

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД № 416

(МАДОУ – ДЕТСКИЙ САД № 416)

ул. Сыромологова, 7-б, г. Екатеринбург, 620072

Тел./факс: (343)222-60-50

<http://www.416.tvoyasadik.ru/>; e-mail: mdou416@eduekb.ru

ИНН/КПП 6670209231/667001001



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ- детский сад № 416

Давлятшина Н. Н.

Приказ № 19/1 от 01.04.2026г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся МАДОУ – детского сада № 416
с 1,5 до 3 лет и с 3 до 7 лет

г. Екатеринбург



Утверждаю



Утверждаю

1 -ый день **Меню-раскладка**
дети от 3-х до 7 лет

1 -ый день **Меню-раскладка**
дети от 1,5-х до 3 лет

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	197,91838	0,00523	0,00752	0,02594	0,2	152,28387	0,00432	0,00606	0,01941	0,15
Кофейный напиток с молоком	95,42191	0,00278	0,00281	0,01257	0,18	93,24742	0,00276	0,00282	0,01168	0,15
Батон с маслом	133,33235	0,00311	0,00533	0,02136	0,045	88,67000	0,00195	0,00405	0,01336	0,045
Итого:	378,67265	0,01111	0,01566	0,05987	0,425	334,20129	0,00902	0,01293	0,04444	0,345
Завтрак второй										
Йогурт питьевой	87,45868	0,00225	0,00225	0,01427	0,15	73,25480	0,00449	0,00449	0,02845	0,13
Итого:	87,45868	0,00225	0,00225	0,01427	0,15	73,25480	0,00449	0,00449	0,02845	0,13
Обед										
Свекольник со сметаной	108,94412	0,00178	0,00457	0,01420	0,2	88,94412	0,00178	0,00457	0,01420	0,15
Биточки (котлеты) из мяса паровые	240,56647	0,01490	0,01511	0,00460	0,08	187,25489	0,01490	0,01511	0,00460	0,06
Компот из сухофруктов	81,68382	0,00054	0,00003	0,01843	0,2	61,68382	0,00054	0,00003	0,01843	0,15
Рагу из овощей	98,54647	0,00203	0,00395	0,01242	0,15	88,54647	0,00203	0,00395	0,01242	0,12
Хлеб ржаной	73,46471	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	73,46471	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Итого:	603,20559	0,02188	0,02415	0,06637	1,67	503,20559	0,02188	0,02415	0,06637	0,52
Полдник										
Запеканка из творога	269,20088	0,01384	0,01711	0,01352	0,15	189,41935	0,01611	0,01973	0,01087	0,12
Сгущенное молоко	20,41765	0,00034	0,00002	0,00494	0,015	15,54839	0,00147	0,00174	0,01147	0,01
Чай	34,61162	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	28,48613	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Хлеб пшеничный	58,59926	0,00190	0,00023	0,01253	0,025	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	385,82941	0,01608	0,01735	0,03915	0,36	241,22222	0,01949	0,02170	0,04168	0,315
Всего:	1505,15422	48,62314	59,41088	179,65250	1,72	1428,51329	37,81245	42,35879	181,99450	1,314

