

Согласовано:

Утверждаю:

Директор ГБДОУ ЛО  
"ВДСКВ"

Н.Д. Герасимова

Генеральный директор  
ООО "Алекс Плюс"  
А.Б. Тихонов

Ежедневное меню, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей от 3 до 7 лет образовательных учреждений, реализующих основную образовательную программу дошкольного образования

День 1								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>								
	каша пшеничная*молочная жидкая	200	6,78	6,76	25,99	192	2,25	319
	булка с маслом	35	2,3	4,36	14,62	107	0	3
	кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	687
<b>Итого:</b>		<b>435</b>	<b>11,93</b>	<b>13,53</b>	<b>54,97</b>	<b>390</b>	<b>3,42</b>	
<b>Завтрак 2</b>								
	фрукты свежие	100	0,35		9,91	41	11	368
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>535</b>	<b>12,28</b>	<b>13,53</b>	<b>64,88</b>	<b>431</b>	<b>14,42</b>	
<b>Обед</b>								
	овощи свежие порционные	60	1,49	2,59	3,12	42	5,5	10
	суп куриный с перловой крупой и картофелем	200	4,29	3,33	20,9	131	7,59	178
	котлета мясная рубленая, запеченная	70	10,63	15,78	10,02	225	0,95	281
	рагу из овощей	150	6,15	7,77	30,67	217	0	168
	компот из сухофруктов	200	0,5	0	21,15	86,6	2,5	393
	хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	к/к
<b>Итого обед:</b>		<b>730</b>	<b>26,26</b>	<b>30,07</b>	<b>102,06</b>	<b>786,18</b>	<b>16,54</b>	
<b>Полдник</b>								
	молоко	200	5,78	5	9,92	107,6	2,59	400
	кондитерские изделия без крема	20	2,3	2,9	22,3	125,1	0	к/к
<b>Итого полдник:</b>		<b>220</b>	<b>8,08</b>	<b>7,9</b>	<b>32,22</b>	<b>232,7</b>	<b>2,59</b>	
<b>Ужин</b>								
	пудинг из творога с яблоками	200	0,54	2,82	3,55	41,76	3,31	54
	повидло	20	0	0	5,1	80		
	чай с сахаром	200	0,2	0	13	50,4	6	375
	хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0	к/к
<b>Итого ужин:</b>		<b>450</b>	<b>0,2</b>	<b>3,69</b>	<b>36,8</b>	<b>249,59</b>	<b>9,31</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1935</b>	<b>46,82</b>	<b>55,19</b>	<b>235,96</b>	<b>1699,47</b>	<b>42,86</b>	

Согласовано:

Утверждаю:

Директор ГБДОУ ЛО  
"ВДСКВ"

И.И. Герасимова

Генеральный директор  
ООО "Алекс Плюс"  
А.Б. Тихонов

Ежедневное меню, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей от 3 до 7 лет образовательных учреждений, реализующих основную образовательную программу дошкольного образования

День 2								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>								
	каша рисовая молочная жидкая	200	7,18	6,51	23,54	182	1,13	93
	бутерброд с маслом	35	2,3	4,36	14,62	107	0	3
	сыр	10	1,5	1,35	0,08	18,5	0	213
	какао с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	688
<b>Итого:</b>		<b>445</b>	<b>13,83</b>	<b>14,63</b>	<b>52,6</b>	<b>398,5</b>	<b>2,3</b>	
<b>Завтрак 2</b>								
	сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42,22	2	к/к
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>545</b>	<b>14,33</b>	<b>14,63</b>	<b>62,7</b>	<b>440,72</b>	<b>4,3</b>	
<b>Обед</b>								
	овощи свежие порционные	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76	к/к
	борщ с капустой и картофелем	200	2,04	5	14,1	110	8,78	58
	бефстроганов из отварного мяса	70	2,42	15,7	8,77	179,3		532
	каша гречневая рассыпчатая	150	12,3	16,3	34,68	334,7	1,28	552
	компот из сухофруктов	200	0,5	0	21,15	86,6	2,5	393
	хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	к/к
<b>Итого обед:</b>		<b>730</b>	<b>21,18</b>	<b>40,43</b>	<b>99,53</b>	<b>841,98</b>	<b>18,32</b>	
<b>Полдник</b>								
	кефир	200	5,8	6,4	8	117,33	1,4	251
	кондитерские изделия без крема	20	2,3	2,9	22,3	125,1	0	к/к
<b>Итого полдник:</b>		<b>220</b>	<b>8,1</b>	<b>9,3</b>	<b>30,3</b>	<b>242,43</b>	<b>1,4</b>	
<b>Ужин</b>								
	кукуруза консервированная	30	5,3	3,1	1,1	89,1		34
	тефтели рыбные запеченные	70	13,36	2,01	0,1	100,9		211
	пюре картофельное с морковью	150	18,65	16,46	38,04	374,4	1,13	238
	чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	376
	хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0	к/к
<b>Итого ужин:</b>		<b>380</b>	<b>21,3</b>	<b>17,348</b>	<b>78,43</b>	<b>554,55</b>	<b>1,49</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1875</b>	<b>64,91</b>	<b>81,708</b>	<b>270,96</b>	<b>2079,68</b>	<b>25,51</b>	

