

Г.В.Колченко

## Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

## день 1 (первая неделя)

[illegible]

Г.В.Колченко

## Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

## день 1 (первая неделя)

[illegible]

Утверждаю

МБДОУ Емельяновский детский сад "Берёзка"

Г.В.Колченко

## Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

день 2 (первая неделя)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные вещ.,м		№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	Mg	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>											
суп молочный гречневый	220	5.28	5.5	18.1	143.17	0.066	25.55	1.01	176.2	0.19	140
сыр российский (порциями)	15	3.48	4.42	0	53.7	0.006	5.25	0.11	132.2	0.15	75
хлеб пшеничный.ржаной	30	2.28	0.24	14.77	70.27	0.022	4.2	0	6	0.33	573
чай	180	0.06	0.02	9.99	40	0	1.3	0.03	10	0.28	486
<b>Итого:</b>		<b>11.5</b>	<b>10.58</b>	<b>52.66</b>	<b>351.14</b>	<b>0.12</b>	<b>45.3</b>	<b>8.15</b>	<b>340.5</b>	<b>22.95</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	9	7	16.1	22	82
<b>Обед</b>											
щи из свежей капусты	220	1.32	3.96	3.34	54.4	0.037	14.09	7.48	43.61	0.56	104
суфле рыбное	100	11.2	4.8	2.4	89.6	0.07	26	0.5	64	0.81	303
капуста тушеная	150	3	5.1	11.4	103.5	0.045	30	17.55	82.5	1.18	380
напиток из шиповника	180	0.6	0.24	16.47	70.2	0	2.88	72	10.71	0.54	496
хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.77	70.27	0.022	4.2	0	6	0.33	573
хлеб ржаной	37.5	3	0.56	15.07	77.44	0.093	24.81	0	12	1.65	574
<b>Итого:</b>		<b>21.4</b>	<b>14.9</b>	<b>63.45</b>	<b>465.41</b>	<b>0.26</b>	<b>101.9</b>	<b>97.53</b>	<b>215.82</b>	<b>5.07</b>	
<b>Полдник</b>											
оладьи из творога	100/15	10.9	3.8	17.7	149	0.06	16	0.3	108	0.67	290
какао с молоком	180	2.97	2.61	12.4	84.6	0.027	20	0.63	99	0.58	462
<b>Итого:</b>		<b>13.87</b>	<b>6.41</b>	<b>30.1</b>	<b>233.6</b>	<b>0.087</b>	<b>36</b>	<b>0.93</b>	<b>207</b>	<b>1.25</b>	
<b>Всего за 2 день:</b>		<b>46.77</b>	<b>31.89</b>	<b>146.21</b>	<b>1050.15</b>	<b>0.46</b>	<b>183.2</b>	<b>106.61</b>	<b>763.3</b>	<b>29.27</b>	

Утверждаю

МБДОУ Емельяновский детский сад "Берёзка"

\_\_\_\_\_ Г.В.Колченко

Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

день 2 (первая неделя)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные вещ.,м		№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	Mg	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>											
суп молочный гречневый	200	4.8	5	16.44	130	0.06	23.2	0.92	160	0.18	140
сыр российский (порциями)	10	2.32	2.95	0	35.8	0.004	3.5	0.07	88	0.1	75
хлеб пшеничный.ржаной	3 0	1.52	0.16	9.84	46.8	0.022	2.8	0	4	0.22	573
чай	150	0.04	0.01	6.99	28	0	0.9	0.02	8	0.19	486
<b>Итого:</b>		<b>9.08</b>	<b>8.52</b>	<b>43.07</b>	<b>284.6</b>	<b>0.116</b>	<b>39.4</b>	<b>8.01</b>	<b>276.1</b>	<b>22.69</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	9	7	16.1	22	82
<b>Обед</b>											
щи из свежей капусты	200	1.2	3.6	3.04	49.4	0.034	12.8	6.8	39.6	0.51	104
суфле рыбное	80	11.2	4.8	2.4	89.6	0.05	20.8	0.04	51.2	0.65	303
капуста тушеная	120	2.4	4.08	9.12	82.8	0.036	24	14.04	66	0.94	380
напиток из шиповника	150	0.5	0.2	13.7	58.5	0	2.4	60	8.9	0.45	496
хлеб пшеничный	25	1.9	0.19	10.2	53	0.027	3.4	0	5	0.29	573
хлеб ржаной	30	2.4	0.45	12.04	61.8	0.075	19.8	0	9.9	1.32	574
<b>Итого:</b>		<b>19.6</b>	<b>13.32</b>	<b>50.5</b>	<b>398.1</b>	<b>0.222</b>	<b>83.2</b>	<b>80.88</b>	<b>180.6</b>	<b>4.16</b>	
<b>Полдник</b>											
оладьи из творога	85/15	10.9	3.8	17.7	149	0.06	16	0.3	108	0.67	290
какао с молоком	150	2.47	2.17	10.35	70.5	0.022	16.7	0.52	83.2	0.48	462
<b>Итого:</b>		<b>13.37</b>	<b>5.97</b>	<b>28.05</b>	<b>219.5</b>	<b>0.082</b>	<b>32.7</b>	<b>0.82</b>	<b>191.2</b>	<b>1.15</b>	
<b>Всего за 2 день:</b>		<b>42.05</b>	<b>27.81</b>	<b>121.62</b>	<b>902.2</b>	<b>0.42</b>	<b>155.3</b>	<b>89.71</b>	<b>647.9</b>	<b>28.00</b>	

