

**Негосударственное дошкольное образовательное частное
учреждение
«ДЕТСКИЙ САД «РАДОСТЬ»**

Московская область, г. Балашиха, Северный проезд, д.11, тел: 523-04-97, www.sadradost.ru

ОГРН 1055000500587
ИНН 5001049449/КПП 500101001

Утверждаю
Зам. директора НДОЧУ
«Детский сад «Радость»
Н. В. Козюк
2024 г.



**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для НДОЧУ «Детский сад «Радость»
на 2024-2025 учебный год**

**для детей от 1,5 –а до 3-х лет
(осенне-зимний период)**

1 день 20ти дневного примерного меню НДОЧУ "Детский сад "Радость" для обучающихся от 1,5 до 3х лет осенне- зимний период

Наименование блюда	ТК	выход	Пищевые вещества (г)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Каша "Дружба" на молоке	10	150	3,44	3,44	19,74	126
Чай на молоке	172	150	2,67	2,34	14,31	66,7
Хлеб из муки пшеничной	144	20	1,6	0,7	12,3	52,34
Масло сливочное	146	5	0	5,1	0,05	37,5
итого за завтрак		325	7,71	11,58	46,4	282,54
						20%
2й завтрак						
Сок	180	100	0,2	0,4	6,53	44
						3,00%
Обед						
Огурец консерв. порционный	29	40	0,51	3,06	1,56	23,92
Суп гороховый с мясом	65	150	5	4,21	13,06	80,25
Суфле мясное из отварного мяса	90	50	10,15	13,03	2,14	92,23
Картофельное пюре	122	110	2,86	4,48	10,07	108,4
Хлеб ржаной	145	30	1,98	0,36	0,36	54,3
Компот из сухофруктов	166	150	0,4	0,02	24,99	80,26
итого за обед		530	20,9	25,16	52,18	439,36
						35%
Полдник						
Ряженка с сахаром	169	150	5,04	5,76	15,76	110,56
						9%
Ужин						
Творожная запеканка "Зебра"	4	150/20	140	13,25	37,47	322,39
Кисель из вишни	156	150	0,09	0,03	23,25	70,2
итого за ужин		320	140,09	13,28	60,72	392,59
						27,00%
Итого по всем разделам			57,29	58,02	189,26	1307,55

2 день 20-ти дневного примерного меню НДОЧУ "Детский сад "Радость" для обучающихся от 1,5 до 3х лет осенне-зимний период						
Наименование блюда	ТК	выход	Пищевые вещества (г)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Каша манная на молоке	10	150	4,59	4,9	26,32	126
Кофейный напиток на молоке	167	150	2,85	2,41	14,36	91
Хлеб из муки пшеничной	144	20	1,6	0,7	12,3	52,34
Масло сливочное	146	5	0	5,1	0,05	37,5
Сыр порционный	147	15	3,48	4,43	0	52,3
итого за завтрак		342	9,04	13,11	53,03	306,84
						22%
2й завтрак						
Яблоко	175	100	0,2	0,4	6,53	51
						4,00%
Обед						
Салат из свежей капусты с кукурузой	34	40	0,84	3,04	5,41	35,9
Суп геркулесовый	72	150	6,15	8,13	8,37	111,55
Азу по-татарски из отварного мяса	80	50/20	16,44	19,62	3,75	218,67
Макароны отварные с маслом	124	110	32	5,49	207,62	89,1
Хлеб ржаной	145	30	1,98	0,36	0,36	54,3
Компот из кураги и лимона	160	150	0,21	0,05	41,12	89,25
итого за обед		480	57,62	36,69	266,63	490,78
						35%
Полдник						
Молоко	168	150	4,88	4,35	8,08	75,6
						8%
Ужин						
Салат студенческий с р.м.	52	40	2,13	7,15	5,39	63,4
Палочки рыбные	101a	80	13,87	6,15	8,56	126,55
Хлеб пшеничный	144	20	1,6	0,7	12,3	52,34
Чай с сахаром	173	150	0,06	0,02	9,99	40
Зефир	150	25	0,2	0	20	81,5
итого за ужин		320	17,86	14,02	36,24	352,29
						25%
Итого по всем разделам			81,52	64,52	377,47	1284,42

