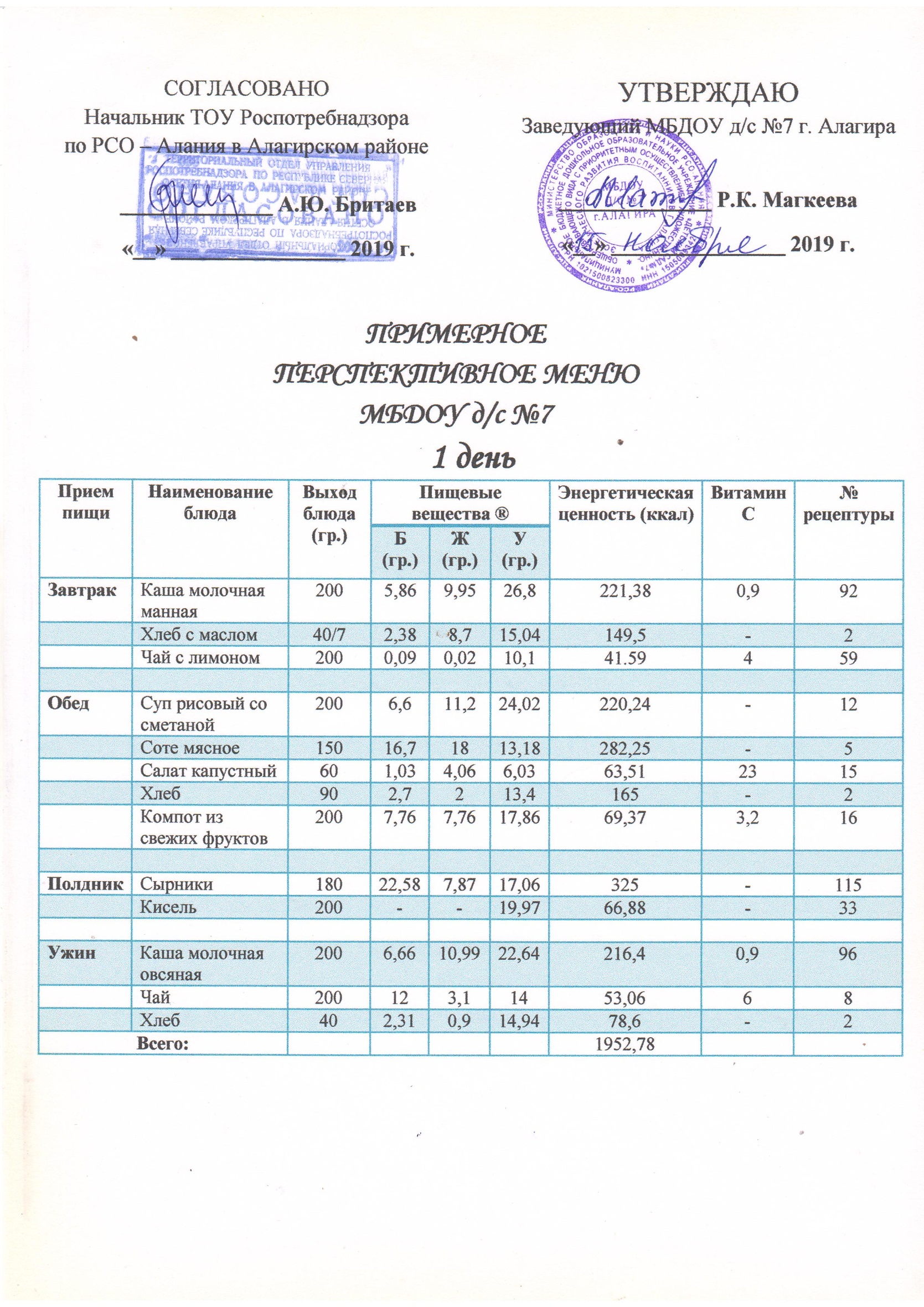
****



**ПРИМЕРНОЕ**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МБДОУ д/с №7**

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Выход блюда (гр.) | Пищевые вещества ® | | | Энергетическая ценность (ккал) | | | Витамин С | | № рецептуры | |
| **Б**  **(гр.)** | **Ж**  **(гр.)** | **У**  **(гр.)** |
| Завтрак | Каша молочная пшенная | | 200 | 6,76 | 10,4 | 25,87 | 224,9 | | | 0,9 | | 104 | |
|  | Хлеб с маслом | | 40/7 | 2,38 | 8,7 | 15,04 | 149,5 | | | - | | 2 | |
|  | Чай с лимоном | | 200 | 0,09 | 0,02 | 10,1 | 41.59 | | | 4 | | 59 | |
|  |  | |  |  |  |  |  | | |  | |  | |
| Обед | Щи со сметаной | | 250 | 1,55 | 1,87 | 9,33 | 66,7 | | | 9,97 | | 28 | |
|  | Плов из курятины | | 230 | 9,45 | 5,85 | 26,88 | 195,15 | | | - | | 70 | |
|  | Салат свекольный | | 150 | 2,69 | 5,16 | 16,12 | 120 | | | 19,31 | | 80 | |
|  | Хлеб | | 90 | 2,7 | 2 | 13,4 | 165 | | | - | | 2 | |
|  | Компот из свежих фруктов | | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,86 | 69,37 | | | 3,2 | | 16 | |
|  |  | |  |  |  |  |  | | |  | |  | |
| Полдник | Бананы | | 100 | 1,50 | 0,05 | 21 | 96 | | | - | | 48 | |
|  |  | |  |  |  |  |  | | |  | |  | |
| Ужин | Творожная запеканка | | 100 | 8,1 | 7,5 | 15,12 | 165,56 | | | - | | 112 | |
|  | Чай | | 200 | 12 | 3,1 | 14 | 53,06 | | | 6 | | 8 | |
|  | Хлеб | 40 | 2,31 | | | 0,9 | | 14,94 | 78,6 | | - | | 2 |