Утверждаю  
МБДОУ Емельяновский детский сад "Берёзка"  
\_\_\_\_\_ Г.В.Колченко

## Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

день 3 (первая неделя)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал	Витамины,мг.			Минеральные ве		№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	Mg	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>											
суп молочный геркулесовый	220	4.92	5.93	17.93	148.8	0.116	0.206	0.91	165.6	0.65	140
бутерброд с повидлом	40	1.6	3.8	20.2	121	0.02	4	0.1	7	0.44	73
чай	180	0.06	0.02	9.99	40	0	1.3	0.03	10	0.28	486
<b>Итого:</b>		<b>6.98</b>	<b>10.15</b>	<b>57.92</b>	<b>353.8</b>	<b>0.16</b>	<b>14.5</b>	<b>8.04</b>	<b>191.02</b>	<b>23.37</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	9	7	16.1	22	82
<b>Обед</b>											
суп с мясными фрикадельками	220	7.88	8.43	6.6	133.92	0.074	23.56	4.91	18.94	1.54	123
птица в соусе с томатом	80	7.6	8.85	1.77	117.1	0.02	10.28	0.28	14.28	0.66	367
каша пшенная вязкая	155	6.81	6.33	38.4	237.9	0.17	48.9	0	16.81	1.61	206
салат из капусты	60	0.87	3.6	5.04	56.4	0.012	9.6	10.2	24	0, 31	1
кисель из сока	180	0.36	0.054	19.98	81	0	1.98	0.36	7.38	0.75	485
хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.77	70.27	0.022	4.2	0	6	0.33	573
хлеб ржаной	37.5	3	0.56	15.07	77.44	0.093	24.81	0	12	1.65	574
<b>Итого:</b>		<b>28.8</b>	<b>28.06</b>	<b>101.63</b>	<b>773.97</b>	<b>0.39</b>	<b>123.3</b>	<b>15.75</b>	<b>99.41</b>	<b>6.85</b>	
<b>Полдник</b>											
ватрушка с творогом	60	7.8	2.8	21.7	144	0.05	11	0	49	0.36	531
кофейный напиток на сгущ.молоке	180	2.52	2.25	12.24	79.2	0.027	11.34	0.63	97.47	0.1	466
<b>Итого:</b>		<b>10.32</b>	<b>5.05</b>	<b>33.94</b>	<b>223.2</b>	<b>0.077</b>	<b>22.34</b>	<b>0.63</b>	<b>146.47</b>	<b>0.46</b>	
<b>Всего за 3 день:</b>		<b>46.1</b>	<b>43.26</b>	<b>193.49</b>	<b>1350.97</b>	<b>0.62</b>	<b>160.14</b>	<b>24.42</b>	<b>436.9</b>	<b>30.68</b>	

Утверждаю  
МБДОУ Емельяновский детский сад "Берёзка"  
\_\_\_\_\_ Г.В.Колченко

## Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

день 3 (первая неделя)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал	Витамины,мг.			Минеральные вещества		№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	Mg	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>											
суп молочный геркулесовый	200	4.47	5.39	16.3	135.2	0.105	0.186	0.82	150.5	0.59	140
бутерброд с повидлом	40	1.6	3.8	20.2	121	0.02	4	0.1	7	0.44	73
чай	150	0.04	0.01	6.99	28	0	0.9	0.02	8	0.19	486
<b>Итого:</b>		<b>6.51</b>	<b>9.6</b>	<b>53.29</b>	<b>328.2</b>	<b>0.155</b>	<b>14.08</b>	<b>7.94</b>	<b>181.6</b>	<b>23.22</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	9	7	16.1	22	82
<b>Обед</b>											
суп с мясными фрикадельками	200	7.16	7.66	6	121	0.068	21.4	4.46	17.2	1.4	123
птица в соусе с томатом	60	5.7	6.64	1.35	87.85	0.01	7.71	0.21	10.7	0.49	367
каша пшенная вязкая	125	5.45	5.06	30.7	190.2	0.14	39.1	0	14.88	1.28	206
салат из капусты	50	0.72	3	4.2	47	0.01	8	8.5	20	0.26	1
кисель из сока	150	0.3	0.045	16.65	67.5	0	1.65	0.3	6.15	0.63	485
хлеб пшеничный	25	1.9	0.19	10.2	53	0.027	3.4	0	5	0.29	573
хлеб ржаной	30	2.4	0.45	12.04	61.8	0.075	19.8	0	9.9	1.32	574
<b>Итого:</b>		<b>23.63</b>	<b>23.045</b>	<b>81.14</b>	<b>628.35</b>	<b>0.33</b>	<b>101.06</b>	<b>13.47</b>	<b>83.83</b>	<b>5.67</b>	
<b>Полдник</b>											
ватрушка с творогом	60	7.8	2.8	21.7	144	0.05	11	0	49	0.36	531
кофейный напиток на сгущ.молоке	150	2.1	1.87	10.2	66	0.022	9.45	0.52	81.22	0.09	466
<b>Итого:</b>		<b>9.9</b>	<b>4.67</b>	<b>31.9</b>	<b>210</b>	<b>0.072</b>	<b>20.45</b>	<b>0.52</b>	<b>130.22</b>	<b>0.45</b>	
<b>Всего за 3 день:</b>		<b>40.04</b>	<b>37.3</b>	<b>166.33</b>	<b>1166.5</b>	<b>0.56</b>	<b>135.6</b>	<b>21.93</b>	<b>395.65</b>	<b>29.34</b>	

Утверждаю  
МБДОУ Емельяновский детский сад "Берёзка"  
\_\_\_\_\_ Г.В.Колченко

## Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

день 4 (первая неделя)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные ве		№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	Mg	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>											
суп молочный пшенный	220	6.38	6.03	20.45	161.67	0.12	32.62	1	178.3	0.59	140
бутерброд с маслом	40	1.96	7.48	12.4	124.4	0.031	5.4	0	8	0.29	70
чай	180	0.06	0.02	9.99	40	0	1.3	0.03	10	0.28	486
<b>Итого:</b>		<b>9.15</b>	<b>13.68</b>	<b>57.99</b>	<b>390.57</b>	<b>0.161</b>	<b>45.32</b>	<b>4.03</b>	<b>206.8</b>	<b>3.26</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
сок фруктовый	150	<b>0.75</b>	<b>0.15</b>	<b>15.15</b>	<b>64.5</b>	<b>0.01</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>10.5</b>	<b>2.1</b>	<b>501</b>
<b>Обед</b>											
суп с картофелем и вермишелью	220	2.55	3.65	10.75	86.12	0.066	14.97	3.34	14.09	0.71	129
шницель рыбный	75	11	1	5.3	74	0.13	25	2.2	44	0.81	310
пюре картофельное	150	4.05	6	8.7	105	0.12	24	3.6	37.5	0.83	377
салат из помидоров и огурцов	50	0.5	3.05	1.75	36.5	0.025	8	6.7	8.5	0.35	18
компот из свежих плодов	180	0.09	0.09	9.99	41.4	0.01	1.53	0.36	3.06	0.41	486
хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.77	70.27	0.022	4.2	0	6	0.33	573
хлеб ржаной	37.5	3	0.56	15.07	77.44	0.093	24.81	0	12	1.65	574
<b>Итого:</b>		<b>23.47</b>	<b>14.59</b>	<b>66.33</b>	<b>490.73</b>	<b>0.466</b>	<b>102.51</b>	<b>16.2</b>	<b>125.15</b>	<b>5.09</b>	
<b>Полдник</b>											
запеканка рисовая с творогом	150	10.1	4.6	39.4	239	0.07	29.5	0.1	64.3	0.58	282
молоко кипяченое	180	5.22	4.77	8.19	96.3	0.063	23.94	1.26	205.1	0.17	212
<b>Итого:</b>		<b>15.32</b>	<b>9.37</b>	<b>47.59</b>	<b>335.3</b>	<b>0.133</b>	<b>53.44</b>	<b>1.36</b>	<b>269.4</b>	<b>0.75</b>	
<b>Всего за 4 день:</b>		<b>47.94</b>	<b>37.64</b>	<b>171.91</b>	<b>1216.6</b>	<b>0.76</b>	<b>201.2</b>	<b>21.59</b>	<b>601.3</b>	<b>9.1</b>	