Утверждаю

Утверждаю



Меню-раскладка
2 -ый день дети от 3-х до 7 лет

Меню-раскладка
2 -ый день дети от 1,5-х до 3 лет

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак										
Каша манная молочная с маслом сливочным	176,84294	0,00454	0,00538	0,02376	0,2	128,25000	0,00334	0,00403	0,01732	0,15
Какао с молоком	147,08162	0,00410	0,00412	0,02009	0,18	120,79167	0,00342	0,00344	0,01675	0,15
Батон с маслом	93,20956	0,00179	0,00481	0,01226	0,045	88,67000	0,00195	0,00405	0,01336	0,029
Итого:	377,13412	0,01044	0,01431	0,05611	0,425	337,71167	0,00870	0,01151	0,04742	0,329
Завтрак второй										
Напиток витаминный	85,75000	0,00000	0,00000	0,00546	0,2	66,50124	0,00000	0,00000	0,00410	0,15
Итого:	85,75000	0,00000	0,00000	0,00546	0,2	66,50124	0,00000	0,00000	0,00410	0,15
Обед										
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	59,03206	0,00069	0,00371	0,00528	0,05	59,03206	0,00069	0,00371	0,00528	0,05
Биточки(котлеты) рыбные	78,84059	0,00895	0,00329	0,00090	0,08	68,84059	0,00895	0,00329	0,00090	0,06
Уха рыбацкая	106,63309	0,00194	0,00326	0,01482	0,2	96,63309	0,00194	0,00326	0,01482	0,15
Картофельное пюре с морковью	219,28824	0,00279	0,00455	0,01952	0,15	189,28824	0,00279	0,00455	0,01952	0,12
Кисель из клюквы	68,23897	0,00019	0,00000	0,01562	0,2	58,23897	0,00019	0,00000	0,01562	0,15
Хлеб ржаной	73,46471	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	73,46471	0,00264	0,00048	0,01672	0,02
Итого:	600,49765	0,01720	0,01529	0,07287	0,72	505,49765	0,01720	0,01529	0,07287	0,55
Полдник										
Омлет	179,19735	0,00613	0,00981	0,00245	0,15	159,19735	0,00613	0,00981	0,00245	0,13
Чай с лимоном	36,18750	0,00006	0,00001	0,00829	0,18	36,18750	0,00006	0,00001	0,00829	0,15
Хлеб пшеничный	58,59926	0,00190	0,00023	0,01253	0,025	58,59926	0,00190	0,00023	0,01253	0,02
Итого:	283,82353	0,01969	0,02034	0,04631	0,365	240,23500	0,01969	0,02034	0,04631	0,3
Всего:	14530,04447	48,62541	54,00215	235,01245	1,72	1395,55347	37,82540	42,30015	182,70120	1,3

Утверждаю



Утверждаю



Меню-раскладка

4 -ый день дети от 3-х до 7 лет

Меню-раскладка

4 -ый день дети от 1,5-х до 3 лет

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	187,88424	0,00500	0,00601	0,02425	0,2	136,38000	0,00368	0,00450	0,01770	0,15
Какао с молоком	147,14621	0,00410	0,00412	0,02009	0,18	120,96522	0,00342	0,00344	0,01675	0,15
Батон с маслом	88,39091	0,00311	0,00533	0,02136	0,045	88,67000	0,00195	0,00405	0,01336	0,045
Итого:	368,42136	0,01221	0,01545	0,06571	0,425	336,01522	0,00905	0,01198	0,04780	0,345
Завтрак второй										
Сок	85,51818	0,00035	0,00035	0,01038	0,2	73,45200	0,00035	0,00035	0,01038	0,15
Итого:	85,51818	0,00035	0,00035	0,01038	0,2	73,45200	0,00035	0,00035	0,01038	0,15
Обед										
Каша гречневая рассыпчатая	140,51455	0,00293	0,00633	0,01795	0,15	71,87609	0,00168	0,00244	0,01167	0,12
Компот из сухофруктов	81,71970	0,00054	0,00003	0,01843	0,2	58,85043	0,00037	0,00002	0,01349	0,15
Биточки (котлеты) из мяса кур	131,03076	0,02148	0,01773	0,01238	0,08	114,82913	0,01611	0,01330	0,00929	0,06
Суп-лапша на курином бульоне	90,71394	0,00177	0,00307	0,01226	0,2	67,02522	0,00133	0,00230	0,00920	0,15
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	79,98697	0,00118	0,00313	0,00976	0,05	47,30696	0,00071	0,00188	0,00586	0,03
Хлеб ржаной	73,49697	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Итого:	561,46288	0,03054	0,03077	0,08751	0,72	512,28783	0,02284	0,02042	0,06623	0,55
Полдник										
Биточки(котлеты) картофельные запеченные	111,77576	0,00234	0,00313	0,01629	0,08	81,64217	0,00169	0,00230	0,01222	0,06
Соус молочный	17,68939	0,00037	0,00102	0,00125	0,02	17,51391	0,00037	0,00102	0,00125	0,02
Чай	34,62682	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	28,50739	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Печенье	39,48182	0,00312	0,00156	0,02304	0,03	37,40000	0,00312	0,00156	0,02304	0,03
Хлеб пшеничный	58,62500	0,00190	0,00023	0,01253	0,025	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	282,19879	0,00772	0,00594	0,06128	0,335	222,81348	0,00708	0,00510	0,05585	0,285
Всего:	1583,87118	48,59870	54,23800	234,88394	1,7	1370,12422	37,89230	43,02500	183,02130	1,32

