

УТВЕРЖДЕНО
 Приказом по ГБДОУ детский сад № 60
 Кировского района Санкт-Петербурга
 № 80 от 31.08.2023
 Заведующий _____ Н.В. Еникеева

Меню на 1й день

Сад 12 ч.

| Блюда | Выход | Химический состав | | | |
|---|----------|-------------------|---------------|----------------|----------------|
| | | Белки | Жиры | Углев. | Ккал |
| Завтрак | | | | | |
| 1. Бутерброд с джемом | 40 | 1,746 | 3,12 | 21,561 | 119,622 |
| 2. Каша пшеничная жидкая | 180 | 6,239 | 7,389 | 28,825 | 206,669 |
| 3. Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,837 | 2,093 | 11,224 | 79,987 |
| 1. (замена аллергикам) Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 13,473 | 53,865 |
| Итого: | | 10,821 | 12,602 | 61,61 | 406,278 |
| 2й Завтрак | | | | | |
| 1. Йогурт | 125 | 3,625 | 3,125 | 15,25 | 105 |
| 2. Яблоко свежее | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,848 | 37,638 |
| Итого: | | 3,945 | 3,445 | 23,098 | 142,638 |
| Обед | | | | | |
| 1. Огурец свежий | 50 | 0,367 | 0 | 1,147 | 6,423 |
| 2. Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки | 200/10/1 | 4,098 | 3,974 | 11,052 | 96,386 |
| 3. Рыба, запеченная в омлете | 70 | 19,004 | 4,511 | 2,097 | 124,781 |
| 1. (замена аллергикам) Гуляш (мясо гов.) | 28/28 | 8,067 | 8,877 | 1,962 | 119,978 |
| 4. Картофельное пюре с морковью | 150 | 2,775 | 5,596 | 16,953 | 129,416 |
| 5. Сок персиковый | 180 | 0,54 | 0 | 29,711 | 122,444 |
| 6. Хлеб ржаной | 30 | 1,88 | 0,37 | 11,335 | 57,247 |
| 7. Батон | 30 | 2,257 | 0,88 | 14,688 | 75,934 |
| Итого: | | 30,921 | 15,33 | 86,984 | 612,63 |
| Полдник | | | | | |
| 1. Плов из птицы | 130 | 2,376 | 7,214 | 23,681 | 169,264 |
| 2. Хлеб ржаной | 15 | 1,253 | 0,247 | 7,557 | 38,164 |
| 3. Чай с молоком | 180 | 2,512 | 2,027 | 10,013 | 68,333 |
| 1. (замена аллергикам) Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 13,473 | 53,865 |
| 4. Пирожок печеный с капустой и яйцом | 65 | 5,246 | 5,811 | 27,977 | 185,375 |
| Итого: | | 11,387 | 15,299 | 69,228 | 461,135 |
| Итого за день: | | 57,075 | 46,676 | 240,919 | 1622,68 |

Меню на 2й день

Сад 12 ч.

