



**Ежедневное меню 1-3 лет с 9-10 часовым пребыванием.**

6 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                         | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|                                                                                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |
| <b>Завтрак</b>                                                                                                         |              |                  |              |               |                               |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185                                                                                     | 150          | 4,50             | 2,60         | 24,30         | 134,00                        |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414                                                                                        | 150          | 2,50             | 1,50         | 10,60         | 64,30                         |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)                                                                                         | 40/10        | 3,20             | 7,50         | 20,20         | 169,50                        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                            | <b>350</b>   | <b>10,20</b>     | <b>11,60</b> | <b>55,10</b>  | <b>367,80</b>                 |
| <b>II Завтрак</b>                                                                                                      |              |                  |              |               |                               |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                                                                                      | 100          | 0,50             | 0,13         | 9,80          | 41,70                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                            | <b>100</b>   | <b>0,50</b>      | <b>0,13</b>  | <b>9,80</b>   | <b>41,70</b>                  |
| <b>Обед</b>                                                                                                            |              |                  |              |               |                               |
| Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная) | 30           | 0,50             | 0,08         | 2,70          | 12,90                         |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47                                                                                  | 150          | 1,90             | 3,80         | 6,20          | 61,20                         |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261                                                                                | 60           | 6,56             | 3,06         | 1,54          | 60,00                         |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136                                                                                                | 110          | 3,00             | 3,80         | 19,40         | 97,00                         |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53                                                                                       | 150          | 0,00             | 0,00         | 11,60         | 46,50                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6                                                                                                     | 20           | 1,56             | 0,20         | 9,64          | 46,72                         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7                                                                                                | 20           | 1,25             | 0,20         | 8,26          | 39,60                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                            | <b>540</b>   | <b>14,77</b>     | <b>11,14</b> | <b>59,34</b>  | <b>363,92</b>                 |
| <b>Полдник</b>                                                                                                         |              |                  |              |               |                               |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ № 227                                                                                                     | 64           | 7,82             | 7,11         | 0,42          | 97,56                         |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ №5                                                                                                     | 50           | 0,90             | 4,30         | 3,80          | 57,70                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                                         | 30           | 2,30             | 0,20         | 15,10         | 71,00                         |
| ЧАЙ С САХАРОМ №411                                                                                                     | 150          | 0,00             | 0,00         | 11,30         | 45,00                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                            | <b>294</b>   | <b>11,02</b>     | <b>11,61</b> | <b>30,62</b>  | <b>271,26</b>                 |
| <b>Всего за день:</b>                                                                                                  | <b>1284</b>  | <b>36,49</b>     | <b>34,48</b> | <b>154,86</b> | <b>1044,68</b>                |



Ежедневное меню 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием

Согласовано:  
Директор:



Ежедневное меню 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием

6 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|
|                                                                                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |
| Завтрак                                                                                                                |              |                  |         |             |                                  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185                                                                                     | 180          | 5,50             | 3,10    | 28,00       | 156,40                           |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414                                                                                        | 180          | 3,00             | 2,50    | 15,50       | 95,60                            |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)                                                                                         | 40/10        | 3,20             | 7,50    | 20,20       | 169,50                           |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 410          | 11,70            | 13,10   | 63,70       | 421,50                           |
| II Завтрак                                                                                                             |              |                  |         |             |                                  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                                                                                      | 150          | 0,80             | 0,20    | 14,70       | 62,60                            |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 150          | 0,80             | 0,20    | 14,70       | 62,60                            |
| Обед                                                                                                                   |              |                  |         |             |                                  |
| Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная) | 50           | 0,80             | 0,10    | 4,40        | 21,40                            |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47                                                                                  | 180          | 2,30             | 4,50    | 7,40        | 73,44                            |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261                                                                                | 80           | 8,74             | 4,07    | 2,20        | 80,00                            |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136                                                                                                | 130          | 3,50             | 4,50    | 22,90       | 132,30                           |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53                                                                                       | 180          | 0,00             | 0,00    | 14,00       | 55,80                            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6                                                                                                     | 30           | 2,34             | 0,30    | 14,46       | 70,08                            |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7                                                                                                | 30           | 1,88             | 0,30    | 12,40       | 59,40                            |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 680          | 19,56            | 13,77   | 77,76       | 492,42                           |
| Полдник                                                                                                                |              |                  |         |             |                                  |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ № 227                                                                                                     | 64           | 7,82             | 7,11    | 0,42        | 97,56                            |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ №5                                                                                                     | 60           | 1,08             | 5,16    | 4,50        | 69,24                            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6                                                                                                     | 30           | 2,34             | 0,30    | 14,46       | 70,08                            |
| ЧАЙ С САХАРОМ №411                                                                                                     | 180          | 0,10             | 0,00    | 14,30       | 57,00                            |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 334          | 11,34            | 12,57   | 33,68       | 293,88                           |
| Всего за день:                                                                                                         | 1574         | 43,40            | 39,64   | 189,84      | 1270,40                          |