

Утверждено зав.МДОУ Дуйсенбенова И.С.

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет ) на понедельник(первая неделя)																						
1,5-3г	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С		3-7 лет	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С
завтрак												завтрак										
Каша вяз. манная молочная	150	5.23	7.35	17.43	156.81	168.56	0.31	0.07	0.21	0.98		Каша вяз. манная молоч	200	7.68	8.71	27.41	219.13	225.54	0.50	0.10	0.28	1.30
масло порционн	8	2.68	2.73	0.00	36.00	88.00	0.10	0.00	3.00	0.07		Масло порционн	10	4.02	4.10	0.00	54.00	132.00	0.15	0.01	4.50	0.11
какао с молоком	150	2.94	2.53	11.46	78.71	112.53	0.44	0.04	0.14	1.20		какао с молоком	180	3.56	3.05	15.35	100.88	134.86	0.58	0.05	0.17	1.43
батон	20	1.52	0.18	9.94	45.20	4.60	0.40	0.03	0.01	0.00		батон	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00
2-й завтрак												2-й завтрак										
к.м. продукция снежок	150	6.15	2.25	8.85	85.50	186.00	0.15	0.05	0.23	0.90		к.м. продукция снежок	200	8.20	3.00	11.80	114.00	248.00	0.20	0.06	0.30	1.20
обед												обед										
С-т из свежих помидор	40	0.49	3.03	2.62	39.62	12.43	0.45	0.01	0.01	3.25		С-т из свежих помидор	60	0.73	5.05	3.92	63.86	18.53	0.67	0.01	0.02	4.85
Суп с мясными фрикадельками	172/28	4.62	2.53	20.36	122.26	22.19	1.58	0.16	0.06	3.85		суп с мясными фрикадельками	215/35	7.88	3.90	35.12	205.92	37.41	2.68	0.28	0.09	6.35
Рыба туш с овощ/рис отварной	70/110	13.61	12.29	21.10	252.39	17.61	1.87	0.04	0.09	0.00		рыба туш с овощ/рис отварной	80/130	17.19	16.01	26.33	321.56	22.07	2.36	0.05	0.12	0.00
Напиток из шиповника	150	0.22	0.01	15.88	63.20	11.40	0.63	0.00	0.00	0.20		Напиток из шиповник	200	0.29	0.01	19.65	78.37	14.79	0.82	0.00	0.01	0.26
хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00		хлеб пшеничный	30	3.04	0.36	19.88	90.40	9.20	0.80	0.06	0.02	0.00
хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	8.70	1.17	0.05	0.02	0.00		хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.20	11.60	1.56	0.07	0.03	0.00
полдник												полдник										
Ватрушка с творогом	60	3.24	6.05	26.80	186.80	82.49	0.56	0.05	0.14	0.08		ватрушка с творогом	70	4.07	7.01	32.81	225.40	109.94	0.73	0.07	0.18	0.11
Чай с сах	150	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.02	0.02	4.00		Чай с сах	200	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.02	0.02	4.00
итого за весь день		45.96	39.78	181.43	1285.69	735.41	11.06	0.57	3.95	14.53		итого за весь день		62.58	52.15	243.22	1712.52	984.84	14.45	0.83	5.76	19.61

Утверждено зав.МДОУ Дуйсенбенова И.С.

