

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №8»
ЭНГЕЛЬССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 8»
О.В. Гамаюнова
Приказ № 32/014 от 11.01.2024



**ПРИМЕРНОЕ
ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
для детей дошкольного возраста
возрастная категория с 3 до 7 лет**



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МУДОУ «Детский сад № 8»
О.В. Гамаюнова

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

№ карт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)	
				Белки	Жиры	Углеводы	С	В1	В2	Са	Fe
ЗАВТРАК											
182	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	200	179,68	5,67	5,28	24,95	1,30	0,12	0,18	130,45	1,29
414	Кофейный напиток с молоком	200	111,49	3,22	2,77	15,85	1,38	0,04	0,16	127,47	0,13
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	20/5	84,43	1,61	4,33	9,71		0,03	0,02	5,2	0,41
	всего в завтрак		375,60	10,50	12,38	50,51	2,68	0,19	0,36	263,12	1,83
возрастная категория с 3 до 7 лет											
418	Сок фруктовый	150	69,00	0,75	0,15	15,15	3,00	0,02	0,02	10,5	2,1
	всего во второй завтрак		69,00	0,75	0,15	15,15	3,00	0,02	0,02	10,50	2,10
ОБЕД											
5	Салат из моркови	30	13,20	0,35	0,03	2,10	1,75	0,015	0,0166	13,2	0,315
73	Суп гороховый на кур. б - не	200	146,42	18,59	4,11	14,48	7,50	0,17	0,11	19,87	1,36
259	Плов из курицы	200	298,95	12,03	14,78	29,49	2,15	0,08	0,17	16,54	1,32
394	Компот из с/фр	200	64,29	0,28	0,04	15,50	0,22	0,01	0,01	13,36	0,47
	Хлеб ржаной	30	71,70	1,98	0,36	11,88		0,05	0,02	8,7	1,17
	всего в обед		594,56	33,23	19,32	73,45	11,62	0,33	0,33	71,67	4,64
ПОЛДНИК											
85	Вафли	30	148,80	0,90	7,90	18,40		0,012	0,012	3	0,2
70	Снежок	200	138,00	2,19	2,00	24,32		0,006	0,006	1,62	0,21
	всего в полдник		286,80	3,09	9,90	42,72		0,02	0,02	4,62	0,41
УЖИН											
45	Рыба с яйцом и овощами	200	91,00	7,80	4,40	3,50	1,50	0,05	0,11	48	0,72
411	Чай с сахаром	200	32,09			8,03				0,28	0,03
	Хлеб пшеничный	30	70,20	2,37	0,30	14,49		0,05	0,02	6,9	0,6
	всего в ужин		193,29	94,81	75,81	339,17	33,42	1,02	1,22	491,88	17,47
Итого:			1519,25	142,38	117,56	521,00	50,72	1,57	1,94	841,79	26,45

