

УТВЕРЖДАЮ:  
 заведующий МАДОУ - детский сад № 80  
 И.А. Ермакова

№ 2-9 от 19.01.2016

## МЕНЮ

День 1 Понедельник

МАДОУ - детский сад 80

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	
<b>Завтрак [435]</b>							
5/4	Каша манная молочная с маслом сливо	200	5,31	2,35	5,09	0,32	27,51
14/10	Какао с молоком	200	3,87	2,90	3,48	0,75	22,90
	батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07
	<b>Итого за прием</b>		<b>11,53</b>	<b>5,29</b>	<b>13,09</b>	<b>1,97</b>	<b>65,51</b>
<b>10:00 [200]</b>							
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20
	<b>Итого за прием</b>		<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>
<b>Обед [820]</b>							
10/1	Салат из моркови с растительным масл	60	0,69	0,00	3,97	3,97	6,59
25/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,07	1,47	3,29	0,32	14,75
13/8	Бифштекс рубленый паровой	60	13,40	13,40	13,07	1,50	0,25
4/11	Соус молочный с овощами	50	0,96	0,66	2,96	0,04	3,37
8/3	Капуста тушеная	130	3,03	0,00	2,47	2,81	11,76
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,00	0,03	0,03	18,26
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70
	<b>Итого за прием</b>		<b>26,27</b>	<b>15,53</b>	<b>26,51</b>	<b>9,40</b>	<b>81,01</b>
<b>Уплотненный полдник [419]</b>							
11/5	Запеканка из творога с изюмом	115	18,63	17,60	11,01	1,17	19,67
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду) с	50	1,01	0,74	2,97	0,03	3,42
-	Кефир	200	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00
	Печенье	24	1,80	1,80	3,96	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01
	<b>Итого за прием</b>		<b>29,22</b>	<b>25,94</b>	<b>24,54</b>	<b>1,40</b>	<b>45,09</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>68,02</b>	<b>46,76</b>	<b>64,33</b>	<b>12,77</b>	<b>211,81</b>

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий МАДОУ - детский сад № 80

И.А. Ермакова

№ 1-9 от 11.01.2016

**МЕНЮ**

**День 2 Вторник**

МАДОУ - детский сад 80

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углев. о-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак [447,9]</b>								
7/4	Каша рисовая молочная с маслом слив.	200	6,05	2,93	5,81	0,50	42,35	247,65
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,90	2,88	0,07	13,36	89,56
	батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	78,94
5/13	Сыр (порциями)	17,9	4,71	4,71	4,76	0,00	0,00	62,76
	<b>Итого за прием</b>		16,07	10,54	14,35	1,47	70,74	478,90
<b>10:00 [150]</b>								
-	Сок	150	0,75	0,00	0,15	0,00	15,15	64,26
	<b>Итого за прием</b>		0,75	0,00	0,15	0,00	15,15	64,26
<b>Обед [800]</b>								
5/1	Салат из белокочанной капусты с морк.	60	1,01	0,00	3,97	3,97	5,91	62,83
5/2	Свекольник со сметаной	250	2,18	0,00	5,46	5,27	14,60	115,95
12/8	Гуляш из отварного мяса говядины	70	10,28	9,92	10,97	0,04	2,46	149,87
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,31	0,00	0,01	0,02	18,35	71,47
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,31	0,04	3,77	0,66	32,41	187,78
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,88
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	88,39
	<b>Итого за прием</b>		23,72	9,96	24,92	10,70	99,76	721,16
<b>Уплотненный полдник [445,5]</b>								
11/7	Тефтели рыбные в соусе	110	9,37	8,47	5,11	1,87	9,06	120,35
3/3	Картофельное пюре	90	1,85	0,37	2,53	0,32	12,39	81,04
10/10	Чай	200	0,04	0,00	0,01	0,01	9,09	34,77
	Пряник	24	2,54	0,00	0,31	0,31	15,72	77,28
-	Хлеб пшеничный	21,5	1,42	0,00	0,14	0,14	10,04	48,25
	<b>Итого за прием</b>		15,22	8,85	8,09	2,65	56,30	361,69
	<b>Итого за день</b>		55,76	29,35	47,51	14,82	241,95	1626,01

