

**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
«09» 09 2024 г.



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

**для детей от 3 –х до 7-и лет
(осенне-зимний период)**

I день 20-ти дневного примерного меню НДОЧУ "Детский сад "Радость" для обучающихся от 3х до 7 ми лет осенне- зимний период						
Наименование блюда	ТК	выход	Пищевые вещества (г)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Каша "Дружба" на молоке	10	200	4,59	4,9	26,32	168
Чай на молоке	168	200	2,85	2,41	14,31	91
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		427	9,04	13,11	52,98	363,84
						20%
2й завтрак						
Сок	180	100	0,2	0,4	6,53	44
						3,00%
Обед						
Огурец консерв.порц.	29	60	0,51	3,06	1,56	35,88
Суп гороховый с мясом	65	200	5	4,21	13,06	107
Суфле мясное из отварного мяса	90	90	10,15	13,03	2,14	166
Картофельное пюре	122	200	2,86	4,48	10,07	128,01
Хлеб ржаной	145	30	1,98	0,36	0,36	54,3
Компот из сухофруктов	166	200	0,4	0,02	24,99	101,7
итого за обед		780	20,9	25,16	52,18	592,89
						44%
Полдник						
Ряженка с сахаром	169	180	5,04	5,76	15,76	132,66
						6%
Ужин						
Творожная запеканка "Зебра"	4	140/60	14,71	13,25	37,47	322,39
Кисель из вишни	156	200	0,09	0,03	23,25	93,6
итого за ужин		340	14,8	13,28	60,72	415,99
						29,00%
Итого по всем разделам			57,29	58,02	189,26	1524,48

2 день 20-ти дневного примерного меню НДОЧУ "Детский сад "Радость" для обучающихся от 3х до 7 ми лет осенне-зимний период						
Наименование блюда	ТК	выход	Пищевые вещества (г)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Каша манная на молоке	10	200	4,59	4,9	26,32	168
Кофейный напиток на молоке	167	200	2,85	2,41	14,36	91
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		427	9,04	13,11	53,03	363,84
						22%
2й завтрак						
Яблоко	175	100	0,2	0,4	6,53	44
						3,00%
Обед						
Салат из свежей капусты с кукурузой	34	60	0,84	3,04	5,41	52,44
Суп геркулесовый	72	200	6,15	8,13	8,37	152,72
Азу по-татарски из отварного мяса	80	60/40	16,44	19,62	3,75	262,4
Макароны отварные с маслом	124	130	32	5,49	207,62	103,4
Хлеб ржаной	145	30	1,98	0,36	0,36	54,3
Компот из кураги и лимона	160	200	0,21	0,05	41,12	119,1
итого за обед		620	57,62	36,69	266,63	744,36
						38%
Полдник						
Молоко	168	180	4,88	4,35	8,08	90,66
						8%
Ужин						
Салат студенческий с р.м.	52	60	2,13	7,15	5,39	95
Палочки рыбные	101а	90	13,87	6,15	8,56	142,37
Хлеб пшеничный	144	20	1,6	0,7	12,3	52,34
Чай с сахаром	173	200	0,06	0,02	9,99	40
Зефир	150	30	0,2	0	20	81,5
итого за ужин			17,86	14,02	36,24	411,21
						28%
Итого по всем разделам			81,52	64,52	377,47	1610

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

Наименование блюда	ТК	выход	Пищевые вещества (г)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Каша гречневая молочная	9	200	3,71	5,01	28,83	207,5
Какао на молоке	153	200	3,67	3,19	15,82	107
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		427	8,98	14	57	419,34
						28%
2й завтрак						
Груша	175	100	0,2	0,4	6,53	44
						2,00%
Обед						
Сельдь с луком	55	20	3,11	4,82	0,47	57,22
Свекольник со сметеной с мясом	63	200	5,98	8,02	12,51	143
Оладьи из печени	93	90	79,8	11,01	5,24	165,75
Картофельное пюре	122	130	2,86	4,48	10,07	128,1
Хлеб ржаной	144	30	1,98	0,36	0,36	54,3
Компот из черной смородины	163	200	0,19	0,04	16,21	65,93
итого за обед		670	93,92	28,73	44,86	614,3
						36%
Полдник						
Кефир с сахаром	152	180	5,04	5,76	15,76	132,66
						8%
Ужин						
Омлет	17	100	0,87	0,08	9,13	155,29
Кекс творожный	б/н	60	7,52	9,75	45,6	344,35
Чай с лимоном	171	200	0,08	0	24,2	48,62
итого за ужин		360	8,47	9,83	78,93	548,26
						25%
Итого по всем разделам			53,81	59,35	209,59	1706