|  | Конфеты | 15 | ,96 | | | 5,19 | | 8,25 | 81,5 | | - | | 74 |
| Всего: | |  |  | | |  | |  | 1506,93 | |  | |  |



**ПРИМЕРНОЕ**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МБДОУ д/с №7**

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (гр.) | Пищевые вещества ® | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Б**  **(гр.)** | **Ж**  **(гр.)** | **У**  **(гр.)** |
| Завтрак | Каша молочная рисовая | 200 | 6,98 | 10,4 | 25 | 225,38 | 0,9 | 98 |
|  | Хлеб с маслом | 40/7 | 2,38 | 8,7 | 15,04 | 149,5 | - | 2 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,09 | 0,02 | 10,1 | 41.59 | 4 | 59 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп рассольник со сметаной | 200 | 2,41 | 4,38 | 17,7 | 119,96 | 13,6 | 26 |
|  | Пюре картофельное | 150 | 3,39 | 4,69 | 27,66 | 128,92 | 3,34 | 48 |
|  | Котлеты мясные | 70 | 13,9 | 14,49 | 5,7 | 209,05 | - | 5 |
|  | Подлива | 8 | 4,1 | 6,1 | 29 | 187,6 | - | 42 |
|  | Хлеб | 90 | 2,7 | 2 | 13,4 | 165 | - | 2 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,86 | 69,37 | 3,2 | 16 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | Яблоки | 100 | 0,10 | 0,10 | 12,2 | 57,8 | 4,80 | 35 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ужин | Булочки | 90 | 6,79 | 9,16 | 41,7 | 295,75 | 0,03 | 118 |
|  | Конфеты | 15 | 0,96 | 5,19 | 8,25 | 81,5 | - | 74 |
|  | Какао | 200 | 6,2 | 6,2 | 25,34 | 181,18 | 2,34 | 6 |
| Всего: | |  |  |  |  | 1912,6 |  |  |