Утверждаю  
МБДОУ Емельяновский детский сад "Берёзка"  
\_\_\_\_\_ Г.В.Колченко

## Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

день 4 (первая неделя)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные ве		№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	Mg	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>											
суп молочный пшенный	200	5.8	5.48	18.59	146.97	0.1	29.65	0.9	162.09	0.53	140
бутерброд с маслом	30	1.2	7.4	7.5	101	0.02	3	0	6	0.18	70
чай	150	0.04	0.01	6.99	28	0	0.9	0.02	8	0.19	486
<b>Итого:</b>		<b>7.79</b>	<b>13.04</b>	<b>48.23</b>	<b>340.47</b>	<b>0.13</b>	<b>39.55</b>	<b>3.92</b>	<b>186.59</b>	<b>3</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
сок фруктовый	150	<b>0.75</b>	<b>0.15</b>	<b>15.15</b>	<b>64.5</b>	<b>0.01</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>10.5</b>	<b>2.1</b>	<b>501</b>
<b>Обед</b>											
суп с картофелем и вермишелью	200	2.32	3.32	9.76	78.2	0.06	13.6	3.04	12.8	0.65	129
шницель рыбный	75	11	1	5.3	74	0.13	25	2.2	44	0.81	310
пюре картофельное	100	2.7	4	5.8	70	0.08	16	2.4	25	0.55	377
салат из помидоров и огурцов	50	0.5	3.05	1.75	36.5	0.025	8	6.7	8.5	0.35	18
компот из свежих плодов	150	0.075	0.075	8.32	34.5	0.05	1.27	0.3	2.55	0.34	486
хлеб пшеничный	25	1.9	0.19	10.2	53	0.027	3.4	0	5	0.29	573
хлеб ржаной	30	2.4	0.45	12.04	61.8	0.075	19.8	0	9.9	1.32	574
<b>Итого:</b>		<b>20.89</b>	<b>12.085</b>	<b>53.17</b>	<b>408</b>	<b>0.447</b>	<b>87.07</b>	<b>14.64</b>	<b>107.75</b>	<b>4.31</b>	
<b>Полдник</b>											
запеканка рисовая с творогом	100	6.73	3.06	26.26	159.33	0.046	19.66	0.06	42.86	0.38	282
молоко кипяченое	150	4.35	3.97	6.8	80	0.06	19.95	1.05	170.9	0.14	212
<b>Итого:</b>		<b>11.08</b>	<b>7.03</b>	<b>33.06</b>	<b>239.33</b>	<b>0.106</b>	<b>39.61</b>	<b>1.11</b>	<b>213.76</b>	<b>0.52</b>	
<b>Всего за 4 день:</b>		<b>39.76</b>	<b>32.16</b>	<b>134.46</b>	<b>987.8</b>	<b>0.68</b>	<b>166.23</b>	<b>19.67</b>	<b>508.1</b>	<b>7.83</b>	



Утверждаю  
МБДОУ Емельяновский детский сад "Берёзка"  
\_\_\_\_\_ Г.В.Колченко

**Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет**  
**день 5 (первая неделя)**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные веи		№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	Mg	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>											
суп молочный манный	220	5.73	5.59	18.08	145.59	0.07	21.58	1	176.36	0.27	140
пряники <i>или</i> печенье	50	2.95	2.35	37.5	183	0.04	0.4	0	5.5	0.4	582
чай	180	0.06	0.02	9.99	40	0	1.3	0.03	10	0.28	486
<b>Итого:</b>		<b>9.14</b>	<b>8.36</b>	<b>75.37</b>	<b>412.59</b>	<b>0.14</b>	<b>32.28</b>	<b>8.03</b>	<b>207.96</b>	<b>22.95</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	9	7	16.1	22	82
<b>Обед</b>											
суп картофельный с горохом	220	5.04	2.86	11.68	101.98	0.14	30.28	4.18	31.12	1.78	113
запеканка из печени с рисом	150	26	8	21	260	0.16	36	13	29	9.46	355
икра свекольная	60	0.9	2.16	5.1	43.2	0.012	12.6	4.44	16.8	0.72	53
компот из сухофруктов	180	0.54	0.09	18.09	75.6	0.009	12.96	0.18	18	0.62	495
хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.77	70.27	0.022	4.2	0	6	0.33	573
хлеб ржаной	37.5	3	0.56	15.07	77.44	0.093	24.81	0	12	1.65	574
<b>Итого:</b>		<b>37.76</b>	<b>13.91</b>	<b>85.71</b>	<b>628.49</b>	<b>0.44</b>	<b>120.8</b>	<b>21.8</b>	<b>112.92</b>	<b>14.56</b>	
<b>Полдник</b>											
омлет натуральный	80/5	7, 46	11.3	1, 8	138	0.04	10.6	0.3	66.6	1.4	268
кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.25	12.24	79.2	0.027	11.34	0.63	97.47	0.10	465
<b>Итого:</b>		<b>9.98</b>	<b>13.55</b>	<b>14.04</b>	<b>217.2</b>	<b>0.067</b>	<b>21.94</b>	<b>0.93</b>	<b>164.07</b>	<b>1.5</b>	
<b>Всего за 5 день:</b>		<b>56.88</b>	<b>35.82</b>	<b>175.12</b>	<b>1258.28</b>	<b>0.65</b>	<b>175.02</b>	<b>30.76</b>	<b>484.95</b>	<b>39.01</b>	