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

Наименование блюда	ТК	выход	Пищевые вещества (г)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Пудинг творожный со сгущенным молоком	18	150/20	18,14	19,76	37,33	331,15
Кофейный напиток на молоке	167	200	2,85	2,41	14,36	91
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			22,59	27,97	64,04	526,99
						27%
2й завтрак						
Банан	177	100	1,5	0,5	21	94,5
						5,00%
Обед						
Суп рассольник со мет. с мясом	71	200	5,3	4,14	12,34	108
Ежики мясные	83	80/30	17,31	17,7	15,67	287,73
Капуста тушеная	116	130	2,06	3,2	9,04	132
Компот из вишни и яблок	159 а	200	0,18	0,04	21,55	83,97
Хлеб ржаной	145	30	1,98	0,36	0,36	54,3
итого за обед		560	26,83	25,44	58,96	666
						39%
Полдник						
Молоко	168	180	4,88	4,35	8,08	90,66
						5%
Ужин						
Рыба, запеченая всметане	104	100	19,14	24,24	5,99	294,28
Картофельное пюре	122	90	11,9	9,37	4,43	150
Чай с сахаром	173	200	0,06	0,02	9,99	40
Мармелад	149	30	0,28	0	15,9	64,2
Хлеб пшеничный	144	30	1,79	0,23	10,96	52,96
итого за ужин		350	14,03	9,62	41,28	307,16
						23%
Итого по всем разделам			69,02	50,84	164	1695,09

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

Наименование блюда	ТК	выход	Пищевые вещества (г)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Вермишель молочная	7	200	5,85	5,81	19,99	155
Какао на молоке	153	200	3,67	3,19	15,82	107
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		442	9,52	9	35,81	262
						24%
2й завтрак						
Мандарин	178		0,9	0,2	8,1	37,8
						2,00%
Обед						
Салат "Пестрый"	54а	60	0,85	3,95	4,52	54,73
Суп пюре овощной с гренками	68	200/30	5,6	11,04	24,36	231
Плов из курицы с рисом	95	200	41,8	17,73	41,76	347
Компот из клюквы	159	200	0,19	0,04	16,21	65,93
Хлеб ржаной	145	30	1,98	0,36	0,36	54,3
итого за обед			50,42	33,12	87,21	752,96
						38%
Полдник						
Ряженка с сахаром	169	180	5,04	5,76	15,76	132,66
						7%
Ужин						
Картофель и овощи, тушеные в соусе	117	180	3,1	5,29	13,29	141,46
Бантик "Ванильный"	129 а	60	5,6	6,05	40,38	293,3
Чай с лимоном	171	200	0,08	0	24,2	48,692
Хлеб пшеничный	144	20	1,79	0,23	10,96	52,96
итого за ужин			10,57	11,57	88,83	536,412
						28,00%
Итого по всем разделам			81,64	64,34	243,08	1753

6 день - дневного примерного меню НДОЧУ "Детский сад "Радость" для обучающихся от 3х до 7 ми лет осенне-зимний период						
Наименование блюда	ТК	выход	Пищевые вещества (г)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Каша пшенная молочная	12	200	4,59	4,9	26,32	168
Чай на молоке	172	200	2,67	2,34	14,31	89
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		427	8,86	13,04	52,98	361,84
						23%
2й завтрак						
Сок	180	100	0,2	0,4	6,53	44
						3,00%
Обед						
Суп картофельный с мясом	71а	200	6,59	6,6	14,42	144,69
Биточки мясные	88	75	12,44	9,24	12,56	183
Рагу из овощей с соусом	121	130	3,35	8,07	16,56	141,78
Хлеб ржаной	145	30	1,98	0,36	0,36	54,3
Компот из сухофруктов	166	200	0,4	0,02	24,99	101,7
итого за обед		635	24,76	24,29	68,89	625,47
						42%
Полдник						
Ряженка с сахаром	169	180	5,04	5,76	15,76	132,66
						6%
Ужин						
Сырники творожные с джемом	4	140/60	14,71	13,25	37,47	322,39
Кисель из смородины	156а	200	1,6	0,03	29,02	116,19
итого за ужин		350/20	14,82	9,97	42,18	445,71
						25,00%
Итого по всем разделам			53,37	45,08	187,9	1609,2