| Блюда | Выход | Химический состав | | | |
|--|---------|-------------------|---------------|----------------|----------------|
| | | Белки | Жиры | Углев. | Ккал |
| Завтрак | | | | | |
| 1. Бутерброд с сыром | 30 | 4,087 | 4,079 | 8,247 | 86,877 |
| 2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным | 130 | 3,157 | 4,1 | 19,671 | 128,222 |
| 3. Чай с молоком | 170 | 1,132 | 0,914 | 7,503 | 42,75 |
| Итого: | | 8,377 | 9,093 | 35,421 | 257,849 |
| 2й Завтрак | | | | | |
| 1. Ряженка | 146 | 4,091 | 5,845 | 6,137 | 97,902 |
| 2. Апельсин свежий | 70 | 0,633 | 0,141 | 5,694 | 30,228 |
| Итого: | | 4,724 | 5,985 | 11,831 | 128,13 |
| Обед | | | | | |
| 1. Салат из свеклы | 40 | 0,552 | 2,434 | 3,238 | 37,032 |
| 2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки | 150/5/1 | 1,588 | 0,969 | 10,917 | 58,803 |
| 3. Печень по-строгановски | 50/30 | 12,301 | 8,262 | 5,739 | 146,833 |
| 4. Каша гречневая рассыпчатая | 90 | 5,231 | 3,828 | 23,663 | 149,832 |
| 5. Компот из изюма | 150 | 0,268 | 0,058 | 15,161 | 62,703 |
| 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 20 | 1,269 | 0,25 | 7,654 | 38,654 |
| Итого: | | 21,21 | 15,802 | 66,372 | 493,858 |
| Полдник | | | | | |
| 1. Шницель рыбный натуральный | 50 | 9,195 | 5,537 | 0,983 | 89,509 |
| 2. Пюре картофельное | 100 | 2,051 | 3,345 | 13,482 | 92,247 |
| 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 20 | 1,269 | 0,25 | 7,654 | 38,654 |
| 4. Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,51 | 0,21 | 12,235 | 62,55 |
| 5. Булочка "творожная" | 50 | 5,992 | 2,956 | 18,558 | 125,471 |
| Итого: | | 19,018 | 12,297 | 52,913 | 408,431 |
| Итого за день: | | 53,328 | 43,178 | 166,537 | 1288,26 |

Меню на 3й день

Сад 12 ч.

| Блюда | Выход | Химический состав | | | |
|--|----------|-------------------|---------------|----------------|----------------|
| | | Белки | Жиры | Углев. | Ккал |
| Завтрак | | | | | |
| 1. Салат из зеленого горошка консервированного | 40 | 1,115 | 2,065 | 2,264 | 32,099 |
| 2. Омлет натуральный | 140 | 12,156 | 19,968 | 2,29 | 237,504 |
| 1. (замена аллергикам) Каша рассыпчатая пшеничная | 150 | 6,603 | 5,991 | 38,184 | 233,235 |
| 3. Чай с молоком | 190 | 2,622 | 2,116 | 10,489 | 71,477 |
| 1. (замена аллергикам) Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 13,473 | 53,865 |
| 4. Батон | 20 | 1,521 | 0,593 | 9,896 | 51,16 |
| Итого: | | 17,414 | 24,741 | 24,939 | 392,24 |
| 2й Завтрак | | | | | |
| 1. Йогурт | 125 | 3,625 | 3,125 | 15,25 | 105 |
| 2. Груша свежая | 70 | 0,272 | 0,204 | 7,015 | 32,011 |
| Итого: | | 3,897 | 3,329 | 22,265 | 137,011 |
| Обед | | | | | |
| 1. Огурец свежий | 50 | 0,368 | 0 | 1,15 | 6,44 |
| 2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки | 200/10/1 | 1,806 | 3,401 | 9,272 | 75,176 |
| 3. Гуляш из отварного мяса | 70/70 | 22,341 | 14,563 | 4,845 | 239,633 |
| 4. Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,719 | 6,469 | 39,44 | 250,526 |
| 5. Компот из свежих груш | 180 | 0,14 | 0,105 | 15,583 | 64,338 |
| 6. Хлеб ржаной | 30 | 1,882 | 0,371 | 11,35 | 57,319 |
| Итого: | | 35,257 | 24,909 | 81,64 | 693,432 |
| Полдник | | | | | |
| 1. Голубцы ленивые | 150 | 13,891 | 10,84 | 10,418 | 194,675 |
| 2. Хлеб ржаной | 20 | 1,255 | 0,247 | 7,566 | 38,212 |
| 3. Сок абрикосовый | 180 | 0,915 | 0 | 23,254 | 100,704 |
| 4. Вафли | 30 | 1,181 | 9,266 | 18,926 | 164,128 |
| Итого: | | 17,242 | 20,354 | 60,164 | 497,72 |
| Итого за день: | | 73,81 | 73,333 | 189,007 | 1720,40 |