Утверждаю  
МБДОУ Емельяновский детский сад "Берёзка"  
\_\_\_\_\_ Г.В.Колченко

**Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет**  
**день 5 (первая неделя)**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные веи		№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	Mg	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>											
суп молочный манный	200	5.2	5.08	16.43	132.35	0.06	19.61	0.9	160.32	0.24	140
пряники <i>или</i> печенье	30	1.77	1.41	22.5	109.8	0.02	2.7	0	3.3	0.25	581
чай	150	0.04	0.01	6.99	28	0	0.9	0.02	8	0.19	486
<b>Итого:</b>		<b>7.41</b>	<b>6.9</b>	<b>55.72</b>	<b>314.15</b>	<b>0.11</b>	<b>32.21</b>	<b>7.92</b>	<b>187.72</b>	<b>22.68</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	9	7	16.1	22	82
<b>Обед</b>											
суп картофельный с горохом	200	5.04	2.86	11.68	92.6	0.13	27.5	3.8	28.2	1.62	113
запеканка из печени с рисом	150	26	8	21	260	0.16	36	13	29	9.46	355
икра свекольная	50	0.75	1.8	4.2	36	0.01	10.5	3.7	14	0.6	53
компот из сухофруктов	150	0.45	0.075	15.07	63	0.0075	10.8	0.15	15	0.51	495
хлеб пшеничный	25	1.9	0.19	10.2	53	0.027	3.4	0	5	0.29	573
хлеб ржаной	30	2.4	0.45	12.04	61.8	0.075	19.8	0	9.9	1.32	574
<b>Итого:</b>		<b>36.54</b>	<b>13.37</b>	<b>74.19</b>	<b>566.4</b>	<b>0.41</b>	<b>108</b>	<b>20.65</b>	<b>101.1</b>	<b>13.8</b>	
<b>Полдник</b>											
омлет натуральный	60/5	5, 6	8.5	1, 4	104	0.03	8	0.2	50	1.05	268
кофейный напиток с молоком	150	2.52	2.25	12.24	79.2	0.027	11.34	0.63	97.47	0.10	465
<b>Итого:</b>		<b>8.12</b>	<b>10.75</b>	<b>13.64</b>	<b>183.2</b>	<b>0.057</b>	<b>19.34</b>	<b>0.83</b>	<b>147.47</b>	<b>1.15</b>	
<b>Всего за 5 день:</b>		<b>52.07</b>	<b>31.02</b>	<b>143.55</b>	<b>1063.75</b>	<b>0.58</b>	<b>159.55</b>	<b>29.4</b>	<b>436.29</b>	<b>37.63</b>	

Утверждаю  
БДОУ Емельяновский детский сад "Берёзка"  
\_\_\_\_\_ Г.В.Колченко

### Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

день 1 (вторая неделя)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные в		№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	Mg	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>											
яйцо варёное	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	5	0	22	1.01	267
икра кабачковая консервированная	50	0.5	3.5	3.5	48.5	0.021	0.03	6	11	0	пр
хлеб пшеничный.ржаной	30	2.28	0.24	14.77	70.27	0.022	4.2	0	6	0.33	573
чай	180	0.06	0.02	9.99	40	0	1.3	0.03	10	0.28	486
<b>Итого:</b>		<b>8.69</b>	<b>8.51</b>	<b>43.71</b>	<b>286.27</b>	<b>0.083</b>	<b>16.53</b>	<b>9.03</b>	<b>59.5</b>	<b>3.72</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	64.5	0.01	6	3	10.5	2.1	501
<b>Обед</b>											
суп с клецками	220	2.33	3.08	8.32	70.48	0.055	13.65	3.45	15.6	0.6	115
голубцы ленивые	100	10.5	12.6	3.5	170	0.04	20	3.4	24	1.6	333
пюре картофельное	150	4.05	6	8.7	105	0.12	24	3.6	37.5	0.83	377
салат из помидоров и огурцов	50	0.5	3.05	1.75	36.5	0.025	8	6.7	8.5	0.35	18
компот из свежих плодов	180	0.09	0.09	9.99	41.4	0.01	1.53	0.36	3.06	0.41	486
хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.77	70.27	0.022	4.2	0	6	0.33	573
хлеб ржаной	37.5	3	0.56	15.07	77.44	0.093	24.81	0	12	1.65	574
<b>Итого</b>		<b>22.75</b>	<b>25.62</b>	<b>62.1</b>	<b>571.09</b>	<b>0.365</b>	<b>96.19</b>	<b>17.51</b>	<b>106.66</b>	<b>5.77</b>	
<b>Полдник</b>											
пудинг творожный запеченный	100	15.06	5.33	20.66	190.6	0.08	44.66	0.2	146	1.02	285
кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.25	12.24	79.2	0.027	11.34	0.63	97.47	0.10	465
<b>Итого:</b>		<b>17.58</b>	<b>7.58</b>	<b>32.9</b>	<b>269.8</b>	<b>0.107</b>	<b>56</b>	<b>0.83</b>	<b>243.47</b>	<b>1.12</b>	
<b>Всего за 6 день:</b>		<b>49.02</b>	<b>41.71</b>	<b>138.71</b>	<b>1127.16</b>	<b>0.6</b>	<b>168.72</b>	<b>27.37</b>	<b>409.63</b>	<b>10.61</b>	