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет ) на вторник(первая неделя)																						
1,5-3г	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B 1	B 2	C		3-7лет	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B 1	B 2	C
завтрак												завтрак										
Каша вяз. молочная пшеничная	150	4.88	7.06	20.40	163.36	157.11	0.55	0.05	0.17	1.69		каша вяз.молочная пшеничная	200	6.40	8.12	26.70	203.94	205.16	0.73	0.07	0.22	2.21
Сыр порционное	10	0.06	5.80	0.10	52.88	1.92	0.02	0.00	0.01	0.00		сыр порционное	15	0.08	7.25	0.13	66.10	2.40	0.02	0.00	0.01	0.00
коф. напиток с молоком	150	2.10	1.88	10.51	65.64	90.36	0.10	0.03	0.11	0.98		коф. напиток с молоком	180	2.52	2.26	14.21	84.84	108.50	0.12	0.04	0.14	1.17
батон	20	1.52	0.18	9.94	45.20	4.60	0.40	0.03	0.01	0.00		батон	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00
2-й завтрак												2-й завтрак										
апельсин	150	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.02	0.02	4.00		апельсин	200	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.02	0.02	4.00
обед												обед										
винегрет	40	0.59	2.04	4.82	38.99	13.05	0.34	0.02	0.01	4.20		винегрет	60	0.88	3.06	7.23	58.49	19.58	0.51	0.03	0.01	6.30
Суп картоф.с макор.издел	170	7.23	2.70	10.47	97.22	24.22	0.89	0.11	0.07	4.90		Супкарт.с макор.издел	250	11.27	3.69	13.85	136.75	36.99	1.28	0.15	0.11	6.61
Капуста туш.с курами	130/70	8.08	8.26	7.40	133.91	14.62	1.26	0.04	0.08	1.97		Капуста туш. С курами	150/80	9.66	10.64	9.03	167.62	18.49	1.51	0.05	0.10	2.63
компот из сух/фрукт	150	0.22	0.01	15.88	63.20	11.40	0.63	0.00	0.00	0.20		компот из сух/фрукт.	200	0.29	0.01	19.65	78.37	14.79	0.82	0.00	0.01	0.26
хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00		хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00
хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	8.70	1.17	0.05	0.02	0.00		хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	8.70	1.17	0.05	0.02	0.00
полдник												полдник										
Булочка домашняя	60	8.91	6.65	14.58	165.01	82.49	0.56	0.05	0.14	0.08		Булочка домашняя	70	11.85	8.51	19.43	216.29	109.94	0.73	0.07	0.18	0.11
Чай с молоком	150	6.15	2.25	8.85	85.50	186.00	0.15	0.05	0.23	0.90		Чай с молоком	200	8.20	3.00	11.80	114.00	248.00	0.20	0.06	0.30	1.20
итого за весь день		45.00	149.94	149.94	1130.11	615.37	9.47	0.50	0.89	18.92		итого за весь день		58.69	47.64	183.93	1413.40	800.35	11.09	0.64	1.16	24.49

Утверждено зав.МДОУ Дуйсенбенова И.С.

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет ) на среда (первая неделя)																						
1,5-3г	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С		3-7лет	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С
завтрак												завтрак										
Суп молочный с мак.издел	120	5.35	7.37	19.74	165.44	158.14	0.55	0.09	0.17	1.69		Суп молочный с мак.издел	200	7.03	8.54	25.82	206.71	206.54	0.73	0.11	0.22	2.21
повидло порционно	8	2.68	2.73	0.00	36.00	88.00	0.10	0.00	3.00	0.07		Повидло порционно	10	4.02	4.10	0.00	54.00	132.00	0.15	0.01	4.50	0.11
чай с молоком	150	2.52	2.25	11.24	73.44	108.23	0.11	0.04	0.14	1.17		чай с молоком	180	0.00	0.00	10.02	38.04	0.33	0.03	0.00	0.00	0.00
батон	20	1.52	0.18	9.94	45.20	4.60	0.40	0.03	0.01	0.00		батон	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00
2-й завтрак												2-й завтрак										
Км.продукция Йогурт	150	0.40	0.40	9.80	38.00	16.00	2.20	0.03	0.02	10.00		Км.прод. Йогурт	200	0.40	0.40	9.80	38.00	16.00	2.20	0.03	0.02	10.00
обед												обед										
Салат Степной	40	0.26	3.06	3.04	40.49	15.03	0.36	0.01	0.01	9.50		Салат степной	60	0.37	4.11	5.28	58.53	20.57	0.67	0.01	0.01	12.80
Борщ из св.кап со смет с мяс	150/15	1.44	2.12	7.54	62.28	9.08	0.48	0.05	0.04	3.45		Борщ из св.кап. Со смет с мяс	250/15	2.33	3.37	12.38	101.15	14.85	0.78	0.08	0.06	5.75
Котлеты из говядины к\с	65/20	14.17	13.56	7.82	223.91	18.02	2.35	0.10	0.13	0.00		Котлеты из говядины с к\с	75/20	15.93	15.70	8.80	255.76	20.51	2.64	0.11	0.15	0.00
Гречка отварная	120	0.90	0.18	18.18	82.80	12.60	2.52	0.02	0.02	3.60		Гречка отварная	150	0.90	0.18	18.18	82.80	12.60	2.52	0.02	0.02	3.60
Компот из свеж.фрукт(ябл)	150	0.93	9.65	17.98	38.09	45.98	3.87	4.9	00.9	5.09		Компот из свеж.фрукт(ябл)	200	00.95	0.45	76.98	34.89	76.0	2.09	00.5	00.7	7.09
хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00		хлеб пшеничный	40	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00
хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	8.70	1.17	0.05	0.02	0.00		хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.20	11.60	1.56	0.07	0.03	0.00
полдник												полдник										
Булочка творожная	60	1.50	2.36	14.88	83.40	5.80	0.42	0.02	0.01	0.00		Булочка творожная	80	4.50	7.08	44.64	250.20	17.40	1.26	0.05	0.03	0.00
кисель	150	0.00	0.00	13.80	55.20	2.04	0.09	0.00	0.02	15.00		Кисель	200	0.00	0.00	18.40	73.60	2.72	0.12	0.00	0.02	20.00
итого за весь день		40.08	39.44	143.05	1096.16	475.14	12.35	0.52	3.79	44.48		итого за весь день		47.76	49.10	199.26	1436.39	490.92	14.86	0.62	5.28	54.47