Меню на 4й день

Сад 12 ч.

| Блюда | Выход | Химический состав | | | |
|---|--------|-------------------|---------------|----------------|----------------|
| | | Белки | Жиры | Углев. | Ккал |
| Завтрак | | | | | |
| 1. Бутерброд с маслом | 40 | 2,619 | 5,241 | 16,914 | 125,583 |
| 2. Каша манная жидкая | 180 | 5,39 | 7,306 | 27,005 | 195,456 |
| 1. (замена аллергикам) Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 3,144 | 5,047 | 14,173 | 114,587 |
| 3. Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,341 | 12,534 | 89,329 |
| 1. (замена аллергикам) Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 13,473 | 53,865 |
| Итого: | | 11,179 | 14,888 | 56,453 | 410,369 |
| 2й Завтрак | | | | | |
| 1. Кефир | 150 | 4,265 | 3,677 | 5,883 | 77,944 |
| 2. Банан свежий | 80 | 1,355 | 0,452 | 18,968 | 86,71 |
| Итого: | | 5,62 | 4,128 | 24,85 | 164,654 |
| Обед | | | | | |
| 1. Огурец соленый | 50 | 0,388 | 0,048 | 0,824 | 6,299 |
| 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/20 | 5,726 | 5,47 | 11,37 | 117,633 |
| 3. Пудинг рыбный запеченный | 70 | 11,884 | 5,47 | 5,985 | 120,69 |
| 1. (замена аллергикам) Гуляш (мясо гов.) | 28/28 | 8,652 | 9,38 | 1,962 | 126,825 |
| 4. Рагу овощное (1-й вариант) | 140 | 2,52 | 6,747 | 12,478 | 120,993 |
| 5. Компот из чернослива | 180 | 0,52 | 0,158 | 24,971 | 105,736 |
| 6. Хлеб ржаной | 30 | 1,92 | 0,378 | 11,58 | 58,481 |
| 7. Батон | 30 | 2,223 | 0,866 | 14,462 | 74,766 |
| Итого: | | 25,18 | 19,138 | 81,67 | 604,598 |
| Полдник | | | | | |
| 1. Запеканка из творога с джемом | 150/13 | 31,152 | 12,392 | 35,152 | 374,128 |
| 1. (замена аллергикам) Каша рассыпчатая рисовая | 200 | 1,776 | 4,481 | 18,541 | 121,607 |
| 2. Молоко кипяченое | 200 | 5,768 | 4,655 | 9,242 | 101,929 |
| 1. (замена аллергикам) Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 13,473 | 53,865 |
| 3. Пряник | 30 | 1,698 | 1,353 | 21,583 | 105,324 |
| Итого: | | 38,617 | 18,399 | 65,976 | 581,381 |
| Итого за день: | | 80,595 | 56,554 | 228,949 | 1761,00 |

Меню на 5й день

Сад 12 ч.