3 день 20-ти дневного примерного меню НДОЧУ "Детский сад "Радость" для обучающихся от 1,5 до 3х лет осенне- зимний период						
Наименование блюда	ТК	выход	Пищевые вещества (г)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Каша гречневая молочная	9	150	3,71	5,01	28,83	141,22
Какао на молоке	153	150	3,67	3,19	15,82	81,2
Хлеб из муки пшеничной	144	20	1,6	0,7	12,3	52,34
Масло сливочное	146	5	0	5,1	0,05	37,5
итого за завтрак		325	8,98	14	57	312,26
						25%
2й завтрак						
Груша	175	100	0,2	0,4	6,53	61
						4,00%
Обед						
Сельдь с луком	55	30	3,11	4,82	0,47	57,22
Свекольник со сметеной с мясом	63	150	5,98	8,02	12,51	107,3
Оладьи из печени	93	60	79,8	11,01	5,24	110,5
Картофельное пюре	122	110	2,86	4,48	10,07	108,4
Хлеб ржаной	144	30	1,98	0,36	0,36	54,3
Компот из черной смородины	163	150	0,19	0,04	16,21	51,45
итого за обед		530	93,92	28,73	44,86	489,17
						35%
Полдник						
Кефир с сахаром	152	150	4,64	4	6,4	67,2
						8%
Ужин						
Омлет	17	80	7,67	9,49	99,89	124,76
Кекс Творожный	140а	50	6,3	10,2	36,6	201,43
Чай с лимоном	171	150	0,08	0	24,2	37,4
итого за ужин		280	14,05	19,69	160,69	363,59
						25%
Итого по всем разделам			53,81	59,35	209,59	1367,24

4 день 20-ти дневного примерного меню НДОЧУ "Детский сад "Радость" для обучающихся от 1,5 до 3 х лет осенне-зимний период

Наименование блюда	ТК	выход	Пищевые вещества (г)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Пудинг творожный со сгущенным молоком	18	130/20	13,21	14,5	30,7	221,5
Кофейный напиток на молоке	167	150	2,85	2,41	14,36	68
Хлеб из муки пшеничной	144	20	1,6	0,7	12,3	52,34
Масло сливочное	146	5	0	5,1	0,05	37,5
итого за завтрак		307	17,66	22,71	57,41	379,34
						27%
2й завтрак						
Банан	177	100	1,5	0,5	21	94,5
						5,00%
Обед						
Рассольник со сметаной	71	150	5,3	4,14	12,35	81
Ежики мясные	83	60/20	17,31	17,7	15,67	191,59
Овощное рагу	120	110	3,35	8,07	16,56	110,7
Компот из вишни и яблок	159 а	150	0,18	0,04	21,55	49,45
Хлеб ржаной	145	30	1,98	0,36	0,36	54,3
итого за обед		440	28,12	30,31	66,49	487,55
						35%
Полдник						
Молоко	168	150	4,88	4,35	8,08	75,6
						8%
Ужин						
Рыба, запеченая в сметане	104	80	19,14	24,24	5,99	210,5
Картофельное пюре	122	90	11,9	9,37	4,43	150
Чай с сахаром	173	150	0,06	0,02	9,99	40
Мармелад	149	25	0,28	0	15,9	52,3
Хлеб пшеничный	144	30	1,79	0,23	10,96	52,96
итого за ужин		295	14,03	9,62	41,28	295,26
						23%
Итого по всем разделам			69,02	50,84	164	1380,29

5 день 20-ти дневного примерного меню НДОЧУ "Детский сад "Радость" для обучающихся от 1,5 до 3 х лет осенне-зимний период

Наименование блюда	ТК	выход	Пищевые вещества (г)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Вермишель молочная	7	150	5,85	5,81	19,99	116,3
Какао на молоке	153	150	3,67	3,19	15,82	81,2
Хлеб из муки пшеничной	144	20	1,6	0,7	12,3	52,34
Масло сливочное	146	5	0	5,1	0,05	37,5
Сыр порционный	147	15	3,48	4,43	0	54,6
итого за завтрак		340	9,52	9	35,81	304,14
						22%
2й завтрак						
Мандарин	178	150	0,9	0,2	8,1	37,8
						3,00%
Обед						
Салат "Пестрый"	54а	40	0,85	3,95	4,52	41,05
Суп пюре овощной с гречками	68	150/20	5,6	11,04	24,36	150,2
Плов из курицы с рисом	95	130	41,8	17,73	41,76	210,22
Компот из клюквы	159	150	0,19	0,04	16,21	49,5
Хлеб ржаной	145	30	1,98	0,36	0,36	54,3
итого за обед		490	50,42	33,12	87,21	490,2
						35%
Полдник						
Ряженка с сахаром	169	150	5,04	5,76	15,76	110,56
						9%
Ужин						
Картофель и овощи, тушеные в соусе	117	130	3,1	5,29	13,29	92,3
Булочка "Ванильная"	б/н	60	5,6	6,05	40,38	201,2
Чай с лимоном	171	150	0,08	0	24,2	37,4
Хлеб пшеничный	144	20	1,79	0,23	10,96	52,96
итого за ужин		360	10,57	11,57	88,83	383,86
						25,00%
Итого по всем разделам			81,64	64,34	243,08	1326,36