Утверждаю

Утверждаю



5 -ый день Меню-раскладка
дети от 3-х до 7 лет

5 -ый день Меню-раскладка
дети от 1,5-х до 3 лет

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак										
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	183,92000	0,00458	0,00633	0,02219	0,2	154,80500	0,00343	0,00474	0,01664	0,15
Кофейный напиток с молоком	96,21953	0,00252	0,00253	0,01273	0,18	93,12500	0,00276	0,00282	0,01168	0,15
Батон с маслом	134,45581	0,00311	0,00533	0,02136	0,045	88,67000	0,00195	0,00405	0,01336	0,045
Итого:	378,59535	0,01021	0,01418	0,05628	0,425	316,60000	0,00814	0,01161	0,04167	0,345
Завтрак второй										
Фрукт	85,72558	0,00090	0,00018	0,01818	0,18	72,80000	0,00090	0,00018	0,01818	0,15
Итого:	85,72558	0,00090	0,00018	0,01818	0,18	72,80000	0,00090	0,00018	0,01818	0,15
Обед										
Компот из сухофруктов	82,37209	0,00054	0,00003	0,01843	0,2	58,82567	0,00037	0,00002	0,01349	0,15
Щи из свежей капусты со сметаной	2,66953	0,00015	0,00002	0,00046	0,05	2,60000	0,00015	0,00002	0,00046	0,03
Огурец консервированный	67,23302	0,00163	0,00276	0,00845	0,2	49,31633	0,00122	0,00207	0,00634	0,15
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	393,18209	0,01910	0,01755	0,02994	0,23	288,07533	0,01431	0,01315	0,02246	0,18
Хлеб ржаной	74,08372	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Итого:	619,54047	0,02406	0,02084	0,07400	0,72	471,21733	0,01869	0,01574	0,05946	0,54
Полдник										
Сыр	57,38791	0,00848	0,00874	0,00000	0,01	57,38791	0,00848	0,00874	0,00000	0,01
Макаронные изделия отварные	119,37535	0,00203	0,00395	0,01242	0,13	99,37535	0,00203	0,00395	0,01242	0,11
Чай	34,90326	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	28,42500	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Хлеб пшеничный	58,53041	0,00190	0,00023	0,01253	0,02	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,02
Итого:	266,75953	0,01241	0,01291	0,03312	0,34	234,35500	0,00587	0,00481	0,02904	0,29
Всего:	1497,35747	48,56980	53,98230	233,98560	1,7	1254,89973	37,80213	42,30000	182,57900	1,3

