45	3.77	7.55	7.31	14.62	70 / 65	80 / 75	0,02	0,05	0,02	0,04	-	-	4.65	9.30	0.31	0.62
Итого:									435	539										
Завтрак № 2																				
Сок	120	150	0,70	0,76	-	-	10,15	10,45	85	106	0,09	0,09	0,10	0,08	0,12 3,56	3,81	10,45	10,53	2,10	2,58
Обед																				
Суп крестьянский	150	200	1,61	5,15	1,70	2,27	10,28	13,71	84	112	0,06	0,09	0,03	0,05	4,95	6,60	14,76	19,68	0,64	0,86
Котлета куриная	60	70	8,64	10,08	5,79	6,75	5,71	6,66	200	234	0,05	0,05	0,10	0,11	0,13	0,15	23,4	27,3	0,72	0,84
Отварные макаро- ны, соус томатный	100 / 30	150 / 30	6,87	9,14	3,52	4,92	1,49	1,94	72/30	107/30	0,03	0,03	0,04	0,05	0,12	0,16	35,6	47,10	0,30	0,40
Отвар шиповника	180	200	0.51	0.68	0.21	0.28	14.23	18.97	103	114	0.01	0.01	0.05	0.06	75.00	100.0	16.00	21.33	0.47	0.62
Хлеб	30	60	1,6	3,12	0,37	0,72	14,3	26,7	40	80	0,06	0,12	0,02	0,02	-	-	10,5	21,0	1,17	3,34
Итого:									529	677										
Полдник																				
Сырники творожные со сгущ. молоком	60/30	90/30	20,81	23,78	14,25	16,28	43,93	50,20	260/109	335/109	0,14	0,16	0,30	0,35	0,23	0,27	168,4	192,4	1,87	2,14
Чай	150	180	0,06	0,08	0,03	0,04	19,60	26,13	51	61	-	-	-	-	1,37	1,82	8,07	10,76	0,11	0,14
Итого:			20.87	23.86	14.28	16.32	93.53	76.33	420	505	0.14	0.16	0.30	0.35	1.60	2.09	176.47	203.16	1.98	2.28
Итого за весь день:			54.62	71.42	44.10	56.21	201.16	226.98	1469	1827	0.64	0.89	1.05	1.30	92.83	122.95	634.99	796.19	8.82	13.21

8 день																				
Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая Ценность (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			белки		жиры		углеводы				B1		B2		C		Ca		Fe	
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак № 1																				
Лапша молочная с маслом слив..	150	200	4.56	6.07	5.91	6.68	21.78	29.02	149	198	0,13	0,17	0,04	0,05			24.4	33.30	1.45	1.93
Какао	150	180	0,06	0,08	0,03	0,04	19,60	26,13	51	61	-	-	-	-	1,37	1,82	8,07	10,76	0,11	0,14
хлеб с маслом слив, и сыром	40 / 7 / 10	60 / 10 / 10	2.49	5.12	3.49	5.72	6.80	13.04	70/65/36	80/75/36	0,02	0,05	0,02	0,04	0,03	0,06	52.8	95.30	0,43	0,82
Итого:			9.39	14.31	11.40	15.06	39.21	56.23	371	450	0.18	0.27	0.17	0.30	1.01	1.36	171.50	254.30	1.98	2.88
Завтрак № 2																				
Яблоко	100	100							47	47										
Обед																				
	150	200	1,32	1,77	3,04	4,05	7,15	9.53	84	112					0,3	0,4	11,82	15,76	0,35	0,47
Свекольник																				
Гуляш мясной	60	70	17.08	22,77	14,14	18,85	5.30	7,06	186	217	0,23	0,30	0,08	0,10	0,03	0,04	34,60	46,13	1,02	1,36
Пюре из гороха		150	2,92	3,63	3,10	3,84	16,45	20,39	213	320	0,11	0,13	0,10	0,13	13,46	16,69	49,75	61,69	0,77	0,96
	100																			
Напиток витаминовый	150	180	0,06	0,08	0,01	0,01	20,82	27,76	88	106	-	-	-	-	0,03	0,4	23,86	31,81	0,93	1,24
Хлеб	30	60	1,6	3,12	0,37	0,72	14,3	26,7	40	80	0,06	0,12	0,02	0,02	-	-	10,5	21.0	1,17	3,34
Итого:			23.28	31.75	23.09	30.50	64.97	92.62	611	835	0.40	0.55	0.21	0.26	17.62	22.28	139.00	186.94	4.46	7.65
Полдник																				
	70	90	19,82	22,65	13,6	15,5	16.53	18.89	130	167	0.08	0.09	0.36	0.41	0.78	0.89	229.00	262.00	0.85	0.97
Манник																				
Чай	150	200	0,07	0,09	0,01	0,03	7,10	9,46	46	61	-	-	-	-	1,42	1,72	9,40	12,53	0,21	0,28
Итого:			21.43	24.63	14.07	17.09	45.63	51.43	176	228	0.12	0.16	0.93	0.46	10.10	11.28	239.38	375.43	1.41	1.73
			62.64	80.01	57.27	72.41	191.66	245.22	1205	1560	0.90	1.25	1.16	1.51	34.82	41.55	795.74	1088.6	10.59	15.61
Итого за весь день:																				