Утверждаю  
БДОУ Емельяновский детский сад "Берёзка"  
\_\_\_\_\_ Г.В.Колченко

### Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

день 1 (вторая неделя)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные в		№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	Mg	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>											
яйцо варёное	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	5	0	22	1.01	267
икра кабачковая консервированная	30	0.3	2.7	2.7	30	0.015	2.9	0	3.8	0.25	пр
хлеб пшеничный.ржаной	3 0	1.52	0.16	9.84	46.8	0.022	2.8	0	4	0.22	573
чай	150	0.04	0.01	6.99	28	0	0.9	0.02	8	0.19	486
<b>Итого:</b>		<b>7.71</b>	<b>7.62</b>	<b>34.98</b>	<b>167.8</b>	<b>0.077</b>	<b>17.6</b>	<b>3.02</b>	<b>48.3</b>	<b>4.07</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	64.5	0.01	6	3	10.5	2.1	501
<b>Обед</b>											
суп с клецками	200	2.12	2.8	7.56	64	0.05	12.4	3.1	14.2	0.54	115
голубцы ленивые	80	8.4	10	2.8	136	0.03	16	2.72	19.2	1.28	333
пюре картофельное	100	2.7	4	5.8	70	0.08	16	2.4	25	0.55	377
салат из помидоров и огурцов	50	0.5	3.05	1.75	36.5	0.025	8	6.7	8.5	0.35	18
компот из свежих плодов	150	0.075	0.075	8.32	34.5	0.05	1.27	0.3	2.55	0.34	486
хлеб пшеничный	25	1.9	0.19	10.2	53	0.027	3.4	0	5	0.29	573
хлеб ржаной	30	2.4	0.45	12.04	61.8	0.075	19.8	0	9.9	1.32	574
<b>Итого</b>		<b>18.09</b>	<b>20.56</b>	<b>48.47</b>	<b>455.8</b>	<b>0.337</b>	<b>76.87</b>	<b>15.22</b>	<b>84.35</b>	<b>4.67</b>	
<b>Полдник</b>											
пудинг творожный запеченный	80	12.05	4.26	16.53	152.53	0.06	19.73	0.15	116.8	0.81	285
кофейный напиток с молоком	150	2.1	1.87	10.2	66	0.022	9.45	0.52	81.22	0.09	465
<b>Итого:</b>		<b>14.15</b>	<b>6.13</b>	<b>26.73</b>	<b>218.53</b>	<b>0.082</b>	<b>29.18</b>	<b>0.67</b>	<b>198.02</b>	<b>0.9</b>	
<b>Всего за 6 день:</b>		<b>39.95</b>	<b>3431</b>	<b>110.18</b>	<b>842.13</b>	<b>0.5</b>	<b>123.65</b>	<b>18.91</b>	<b>330.67</b>	<b>9.64</b>	

Утверждаю  
МБДОУ Емельяновский детский сад "Берёзка"  
\_\_\_\_\_ Г.В.Колченко

### Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

день 2(вторая неделя)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные вещества		№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	Mg	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>											
суп молочный геркулесовый	220	4.92	5.93	17.93	148.8	0.116	25.6	0.91	165.6	0.65	140
бутерброд с маслом	40	1.96	7.48	12.4	124.4	0.031	5.4	0	8	0.29	70
чай	180	0.06	0.02	9.99	40	0	1.3	0.03	10	0.28	486
<b>Итого:</b>		<b>7.34</b>	<b>13.83</b>	<b>50.12</b>	<b>357.2</b>	<b>0.177</b>	<b>41.3</b>	<b>7.94</b>	<b>199.7</b>	<b>23.22</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
<b>фрукты свежие</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>	<b>0.03</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>16.1</b>	<b>22</b>	<b>82</b>
<b>Обед</b>											
свекольник	220	2.04	4.016	9.09	82.15	0.052	24.88	6.96	32.37	1.27	98
плов из отварной птицы	200	19.5	9.4	7	193	0.04	28	0	20	0.71	375
салат из капусты	60	0.87	3.6	5.04	56.4	0.012	9.6	10.2	24	0, 31	1
напиток из шиповника	180	0.6	0.24	16.47	70.2	0	2.88	72	10.71	0.54	496
хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.77	70.27	0.022	4.2	0	6	0.33	573
хлеб ржаной	37.5	3	0.56	15.07	77.44	0.093	24.81	0	12	1.65	574
<b>Итого:</b>		<b>28.29</b>	<b>18.056</b>	<b>67.44</b>	<b>549.46</b>	<b>0.219</b>	<b>94.37</b>	<b>89.16</b>	<b>105.08</b>	<b>4.81</b>	
<b>Полдник</b>											
вареники ленивые	100	12.7	7.9	13.8	177	0.04	15	0.2	89	0.79	289
какао с молоком	180	2.97	2.61	12.4	84.6	0.027	20	0.63	99	0.58	462
<b>Итого:</b>		<b>15.67</b>	<b>10.51</b>	<b>26.2</b>	<b>261.6</b>	<b>0.067</b>	<b>35</b>	<b>0.83</b>	<b>188</b>	<b>1.37</b>	
<b>Всего за 7 день:</b>		<b>51.3</b>	<b>42.4</b>	<b>143.76</b>	<b>1168.26</b>	<b>0.463</b>	<b>170.67</b>	<b>97.93</b>	<b>492.78</b>	<b>29.4</b>	

Утверждаю  
МБДОУ Емельяновский детский сад "Берёзка"  
\_\_\_\_\_ Г.В.Колченко

### Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

день 2(вторая неделя)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные вещества		№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	Mg	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>											
суп молочный геркулесовый	200	4.47	5.39	16.3	135.27	0.105	23.27	0.82	150.54	0.59	140
бутерброд с маслом	30	1.2	7.4	7.5	101	0.02	3	0	6	0.18	70
чай	150	0.04	0.01	6.99	28	0	0.9	0.02	8	0.19	486
<b>Итого:</b>		<b>6.11</b>	<b>13.2</b>	<b>40.59</b>	<b>308.27</b>	<b>0.155</b>	<b>36.17</b>	<b>7.84</b>	<b>180.64</b>	<b>22.96</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
<b>фрукты свежие</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>	<b>0.03</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>16.1</b>	<b>22</b>	<b>82</b>
<b>Обед</b>											
свекольник	200	1.86	3.78	8.26	74.6	0.048	22.6	6.32	29.4	1.15	98
плов из отварной птицы	150	14.6	7.05	5.25	144.7	0.03	21	0	15	0.53	375
салат из капусты	50	0.72	3	4.2	47	0.01	8	8.5	20	0.26	1
напиток из шиповника	150	0.5	0.2	13.7	58.5	0	2.4	60	8.9	0.45	496
хлеб пшеничный	25	1.9	0.19	10.2	53	0.027	3.4	0	5	0.29	573
хлеб ржаной	30	2.4	0.45	12.04	61.8	0.075	19.8	0	9.9	1.32	574
<b>Итого:</b>		<b>21.98</b>	<b>14.67</b>	<b>53.65</b>	<b>439.6</b>	<b>0.19</b>	<b>77.2</b>	<b>74.82</b>	<b>88.2</b>	<b>4</b>	
<b>Полдник</b>											
вареники ленивые	80	10.16	6.32	11.04	141.6	0.03	12	0.16	71.2	0.39	289
какао с молоком	150	2.47	2.17	10.35	70.5	0.022	16.7	0.52	83.2	0.48	462
<b>Итого:</b>		<b>12.63</b>	<b>8.49</b>	<b>21.39</b>	<b>212.1</b>	<b>0.052</b>	<b>28.8</b>	<b>0.68</b>	<b>154.4</b>	<b>0.87</b>	
<b>Всего за 7 день:</b>		<b>40.72</b>	<b>36.36</b>	<b>115.63</b>	<b>959.97</b>	<b>0.4</b>	<b>142.17</b>	<b>83.34</b>	<b>423.24</b>	<b>27.83</b>	