Утверждаю

Утверждаю

6 -ый день
Меню-раскладка
 дети от 3-х до 7 лет

Меню-раскладка
 дети от 1,5-х до 3 лет

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда ДЕТИ	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак										
Какао с молоком	146,90878	0,00410	0,00412	0,02009	0,18	120,90774	0,00342	0,00344	0,01675	0,15
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	158,27365	0,00466	0,00586	0,02276	0,2	122,31000	0,00342	0,00437	0,01660	0,15
Батон с маслом	93,17568	0,00311	0,00533	0,02136	0,045	88,67000	0,00195	0,00405	0,01336	0,045
Итого:	378,35811	0,01187	0,01531	0,06421	0,425	331,88774	0,00879	0,01186	0,04670	0,345
Завтрак второй										
Йогурт питьевой	95,08514	0,00749	0,00479	0,01273	0,15	73,30806	0,00749	0,00479	0,01273	0,13
Итого:	95,08514	0,00749	0,00479	0,01273	0,15	73,30806	0,00749	0,00479	0,01273	0,13
Обед										
Компот из сухофруктов	81,58784	0,00054	0,00003	0,01843	0,2	58,82774	0,00037	0,00002	0,01349	0,15
Рассольник со сметаной	132,03959	0,00140	0,00457	0,00934	0,2	109,63161	0,00113	0,00213	0,00808	0,15
Бигус с мясом	353,14500	0,02091	0,01906	0,01425	0,23	169,43000	0,01268	0,01159	0,01285	0,18
Хлеб ржаной	73,37838	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Итого:	600,15081	0,02549	0,02414	0,05874	0,67	470,28935	0,01682	0,01422	0,05114	0,52
Полдник										
Запеканка из творога	188,68176	0,02008	0,02462	0,01472	0,15	169,41935	0,01611	0,01973	0,01087	0,13
Сгущенное молоко	29,85946	0,00111	0,00131	0,00860	0,01	29,13548	0,00111	0,00131	0,00860	0,01
Чай	34,57095	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	28,48613	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Хлеб пшеничный	58,53041	0,00190	0,00023	0,01253	0,02	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,02
Итого:	284,64257	0,02309	0,02615	0,04402	0,36	241,79097	0,01912	0,02126	0,03881	0,3
Всего:	51688,58689	48,50230	53,98230	235,20310	1,69	1419,24432	37,95840	43,12350	181,99870	1,3

Утверждаю

Утверждаю



Меню-раскладка
7 -ый день дети от 3-х до 7 лет

Меню-раскладка
дети от 1,5-х до 3 лет

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда дети	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак										
Кофейный напиток с молоком	95,31413	0,00252	0,00253	0,01273	0,18	93,24742	0,00276	0,00282	0,01168	0,15
Каша вязкая из пшена и риса молочная "Дружба 3" с маслом	192,68987	0,00547	0,00737	0,02676	0,2	145,29419	0,00409	0,00425	0,02028	0,15
Батон с маслом	133,15200	0,00311	0,00533	0,02136	0,045	88,67000	0,00195	0,00405	0,01336	0,045
Итого:	378,15600	0,01109	0,01523	0,06085	0,425	327,21161	0,00880	0,01112	0,04532	0,345
Завтрак второй										
Напиток из шиповника	86,08000	0,00043	0,00000	0,01963	0,18	67,54839	0,00036	0,00000	0,01636	0,15
Итого:	86,08000	0,00043	0,00000	0,01963	0,18	67,54839	0,00036	0,00000	0,01636	0,15
Обед										
Компот из сухофруктов	81,57333	0,00054	0,00003	0,01843	0,2	58,82774	0,00037	0,00002	0,01349	0,15
Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	63,10187	0,00067	0,00370	0,01103	0,05	49,33677	0,00040	0,00222	0,00662	0,05
Суп картофельный с клецками мясом кури со сметаной	171,26093	0,00751	0,00845	0,01216	0,2	117,86452	0,00354	0,00443	0,00901	0,15
Мясо кур отварное (порци.)	172,97693	0,01892	0,01788	0,00093	0,08	137,01161	0,01892	0,01788	0,00093	0,06
Каша гречневая рассыпчатая	170,21573	0,00529	0,00482	0,03259	0,15	153,22452	0,00367	0,00363	0,02260	0,12
Хлеб ржаной	73,36533	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,02
Итого:	661,49413	0,03557	0,03535	0,09186	0,72	513,66516	0,02954	0,02865	0,06937	0,55
Полдник										
Огурец консервированный	2,64160	0,00015	0,00002	0,00046	0,05	2,60000	0,00015	0,00002	0,00046	0,03
Картофель отварной	103,60053	0,00183	0,00276	0,01595	0,13	102,19484	0,00183	0,00276	0,01595	0,11
Чай	34,56480	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	28,48613	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Хлеб пшеничный	58,52000	0,00190	0,00023	0,01253	0,02	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,02
Итого:	259,32693	0,00388	0,00300	0,03710	0,35	199,03097	0,00388	0,00300	0,03574	0,31
Всего:	1574,75668	49,00210	55,00000	235,00000	1,7	1299,26474	37,98235	42,76903	181,98200	1,31