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий МАДОУ - детский сад № 80

И.А. Ермакова

*И.А. Ермакова*  
 № 1-9 от 11.01.2016

## МЕНЮ

День 3 Среда

МАДОУ - детский сад 80

Код блюда	Наименование блюда	Вых од, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак [435]</b>								
14/4	Каша ячневая молочная с маслом слив	200	5,97	2,35	5,26	0,52	30,73	195,21
14/10	Какао с молоком	200	3,87	2,90	3,48	0,75	22,90	134,79
	батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	78,94
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03
	<b>Итого за прием</b>		12,19	5,29	13,26	2,17	68,72	441,97
<b>10:00 [190]</b>								
-	Фрукты	190	0,76	0,00	0,76	0,76	18,62	85,65
	<b>Итого за прием</b>		0,76	0,00	0,76	0,76	18,62	85,65
<b>Обед [820]</b>								
20/1	Салат из отварной свеклы с растительн	60	0,82	0,00	4,95	4,95	4,08	63,53
7/2	Щи из свежей капусты с крупой со сме	250	2,02	0,00	5,37	5,17	9,62	95,43
25/8	Пудинг из мяса говядины	60	12,70	13,51	11,65	0,00	0,61	158,04
4/11	Соус молочный с овощами	50	0,96	0,66	2,96	0,04	3,37	43,79
2/3	Картофель в молоке	130	2,91	1,08	3,38	0,37	16,28	108,64
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,00	0,03	0,03	18,26	72,13
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,88
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	88,39
	<b>Итого за прием</b>		24,54	15,25	29,07	11,29	78,26	674,82
<b>Уплотненный полдник [434]</b>								
13/5	Запеканка из творога с морковью	130	17,64	17,24	15,29	2,73	16,55	276,49
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду) с	50	1,01	0,74	2,97	0,03	3,42	44,33
-	Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	5,94	0,00	9,02	111,41
	зефир	24	0,19	0,19	0,02	0,00	19,15	74,84
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32
	<b>Итого за прием</b>		26,57	24,29	24,42	2,96	62,16	574,39
	<b>Итого за день</b>		64,06	44,84	67,51	17,18	227,76	1776,83

УТВЕРЖДАЮ:  
заведующий МАДОУ - детский сад № 80

И.А. Ермакова

№ 1-9 от 01.01.2016

## МЕНЮ

День 4 Четверг

МАДОУ - детский сад 80

Код блюда	Наименование блюда	Выхо- д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак [447]</b>								
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,24	2,30	6,64	1,29	29,25	206,48
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,90	2,88	0,07	13,36	89,56
	батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	78,94
5/13	Сыр (порциями)	17	4,47	4,47	4,52	0,00	0,00	59,60
	<b>Итого за прием</b>		<b>17,03</b>	<b>9,68</b>	<b>14,95</b>	<b>2,27</b>	<b>57,64</b>	<b>434,58</b>
<b>10:00 [190]</b>								
-	Фрукты	190	0,76	0,00	0,76	0,76	18,62	85,65
	<b>Итого за прием</b>		<b>0,76</b>	<b>0,00</b>	<b>0,76</b>	<b>0,76</b>	<b>18,62</b>	<b>85,65</b>
<b>Обед [760]</b>								
33/1	Салат из отварного картофеля, морской капусты	60	0,88	0,15	4,09	4,06	5,47	62,82
14/2	Суп из овощей со сметаной	250	1,94	0,00	6,55	6,51	10,37	109,10
4/9	Плов из мяса кур	180	17,22	15,07	15,71	2,61	29,65	331,43
5/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,65	0,00	0,03	0,04	21,59	85,72
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,88
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	88,39
	<b>Итого за прием</b>		<b>25,32</b>	<b>15,22</b>	<b>27,12</b>	<b>13,95</b>	<b>93,12</b>	<b>722,34</b>
<b>Уплотненный полдник [510]</b>								
38/3	Запеканка морковная	200	5,18	0,20	5,13	2,05	33,75	201,98
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду) с сахаром	50	1,01	0,74	2,97	0,03	3,42	44,33
12/10	Чай с молоком	200	1,40	1,45	1,42	0,01	11,23	61,17
	мармелад желейный	30	0,01	0,00	0,00	0,00	4,76	18,41
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32
	<b>Итого за прием</b>		<b>9,58</b>	<b>2,39</b>	<b>9,71</b>	<b>2,29</b>	<b>67,17</b>	<b>393,21</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>52,70</b>	<b>27,28</b>	<b>52,53</b>	<b>19,27</b>	<b>236,55</b>	<b>1635,77</b>