Утверждаю  
БДОУ Емельяновский детский сад "Берёзка"  
Г.В.Колченко

### Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

день 3 (вторая неделя)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные ве		№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	Mg	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>											
суп молочный рисовый	220	5.28	5.5	18.1	143.17	0.066	25.55	1.01	176.2	0.19	140
сыр российский (порциями)	15	3.48	4.42	0	53.7	0.006	5.25	0.11	132.2	0.15	75
хлеб пшеничный.ржаной	30	2.28	0.24	14.77	70.27	0.022	4.2	0	6	0.33	573
чай	180	0.06	0.02	9.99	40	0	1.3	0.03	10	0.28	486
<b>Итого:</b>		<b>11.5</b>	<b>10.58</b>	<b>52.66</b>	<b>351.14</b>	<b>0.124</b>	<b>45.3</b>	<b>8.15</b>	<b>340.5</b>	<b>22.95</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	9	7	16.1	22	82
<b>Обед</b>											
суп крестьянский с крупой	220	2.11	4.4	7.48	77.97	0.066	21.58	3.83	25.33	0.79	118
жаркое по-домашнему	200	18.8	14.3	25.8	307	0.18	54	15	31	3.36	328
овощи по сезону(огурцы)	50	0.4	0.05	0.85	5.5	0.01	7.05	1.25	11.6	0.3	149
компот из сухофруктов	180	0.54	0.09	18.09	75.6	0.009	12.96	0.18	18	0.62	495
хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.77	70.27	0.022	4.2	0	6	0.33	573
хлеб ржаной	37.5	3	0.56	15.07	77.44	0.093	24.81	0	12	1.65	574
<b>Итого:</b>		<b>27.13</b>	<b>19.64</b>	<b>82.06</b>	<b>613.78</b>	<b>0.38</b>	<b>124.6</b>	<b>20.26</b>	<b>103.93</b>	<b>7.05</b>	
<b>Полдник</b>											
пирожок с повидлом	60	3.2	2.7	17.9	109	0.04	4.6	0	7.4	0.37	535
ряженка	200	5.8	5	8	101	0.08	28.1	1.4	240.8	0.2	470
<b>Итого:</b>		<b>9</b>	<b>7.7</b>	<b>25.9</b>	<b>210</b>	<b>0.12</b>	<b>32.7</b>	<b>1.4</b>	<b>248.2</b>	<b>0.57</b>	
<b>Всего за 8 день:</b>		<b>47.63</b>	<b>37.92</b>	<b>160.62</b>	<b>1174.92</b>	<b>0.62</b>	<b>202.6</b>	<b>29.81</b>	<b>692.6</b>	<b>30.57</b>	

Утверждаю  
БДОУ Емельяновский детский сад "Берёзка"  
\_\_\_\_\_ Г.В.Колченко

### Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

день 3 (вторая неделя)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные ве		№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	Mg	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>											
суп молочный рисовый	200	4.8	5	16.44	130	0.06	23.2	0.92	160	0.18	140
сыр российский (порциями)	10	2.32	2.95	0	35.8	0.004	3.5	0.07	88	0.1	75
хлеб пшеничный.ржаной	30	1.52	0.16	9.84	46.8	0.022	2.8	0	4	0.22	573
чай	150	0.04	0.01	6.99	28	0	0.9	0.02	8	0.19	486
<b>Итого:</b>		<b>9.08</b>	<b>8.52</b>	<b>43.07</b>	<b>284.6</b>	<b>0.116</b>	<b>39.4</b>	<b>8.01</b>	<b>276.1</b>	<b>22.69</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	9	7	16.1	22	82
<b>Обед</b>											
суп крестьянский с крупой	200	1.92	4	6.8	70.8	0.06	19.6	3.48	23	0.72	118
жаркое по-домашнему	150	14	10.7	19.35	230.25	0.13	40.5	11.25	23.25	2.52	328
овощи свежие(огурцы)	50	0.35	0.05	0.95	5.5	0.015	7.05	1.75	8.9	0.25	148
компот из сухофруктов	150	0.45	0.075	15.07	63	0.0075	10.8	0.15	15	0.51	495
хлеб пшеничный	25	1.9	0.19	10.2	53	0.027	3.4	0	5	0.29	573
хлеб ржаной	30	2.4	0.45	12.04	61.8	0.075	19.8	0	9.9	1.32	574
<b>Итого:</b>		<b>21.02</b>	<b>15.46</b>	<b>64.41</b>	<b>484.35</b>	<b>0.314</b>	<b>101.15</b>	<b>16.63</b>	<b>85.05</b>	<b>5.61</b>	
<b>Полдник</b>											
пирожок с повидлом	60	3.2	2.7	17.9	109	0.04	4.6	0	7.4	0.37	535
ряженка	150	4.35	3.75	6	76	0.06	21	1.05	180.6	0.15	470
<b>Итого:</b>		<b>7.55</b>	<b>6.45</b>	<b>23.9</b>	<b>185</b>	<b>0.1</b>	<b>25.6</b>	<b>1.05</b>	<b>188</b>	<b>0.52</b>	
<b>Всего за 8 день:</b>		<b>37.65</b>	<b>30.43</b>	<b>131.38</b>	<b>953.95</b>	<b>0.53</b>	<b>166.15</b>	<b>25.69</b>	<b>549.15</b>	<b>28.82</b>	



