

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Управление образования Верх-Исетского района города Екатеринбурга  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 128

---

620034, г. Екатеринбург ул. Опалихинская, 23 б. тел. /факс: (343) 300-15-09 Email: [mbdoy128@mail.ru](mailto:mbdoy128@mail.ru), сайт: [128.tvoyasadik.ru](http://128.tvoyasadik.ru)

## ПРИМЕРНОЕ: 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 2 ДО 7 ЛЕТ

ЗАВЕДУЮЩИЙ: С.Д. ГУЛИНА



# 1 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК ЯСЛИ

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц.калл	Вит. С
<b>Завтрак</b>							
7.н125с	Каша ячневая на конц. молоке со слив. маслом.	150	3.90	5.10	15.70	120.80	0.60
7.261	Батон с маслом.	30/4	2.30	4.20	16.00	90.40	0.00
7.11/10/2	Чай с лимоном.	150	0.00	0.00	6.80	26.00	0.60
	<b>Итого:</b>	<b>334</b>	<b>6.10</b>	<b>9.30</b>	<b>38.50</b>	<b>237.20</b>	<b>1.20</b>
<b>10 Часов</b>							
7.031-2	Сок фруктовый.	180	0.90	0.20	18.20	74.50	2.70
<b>Обед</b>							
7.н136-1	Борщ вегетарианский со сметаной.	150	1.40	2.10	8.70	53.30	6.50
7.057/2	Салат из моркови с растительным маслом.	45	0.60	1.80	5.10	31.40	2.00
7.14/8/4	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые.	60	13.90	12.60	2.30	177.80	0.00
7.36/3/3	Гарнир овощной сборный.	100	2.60	0.90	12.20	63.00	4.50
7.4/10/4	Компот из кураги и изюма.	150	0.30	0.00	14.00	51.60	37.50
7.003-1	Хлеб ржаной.	35	2.30	0.40	14.60	57.00	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>21.10</b>	<b>17.80</b>	<b>56.90</b>	<b>434.10</b>	<b>50.50</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
7.9/5/1	Запеканка из творога.	120	15.90	19.50	15.20	301.10	0.00
7.351	Сгущённое молоко.	20	1.50	1.70	11.50	59.00	0.00
7.221	Кондитерское изделие. ( Вафли).	10	0.30	0.30	8.90	32.00	0.00
7.075-3	Кефир.	180	5.00	5.70	7.40	90.60	1.30
7.184	Хлеб пшеничный.	20	1.50	0.20	10.00	41.60	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>24.20</b>	<b>27.40</b>	<b>53.00</b>	<b>524.30</b>	<b>1.30</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>52.30</b>	<b>54.70</b>	<b>166.60</b>	<b>1270.10</b>	<b>55.70</b>

Примерное: 20-ти дневное меню: для детей от 1 до 3 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина



# 1 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК САД

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц.ккал	Вит. С
<b>Завтрак</b>							
7.н125с	Каша ячневая на конц. молоке со слив. маслом.	200	5.10	6.70	21.00	161.10	0.80
7.061-2	Батон с маслом.	45/5	3.50	5.50	24.00	128.80	0.00
7.022-4	Чай с лимоном.	180	0.00	0.00	8.20	31.20	0.70
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>8.60</b>	<b>12.20</b>	<b>53.20</b>	<b>321.10</b>	<b>1.50</b>
<b>10 Часов</b>							
7.031-2	Сок фруктовый.	180	0.90	0.20	18.20	74.50	3.20
<b>Обед</b>							
7.н136-1/1	Борщ вегетарианский со сметаной.	250	2.50	4.20	14.70	95.70	10.80
7.057/1	Салат из моркови с растительным маслом.	60	0.80	2.50	6.80	41.90	2.60
7.14/8/4	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые.	80	18.60	16.80	3.00	237.10	0.00
7.36/3	Гарнир овощной сборный.	150	3.90	1.40	18.30	94.50	6.80
7.4/10/4	Компот из кураги и изюма.	200	0.40	0.00	18.70	68.80	50.00
7.003	Хлеб ржаной.	40	2.60	0.50	16.70	65.20	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>28.80</b>	<b>25.40</b>	<b>78.20</b>	<b>603.20</b>	<b>70.20</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
7.9/5/1	Запеканка из творога.	120	15.90	19.50	19.00	301.10	0.20
7.351/1	Сгущённое молоко.	40	3.00	3.50	22.90	117.90	0.00
7.015	Кондитерское изделие. ( Вафли).	20	0.60	0.60	16.20	63.00	0.00
8.105	Кефир.	200	5.60	6.40	8.20	100.80	1.40
7.051	Хлеб пшеничный.	25	2.00	0.20	12.50	52.00	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>27.10</b>	<b>30.20</b>	<b>78.80</b>	<b>634.80</b>	<b>1.60</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>65.40</b>	<b>68.00</b>	<b>228.40</b>	<b>1633.60</b>	<b>76.50</b>	

Примерное: 20-ти дневное меню: для детей от 3 до 7 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина



## 2 ДЕНЬ ВТОРНИК ЯСЛИ

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц.калл	Вит. С
<b>Завтрак</b>							
7.16/4/1	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным.	180	4.50	5.80	21.80	153.70	0.50
7.009	Батон с маслом с сыром.	30/4/4	2.70	5.30	16.00	103.00	0.00
7.13/10/2	Кофейный напиток с молоком.	150	2.10	2.10	10.60	77.60	0.50
	<b>Итого:</b>	<b>368</b>	<b>9.30</b>	<b>13.20</b>	<b>48.40</b>	<b>334.30</b>	<b>1.00</b>
<b>10 Часов</b>							
4.19/10 3.042	Свежие фрукты. или Пюре фруктовое.	135/125	0.50/0.60	0.50/0.10	14.50/10.10	54.70/36.50	13.50/6.90
<b>Обед</b>							
7.264/2	Суп крестьянский со сметаной.	150	1.40	3.80	8.70	69.50	4.80
7.10/7/2	Кнели рыбные паровые.	60	8.40	4.60	2.70	98.90	0.50
7.66с	Картофельное пюре с морковью.	120	2.30	2.90	16.80	97.20	6.60
7.017/2	Зелёный горошек.	45	1.30	0.00	2.60	15.90	0.40
7.15/10/2	Напиток из шиповника.	150	0.40	0.00	16.40	56.70	52.50
7.002/1	Хлеб ржаной.	30	2.00	0.40	12.50	48.90	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>15.80</b>	<b>11.70</b>	<b>59.70</b>	<b>387.10</b>	<b>64.80</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
7.н132/1	Макаронные изделия в молоке с маслом.	180	4.50	5.50	16.00	153.60	0.50
7.208	Кондитерское изделие. (Печенье).	10	1.00	0.50	7.70	41.20	0.00
7.354/6	Чай с сахаром.	180	0.00	0.00	11.60	39.90	0.00
7.184	Хлеб пшеничный.	20	1.50	0.20	10.00	41.60	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>7.00</b>	<b>6.20</b>	<b>45.30</b>	<b>276.30</b>	<b>0.50</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>32.6/32.7</b>	<b>31.60/31.20</b>	<b>167.9/163.5</b>	<b>1052.4/1034.2</b>	<b>79.80/73.20</b>

Примерное: 20-ти дневное меню: для детей от 1 до 3 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С. Д. Гулина



## 2 ДЕНЬ      ВТОРНИК      САД

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц.калл	Вит. С
<b>Завтрак</b>							
4.16/4	Каша молочная ассорти ( рис, пшено) с маслом сливочным.	200	5.00	6.40	24.20	169.90	0.60
7.247	Батон с маслом с сыром.	45/5/6	5.20	7.20	24.00	149.40	0.10
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком.	180	2.40	2.50	13.30	84.20	0.50
	<b>Итого :</b>	<b>436</b>	<b>12.60</b>	<b>16.10</b>	<b>61.50</b>	<b>403.50</b>	<b>1.20</b>
<b>10 Часов</b>							
4.19/10 3.042	Свежие фрукты. или Пюре фруктовое.	140/125	0.50/0.60	0.50/0.00	15.00/10.10	56.70/36.50	14.0/6.90
<b>Обед</b>							
7.264/1	Суп крестьянский со сметаной.	250	2.20	5.40	14.40	106.60	8.00
7.10/7	Кнели рыбные паровые.	80	11.20	6.10	3.60	131.80	0.60
7.4/3	Картофельное пюре с морковью.	150	2.80	4.50	19.50	122.70	8.30
7.017/1	Зелёный горошек.	60	1.70	0.00	3.50	21.30	5.90
7.15/10/4	Напиток из шиповника.	200	0.40	0.00	20.70	85.60	70.00
7.003	Хлеб ржаной.	40	2.60	0.50	16.70	65.20	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>20.90</b>	<b>16.50</b>	<b>78.40</b>	<b>533.20</b>	<b>92.80</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
7.132	Макаронные изделия в молоке с маслом.	200	5.00	6.10	17.80	141.90	0.60
7.298	Кондитерское изделие. (Печенье).	25	2.60	1.30	19.20	103.00	0.00
7.354/4	Чай с сахаром.	200	0.00	0.00	11.80	44.30	0.00
7.051	Хлеб пшеничный.	25	1.90	0.20	12.50	52.00	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>9.50</b>	<b>7.60</b>	<b>61.30</b>	<b>341.20</b>	<b>0.60</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>43.5/43.6</b>	<b>40.70/40.20</b>	<b>216.2/211.3</b>	<b>1334.6/1314.4</b>	<b>108.6/101.5</b>

Примерное: 20-ти дневное меню: для детей от 3 до 7 лет

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128      С. Д. Гулина



### 3 ДЕНЬ СРЕДА ЯСЛИ

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц.калл	Вит. С
<b>Завтрак</b>							
7.14/7/1	Суфле из рыбы.	70	11.30	3.40	2.50	102.60	0.10
7.375/2	Кукуруза консервированная.	45	1.00	0.20	8.40	39.50	0.00
7.009	Батон с маслом с сыром.	30/4/4	2.70	5.30	16.00	103.00	0.00
7.12/10/1	Чай с молоком.	180	1.20	1.30	10.00	54.20	0.20
<b>Итого:</b>		<b>333</b>	<b>16.20</b>	<b>10.20</b>	<b>36.90</b>	<b>299.30</b>	<b>0.30</b>
<b>10 Часов</b>							
4.19/10	Свежие фрукты.	135	0.50	0.50	14.50	54.70	13.50
<b>Обед</b>							
7.9/2/4	Рассольник со сметаной.	150	1.80	4.50	14.10	100.20	2.70
7.24/1/2	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом.	40	0.50	3.00	5.20	47.90	1.30
7.163	Котлета из говядины.	60	10.20	9.40	3.10	136.70	0.10
7.337	Рис припущенный с овощами.	120	2.90	3.10	22.40	118.10	0.10
7.115/1	Компот из сухофруктов.	150	0.40	0.00	12.80	50.30	37.70
7.002/1	Хлеб ржаной.	30	2.00	0.40	12.50	48.90	0.00
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>17.80</b>	<b>20.40</b>	<b>70.10</b>	<b>502.10</b>	<b>41.90</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
7.38/3	Запеканка морковная.	100	2.50	3.70	19.90	139.90	2.10
4.1/1/5	Джем.	8	0.10	0.00	8.90	30.50	0.00
7.206с/.	Пирожок с капустой.	60	4.00	5.20	19.50	137.00	13.50
7.075	Кисломолочный продукт. (Кефир).	150	4.20	4.80	6.10	87.50	1.00
7.184	Хлеб пшеничный.	20	1.50	0.20	10.00	41.60	0.00
<b>Итого:</b>		<b>338</b>	<b>12.30</b>	<b>13.90</b>	<b>64.40</b>	<b>436.50</b>	<b>16.60</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>46.80</b>	<b>45.00</b>	<b>185.90</b>	<b>1284.00</b>	<b>72.30</b>