УТВЕРЖДАЮ.  
заведующий МАДОУ - детский сад № 80

И.А. Ермакова

*№ 1-9 от 11.01.20*

## МЕНЮ

День 5 Пятница

МАДОУ - детский сад 80

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак [445]</b>								
11/4	Каша пшенная молочная с маслом слив	200	6,53	2,35	5,97	1,32	31,23	205,82
14/10	Какао с молоком	200	3,87	2,90	3,48	0,75	22,90	134,79
	батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	78,94
-	Повидло яблочное	15	0,06	0,00	0,00	0,00	9,75	37,43
	<b>Итого за прием</b>		<b>12,77</b>	<b>5,25</b>	<b>10,34</b>	<b>2,97</b>	<b>78,92</b>	<b>456,98</b>
<b>10:00 [150]</b>								
-	Сок	150	0,75	0,00	0,15	0,00	15,15	64,26
	<b>Итого за прием</b>		<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>64,26</b>
<b>Обед [720]</b>								
29/2	Суп-пюре гороховый	250	6,56	0,02	2,21	0,70	18,05	119,46
6/8	Рагу из отварного мяса говядины	200	15,07	13,26	13,82	0,41	16,43	252,00
2/10	Компот из яблок и изюма	200	0,28	0,00	0,01	0,01	18,48	71,81
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,88
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	88,39
	<b>Итого за прием</b>		<b>26,54</b>	<b>13,28</b>	<b>16,77</b>	<b>1,85</b>	<b>79,01</b>	<b>576,55</b>
<b>Уплотненный полдник [590]</b>								
31/1	Салат из отварного картофеля с огурца	100	1,47	0,00	6,79	6,79	9,72	107,29
9/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста	70	4,45	1,01	3,21	1,43	23,72	142,77
10/10	Чай	200	0,04	0,00	0,01	0,01	9,09	34,77
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32
-	Фрукты	190	0,76	0,00	0,76	0,76	18,62	85,65
	<b>Итого за прием</b>		<b>8,70</b>	<b>1,01</b>	<b>10,97</b>	<b>9,19</b>	<b>75,16</b>	<b>437,80</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>48,77</b>	<b>19,54</b>	<b>38,23</b>	<b>14,01</b>	<b>248,23</b>	<b>1535,59</b>

УТВЕРЖДАЮ:  
заведующий МАДОУ - детский сад № 80

И. А. Ермакова

## МЕНЮ

День 6 Понедельник

МАДОУ - детский сад 80

Код блюда	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак [447,9]</b>								
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом с/л	200	4,45	3,34	5,94	0,20	21,95	159,00
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,90	2,88	0,07	13,36	89,56
	батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	78,94
5/13	Сыр (порциями)	17,9	4,71	4,71	4,76	0,00	0,00	62,76
	<b>Итого за прием</b>		<b>14,48</b>	<b>10,95</b>	<b>14,48</b>	<b>1,17</b>	<b>50,34</b>	<b>390,25</b>
<b>10:00 [200]</b>								
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	85,68
	<b>Итого за прием</b>		<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>85,68</b>
<b>Обед [750]</b>								
9/2	Рассольник со сметаной	250	1,80	0,00	3,27	2,78	11,70	84,93
27/8	Кнели мясные паровые	70	11,58	11,84	12,96	1,80	4,12	179,57
4/11	Соус молочный с овощами	30	0,58	0,40	1,77	0,03	2,02	26,28
7/3	Капуста отварная с маслом	130	2,42	0,03	3,27	0,13	5,32	60,65
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,00	0,03	0,03	18,26	72,13
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,88
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	88,39
	<b>Итого за прием</b>		<b>21,48</b>	<b>12,27</b>	<b>22,04</b>	<b>5,50</b>	<b>67,46</b>	<b>556,82</b>
<b>Уплотненный полдник [466]</b>								
12/1	Салат из моркови с изюмом и растител	60	0,78	0,00	2,98	2,98	11,78	75,52
9/5	Запеканка из творога	110	18,59	17,84	10,56	1,11	14,53	229,69
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду) с	50	1,01	0,74	2,97	0,03	3,42	44,33
-	Кефир	200	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	116,60
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32
	Вафли	16	1,20	1,20	2,64	0,00	0,00	28,56
	<b>Итого за прием</b>		<b>29,37</b>	<b>25,57</b>	<b>25,75</b>	<b>4,32</b>	<b>51,74</b>	<b>562,02</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>66,33</b>	<b>48,79</b>	<b>62,46</b>	<b>11,00</b>	<b>189,74</b>	<b>1594,77</b>