7 день 20-ти дневного примерного меню НДОЧУ "Детский сад "Радость" для обучающихся от 3х до 7 ми лет осенне-зимний период						
Наименование блюда	ТК	выход	Пищевые вещества (г)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная	8	200	3,79	5,48	19,03	134
Кофейный напиток на молоке	167	200	2,85	2,41	14,36	91
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		427	8,24	13,69	45,74	329,84
						22%
2й завтрак						
Яблоко	175	100	0,2	0,4	6,53	44
						3,00%
Обед						
Икра кабачковая	27	50	0,8	4	4,33	61
Борщ с мясом со сметаной	75	200	6,25	8,08	13,92	151,37
Беф-строганов из отварного мяса	81	60/20	14,66	9,42	0,89	142,53
Рис отварной	126	130	6,4	10,5	52,5	150
Хлеб ржаной	145	30	1,98	0,36	0,36	54,3
Компот из кураги с лимоном	160	200	0,21	0,05	41,12	119,1
итого за обед		610	30,3	32,41	113,12	678,3
						38%
Полдник						
Ряженка с сахаром	169	180	5,04	5,76	15,76	132,66
						8%
Ужин						
Салат "Картофельный"	52а	60	0,9	5,13	5,44	73
Котлета рыбная	101	90	13,87	6,15	8,56	142,37
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	200	0,08	0	24,2	48,62
итого за ужин		400/20	16,65	11,98	67,8	390,01
						28%
Итого по всем разделам			55,4	48,63	180,94	1657,98

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

Наименование блюда	ТК	выход	Пищевые вещества (г)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Макароны запеченные с сыром	16	200	7,1	7,01	29,63	215
Какао на молоке	153	200	3,67	3,19	15,82	107
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		427	12,37	16	57,8	426,84
						23%
2й завтрак						
Груша	179	100	0,4	0,3	8,2	61
						2,00%
Обед						
Салат из моркови	125	60	2,13	7,15	5,39	95
Щи из свежей капусты	74	200	1,7	4,82	6,69	77
Тефтели мясные с томатным соусом	90а	80/30	17,31	17,7	15,67	287,73
Гречка рассыпчатая	123	130	5,75	4,06	25,76	162,5
Хлеб ржаной	145	30	1,98	0,36	0,36	54,3
Компот из черной смородины	163	200	0,19	0,04	16,21	65,93
итого за обед		620	29,06	34,13	70,08	742,46
						44%
Полдник						
Кефир с сахаром	154	180	4,64	4	6,4	80
						8%
Ужин						
Огурец консерв.порц.	29	60	0,51	3,06	1,56	35,88
Картофель по-деревенски	118	130	3,1	5,29	13,29	224,44
Коржик молочный	129	60	5,6	6,05	40,38	293,3
Чай с лимоном	171	200	0,08	0,01	24,2	48,62
итого за ужин		450	9,29	14,41	79,43	602,24
						29%
Итого по всем разделам			68,25	73,52	235,2	1968,9