Примерное: 20-ти дневное меню: для детей от 1 до 3 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д. Гулина



### 3 ДЕНЬ СРЕДА САД

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц.калл	Вит. С
<b>Завтрак</b>							
8.14.7	Суфле из рыбы.	100	14.70	3.60	3.50	129.10	0.10
7.375/1	Кукуруза консервированная.	60	1.40	0.30	11.10	52.70	0.00
7.247	Батон с маслом с сыром.	45/5/6	5.20	7.20	24.00	149.90	0.10
7.118/1	Чай с молоком.	200	2.60	2.80	13.40	86.20	0.20
	<b>Итого:</b>	<b>416</b>	<b>23.90</b>	<b>13.90</b>	<b>52.00</b>	<b>417.90</b>	<b>0.40</b>
<b>10 Часов</b>							
4.19/10	Свежие фрукты.	140	0.50	0.50	15.00	56.70	14.00
<b>Обед</b>							
7.9/2/1	Рассольник со сметаной.	250	1.80	3.60	13.20	167.00	4.50
7.24/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	60	0.70	4.50	8.60	71.70	1.90
7.4/8/4	Плов из мяса говядины.	230	17.30	19.70	35.40	373.00	1.20
7.115/1	Компот из сухофруктов.	200	0.50	0.00	17.00	47.80	50.20
7.003	Хлеб ржаной.	40	2.60	0.50	16.70	72.40	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>22.90</b>	<b>28.30</b>	<b>90.90</b>	<b>731.90</b>	<b>57.80</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
7.38/3/3	Запеканка морковная.	155	3.80	5.80	30.00	309.90	3.30
7.1/1/7	Джем.	20	0.10	0.00	22.30	67.70	0.10
7.206с/2	Пирожок с капустой.	70	5.50	6.10	27.20	180.10	15.80
7.075-3	Кисломолочный продукт.	180	5.00	5.70	7.40	90.60	1.20
7.051	Хлеб пшеничный.	25	1.90	0.20	12.50	52.00	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>16.30</b>	<b>17.80</b>	<b>99.40</b>	<b>700.30</b>	<b>20.40</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>63.60</b>	<b>60.50</b>	<b>257.30</b>	<b>1906.80</b>	<b>92.60</b>

Примерное: 20-ти дневное меню: для детей от 3 до 7 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д. Гулина



## 4 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ ЯСЛИ

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц.калл	Вит. С
<b>Завтрак</b>							
7.3/6/4	Омлет с зелёным горошком(запечённый).	100	7.30	6.20	4.30	109.80	2.10
7.009	Батон с маслом с сыром.	30/4/4	2.70	5.30	16.00	103.00	0.00
7.14/10/1	Какао с молоком.	180	6.50	6.60	31.70	143.70	0.50
<b>Итого:</b>		<b>318</b>	<b>16.50</b>	<b>18.10</b>	<b>52.00</b>	<b>356.50</b>	<b>2.60</b>
<b>10 Часов</b>							
4.19/10	Свежие фрукты.	135	0.50	0.50	14.50	60.80	14.00
<b>Обед</b>							
7.31 /1/2	Салат из отварного картофеля с реп. луком, сол. огурцом,раст.маслом	40	0.60	2.40	4.50	41.40	1.90
7.20/2/3	Суп-лапша на курином бульоне.	150	1.30	2.30	9.10	60.00	0.30
7.8/9/2	Суфле из мяса кур паровое.	60	12.70	16.30	2.70	208.90	0.20
7.2/133	Капуста тушёная со сметаной.	120	2.30	4.50	11.50	78.00	25.00
7.3/10/2	Компот из яблок и чернослива.	150	0.10	0.00	12.00	47.80	37.70
7.003-1	Хлеб ржаной.	35	2.30	0.40	14.60	57.00	0.00
<b>Итого:</b>		<b>555</b>	<b>19.30</b>	<b>25.90</b>	<b>54.40</b>	<b>493.10</b>	<b>65.10</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
7.15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным.	200	6.50	6.30	32.30	208.30	0.20
7.354/6	Чай с сахаром.	180	0.00	0.00	10.60	39.90	0.00
7.184	Хлеб пшеничный.	20	1.50	0.20	10.00	46.20	0.00
<b>Итого:</b>		<b>400</b>	<b>8.00</b>	<b>6.50</b>	<b>52.90</b>	<b>294.40</b>	<b>0.20</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>44.30</b>	<b>51.00</b>	<b>173.80</b>	<b>1204.80</b>	<b>81.90</b>

Примерное: 20-ти дневное меню: для детей от 1 до 3 лет

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина





## 4 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ САД

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц.калл	Вит. С
<b>Завтрак</b>							
7.123/2	Омлет с зелёным горошком.	120	8.70	8.20	5.70	131.10	2.50
7.247	Батон с маслом с сыром.	45/5/6	5.20	7.20	24.00	149.40	0.10
7.059	Какао с молоком.	200	4.20	4.20	13.90	135.30	0.60
<b>Итого:</b>		<b>376</b>	<b>18.10</b>	<b>19.60</b>	<b>43.60</b>	<b>415.80</b>	<b>3.20</b>
<b>10 Часов</b>							
4.19/10	Свежие фрукты.	140	0.50	0.50	15.00	63.00	14.00
<b>Обед</b>							
7.31 /1	Салат из отвар. картофеля с реп. луком, сол. Огурцом растит. маслом.	60	0.90	3.60	6.80	62.10	2.90
7.20/2/1	Суп-лапша на курином бульоне.	250	2.20	3.80	15.20	100.00	0.50
7.8/9	Суфле из мяса кур паровое .	80	16.90	21.70	3.60	278.50	0.30
7.2/133	Капуста тушёная со сметаной.	120	2.30	4.50	11.50	78.00	25.00
7.3/10/4	Компот из яблок и чернослива.	200	0.20	0.10	17.30	64.50	50.20
7.003	Хлеб ржаной.	40	2.60	0.50	16.70	72.40	0.00
<b>Итого:</b>		<b>750</b>	<b>25.10</b>	<b>34.20</b>	<b>71.10</b>	<b>655.50</b>	<b>78.90</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
7.н124с	Каша пшеничная молочная со слив. маслом.	200	4.80	6.30	20.50	155.40	0.40
7.155-1	Кондитерское изделие. (Зефир)	25	0.20	0.00	19.60	68.40	0.00
7.354	Чай с сахаром.	200	0.00	0.00	11.80	44.30	0.00
7.051	Хлеб пшеничный.	25	1.90	0.20	12.50	52.00	0.00
<b>Итого:</b>		<b>450</b>	<b>6.90</b>	<b>6.50</b>	<b>64.40</b>	<b>320.10</b>	<b>0.40</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1576</b>	<b>50.60</b>	<b>60.80</b>	<b>194.10</b>	<b>1454.40</b>	<b>96.50</b>

Примерное: 20-ти дневное меню: для детей от 3 до 7 лет.

Утверждаю : Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина



## 5 ДЕНЬ ПЯТНИЦА ЯСЛИ

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц.калл	Вит.С
<b>Завтрак</b>							
4.17/5	Пудинг из творога.	80	8.80	13.40	17.30	224.80	0.10
7.351	Сгущённое молоко.	20	1.50	1.70	11.50	59.00	0.00
7.009	Батон с маслом с сыром.	30/4/4	2.70	5.30	16.00	103.00	0.00
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком.	180	2.50	2.50	12.70	83.80	0.50
<b>Итого:</b>		<b>318</b>	<b>15.50</b>	<b>22.90</b>	<b>57.50</b>	<b>470.50</b>	<b>0.60</b>
<b>10 Часов</b>							
7.031-2	Сок фруктовый.	180	0.90	0.20	18.20	82.80	3.20
<b>Обед</b>							
7.5/1/2	Салат из белокочанной капусты с морковью и растит. маслом.	40	0.70	2.70	4.90	38.50	15.00
7.5/2/3	Свекольник со сметаной.	150	1.30	3.40	10.50	72.00	4.00
7.13/8/2	Бифштекс рубленый паровой.	60	12.60	11.50	0.20	154.20	0.00
7.1/3/3	Картофель отварной.	100	1.80	2.80	15.90	92.00	4.00
7.8/10/4	Кисель из брусники.	150	0.20	0.00	18.10	70.90	22.50
7.003-1	Хлеб ржаной.	35	2.30	0.40	14.60	57.00	0.00
<b>Итого:</b>		<b>535</b>	<b>18.90</b>	<b>20.80</b>	<b>64.20</b>	<b>484.60</b>	<b>45.50</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
7.273	Запеканка картофельная с овощами.	90	2.80	3.80	16.90	107.80	10.00
7.8/12/3	Сдоба обыкновенная.	70	6.50	4.70	39.40	221.10	0.10
7.075-3	Кисломолочный продукт ( кефир).	180	5.00	5.70	7.40	90.60	1.30
7.184	Хлеб пшеничный.	20	1.50	0.20	10.00	46.20	0.00
<b>Итого:</b>		<b>360</b>	<b>15.80</b>	<b>14.40</b>	<b>73.70</b>	<b>465.70</b>	<b>11.40</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>51.10</b>	<b>58.30</b>	<b>213.60</b>	<b>1503.60</b>	<b>60.70</b>

Примерное: 20-ти дневное меню: для детей от 1 до 3 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ №128 С.Д.Гулина



## 5 ДЕНЬ ПЯТНИЦА САД

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц.калл	Вит.С
<b>Завтрак</b>							
4.17/5/2	Пудинг из творога.	120	14.00	20.10	25.90	337.10	0.20
7.351/1	Сгущённое молоко.	40	3.00	3.50	22.90	118.00	0.00
7.247	Батон с маслом с сыром.	45/5/6	5.20	7.20	24.00	149.40	0.10
7.13/10	Кофейный напиток с молоком.	200	2.80	2.80	14.10	94.00	0.60
<b>Итого:</b>		<b>416</b>	<b>25.00</b>	<b>33.60</b>	<b>86.90</b>	<b>698.50</b>	<b>0.90</b>
<b>10 Часов</b>							
7.031-2	Сок фруктовый.	180	0.90	0.20	18.20	81.00	3.20
<b>Обед</b>							
7.5/1/4	Салат из белокочанной капусты с морковью и растит. маслом.	60	0.90	2.00	6.10	37.40	22.60
8.5/2	Свекольник со сметаной.	250	2.20	5.70	17.60	120.00	6.80
7.070	Жаркое по-домашнему.	230	14.90	13.80	22.80	323.80	10.60
7.8/10/4	Кисель из брусники.	200	0.20	0.00	24.10	94.50	30.00
7.003	Хлеб ржаной.	40	2.60	0.50	16.70	65.20	0.00
<b>Итого:</b>		<b>780</b>	<b>20.80</b>	<b>22.00</b>	<b>87.30</b>	<b>640.90</b>	<b>70.00</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
7.273	Запеканка картофельная с овощами.	150	4.60	6.30	28.20	179.70	15.00
7.8/12/1	Сдоба обыкновенная.	80	7.40	5.40	45.00	252.60	0.20
7.105	Кисломолочный продукт кефир).	200	5.60	6.40	8.20	100.80	1.40
7.184	Хлеб пшеничный.	25	1.90	0.20	12.50	57.80	0.00
<b>Итого:</b>		<b>455</b>	<b>19.50</b>	<b>12.30</b>	<b>93.90</b>	<b>590.90</b>	<b>16.60</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>66.20</b>	<b>68.10</b>	<b>286.30</b>	<b>2011.30</b>	<b>90.70</b>