Утверждено зав.МДОУ Дуйсенбенова И.С.

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет ) на четверг (первая неделя)																						
1,5-3г	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С		3-7 лет	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С
завтрак												завтрак										
Каша вязка.мол геркулес	150	5.63	7.36	24.31	184.95	158.05	0.47	0.08	0.17	1.69		Каша вязкая мол. "геркулес	200	7.22	8.48	30.54	226.05	206.07	0.59	0.10	0.22	2.21
масло порционное	8	0.06	5.80	0.10	52.88	1.92	0.02	0.00	0.01	0.00		масло порционное	10	0.08	7.25	0.13	66.10	2.40	0.02	0.00	0.00	0.00
Какао с молоком	150	2.94	2.53	11.46	78.71	112.53	0.44	0.04	0.14	1.20		какао с молоком	180	3.56	3.05	15.35	100.88	134.86	0.58	0.05	0.17	1.43
батон	20	1.52	0.18	9.94	45.20	4.60	0.40	0.03	0.01	0.00		батон	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00
2-й завтрак												2-й завтрак										
Км.прод. Ряженка	150	0.40	0.40	9.80	38.00	16.00	2.20	0.03	0.02	10.00		Км.прод Ряженка	200	0.08	0.40	9.80	38.00	16.00	2.20	0.03	0.02	10.00
обед												обед										
салат из свеклы с изюмом	40	0.73	3.11	5.40	52.31	7.33	0.35	0.04	0.03	6.15		Салат из свеклы с изюмом	60	1.11	5.17	8.22	83.51	11.18	0.53	0.06	0.04	9.32
Рассольник Ленинг. Со смет с мяс	150\8	1.61	4.35	7.19	82.04	34.37	0.90	0.04	0.05	5.03		Рассольник ленинг.со смет.с мяс	250\10	2.43	5.48	11.79	118.32	48.47	1.49	0.07	0.07	8.43
Котлета куриная	70	10.34	2.76	1.57	64.42	32.52	0.57	0.05	0.07	0.62		Котлета куриная	80	11.89	3.84	2.07	81.04	38.74	0.67	0.06	0.08	0.83
Рагу овощное	150	2.94	4.62	11.16	120.65	43.29	0.85	0.12	0.11	4.44		Рагу овощное	180	3.38	5.48	12.88	140.47	49.36	0.98	0.14	0.12	5.13
Лимонный напиток	150	0.22	0.01	15.88	63.20	11.40	0.63	0.00	0.00	0.20		Лимонный напиток	200	0.29	0.01	19.65	78.37	14.79	0.82	0.00	0.01	0.26
хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00		хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.40	9.20	0.80	0.06	0.02	0.00
хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	8.70	1.17	0.05	0.02	0.00		хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	8.70	1.17	0.05	0.02	0.00
полдник												полдник										
Крендель с сахаром	60	8.91	6.65	14.58	165.01	82.49	0.56	0.05	0.14	0.08		Крендель с сахаром	70	11.85	8.51	19.43	216.29	109.94	0.73	0.07	0.18	0.11
чай с сах	150	2.52	2.25	11.24	73.44	108.23	0.11	0.04	0.14	1.17		чай с сах	180	2.52	2.25	14.25	84.84	108.33	0.12	0.04	0.14	1.17
итого за весь день		42.08	40.65	149.42	1148.01	628.33	9.27	0.62	0.93	20.52		итого за весь день		51.71	50.91	190.78	1451.47	764.94	11.30	0.78	1.12	38.89

Утверждено зав.МДОУ Дуйсенбенова И.С.

**Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет ) на пятница (первая неделя)**

1,5-3г	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	В 1	В 2	С	3-7лет	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	В 1	В 2	С	
завтрак											завтрак											
Каша вяз. рисовая молочная	120	4.48	4.81	19.80	141.05	8.23	2.37	0.11	0.06	0.00	Каша вяз. рисовая молочная	200	5.73	5.87	25.29	177.71	10.43	3.03	0.14	0.08	0.00	
сыр порционно	10	2.68	2.73	0.00	36.00	88.00	0.10	0.00	3.00	0.07	сыр порционно	15	4.02	4.10	0.00	54.00	132.00	0.15	0.01	4.50	0.11	
Коф напиток с мол	150	0.00	0.00	7.01	26.64	0.23	0.02	0.00	0.00	0.00	Коф.напиток с мол	180	0.00	0.00	10.02	38.04	0.33	0.03	0.00	0.00	0.00	
батон	20	1.52	0.18	9.94	45.20	4.60	0.40	0.03	0.01	0.00	батон	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00	
2-й завтрак											2-й завтрак											
Св.фр. Яблоко	150	0.40	0.40	9.80	38.00	16.00	2.20	0.03	0.02	10.00	Св.фрукт. Яблоко	200	0.40	0.40	9.80	38.00	16.00	2.20	0.03	0.02	10.00	
обед											обед											
С-т карт с сол огурцом	45	0.73	3.11	5.40	52.31	7.33	0.35	0.04	0.03	6.15	С-т карт с сол огурцом	60	1.11	5.17	8.22	83.51	11.18	0.53	0.06	0.04	9.35	
Суп любительский	150	1.34	4.34	4.78	66.44	34.56	0.55	0.03	0.04	7.68	Суп любительский	250	1.97	5.45	7.66	92.01	48.68	0.89	0.05	0.06	12.78	
Гуляш	30/30	15.51	12.58	1.89	197.88	32.27	1.51	0.06	0.19	0.79	Гуляш	45/45	17.78	14.96	2.28	233.31	36.75	1.73	0.07	0.22	0.90	
макаронны отварные	160	3.93	4.72	20.88	143.59	4.72	0.55	0.04	0.00	0.00	макаронны отварные	180	4.91	5.55	26.09	176.55	5.83	0.68	0.05	0.00	0.00	
Компот из сух/фрукт	150	0.22	0.01	15.88	63.20	11.40	0.63	0.00	0.00	0.20	компот из сух/фр	200	0.29	0.01	19.65	78.37	14.79	0.82	0.00	0.01	0.26	
хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00	хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00	
хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	8.70	1.17	0.05	0.02	0.00	хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.20	11.60	1.56	0.07	0.03	0.00	
полдник											полдник											
Яйцо отварное	1	3.09	4.00	26.47	167.53	21.43	0.45	0.04	0.03	1.71	Яйцо отварное	1	5.08	4.60	0.28	62.80	22.00	1.00	0.03	0.18	0.00	
Икра кабачковая	40	4.35	3.75	6.15	79.50	177.00	0.15	0.05	0.20	1.20	Икра кабачковая	60	5.80	5.00	8.20	106.00	236.00	0.20	0.06	0.26	1.60	
батон	20	1.52	0.18	9.94	45.20	4.60	0.40	0.03	0.01	0.00	батон	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00	
Чай с молоком	150	2.52	2.25	0.90	11.24	73.44	0.11	0.004	0.14	1.17	Чай молоком	180	4.62	2.25	14.25	84.84	108.33	0.12	0.004	0.14	1.17	
итого за весь день		44.03	41.44	164.73	1229.74	425.97	11.45	0.56	3.63	27.80			56.57	52.40	178.06	1422.90	566.29	14.62	0.72	5.46	35.00	

Утверждено зав.МДОУ Дуйсенбенова И.С.

**Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет ) на понедельник (вторая неделя)**

<i>1,5-3лет</i>	<i>выход</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>ккал</i>	<i>Ca</i>	<i>Fe</i>	<i>B 1</i>	<i>B 2</i>	<i>C</i>	<i>3-7 лет</i>	<i>выход</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>ккал</i>	<i>Ca</i>	<i>Fe</i>	<i>B 1</i>	<i>B 2</i>	<i>C</i>	
<i>завтрак</i>											<i>завтрак</i>											
Каша гречневая рас.	100	4.66	6.98	16.88	147.62	157.73	0.25	0.05	0.16	1.69	каша гречневая рас.	150	7.28	8.71	27.16	219.13	225.7	0.50	0.07	0.21	2.21	
какао с молоком	150	2.94	2.53	11.46	78.71	112.53	0.44	0.04	0.14	1.20	какао с молоком	180	3.56	3.05	15.35	100.88	134.86	0.58	0.05	0.17	1.43	
повидло порционное	8	0.06	5.80	0.10	52.88	1.92	0.02	0.00	0.01	0.00	повидло порционное	10	0.08	7.25	0.13	66.10	2.40	0.02	0.00	0.01	0.00	
батон	20	1.52	0.18	9.94	45.20	4.60	0.40	0.03	0.01	0.00	батон	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00	
2 завтрак											2 завтрак											
Сок фруктовый	100	0.80	0.60	20.60	94.00	38.0	4.60	0.04	0.06	10.00	Сок фруктовый	200	0.80	0.60	20.60	94.60	38.00	4.60	0.04	0.06	10.00	
<i>обед</i>											<i>обед</i>											
салат из свеклы с солен.огурцом	40	0,73	3.11	5.40	52.31	7.33	0.35	0.04	0.03	6.15	салат из свеклы с солен.огур.	60	1.11	5.17	8.22	83.51	11.18	0.53	0.06	0.04	9.32	
суп гороховый с гречками на м/б	150\10	4.53	4.05	10.27	93.44	12.27	1.09	0.09	0.08	12.27	суп гороховый с гречками на м/б	250\10	5.39	5.58	17.04	137.60	18.66	1.48	0.14	0.11	20.35	
Плов из мяса	160	12.69	4.25	1.30	92.70	36.42	0.75	0.09	0.09	1.45	Плов из мяса	200	14.45	5.23	1.30	108.57	40.98	0.84	0.10	0.10	1.49	
Напиток из шиповника	150	0.00	0.00	13.80	55.20	2.04	0.09	0.00	0.02	15.00	Напиток из шиповника	200	0.00	0.00	18.40	73.60	2.72	0.12	0.00	0.02	20.00	
хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00	хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00	
хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	8.70	1.17	0.05	0.02	0.00	хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.20	11.60	1.56	0.07	0.03	0.00	
<i>полдник</i>											<i>полдник</i>											
Коржик молочный	60	8.91	6.65	14.58	165.01	82.49	0.56	0.05	0.14	0.08	Коржик молочный	70	11.85	8.51	19.43	216.29	109.94	0.73	0.07	0.18	0.11	
Кисель	150	2.52	2.25	11.24	73.44	108.23	0.11	0.04	0.14	1.17	Кисель	180	2.52	2.25	14.25	84.84	108.33	0.12	0.04	0.14	1.17	
<i>итого за весь день</i>		<i>46.13</i>	<i>41.02</i>	<i>168.00</i>	<i>1227.58</i>	<i>583.16</i>	<i>10.44</i>	<i>0.59</i>	<i>0.94</i>	<i>49.01</i>	<i>итого за весь день</i>		<i>56.44</i>	<i>51.50</i>	<i>216.29</i>	<i>1558.22</i>	<i>693.76</i>	<i>12.13</i>	<i>0.77</i>	<i>1.04</i>	<i>66.08</i>	

Утверждено зав.МДОУ Дуйсенбенова И.С.

### Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет ) на вторник (вторая неделя)