Утверждаю

Утверждаю



8 -ый день

дети от 3-х до 7 лет

Меню-раскладка

дети от 1,5-х до 3 лет

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюдо дети	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак										
Батон с маслом и сыром	145,00800	0,00464	0,00678	0,01459	0,045	95,35742	0,00309	0,00452	0,00972	0,045
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	178,72267	0,00537	0,00675	0,02615	0,2	156,41613	0,00442	0,00494	0,01957	0,15
Кофейный напиток с молоком	95,31413	0,00252	0,00253	0,01273	0,18	93,24742	0,00276	0,00282	0,01168	0,15
Итого:	378,04480	0,01253	0,01607	0,05347	0,425	335,02097	0,01027	0,01228	0,04097	0,345
Завтрак второй										
Сок	86,61333	0,00050	0,00010	0,01010	0,18	66,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,15
Итого:	86,61333	0,00050	0,00010	0,01010	0,18	66,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,15
Обед										
Макаронные изделия отварные	212,06027	0,00533	0,00469	0,03824	0,15	209,27000	0,00533	0,00469	0,03824	0,12
Огурец свежий порционный	23,50560	0,00020	0,00002	0,00094	0,05	4,28581	0,00024	0,00003	0,00116	0,03
Компот из сухофруктов	81,57333	0,00054	0,00003	0,01843	0,2	58,82774	0,00037	0,00002	0,01349	0,15
Суп геркулесовый	181,62667	0,00179	0,00234	0,01284	0,2	160,72097	0,00135	0,00176	0,00967	0,15
Печень говяжья по-строгановски	107,49573	0,01174	0,00521	0,00066	0,08	78,19968	0,00869	0,00381	0,00051	0,06
Хлеб ржаной	45,85333	0,00165	0,00030	0,01045	0,025	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,025
Итого:	632,11493	0,02124	0,01259	0,08156	0,705	486,55419	0,01762	0,01060	0,07353	0,535
Полдник										
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом	50,59373	0,00072	0,00305	0,00592	0,05	50,48032	0,00072	0,00305	0,00592	0,05
Сдоба обыкновенная	176,70880	0,00556	0,00403	0,03378	0,06	135,06710	0,00457	0,00330	0,02815	0,06
Чай с лимоном	36,11253	0,00006	0,00001	0,00829	0,18	29,73258	0,00005	0,00001	0,00692	0,15
Хлеб пшеничный	58,52000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	284,93507	0,00824	0,00731	0,06053	0,315	242,03000	0,00724	0,00659	0,05352	0,285
Всего:	1579,88680	48,65400	54,00000	234,89520	1,7	1368,96055	37,85600	41,98000	181,95000	1,3