| Блюда | Выход | Химический состав | | | |
|---|----------|-------------------|---------------|----------------|----------------|
| | | Белки | Жиры | Углев. | Ккал |
| Завтрак | | | | | |
| 1. Бутерброд с сыром | 40 | 5,639 | 5,725 | 10,663 | 117,886 |
| 2. Каша "дружба" | 180 | 5,332 | 7,86 | 23,81 | 187,341 |
| 3. Чай с молоком | 200 | 2,768 | 2,234 | 11,121 | 75,645 |
| 1. (замена аллергикам) Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 13,473 | 53,865 |
| Итого: | | 13,738 | 15,819 | 45,594 | 380,873 |
| 2й Завтрак | | | | | |
| 1. Йогурт | 125 | 3,625 | 3,125 | 15,25 | 105 |
| 2. Груша свежая | 70 | 0,275 | 0,206 | 7,086 | 32,332 |
| Итого: | | 3,9 | 3,331 | 22,336 | 137,332 |
| Обед | | | | | |
| 1. Салат из свеклы | 60 | 0,755 | 3,641 | 4,154 | 52,398 |
| 2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной | 200/10/1 | 2,053 | 3,4 | 13,215 | 92,152 |
| 3. Запеканка картофельная с мясом | 150 | 13,066 | 14,138 | 23,126 | 271,402 |
| 4. Напиток витаминизированный | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 1. (замена аллергикам) Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 13,473 | 53,865 |
| 5. Хлеб ржаной | 30 | 1,887 | 0,372 | 11,379 | 57,466 |
| 6. Батон | 30 | 2,147 | 0,836 | 13,969 | 72,214 |
| Итого: | | 19,908 | 22,387 | 65,842 | 545,632 |
| Полдник | | | | | |
| 1. Помидор свежий | 50 | 0,555 | 0,101 | 1,918 | 12,116 |
| 2. Макароны, запеченные с яйцом | 150 | 7,866 | 9,705 | 29,868 | 238,416 |
| 3. Хлеб ржаной | 15 | 1,258 | 0,248 | 7,586 | 38,311 |
| 4. Напиток из клюквы, протертой с сахаром | 180 | 0 | 0 | 16,33 | 65,31 |
| 5. Ватрушка с творогом | 70 | 9,235 | 4,725 | 31,342 | 205,872 |
| Итого: | | 18,914 | 14,779 | 87,045 | 560,025 |
| Итого за день: | | 56,461 | 56,317 | 220,817 | 1623,86 |

Меню на бй день

Сад 12 ч.

| Блюда | Выход | Химический состав | | | |
|--|--------|-------------------|---------------|---------------|----------------|
| | | Белки | Жиры | Углев. | Ккал |
| Завтрак | | | | | |
| 1. Яйцо вареное | 20 | 2,831 | 2,56 | 0,156 | 34,992 |
| 2. Каша пшеничная жидкая | 200 | 6,218 | 6,973 | 28,134 | 200,264 |
| 3. Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,858 | 2,11 | 11,258 | 80,36 |
| 1. (замена аллергикам) Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 13,473 | 53,865 |
| 4. Батон | 25 | 1,912 | 0,745 | 12,439 | 64,305 |
| Итого: | | 13,819 | 12,389 | 51,987 | 379,921 |
| 2й Завтрак | | | | | |
| 1. Йогурт | 125 | 3,625 | 3,125 | 15,25 | 105 |
| 2. Яблоко свежее | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,848 | 37,638 |
| Итого: | | 3,945 | 3,445 | 23,098 | 142,638 |
| Обед | | | | | |
| 1. Помидор свежий | 50 | 0,559 | 0,102 | 1,931 | 12,197 |
| 2. Суп картофельный с горохом и гречками | 200/10 | 6,269 | 2,597 | 25,797 | 151,803 |
| 3. Рулет с луком и яйцом | 70 | 9,704 | 11,322 | 6,013 | 164,346 |
| 4. Овощи в молочном соусе | 150 | 3,325 | 5,707 | 14,425 | 122,414 |
| 5. Кисель из кураги | 180 | 0,941 | 0,054 | 31,456 | 130,824 |
| 6. Хлеб ржаной | 30 | 1,899 | 0,374 | 11,451 | 57,832 |
| 7. Батон | 30 | 2,294 | 0,894 | 14,926 | 77,164 |
| Итого: | | 24,99 | 21,049 | 106 | 716,579 |
| Полдник | | | | | |
| 1. Огурец соленый | 50 | 0,342 | 0,043 | 0,727 | 5,562 |
| 2. Фрикадельки рыбные отварные | 70 | 8,868 | 3,249 | 5,295 | 85,856 |
| 3. Картофельное пюре с морковью | 130 | 2,377 | 4,732 | 14,617 | 110,574 |
| 4. Сок яблочный | 180 | 0,893 | 0,179 | 18,036 | 82,143 |
| 5. Хлеб ржаной | 20 | 1,266 | 0,249 | 7,634 | 38,556 |
| 6. Батон | 30 | 2,294 | 0,894 | 14,926 | 77,164 |
| Итого: | | 16,04 | 9,345 | 61,235 | 399,855 |
| Итого за день: | | 58,794 | 46,229 | 242,32 | 1638,99 |