**ПРИМЕРНОЕ**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МБДОУ д/с №7**

**4 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (гр.) | Пищевые вещества ® | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Б**  **(гр.)** | **Ж**  **(гр.)** | **У**  **(гр.)** |
| Завтрак | Суп молочный вермишелевый | 200 | 6,58 | 9 | 26,12 | 187,04 | 0,9 | 94 |
|  | Хлеб с маслом | 40/7 | 2,38 | 8,7 | 15,04 | 149,5 | - | 2 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,09 | 0,02 | 10,1 | 41.59 | 4 | 59 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп гороховый | 250 | 8,2 | 3,5 | 29,7 | 186,6 | 15 | 10 |
|  | Капуста тушёная с говядиной | 250 | 11,1 | 9,65 | 14,9 | 186,72 | 78,2 | 47 |
|  | Хлеб | 90 | 2,7 | 2 | 13,4 | 165 | - | 2 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,86 | 69,37 | 3,2 | 16 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | Оладьи с маслом и джемом | 100 | 6,46 | 13,64 | 44,1 | 324,18 | - | 1 |
|  | Какао | 200 | 6,2 | 6,2 | 25,34 | 181,18 | 2,34 | 6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ужин | Каша молочная ячневая | 200 | 6,87 | 8,04 | 25,92 | 214 | - | 106 |
|  | Чай | 200 | 12 | 3,1 | 14 | 53,06 | 6 | 8 |
|  | Хлеб | 40 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,6 | - | 2 |
| Всего: | |  |  |  |  | 1836,84 |  |  |



**ПРИМЕРНОЕ**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МБДОУ д/с №7**

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (гр.) | Пищевые вещества ® | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Б**  **(гр.)** | **Ж**  **(гр.)** | **У**  **(гр.)** |
| Завтрак | Каша молочная гречневая | 200 | 6,97 | 10,4 | 25 | 222,4 | 0,9 | 102 |
|  | Хлеб с маслом | 40/7 | 2,38 | 8,7 | 15,04 | 149,5 | - | 2 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,09 | 0,02 | 10,1 | 41.59 | 4 | 59 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Борщ со сметаной | 250 | 1,95 | 2,13 | 10,53 | 70 | 9,98 | 26 |
|  | Пирожки с мясом | 120 | 8,98 | 17,1 | 42,1 | 367 |  | 22 |
|  | Хлеб | 90 | 2,7 | 2 | 13,4 | 165 | - | 2 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,86 | 69,37 | 3,2 | 16 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | Печенье | 30 | 1,28 | 3,36 | 13,70 | 90,16 |  | 39 |
|  | Конфеты | 15 | 0,96 | 5,19 | 8,25 | 81,5 | - |  |
|  | Молоко | 180 | 5,22 | 4,5 | 8,64 | 97,2 | 2,34 | 124 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ужин | Омлет | 80 | 6,28 | 7,25 | 2,56 | 100 | 0,13 | 76 |
|  | Чай | 200 | 12 | 3,1 | 14 | 53,06 | 6 | 8 |
|  | Хлеб | 40 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,6 | - | 2 |
| Всего: | |  |  |  |  | 1586,68 |  |  |



**ПРИМЕРНОЕ**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МБДОУ д/с №7**

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (гр.) | Пищевые вещества ® | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Б**  **(гр.)** | **Ж**  **(гр.)** | **У**  **(гр.)** |
| Завтрак | Каша молочная манная | 200 | 5,86 | 9,95 | 26,8 | 221,38 | 0,9 | 92 |
|  | Хлеб с маслом | 40/7 | 2,38 | 8,7 | 15,04 | 149,5 | - | 2 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,09 | 0,02 | 10,1 | 41.59 | 4 | 59 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп рисовый со сметаной | 200 | 6,62 | 11,24 | 24,02 | 220,24 | - | 12 |
|  | Макаронник с мясом | 145 | 14,38 | 14,87 | 15,50 | 249,51 | 0,68 | 26 |
|  | Салат капустный | 60 | 1,03 | 4,06 | 6,03 | 63,51 | 23 | 15 |
|  | Хлеб | 90 | 2,7 | 2 | 13,4 | 165 | - | 2 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,86 | 69,37 | 3,2 | 16 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | Сырники | 180 | 22,58 | 7,87 | 17,06 | 325 | - | 115 |
|  | Кисель | 200 | - | - | 19,97 | 66,88 | - | 33 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ужин | Каша молочная пшеничная | 200 | 6,76 | 10,41 | 25,86 | 224,94 | 0,9 | 100 |
|  | Чай | 200 | 12 | 3,1 | 14 | 53,06 | 6 | 8 |
|  | Хлеб | 40 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,6 | - | 2 |
| Всего: | |  |  |  |  | 1928,58 |  |  |