9 день																				
Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая Ценность (ккал)		Витамины (мг						Минеральные вещества (мг)			
			белки		жиры		углеводы				B1	B2	C		Ca	Fe				
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак № 1																				
Каша пшеничная	150	200	3,48	4,65	3,9	5,2	40,88	54,51	110	110	0,02	0,03	0,01	0,02			5,81	7,75	0,53	0,71
Кофейный напиток на молоке	150	180	2.34	3.12	2,00	2.66	10.63	14.17	100	119	0,03	0,05	0,11	0,21	0.98	1,30	94.30	125.7	0,10	0,13
Хлеб с маслом сливочным	40 / 7	60 / 10	1.22	2.45	3.77	7.55	7.31	14.62	53/52	80/75	0,02	0,05	0,02	0,04	-	-	4.65	9.30	0.31	0.62
Итого:			7.85	11.30	10.39	16.37	61.15	85.93	315	384	0.08	0.13	0.17	0.24	1.20	1.60	125.16	169.95	1.25	1.87
Завтрак № 2																				
Сок	100	100	0,40	0,35	0,54	9.80	11.29		96	96										
Обед																				
Суп с вермишелью на курином бульоне	150	200	3,36	4,48	1,81	2,41	9,85	13,13	84	112	0,08	0,10	0,05	0,06	6,71	8,94	19,02	25,36	0,76	1,01
Котлета рыбная	60	70	8,64	10.08	5,79	6,75	5,71	6,66	75	88	0,05	0,05	0,10	0,11	0,13	0,15	23,4	27,3	0,72	0,84
Картофельное пюре, свежий огурчик	100 / 30	150 / 30	8.05	9.20	4.62	5.28	36.23	41.40	72 / 30	107/30	0.22	0.25	0.10	0.12			14.27	16.31	4.37	4.99
Кисель витаминизированный	150	180	0,07	0,09	0,01	0,03	7,10	9,46	87	104	-	-	-	-	1,42	1,72	9,40	12,53	0,21	0,28
Хлеб	30	60	1,6	3,12	0,37	0,72	14,3	26,7	40	80	0,06	0,12	0,02	0,02	-	-	10,5	21	1,17	3,34
Итого:			23.27	28.86	16.31	19.92	70.30	99.05	388	521	0.43	0.59	0.33	0.41	14.63	18.95	97.90	130.17	8.29	11.86
Полдник																				
Блинчики с джемом	60/Λ	90\	20.81	23.78	9.58	12.93	43.15	50.20	195	293	0.07	0.08	0.13	0.15	20.67	24.79	70.06	81.44	1.45	1.73
Чай сладкий	150	180	0,06	0,08	0,03	0,04	19,60	26,13	51	61	-	-	-	-	1,37	1,82	8,07	10,76	0,11	0,14
Итого:			11.85	14.18	10.68	12.87	52.25	60.03	246	354	0.11	0.15	0.16	0.20	29.99	35.18	80.44	194.87	2.01	2.49
Итого за весь день:			48.82	61.06	41.63	54.16	210.70	273.21	1045	1355	0.72	0.98	0.97	1.21	56.87	66.99	491.50	718.99	12.30	17.00