6 день - дневного примерного меню НДОЧУ "Детский сад "Радость" для обучающихся от 1,5 до 3 лет осенне-зимний период						
Наименование блюда	ТК	выход	Пищевые вещества (г)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Каша пшенная молочная	12	150	4,59	4,9	26,32	116
Чай на молоке	172	150	2,67	2,34	14,31	66,7
Хлеб из муки пшеничной	144	20	1,6	0,7	12,3	52,34
Масло сливочное	146	5	0	5,1	0,05	37,5
итого за завтрак		325	8,86	13,04	52,98	272,54
						20%
2й завтрак						
Сок	180	100	0,2	0,4	6,53	44
						3,00%
Обед						
Суп картофельный с мясом	71а	150	6,59	6,6	14,42	108,52
Биточки мясные	88	50	12,44	9,24	12,56	130,7
Рагу из овощей с соусом	121	110	3,35	8,07	16,56	119,62
Хлеб ржаной	145	30	1,98	0,36	0,36	54,3
Компот из сухофруктов	166	150	0,4	0,02	24,99	80,26
итого за обед		490	24,76	24,29	68,89	493,4
						35%
Полдник						
Ряженка с сахаром	169	150	5,04	5,76	15,76	110,56
						9%
Ужин						
Сырники с джемом	5	150/20	14,73	9,94	18,93	305,6
Кисель из смородины	156а	150	1,6	0,03	29,02	87,15
итого за ужин		300/20	14,82	9,97	42,18	392,9
						25,00%
Итого по всем разделам			53,37	45,08	187,9	1283,9

7 день 20-ти дневного примерного меню НДОЧУ "Детский сад "Радость" для обучающихся от 1,5 до 3 х лет осенне-зимний период

Наименование блюда	ТК	выход	Пищевые вещества (г)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная	8	150	3,79	5,48	19,03	105,7
Кофейный напиток на молоке	167	150	2,85	2,41	14,36	68
Хлеб из муки пшеничной	144	20	1,6	0,7	12,3	52,34
Масло сливочное	146	5	0	5,1	0,05	37,5
итого за завтрак		325	8,24	13,69	45,74	263,54
						22%
2й завтрак						
Яблоко	175	100	0,2	0,4	6,53	51
						4,00%
Обед						
Икра кабачковая	27	50	0,8	4	4,33	61
Борщ с мясом со сметаной	75	150	6,25	8,08	13,92	105,40
Беф-строганов из отварного мяса	81	60/20	14,66	9,42	0,89	95
Рис отварной	126	110	6,4	10,5	52,5	101,3
Хлеб ржаной	145	30	1,98	0,36	0,36	54,3
Компот из кураги с лимоном	160	150	0,21	0,05	41,12	89,3
итого за обед		490	30,3	32,41	113,12	500,2
						35%
Полдник						
Молоко	168	150	4,88	4,35	8,08	75,6
						8%
Ужин						
Салат "Картофельный"	52а	40	0,9	5,13	5,44	70,66
Котлета рыбная	101	60	13,87	6,15	8,56	95
Хлеб пшеничный	144	20	1,6	0,7	12,3	52,34
Пастила	150	30	0,2	0	20	81,5
Чай с лимоном	171	150	0,08	0	24,2	37,4
итого за ужин		300/20	16,65	11,98	67,8	314,01
						24%
Итого по всем разделам			55,4	48,63	180,94	1254,01

8 день 20-ти дневного примерного меню НДОЧУ "Детский сад "Радость" для обучающихся от 1,5 до 3 х лет осенне-зимний период

Наименование блюда	ТК	выход	Пищевые вещества (г)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Макароны запеченные с сыром	16	150	7,1	7,01	29,63	121,25
Какао на молоке	153	150	3,67	3,19	15,82	81,2
Хлеб из муки пшеничной	144	20	1,6	0,7	12,3	52,34
Масло сливочное	146	5	0	5,1	0,05	37,5
итого за завтрак		325	12,37	16	57,8	292,29
						23%
2й завтрак						
Груша	179	100	0,4	0,3	8,2	61
						4,00%
Обед						
Салат из моркови	125	40	2,13	7,15	5,39	45,2
Щи из свежей капусты	74	150	1,7	4,82	6,69	62,1
Тефтели мясные с томатным соусом	90а	60/20	17,31	17,7	15,67	135,02
Гречка рассыпчатая	123	110	5,75	4,06	25,76	105,1
Хлеб ржаной	145	30	1,98	0,36	0,36	54,3
Компот из черной смородины	163	150	0,19	0,04	16,21	51
итого за обед		480	29,06	34,13	70,08	452,72
						35%
Полдник						
Кефир с сахаром	154	150	4,64	4	6,4	67,2
						8%
Ужин						
Огурец конс. порц.	54	40	1,06	3,97	5,15	39
Картофель по-деревенски	118	110	3,1	5,29	13,29	120,1
Коржик " Молочный"	140а	50	6,3	10,2	36,6	205,56
Чай с сахаром	171	150	0,08	0,01	24,2	40
итого за ужин		350	10,54	19,47	79,24	404,66
						27%
Итого по всем разделам			68,25	73,52	235,2	1388,16