9 день 20- дневного примерного меню НДОЧУ "Детский сад "Радость" для обучающихся от 3х до 7 ми лет осенне-зимний период						
Наименование блюда	ТК	выход	Пищевые вещества (г)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Пудинг творожный со сгущенкой	18	150/20	18,14	19,76	37,33	331,15
Кофейный напиток на молоке	167	200	2,85	2,41	14,36	91
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		377/20	22,59	27,97	64,04	526,99
						27%
2й завтрак						
Банан	177	100	1,5	0,5	21	94,5
						5,00%
Обед						
Суп перловый со сметаной, мясом	67	200	8,68	9,09	14,8	199,43
Шницель мясной	88	75	12,44	9,24	12,56	183
Капуста тушеная	116	130	2,06	3,2	9,04	132
Компот из вишни и яблок	159	200	0,19	0,04	16,21	65,93
Хлеб ржаной	145	30	1,98	0,36	0,36	54,3
итого за обед		635	25,35	21,93	52,97	634,66
						39%
Полдник						
Молоко	168	180	4,88	04, 35	08, 08	90,66
						5%
Ужин						
Огурец консервированный порционный	29	60	1	3,99	5,9	61,08
Рыба,запеченная с морковью с сыром		150/5	4,42	9,26	30,19	224,44
Картофельное пюре	122	130	2,01	4,01	9,07	128,1
Чай с сахаром	173	200	0,06	0,02	9,99	40
Вафли	148	30	0,56	0,64	15,44	70,8
Хлеб пшеничный	144	30	1,79	0,23	10,96	52,96
итого за ужин		450	4,42	4,9	45,46	291,86
						23%
Итого по всем разделам			60,62	69,28	207,89	1638,67

10 день - дневного примерного меню НДОЧУ "Детский сад "Радость" для обучающихся от 3х до 7 ми лет осенне-зимний период						
Наименование блюда	ТК	выход	Пищевые вещества (г)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Каша рисовая молочная	13	200	2,17	3,89	22,51	134
Какао на молоке	153	200	3,67	3,19	15,82	107
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		442	10,92	17,31	50,68	400,44
						25%
2й завтрак						
Мандарин	178	100	0,9	0,2	8,1	37,8
						2,50%
Обед						
Салат "Здоровье" с р.м.	34а	60	0,67	0,08	6,35	64,54
Бульон куриный с яйцом и гренками	59	200/21/30	5,19	5,75	14,75	136,57
Котлета куриная "Школьная"	91а	90	20	22,63	10,88	237,38
Картофельное пюре	122	200	2,86	4,8	10,07	128,01
Компот из клюквы	159	200	0,19	0	21,5	83,97
Хлеб ржаной	145	30	1,98	0,36	0,36	54,3
итого за обед		580	30,89	33,62	63,91	704,77
						44%
Полдник						
Ряженка с сахаром	169	180	5,04	5,76	15,76	132,66
						8%
Ужин						
С-т морковно- яблочный	51	60	0,87	0,08	9,13	52,4
Оладьи с джемом	134	90/20	7,52	9,75	45,6	344,35
Чай с лимоном	171	200	0,08	0	24,2	48,62
итого за ужин		200	7,6	9,75	69,8	392,97
						20,00%
Итого по всем разделам			62,44	69,83	185,95	1549

11 день 20-ти дневного примерного меню НДОЧУ "Детский сад "Радость" для обучающихся от 3х до 7 ми лет осене -зимний период						
Наименование блюда	ТК	выход	Пищевые вещества (г)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Каша " Дружба"молочная	10	200	4,59	4,9	26,32	168
Чай на молоке	172	200	2,67	2,34	14,31	89
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		427	8,86	13,04	52,98	361,84
						22%
2й завтрак						
Сок	180	100	0,2	0,4	6,53	44
						3,00%
Обед						
Огурец консер. порционный	29	60	0,51	3,06	1,56	35,88
Суп фасольевый с мясом	72	200	5	4,21	13,06	107
Картофельная запеканка с соусом	87	200	18,27	20,54	28,17	372,49
Хлеб ржаной	145	30	1,98	0,36	0,36	54,3
Компот из сухофруктов	166	200	0,4	0,02	24,99	101,7
итого за обед		690	26,16	28,19	68,14	671,37
						41%
Полдник						
Ряженка с сахаром	169	180	5,04	5,76	15,76	132,66
						6%
Ужин						
Творожная запеканка "Зебра"	3	150/20	16,82	22,7	20,17	352,11
Кисель из малины	156	200	0,09	0,03	23,25	93,6
итого за ужин		200	16,91	22,73	43,42	468,3
						26,00%
Итого по всем разделам			50,05	49	171,96	1655