Согласовано:



Директор ГБОУ ЛО  
"ВДСКВ"  
Н.И. Терасимова

Утверждаю:



Генеральный директор  
ООО "Алекс Плюс"  
А.Б. Тихонов

Ежедневное меню, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей от 3 до 7 лет образовательных учреждений, реализующих основную образовательную программу дошкольного образования

День 3								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>								
	каша овсяная жидкая	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	88
	булка с маслом	35	5,06	7	14,62	145	0,19	3
	кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	687
<b>Итого:</b>		<b>435</b>	<b>14,12</b>	<b>16,88</b>	<b>54,07</b>	<b>428</b>	<b>3,31</b>	<b>778</b>
<b>Завтрак 2</b>								
	свежие фрукты	100	0,42	0,14	6,075	30	45	371
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>535</b>	<b>14,54</b>	<b>17,02</b>	<b>60,145</b>	<b>458</b>	<b>48,31</b>	
<b>Обед</b>								
	овощи свежие порционные	60	0,77	0,054	5,12	21,24	9	к/к
	овощной суп на курином бульоне	200	7,97	3,04	15,84	122,62	9,74	60
	котлета рубленая из птицы	70	13,94	4,18	5,22	114,29	25,82	533
	рис отварной	150	3,21	8,52	33,25	222,52		168
	компот из сухофруктов	200	0,5	0	21,15	86,6	2,5	393
	хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	к/к
<b>Итого обед:</b>		<b>730</b>	<b>29,59</b>	<b>16,394</b>	<b>96,78</b>	<b>651,85</b>	<b>47,06</b>	
<b>Полдник</b>								
	сок	200	5,78	5	9,92	108	2,59	400
	кондитерские изделия без крема	20	6,4	5,6	43,7	250	0,2	
<b>Итого полдник:</b>		<b>220</b>	<b>12,18</b>	<b>10,6</b>	<b>53,62</b>	<b>358</b>	<b>2,79</b>	
<b>Ужин</b>								
	жаркое по - домашнему	200	8,21	16,78	7,31	213,1	16,95	200
	овощи свежие порционные	60	0,77	0,054	5,12	21,24	9	к/к
	хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0	к/к
	чай с сахаром	200	0,2	0	13	50,4	6	375
<b>Итого ужин:</b>		<b>490</b>	<b>11,43</b>	<b>17,704</b>	<b>40,58</b>	<b>362,17</b>	<b>31,95</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1975</b>	<b>67,74</b>	<b>61,718</b>	<b>251,125</b>	<b>1830,02</b>	<b>130,11</b>	



Согласовано:

Утверждаю:

Директор ГБДОУ ЛО  
"ВДСКВ"

Н.Г. Герасимова

Генеральный директор  
ООО "Алекс Плюс"  
А.Б. Тихонов

Ежедневное меню, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей от 3 до 7 лет образовательных учреждений, реализующих основную образовательную программу дошкольного образования