9 день 20- дневного примерного меню НДОЧУ "Детский сад "Радость" для обучающихся от 1,5 до 3х лет осенне-зимний период

Наименование блюда	ТК	выход	Пищевые вещества (г)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Пудинг творожный со сгущенным молоком	18	130/20	13,21	14,5	30,7	221,5
Кофейный напиток на молоке	167	150	2,85	2,41	11,3	68,2
Хлеб из муки пшеничной	144	20	1,6	0,7	12,3	52,34
Масло сливочное	146	5	0	5,1	0,05	37,5
итого за завтрак		307/20	17,66	22,71	54,35	342,5
						24%
2й завтрак						
Банан	177	100	1,5	0,5	21	94,5
						5,00%
Обед						
Суп перловый со сметаной, мясом	67	150	8,68	9,09	14,8	135,2
Шницель мясной	88	50	12,44	9,24	12,56	146,4
Капуста тушеная	116	110	2,06	3,2	9,04	101,7
Компот из вишни и яблок	159	150	0,19	0,04	16,21	49,45
Хлеб ржаной	145	30	1,98	0,36	0,36	54,3
итого за обед		490	25,35	21,93	52,97	487,05
						35%
Полдник						
Молоко	168	150	4,88	04,35	08,08	75,6
						8%
Ужин						
Огурец соленый порционный	29	40	1	3,99	5,9	23,92
Рыба, запеченная с морковью с сыром	150	80/5	4,42	9,26	30,19	119,46
Картофельное пюре	122	90	2,01	4,01	9,07	88,62
Чай с сахаром	173	150	0,06	0,02	9,99	40
Вафли	148	25	0,56	0,64	15,44	70,8
Хлеб пшеничный	144	30	1,79	0,23	10,96	52,96
итого за ужин		370	4,42	4,9	45,46	345,2
						25%
Итого по всем разделам			60,62	69,28	207,89	1345,3

10 день - дневного примерного меню НДОЧУ "Детский сад "Радость" для обучающихся от 1,5 до 3х лет осенне-зимний период						
Наименование блюда	ТК	выход	Пищевые вещества (г)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Каша рисовая молочная	13	150	2,17	3,89	22,51	100,5
Какао на молоке	153	150	3,67	3,19	15,82	81,2
Хлеб из муки пшеничной	144	20	1,6	0,7	12,3	52,34
Масло сливочное	146	7	0	5,1	0,05	52,5
Сыр порционный	147	15	3,48	4,43	0	54,6
итого за завтрак		342	10,92	17,31	50,68	341,14
						23%
2й завтрак						
Мандарин	178	100	0,9	0,2	8,1	37,8
						3,00%
Обед						
Салат "Здоровье" с р.м.	34а	40	0,67	0,08	6,35	43,03
Бульон куриный с яйцом и гречками	59	150/20/20	5,19	5,75	14,75	105,45
Котлета куриная " Школьная"	91а	50	20	22,63	10,88	128,4
Картофельное пюре	122	110	2,86	4,8	10,07	108,4
Компот из клюквы	159	150	0,19	0	21,5	63,98
Хлеб ржаной	145	30	1,98	0,36	0,36	54,3
итого за обед		440	30,89	33,62	63,91	503,56
						35%
Полдник						
Ряженка с сахаром	169	150	5,04	5,76	15,76	110,56
						9%
Ужин						
С-г морковно- яблочный	51	40	0,87	0,08	9,13	34,94
Оладьи с джемом	134	90/20	7,52	9,75	45,6	290,46
Чай с лимоном	171	150	0,08	0	24,2	37,4
итого за ужин		300	7,6	9,75	69,8	327,86
						23,00%
Итого по всем разделам			62,44	69,83	185,95	1349,08

11 день 20-ти дневного примерного меню НДОЧУ "Детский сад "Радость" для обучающихся от 1,5 до 3х лет осени -зимний период						
Наименование блюда	ТК	выход	Пищевые вещества (г)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Каша " Дружба"молочная	10	150	4,59	4,9	26,32	126
Чай на молоке	172	150	2,67	2,34	14,31	66,7
Хлеб из муки пшеничной	144	20	1,6	0,7	12,3	52,34
Масло сливочное	146	7	0	5,1	0,05	52,5
итого за завтрак		327	8,86	13,04	52,98	297,54
						22%
2й завтрак						
Сок	108	100	0,2	0,4	6,53	44
						3,00%
Обед						
Огурец соленый	29	40	0,51	3,06	1,56	23,92
Суп фасолевый с мясом	72	150	5	4,21	13,06	87
Картофельная запеканка с соусом	87	110/20	18,27	20,54	28,17	249,01
Хлеб ржаной	145	30	1,98	0,36	0,36	54,3
Компот из сухофруктов	166	150	0,4	0,02	24,99	80,26
итого за обед		480	26,16	28,19	68,14	494,49
						35%
Полдник						
Ряженка с сахаром	169	150	5,04	5,76	15,76	110,56
						9%
Ужин						
Творожная запеканка "Зебра"	3	150/20	16,82	22,7	20,17	302,54
Кисель из смородины	156 а	150	1,36	9,8	29,02	87,15
итого за ужин		320	18,18	32,5	49,19	389,54
						26,00%
Итого по всем разделам			50,05	49	171,96	1335,94