12 день 20-ти дневного примерного меню НДОЧУ "Детский сад "Радость" для обучающихся от 3х до 7 ми лет осенне-зимний период						
Наименование блюда	ТК	выход	Пищевые вещества (г)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Каша манная молочная	11	200	3,18	3,89	21,44	134
Кофейный напиток на молоке	167	200	2,85	2,41	14,36	91
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		442	11,11	17,2	52,58	384,44
						21%
2й завтрак						
Яблоко	175	100	0,2	0,4	6,53	44
						3,00%
Обед						
Салат из зеленого горошка	45а	60	1	3,99	5,9	61,08
Суп с фрикадельками	71	200	5,3	4,14	12,35	108
Детские спагетти	124	130	32	5,42	30,62	182,95
Соус Болоньезе	82	60/40	16,43	10,31	3,75	256,53
Хлеб ржаной	145	30	1,98	0,36	0,36	54,3
Компот из чернослива	166	200	0,4	0,05	21,52	101,7
итого за обед		620	57,11	24,27	74,5	764,56
						39%
Полдник						
Молоко	168	180	4,88	4,35	8,08	90,66
						8%
Ужин						
Салат Студенческий с р.м.	52	60	2,13	7,15	5,39	95
Суфле рыбное	101а	90	13,87	6,15	8,56	142,37
Хлеб пшеничный	144	20	1,6	0,7	12,3	52,34
Чай с сахаром	173	200	0,06	0,02	9,99	40
Зефир	150	30	0,2	0	20	81,5
итого за ужин						411,22
						28%
Итого по всем разделам			81,52	64,52	425,19	1694

13 день 20 ти дневного примерного меню НДОЧУ "Детский сад "Радость" для обучающихся от 3х до 7 ми лет осенне- зимний период						
Наименование блюда	ТК	выход	Пищевые вещества (г)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Каша гречневая молочная	9	200	3,71	5,01	28,83	207,5
Какао на молоке	153	200	3,67	3,19	15,82	107
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		427	8,98	14	57	419,34
						28%
2й завтрак						
Груша	179	100	0,4	0,3	8,02	42,66
						2,00%
Обед						
Сельдь с луком с р.м.	55	20	3,11	4,81	0,47	57,22
Свекольник со сметаной, с мясом	63	200	5,98	8,02	12,51	143
Суфле из печени	936	90	12,04	8,98	5,73	156,47
Картофельное пюре	122	130	2,86	4,48	10,07	128,1
Хлеб ржаной	145	30	1,98	0,36	0,36	54,3
Компот из черной смородины	163	200	0,19	0,04	21,5	83,97
итого за обед		670	26,16	26,69	50,64	623,06
						36%
Полдник						
Кефир с сахаром	154	180	4,64	4	6,4	80
						8%
Ужин						
Омлет	17	100	7,67	9,49	99,89	155,29
Булочка "Ванильная"	б/н	60	5,6	6,05	40,38	201,2
Чай с лимоном	171	200	0,08	0	24,2	48,62
итого за ужин		350/20	13,35	15,54	164,47	405,11
						25%
Итого по всем разделам			52,6	58,15	206,42	1690,02

14 день 20-ти дневного примерного меню НДОЧУ "Детский сад "Радость" для обучающихся от 3х до 7 ми лет осенне-зимний период						
Наименование блюда	ТК	выход	Пищевые вещества (г)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Шарлотка из творога со сгущенным молоком	23	160/20	20,6	16,6	20	265,46
Кофейный напиток на молоке	167	200	2,85	2,41	14,36	91
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		387/20	25,05	24,81	46,71	461,3
						27%
2й завтрак						
Банан	177	100	1,5	0,5	21	94,5
						5,00%
Обед						
Суп рассольник со мет. с мясом	71	200	5,3	4,14	12,34	108
Гречаники мясные	80а	80	17,31	17,7	15,67	287,73
Капуста тушеная	120	130	4,14	4,86	19,55	117,42
Компот из вишни и яблок	159	200	0,19	0,04	16,21	65,93
Хлеб ржаной	145	30	1,98	0,36	0,36	54,3
итого за обед		640	28,92	27,1	64,13	633,38
						39%
Полдник						
Молоко	168	180	4,88	4,35	8,08	90,66
						5%
Ужин						
Рыбная котлета" Любимая"	130	100	12,28	0,47	0,54	210,5
Картофельное пюре	122	80	1,76	3	10,57	70,38
Чай с сахаром	173	200	0,06	0,02	9,99	40
Мармелад	149	30	0	0	15,9	64,2
Хлеб пшеничный	144	30	1,79	0,23	10,96	52,96
итого за ужин		440	15,89	3,72	47,96	438,04
						23%
Итого по всем разделам			66,76	52,11	126,7	1,779,84