Примерное: 20-ти дневное меню: для детей от 3 до 7 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ №128 С.Д.Гулина



## 6 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК ЯСЛИ

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц.калл	Вит.С
<b>Завтрак</b>							
7.19/4/3	Каша молочная ассорти (пшенично -кукурузная) с маслом сливочным.	120	3.30	3.80	17.20	113.80	0.40
7.261	Батон с маслом.	30/4	2.30	4.30	16.00	90.40	0.00
7.11/10/2	Чай с лимоном.	150	0.00	0.00	6.80	26.00	0.60
	<b>Итого:</b>	<b>304</b>	<b>5.60</b>	<b>8.10</b>	<b>40.00</b>	<b>230.20</b>	<b>1.00</b>
<b>10 Часов</b>							
7.031-2	Сок.	180	0.90	0.20	18.20	74.50	3.20
<b>Обед</b>							
7.14/2/3	Суп из овощей со сметаной.	150	11.60	4.10	7.20	61.70	5.10
7.27/1/2	Салат из отвар. картофеля, кукурузы и репчатого лука с раст. маслом.	40	0.70	2.50	6.30	49.80	1.30
7.234	Шницель из говядины.	60	10.50	9.60	3.60	141.10	0.00
7.н151-8	Макаронные изделия отварные.	100	3.90	2.30	27.30	139.20	0.00
4.1/11	Соус молочный ( для подачи к блюду).	20	0.40	1.00	1.30	15.60	0.10
7.5/10/2	Компот из чернослива и изюма.	150	0.20	0.00	17.60	65.10	37.70
7.003-1	Хлеб ржаной.	35	2.30	0.40	14.60	57.00	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>29.60</b>	<b>19.90</b>	<b>77.90</b>	<b>529.50</b>	<b>44.20</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
7.19/5	Суфле творожное.	100	12.00	18.50	13.60	270.40	0.20
7.351	Сгущённое молоко.	20	1.50	1.70	11.50	59.00	0.00
7.221	Кондитерское изделие. (Вафли)	10	0.30	0.60	8.10	31.50	0.00
7.075-3	Кефир	180	5.00	5.70	7.40	90.60	1.30
7.184	Хлеб пшеничный.	20	1.50	0.20	10.00	41.60	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>20.30</b>	<b>26.70</b>	<b>50.60</b>	<b>493.10</b>	<b>1.50</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>984</b>	<b>56.40</b>	<b>54.90</b>	<b>186.70</b>	<b>1327.30</b>	<b>49.90</b>

Примерное: 20-ти дневное меню: для детей от 1 до 3 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина



## 6 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК САД

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц.калл	Вит.С
<b>Завтрак</b>							
7.19/4	Каша молочная ассорти (пшенично -кукурузная) с маслом сливочным.	200	5.50	6.40	28.60	189.70	0.60
7.261-2	Батон с маслом.	45/5	3.50	5.50	24.00	128.80	0.00
7.11/10/1	Чай с лимоном.	180	0.00	0.00	8.40	18.00	0.70
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>9.00</b>	<b>11.90</b>	<b>61.00</b>	<b>336.50</b>	<b>1.30</b>
<b>10 Часов</b>							
7.031-2	Сок.	180	0.90	0.20	18.20	74.50	3.20
<b>Обед</b>							
7.14/2	Суп из овощей со сметаной.	200	1.60	5.50	9.60	90.30	6.80
7.27/1	Салат из отвар. картофеля, кукурузы и репчатого лука с раст. маслом.	60	1.10	3.70	9.50	74.80	2.00
7.234	Шницель из говядины.	80	14.00	12.70	4.70	188.20	0.00
7.151-4	Макаронные изделия отварные.	150	5.50	6.20	38.40	222.80	0.00
7.1/11/1,	Соус молочный (для подачи к блюду).	20	0.40	1.00	1.30	15.60	0.00
7.5/10	Компот из чернослива и изюма.	200	0.40	0.00	23.40	86.70	50.20
7.003	Хлеб ржаной..	40	2.60	0.40	16.70	65.20	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>25.60</b>	<b>29.50</b>	<b>103.60</b>	<b>743.60</b>	<b>59.00</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
7.19/6	Суфле творожное.	120	14.40	22.20	16.40	324.50	0.20
7.351/1	Сгущённое молоко.	40	3.00	3.50	22.90	117.90	0.00
7.015	Кондитерское изделие. (Вафли)	20	0.60	0.60	16.20	63.00	0.00
8.105	Кисломолочный напиток. (Кефир).	200	5.60	6.40	8.20	100.80	1.40
7.051	Хлеб пшеничный.	25	0.20	0.20	12.50	52.00	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>23.80</b>	<b>32.90</b>	<b>76.20</b>	<b>658.20</b>	<b>1.60</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>59.30</b>	<b>74.50</b>	<b>259.00</b>	<b>1812.80</b>	<b>65.10</b>	

Примерное: 20-ти дневное меню: для детей от 3 до 7 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина



## 7 ДЕНЬ ВТОРНИК ЯСЛИ

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц.калл	Вит.С
<b>Завтрак</b>							
7.5/4/2	Каша манная молочная с маслом сливочным.	150	3.90	4.10	21.30	132.60	0.30
7.009	Батон с маслом с сыром.	30/4/4	3.40	5.30	16.00	103.00	0.10
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком.	180	4.50	4.70	17.30	127.20	0.50
	<b>Итого:</b>	<b>368</b>	<b>11.80</b>	<b>14.10</b>	<b>54.60</b>	<b>362.80</b>	<b>0.90</b>
<b>10 Часов</b>							
4.19/10	Фрукт.	135	0.50	0.50	14.50	54.70	13.50
<b>Обед</b>							
7.3/2/3	Борщ с фасолью и сметаной.	150	1.00	3.40	7.00	57.50	3.90
7.1/110	Салат яичный с солёным огурцом и зелёным горошком.	45	3.80	4.40	0.90	58.00	3.20
7.149с-3	Тефтели рыбные.	60	9.20	2.90	3.90	92.70	0.30
7.44/3/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами.	100	4.90	4.90	30.70	162.50	0.60
7.15/15/3	Напиток из брусники.	150	0.10	0.00	11.60	44.00	22.50
7.003-1	Хлеб ржаной.	35	2.30	0.40	14.60	57.00	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>21.30</b>	<b>16.00</b>	<b>68.70</b>	<b>471.70</b>	<b>30.50</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
7.38/3/2	Запеканка морковная.	180	4.60	9.90	30.20	189.80	9.00
7.208	Кондитерское изделие. (печенье)	10	1.00	0.50	7.70	41.20	0.00
7.354/6	Чай с сахаром.	180	0.00	0.00	8.90	33.30	0.00
7.050	Хлеб пшеничный.	20	0.20	0.20	10.00	41.60	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>5.80</b>	<b>10.60</b>	<b>56.80</b>	<b>305.90</b>	<b>9.00</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>39.40</b>	<b>41.20</b>	<b>194.60</b>	<b>1195.10</b>	<b>53.90</b>

Примерное: 20-ти дневное меню: для детей от 1 до 3 лет

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина



## 7 ДЕНЬ ВТОРНИК САД

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц.калл	Вит.С
<b>Завтрак</b>							
7.н066-2	Каша манная молочная со сливочным маслом.	180	4.90	6.10	20.40	152.10	0.40
7.247	Батон с маслом с сыром.	45/5/6	5.20	7.20	24.00	149.40	0.10
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком.	180	2.40	2.50	13.30	84.20	0.50
	<b>Итого:</b>	<b>416</b>	<b>12.50</b>	<b>15.80</b>	<b>57.70</b>	<b>385.70</b>	<b>1.00</b>
<b>10 Часов</b>							
4.19/10	Фрукт.	140	0.50	0.50	15.00	56.70	1.40
<b>Обед</b>							
7.3/2/1	Борщ с фасолью и сметаной.	250	1.60	5.60	11.70	95.90	6.50
7.2/110	Салат яичный с сол. огурцом и зелёным горошком.	60	5.20	5.80	1.20	77.30	4.20
7.11/7/3	Тефтели рыбные в соусе.	80	6.80	3.40	7.00	99.70	0.40
7.44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами.	150	7.40	7.40	46.00	243.80	0.90
7.15/15/2	Напиток из брусники.	180	0.00	0.00	14.50	55.00	27.00
7.003	Хлеб ржаной.	40	2.60	0.50	16.70	65.20	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>23.60</b>	<b>22.70</b>	<b>97.10</b>	<b>636.90</b>	<b>39.00</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
7.38/3/2	Запеканка морковная.	180	4.60	9.90	30.20	189.80	9.00
7.298	Кондитерское изделие. (печенье)	25	2.60	1.30	19.20	103.00	0.00
7.354/4	Чай с сахаром.	200	0.00	0.00	11.80	44.30	0.00
7.051	Хлеб пшеничный.	25	1.90	0.20	12.50	52.00	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>9.10</b>	<b>11.40</b>	<b>73.70</b>	<b>389.10</b>	<b>9.00</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1606</b>	<b>45.70</b>	<b>50.40</b>	<b>243.50</b>	<b>1468.40</b>	<b>50.40</b>