12 день 20-ти дневного примерного меню НДОЧУ "Детский сад "Радость" для обучающихся от 1,5 до 3 х лет осенне-зимний период						
Наименование блюда	ТК	выход	Пищевые вещества (г)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Каша манная молочная	11	150	3,18	3,89	21,44	100,5
Кофейный напиток на молоке	167	150	2,85	2,41	14,36	68
Хлеб из муки пшеничной	144	20	1,6	0,7	12,3	52,34
Масло сливочное	146	7	0	5,1	0,05	52,5
Сыр порционный	147	15	3,48	5,1	4,43	54,6
итого за завтрак		342	11,11	17,2	52,58	300,4
						21%
2й завтрак						
Яблоко	175	100	0,2	0,4	6,53	51
						4,00%
Обед						
Салат из зеленого горошка	45а	40	1	3,99	5,9	40,73
Суп с фрикадельками	71	150	5,3	4,14	12,35	81
Детские спагетти	124	110	32	5,42	30,62	92,03
Соус Болоньезе	82	60/20	16,43	10,31	3,75	156,23
Хлеб ржаной	145	30	1,98	0,36	0,36	54,3
Компот из чернослива	166	150	0,4	0,05	21,52	64,3
итого за обед		480	57,11	24,27	74,5	488,59
						35%
Полдник						
Молоко	168	150	4,88	4,35	8,08	75,6
						8%
Ужин						
Салат Студенческий с р.м.	52	40	2,13	7,15	5,39	63
Суфле рыбное	101а	70	13,87	6,15	8,56	111,22
Хлеб пшеничный	144	20	1,6	0,7	12,3	52,34
Чай с сахаром	173	150	0,06	0,02	9,99	40
Зефир	150	30	0,2	0	20	81,5
итого за ужин		310				348,06
						25%
Итого по всем разделам			81,52	64,52	425,19	1264,21

13 день 10ти дневного примерного меню НДОЧУ "Детский сад "Радость" для обучающихся от 1,5 до 3х лет осенне- зимний период						
Наименование блюда	ТК	выход	Пищевые вещества (г)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Каша гречневая молочная	9	150	3,71	5,01	28,83	141,22
Какао на молоке	153	150	3,67	3,19	15,82	81,2
Хлеб из муки пшеничной	144	20	1,6	0,7	12,3	52,34
Масло сливочное	146	7	0	5,1	0,05	52,5
итого за завтрак		327	8,98	14	57	327,26
						24%
2й завтрак						
Груша	179	100	0,4	0,3	8,02	61
						4,00%
Обед						
Сельдь с луком с р.м.	55	30	3,11	4,81	0,47	57,22
Свекольник со сметаной, с мясом	63	150	5,98	8,02	12,51	107,25
Печень в сметанном соусе	93а	60/20	12,04	8,98	5,73	104,32
Картофельное пюре	122	110	2,86	4,48	10,07	108,4
Хлеб ржаной	145	30	1,98	0,36	0,36	54,3
Компот смородины	163	150	0,19	0,04	21,5	62,98
итого за обед		470	26,16	26,69	50,64	494,47
						35%
Полдник						
Кефир с сахаром	154	150	4,64	4	6,4	67,2
						8%
Ужин						
Омлет	17	80	7,67	9,49	99,89	124,76
Булочка "Ванильная"	б/н	50	8,93	12,15	44,48	201,25
Чай с лимоном	171	150	0,08	0	24,2	37,4
итого за ужин		300	16,68	21,64	168,57	363,41
						25%
Итого по всем разделам			52,6	58,15	206,42	1313,35