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 8»
О.В. Гамаюнова



День: вторник
Неделя: первая

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

№ карт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)	
				Белки	Жиры	Углеводы	С	В1	В2	Са	Fe
ЗАВТРАК											
100	Суп молочный с макарон. Изд	200	147.26	4.27	5.99	16.64	1.30	0,07	0,16	123,59	0,42
416	Какао с молоком	200	104.69	3.39	2.80	13.99	1.30	0,04	0,15	122,83	0,57
	Батон, масло сливочное, сыр	20/5/10	126.23	3.87	7.66	10.33	0.07	0,02	0,04	92,4	0,35
	всего в завтрак		378.18	11.53	16.45	40.96	2.67	0.13	0.35	338.82	1.34
возрастная категория с 3 до 7 лет											
418	Сок фруктовый	150	69.00	0.75	0.15	15.15	3.00	0,02	0,02	10,5	2,1
	всего во второй завтрак		69.00	0.75	0.15	15.15	3.00	0.02	0.02	10,50	2,10
ОБЕД											
1	Салат из свеклы	60	45.60	0.80	2.70	4.60	2.28	0,01	0,02	19	0,7
87	Шци на м/к б - не, со сметаной	200/3	159.23	20.91	7.10	7.43	20.75	0,06	0,09	24,16	0,7
321	Жаркое по домашнему с мясом	200	241.43	30.90	12.80	20.88	26.69	0,18	0,21	26,15	1,96
393	Компот из свежемороженных ягод	200	55.16	0.12	0.05	13.35	24.00			4,7	0,19
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30	71.70	1.98	0.36	11.88		0,05	0,02	8,7	1,17
	всего в обед		573.12	54.71	23.01	58.14	73.72	0.30	0.34	82.71	4.72
ПОЛДНИК											
450	Булочка ванильная	50	62.04	4.03	4.19	26.72	0.08	0,06	0,03	14,47	0,47
419	Молоко	200	126.00	5.80	5.00	9.60	2.60	0,08	0,3	240	0,2
	всего в полдник		188.04	9.83	9.19	36.32	2.68	0.14	0.33	254.47	0.67
УЖИН											
245	Сырники творожные	150	319.62	25.62	13.73	25.51	0.25		0,35	158,83	0,76
136.31	Соус молочный	50	23.69	0.53	1.05	3.28	0.20	0,01	0,02	18,3	0,03
412	Чай с лимоном	200/4	41.43	0.04		10.14	1.60			1,94	0,06
	всего в ужин		384.74	26.19	14.78	38.93	2.05	0.01	0.37	179.07	0.85
Итого:			1593.08	103.01	63.58	189.50	84.12	0.60	1.41	865.57	9.68



М.В. РАЖДАЮ
 заведующий МАДОУ «Детский сад № 8»
 О.В. Гамаюнова

День: среда
 Неделя: первая

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

№ карт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)	
				Белки	Жиры	Углеводы	С	В1	В2	Са	Fe
ЗАВТРАК											
199.01	Каша "Дружба" молочная	200	204,05	5,61	6,85	27,58	1,30	0,12	0,17	129,38	0,78
414	Кофейный напиток с молоком	200	111,49	3,22	2,77	15,85	1,38	0,04	0,16	127,47	0,13
	Батон. масло сливочное. сыр	20/5/10	126,23	3,87	7,66	10,33	0,07	0,02	0,04	92,4	0,35
	всего в завтрак		441,77	12,70	17,28	53,76	2,75	0,18	0,37	349,25	1,26
возрастная категория с 3 до 7 лет											
386	Апельсин	120	51,60	1,08	0,24	9,72	72,00	0,05	0,04	40,8	0,36
	всего во второй завтрак		51,60	1,08	0,24	9,72	72,00	0,05	0,04	40,80	0,36
ОБЕД											
42	Закуска приготовленная морковь	30	14,55	0,46	0,53	1,91	1,95	0,02	0,17	7,26	0,19
22	Суп картофельный на курином. б-не	200	95,60	10,48	3,28	5,36	0,17	0,2	0,304	20,24	1,92
179	Гречка рассыпчатая	150	148,83	1,10	3,54	24,00		0,18	0,09	8,64	2,82
41\1	Биточки куриные	70	111,70	11,20	5,10	4,50	0,02	0,1	0,1	19,7	2,1
366	Подлива томатная с овощами	20	9,76	0,23	0,31	1,50	0,79	0,01	0,01	1,4	0,07
394	Компот из с/фр	200	64,29	0,28	0,04	15,50	0,22	0,01	0,01	13,36	0,47
	Хлеб ржаной	30	71,70	1,98	0,36	11,88		0,05	0,02	8,7	1,17
	всего в обед		516,43	25,73	13,16	64,65	3,15	0,57	0,70	79,30	8,74
ПОЛДНИК											
451	Печенье	50	200,50	3,50	4,50	36,50					
70	Йогурт	200	115,89	7,89	2,92	11,24	0,97	0,046	0,22	250,8	0,16
	всего в полдник		316,39	11,39	7,42	47,74	0,97	0,05	0,22	250,80	0,16
УЖИН											
313	Картофель запеченный	150	190,23	37,27	5,75	30,73	37,70	0,23	0,13	20,15	110,88
56	Соус сметанный	30	72,60	1,20	4,70	6,80	0,01	0,02		7,54	0,19
441	Чай с сахаром	200	32,09			8,03				0,28	0,03
	Хлеб пшеничный	30	70,20	2,37	0,30	14,49		0,05	0,02	6,9	0,6
	всего в ужин		365,12	40,84	10,75	60,05	37,71	0,30	0,15	34,87	111,70
Итого:			1691,31	91,74	48,85	235,92	116,58	1,15	1,48	755,02	122,22