День 4								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>								
	каша молочная сборная жидкая	200	6,21	7,73	27,71	206	1,95	84
	булка с маслом	35	2,3	4,36	14,62	107	0	3
	сыр	10	3,1	4,1	12,2	84		54
	какао с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	688
<b>Итого:</b>		<b>435</b>	<b>14,46</b>	<b>18,6</b>	<b>68,89</b>	<b>488</b>	<b>3,12</b>	
<b>Завтрак 2</b>								
	сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42,22	2	к/к
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>535</b>	<b>14,96</b>	<b>18,6</b>	<b>78,99</b>	<b>530,22</b>	<b>5,12</b>	
<b>Обед</b>								
	овощи свежие порционные	60	0,95	2,99	4,6	49,92	15	81
	свекольник со сметаной	200	4,92	3,82	20,71	136,9	29,75	56
	оладьи из печени	80	11,66	13,05	6,36	189,55	0,95	287
	макароны отварные с овощами	150	5,1	9,8	32	236	9	322
	кисель	200	0,5	0	21,15	86,6	2,5	660
	хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	к/к
<b>Итого обед:</b>		<b>740</b>	<b>26,33</b>	<b>30,26</b>	<b>101,02</b>	<b>783,55</b>	<b>57,2</b>	
<b>Полдник</b>								
	кондитерские изделия без крема	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	к/к
	кисломолочная продукция	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
<b>Итого полдник:</b>		<b>230</b>	<b>5,97</b>	<b>6,09</b>	<b>38,12</b>	<b>232,1</b>	<b>1,43</b>	
<b>Ужин</b>								
	сырник из творога	200	1,89	5,97	15,77	124,44	26,79	331
	повидло	20	0	0	5,1	80		
	чай с молоком	200	0,2	0	13	50,4	6	331
	хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0	к/к
<b>Итого ужин:</b>		<b>230</b>	<b>2,45</b>	<b>0,87</b>	<b>28,15</b>	<b>127,83</b>	<b>6</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1735</b>	<b>49,71</b>	<b>55,82</b>	<b>246,28</b>	<b>1673,7</b>	<b>69,75</b>	

Согласовано:

Утверждаю:

Директор ГБДОУ ЛО  
"ВДСКВ"

Н.Е. Герасимова

Генеральный директор  
ООО "Алекс Плюс"  
А.Б. Тихонов

Ежедневное меню, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей от 3 до 7 лет образовательных учреждений, реализующих основную образовательную программу дошкольного образования

День 5								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>	каша гречневая молочная жидкая	200	10,8	10,53	33,16	271	1,94	162
	булка с маслом	35	2,3	4,36	14,62	108	0	3
	кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	687
<b>Итого:</b>		<b>235</b>	<b>5,15</b>	<b>6,77</b>	<b>28,98</b>	<b>199</b>	<b>1,17</b>	
<b>Завтрак 2</b>	фрукты свежие	100	2,25	0,75	31,5	142	15	371
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>335</b>	<b>7,4</b>	<b>7,52</b>	<b>60,48</b>	<b>341</b>	<b>16,17</b>	
<b>Обед</b>								
	овощи свежие порционные	60	0,56	3,48	5,24	54,6	4,62	40
	суп картофельный с фасолью	200	6,9	5,46	13,54	130,8	33,74	202
	плов	200	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	161
	хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	к/к
	компот из сухофруктов	200	0,5	0	21,15	86,6	2,5	393
<b>Итого обед:</b>		<b>710</b>	<b>21</b>	<b>17,56</b>	<b>63,29</b>	<b>495,71</b>	<b>41,67</b>	
<b>Полдник</b>								
	кефир	200	5,8	6,4	8	117,33	1,4	251
	булочка домашняя	60	2,3	2,9	22,3	125,1	0	к/к
<b>Итого полдник:</b>		<b>260</b>	<b>8,1</b>	<b>9,3</b>	<b>30,3</b>	<b>242,43</b>	<b>1,4</b>	
<b>Ужин</b>								
	рыба запеченная в омлете	70	15,58	8,1	5,95	159	15	279
	пюре картофельное	150	3,01	6,25	27,1	150,4	9,98	237
	горошек зеленый отварной	30	2,77	3,9	22,05	40,43	9,98	
	хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0	к/к
	чай с лимоном	200	0,2	0,1	15	60	0	376
<b>Итого ужин:</b>		<b>410</b>	<b>8,23</b>	<b>11,12</b>	<b>79,3</b>	<b>328,26</b>	<b>19,96</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1715</b>	<b>44,73</b>	<b>45,5</b>	<b>233,37</b>	<b>1407,4</b>	<b>79,2</b>	

Согласовано:

Утверждаю:

Директор ГБДОУ ЛО

"ВДСКВ"

Н.Г. Герасимова

Генеральный директор

ООО "Алекс Плюс"

А.Б. Тихонов

Ежедневное меню, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей от 3 до 7 лет образовательных учреждений, реализующих основную образовательную программу дошкольного образования