Примерное: 20-ти дневное меню: для детей от 3 до 7 лет

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина



## 8 ДЕНЬ СРЕДА ЯСЛИ

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц.калл	Вит.С
<b>Завтрак</b>							
7.7/7	Запеканка из рыбы с морковью.	100	11.50	2.00	8.00	108.00	1.20
7.017	Зелёный горошек.	30	0.90	0.10	1.70	10.60	2.90
7.009	Батон с маслом с сыром.	30/4/4	3.40	5.30	16.00	103.00	0.10
7.12/10/1	Чай с молоком.	180	1.20	1.30	10.10	54.60	0.40
	<b>Итого:</b>	<b>348</b>	<b>17.00</b>	<b>8.70</b>	<b>35.80</b>	<b>276.20</b>	<b>4.60</b>
<b>10 Часов</b>							
4.19/10	Свежие фрукты.	135	0.50	0.50	14.50	54.70	14.00
<b>Обед</b>							
7.13/2/3	Суп картофельный вегетарианский со сметаной.	150	1.00	2.10	7.60	51.00	3.50
7.143/1	Салат из свеклы с чесноком.	45	0.60	1.40	4.80	29.30	0.90
7.14/8/2	Биточки(котлеты) из мяса говядины паровые.	60	8.50	8.60	4.10	127.20	0.00
7.7/3/3	Капуста отварная с маслом.	100	1.70	2.50	6.00	45.90	9.70
7.15/10/2	Напиток из шиповника.	150	0.40	0.00	16.40	60.80	66.80
7.003-1	Хлеб ржаной.	35	2.30	0.40	14.60	57.00	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>14.50</b>	<b>15.00</b>	<b>53.50</b>	<b>371.20</b>	<b>80.90</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
7.н043-1	Каша ячневая молочная с маслом сливочным.	200	5.90	5.60	33.20	199.70	0.40
4.17-2/12	Пирожки печёные из др. теста с повидлом ( джемом).	50	2.80	2.30	31.70	153.40	0.10
7.075-5	Кисломолочный продукт (кефир).	160	4.50	5.10	6.50	80.50	1.10
7.050	Хлеб пшеничный.	20	1.50	0.20	10.00	41.60	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>14.70</b>	<b>13.20</b>	<b>81.40</b>	<b>475.20</b>	<b>1.60</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>46.70</b>	<b>37.40</b>	<b>185.20</b>	<b>1177.30</b>	<b>101.10</b>	

Примерное: 20-ти дневное меню для детей от 1 до 3 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина





## 8 ДЕНЬ СРЕДА САД

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц.калл	Вит.С
<b>Завтрак</b>							
7.7/7	Запеканка из рыбы с морковью.	100	11.40	2.00	8.00	108.00	1.20
7.017/1	Зелёный горошек.	60	1.70	0.10	3.50	21.30	5.90
7.247	Батон с маслом с сыром.	45/5/6	5.20	7.20	24.00	149.40	0.10
7.12/10/1	Чай с молоком.	180	1.20	1.30	10.10	54.60	0.20
	<b>Итого:</b>	<b>396</b>	<b>19.50</b>	<b>10.60</b>	<b>45.60</b>	<b>333.30</b>	<b>7.40</b>
<b>10 Часов</b>							
4.19/10	Свежие фрукты.	140	0.50	0.50	15.00	56.70	14.00
<b>Обед</b>							
7.13/2/1	Суп картофельный вегетарианский со сметаной.	250	1.70	3.50	1.30	85.10	5.80
7.143	Салат из свеклы с чесноком.	60	0.90	1.80	6.50	39.00	1.10
7.7/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины.	80	12.70	13.10	4.70	187.40	0.40
7.7/3	Капуста отварная с маслом.	150	2.50	3.80	9.00	68.90	14.60
7.15/10	Напиток из шиповника.	200	0.50	0.00	21.80	81.00	89.00
7.003	Хлеб ржаной.	40	2.60	0.50	16.70	65.20	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>20.90</b>	<b>22.70</b>	<b>60.00</b>	<b>526.60</b>	<b>110.90</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
7.043	Каша ячневая молочная со сливочным маслом.	200	4.50	6.70	22.20	163.10	0.40
7.17-2/12	Пирожки печёные из др. теста с повидлом ( джемом).	60	3.90	3.20	37.10	185.60	0.10
8.105	Кисломолочный продукт (кефир).	200	5.60	6.40	8.20	100.80	1.40
7.051	Хлеб пшеничный.	25	1.90	0.20	12.50	52.00	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>15.90</b>	<b>16.50</b>	<b>80.00</b>	<b>501.50</b>	<b>1.90</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1661</b>	<b>55.10</b>	<b>50.30</b>	<b>197.10</b>	<b>1396.80</b>	<b>128.30</b>

Примерное: 20-ти дневное меню: для детей от 3 до 7 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина



## 9 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ ЯСЛИ

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц.калл	Вит.С
<b>Завтрак</b>							
7.2/6	Омлет запечённый или паровой.	80	7.80	11.00	1.40	136.90	0.10
7.009	Батон с маслом с сыром.	30/4/4	3.40	5.30	16.00	103.00	0.10
7.14/10/1	Какао с молоком.	180	3.40	3.20	21.60	124.60	0.50
	<b>Итого:</b>	<b>298</b>	<b>14.60</b>	<b>19.50</b>	<b>39.00</b>	<b>364.50</b>	<b>0.70</b>
<b>10 Часов</b>							
4.19/10	Фрукт	135	0.50	0.50	14.50	54.70	14.00
<b>Обед</b>							
7.018/2	Суп крестьянский на курином бульоне.	150	1.40	1.10	9.80	48.80	0.30
7.289/1	Салат из моркови и яблок с растительным маслом.	45	0.40	2.30	6.00	38.30	2.40
7.2/9/2	Мясо кур отварное в соусе.	70	8.50	9.40	1.80	125.70	0.40
7.1/3/3	Картофель отварной.	100	1.80	2.80	15.90	92.00	4.00
7.6/10/2,	Компот из сухофруктов.	150	0.40	0.00	13.50	53.00	37.70
7.003-1	Хлеб ржаной.	35	2.30	0.40	14.60	57.00	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>14.80</b>	<b>16.00</b>	<b>61.60</b>	<b>414.80</b>	<b>44.80</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
7.4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным.	200	4.60	6.40	22.20	161.80	0.60
7.354/6	Чай с сахаром.	180	0.00	0.00	10.60	39.90	0.00
7.050	Хлеб пшеничный.	20	1.50	0.20	10.00	41.60	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>6.10</b>	<b>6.60</b>	<b>42.80</b>	<b>243.30</b>	<b>0.60</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>36.00</b>	<b>42.60</b>	<b>157.90</b>	<b>1077.30</b>	<b>60.10</b>	

Примерное: 20-ти дневное меню: для детей от 1 до 3 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина



## 9 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ САД

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц.калл	Вит.С
<b>Завтрак</b>							
7.2/6/3	Омлет запечённый или паровой.	100	9.70	13.80	1.70	171.10	0.10
7.247	Батон с маслом с сыром.	45/5/6	5.20	7.20	24.00	149.40	0.10
7.285/3	Какао с молоком.	200	2.20	2.00	14.20	89.70	0.60
	<b>Итого:</b>	<b>356</b>	<b>17.10</b>	<b>23.00</b>	<b>39.90</b>	<b>410.20</b>	<b>0.80</b>
<b>10 Часов</b>							
4.19/10	Свежие фрукты.	140	0.50	0.50	15.00	56.70	14.00
<b>Обед</b>							
7.018/1	Суп крестьянский на курином бульоне.	250	2.30	1.90	16.30	81.40	0.50
7.289	Салат из моркови и яблок с растительным маслом.	60	0.60	3.10	8.00	51.00	3.20
7.2/9/1	Мясо кур отварное в соусе.	80	9.70	10.70	2.00	143.60	0.50
7.1/3	Картофель отварной.	150	2.80	2.70	24.70	128.20	6.00
8.6/10	Компот из сухофруктов.	200	0.50	0.00	18.00	70.50	50.20
7.003	Хлеб ржаной.	40	2.60	0.50	16.70	65.20	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>18.50</b>	<b>18.90</b>	<b>85.70</b>	<b>539.90</b>	<b>60.40</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
7.4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным.	200	4.60	6.30	22.20	161.80	0.60
8.111	Кондитерское изделие. (Зефир).	24	0.20	0.00	18.80	65.70	0.00
7.354/4	Чай с сахаром.	200	0.00	0.00	11.80	44.30	0.00
7.051	Хлеб пшеничный.	25	1.90	0.20	12.50	52.00	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>449</b>	<b>6.70</b>	<b>6.50</b>	<b>65.30</b>	<b>323.80</b>	<b>0.60</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1585</b>	<b>42.80</b>	<b>48.90</b>	<b>205.90</b>	<b>1330.60</b>	<b>75.80</b>

Примерное: 20-ти дневное меню: для детей от 3 до 7 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина



## 10 ДЕНЬ ПЯТНИЦА ЯСЛИ

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц.калл	Вит.С
<b>Завтрак</b>							
7.15/5	Запеканка из творога с рисом ( без яиц).	100	12.60	18.90	20.20	268.60	0.20
7.351	Сгущённое молоко.	20	1.50	1.70	11.50	59.00	0.00
7.009	Батон с маслом с сыром.	30/4/4	3.40	5.30	16.00	103.00	0.10
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком.	180	2.40	2.40	13.30	84.20	0.50
	<b>Итого:</b>	<b>338</b>	<b>19.90</b>	<b>28.30</b>	<b>61.00</b>	<b>514.80</b>	<b>0.80</b>
<b>10 Часов</b>							
7.031-2	Сок фруктовый.	180	0.90	0.20	18.20	74.50	3.60
<b>Обед</b>							
7.060	Суп картофельный с макар. изделиями на мясном бульоне.	150	1.60	2.60	12.40	76.50	1.80
7.23/1/2	Салат из отвар. свеклы с солён. огурцом и растит. маслом.	40	0.50	3.00	3.60	39.90	1.00
7.26/8/2	Суфле из мяса говядины.	60	14.80	14.00	1.80	191.90	0.10
7.180-2	Рагу из овощей.	110	2.10	4.00	10.90	83.30	7.80
7.9/10/2	Кисель из кураги.	150	0.70	0.00	23.60	87.80	37.70
7.003-1	Хлеб ржаной.	35	2.30	0.40	14.60	57.00	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>22.00</b>	<b>24.00</b>	<b>66.90</b>	<b>506.40</b>	<b>48.40</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
7.н119с	Каша пшённая молочная со слив. маслом.	150	3.90	5.40	16.80	131.60	0.30
7.6/12	Ватрушка со сметаной.	60	6.00	9.30	31.40	230.40	0.10
7.075-3	Кисломолочный продукт. (кефир).	180	5.00	5.70	7.40	90.60	1.30
7.050	Хлеб пшеничный.	20	1.50	0.20	10.00	41.60	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>16.40</b>	<b>20.60</b>	<b>65.60</b>	<b>494.20</b>	<b>1.70</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>59.20</b>	<b>73.10</b>	<b>211.70</b>	<b>1589.90</b>	<b>54.50</b>	