ЗВЕЗДСКАЯ РАЙОННАЯ АДМИНИСТРАЦИЯ
 Заведующий МАДОУ «Детский сад № 8»
 О.В. Гамаюнова

День: четверг
 Неделя: первая

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

№ карт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)	
				Белки	Жиры	Углеводы	С	В1	В2	Са	Fe
ЗАВТРАК											
199	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	200	212,00	5,05	6,42	51,00	1,30	0,12	0,16	125,74	0,63
416	Какао с молоком	200	104,69	3,39	2,80	13,99	1,30	0,04	0,15	122,83	0,57
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	20/5	84,43	1,61	4,33	9,71		0,03	0,02	5,2	0,41
	всего в завтрак		401,12	10,05	13,55	74,70	2,60	0,19	0,33	253,77	1,61
возрастная категория с 3 до 7 лет											
418	Сок фруктовый	150	69,00	0,75	0,15	15,15	3,00	0,02	0,02	10,5	2,1
	всего во второй завтрак		69,00	0,75	0,15	15,15	3,00	0,02	0,02	10,50	2,10
ОБЕД											
21	Кануста припущенная	60	38,54	0,90	2,06	3,98	21,00	0,02	0,06	23,74	0,32
88	Суп картофельный с вермишелью на м/к б-не	200	147,56	17,22	4,09	16,53	7,99	0,08	0,09	11,2	0,73
339	Пюре картофельное	150	156,71	27,11	5,56	22,68	26,70	0,17	0,13	41,75	1,22
36\1	Суфле из рыбы	70	118,48	7,84	7,04	4,00	1,52	0,066	0,068	13,44	0,1
393	Компот из свежемороженных ягод	200	55,16	0,12	0,05	13,35	24,00			4,7	0,19
	Хлеб ржаной	30	71,70	1,98	0,36	11,88		0,05	0,02	8,7	1,17
	всего в обед		588,15	55,17	19,16	72,42	81,21	0,39	0,37	103,53	3,73
45											
85	Вафли	30	148,80	0,90	7,90	18,40		0,012	0,012	3	0,2
419	Молоко	200	126,00	5,80	5,00	9,60	2,60	0,08	0,3	240	0,2
	всего в полдник		274,80	6,70	12,90	28,00	2,60	0,09	0,31	243,00	0,40
УЖИН											
50	Пудинг творожный запеченный	180	305,21	31,16	9,74	40,70	0,80	0,056	0,5	211,5	0,84
101	Подлива кисельная	30	50,00			15,00					
413	Чай с молоком	200	60,09			15,03				0,5	0,05
	всего в ужин		415,30	31,16	9,74	70,73	0,80	0,06	0,50	212,00	0,89
Итого:			1748,37	103,83	55,50	261,00	90,21	0,74	1,53	822,80	8,73