Утверждаю

Утверждаю

9 -ый день

дети от 3-х до 7 лет

 Меню-раскладка
 дети от 1,5-х до 3 лет

блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда дети	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	187,72192	0,00523	0,00752	0,02594	0,2	142,29500	0,00432	0,00606	0,01941	0,15
Какао с молоком	146,93562	0,00410	0,00412	0,02009	0,18	120,79781	0,00342	0,00344	0,01675	0,15
Батон с маслом	98,20000	0,00311	0,00533	0,02136	0,045	88,67000	0,00195	0,00405	0,01336	0,045
Итого:	377,85753	0,01244	0,01697	0,06739	0,425	331,76281	0,00968	0,01355	0,04951	0,345
Завтрак второй										
Напиток с витаминами	86,21918	0,00000	0,00000	0,00346	0,2	66,00000	0,00000	0,00000	0,00346	0,15
Итого:	86,21918	0,00000	0,00000	0,00346	0,2	66,00000	0,00000	0,00000	0,00346	0,15
Обед										
Компот из сухофруктов	81,60274	0,00054	0,00003	0,01843	0,2	58,76250	0,00037	0,00002	0,01349	0,15
Суп-пюре гороховый	155,50699	0,00832	0,00221	0,02340	0,2	129,75125	0,00394	0,00145	0,01184	0,15
Жаркое по-домашнему	310,06671	0,01859	0,00958	0,02144	0,23	277,62906	0,01235	0,00506	0,01785	0,18
Хлеб ржаной	73,39178	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Итого:	599,56822	0,03009	0,01230	0,07999	0,67	514,54281	0,01930	0,00701	0,05990	0,52
Полдник										
Запеканка из творога с рисом	199,14479	0,01810	0,02765	0,02453	0,15	146,24000	0,01808	0,02763	0,02453	0,13
Сгущенное молоко	28,84110	0,00111	0,00131	0,00860	0,01	28,84110	0,00111	0,00131	0,00860	0,01
Чай	34,57726	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	28,42500	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Хлеб пшеничный	58,54110	0,00190	0,00023	0,01253	0,02	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,02
Итого:	283,10425	0,02111	0,02918	0,05383	0,36	241,61500	0,02109	0,02916	0,05247	0,31
Всего:	1579,65695	48,65900	54,58900	234,56400	1,7	1387,87772	37,02350	41,98500	180,99850	1,31

Утверждаю

Утверждаю

10 -ый день

дети от 3-х до 7 лет

Меню-раскладка

дети от 1,5-х до 3 лет

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда дети	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак										
Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	198,25424	0,00511	0,00632	0,02522	0,2	147,89750	0,00387	0,00474	0,01925	0,15
Кофейный напиток с молоком	95,64407	0,00252	0,00253	0,01273	0,18	93,12500	0,00276	0,00282	0,01168	0,15
Батон с маслом и сыром	145,52542	0,00464	0,00678	0,01459	0,045	95,35286	0,00309	0,00452	0,00973	0,045
Итого:	379,25460	0,01227	0,01563	0,05253	0,425	336,37536	0,00972	0,01208	0,04065	0,345
Завтрак второй										
Молоко	69,92000	0,00411	0,00439	0,00667	0,15	48,35250	0,00411	0,00439	0,00667	0,11
Печенье	26,72881	0,00312	0,00156	0,02304	0,03	25,40000	0,00312	0,00156	0,02304	0,02
Итого:	95,25480	0,00723	0,00595	0,02971	0,18	73,24589	0,00723	0,00595	0,02971	0,13
Обед										
Компот из сухофруктов	81,86441	0,00054	0,00003	0,01843	0,2	51,86441	0,00054	0,00003	0,01843	0,15
Борщ со сметаной	102,20136	0,00177	0,00455	0,01239	0,2	92,20136	0,00177	0,00455	0,01239	0,15
Тефтели рыбные в соусе	141,20695	0,00849	0,00490	0,00868	0,1	97,20695	0,00849	0,00490	0,00868	0,08
Картофельное пюре	137,54576	0,00255	0,00457	0,01841	0,15	102,54576	0,00255	0,00457	0,01841	0,12
Хлеб ржаной	73,62712	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	73,62712	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Итого:	636,44559	0,01599	0,01452	0,07463	0,69	466,23580	0,01599	0,01452	0,07463	0,54
Полдник										
Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	179,69831	0,00396	0,00324	0,04444	0,07	168,69831	0,00396	0,00324	0,04444	0,06
Суп молочный с лапшой	61,14492	0,00247	0,00287	0,00939	0,15	51,14492	0,00247	0,00287	0,00939	0,1
Чай с лимоном	36,26932	0,00006	0,00001	0,00829	0,18	26,26932	0,00006	0,00001	0,00829	0,15
Хлеб пшеничный	48,72881	0,00190	0,00023	0,01253	0,025	48,72881	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	290,23540	0,00839	0,00634	0,07466	0,425	241,84136	0,00839	0,00634	0,07466	0,335
Всего:	1599,16920	48,62111	54,23587	234,89125	1,72	1399,12578	37,85621	42,44847	182,87235	1,3