**Примерное: 20-ти дневное меню: для детей от 1 до 3 лет.**

**Утверждаю: Заведующий МБДОУ №128 С.Д.Гулина**



## 10 ДЕНЬ ПЯТНИЦА САД

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц.калл	Вит.С
<b>Завтрак</b>							
7.15/5/2	Запеканка из творога с рисом (без яиц).	120	15.10	22.70	24.20	322.30	0.20
7.351/1	Сгущённое молоко.	40	2.90	3.50	22.90	91.00	0.00
7.247	Батон с маслом с сыром.	45/5/6	5.20	7.20	24.00	149.40	0.10
7.029	Кофейный напиток на молоке.	200	3.90	4.00	18.70	126.90	0.60
	<b>Итого:</b>	<b>416</b>	<b>27.10</b>	<b>37.40</b>	<b>89.80</b>	<b>689.60</b>	<b>0.90</b>
<b>10 Часов</b>							
7.031-2	Сок фруктовый.	180	0.90	0.20	18.20	74.50	3.60
<b>Обед</b>							
7.060/1	Суп картофельный с макар. изделиями на мясном бульоне.	250	2.70	4.40	20.70	127.00	3.00
8.23/1	Салат из отвар. свеклы с солён. огурцом и растит. маслом.	60	0.80	4.50	5.40	59.80	1.40
7.26/8	Суфле из мяса говядины.	80	19.70	17.40	2.40	245.10	0.10
7.180-3	Рагу из овощей.	150	2.80	4.00	13.90	96.40	10.70
7.9/10	Кисель из кураги.	200	1.00	0.00	31.40	117.00	50.60
7.003	Хлеб ржаной.	40	2.60	0.50	16.70	65.20	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>29.60</b>	<b>30.80</b>	<b>90.50</b>	<b>710.50</b>	<b>65.80</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
7.н119с	Каша пшённая молочная со слив. маслом.	200	5.20	7.10	22.50	175.40	0.40
7.6/12/4	Ватрушка со сметаной.	70	6.90	10.80	36.60	268.90	0.10
8.105	Кисломолочный продукт. (кефир).	200	5.60	6.40	8.20	100.80	1.40
7.051	Хлеб пшеничный.	25	1.90	0.20	12.50	52.00	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>19.60</b>	<b>24.50</b>	<b>79.80</b>	<b>597.10</b>	<b>1.90</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1691</b>	<b>77.20</b>	<b>92.90</b>	<b>278.30</b>	<b>2071.70</b>	<b>72.20</b>

Примерное: 20-ти дневное меню: для детей от 3 до 7 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ №128 С.Д.Гулина



## 11 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК ЯСЛИ

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц. калл	Вит. С
<b>Завтрак</b>							
7.8/4/4	Каша геркулесовая молочная с маслом слив. на концентрированном молоке.	150	5.20	6.80	18.20	143.30	0.30
7.261	Батон с маслом.	30/4	2.30	4.20	16.00	90.40	0.00
7.11/10/1	Чай с лимоном.	180	0.00	0.00	8.40	32.00	0.70
	<b>Итого:</b>	<b>364</b>	<b>7.50</b>	<b>11.00</b>	<b>42.60</b>	<b>265.70</b>	<b>1.00</b>
<b>10 Часов</b>							
7.031-2	Сок фруктовый.	180	0.90	0.20	18.20	74.50	3.60
<b>Обед</b>							
7.161	Суп рыбный.	150	6.00	2.10	10.80	81.70	5.30
7.275/2	Икра кабачковая.	30	0.60	2.70	2.80	32.90	0.00
7.104	Тефтели из говядины с рисом "Ёжики"	60	8.60	8.00	4.50	121.40	0.80
7.074	Картофельное пюре.	100	2.10	3.20	13.40	87.60	7.20
7.15/10/2	Напиток из шиповника.	150	0.40	0.00	16.40	60.80	66.80
7.003-1	Хлеб ржаной.	35	2.30	0.40	14.60	57.00	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>20.00</b>	<b>16.40</b>	<b>62.50</b>	<b>441.40</b>	<b>80.10</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
7.9/5/1	Запеканка из творога.	120	15.30	19.10	20.00	312.30	0.20
7.351	Сгущённое молоко.	20	1.50	1.70	11.50	59.00	0.00
7.221	Кондитерское изделие. ( Вафли).	10	0.30	0.30	8.10	32.00	0.00
7.075-3	Кисломолочный напиток (Кефир).	180	5.00	5.80	7.40	90.60	1.30
7.050	Хлеб пшеничный.	20	1.50	0.20	10.00	41.60	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>23.60</b>	<b>27.10</b>	<b>57.00</b>	<b>535.50</b>	<b>1.50</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1239</b>	<b>52.00</b>	<b>54.70</b>	<b>180.30</b>	<b>1317.10</b>	<b>86.20</b>

Примерное: 20-ти дневное меню: для детей от 1 до 3 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина



## 11 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК САД

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц. калл	Вит. С
<b>Завтрак</b>							
7.8/4/4	Каша геркулесовая молочная с маслом слив. на концентрированном молоке.	200	6.90	9.00	24.20	191.10	0.40
7.035/1	Батон с маслом .	40/6	3.10	6.20	21.40	125.00	0.00
7.11/10/4	Чай с лимоном с сахаром.	200	0.00	0.00	12.00	45.80	0.80
	<b>Итого:</b>	<b>446</b>	<b>10.00</b>	<b>15.20</b>	<b>57.60</b>	<b>361.90</b>	<b>1.20</b>
<b>10 Часов</b>							
7.031-2	Сок фруктовый.	180	0.90	0.20	18.20	74.50	3.60
<b>Обед</b>							
7.161	Суп рыбный.	200	8.00	2.80	14.40	108.90	7.00
7.275/3	Икра кабачковая.	60	1.20	5.40	5.70	66.40	0.00
7.н104	Тефтели из говядины с рисом "Ёжики"	80	11.60	10.90	5.30	163.60	1.10
7.021	Картофельное пюре.	150	3.10	5.10	19.90	134.00	10.80
7.15/10	Напиток с шиповником.	200	0.50	0.00	21.80	81.00	89.00
7.003	Хлеб ржаной.	40	2.60	0.50	16.70	65.20	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>27.00</b>	<b>24.70</b>	<b>83.80</b>	<b>619.10</b>	<b>107.90</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
7.9/5/1	Запеканка из творога.	120	15.30	19.10	20.00	312.30	0.20
7.351	Сгущённое молоко.	20	1.50	1.70	11.50	59.00	0.00
7.015	Кондитерское изделие. ( Вафли).	20	0.60	0.60	16.20	63.00	0.00
8.105	Кисломолочный продукт (Кефир).	200	5.60	6.40	8.20	100.80	1.40
7.051	Хлеб пшеничный.	25	1.90	0.20	12.50	52.00	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>385</b>	<b>24.90</b>	<b>28.00</b>	<b>68.40</b>	<b>587.10</b>	<b>1.60</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>62.80</b>	<b>68.10</b>	<b>228.00</b>	<b>1642.60</b>	<b>114.30</b>	

Примерное: 20-ти дневное меню: для детей от 3 до 7 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина



## 12 ДЕНЬ ВТОРНИК ЯСЛИ

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц.калл	Вит.С
<b>Завтрак</b>							
7.14/4/2	Каша ячневая молочная с маслом сливочным.	150	4.40	4.20	24.90	149.80	0.30
7.009	Батон с маслом с сыром.	30/4/4	3.40	3.70	16.00	103.00	0.00
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком.	180	2.40	2.50	13.30	84.90	0.50
	<b>Итого:</b>	<b>368</b>	<b>10.20</b>	<b>10.40</b>	<b>54.20</b>	<b>337.70</b>	<b>0.80</b>
<b>10 Часов</b>							
4.19/10	Свежий фрукт.	140	0.50	0.50	15.00	63.00	2.00
<b>Обед</b>							
7.25/2/3	Суп - пюре из картофеля.	150	1.80	2.10	9.70	62.60	3.60
7.1/1/2	Горошек зелёный .	40	1.20	1.50	2.40	27.90	7.20
7.36/2/3	Фрикадельки рыбные.	50	7.80	0.90	1.00	55.20	0.40
7.2/133	Капуста тушёная со сметаной.	120	2.30	4.50	11.50	78.10	3.10
7.6/10/2,	Компот из сухофруктов.	150	3.80	0.00	13.50	53.00	37.70
7.003-1	Хлеб ржаной.	35	2.30	0.40	14.60	57.00	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>19.20</b>	<b>9.40</b>	<b>52.70</b>	<b>333.80</b>	<b>52.00</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
7.38/3/2	Запеканка морковная.	180	4.40	6.70	35.90	179.90	3.80
7.208	Кондитерское изделие. (печенье)	10	1.00	0.50	7.70	41.20	0.00
7.354/6	Чай с сахаром.	180	0.00	0.00	10.60	39.90	0.00
7.050	Хлеб пшеничный.	20	1.50	0.20	10.00	41.60	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>6.90</b>	<b>7.40</b>	<b>64.20</b>	<b>302.60</b>	<b>3.80</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>36.80</b>	<b>27.70</b>	<b>186.10</b>	<b>1037.10</b>	<b>58.60</b>

Примерное: 20-ти дневное меню: для детей от 1 до 3 лет

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина







## 13 ДЕНЬ СРЕДА ЯСЛИ

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц.калл	Вит. С
<b>Завтрак</b>							
7.174	Каша пшённая молочная с маслом.	150	3.60	5.30	15.70	124.70	0.30
7.009	Батон с маслом с сыром.	30/4/4	3.40	5.30	16.00	103.00	0.10
7.12/10/1	Чай с молоком.	180	1.20	1.30	10.10	54.60	0.20
	<b>Итого:</b>	<b>368</b>	<b>8.20</b>	<b>11.90</b>	<b>41.80</b>	<b>282.30</b>	<b>0.60</b>
<b>10 Часов</b>							
4.19/10	Свежие фрукты.	140	0.50	0.50	14.50	54.70	13.50
<b>Обед</b>							
7.32/2/3	Суп фасолевый.	150	0.70	2.70	5.10	46.20	2.10
7.20/1/2	Салат из отварной свеклы с растительным маслом.	40	0.60	3.00	4.20	41.90	0.80
7.13/8/2	Бифштекс рубленый паровой.	60	12.60	11.50	0.20	154.20	0.00
7.368	Греча с овощами.	100	2.90	3.80	18.20	103.90	0.60
7.2/10/2	Компот из яблок и изюма.	150	0.10	0.00	13.00	48.40	37.50
7.002/1	Хлеб ржаной.	30	2.00	0.40	12.50	48.90	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>18.90</b>	<b>21.40</b>	<b>53.20</b>	<b>443.50</b>	<b>41.00</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
7.76/1	Пудинг овощной.	120	4.90	5.10	13.60	112.90	1.20
7.15/12	Пирожки печёные из дрожжевого теста с морковью и джемом.	60	4.10	2.40	26.20	137.60	0.30
7.075-3	Кисломолочный продукт. (кефир).	180	5.00	5.70	7.40	90.60	1.30
7.184	Хлеб пшеничный.	20	1.50	0.20	10.00	41.60	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>15.50</b>	<b>13.40</b>	<b>57.20</b>	<b>382.70</b>	<b>2.80</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>43.10</b>	<b>47.20</b>	<b>166.70</b>	<b>1163.20</b>	<b>57.90</b>

Примерное: 20-ти дневное меню: для детей от 1 до 3 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина



## 13 ДЕНЬ СРЕДА САД

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц.калл	Вит. С
<b>Завтрак</b>							
7.174	Каша пшённая молочная с маслом.	200	4.80	7.00	21.00	166.30	0.40
7.247	Батон с маслом с сыром.	45/5/6	5.20	7.20	24.00	149.40	0.10
7.12/10/1	Чай с молоком.	180	1.20	1.30	10.00	54.60	0.20
	<b>Итого:</b>	<b>436</b>	<b>6.40</b>	<b>15.50</b>	<b>55.00</b>	<b>370.30</b>	<b>0.70</b>
<b>10 Часов</b>							
4.19/10	Свежие фрукты.	140	0.50	0.50	15.00	56.70	14.00
<b>Обед</b>							
7.32/2/1	Суп фасолевый.	250	1.20	4.60	8.50	76.90	3.50
7.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом.	60	0.80	4.50	6.30	62.80	1.10
7.13/8	Бифштекс рубленый паровой.	80	19.40	17.40	0.30	235.70	0.00
7.368-2	Греча с овощами.	150	4.40	5.70	27.20	155.90	0.90
7.2/10	Компот из яблок и изюма.	200	0.10	0.00	17.30	64.60	50.00
7.003	Хлеб ржаной.	40	2.60	0.50	16.70	65.20	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>28.50</b>	<b>32.70</b>	<b>76.30</b>	<b>661.10</b>	<b>55.50</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
7.76/1	Пудинг овощной.	150	6.20	6.40	17.00	141.10	15.00
7.15/12/1	Пирожки печёные из дрожжевого теста с морковью и джемом.	80	5.50	3.30	34.90	183.50	0.40
8.105	Кисломолочный продукт. (кефир).	200	5.60	6.40	8.20	100.80	1.40
7.051	Хлеб пшеничный.	25	1.90	0.20	12.50	52.00	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>19.20</b>	<b>16.30</b>	<b>72.60</b>	<b>477.40</b>	<b>16.80</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>54.60</b>	<b>65.00</b>	<b>218.90</b>	<b>1565.50</b>	<b>87.00</b>

Примерное: 20-ти дневное меню: для детей от 3 до 7 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина



## 14 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ ЯСЛИ

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц.калл	Вит. С
<b>Завтрак</b>							
7.4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным.	200	4.60	6.30	22.20	161.80	0.60
7.009	Батон с маслом с сыром.	30/4/4	3.40	5.30	16.00	103.00	0.10
7.14/10/1	Какао с молоком.	180	2.90	3.00	13.70	90.60	0.50
	<b>Итого:</b>	<b>418</b>	<b>10.90</b>	<b>14.60</b>	<b>51.90</b>	<b>355.40</b>	<b>1.20</b>
<b>10 Часов</b>							
4.19/10	Фрукт.	135	0.50	0.50	14.50	54.70	1.40
<b>Обед</b>							
7.9/2/3	Рассольник со сметаной.	150	1.00	2.10	7.90	52.70	2.70
7.32/1/2	Салат из отварного картофеля с зелёным горошком и растительным маслом.	40	1.20	2.80	4.30	46.20	2.60
7.5/9/2	Биточки (котлеты) из мяса кур.	60	10.60	10.30	9.60	172.50	0.20
7.н151-3	Макаронные изделия отварные.	100	3.90	2.30	27.30	139.30	0.00
7.4/11,/2	Соус молочный с овощами.	20	0.40	1.20	1.50	18.20	0.10
7.15/15/2	Напиток из брусники.	180	0.10	0.00	14.50	55.00	27.00
7.002/1	Хлеб ржаной.	30	2.00	0.40	12.50	48.90	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>19.20</b>	<b>19.10</b>	<b>77.60</b>	<b>532.80</b>	<b>32.60</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
7.н038/6	Омлет натуральный.	120	9.40	12.10	3.00	159.00	0.10
7.354/6	Чай с сахаром.	180	0.00	0.00	10.60	39.90	0.00
7.н007	Кондитерское изделие. (Зефир)	10	0.10	0.00	7.90	27.40	0.00
7.050	Хлеб пшеничный.	20	1.50	0.20	10.00	41.60	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>11.00</b>	<b>12.30</b>	<b>31.50</b>	<b>267.90</b>	<b>0.10</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>41.60</b>	<b>46.50</b>	<b>175.50</b>	<b>1210.80</b>	<b>35.30</b>

Примерное: 20-ти дневное меню: для детей от 1 до 3 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д Гулина



## 14 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ САД

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц.калл	Вит. С
	<b>Завтрак</b>						
7.4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным.	200	4.60	6.30	22.20	161.80	0.60
7.247	Батон с маслом с сыром.	45/5/6	5.20	7.20	24.00	149.40	0.20
7.14/10	Какао с молоком.	200	3.80	3.60	19.40	121.40	0.60
	<b>Итого:</b>		<b>13.60</b>	<b>17.10</b>	<b>65.60</b>	<b>432.60</b>	<b>1.40</b>
	<b>10 Часов</b>						
4.19/10	Свежие фрукты.	140	0.50	0.50	15.00	56.70	14.00
	<b>Обед</b>						
7.9/2/1	Рассольник со сметаной.	250	1.80	3.60	13.20	87.90	4.50
7.32/1/6	Салат из отварного картофеля с зелёным горошком и растительным маслом.	60	1.40	3.70	8.60	71.70	3.80
7.5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур.	80	14.20	13.70	12.80	229.90	0.30
8.43/3	Макаронные изделия отварные.	150	5.30	4.70	38.20	188.30	0.00
8.4/11/1	Соус молочный с овощами.	30	0.60	1.80	2.20	27.20	0.20
7.15/15/4	Напиток из брусники.	200	0.10	0.00	16.10	61.20	30.00
7.003	Хлеб ржаной.	40	2.60	0.50	16.70	65.20	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>26.00</b>	<b>28.00</b>	<b>107.80</b>	<b>731.40</b>	<b>38.80</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
7.038	Омлет натуральный.	150	13.50	16.50	3.30	216.20	0.20
7.354	Чай с сахаром.	200	0.00	0.00	11.80	44.30	0.00
8.111	Кондитерское изделие. (Зефир)	24	0.20	0.00	18.80	65.70	0.00
7.051	Хлеб пшеничный.	25	1.90	0.20	12.50	52.00	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>399</b>	<b>15.60</b>	<b>16.70</b>	<b>46.40</b>	<b>378.20</b>	<b>0.20</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>55.70</b>	<b>62.30</b>	<b>234.80</b>	<b>1598.90</b>	<b>54.40</b>

Примерное: 20-ти дневное меню: для детей от 3 до 7 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д Гулина



## 15 ДЕНЬ ПЯТНИЦА ЯСЛИ

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц. калл	Вит. с
<b>Завтрак</b>							
7.н039-3	Запеканка творожная.	120	15.30	19.60	11.50	285.50	0.70
7.351	Сгущённое молоко.	20	1.50	1.70	11.50	59.00	0.00
7.009	Батон с маслом с сыром.	30/4/4	3.40	5.30	16.00	103.00	0.00
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком.	180	2.40	2.50	13.30	84.90	0.50
	<b>Итого:</b>	<b>358</b>	<b>22.60</b>	<b>29.10</b>	<b>52.30</b>	<b>532.40</b>	<b>1.20</b>
<b>10 Часов</b>							
7.031-2	Сок фруктовый .	180	0.90	0.20	18.20	74.50	3.60
<b>Обед</b>							
7.258/2	Свекольник вегетарианский со сметаной.	150	1.30	2.90	10.30	66.80	4.00
7.4/1/2	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растит. маслом.	40	0.70	2.70	5.50	41.80	12.00
7.28/8/2	Рулет мясной фаршированный омлетом.	60	9.00	8.30	0.80	114.00	0.30
7.18/3	Рагу из овощей .	150	2.40	3.80	16.30	99.80	10.70
7.9/10/2	Кисель из кураги.	150	0.70	0.00	23.60	87.80	37.80
7.002/1	Хлеб ржаной.	30	2.00	0.40	12.50	48.90	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>16.10</b>	<b>18.10</b>	<b>69.00</b>	<b>459.10</b>	<b>64.80</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
7.186/1	Каша вязкая из гречи и пшена молочная (« Дружба») с маслом.	150	4.40	5.50	20.50	142.90	0.50
7.148/2	Шанежка с картофелем.	70	5.30	6.30	29.80	193.70	0.90
7.07	Кисломолочный продукт. ( Кефир)	150	4.20	4.80	6.10	75.50	1.00
7.050	Хлеб пшеничный.	20	1.50	0.20	10.00	41.60	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>15.40</b>	<b>16.80</b>	<b>66.40</b>	<b>453.70</b>	<b>2.40</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>55.00</b>	<b>64.20</b>	<b>205.90</b>	<b>1519.70</b>	<b>72.00</b>

Примерное: 20-ти дневное меню: для детей от 1 до 3 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина



## 15 ДЕНЬ ПЯТНИЦА САД

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц. калл	Вит. с
<b>Завтрак</b>							
7.н039-1	Запеканка творожная.	130	16.70	21.00	13.10	309.70	0.80
7.351	Сгущённое молоко.	20	1.10	1.70	11.50	59.00	0.00
7.247	Батон с маслом с сыром.	45/5/6	5.20	7.20	24.00	149.40	0.10
7.13/10	Кофейный напиток с молоком.	200	2.80	2.80	14.10	94.10	0.60
	<b>Итого:</b>		<b>25.80</b>	<b>32.70</b>	<b>62.70</b>	<b>612.20</b>	<b>1.50</b>
<b>10 Часов</b>							
7.031-2	Сок фруктовый .	180	0.90	0.20	18.20	74.50	3.60
<b>Обед</b>							
7.258/1	Свекольник вегетарианский со сметаной.	250	2.10	3.70	17.10	100.20	6.80
7.4/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растит. маслом.	60	1.00	4.00	8.20	62.60	18.10
7.28/8	Рулет мясной фаршированный омлетом.	80	11.60	10.80	0.70	146.90	0.40
7.18/3	Рагу из овощей .	150	2.40	3.80	16.30	99.80	10.70
7.9/10	Кисель из кураги.	200	1.00	0.00	31.40	117.00	50.40
7.003	Хлеб ржаной.	40	2.60	0.50	16.70	65.20	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>20.70</b>	<b>22.80</b>	<b>90.40</b>	<b>591.70</b>	<b>86.40</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
7.186/1	Каша вязкая из гречи и пшена молочная («Дружба») с маслом.	200	5.80	7.30	7.30	30.50	0.60
7.148/1	Шанежка с картофелем.	80	5.00	5.30	27.70	191.60	1.00
7.075-3	Кисломолочный продукт. ( Кефир)	180	5.00	5.70	7.40	90.60	1.30
7.051	Хлеб пшеничный.	25	1.90	0.20	12.50	52.00	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>17.70</b>	<b>18.50</b>	<b>54.90</b>	<b>364.70</b>	<b>2.90</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>65.10</b>	<b>74.20</b>	<b>226.20</b>	<b>1643.10</b>	<b>94.40</b>

Примерное: 20-ти дневное меню: для детей от 3 до 7 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина



## 16 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК ЯСЛИ

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц.калл	Вит.С
<b>Завтрак</b>							
7.н125с	Каша ячневая на концентр. молоке со слив. маслом.	150	6.90	5.00	15.70	120.80	0.30
7. 261	Батон с маслом.	30/4	2.30	3.50	12.60	90.40	0.00
7.11/10/1	Чай с лимоном.	180	0.00	0.00	8.40	32.00	0.70
	<b>Итого:</b>	<b>364</b>	<b>9.20</b>	<b>8.50</b>	<b>36.70</b>	<b>243.20</b>	<b>1.00</b>
<b>10 Часов</b>							
7.031-2	Сок фруктовый.	180	0.90	0.20	18.20	74.50	3.60
<b>Обед</b>							
7.6/2/3	Щи из свежей капусты со сметаной.	150	1.10	2.00	5.70	41.70	8.40
7.21/1/2	Салат из отварной свеклы и моркови с растит. маслом.	40	0.50	2.20	3.30	39.90	3.00
7.230	Фрикадельки мясные паровые.	60	10.90	10.40	2.70	147.70	0.60
7.179	Рис припущенный с овощами.	100	2.30	4.40	15.00	113.00	0.60
7.6/10/2,	Компот из сухофруктов.	150	0.40	0.00	13.50	53.00	37.70
7.002/1	Хлеб ржаной.	30	2.00	0.40	12.50	48.90	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>17.20</b>	<b>19.40</b>	<b>52.70</b>	<b>444.20</b>	<b>50.30</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
7.16/5/2	Пудинг из творога с яблоками.	120	13.60	23.90	23.80	325.30	1.40
7.351/1	Сгущённое молоко.	40	3.00	3.50	22.90	117.90	0.00
7.221	Кондитерское изделие (Вафли)	10	0.30	0.30	5.10	31.50	0.00
7.075-3	Кисломолочный напиток (Кефир).	180	5.00	5.70	7.40	90.60	1.30
7.105	Хлеб пшеничный.	20	1.50	0.20	10.00	41.60	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>23.40</b>	<b>33.60</b>	<b>69.20</b>	<b>606.90</b>	<b>2.70</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>50.70</b>	<b>61.70</b>	<b>176.80</b>	<b>1368.80</b>	<b>57.60</b>

Примерное: 20-ти дневное меню: для детей от 1 до 3 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина





## 16 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК САД

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц.калл	Вит.С
<b>Завтрак</b>							
7.н125с	Каша ячневая на концентр. молоке со слив. маслом.	200	17.10	2.70	13.00	161.10	0.40
7. 261-2	Батон с маслом.	45/5	3.50	5.50	24.00	128.80	0.00
7.11/10	Чай с лимоном.	200	0.00	0.00	9.30	35.60	0.80
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>20.60</b>	<b>8.20</b>	<b>46.30</b>	<b>325.50</b>	<b>1.20</b>
<b>10 Часов</b>							
7.031-2	Сок фруктовый.	180	0.90	0.20	18.20	74.50	3.60
<b>Обед</b>							
7.6/2/1	Щи из свежей капусты со сметаной.	250	1.20	2.80	6.50	51.30	14.00
7.21/1	Салат из отварной свеклы и моркови с растит. маслом.	60	1.30	5.30	5.50	68.00	4.50
7.11/8/1	Гуляш из мяса говядины.	80	11.80	9.60	2.10	168.80	0.40
7.179/1	Рис припущенный с овощами.	150	10.10	4.20	23.50	227.10	0.90
7.6/10,	Компот из сухофруктов.	200	0.50	0.00	10.00	130.50	50.20
7.003	Хлеб ржаной.	40	2.60	0.50	16.70	65.20	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>27.50</b>	<b>22.40</b>	<b>64.30</b>	<b>710.90</b>	<b>70.00</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
7.16/5/1	Пудинг из творога с яблоками.	150	29.00	19.30	17.80	406.60	1.80
7.351/1	Сгущённое молоко.	40	3.00	3.50	23.00	117.90	0.00
7.015/1	Кондитерское изделие (Вафли)	25	0.80	0.70	20.20	78.80	0.00
8.105	Кисломолочный продукт.	200	5.60	6.40	8.20	100.80	1.40
7.051	Хлеб пшеничный.	25	1.90	0.20	12.50	52.00	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>40.30</b>	<b>30.10</b>	<b>81.70</b>	<b>756.10</b>	<b>3.20</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>89.30</b>	<b>60.90</b>	<b>210.50</b>	<b>1867.00</b>	<b>78.00</b>	

Примерное: 20-ти дневное меню: для детей от 3 до 7 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина



## 17 ДЕНЬ ВТОРНИК ЯСЛИ

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц. калл	Вит. С
<b>Завтрак.</b>							
7.19/4/2	Каша молочная ассорти(пшенично-кукурузная) с маслом сливочным.	150	4.10	3.30	11.00	143.00	0.50
7.009	Батон с маслом с сыром.	30/4/4	3.40	5.30	16.00	103.00	0.10
7.13/10/2	Кофейный напиток с молоком.	150	2.10	2.10	7.60	70.50	0.50
<b>Итого:</b>		<b>338</b>	<b>9.60</b>	<b>10.70</b>	<b>34.60</b>	<b>316.50</b>	<b>1.10</b>
<b>10 Часов.</b>							
4.19/10	Свежие фрукты.	135	0.50	0.50	14.50	54.70	13.50
<b>Обед.</b>							
7.13/2/3	Суп картофельный вегетарианский со сметаной.	150	1.00	2.10	7.60	51.00	3.50
7.27/1/3	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчат. лука с раст. маслом.	30	0.60	1.00	2.60	37.40	1.00
7.149с	Биточки рыбные.	50	8.70	3.10	2.90	92.60	0.30
7.205	Капуста тушеная.	100	1.60	2.90	6.40	51.00	20.90
7.5/10/2	Компот из чернослива и изюма.	150	0.20	0.00	17.60	65.10	37.70
7.002/1	Хлеб ржаной.	30	2.00	0.40	12.50	48.90	0.00
<b>Итого:</b>		<b>510</b>	<b>14.10</b>	<b>9.50</b>	<b>49.60</b>	<b>346.00</b>	<b>63.40</b>
<b>Уплотнённый полдник.</b>							
7.н253/1	Рис в молоке со сливочным маслом.	150	3.30	4.10	10.80	91.10	0.50
7.208	Кондитерское изделие. ( Печенье)	10	1.00	0.50	7.70	41.20	0.00
7.354/6	Чай с сахаром.	180	0.00	0.00	10.60	39.90	0.00
7.184	Хлеб пшеничный.	20	1.50	0.10	10.00	46.20	0.00
<b>Итого:</b>		<b>360</b>	<b>6.80</b>	<b>4.70</b>	<b>39.10</b>	<b>218.40</b>	<b>0.50</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>31.00</b>	<b>25.40</b>	<b>139.60</b>	<b>935.60</b>	<b>78.50</b>

Примерное: 20-ти дневное меню для детей от 1 до 3 лет

Утверждаю: Заведующий МБДОУ д/с № 128 С.Д.Гулина



## 17 ДЕНЬ ВТОРНИК САД

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц. калл	Вит. С
<b>Завтрак.</b>							
7.19/4	Каша молочная ассорти(пшенично-кукурузная) с маслом сливочным.	200	5.50	6.40	28.60	190.60	0.60
7.247	Батон с маслом с сыром.	45/5/6	5.20	7.20	24.00	149.40	0.10
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком.	180	2.40	2.50	13.30	8.50	0.50
<b>Итого:</b>		<b>436</b>	<b>13.10</b>	<b>16.10</b>	<b>65.90</b>	<b>348.50</b>	<b>1.20</b>
<b>10 Часов.</b>							
4.19/10	Свежий фрукт.	140	0.50	0.50	15.00	56.70	14.00
<b>Обед.</b>							
7.13/2	Суп картофельный вегетарианский со сметаной.	200	1.30	2.80	10.20	68.00	4.60
7.27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчат. лука с раст. маслом.	60	1.10	2.00	3.50	74.80	2.00
7.355-1	Биточки рыбные.	80	15.00	3.50	3.80	145.70	0.50
7.8/3	Капуста тушеная.	150	3.50	2.80	17.40	93.00	31.40
7.5/10	Компот из чернослива и изюма.	200	0.30	0.00	23.40	86.70	50.20
7.003	Хлеб ржаной.	40	2.60	0.50	16.70	65.20	0.00
<b>Итого:</b>		<b>730</b>	<b>23.80</b>	<b>11.60</b>	<b>75.00</b>	<b>533.40</b>	<b>88.70</b>
<b>Уплотнённый полдник.</b>							
7.н253	Рис в молоке со сливочным маслом.	200	4.40	5.50	14.40	121.50	0.60
7.298	Кондитерское изделие. ( Печенье)	25	2.60	1.30	19.20	103.10	0.00
7.354/4	Чай с сахаром.	200	0.00	0.00	11.80	44.30	0.00
7.051	Хлеб пшеничный.	25	1.90	0.20	12.50	52.00	0.00
<b>Итого:</b>		<b>450</b>	<b>8.90</b>	<b>7.00</b>	<b>57.90</b>	<b>320.90</b>	<b>0.60</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>46.30</b>	<b>35.20</b>	<b>213.80</b>	<b>1259.50</b>	<b>104.50</b>

Примерное: 20-ти дневное меню для детей от 3 до 7 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ д/с № 128 С.Д.Гулина



## 18 ДЕНЬ СРЕДА ЯСЛИ

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц. калл	Вит.С
<b>Завтрак</b>							
7.7/7/1	Запеканка из рыбы с морковью.	80	9.20	1.60	6.40	86.30	1.00
7.009	Батон с маслом с сыром.	30/4/4	3.40	5.30	16.00	103.00	0.10
7.12/10/1	Чай с молоком.	180	1.20	1.30	10.00	54.60	0.20
	<b>Итого:</b>	<b>298</b>	<b>13.80</b>	<b>8.20</b>	<b>32.40</b>	<b>243.90</b>	<b>1.30</b>
<b>10 Часов</b>							
4.19/10	Свежие фрукты.	135	0.50	0.50	14.50	54.70	18.00
<b>Обед</b>							
7.55с-1	Суп геркулесовый на мясном бульоне .	150	1.40	1.80	9.80	54.90	3.90
7.19/1/3	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растит. маслом.	30	0.70	4.60	2.00	45.70	0.50
7.37/8/3	Запеканка картофельная, фарширован. отвар. мясом говядины.	150	11.10	10.50	23.50	226.90	10.80
7.1/11/1,	Соус молочный(для подачи к блюду).	20	0.40	1.00	1.30	15.70	0.00
7.1/10/2	Компот из яблок и кураги.	150	0.20	0.00	12.80	47.50	37.70
7.002/1	Хлеб ржаной.	30	2.00	0.40	12.50	48.80	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>15.80</b>	<b>18.30</b>	<b>61.90</b>	<b>439.50</b>	<b>52.90</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
7.15/4/1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным.	180	5.80	5.70	29.10	187.50	0.40
7.5/12	Ватрушка с творогом.	60	8.20	10.10	27.00	229.40	0.10
7.075-3	Кисломолочный продукт (Кефир).	180	5.00	5.70	7.40	90.60	1.30
7.050	Хлеб пшеничный.	20	1.50	0.20	10.00	41.60	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>20.50</b>	<b>21.70</b>	<b>73.50</b>	<b>549.10</b>	<b>1.80</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>50.60</b>	<b>48.70</b>	<b>182.30</b>	<b>1287.20</b>	<b>74.00</b>

Примерное: 20-ти дневное меню для детей от 1 до 3 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина.