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 8»
О.В. Гамагонова



День: пятница
Неделя: первая

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

№ карт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)	
				Белки	Жиры	Углеводы	С	В1	В2	Са	Fe
ЗАВТРАК											
199	Каша геркулесовая молочная сладкая с маслом	200	179,70	5,17	6,93	21,73	1,30	0,12	0,17	130,16	0,78
414	Кофейный напиток с молоком	200	111,49	3,22	2,77	15,85	1,38	0,04	0,16	127,47	0,13
	Батон, масло сливочное, сыр	20/5/10	126,23	3,87	7,66	10,33	0,07	0,02	0,04	92,4	0,35
	всего в завтрак		417,42	12,26	17,36	47,91	2,75	0,18	0,37	350,03	1,26
возрастная категория с 3 до 7 лет											
386	Яблоко	100	47,00	0,40	0,40	9,80	10,00	0,03	0,02	16	2,2
	всего во второй завтрак		47,00	0,40	0,40	9,80	10,00	0,03	0,02	16,00	2,20
ОБЕД											
34	Салат из свеклы	60	45,60	0,80	2,70	4,60	2,28	0,01	0,02	19	0,7
23	Рассольник на м/к б - не. со сметаной	200/3	177,36	6,24	9,68	16,08	13,20	0,24	0,24	24,16	5,84
31	Запеканка картофельная с мясом	150	161,00	10,52	13,27	16,00	19,40	0,11	0,12	30,4	2
366	Подлива томатная с овощами	20	9,76	0,23	0,31	1,50	0,79	0,01	0,01	1,4	0,07
63\1	Лимонный напиток	200	52,34	0,08		13,24	3,60			11,9	0,1
	Хлеб ржаной	30	71,70	1,98	0,36	11,88		0,05	0,02	8,7	1,17
	всего в обед		517,76	19,85	26,32	63,30	39,27	0,42	0,41	95,56	9,88
ПОЛДНИК											
449	Булочка с повидлом	50	50,22	4,02	2,89	26,71	0,08	0,06	0,03	14,43	0,47
417	Отвар из шиповника	200	47,60	0,24	0,03	11,61	70,00		0,02	4,5	0,24
	всего в полдник		97,82	4,26	2,92	38,32	70,08	0,06	0,05	18,93	0,71
УЖИН											
354	Капуста тушеная	150	133,24	3,80	6,20	16,04	81,79	0,07	0,11	87,16	1,34
282	Оладьи из печени	70	102,63	13,29	4,03	14,71	81,68	0,22	1,47	10,97	4,67
411	Чай с сахаром	200	32,09			8,03				0,28	0,03
	Хлеб пшеничный	30	70,20	2,37	0,30	14,49		0,05	0,02	6,9	0,6
	всего в ужин		338,16	19,46	10,53	53,27	163,47	0,34	1,60	105,31	6,64
Итого:			1418,16	56,23	57,53	212,60	285,57	1,03	2,45	585,83	20,69



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 8»
О.В. Гамаюнова

День: понедельник
Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

№ карт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)	
				Белки	Жиры	Углеводы	С	В1	В2	Са	Fe
ЗАВТРАК											
199	Каша манная молочная	200	150.86	4.16	5.92	17.80	1.30	0,06	0,16	123,02	0,24
414	Кофейный напиток с молоком	200	111.49	3.22	2.77	15.85	1.38	0,04	0,16	127,47	0,13
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	20/5	84.43	1.61	4.33	9.71		0,03	0,02	5,2	0,41
	всего в завтрак		346,78	8,99	13,02	43,36	2,68	0,13	0,34	255,69	0,78
возрастная категория с 3 до 7 лет											
418	Сок фруктовый	150	69.00	0.75	0.15	15.15	3.00	0,02	0,02	10,5	2,1
	всего во второй завтрак		69,00	0,75	0,15	15,15	3,00	0,02	0,02	10,50	2,10
ОБЕД											
41	Салат морковь припущенная с яблоком	30	11.00	0.33	0.03	2.32	1.45	0,02	0,18	7,08	0,22
63	Борщ из свежей капусты на м/к б-не, со сметаной	200/3	132.20	14.93	5.90	6.54	13.24	0,04	0,09	23,39	0,73
339	Картофельное пюре	150	156.71	27.11	5.56	22.68	26.70	0,17	0,13	41,75	1,22
293	Гуляш из говядины	30/50	132.11	9.42	9.87	3.35	2.30	0,04	0,08	9,49	1,47
394	Компот из с/фр	200	64.29	0.28	0.04	15.50	0.22	0,01	0,01	13,36	0,47
	Хлеб ржаной	30	71.70	1.98	0.36	11.88		0,05	0,02	8,7	1,17
	всего в обед		568,01	54,05	21,76	62,27	43,91	0,33	0,51	103,77	5,28
ПОЛДНИК											
451	Печенье	50	200.50	3.50	4.50	36.50					
69	Ряженка	200	106.00	5.72	5.00	8.00	1.32	0,07	0,33	240	0,2
	всего в полдник		306,50	9,22	9,50	44,50	1,32	0,07	0,33	240,00	0,20
УЖИН											
45/1	Омлет с маслом	100	156.25	9.01	12.51	2.24	0.49	0,05	0,04	79,98	1,2
411	Чай с сахаром	200	32.09			8.03				0,28	0,03
	Хлеб пшеничный	30	70.20	2.37	0.30	14.49		0,05	0,02	6,9	0,6
	всего в ужин		258,54	11,38	12,81	24,76	0,49	0,10	0,06	87,16	1,83
Итого:			1548,83	84,39	57,24	190,04	51,40	0,65	1,26	697,12	10,19