Утверждаю  
МБДОУ Емельяновский детский сад "Берёзка"  
\_\_\_\_\_ Г.В.Колченко

### Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

день 4 (вторая неделя)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные вещ.,мг		№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углевод		B1	Mg	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>											
суп молочный пшеничный	220	6.38	6.03	20.45	161.67	0.12	32.62	1	178.3	0.59	140
бутерброд с маслом	40	1.96	7.48	12.4	124.4	0.031	5.4	0	8	0.29	70
чай	180	0.06	0.02	9.99	40	0	1.3	0.03	10	0.28	486
<b>Итого:</b>		<b>9.15</b>	<b>13.68</b>	<b>57.99</b>	<b>390.57</b>	<b>0.161</b>	<b>45.32</b>	<b>4.03</b>	<b>206.8</b>	<b>3.26</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	64.5	0.01	6	3	10.5	2.1	501
<b>Обед</b>											
уха с крупой	220	6.51	2.02	8.85	79.51	0.085	22.9	4.07	32.37	0.79	121
мясо тушеное	80	12.8	12	4	175.2	0.048	22.4	1.28	14.4	2.08	321
макаронь отварные	150	5.55	4.95	29.5	184.5	0.06	7.5	0	12	1.05	256
салат из свеклы отварной	50	0.7	3.05	3.8	45.5	0.01	10	3.85	17	0.65	26
компот из свежих плодов	180	0.09	0.09	9.99	41.4	0.01	1.53	0.36	3.06	0.41	486
хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.77	70.27	0.022	4.2	0	6	0.33	573
хлеб ржаной	37.5	3	0.56	15.07	77.44	0.093	24.81	0	12	1.65	574
<b>Итого:</b>		<b>30.93</b>	<b>22.91</b>	<b>85.98</b>	<b>673.82</b>	<b>0.328</b>	<b>93.34</b>	<b>9.56</b>	<b>96.83</b>	<b>6.96</b>	
<b>Полдник</b>											
ватрушка с повидлом	60	3.5	1.4	34.8	166	0.04	6	0	10	0.59	530
кофейный напиток на сгущ.молоке	180	2.52	2.25	12.24	79.2	0.027	11.34	0.63	97.47	0.1	466
<b>Итого:</b>		<b>6.02</b>	<b>3.65</b>	<b>47.04</b>	<b>245.2</b>	<b>0.067</b>	<b>17.34</b>	<b>0.63</b>	<b>107.47</b>	<b>0.69</b>	
<b>Всего за 9 день:</b>		<b>46.1</b>	<b>40.24</b>	<b>191.01</b>	<b>1309.59</b>	<b>0.556</b>	<b>156</b>	<b>14.22</b>	<b>411.1</b>	<b>10.91</b>	

Утверждаю  
МБДОУ Емельяновский детский сад "Берёзка"  
\_\_\_\_\_ Г.В.Колченко

### Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

день 4 (вторая неделя)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные вещ.,мг.		№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углевод.		B1	Mg	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>											
суп молочный пшеничный	200	5.8	5.48	18.59	146.9	0.1	29.65	0.9	162	0.53	140
бутерброд с маслом	30	1.2	7.4	7.5	101	0.02	3	0	6	0.18	70
чай	150	0.04	0.01	6.99	28	0	0.9	0.02	8	0.19	486
<b>Итого:</b>		<b>7.79</b>	<b>13.04</b>	<b>48.23</b>	<b>340.4</b>	<b>0.13</b>	<b>39.55</b>	<b>3.92</b>	<b>186.5</b>	<b>3</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	64.5	0.01	6	3	10.5	2.1	501
<b>Обед</b>											
уха с крупой	200	5.92	1.84	8.04	72.2	0.078	20.8	3.7	29.4	0.72	121
мясо тушеное	80	12.8	12	4	175.2	0.048	22.4	1.28	14.4	2.08	321
макаронь отварные	120	4.44	3.96	23.64	147.6	0.05	6.2	0	10	0.84	256
салат из помидоров и огурцов	50	0.5	3.05	1.75	36.5	0.025	8	6.7	8.5	0.35	18
компот из свежих плодов	150	0.075	0.075	8.32	34.5	0.05	1.27	0.3	2.55	0.34	486
хлеб пшеничный	25	1.9	0.19	10.2	53	0.027	3.4	0	5	0.29	573
хлеб ржаной	30	2.4	0.45	12.04	61.8	0.075	19.8	0	9.9	1.32	574
<b>Итого:</b>		<b>28.04</b>	<b>21.56</b>	<b>67.99</b>	<b>580.8</b>	<b>0.353</b>	<b>81.87</b>	<b>11.98</b>	<b>79.75</b>	<b>5.94</b>	
<b>Полдник</b>											
запеканка манная с изюмом	100	4.55	2.3	26.25	144	0.065	13.3	0.35	70	0.62	243
кофейный напиток на сгущ.молоке	150	2.1	1.87	10.2	66	0.022	9.45	0.52	81.22	0.09	466
<b>Итого:</b>		<b>6.65</b>	<b>4.17</b>	<b>36.45</b>	<b>210</b>	<b>0.087</b>	<b>22.75</b>	<b>0.87</b>	<b>151.22</b>	<b>0.71</b>	
<b>Всего за 9 день:</b>		<b>42.48</b>	<b>38.44</b>	<b>152.67</b>	<b>1131.2</b>	<b>0.57</b>	<b>144.17</b>	<b>16.77</b>	<b>417.5</b>	<b>9.65</b>	