15 день 20-ти дневного примерного меню НДОЧУ "Детский сад "Радость" для обучающихся от 3х до 7 ми лет осенне-зимний период						
Наименование блюда	ТК	выход	Пищевые вещества (г)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Вермишель молочная	7	200	5,85	5,81	19,99	155
Какао на молоке	153	200	3,67	3,19	15,82	107
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		427	11,12	14,8	48,16	366,84
						24%
Мандарин	178	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Обед						
Салат " Пестрый"	43а	60	0,85	3,95	4,52	54,73
Суп - пюре "Чаудер" с гречками	68	200/30	5,6	11,04	24,36	231
Куры порционные отварные	92	60	13,56	10,2	0	146
Рис отварной	126	130	6,4	10,5	52,5	150
Компот из клюквы	163	200	0,19	0,04	16,21	65,93
Хлеб ржаной	145	30	1,98	0,36	0,36	54,3
итого за обед		680/30	28,58	36,09	97,95	701,96
						40%
Полдник						
Ряженка с сахаром	169	180	5,04	5,76	15,76	132,66
						7%
Ужин						
Картофель и овощи, тушеные в соусе	117	180	3,1	5,29	13,29	141,46
Плюшка	129а	60	5,6	7,61	38,77	247,03
Чай с лимоном	171	200	0,08	0	24,2	48,62
Хлеб пшеничный	144	20	1,79	0,23	10,96	52,96
итого за ужин		460	10,57	13,13	87,22	490,07
						26,00%
Итого по всем разделам			81,64	62,34	239,24	1729,33

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 пшениная 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 3х до 7 ми лет осенне-зимний период						
Наименование блюда	ТК	выход	Пищевые вещества (г)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная	8	200	23,79	5,48	19,03	141
Кофейный напиток на молоке	167	200	2,85	2,41	14,36	91
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		427	28,24	13,69	45,74	336,84
						22%
2й завтрак						
Яблоко	175	100	0,2	0,4	6,53	44
						3,00%
Обед						
Икра кабачковая с р.м.	27	60	0,55	0,1	1,9	24
Борщ со сметаной	75	200	6,25	8,02	13,92	223,35
Жаркое по-домашнему	84	200	24,47	6,27	21,76	241,17
Хлеб ржаной	145	30	1,98	0,36	0,36	54,3
Компот из ягод	160	200	0,21	0,05	41,12	119,1
итого за обед		690	33,46	14,8	79,06	661,92
						39%
Полдник						
Молоко	168	180	4,88	4,35	8,08	90,66
						8%
Ужин						
Салат "Мозайка"	52а	60	0,9	5,13	5,44	106
Крокеты рыбные	102	90	13,87	6,15	8,56	142,37
Пастила	150	30	0,2	0	20	81,5
Чай с лимоном	173	200	0,06	0,02	9,99	40
итого за ужин		350/20	15,03	11,3	43,99	369,87
						27%
Итого по всем разделам			51,32	46,06	201,9	1507,29