День 6								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>								
	вермишель молочная	200	7,68	6,87	29	208,55	2,25	325
	булка с маслом	35	2,3	4,36	14,62	107	0	3
	кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	687
<b>Итого:</b>		<b>435</b>	<b>12,83</b>	<b>13,64</b>	<b>57,98</b>	<b>406,55</b>	<b>3,42</b>	
<b>Завтрак 2</b>								
	фрукты свежие	100	2,25	0,75	31,5	142	15	371
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>535</b>	<b>15,08</b>	<b>14,39</b>	<b>89,48</b>	<b>548,55</b>	<b>18,42</b>	
<b>Обед</b>								
	овощи свежие порционные	60	0,56	3,48	5,24	54,6	4,62	40
	суп картофельный с пшеном	200	4,9	3,82	20,71	136,9	5,76	56
	ленивые голубцы	200	2,91	2,71	14,92	95,74	33,45	297
	компот из сухофруктов	200	10,93	15	20,91	262,36	15,8	393
	хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	к/к
<b>Итого обед:</b>		<b>710</b>	<b>22,5</b>	<b>25,61</b>	<b>77,98</b>	<b>634,18</b>	<b>59,63</b>	
<b>Полдник</b>								
	молоко	200	5,78	5	9,92	107,6	2,59	400
	кондитерские изделия без крема	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	к/к
<b>Итого полдник:</b>		<b>230</b>	<b>8,08</b>	<b>7,9</b>	<b>32,22</b>	<b>232,7</b>	<b>2,59</b>	
<b>Ужин</b>								
	оладьи творожные со сгущенкой	200	10,59	6,47	4,17	117	5,46	248
	повидло	20	0	0	5,1	80		
	яйцо отварное	25	1,5	1,35	0,08	18,5	0	213
	чай с лимоном	200	0,2	0	13	50,4	6	376
	хлеб пшеничный	40	2,25	0,87	15,15	77,43	0	к/к
<b>Итого ужин:</b>		<b>485</b>	<b>14,54</b>	<b>8,69</b>	<b>37,5</b>	<b>343,33</b>	<b>11,46</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1960</b>	<b>60,2</b>	<b>56,59</b>	<b>237,18</b>	<b>1758,76</b>	<b>92,1</b>	



Согласовано:

Утверждаю:



Директор ГБДОУ ЛО  
"ВДСКВ"  
Н.Ф. Герасимова



Генеральный директор  
ООО "Алекс Плюс"  
А.Б. Тихонов

Ежедневное меню, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей от 3 до 7 лет образовательных учреждений, реализующих основную образовательную программу дошкольного образования

День 7								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>								
	каша пшеничная молочная жидкая	200	17,54	12,05	17,15	247	0,24	237
	какао с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	688
	сыр	10	3,1	4,1	12,2	84		54
	булка с маслом	35	2,3	4,36	14,62	107	0	3
<b>Итого:</b>		<b>435</b>	<b>25,79</b>	<b>22,92</b>	<b>58,33</b>	<b>529</b>	<b>1,41</b>	
<b>Завтрак 2</b>								
	фрукты свежие	100	2,25	0,75	31,5	142	15	371
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>535</b>	<b>28,04</b>	<b>23,67</b>	<b>89,83</b>	<b>671</b>	<b>16,41</b>	
<b>Обед</b>								
	овощи свежие порционные	60	0,56	3,48	5,24	54,6	4,62	40
	щи из свежей /квашенной капусты	200	3,17	3,2	11,98	89,48	0,036	117
	тефтели рыбные запеченные	70	19,33	8,18	6,04	175,1	1	286
	пюре картофельное с морковью	150	18,65	16,46	38,04	374,4	1,13	238
	компот из сухофруктов	200	10,93	15	20,91	262,36	15,8	393
	хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	к/к
<b>Итого обед:</b>		<b>730</b>	<b>55,84</b>	<b>46,92</b>	<b>98,41</b>	<b>1040,52</b>	<b>22,586</b>	
<b>Полдник</b>								
	печенье домашнее	30	5,6	4,3	24,48	182,3	0,3	314
	кефир	200	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	302
<b>Итого полдник:</b>		<b>230</b>	<b>6</b>	<b>4,318</b>	<b>49,72</b>	<b>285,02</b>	<b>0,66</b>	
<b>Ужин</b>								
	запеканка из творога	200	1,89	5,97	15,77	124,44	26,79	331
	повидло	20	0	0	5,1	80		
	чай с лимоном	200	0,2	0	13	50,4	6	376
	хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0	к/к
<b>Итого ужин:</b>		<b>450</b>	<b>4,34</b>	<b>6,84</b>	<b>49,02</b>	<b>332,27</b>	<b>32,79</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1945</b>	<b>94,22</b>	<b>81,748</b>	<b>286,98</b>	<b>2328,81</b>	<b>72,446</b>	