**ПРИМЕРНОЕ**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МБДОУ д/с №7**

**7 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (гр.) | Пищевые вещества ® | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Б**  **(гр.)** | **Ж**  **(гр.)** | **У**  **(гр.)** |
| Завтрак | Каша молочная рисовая | 200 | 6,98 | 10,4 | 25 | 225,38 | 0,9 | 98 |
|  | Хлеб с маслом | 40/7 | 2,38 | 8,7 | 15,04 | 149,5 | - | 2 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,09 | 0,02 | 10,1 | 41.59 | 4 | 59 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Свекольник со сметаной | 250 | 3,74 | 3,54 | 10,18 | 87,78 | 9,88 | 36 |
|  | Гречка отварная | 100 | 0,38 | 64,16 | 6,2 | 581,38 | - | 9 |
|  | Подлива | 8 | 4,1 | 6,1 | 29 | 187,6 | - | 42 |
|  | Рыбная котлета | 80 | 11,17 | 1,55 | 2,98 | 104,27 | 0,43 | 27 |
|  | Хлеб | 90 | 2,7 | 2 | 13,4 | 165 | - | 2 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,86 | 69,37 | 3,2 | 16 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | Бананы | 100 | 1,50 | 0,05 | 21 | 96 | - | 48 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ужин | Рожки сладкие | 150 | 4 | 4 | 27,8 | 170,2 | - | 76 |
|  | Чай | 200 | 12 | 3,1 | 14 | 53,06 | 6 | 8 |
|  | Хлеб | 40 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,6 | - | 2 |
| Всего: | |  |  |  |  | 2009,74 |  |  |



**ПРИМЕРНОЕ**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МБДОУ д/с №7**

**8 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (гр.) | Пищевые вещества ® | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Б**  **(гр.)** | **Ж**  **(гр.)** | **У**  **(гр.)** |
| Завтрак | Каша молочная овсяная | 200 | 6,66 | 10,99 | 22,64 | 216,4 | 0,9 | 96 |
|  | Хлеб с маслом | 40/7 | 2,38 | 8,7 | 15,04 | 149,5 | - | 2 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,09 | 0,02 | 10,1 | 41.59 | 4 | 59 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп «Крестьянский» со сметаной | 200 | 6,62 | 11,24 | 24,02 | 220,24 | - | 12 |
|  | Голубцы ленивые | 200 | 21,7 | 21,1 | 24 | 411,4 | 12 | 30 |
|  | Хлеб | 90 | 2,7 | 2 | 13,4 | 165 | - | 2 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,86 | 69,37 | 3,2 | 16 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | Печенье | 30 | 1,28 | 3,36 | 13,70 | 90,16 |  | 39 |
|  | Конфеты | 15 | 0,96 | 5,19 | 8,25 | 81,5 | - |  |
|  | Какао | 200 | 6,2 | 6,2 | 25,34 | 181,18 | 2,34 | 6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ужин | Пирожки с карточкой | 60 | 6 | 9 | 33 | 243 | 026 | 46 |
|  | Чай | 200 | 12 | 3,1 | 14 | 53,06 | 6 | 8 |
|  | Хлеб | 40 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,6 | - | 2 |
| Всего: | |  |  |  |  | 2001 |  |  |



**ПРИМЕРНОЕ**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МБДОУ д/с №7**

**9 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (гр.) | Пищевые вещества ® | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Б**  **(гр.)** | **Ж**  **(гр.)** | **У**  **(гр.)** |
| Завтрак | Каша молочная гречневая | 200 | 6,97 | 10,4 | 25 | 222,4 | 0,9 | 102 |
|  | Хлеб с маслом | 40/7 | 2,38 | 8,7 | 15,04 | 149,5 | - | 2 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,09 | 0,02 | 10,1 | 41.59 | 4 | 59 |
|  | Конфеты | 15 | 0,96 | 5,19 | 8,25 | 81,5 | - | 74 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 2,22 | 1,88 | 13,98 | 89,78 | 4,58 | 24 |
|  | Овощное рагу | 180 | 3,76 | 5 | 14,65 | 122,2 | 8,4 | 78 |
|  | Тефтели мясные | 70 | 8,85 | 6,64 | 4,53 | 118,11 | 0,56 | 74 |
|  | Хлеб | 90 | 2,7 | 2 | 13,4 | 165 | - | 2 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,86 | 69,37 | 3,2 | 16 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | Ватрушки с повидлом | 60 | 7,05 | 10,1 | 42 | 287,69 | 0,41 | 60 |
|  | Кисель | 200 | - | - | 19,97 | 66,88 | - | 33 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ужин | Каша молочная перловая | 200 | 6,87 | 8,04 | 25,92 | 214 | - | 107 |
|  | Чай | 200 | 12 | 3,1 | 14 | 53,06 | 6 | 8 |
|  | Хлеб | 40 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,6 | - | 2 |
|  | Печенье | 30 | 1,28 | 3,36 | 13,70 | 90,16 |  | 39 |
| Всего: | |  |  |  |  | 1849,84 |  |  |