14 день 20-ти дневного примерного меню НДОЧУ "Детский сад "Радость" для обучающихся от 1,5 до 3 х лет осенне-зимний период						
Наименование блюда	ТК	выход	Пищевые вещества (г)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Шарлотка из творога со сгущенным молоком	23	130/20	20,6	16,6	20	190,66
Кофейный напиток на молоке	167	150	2,85	2,41	14,36	68
Хлеб из муки пшеничной	144	20	1,6	0,7	12,3	52,34
Масло сливочное	146	7	0	5,1	0,05	52,5
итого за завтрак		327	25,05	24,81	46,71	363,5
						25%
2й завтрак						
Банан	177	100	1,5	0,5	21	94,5
						5,00%
Обед						
Суп рассольник со мет. с мясом	71	150	5,3	4,14	12,34	81,2
Гречаники мясные	80а	50	17,31	17,7	15,67	177,34
Капуста тушенная	120	110	4,14	4,86	19,55	117,42
Компот из вишни и яблок	159	150	0,19	0,04	16,21	49,45
Хлеб ржаной	145	30	1,98	0,36	0,36	54,3
итого за обед		490	28,92	27,1	64,13	479,71
						35%
Полдник						
Молоко	168	150	4,88	4,35	8,08	75,6
						8%
Ужин						
Рыбная котлета" Любимая"	130	60	12,28	0,47	0,54	126,3
Картофельное пюре	122	90	1,76	3	10,57	88,62
Чай с сахаром	173	150	0,06	0,02	9,99	40
Мармелад	149	25	0	0	15,9	52,3
Хлеб пшеничный	144	30	1,79	0,23	10,96	52,96
итого за ужин		355	15,89	3,72	47,96	360,18
						25%
Итого по всем разделам			66,76	52,11	126,7	1373,49

15 день 20-ти дневного примерного меню НДОЧУ "Детский сад "Радость" для обучающихся от 1,5х до 3х лет осенне-зимний период						
Наименование блюда	ТК	выход	Пищевые вещества (г)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Вермишель молочная	7	150	5,85	5,81	19,99	116,3
Какао на молоке	153	150	3,67	3,19	15,82	81,2
Хлеб из муки пшеничной	144	20	1,6	0,7	12,3	52,34
Масло сливочное	146	7	0	5,1	0,05	52,5
итого за завтрак		327	11,12	14,8	48,16	302,34
						24%
Мандарин	178	100	0,9	0,2	8,1	37,8
						3,00%
Обед						
Салат " Пестрый"	43а	40	0,85	3,95	4,52	36,1
Суп - поре "Чаудер" с гречками	68	150/20	5,6	11,04	24,36	125,4
Куры порционные отварные	92	50	13,56	10,2	0	116
Рис отварной	126	110	6,4	10,5	52,5	112,3
Компот из клюквы	163	150	0,19	0,04	16,21	49,5
Хлеб ржаной	145	30	1,98	0,36	0,36	54,3
итого за обед		440	28,58	36,09	97,95	493,6
						35%
Полдник						
Ряженка с сахаром	169	150	5,04	5,76	15,76	110,56
						9%
Ужин						
Картофель и овощи, тушеные в соусе	117	120	3,1	5,29	13,29	87,2
Плюшка	129а	60	5,6	7,61	38,77	205,4
Чай с лимоном	171	200	0,08	0	24,2	37,4
Хлеб пшеничный	144	20	1,79	0,23	10,96	52,96
итого за ужин		400	10,57	13,13	87,22	382,96
						26,00%
Итого по всем разделам			81,64	62,34	239,24	1326,32

16 день 20-ти дневного примерного меню НДОЧУ "Детский сад "Радость" для обучающихся от 1,5 до 3х лет осенне-зимний период						
Наименование блюда	ТК	выход	Пищевые вещества (г)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	12	150	4,59	4,9	26,32	116
Чай на молоке	172	150	2,67	2,34	14,31	66,7
Хлеб из муки пшеничной	144	20	1,6	0,7	12,3	52,34
Масло сливочное	146	7	0	5,1	0,05	52,5
итого за завтрак		327	8,86	13,04	52,98	287,54
						20%
2й завтрак						
Сок	180	100	0,2	0,4	6,53	44
						3,00%
Обед						
Салат из зеленого горошка	45а	40	1	3,99	5,9	40,73
Суп рыбный	71а	150	6,59	6,6	14,42	108,5
Котлета мясная	88	50	12,44	9,24	12,56	112,2
Картофельное пюре	122	110	2,86	4,48	10,07	108,4
Хлеб ржаной	145	30	1,98	0,36	0,36	54,3
Компот из сухофруктов	166	150	0,4	0,02	24,99	76,27
итого за обед		490	24,27	20,7	62,4	500,42
						35%
Полдник						
Ряженка с сахаром	169	150	5,04	5,76	15,76	110,56
						9%
Ужин						
Творожно рисовая запеканка	5	150/20	14,73	9,94	18,93	352,11
Кисель из смородины	156а	1500	1,36	0	29,02	87,15
итого за ужин		300/20	16,09	9,94	47,95	439,26
						25,00%
Итого по всем разделам			52,67	41,12	182,7	1309,91