Меню на 7й день

Сад 12 ч

| Блюда | Выход | Химический состав | | | |
|--|----------|-------------------|---------------|----------------|----------------|
| | | Белки | Жиры | Углев. | Ккал |
| Завтрак | | | | | |
| 1. Салат из зеленого горошка консервированного | 40 | 1,148 | 2,066 | 2,329 | 32,505 |
| 2. Омлет натуральный | 140 | 12,181 | 20,07 | 2,33 | 238,686 |
| 1. (замена аллергикам) Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 3,144 | 5,086 | 14,174 | 114,939 |
| 3. Чай с молоком | 200 | 2,825 | 2,28 | 11,214 | 76,667 |
| 1. (замена аллергикам) Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 13,473 | 53,865 |
| 4. Батон | 20 | 1,616 | 0,63 | 10,513 | 54,351 |
| Итого: | | 17,77 | 25,046 | 26,387 | 402,209 |
| 2й Завтрак | | | | | |
| 1. Ряженка | 150 | 4,317 | 6,167 | 6,475 | 103,295 |
| 2. Мандарин свежий | 100 | 0,828 | 0,207 | 7,762 | 39,329 |
| 1. (замена аллергикам) Яблоко свежее | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,848 | 37,638 |
| Итого: | | 5,145 | 6,374 | 14,237 | 142,624 |
| Обед | | | | | |
| 1. Салат картофельный | 50 | 0,876 | 5,148 | 6,366 | 75,378 |
| 2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной | 200/15/1 | 4,875 | 4,818 | 7,86 | 95,434 |
| 3. Фрикадельки из птицы | 70 | 1,503 | 0,811 | 7,465 | 43,387 |
| 1. (замена аллергикам) Гуляш (мясо гов.) | 28/28 | 12,236 | 8,057 | 1,962 | 129,317 |
| 4. Пюре из свеклы | 130 | 1,789 | 4,024 | 10,333 | 84,721 |
| 5. Компот из чернослива | 180 | 0,52 | 0,158 | 24,971 | 105,736 |
| 6. Хлеб ржаной | 30 | 1,951 | 0,384 | 11,767 | 59,428 |
| 7. Батон | 20 | 1,616 | 0,63 | 10,513 | 54,351 |
| Итого: | | 13,13 | 15,972 | 79,275 | 518,435 |
| Полдник | | | | | |
| 1. Голубцы ленивые | 150 | 14,472 | 11,125 | 10,418 | 199,559 |
| 2. Хлеб ржаной | 20 | 1,301 | 0,256 | 7,845 | 39,619 |
| 3. Напиток витаминизированный | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4. Булочка "творожная" | 70 | 7,68 | 3,425 | 26,327 | 166,988 |
| Итого: | | 23,453 | 14,806 | 44,59 | 406,166 |
| Итого за день: | | 59,498 | 62,199 | 164,489 | 1469,43 |

Меню на 8й день

Сад 12 ч.