**ПРИМЕРНОЕ**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МБДОУ д/с №7**

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (гр.) | Пищевые вещества ® | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Б**  **(гр.)** | **Ж**  **(гр.)** | **У**  **(гр.)** |
| Завтрак | Каша молочная манная | 200 | 5,86 | 9,95 | 26,8 | 221,38 | 0,9 | 92 |
|  | Хлеб с маслом | 40/7 | 2,38 | 8,7 | 15,04 | 149,5 | - | 2 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,09 | 0,02 | 10,1 | 41.59 | 4 | 59 |
|  | Конфеты | 15 | 0,96 | 5,19 | 8,25 | 81,5 | - | 74 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп гороховый | 250 | 8,2 | 3,5 | 29,7 | 186,6 | 15 | 10 |
|  | Рис отварной | 100 | 5,82 | 9,74 | 50 | 298,47 | - | 8 |
|  | Гуляш из говядины | 90 | 13,9 | 17,2 | 4,2 | 230,82 | - | 6 |
|  | Хлеб | 90 | 2,7 | 2 | 13,4 | 165 | - | 2 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,86 | 69,37 | 3,2 | 16 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | Яблоки | 100 | 0,10 | 0,10 | 12,2 | 57,8 | 4,80 | 35 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ужин | Яйцо отварное | 100 | 12,7 | 11,5 | 0,7 | 157 | - | 05003 |
|  | Чай | 200 | 12 | 3,1 | 14 | 53,06 | 6 | 8 |
|  | Хлеб | 40 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,6 | - | 2 |
| Всего: | |  |  |  |  | 1790,69 |  |  |



**ПРИМЕРНОЕ**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МБДОУ д/с №7**

**11 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (гр.) | Пищевые вещества ® | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Б**  **(гр.)** | **Ж**  **(гр.)** | **У**  **(гр.)** |
| Завтрак | Каша молочная пшенная | 200 | 6,76 | 10,4 | 25,87 | 224,9 | 0,9 | 104 |
|  | Хлеб с маслом | 40/7 | 2,38 | 8,7 | 15,04 | 149,5 | - | 2 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,09 | 0,02 | 10,1 | 41.59 | 4 | 59 |
|  | Конфеты | 15 | 0,96 | 5,19 | 8,25 | 81,5 | - | 74 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Борщ со сметаной | 250 | 1,95 | 2,13 | 10,53 | 70 | 9,98 | 26 |
|  | Плов из говядины | 200 | 19,6 | 23,4 | 47.4 | 480,25 | 3 | 53 |
|  | Хлеб | 90 | 2,7 | 2 | 13,4 | 165 | - | 2 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,86 | 69,37 | 3,2 | 16 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | Оладьи с маслом и джемом | 100 | 6,46 | 13,64 | 44,1 | 324,18 | - | 1 |
|  | Кисель | 200 | - | - | 19,97 | 66,88 | - | 33 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ужин | Каша молочная ячневая | 200 | 6,87 | 8,04 | 25,92 | 214 | - | 106 |
|  | Чай | 200 | 12 | 3,1 | 14 | 53,06 | 6 | 8 |
|  | Хлеб | 40 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,6 | - | 2 |
| Всего: | |  |  |  |  | 2018,83 |  |  |