УТВЕРЖДАЮ:  
заведующий МАДОУ - детский сад № 80

И. А. Ермакова

*№ 1-9 от 11.01.20*

**МЕНЮ**

День 7 Вторник

МАДОУ - детский сад 80

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак [435]</b>								
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сл	200	6,53	2,35	5,97	1,32	31,23	205,82
14/10	Какао с молоком	200	3,87	2,90	3,48	0,75	22,90	134,79
	батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	78,94
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03
	<b>Итого за прием</b>		<b>12,75</b>	<b>5,29</b>	<b>13,97</b>	<b>2,97</b>	<b>69,23</b>	<b>452,58</b>
<b>10:00 [150]</b>								
-	Сок	150	0,75	0,00	0,15	0,00	15,15	64,26
	<b>Итого за прием</b>		<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>64,26</b>
<b>Обед [824,8]</b>								
23/1	Салат из отварной свеклы с солеными (60	60	0,75	0,00	4,95	4,95	3,48	61,14
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,86	0,00	3,18	2,68	7,53	66,72
36/8	Запеканка картофельная, фаршированн	194,8	14,97	12,12	13,69	2,30	27,28	295,27
6/11	Соус сметанный	50	0,60	0,02	3,65	0,03	2,11	44,02
3/10	Компот из яблок и чернослива	200	0,30	0,00	0,04	0,05	18,10	71,10
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,88
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	88,39
	<b>Итого за прием</b>		<b>23,11</b>	<b>12,14</b>	<b>26,23</b>	<b>10,74</b>	<b>84,54</b>	<b>671,52</b>
<b>Уплотненный полдник [445,5]</b>								
14/7	Суфле из рыбы	100	14,79	15,47	4,27	0,04	3,28	110,74
4/11	Соус молочный с овощами	50	0,96	0,66	2,96	0,04	3,37	43,79
10/3	Морковь тушенная	50	0,70	0,02	1,97	0,06	4,32	37,62
10/10	Чай	200	0,04	0,00	0,01	0,01	9,09	34,77
	Пряник	24	2,54	0,00	0,31	0,31	15,72	77,28
-	Хлеб пшеничный	21,5	1,42	0,00	0,14	0,14	10,04	48,25
	<b>Итого за прием</b>		<b>20,46</b>	<b>16,14</b>	<b>9,66</b>	<b>0,60</b>	<b>45,80</b>	<b>352,44</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>57,07</b>	<b>33,58</b>	<b>50,01</b>	<b>14,31</b>	<b>214,73</b>	<b>1540,80</b>