| Блюда | Выход | Химический состав | | | |
|--|----------|-------------------|---------------|----------------|----------------|
| | | Белки | Жиры | Углев. | Ккал |
| Завтрак | | | | | |
| 1. Бутерброд с сыром | 40 | 6,031 | 6,015 | 12,204 | 128,293 |
| 2. Каша манная жидкая | 180 | 5,392 | 7,285 | 27,01 | 195,293 |
| 1. (замена аллергикам) Каша рассыпчатая пшеничная | 150 | 6,603 | 5,991 | 38,184 | 233,235 |
| 3. Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,855 | 2,108 | 11,254 | 80,312 |
| 1. (замена аллергикам) Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 13,473 | 53,865 |
| Итого: | | 14,279 | 15,408 | 50,467 | 403,898 |
| 2й Завтрак | | | | | |
| 1. Йогурт | 125 | 3,625 | 3,125 | 15,25 | 105 |
| 2. Груша свежая | 70 | 0,28 | 0,21 | 7,212 | 32,909 |
| Итого: | | 3,905 | 3,335 | 22,462 | 137,909 |
| Обед | | | | | |
| 1. Помидор свежий | 50 | 0,577 | 0,105 | 1,992 | 12,584 |
| 2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки | 200/10/1 | 2,336 | 1,353 | 16,098 | 85,93 |
| 3. Пудинг из печени с морковью | 80 | 16,965 | 9,448 | 7,016 | 180,971 |
| 1. (замена аллергикам) Гуляш из отварного мяса | 70/70 | 17,583 | 12,247 | 4,871 | 199,907 |
| 4. Рагу овощное (1-й вариант) | 140 | 2,581 | 6,734 | 12,651 | 121,815 |
| 5. Кисель из яблок | 180 | 0,122 | 0,108 | 31,294 | 127,275 |
| 6. Хлеб ржаной | 30 | 1,941 | 0,382 | 11,706 | 59,118 |
| Итого: | | 24,522 | 18,13 | 80,758 | 587,694 |
| Полдник | | | | | |
| 1. Запеканка из творога с джемом | 150/13 | 29,411 | 12,049 | 33,884 | 359,192 |
| 1. (замена аллергикам) Каша рассыпчатая рисовая | 200 | 1,776 | 4,461 | 18,541 | 121,428 |
| 2. Молоко кипяченое | 200 | 5,774 | 4,66 | 9,253 | 102,051 |
| 1. (замена аллергикам) Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 13,473 | 53,865 |
| 3. Пряники | 30 | 1,735 | 1,382 | 22,059 | 107,648 |
| Итого: | | 36,921 | 18,092 | 65,195 | 568,891 |
| Итого за день: | | 79,627 | 54,965 | 218,883 | 1698,39 |

Меню на 8й день

Сад 12 ч.

| Блюда | Выход | Химический состав | | | |
|--|----------|-------------------|---------------|----------------|----------------|
| | | Белки | Жиры | Углев. | Ккал |
| Завтрак | | | | | |
| 1. Бутерброд с сыром | 40 | 6,031 | 6,015 | 12,204 | 128,293 |
| 2. Каша манная жидкая | 180 | 5,392 | 7,285 | 27,01 | 195,293 |
| 1. (замена аллергикам) Каша рассыпчатая пшениная | 150 | 6,603 | 5,991 | 38,184 | 233,235 |
| 3. Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,855 | 2,108 | 11,254 | 80,312 |
| 1. (замена аллергикам) Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 13,473 | 53,865 |
| Итого: | | 14,279 | 15,408 | 50,467 | 403,898 |
| 2й Завтрак | | | | | |
| 1. Йогурт | 125 | 3,625 | 3,125 | 15,25 | 105 |
| 2. Груша свежая | 70 | 0,28 | 0,21 | 7,212 | 32,909 |
| Итого: | | 3,905 | 3,335 | 22,462 | 137,909 |
| Обед | | | | | |
| 1. Помидор свежий | 50 | 0,577 | 0,105 | 1,992 | 12,584 |
| 2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки | 200/10/1 | 2,336 | 1,353 | 16,098 | 85,93 |
| 3. Пудинг из печени с морковью | 80 | 16,965 | 9,448 | 7,016 | 180,971 |
| 1. (замена аллергикам) Гуляш из отварного мяса | 70/70 | 17,583 | 12,247 | 4,871 | 199,907 |
| 4. Рагу овощное (1-й вариант) | 140 | 2,581 | 6,734 | 12,651 | 121,815 |
| 5. Кисель из яблок | 180 | 0,122 | 0,108 | 31,294 | 127,275 |
| 6. Хлеб ржаной | 30 | 1,941 | 0,382 | 11,706 | 59,118 |
| Итого: | | 24,522 | 18,13 | 80,758 | 587,694 |
| Полдник | | | | | |
| 1. Запеканка из творога с джемом | 150/13 | 29,411 | 12,049 | 33,884 | 359,192 |
| 1. (замена аллергикам) Каша рассыпчатая рисовая | 200 | 1,776 | 4,461 | 18,541 | 121,428 |
| 2. Молоко кипяченое | 200 | 5,774 | 4,66 | 9,253 | 102,051 |
| 1. (замена аллергикам) Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 13,473 | 53,865 |
| 3. Пряники | 30 | 1,735 | 1,382 | 22,059 | 107,648 |
| Итого: | | 36,921 | 18,092 | 65,195 | 568,891 |
| Итого за день: | | 79,627 | 54,965 | 218,883 | 1698,39 |