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 8»
О.В. Гамаюнова

День: вторник
Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

№ карт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)	
				Белки	Жиры	Углеводы	С	В1	В2	Са	Fe
ЗАВТРАК											
199	Каша пшеничная молочная	200	212.00	5.05	6.42	51.00	1.30	0,12	0,16	125,74	0,63
416	Какао с молоком	200	104.69	3.39	2.80	13.99	1.30	0,04	0,15	122,83	0,57
	Батон, масло сливочное, сыр	20/5/10	126.23	3.87	7.66	10.33	0.07	0,02	0,04	92,4	0,35
	всего в завтрак		442,92	12,31	16,88	75,32	2,67	0,18	0,35	340,97	1,55
возрастная категория с 3 до 7 лет											
418	Сок фруктовый	150	69.00	0.75	0.15	15.15	3.00	0,02	0,02	10,5	2,1
	всего во второй завтрак		69,00	0,75	0,15	15,15	3,00	0,02	0,02	10,50	2,10
ОБЕД											
94	Салат картофельный с огурцами солеными	60	88.00	0.84	6.79	5.64	6.64	0,03	0,01	10,24	0,41
86	Суп шахтерский с мясом со сметаной	200/3	186.30	21.88	8.91	9.78	7.55	0,08	0,09	9,31	0,97
40	Голубцы ленивые	200	242.20	15.23	15.50	18.46	69.80	0,067	0,14	85,9	3,11
393	Компот из свежемороженых ягод	200	55.16	0.12	0.05	13.35	24.00			4,7	0,19
	Хлеб ржаной	30	71.70	1.98	0.36	11.88		0,05	0,02	8,7	1,17
	всего в обед		643,36	40,05	31,61	59,11	107,99	0,23	0,26	118,85	5,85
ПОЛДНИК											
449	Булочка домашняя	50	50.22	4.02	2.89	26.71	0.08	0,06	0,03	14,43	0,47
417	Отвар из шиповника	200	47.60	0.24	0.03	11.61	70.00		0,02	4,5	0,24
	всего в полдник		97,82	4,26	2,92	38,32	70,08	0,06	0,05	18,93	0,71
УЖИН											
218	Макаронные изделия отварные	150	205.11	5.80	4.48	35.38		0,13	0,04	13,17	1,3
271	Биточек рыбный	70	68.05	7.58	1.36	11.57	1.02	0,08	0,05	21,12	0,69
381	Соус белый	20	6.98	0.19	0.68	1.22	0.09		0,01	0,73	0,03
411	Чай с сахаром	200	32.09			8.03				0,28	0,03
	Хлеб пшеничный	30	70.20	2.37	0.30	14.49		0,05	0,02	6,9	0,6
	всего в ужин		382,43	15,94	6,82	70,69	1,11	0,26	0,12	42,20	2,65
Итого:			1635,53	73,31	58,38	258,59	184,85	0,75	0,80	531,45	12,86

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МАДОУ «Детский сад № 8»

