



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

**Для детей с 10-ти часовым 5-ти дневным пребывание
в МКДОУ «Косякинский детский сад»
Кизлярского района Р.Д.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех. карт
			белки	жиры	углеводы			
	Первая неделя							
День 1								
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	3.02	2.8	9.12	73.8	0.46	93
	Хлеб пшеничный	40	1.14	0.2	7.29	35.7	0.00	1
	Масло сливочное	10	8.3	0.1	0.1	74.8	0	6
	Чай с сахаром	200	0	0	13.6	52	0.04	391
2 ой завтрак	Фрукты свежие	200	0.2	0.9	8.1	43	60	
Обед:	Суп крестьянский на м/бульоне	200	1.85	6.19	12.34	112.47		55
	Картофельное пюре	120	2.77	5.25	20.19	139.0	0,0	321
	Рыб.котлета с подливой	80	3.25	6.96	6.66	102.45	0	255
	Хлеб пшеничный	80	1.14	0.2	7.29	35.7	0.0	1
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0.75	0.15	14.85	64.5	3	376
Полдник:	Печенье	40	20.5	11.5	66	470	0	
	Чай с сахаром	200	0	0	13.6	52	0.4	391
Итого за первый день:			42.92	34.25	179.42	1255.97	70.42	

День 2й.											
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	2.41	2.54	8.42	66.20		0.46			168
	Хлеб пшеничный	40	1.14	0.2	7.29	35.7		0.0			1
	Масло сливочное	10	8.3	0.1	0.1	74.8					6
	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	13.6	52					393
2 ой завтрак	Йогурт	0.095	2.4	5.0	16.0	120		0			
Обед	Суп фасолевый на м/бульоне	200	2.2	2.1	15.1	89		5.28			233
	Вареники с картошкой	180	18.6	2.1	39.3	433		0.0			304
	Хлеб пшеничный	80	1.14	0.2	7.29	35.7		0			1
	Салат из свеклы	60									33
	Компот из сухофруктов с витамином С	150-180	0.75	0.15	14.85	64.5		3			376
Полдник	Булочка	80-100	4.7	4.9	32.7	203		0			463
	Чай	180-200	4.2	3.6	17.2	120		1.6			397
Итого за 2 день			45.84	19.39	171.76	1293.9		10.34			

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Вторая неделя												
День бй.												
Завтрак:	Суп молочный Рисовый	200	5,6	6,8	15/20	188	0,8	93				
	Хлеб пшеничный	40	1,14	0,2	7,29	35,7	0	1				
	Масло сливочное	6	8,3	0,1	0,1	74,8	0	6				
	Чай с сахаром	200	0,06	...	8,4	33,6	0,6	391				
2й завтрак:	Фрукты	100	0,7	0,8	40,7	295	2,2					
Обед:	Суп чечевичный на м/бульоне	200	8,0	7,5	14	128	62	55				
	Макаронны отварные	100	5,3	4,2	33,3	196	0,9	317				
	Гуляш с курицей	80	18,36	29,72	5,77	283,7	0	258				
	Лимонный напиток	200	0,05	0	9,45	36,5	1,16	85				
	Хлеб пшеничный	80	1,14	0,2	7,29	35,7	0	1				
	Салат из св.моркови	60	0,98	6,15	3,73	74,2	14,0	20				
Полдник:	Оладьи со сгущенкой	80-20	6,6	5,8	34,4	217	0,3	449				
	Чай с сахаром	200	0	0	13,6	52	0,4	391				
Итого за бй день:			56,24	84,32 2	189,3	1576	68,36					

[illegible]

[illegible]

[illegible][illegible]

и учув.

Завтрак:	Отварное яйцо	1	12.7	18.5	0.7	157	0	213
	Хлеб ,масло, сыр	40-8-6	2.14	0.6	8.29	84.7	0.2	3
	Какао	200	3.8	3.3	15.6	107	1.5	397
2й завтрак:	Фрукты свежие	100	0.2	0.9	8.1	43	3.5	
Обед:	Суп хинкал на м/бульоне	200	2.5	19.5	14.08	129.0	0.1	159
	Плов с курицей	180	18.6	2.1	39.3	433	0.2	304
	Салат овощной	60	0.98	6.15	3.73	74.2	16.7	20
	Хлеб пшеничный	80	1.14	0.2	7.29	35.7	0.0	1
	Компот из сухофруктов с витамином С	150-180	0.22	0.01	13.8	56.5	13.9	376
Полдник:	Вафли	40	20.5	11.5	66	470	0.3	.
	Чай с молоком.	200	2.9	2.3	12.8	84.1	0.03	394
Итого за 10й день.		64.7	64.7	58.8	185.96	1600	19.7	

Утверждаю

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 310227031995278721568419988831218614170173341467

Владелец Халидова Луиза Мурадисовна

Действителен с 05.09.2022 по 05.09.2023