## 18 ДЕНЬ СРЕДА САД

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц. калл	Вит.С
<b>Завтрак</b>							
7.7/7	Запеканка из рыбы с морковью.	100	11.40	2.00	8.00	108.00	1.20
7.247	Батон с маслом с сыром.	45/5/6	5.20	7.20	24.00	149.40	0.10
7.12/10/1	Чай с молоком.	180	1.20	1.30	10.10	54.60	0.20
	<b>Итого:</b>	<b>336</b>	<b>17.80</b>	<b>10.50</b>	<b>42.10</b>	<b>312.00</b>	<b>1.50</b>
<b>10 Часов</b>							
4.19/10	Свежие фрукты.	140	0.50	0.50	15.00	56.70	14.00
<b>Обед</b>							
7.55с-1	Суп геркулесовый на мясном бульоне .	200	1.80	2.40	13.00	73.20	5.20
7.19/1/1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растит. маслом.	50	1.20	7.60	3.50	76.10	0.80
4.37/8	Запеканка картоф., фарширован. отв. мясом говядины(без яиц).	250	18.60	17.50	39.10	378.10	18.00
7.6/11	Соус сметанный.	50	0.60	4.10	2.00	47.30	0.00
7. 1/10	Компот из яблок и кураги.	200	0.20	0.00	17.10	63.30	50.20
7.003	Хлеб ржаной.	40	2.70	0.50	16.80	65.20	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>25.10</b>	<b>32.10</b>	<b>91.50</b>	<b>703.20</b>	<b>74.20</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
8.15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным.	200	6.40	6.30	32.30	208.30	0.40
7.103/1	Ватрушка с творогом.	80	8.40	10.90	27.60	240.90	0.20
8.105	Кисломолочный продукт (Кефир).	200	5.60	6.40	8.20	100.80	1.40
7.051	Хлеб пшеничный.	25	2.00	0.20	12.50	52.00	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>22.40</b>	<b>23.80</b>	<b>80.60</b>	<b>602.00</b>	<b>2.00</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>65.80</b>	<b>66.90</b>	<b>229.20</b>	<b>1673.90</b>	<b>91.70</b>

Примерное: 20-ти дневное меню для детей от 3 до 7 лет

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина



## 19 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ ЯСЛИ

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц.калл	Вит.С
<b>Завтрак</b>							
7.43-2/3/2	Макаронные изделия отварные с сыром.	130	6.10	5.30	54.30	308.80	0.00
7.261	Батон с маслом .	30/4	2.30	4.20	16.00	90.40	0.00
7.14/10/1	Какао с молоком.	180	2.90	3.00	13.70	90.60	0.50
	<b>Итого:</b>	<b>344</b>	<b>11.30</b>	<b>12.50</b>	<b>84.00</b>	<b>489.80</b>	<b>0.50</b>
<b>10 Часов</b>							
4.19/10	Свежие фрукты.	135	0.50	0.50	14.50	54.70	13.00
<b>Обед</b>							
7.044с-1	Суп овощной на курином бульоне со сметаной.	150	0.90	2.30	5.00	41.30	5.10
7.26/1/3	Салат из отвар. свеклы с черносливом и растительным маслом.	30	0.40	2.20	4.40	44.40	0.60
7.2/9/3	Мясо кур отварное в соусе.	50	6.10	6.70	1.30	89.80	0.30
7.368	Греча с овощами.	100	2.90	3.80	18.20	103.90	0.60
7.15/15/3	Напиток из брусники.	150	0.10	0.00	11.60	44.00	22.30
7.002/1	Хлеб ржаной.	30	2.00	0.40	12.50	48.90	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>12.40</b>	<b>15.40</b>	<b>53.00</b>	<b>372.30</b>	<b>28.90</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
7.н038/1	Омлет натуральный.	100	7.90	10.10	2.50	132.50	0.10
7.64-1/2	Картофельное пюре.	100	1.20	2.50	14.80	86.20	7.20
7.н007	Кондитерское изделие. (зефир)	10	0.10	0.00	7.90	27.40	0.00
7.354/6	Чай с сахаром.	180	0.00	0.00	10.60	54.60	0.00
7.050	Хлеб пшеничный.	20	1.50	0.20	10.00	41.60	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>10.70</b>	<b>12.80</b>	<b>45.80</b>	<b>342.30</b>	<b>7.30</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>34.90</b>	<b>41.20</b>	<b>197.30</b>	<b>1259.10</b>	<b>49.70</b>

Примерное: 20-ти дневное меню для детей от 1 до 3 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина



## 19 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ САД

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц.калл	Вит.С
<b>Завтрак</b>							
7.43-2/3	Макаронные изделия отварные с сыром.	160	7.50	6.50	34.80	220.00	0.00
7.261-2	Батон с маслом .	45/5	3.50	5.50	24.00	128.80	0.00
7.14/10	Какао с молоком.	200	3.80	3.60	19.40	121.40	0.60
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>14.80</b>	<b>15.60</b>	<b>78.20</b>	<b>470.20</b>	<b>0.60</b>
<b>10 Часов</b>							
4.19/10	Свежие фрукты.	140	0.50	0.50	15.00	56.70	1.40
<b>Обед</b>							
7.044с-2	Суп- овощной на курином бульоне со сметаной.	250	1.80	3.00	9.00	74.70	8.50
7.26/1	Салат из отвар. свеклы с черносливом и растительным маслом.	60	0.80	4.50	13.30	88.70	1.10
7.2/9/1	Мясо кур отварное в соусе.	80	17.70	18.70	4.40	143.60	0.50
7.368-2	Греча с овощами.	150	4.40	5.70	27.20	155.90	0.90
7.15/15/4	Напиток из брусники.	200	0.10	0.00	16.10	61.10	30.00
7.003	Хлеб ржаной.	40	2.60	0.50	16.70	65.20	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>27.40</b>	<b>32.40</b>	<b>86.70</b>	<b>589.20</b>	<b>41.00</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
7.н038/3	Омлет натуральный.	110	8.60	11.10	2.80	255.80	0.10
7.153	Картофельное пюре.	120	2.50	4.10	15.90	107.40	8.60
8.111	Кондитерское изделие. (зефир)	24	0.20	0.00	18.80	65.70	0.00
7.354/4	Чай с сахаром.	200	0.00	0.00	11.80	44.30	0.00
7.051	Хлеб пшеничный.	25	1.90	0.20	12.50	52.00	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>479</b>	<b>13.20</b>	<b>15.40</b>	<b>61.80</b>	<b>525.20</b>	<b>8.70</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>55.90</b>	<b>63.90</b>	<b>241.70</b>	<b>1641.30</b>	<b>51.70</b>

Примерное: 20-ти дневное меню для детей от 3 до 7 лет

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина



## 20 ДЕНЬ ПЯТНИЦА ЯСЛИ

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц.калл	Вит. с
<b>Завтрак</b>							
7.11/5	Запеканка из творога с изюмом.	100	12.80	16.00	16.70	260.30	0.20
7.262	Сгущённое молоко.	10	0.80	0.90	5.90	30.40	0.00
7.009	Батон с маслом с сыром.	30/4/4	3.40	5.30	16.00	103.00	0.10
7.1/6/2	Яйцо отварное.	10	1.20	1.00	0.10	14.10	0.00
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком.	180	2.40	2.40	13.30	84.90	0.50
	<b>Итого:</b>	<b>338</b>	<b>20.60</b>	<b>25.60</b>	<b>52.00</b>	<b>492.70</b>	<b>0.80</b>
<b>10 Часов</b>							
7.031-2	Сок фруктовый.	180	0.90	0.20	18.20	74.50	3.60
<b>Обед</b>							
7.29/2/3	Суп-пюре гороховый.	150	3.90	1.50	11.70	71.40	0.30
7.6/1/3	Салат из белокочанной капусты с луком и растит. маслом.	30	0.50	2.00	3.40	28.10	11.20
7.20/8/1	Тефтели из мяса говядины.	60	8.50	8.70	6.00	135.10	0.80
7.63с-1/2	Картофель отварной.	100	1.90	2.50	16.70	92.90	4.00
7.9/10/2	Кисель из кураги.	150	0.70	0.00	23.60	87.80	37.80
7.002/1	Хлеб ржаной.	30	2.00	0.40	12.50	48.90	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>17.50</b>	<b>15.10</b>	<b>73.90</b>	<b>464.20</b>	<b>54.10</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
7.037	Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом.	150	3.50	5.70	15.60	118.90	0.50
7.085	Пирожок с яблоком.	60	3.50	4.70	23.00	144.30	0.40
7.075-3	Кисломолочный продукт (кефир).	180	5.00	5.70	7.40	90.60	1.30
7.050	Хлеб пшеничный.	20	1.50	0.20	10.00	41.60	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>13.50</b>	<b>16.30</b>	<b>56.00</b>	<b>395.40</b>	<b>2.20</b>

Примерное: 20-ти дневное меню для детей от 1 до 3 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина





## 20 ДЕНЬ ПЯТНИЦА САД

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц.калл	Вит. с
<b>Завтрак</b>							
7.11/5	Запеканка из творога с изюмом.	100	12.80	16.00	16.70	260.30	0.20
7.004	Сгущённое молоко.	15	1.10	1.30	8.60	44.20	0.00
7.247	Батон с маслом с сыром.	45/5/6	5.20	7.20	24.00	149.40	0.10
7.1/6/1	Яйцо отварное.	20	2.40	2.00	0.10	28.30	0.00
7.13/10	Кофейный напиток с молоком.	200	2.80	2.80	14.10	94.00	0.60
<b>Итого:</b>		<b>391</b>	<b>24.30</b>	<b>29.30</b>	<b>63.50</b>	<b>576.20</b>	<b>0.90</b>
<b>10 Часов</b>							
7.031-1	Сок фруктовый.	200	1.00	0.20	20.20	82.80	4.00
<b>Обед</b>							
8.29/2	Суп-пюре гороховый.	250	6.60	2.40	19.60	118.90	0.50
7.6/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растит. маслом.	60	1.00	4.00	6.80	56.20	22.40
7.152/1	Азу из говядины.	230	23.20	21.90	22.90	374.20	12.20
7.9/10	Кисель из кураги.	200	1.00	0.00	31.40	117.00	50.40
7.003	Хлеб ржаной.	40	2.60	0.50	16.70	65.20	0.00
<b>Итого:</b>		<b>780</b>	<b>34.40</b>	<b>28.80</b>	<b>97.40</b>	<b>731.50</b>	<b>85.50</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
7.037	Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом.	200	4.70	7.50	20.80	158.60	0.60
7.085	Пирожок с яблоком.	90	5.20	7.00	34.60	216.50	0.50
8.105	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5.60	6.40	8.20	100.80	1.40
7.051	Хлеб пшеничный.	25	2.00	0.20	12.50	52.00	0.00
<b>Итого:</b>		<b>515</b>	<b>17.50</b>	<b>21.10</b>	<b>76.10</b>	<b>527.90</b>	<b>2.50</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1686</b>	<b>77.20</b>	<b>79.40</b>	<b>257.20</b>	<b>1918.40</b>	<b>92.90</b>

Примерное: 20-ти дневное меню для детей от 3 до 7 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д. Гулина