 О.В. Гамаионова



День: среда
 Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

№ карт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)	
				Белки	Жиры	Углеводы	С	В1	В2	Са	Fe
ЗАВТРАК											
199	Каша ячневая молочная, сладкая с маслом	200	163,35	5,42	5,00	24,00	18,00	0,11	0,17	140,45	0,57
414	Кофейный напиток с молоком	200	111,49	3,22	2,77	15,85	1,38	0,04	0,16	127,47	0,13
	Батон, масло сливочное, сыр	20/5/10	126,23	3,87	7,66	10,33	0,07	0,02	0,04	92,4	0,35
	всего в завтрак		401,07	12,51	15,43	50,18	19,45	0,17	0,37	360,32	1,05
возрастная категория с 3 до 7 лет											
5-1	Банан	150	133,50	2,25	0,15	28,80	9,00				
	всего во второй завтрак		133,50	2,25	0,15	28,80	9,00				
ОБЕД											
35	Салат из свеклы	60	45,60	0,80	2,70	4,60	2,28	0,01	0,02	19	0,7
91	Суп с клецками на кур. б -не	200	147,49	21,28	7,15	23,90	7,80	0,09	0,11	14,17	0,87
306	Гороховое пюре	150	180,92	12,78	2,54	26,71		0,5	0,1	49,64	3,89
44	Котлета куриная	70	176,75	10,68	11,72	5,74	0,16	0,077	0,2	33,25	2,34
366	Соус томатный	20	9,76	0,23	0,31	1,50	0,79	0,01	0,01	1,4	0,07
394	Компот из с/фр	200	64,29	0,28	0,04	15,50	0,22	0,01	0,01	13,36	0,47
	Хлеб ржаной	30	71,70	1,98	0,36	11,88		0,05	0,02	8,7	1,17
	всего в обед		696,51	48,03	24,82	89,83	11,25	0,75	0,47	139,52	9,51
ПОЛДНИК											
451	Печенье	50	200,50	3,50	4,50	36,50					
70	Йогурт	200	115,89	7,89	2,92	11,24	0,97	0,046	0,22	250,8	0,16
	всего в полдник		316,39	11,39	7,42	47,74	0,97	0,05	0,22	250,80	0,16
УЖИН											
51	Суфле из картофеля	150	127,59	3,61	3,88	15,18	23,10	0,2	0,13	30,2	1,5
56	Соус сметанный	20	72,60	1,20	4,70	6,80	0,01	0,02		7,54	0,19
42	Морковь припущенная	30	14,55	0,46	0,53	1,91	1,95	0,02	0,17	7,26	0,19
413	Чай с молоком	200	60,09			15,03	0,00			0,5	0,05
	Хлеб пшеничный	20	47,00	1,58	0,20	9,66		0,03	0,01	4,6	0,4
	всего в ужин		321,83	6,85	9,31	48,58	25,07	0,27	0,31	50,10	2,33
Итого:			1869,30	81,03	57,13	265,13	65,74	1,23	1,37	800,74	13,05