17 день 20-ти дневного примерного меню НДОЧУ "Детский сад "Радость" для обучающихся от 1,5 до 3 х лет осенне-зимний период						
Наименование блюда	ТК	выход	Пищевые вещества (г)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная	8	150	3,79	5,48	19,03	105,7
Кофейный напиток на молоке	167	150	2,85	2,41	14,36	68
Хлеб из муки пшеничной	144	20	1,6	0,7	12,3	52,34
Масло сливочное	146	7	0	5,1	0,05	52,5
итого за завтрак		327	8,24	13,69	45,74	278,54
						20%
2й завтрак						
Яблоко	175	100	0,2	0,4	6,53	44
						3,00%
Обед						
Икра кабачковая с р.м.	27	40	0,55	0,1	1,9	24
Борщ со сметаной	75	150	6,25	8,08	13,92	105,40
Жаркое по-домашнему	84	150	24,47	6,27	21,76	180,87
Хлеб ржаной	145	30	1,98	0,36	0,36	54,3
Компот из ягод	160	150	0,21	0,05	41,12	119,1
итого за обед		520	33,46	14,86	79,06	483,67
						35%
Полдник						
Молоко	168	150	4,88	4,35	8,08	75,6
						8%
Ужин						
Салат "Мозаика"	52а	40	0,9	5,13	5,44	70,66
Крокеты рыбные	102	80	13,87	6,15	8,56	94,91
Пастила	150	25	0,2	0	20	81,5
Чай с лимоном	171	150	0,08	0	24,2	37,4
итого за ужин		295	15,05	11,28	58,2	284,47
						27%
Итого по всем разделам			51,32	46,06	201,9	1201,3

18 день 20-ти дневного примерного меню НДОЧУ "Детский сад "Радость" для обучающихся от 1,5 до 3х лет осенне- зимний период						
Наименование блюда	ТК	выход	Пищевые вещества (г)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Макароны запеченные с сыром	16	150	7,1	7,01	29,63	121,25
Какао на молоке	153	150	3,67	3,19	15,82	81,2
Хлеб из муки пшеничной	144	20	1,6	0,7	12,3	52,34
Масло сливочное	146	7	0	5,1	0,05	52,5
итого за завтрак			12,37	16	57,8	307,29
						21%
2й завтрак						
Груша	179	100	0,4	0,3	8,2	61
						4,00%
Обед						
Салат из моркови	125	40	2,13	7,15	5,39	45,2
Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	74а	150	2,04	4,65	10,17	103,53
Фрикадельки по-итальянски	90а	60/20	11,12	15,4	0,08	129,15
Гречка рассыпчатая	123	110	5,75	4,06	25,76	105,1
Хлеб ржаной	145	30	1,98	0,36	0,36	54,3
Компот смородины	163	150	0,19	0,04	16,21	65,93
итого за обед		510	23,21	31,66	57,97	503,21
						35%
Полдник						
Кефир с сахаром	154	150	4,64	4	6,4	67,2
						8%
Ужин						
Огурец консерв. порционный	29	40	0,51	3,06	1,56	23,92
Картофельные котлеты	119	110	3,1	5,29	13,29	129,4
Чай с сахаром	173	150	0,06	0,02	9,99	40
Печенье	160	25	0,56	0,64	15,44	70,8
итого за ужин		360	3,72	5,95	38,72	240,2
						25%
Итого по всем разделам			59,14	63,19	219,14	1309,3

19 день 20-ти дневного примерного меню НДОЧУ "Детский сад "Радость" для обучающихся от 1,5 х до 3 ми лет осенне-зимний период						
Наименование блюда	ТК	выход	Пищевые вещества (г)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Суфле творожное со сгущенкой	20	130/20	18,14	19,76	37,33	162,18
Кофейный напиток на молоке	167	150	2,85	2,41	14,36	68
Хлеб из муки пшеничной	144	20	1,6	0,7	12,3	52,34
Масло сливочное	146	7	0	5,1	0,05	52,5
итого за завтрак		327	22,59	27,97	64,04	335,02
						23%
2й завтрак						
Банан	177	100	1,5	0,5	21	94,5
						5,00%
Обед						
Суп Перловый	67	150	8,68	9,9	14,08	149,25
Ленивые голубцы	86	150	16,3	18,23	12,17	204,4
Компот из вишни и яблок	159	150	0,19	0,04	16,21	49,45
Хлеб ржаной	145	30	1,98	0,36	0,36	54,3
итого за обед		480	27,15	28,53	42,82	457,4
						34%
Полдник						
Молоко	168	150	4,88	4,35	8,08	90,66
						5%
Ужин						
Огурец соленый	29	40	0,51	3,06	1,56	23,92
Рыба, запеченная в сухарях	104а	80	4,42	9,26	30,19	124,07
Картофельное пюре	122	90	2,01	4,01	9,07	88,62
Чай с сахаром	173	150	0,06	0,02	9,99	40
Вафли	148	25	0,56	0,64	15,44	59,2
Хлеб пшеничный	144	20	1,6	0,7	12,3	52,34
итого за ужин		400	4,23	5,37	46,8	387,53
						23%
Итого по всем разделам			60,62	69,28	207,89	1365,11