Утверждаю  
МБДОУ Емельяновский детский сад "Берёзка"  
\_\_\_\_\_ Г.В.Колченко

### Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

День 10 (вторая неделя)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные вещ		№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	Mg	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>											
суп молочный с макарон.изделиями	220	6.34	7.13	21.69	176.43	0.083	22.68	0.99	179.9	0.56	139
пряники <i>или</i> печенье	50	2.95	2.35	37.5	183	0.04	0.4	0	5.5	0.4	582
чай с лимоном	180	0.06	0.02	9.99	40	0	1.3	0.03	10	0.28	486
<b>Итого:</b>		<b>9.75</b>	<b>9.9</b>	<b>78.98</b>	<b>443.43</b>	<b>0.153</b>	<b>33.39</b>	<b>8.02</b>	<b>211.5</b>	<b>23.24</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
<b>фрукты свежие</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>	<b>0.03</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>16.1</b>	<b>22</b>	<b>82</b>
<b>Обед</b>											
борщ с фасолью и картофелем	220	3.23	4.07	9.64	88.1	0.059	27.97	3.72	39.86	1.43	96
рыба тушеная в томате с овощами	80	7.82	1.31	3.8	58.85	0.03	17.71	1.14	19.4	0.42	299
пюре картофельное	150	4.05	6	8.7	105	0.12	24	3.6	37.5	0.83	377
икра свекольная	60	0.9	2.16	5.1	43.2	0.012	12.6	4.44	16.8	0.72	53
кисель из сока	180	0.36	0.054	19.98	81	0	1.98	0.36	7.38	0.75	485
хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.77	70.27	0.022	4.2	0	6	0.33	573
хлеб ржаной	37.5	3	0.56	15.07	77.44	0.093	24.81	0	12	1.65	574
<b>Итого</b>		<b>21.64</b>	<b>14.39</b>	<b>77.06</b>	<b>523.86</b>	<b>0.336</b>	<b>113.27</b>	<b>13.26</b>	<b>138.94</b>	<b>6.13</b>	
<b>Полдник</b>											
яйцо варёное	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	5	0	22	1.01	267
сыр российский (порциями)	15	3.48	4.42	0	53.7	0.006	5.25	0.11	132.2	0.15	75
хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.8	0.033	4.2	0	6	0.33	573
молоко кипяченое	180	5.22	4.77	8.19	96.3	0.063	23.94	1.26	205.1	0.17	212
<b>Итого:</b>		<b>15.32</b>	<b>13.95</b>	<b>18.33</b>	<b>259.8</b>	<b>0.132</b>	<b>38.39</b>	<b>1.37</b>	<b>365.3</b>	<b>1.66</b>	
<b>Всего за 10-й день:</b>		<b>46.71</b>	<b>38.24</b>	<b>174.37</b>	<b>1227.09</b>	<b>0.62</b>	<b>185.09</b>	<b>22.65</b>	<b>715.74</b>	<b>31.03</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>486.50</b>	<b>392.64</b>	<b>1656.07</b>	<b>12110.27</b>	<b>5.91</b>	<b>1769.29</b>	<b>390.25</b>	<b>5521.34</b>	<b>232.82</b>	
<b>Среднее за период 1 день</b>		<b>48.65</b>	<b>39.26</b>	<b>165.61</b>	<b>1211.03</b>	<b>0.59</b>	<b>176.93</b>	<b>39.03</b>	<b>552.23</b>	<b>23.28</b>	
<b>Норма</b>		<b>41.00</b>	<b>45.00</b>	<b>195.80</b>	<b>1350.00</b>	<b>0.68</b>	<b>187.50</b>	<b>50.00</b>	<b>675.00</b>	<b>10.00</b>	

Утверждаю  
МБДОУ Емельяновский детский сад "Берёзка"  
\_\_\_\_\_ Г.В.Колченко

### Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

День 10 (вторая неделя)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные вещ		№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	Mg	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>											
суп молочный с макарон.изделиями	200	5.76	6.48	19.7	160.2	0.076	20.6	0.9	163.4	0.51	139
пряники <i>или</i> печенье	30	1.77	1.41	22.5	109.8	0.02	2.7	0	3.3	0.25	581
чай	150	0.04	0.01	6.99	28	0	0.9	0.02	8	0.19	486
<b>Итого:</b>		<b>7.97</b>	<b>8.3</b>	<b>58.99</b>	<b>342</b>	<b>0.126</b>	<b>33.2</b>	<b>7.92</b>	<b>190.8</b>	<b>22.95</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
<b>фрукты свежие</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>	<b>0.03</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>16.1</b>	<b>22</b>	<b>82</b>
<b>Обед</b>											
борщ с фасолью и картофелем	200	2.94	3.7	8.76	80	0.054	25.4	3.38	36.2	1.3	96
рыба тушеная в томате с овощами	60	5.87	0.98	2.87	44.14	0.025	13.28	0.85	14.57	0.31	299
пюре картофельное	100	2.7	4	5.8	70	0.08	16	2.4	25	0.55	377
икра свекольная	50	0.75	1.8	4.2	36	0.01	10.5	3.7	14	0.6	53
кисель из сока	150	0.3	0.045	16.65	67.5	0	1.65	0.3	6.15	0.63	485
хлеб пшеничный	25	1.9	0.19	10.2	53	0.027	3.4	0	5	0.29	573
хлеб ржаной	30	2.4	0.45	12.04	61.8	0.075	19.8	0	9.9	1.32	574
<b>Итого</b>		<b>16.86</b>	<b>11.17</b>	<b>60.52</b>	<b>412.44</b>	<b>0.271</b>	<b>90.03</b>	<b>10.63</b>	<b>110.82</b>	<b>5</b>	
<b>Полдник</b>											
яйцо варёное	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	5	0	22	1.01	267
сыр российский (порциями)	10	2.32	2.95	0	35.8	0.004	3.5	0.07	88	0.1	75
хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.8	0.033	4.2	0	6	0.33	573
молоко кипяченое	150	4.35	3.97	6.8	80	0.06	19.95	1.05	170.9	0.14	212
<b>Итого:</b>		<b>13.29</b>	<b>11.68</b>	<b>16.94</b>	<b>225.6</b>	<b>0.127</b>	<b>32.65</b>	<b>1.12</b>	<b>286.9</b>	<b>1.58</b>	
<b>Всего за 10-й день:</b>		<b>38.12</b>	<b>31.15</b>	<b>136.45</b>	<b>980.04</b>	<b>0.52</b>	<b>155.88</b>	<b>19.67</b>	<b>588.52</b>	<b>29.53</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>407.80</b>	<b>339.50</b>	<b>1338.90</b>	<b>9995.24</b>	<b>5.35</b>	<b>1476.50</b>	<b>347.54</b>	<b>4678.90</b>	<b>217.12</b>	
<b>Среднее за период 1 день</b>		<b>40.80</b>	<b>34.00</b>	<b>134.00</b>	<b>1000.00</b>	<b>0.53</b>	<b>147.60</b>	<b>34.70</b>	<b>467.90</b>	<b>21.70</b>	
<b>Норма</b>		<b>31.50</b>	<b>35.30</b>	<b>152.20</b>	<b>1050.00</b>	<b>0.60</b>	<b>60.00</b>	<b>33.75</b>	<b>600.00</b>	<b>10.00</b>	