1,5-3г	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С	3-7лет	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С	
<i>завтрак</i>											<i>завтрак</i>											
Каша вяз пшеничн.молочна	150	5.35	7.37	19.74	165.44	158.14	0.55	0.09	0.17	1.69	Каша вяз пшенич.молочн	200	7.03	8.54	25.82	206.71	206.54	0.73	0.11	0.22	2.21	
	150	2.10	1.88	10.51	65.64	90.36	0.10	0.03	0.11	0.98	Чай с молоком	180	2.52	2.26	14.21	84.84	108.50	0.12	0.04	0.14	1.17	
масло порционн	8	2.68	2.73	0.00	36.00	88.00	0.10	0.00	3.00	0.07	масло порционн	10	4.02	4.10	0.00	54.00	132.00	0.15	0.01	4.50	0.11	
батон	20	1.52	0.18	9.94	45.20	4.60	0.40	0.03	0.01	0.00	батон	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00	
<i>2-й завтрак</i>											<i>2-й завтрак</i>											
йогурт	100	1.50	0.33	12.60	65.80	51.30	0.53	0.63	0.05	100.00	йогурт	200	2.21	0.52	20.50	56.40	88.40	0.78	9.00	0.08	148.00	
<i>обед</i>											<i>обед</i>											
Салат из зел.горошка с луком	45	0.64	3.08	3.66	44.89	13.66	0.40	0.02	0.02	6.60	Сала из зел.горошка с луком	60	0.95	4.61	5.48	67.34	20.49	0.60	0.04	0.03	9.90	
суп «Уха»	170	1.56	1.63	11.51	67.37	9.10	0.55	0.06	0.03	4.45	Суп «Уха»	200	2.56	2.48	18.92	108.86	14.92	0.90	0.10	0.05	7.25	
Жаркое по домашнему	180	14.85	14.97	4.40	230.84	92.36	1.55	0.00	0.07	0.00	Жаркое по домашнему	200	16.96	17.37	5.23	267.48	107.71	1.79	0.00	0.08	0.00	
компот из с/ф (апельсин)	150	0.22	0.01	15.88	63.20	11.40	0.63	0.00	0.00	0.20	компот из с/ф (апельсин)	200	0.29	0.01	19.65	78.37	14.79	0.82	0.00	0.01	0.26	
хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00	хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.40	9.20	0.80	0.06	0.02	0.00	
хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	8.70	1.17	0.05	0.02	0.00	хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	8.70	1.17	0.05	0.02	0.00	
<i>полдник</i>											<i>полдник</i>											
Блины с повидлом	75/10	3.32	3.73	19.01	134.17	25.70	0.41	0.04	0.05	0.04	Блины с повидлом	75/10	4.61	5.84	26.16	191.65	36.42	0.56	0.06	0.06	0.06	
Чай с сахаром	150	4.05	3.75	16.20	118.50	181.50	0.15	0.05	0.20	1.35	Чай с сахаром	200	5.40	5.00	21.60	158.00	242.00	0.20	0.06	0.26	1.80	
<i>итого за весь день</i>		42.05	40.29	150.24	1164.25	741.72	7.14	1.05	3.78	115.40	<i>итого за весь день</i>		53.85	51.72	204.24	1423.45	989.67	8.62	9.53	5.45	170.76	

Утверждено зав.МДОУ Дуйсенбенова И.С.

### Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет ) на среду ( вторая неделя)

1,5-3г	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	В 1	В 2	С	3-7 лет	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	В 1	В 2	С	
завтрак											завтрак											
Каша вяз.ячневая	150	4.48	4.81	19.80	141.05	8.23	2.37	0.11	0.06	0.00	Каша вяз. Ячневая.мол	200	5.73	5.87	25.29	177.71	10.43	3.03	0.14	0.08	0.00	
Сыр порционно	10	0.06	5.80	0.10	52.88	1.92	0.02	0.00	0.01	0.00	Сыр порционно	15	0.08	7.25	0.13	66.10	2.40	0.02	0.00	0.01	0.00	
Кофейный напиток	150	2.52	2.25	11.24	73.44	108.23	0.11	0.04	0.14	1.17	Кофейный напиток	180	2.52	2.25	14.25	84.84	108.33	0.12	0.04	0.14	1.17	
батон	20	1.52	0.18	9.94	45.20	4.60	0.40	0.03	0.01	0.00	батон	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00	
2-й завтрак											2-й завтрак											
сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.02	0.02	4.00	сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.02	0.02	4.00	
обед											обед											
Салат из кукурузы с луком	45	0.73	3.11	5.40	52.31	7.33	0.35	0.04	0.03	6.15	Салат из кукурузы с луком	60	1.11	5.17	8.22	83.51	11.18	0.53	0.06	0.04	9.35	
Суп карт.с клецками с мяс птицы	180	1.34	4.34	4.78	66.44	34.56	0.55	0.03	0.04	7.68	Суп карт.с клецками с мяс птицы	250	1.97	5.45	7.66	92.01	48.68	0.89	0.05	0.06	12.78	
Капуста тушенная с курами	160	10.92	9.90	1.71	132.56	9.79	1.69	0.04	0.09	0.35	Капуста тушенная с курами	180	13.04	12.45	1.71	162.42	10.80	2.00	0.05	0.11	0.35	
компот из сух/фрукто	150	0.22	0.01	15.88	63.20	11.40	0.63	0.00	0.00	0.20	компот из сух/фрукт	200	0.29	0.01	19.65	78.37	14.79	0.82	0.00	0.01	0.26	
хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00	хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.40	9.20	0.80	0.06	0.02	0.00	
хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	8.70	1.17	0.05	0.02	0.00	хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.20	11.60	1.56	0.07	0.03	0.00	
полдник											полдник											
яйцо	1шт	3.09	4.00	26.47	167.53	21.43	0.45	0.04	0.03	1.71	яйцо	1шт	5.08	4.60	0.28	62.80	22.00	1.00	0.03	0.18	0.00	
печенье	50	1.50	2.36	7.01	26.64	0.23	0.02	0.00	0.18	0.00	печенье	50	4.59	7.08	10.02	38.04	0.33	0.03	0.00	0.00	0.18	
Чай с молоком	150	0.00	00.0	13.8	55.4	2.04	0.21	0.70	0.02	15.00	Чай с молоком	200	0.00	0.00	18.40	250.30	17.40	1.26	1.26	0.82	0.03	
Итого за весь день		42.85	39.69	147.65	1285.87	254.97	15.1	0.76	0.54	21.98	Итого за весь день		54.56	48.65	188.7	1379.09	342.65	19.87	0.94	0.8	27.89	



**Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет ) на четверг (вторая неделя)**

1,5-3г	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	В 1	В 2	С	3-7 лет	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	В 1	В 2	С	
завтрак											завтрак											
каша вяз.молочная «дружба»	150	4.68	7.03	20.84	164.10	155.35	0.15	0.05	0.17	1.69	Каша вяз. молочная «дружба»	200	6.14	8.08	27.29	204.93	202.81	0.19	0.06	0.22	2.21	
повидло порционно	8	2.68	2.73	0.00	36.00	88.00	0.10	0.00	3.00	0.07	повидло порционно	15	4.02	4.10	0.00	54.00	132.00	0.15	0.01	4.50	0.11	
Какао с молоком	150	2.94	2.53	11.46	78.71	112.53	0.44	0.04	0.14	1.20	Какао с молоком	180	3.56	3.05	15.35	100.88	134.86	0.58	0.05	0.17	1.43	
батон	20	1.52	0.18	9.94	45.20	4.60	0.40	0.03	0.01	0.00	батон	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00	
2-й завтрак											2-й завтрак											
к.м. продукция "Йогурт"	100	6.15	2.25	8.85	85.50	186.00	0.15	0.05	0.23	0.90	к.м. продукция "Йогурт"	200	8.20	3.00	11.80	114.00	248.00	0.20	0.06	0.30	1.20	
обед											обед											
с-т из свежих огурцов	30	0.59	2.06	6.20	44.61	16.21	0.61	0.01	0.02	3.30	с-т из свежих огурцов	50	0.88	3.08	9.02	65.81	24.10	0.91	0.02	0.03	5.00	
Свекольник со сметаной на м/б со	170\8	1.83	3.73	12.06	88.17	25.92	0.70	0.07	0.05	6.97	Свекольник со сметаной на м/б	200\10	2.95	5.98	19.61	142.43	41.71	1.15	0.11	0.09	11.64	
Шницель рыбный с крас/соусом	70/25	15.62	11.42	5.01	196.16	23.79	1.59	0.07	0.17	0.75	Шницель рыбный с кр/соусом	80/30	17.42	12.59	5.48	216.78	26.59	1.77	0.08	0.19	0.84	
Картофельное пюре	130	2.03	3.49	10.66	86.14	29.58	0.82	0.06	0.06	8.71	Картофельное пюре	150	2.33	3.99	12.26	98.87	34.18	0.94	0.07	0.07	10.13	
Лимонный напиток	150	0.90	0.18	18.18	82.80	12.60	2.52	0.02	0.02	3.60	Лимонный напиток	200	0.90	0.18	18.18	82.80	12.60	2.52	0.02	0.02	3.60	
хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00	хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00	
хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	8.70	1.17	0.05	0.02	0.00	хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.20	11.60	1.56	0.07	0.03	0.00	
полдник											полдник											
Пудинг творожный с мол.сгущ	90/15	8.91	6.65	14.58	165.01	82.49	0.56	0.05	0.14	0.08	Пудинг творожный с мол.сгущ	140/25	11.85	8.51	19.43	216.29	109.94	0.73	0.07	0.18	0.11	
кисель	150	0.00	0.00	13.80	55.20	2.04	0.09	0.00	0.02	15.00	кисель	180	0.00	0.00	18.40	73.60	2.72	0.12	0.00	0.02	20.00	
итого за весь день		52.11	42.88	158.37	1254.80	784.71	9.90	0.55	4.07	42.27	итого за весь день		65.45	53.58	202.48	1585.19	994.91	12.02	0.72	5.86	56.27	