10 день																			
Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			белки		жиры		углеводы		Ценность (ккал)		В1		В2		С		Са		Fe
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я с
Завтрак № 1																			
Каша Дружба на молоке с маслом	150	200	4.09	6.53	1.20	1.6	28.10	37.37	121	161	0.10	0.13					10.45	13.93	0.97 1.29
сливочным																			
Чай	150	180	3.15	4.20	2.72	3.62	12.96	16.8	51	61	0.04	0.05	0.14	0.18	1.20	1.60	114.7	152.9	0.41 0.54
Батон с маслом	40 / 7 /	60 / 10 /	2.49	5.12	3.49	5.72	6.80	13.04	70/65/36	80/75/36	0.02	0.05	0.02	0.04	0.03	0.06	52.8	95.30	0.43 0.82
Итого:			8.92	14.77	6.69	9.98	45.53	64.58	343	413	0.15	0.23	0.13	0.25	1.03	1.36	157.55	234.93	1.50 2.34
Завтрак № 2																			
Фрукты	100	100	0.25	0.36	-	-			55	55	0.03	0.03	0.02	0.02	10.00	10.67	16.00	16.98	2.20 2.43
Обед																			
Щи со сметаной	150	200	1.94	2.59	2.42	3.23	9.69	12.92	116	155	0.05	0.06	0.04	0.05	2.38	3.18	14.43	19.24	0.09 0.12
Запеканка																			
рисовая с мясом	60	70	6.87	9.14	3.52	4.92	1.49	1.94	177	206	0.03	0.003	0.04	0.05	0.12	0.16	35.6	47.1	0.030 0.40
Томатный соус	100	150	3.33	4.44	5.07	6.76	18.18	24.23	94	140	0.13	0.17	0.12	0.16	15.62	20.82	58.3	77.7	0.99 1.32
Компот из сухо- фруктов	150	180	0.06	0.08	0.01	0.01	20.82	27.76	95	114	-	-	-	-	0.03	0.4	23.86	31.81	0.93 1.24
Хлеб	30	60	1.6	3.12	0.37	0.72	14.3	26.7	40	80	0.06	0.12	0.02	0.02	-	-	10.5	21	1.17 3.34
Итого:			11.19	15.84	7.99	10.96	59.24	87.58	522	695	0.180	0.253	0.22	0.26	7.70	9.94	200.66	235.11	3.67 6.99
Полдник																			
Булочка	50	70	4.61	5.09	2.47	3.04	14.59	15.07	208	208	0.04	0.04	0.06	0.06	0.02	0.02	25.40	28.09	0.45 0.47
молоко	150	200	5.40	6.00	4.50	5.00	8.46	9.40	89	118	0.07	0.08	0.28	0.32	2.46	2.73	227.52	252.8	0.19 0.21
Итого:			4.67	5.17	2.50	3.08	34.19	41.20	297	236	0.04	0.04	0.06	0.06	1.39	1.84	33.47	38.85	0.56 0.61
Итого за весь день:			31.97	44.03	22.77	30.58	179.09	236.82	1217	1489	0.51	0.73	0.74	0.96	30.48	35.21	636.18	897.57	8.47 12.96

Прошито, пронумеровано, скреплено печатью

11 (одиннадцать)

листов

Заведующий МАДОУ «Родничок»

Н.Н.Сушно



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430313

Владелец Сухно Наталья Николаевна

Действителен с 16.04.2024 по 16.04.2025