Согласовано:

Утверждаю:

Директор ГБДОУ ЛО  
"ВДСКВ"

И. Р. Герасимова

Генеральный директор  
ООО "Алекс Плюс"  
А. Б. Тихонов

Ежедневное меню, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей от 3 до 7 лет образовательных учреждений, реализующих основную образовательную программу дошкольного образования

## День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>								
	каша овсяная жидкая	200	5,28	9,35	22,26	199	2,25	165
	булка с маслом	35	2,3	4,36	14,62	107	0	3
	кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	687
<b>Итого:</b>		<b>435</b>	<b>10,43</b>	<b>16,12</b>	<b>51,24</b>	<b>397</b>	<b>3,42</b>	
<b>Завтрак 2</b>								
	фрукты свежие	100	2,25	0,75	31,5	142	15	371
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>535</b>	<b>12,68</b>	<b>16,87</b>	<b>82,74</b>	<b>539</b>	<b>18,42</b>	
<b>Обед</b>								
	овощи свежие порционные	60	0,56	3,48	5,24	54,6	4,62	40
	суп картофельный с вермишелью	200	1,8	6,4	8,7	100	12,06	184
	котлета рубленая из птицы	70	9,4	6,69	5,33	119,3	1,2	533
	рагу из овощей	150	4,69	8,69	29,5	213,09	0	581
	компот из сухофруктов	200	10,93	15	20,91	262,36	15,8	393
	хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	к/к
<b>Итого обед:</b>		<b>730</b>	<b>30,58</b>	<b>40,86</b>	<b>85,88</b>	<b>833,93</b>	<b>33,68</b>	
<b>Полдник</b>								
	кисломолочная продукция	200	5,78	5	9,92	107,6	2,59	400
	кондитерские изделия без крема	20	2,3	2,9	22,3	125,1	0	к/к
<b>Итого полдник:</b>		<b>220</b>	<b>8,08</b>	<b>7,9</b>	<b>32,22</b>	<b>232,7</b>	<b>2,59</b>	
<b>Ужин</b>								
	овощи свежие порционные	60	0,56	3,48	5,24	54,6	4,62	40
	омлет с морковью	200	2,3	6,35	16,9	139,2	26,1	331
	горошек зеленый отварной	60	2,77	3,9	22,05	40,43	9,98	
	хлеб пшеничный	40	2,25	0,87	15,15	77,43	0	к/к
	чай с сахаром	200	0,2	0	13	50,4	6	375
<b>Итого ужин:</b>		<b>300</b>	<b>5,22</b>	<b>4,77</b>	<b>50,2</b>	<b>168,26</b>	<b>15,98</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1785</b>	<b>56,56</b>	<b>70,4</b>	<b>251,04</b>	<b>1773,89</b>	<b>70,67</b>	



Согласовано:

Утверждаю:

Директор ГБДОУ ЛО  
"ВДСКВ"

Н.Г.Герасимова

Генеральный директор  
ООО "Алекс Плюс"  
А.Б.Тихонов

Ежедневное меню, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей от 3 до 7 лет образовательных учреждений, реализующих основную образовательную программу дошкольного образования