**ПРИМЕРНОЕ**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МБДОУ д/с №7**

**12 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (гр.) | Пищевые вещества ® | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Б**  **(гр.)** | **Ж**  **(гр.)** | **У**  **(гр.)** |
| Завтрак | Суп молочный вермишелевый | 200 | 6,58 | 9 | 26,12 | 187,04 | 0,9 | 94 |
|  | Хлеб с маслом | 40/7 | 2,38 | 8,7 | 15,04 | 149,5 | - | 2 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,09 | 0,02 | 10,1 | 41.59 | 4 | 59 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп рассольник | 200 | 2,41 | 4,38 | 17,7 | 119,96 | 13,6 | 26 |
|  | Гречка отварная | 100 | 0,38 | 64,16 | 0,62 | 581,38 | - | 9 |
|  | Ёжики мясные в томатно – сметанном соусе | 100 | 15,45 | 17,14 | 11,73 | 262,81 | - | 2 |
|  | Хлеб | 90 | 2,7 | 2 | 13,4 | 165 | - | 2 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,86 | 69,37 | 3,2 | 16 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | Бананы | 100 | 1,50 | 0,05 | 21 | 96 | - | 48 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ужин | Винегрет | 200 | 2,8 | 5,2 | 14,9 | 149,4 | 19 | 35 |
|  | Чай | 200 | 12 | 3,1 | 14 | 53,06 | 6 | 8 |
|  | Хлеб | 40 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,6 | - | 2 |
| Всего: | |  |  |  |  | 1953,71 |  |  |



**ПРИМЕРНОЕ**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МБДОУ д/с №7**

**13 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (гр.) | Пищевые вещества ® | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Б**  **(гр.)** | **Ж**  **(гр.)** | **У**  **(гр.)** |
| Завтрак | Каша молочная рисовая | 200 | 6,98 | 10,4 | 25 | 225,38 | 0,9 | 98 |
|  | Хлеб с маслом | 40/7 | 2,38 | 8,7 | 15,04 | 149,5 | - | 2 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,09 | 0,02 | 10,1 | 41.59 | 4 | 59 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Свекольник со сметаной | 250 | 3,74 | 3,54 | 10,18 | 87,78 | 9,88 | 36 |
|  | Макароны отварные | 150 | 5,9 | 8,11 | 31,29 | 229,76 | - | 46 |
|  | Бефстроганов | 70 | 20 | 22,16 | 7,01 | 307,03 | - | 3 |
|  | Хлеб | 90 | 2,7 | 2 | 13,4 | 165 | - | 2 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,86 | 69,37 | 3,2 | 16 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | Морковь сладкая | 50 | 0,52 | 5,03 | 4,35 | 62,34 | - | 6 |
|  | Конфеты | 15 | 0,96 | 5,19 | 8,25 | 81,5 | - | 74 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ужин | Каша молочная овсяная | 200 | 6,66 | 10,99 | 22,64 | 216,4 | 0,9 | 96 |
|  | Печенье | 30 | 1,28 | 3,36 | 13,70 | 90,16 |  | 39 |
|  | Чай | 200 | 12 | 3,1 | 14 | 53,06 | 6 | 8 |
|  | Хлеб | 40 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,6 | - | 2 |
| Всего: | |  |  |  |  | 1857,47 |  |  |



**ПРИМЕРНОЕ**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МБДОУ д/с №7**

**14 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (гр.) | Пищевые вещества ® | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| **Б**  **(гр.)** | **Ж**  **(гр.)** | **У**  **(гр.)** |
| Завтрак | Каша молочная манная | 200 | 5,86 | 9,95 | 26,8 | 221,38 | 0,9 | 92 |
|  | Хлеб с маслом | 40/7 | 2,38 | 8,7 | 15,04 | 149,5 | - | 2 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,09 | 0,02 | 10,1 | 41.59 | 4 | 59 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Щи со сметаной | 250 | 1,55 | 1,87 | 9,33 | 66,7 | 9,97 | 28 |
|  | Пюре картофельное | 150 | 3,39 | 4,69 | 27,66 | 128,92 | 3,34 | 48 |
|  | Котлеты мясные | 70 | 13,9 | 14,49 | 5,7 | 209,05 | - | 5 |
|  | Подлива | 8 | 4,1 | 6,1 | 29 | 187,6 | - | 42 |
|  | Хлеб | 90 | 2,7 | 2 | 13,4 | 165 | - | 2 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,86 | 69,37 | 3,2 | 16 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | Яблоки | 100 | 0,10 | 0,10 | 12,2 | 57,8 | 4,80 | 35 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ужин | Творожная запеканка | 100 | 8,1 | 7,5 | 15,12 | 165,56 | - | 112 |
|  | Конфеты | 15 | 0,96 | 5,19 | 8,25 | 81,5 | - | 74 |
|  | Кисель | 200 | - | - | 19,97 | 66,88 | - | 33 |
|  | Хлеб | 40 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,6 | - | 2 |
| Всего: | |  |  |  |  | 1689,17 |  |  |