18 день 20-ти дневного примерного меню НДОЧУ "Детский сад "Радость" для обучающихся от 3х до 7 ми лет осенне- зимний период						
Наименование блюда	ТК	выход	Пищевые вещества (г)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Макароны запеченные с сыром	16	200	7,1	7,01	29,63	215
Какао на молоке	153	200	3,67	3,19	15,82	107
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	426,84
						25%
2й завтрак						
Груша	179	100	0,4	0,3	8,2	42,66
						2,00%
Обед						
Салат из моркови	3,4	60	0,75	0,57	6,97	31,38
Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	74а	200	2,04	4,65	10,17	138,04
Фрикадельки по-итальянски	90а	80/30	11,12	15,4	0,08	172,2
Гречка рассыпчатая	123	130	5,75	4,06	25,76	162,5
Хлеб ржаной	145	30	1,98	0,36	0,36	54,3
Компот смородины	163	200	0,19	0,04	16,21	65,93
итого за обед			21,83	25,08	59,55	624,35
						40%
Полдник						
Кефир с сахаром	154	180	4,64	4	6,4	80
						8%
Ужин						
Огурец консерв.порц.	29	60	0,51	3,06	1,56	35,88
Картофельные котлеты	119	130	3,1	5,29	13,29	224,44
Печенье	160	30	0,56	0,64	15,44	70,8
Чай с сахаром	173	200	0,06	0,02	9,99	40
итого за ужин			3,72	5,95	38,72	335,24
						29%
Итого по всем разделам			59,14	63,19	219,14	1685,32

19 день 20-ти дневного примерного меню НДОЧУ "Детский сад "Радость" для обучающихся от 3х до 7 ми лет осенне-зимний период						
Наименование блюда	ТК	выход	Пищевые вещества (г)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Суфле творожное со сгущенкой	20	150/20	18,14	19,76	37,33	331,15
Кофейный напиток на молоке	167	200	2,85	2,41	14,36	91
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		357/20	22,59	27,97	64,04	526,99
						29%
2й завтрак						
Банан	177	100	1,5	0,5	21	94,5
						5,00%
Обед						
Суп Перловый	67	200	8,68	9,9	14,08	199,43
Ленивые голубцы	86	200	16,3	18,23	12,17	272,4
Компот из вишни и яблук	159	200	0,19	0,04	16,21	65,93
Хлеб ржаной	145	30	1,98	0,36	0,36	54,3
итого за обед		630	27,15	28,53	42,82	592,06
						37%
Полдник						
Молоко	168	180	4,88	4,35	8,08	90,66
						5%
Ужин						
Рыба, запеченная в сухарях	104а	130	4,42	9,26	30,19	224,44
Картофельное пюре	122	80	2,86	4,48	10,047	128,1
Чай с сахаром	173	200	0,06	0,02	9,99	40
Вафли	148	30	0,56	0,64	15,44	70,8
Хлеб пшеничный	144	20	1,6	0,7	12,3	52,34
итого за ужин		460	5,08	5,84	47,777	475,55
						23%
Итого по всем разделам			60,62	69,28	207,89	1877,78

20 день 20-ти дневного примерного меню НДОЧУ "Детский сад "Радость" для обучающихся от 3х до 7 ми лет осенне- зимний период						
Наименование блюда	ТК	выход	Пищевые вещества (г)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Каша рисовая молочная кс урагой	13	200	2,17	3,89	22,51	134
Какао на молоке	153	200	3,67	3,19	15,82	107
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		442	10,92	17,31	50,68	400,44
						25%
2й завтрак						
Мандарин	178	100	0,9	0,2	8,1	37,8
						2,50%
Обед						
Салат Витаминный	32	60	0,87	0,08	6,35	64,54
Лапша куриная	64	200	2,06	2,58	14,6	78
Суфле из курицы	97	90	15,18	16,5	4,6	240,2
Картофельное пюре	122	130	2,86	4,48	10,07	128,1
Компот из клюквы	163	200	0,19	0,04	16,21	65,93
Хлеб ржаной	145	30	1,98	0,36	0,36	54,3
итого за обед		710	23,14	24,04	52,19	631,07
						40%
Полдник						
Ряженка с сахаром	169	180	5,04	5,76	15,76	132,66
						8%
Ужин						
С-т "Прелесть"	51	60	0,87	0,08	9,13	40
Оладьи с яблоком	134а	90/20	7,52	9,75	45,6	344,35
Чай с лимоном	171	200	0,08	0	24,2	48,62
итого за ужин		200	7,6	9,75	69,8	392,97
						25,00%
Итого по всем разделам			69,56	72,8	191,13	1594,94