20 день 20-ти дневного примерного меню НДОЧУ "Детский сад "Радость" для обучающихся от 1,5 до 3 х лет осенне- зимний период						
Наименование блюда	ТК	выход	Пищевые вещества (г)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Каша рисовая молочная	13	150	2,17	3,89	22,51	100,5
Какао на молоке	153	150	3,67	3,19	15,82	81,2
Хлеб из муки пшеничной	144	20	1,6	0,7	12,3	52,34
Масло сливочное	146	7	0	5,1	0,05	52,5
Сыр порционный	147	15	3,48	4,43	0	54,6
итого за завтрак		342	10,92	17,31	50,68	341,14
						25%
2й завтрак						
Мандарин	178	100	0,9	0,2	8,1	37,8
						3,00%
Обед						
Салат Витаминный	32	40	0,87	0,08	6,35	42,66
Лапша куриная	64	150	2,06	2,58	14,6	58,5
Суфле из курицы	97	60	15,18	16,5	4,6	160
Картофельное пюре	122	110	2,86	4,48	10,07	108,3
Компот из клюквы	163	150	0,19	0,04	16,21	65,93
Хлеб ржаной	145	30	1,98	0,36	0,36	54,3
итого за обед		540	23,14	24,04	52,19	489,69
						35%
Полдник						
Ряженка с сахаром	169	150	5,04	5,76	15,76	110,56
						9%
Ужин						
С-т "Прелесть"	51	40	0,87	0,08	9,13	26,66
Оладьи с яблоком	134а	90/20	7,52	9,75	45,6	290,46
Чай с лимоном	171	150	0,08	0	24,2	37,4
итого за ужин		300	7,6	9,75	69,8	327,86
						24,00%
Итого по всем разделам			69,56	72,8	191,13	1362,49

Наименование (инв. №)	Т/к	Единица измерения (а)			Итого
		масса	длина	площадь	
134	134	300	217	1,84	32,21
137	137	300	2,63	3,19	12,83
141	141	30	1,0	0,1	12,1
146	146	1	0	2,1	0,02
147	147	12	2,48	1,43	0
148	148	4,5	1,31	2,08	0,02
149	149	100	0,9	0,3	0,1
150	150	30	1,98	0,38	0,1
151	151	300	0,14	0,1	10,51
152	152	100	3,68	4,48	10,03
153	153	300	1,06	2,24	14,5
154	154	30	0,83	0,08	0,37
155	155	30	0,83	0,08	0,37
156	156	30	0,83	0,08	0,37
157	157	30	0,83	0,08	0,37
158	158	30	0,83	0,08	0,37
159	159	30	0,83	0,08	0,37
160	160	30	0,83	0,08	0,37
161	161	30	0,83	0,08	0,37
162	162	30	0,83	0,08	0,37
163	163	30	0,83	0,08	0,37
164	164	30	0,83	0,08	0,37
165	165	30	0,83	0,08	0,37
166	166	30	0,83	0,08	0,37
167	167	30	0,83	0,08	0,37
168	168	30	0,83	0,08	0,37
169	169	30	0,83	0,08	0,37
170	170	30	0,83	0,08	0,37
171	171	30	0,83	0,08	0,37
172	172	30	0,83	0,08	0,37
173	173	30	0,83	0,08	0,37
174	174	30	0,83	0,08	0,37
175	175	30	0,83	0,08	0,37
176	176	30	0,83	0,08	0,37
177	177	30	0,83	0,08	0,37
178	178	30	0,83	0,08	0,37
179	179	30	0,83	0,08	0,37
180	180	30	0,83	0,08	0,37
181	181	30	0,83	0,08	0,37
182	182	30	0,83	0,08	0,37
183	183	30	0,83	0,08	0,37
184	184	30	0,83	0,08	0,37
185	185	30	0,83	0,08	0,37
186	186	30	0,83	0,08	0,37
187	187	30	0,83	0,08	0,37
188	188	30	0,83	0,08	0,37
189	189	30	0,83	0,08	0,37
190	190	30	0,83	0,08	0,37
191	191	30	0,83	0,08	0,37
192	192	30	0,83	0,08	0,37
193	193	30	0,83	0,08	0,37
194	194	30	0,83	0,08	0,37
195	195	30	0,83	0,08	0,37
196	196	30	0,83	0,08	0,37
197	197	30	0,83	0,08	0,37
198	198	30	0,83	0,08	0,37
199	199	30	0,83	0,08	0,37
200	200	30	0,83	0,08	0,37

Пронумеровано, пронумеровано и скреплено печатью
 (подпись) _____) листов (а).
 Н.В.Козюк
 Зам. директора
 (подпись)