Утверждено зав.МДОУ Дуйсенбенова И.С.

**Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет ) на пятницу (вторая неделя)**

1,5-3г	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	В 1	В 2	С	3-7лет	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	В 1	В 2	С	
завтрак											завтрак											
Каша гречнево-овсяная мол	150	4.68	7.03	20.84	164.10	155.35	0.15	0.05	0.17	1.69	Каша гречнево-овсяная мол	200	6.14	8.08	27.29	204.93	202.81	0.19	0.06	0.22	2.21	
масло порционное	8	0.06	5.80	0.10	52.88	1.92	0.02	0.00	0.01	0.00	масло порционное	10	0.08	7.25	0.13	66.10	2.40	0.02	0.00	0.01	0.00	
Чай с молоком	150	2.10	1.88	10.51	65.64	90.36	0.10	0.03	0.11	0.98	Чай с молоком	180	2.52	2.26	14.21	84.84	108.50	0.12	0.04	0.14	1.17	
батон	20	1.52	0.18	9.94	45.20	4.60	0.40	0.03	0.01	0.00	батон	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00	
2-й завтрак											2-й завтрак											
К.м. продукция «ряженка»	100	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.02	0.02	4.00	К.м продукция «ряженка»	200	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.02	0.02	4.00	
обед											обед											
салат "степной»	40	0.26	3.06	3.04	40.49	15.26	0.36	0.01	0.01	9.50	салат "степной»	60	0.37	4.11	5.28	58.53	20.57	0.67	0.01	0.01	12.80	
Щи из св.капусты со сметаной на к/б	1200\8	8.02	3.50	9.77	105.72	22.09	0.78	0.06	0.10	4.60	Щи из св.капусты со сметаной на к/б	250\10	13.29	5.59	16.26	173.46	36.50	1.29	0.10	0.17	7.65	
Суфле из птицы с крас/соусом	160\20	12.02	13.84	17.94	258.28	23.39	2.41	0.17	0.16	3.72	Суфле из птицы с красным соусом	180\30	14.52	16.99	20.54	308.19	27.73	2.87	0.19	0.19	4.23	
Макароны отварные	110	3.93	4.72	20.88	143.59	4.72	0.55	0.04	0.00	0.00	Макароны отварные	130	4.90	5.55	26.09	176.55	5.83	0.68	0.53	0.5	0.00	
компот из с/ф (яблоко)	150	0.22	0.01	15.88	63.20	11.40	0.63	0.00	0.00	0.20	компот из с/ф (яблоко)	200	0.29	0.01	19.65	78.37	14.79	0.82	0.00	0.01	0.26	
хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00	хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00	
хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	8.70	1.17	0.05	0.02	0.00	хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.20	11.60	1.56	0.07	0.03	0.00	
полдник											полдник											
омлет	100	0.76	3.56	3.08	47.60	16.40	0.28	0.01	0.02	2.80	омлет	130	1.14	5.34	4.62	71.40	24.60	0.42	0.01	0.03	4.20	
Пшеничный хлеб	30	2.31	0.90	15.03	77.70	6.60	0.60	0.05	0.02	0.00	Пшеничный хлеб	60	4.62	1.80	30.60	155.40	13.20	1.20	0.10	0.03	0.00	
чай с сахаром	150	2.52	2.25	11.24	73.44	108,23	0.11	0.04	0.14	1.17	чай с сахаром	180	2.52	2.25	14.25	84.84	108.33	0.12	0.04	0.14	1.17	
итого за весь день		44.81	47.44	164.64	1276.25	507.20	11.41	0.60	0.99	28.66	итого за весь день		58.77	59.50	218.97	1655.66	620.83	14.28	0.77	1.22	37.69	