Заведующий МАДОУ «Детский сад № 8»
О.В. Гамаюнова

День: четверг
Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

№ карт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)	
				Белки	Жиры	Углеводы	С	В1	В2	Са	Fe
ЗАВТРАК											
12	Каша рисовая молочная сладкая с маслом	200	180,70	4,90	5,10	31,10	1,60	0,03	0,18	218,1	0,3
416	Какао с молоком	200	104,69	3,39	2,80	13,99	1,30	0,04	0,15	122,83	0,57
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	20/5	84,43	1,61	4,33	9,71		0,03	0,02	5,2	0,41
	всего в завтрак		369,82	9,90	12,23	54,80	2,90	0,10	0,35	346,13	1,28
возрастная категория с 3 до 7 лет											
418	Сок фруктовый	150	69,00	0,75	0,15	15,15	3,00	0,02	0,02	10,5	2,1
	всего во второй завтрак		69,00	0,75	0,15	15,15	3,00	0,02	0,02	10,50	2,10
Обед											
42	Закуска морковь припущенная	30	14,55	0,46	0,53	1,91	1,95	0,02	0,17	7,26	0,19
28	Суп картофельный с рыбой	200	95,60	10,48	3,28	5,36	0,17	0,2	0,364	20,24	1,92
218	Макаронные изделия отварные	150	205,11	5,80	4,48	35,38		0,13	0,04	13,17	1,3
299	Биточек из говядины	70	130,30	8,71	6,73	13,19	1,37	0,06	0,07	12,26	1,46
366	Подлива томатная с овощами	20	9,76	0,23	0,31	1,50	0,79	0,01	0,01	1,4	0,07
393	Компот из свежемороженых ягод	200	55,16	0,12	0,05	13,35	24,00			4,7	0,19
	Хлеб ржаной	30	71,70	1,98	0,36	11,88		0,05	0,02	8,7	1,17
	всего в обед		582,18	27,78	15,74	82,57	28,28	0,47	0,67	67,73	6,30
ПОЛДНИК											
450	Гребешок - булочка с повидлом	50	64,04	4,03	4,19	26,72	0,08	0,06	0,03	14,47	0,47
419	Молоко	200	126,00	5,80	5,00	9,60	2,60	0,08	0,3	240	0,2
	всего в полдник		190,04	9,83	9,19	36,32	2,68	0,14	0,33	254,47	0,67
УЖИН											
360	Рагу овощное	200	162,25	16,76	9,31	11,09	25,22	0,11	0,2	30,99	1,42
412	Чай с лимоном	200/4	41,43	0,04		10,14	1,60			1,94	0,06
	Хлеб пшеничный	30	70,20	2,37	0,30	14,49		0,05	0,02	6,9	0,6
	всего в ужин		273,88	19,17	9,61	35,72	26,82	0,16	0,22	39,83	2,08
Итого:			1484,92	67,43	46,92	224,56	63,68	0,89	1,59	718,66	12,43



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 8»
О.В. Гамаюнова

День: пятница
Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

№ карт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)	
				Белки	Жиры	Углеводы	С	В1	В2	Са	Fe
ЗАВТРАК											
174	Каша гречневая вязкая на молоке	200	183,46	3,48	7,32	21,43	0,13	0,2	1,3	124,94	1,53
414	Кофейный напиток с молоком	200	111,49	3,22	2,77	15,85	1,38	0,04	0,16	127,47	0,13
	Батон, масло сливочное, сыр	20/5/10	126,23	3,87	7,66	10,33	0,07	0,02	0,04	92,4	0,35
	всего в завтрак		421,18	10,57	17,75	47,61	1,58	0,26	1,50	344,81	2,01
возрастная категория с 3 до 7 лет											
87	Груша	100	57,82	0,50	0,50	12,83	5,00	0,04	0,02	25	18,33
	всего во второй завтрак		57,82	0,50	0,50	12,83	5,00	0,04	0,02	25,00	18,33
ОБЕД											
21	Капуста припущенная	60	38,54	0,90	2,06	3,98	21,00	0,02	0,06	23,74	0,32
62	Суп свекольник на кур. б - не, со сметаной	200/3	154,79	18,47	6,61	10,03	10,51	0,05	0,09	24,5	1,08
39	Картофель по домашнему с курицей	200	210,93	18,70	14,90	28,40	34,80	0,26	0,21	27,9	4,02
63M	Лимонный напиток	200	52,34	0,08		13,24	3,60			11,9	0,1
	Хлеб ржаной	30	71,70	1,98	0,36	11,88		0,05	0,02	8,7	1,17
	всего в обед		528,30	40,13	23,93	67,53	69,91	0,38	0,38	96,74	6,69
ПОЛДНИК											
85	Вафли	30	148,80	0,90	7,90	18,40		0,012	0,012	3	0,2
396	Кисель	200	116,19	0,02	0,02	4,74	0,30			1,2	0,06
	всего в полдник		264,99	0,92	7,92	23,14	0,30	0,01	0,01	4,20	0,26
УЖИН											
251	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/40	349,68	27,21	14,76	25,85	0,48	0,08	0,4	186,63	0,73
411	Чай с сахаром	200	32,09			8,09				0,28	0,03
	всего в ужин		381,77	27,21	14,76	33,94	0,48	0,08	0,40	186,91	0,76
Итого:			1654,06	79,33	64,86	185,05	77,27	0,77	2,31	657,66	28,05