Меню на 10й день

Сад 12 ч.

| Блюда | Выход | Химический состав | | | |
|--|----------|-------------------|--------------|----------------|----------------|
| | | Белки | Жиры | Углев. | Ккал |
| Завтрак | | | | | |
| 1. Бутерброд с маслом | 40 | 2,875 | 5,139 | 18,589 | 132,422 |
| 2. Каша рисовая жидкая | 180 | 4,337 | 5,925 | 25,507 | 172,704 |
| 3. Какао с молоком | 180 | 3,234 | 2,627 | 12,925 | 89,319 |
| 1. (замена аллергикам) Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 13,473 | 53,865 |
| Итого: | | 10,446 | 13,691 | 57,021 | 394,445 |
| 2й Завтрак | | | | | |
| 1. Йогурт | 125 | 3,625 | 3,125 | 15,25 | 105 |
| 2. Груша свежая | 70 | 0,28 | 0,21 | 7,212 | 32,909 |
| Итого: | | 3,905 | 3,335 | 22,462 | 137,909 |
| Обед | | | | | |
| 1. Салат из свеклы | 60 | 0,755 | 3,641 | 4,154 | 52,398 |
| 2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной | 200/10/1 | 5,576 | 6,22 | 13,933 | 134,411 |
| 3. Котлеты, рубленые из птицы | 70 | 1,631 | 7,371 | 7,633 | 102,514 |
| 4. Овощи, припущенные в сметанном соусе | 150 | 2,291 | 1,909 | 10,714 | 69,567 |
| 5. Сок персиковый | 180 | 0,537 | 0 | 29,552 | 121,791 |
| 6. Хлеб ржаной | 30 | 1,988 | 0,392 | 11,988 | 60,541 |
| 7. Батон | 30 | 2,444 | 0,952 | 15,9 | 82,196 |
| Итого: | | 15,222 | 20,484 | 93,873 | 623,419 |
| Полдник | | | | | |
| 1. Огурец свежий | 50 | 0,416 | 0 | 1,301 | 7,287 |
| 2. Жаркое по-домашнему | 140 | 15,096 | 14,767 | 12,18 | 241,838 |
| 3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром | 180 | 0 | 0 | 16,978 | 67,904 |
| 4. Хлеб ржаной | 20 | 1,325 | 0,261 | 7,992 | 40,361 |
| 5. Печенье | 40 | 2,383 | 2,542 | 27,205 | 179,119 |
| Итого: | | 19,221 | 17,569 | 65,657 | 536,509 |
| Итого за день: | | 48,794 | 55,08 | 239,013 | 1692,28 |