День 9								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>								
	каша ячневая молочная жидкая	200	7,57	6,43	25,22	186,5	1,94	161
	булка с маслом	35	2,3	4,36	14,62	107	0	3
	сыр	10	1,5	1,35	0,08	18,5	0	213
	какао с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	688
<b>Итого:</b>		<b>445</b>	<b>14,22</b>	<b>14,55</b>	<b>54,28</b>	<b>403</b>	<b>3,11</b>	
<b>Завтрак 2</b>								
	фрукты свежие	100	2,25	0,75	31,5	142	15	371
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>545</b>	<b>16,47</b>	<b>15,3</b>	<b>85,78</b>	<b>545</b>	<b>18,11</b>	
<b>Обед</b>								
	овощи свежие порционные	60	0,56	3,48	5,24	54,6	4,62	40
	рассольник "ленинградский"	200	1,89	2,52	15,49	93,28	9,55	171
	биточки мясные рубленные с соусом	70	7,85	4,43	44,88	251	11,56	281
	макараны отварные с овощами	150	6,15	7,7	30,67	217	0	168
	компот из сухофруктов	200	10,93	15	20,91	262,36	15,8	393
	хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	к/к
<b>Итого обед:</b>		<b>730</b>	<b>30,58</b>	<b>33,73</b>	<b>133,39</b>	<b>962,82</b>	<b>41,53</b>	
<b>Полдник</b>								
	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,1	4	к/к
	кондитерские изделия без крема	20	2,3	2,9	22,3	125,1	0	к/к
<b>Итого полдник:</b>		<b>220</b>	<b>3,3</b>	<b>2,9</b>	<b>42,5</b>	<b>209,2</b>	<b>4</b>	
<b>Ужин</b>								
	запеканка из творога с морковью	200	1,89	5,97	15,77	124,44	26,79	331
	повидло	20	0	0	5,1	80		
	чай с сахаром	200	0,2	0	13	50,4	6	375
	хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0	к/к
<b>Итого ужин:</b>		<b>450</b>	<b>4,34</b>	<b>6,84</b>	<b>49,02</b>	<b>332,27</b>	<b>32,79</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1945</b>	<b>54,69</b>	<b>58,77</b>	<b>310,69</b>	<b>2049,29</b>	<b>96,43</b>	

Согласовано:

Утверждаю:

Директор ГБДОУ ПО  
"ВДСКВ"

Т. Герасимова

Генеральный директор  
ООО "Алекс Плюс"  
А.Б. Тихонов

Ежедневное меню, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей от 3 до 7 лет образовательных учреждений, реализующих основную образовательную программу дошкольного образования

День 10								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>								
	каша пшеничная*молочная жидкая	200	6,78	6,76	25,99	192	2,25	319
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	253
	булка с маслом	35	2,3	4,36	14,62	107	0	3
<b>Итого:</b>		<b>415</b>	<b>11,93</b>	<b>13,53</b>	<b>54,97</b>	<b>390</b>	<b>3,42</b>	
<b>Завтрак 2</b>								
	фрукты свежие	100	2,25	0,75	31,5	142	15	371
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>515</b>	<b>14,18</b>	<b>13,53</b>	<b>86,47</b>	<b>532</b>	<b>18,42</b>	
<b>Обед</b>								
	овощи свежие порционные	60	0,56	3,48	5,24	54,6	4,62	40
	суп гороховый с гренками	200	7,85	4,43	44,88	251	11,56	182
	зрза рыбные с яйцом	70	19,51	8,42	6,32	179,1	0,95	286
	пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141	5	321
	кисель	200	0,5	0	21,15	86,6	2,5	660
	хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	к/к
<b>Итого обед:</b>		<b>730</b>	<b>34,72</b>	<b>22,33</b>	<b>114,09</b>	<b>796,88</b>	<b>24,63</b>	
<b>Полдник</b>								
	молоко	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	689
	кондитерские изделия без крема	20	2,3	2,9	22,3	125,1	0	к/к
<b>Итого полдник:</b>		<b>220</b>	<b>5,97</b>	<b>6,09</b>	<b>38,12</b>	<b>232,1</b>	<b>1,43</b>	
<b>Ужин</b>								
	печень отварная	70	13,9	4,18	5,22	114,28	25,8	290
	капуста тушеная	150	8,21	16,78	7,31	213,1	16,95	336
	чай с лимоном	200	0,2	0	13	50,4	6	376
	пирожок с яблоком	60	6,4	5,6	43,7	250	0,2	574
	хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0	к/к
<b>Итого ужин:</b>		<b>440</b>	<b>17,06</b>	<b>23,25</b>	<b>79,16</b>	<b>590,93</b>	<b>23,15</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1905</b>	<b>71,93</b>	<b>65,2</b>	<b>317,84</b>	<b>2151,91</b>	<b>67,63</b>	
<b>Итого за весь период</b>			<b>611,51</b>	<b>632,644</b>	<b>2641,425</b>	<b>18752,93</b>		
<b>Среднее значение за период</b>			<b>65</b>	<b>62</b>	<b>247</b>	<b>1808</b>		
<b>Содержание БЖУ за период в %</b>			<b>14</b>	<b>31</b>	<b>55</b>			