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий МАДОУ - детский сад № 80

И.А. Ермакова

*И.А. Ермакова*

## МЕНЮ

День 8 Среда

МАДОУ - детский сад 80

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак [435]</b>								
16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с	200	4,99	2,99	5,88	0,51	25,63	175,47
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,90	2,88	0,07	13,36	89,56
	батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	78,94
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03
	<b>Итого за прием</b>		10,34	5,93	13,28	1,49	54,09	377,00
<b>10:00 [190]</b>								
-	Фрукты	190	0,76	0,00	0,76	0,76	18,62	85,65
	<b>Итого за прием</b>		0,76	0,00	0,76	0,76	18,62	85,65
<b>Обед [739,5]</b>								
27/2	Суп-пюре из разных овощей	250	3,35	1,13	4,46	0,24	11,81	101,10
14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины пк	70	9,96	9,79	9,71	0,09	4,50	145,71
4/11	Соус молочный с овощами	30	0,58	0,40	1,77	0,03	2,02	26,28
1/3	Картофель отварной	130	2,50	0,03	3,64	0,49	18,96	120,83
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,31	0,00	0,01	0,02	18,35	71,47
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,88
-	Хлеб ржаной	39,5	2,61	0,00	0,47	0,47	13,19	69,83
	<b>Итого за прием</b>		20,63	11,35	20,19	1,47	78,17	580,09
<b>Уплотненный полдник [455]</b>								
16/5	Запеканка из творога с яблоками	150	19,96	19,91	17,12	3,25	26,43	341,09
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду) с	50	1,01	0,74	2,97	0,03	3,42	44,33
-	Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	5,94	0,00	9,02	111,41
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32
	Печенье	25	1,88	1,88	4,13	0,00	0,00	44,63
	<b>Итого за прием</b>		30,58	28,64	30,35	3,48	52,88	608,77
	<b>Итого за день</b>		62,31	45,92	64,58	7,20	203,76	1651,51



УТВЕРЖДАЮ:

заведующий МАДОУ - детский сад № 80

И.А. Ермакова

*пр. № 1-905 11.01.2016*

**МЕНЮ**

День 9 Четверг

МАДОУ - детский сад 80

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак [415]</b>								
43-2/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,76	3,00	6,88	0,75	36,46	246,75
14/10	Какао с молоком	200	3,87	2,90	3,48	0,75	22,90	134,79
	батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	78,94
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03
	<b>Итого за прием</b>		<b>14,97</b>	<b>5,94</b>	<b>14,88</b>	<b>2,40</b>	<b>74,46</b>	<b>493,51</b>
<b>10:00 [190]</b>								
-	Фрукты	190	0,76	0,00	0,76	0,76	18,62	85,65
	<b>Итого за прием</b>		<b>0,76</b>	<b>0,00</b>	<b>0,76</b>	<b>0,76</b>	<b>18,62</b>	<b>85,65</b>
<b>Обед [768]</b>								
2/2	Борщ со сметаной	250	2,25	0,00	5,43	5,23	10,77	101,15
8/9	Суфле из мяса кур паровое	78	15,44	16,11	17,73	1,99	3,46	235,13
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	6,89	0,05	5,46	1,86	30,25	200,21
4/11	Соус молочный с овощами	50	0,96	0,66	2,96	0,04	3,37	43,79
7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,40	0,00	0,07	0,09	18,14	72,33
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,88
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	88,39
	<b>Итого за прием</b>		<b>30,57</b>	<b>16,82</b>	<b>32,38</b>	<b>9,93</b>	<b>92,03</b>	<b>785,88</b>
<b>Уплотненный полдник [430]</b>								
19/3	Рагу из овощей с соусом молочным	180	3,70	1,07	6,42	3,99	17,47	143,25
12/10	Чай с молоком	200	1,40	1,45	1,42	0,01	11,23	61,17
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32
	Конфета шоколадная	20	4,12	1,96	7,20	0,26	23,86	176,50
	<b>Итого за прием</b>		<b>11,20</b>	<b>4,48</b>	<b>15,23</b>	<b>4,45</b>	<b>66,56</b>	<b>448,24</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>57,51</b>	<b>27,25</b>	<b>63,25</b>	<b>17,54</b>	<b>251,67</b>	<b>1813,28</b>

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий МАДОУ - детский сад № 80

И.А. Ермакова

**МЕНЮ**

*пр н 1-9 от 11.01.2016*

День 10 Пятница

МАДОУ - детский сад 80

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак [430]</b>								
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	6,38	2,36	7,41	2,23	27,20	201,67
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,90	2,88	0,07	13,36	89,56
	батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	78,94
	<b>Итого за прием</b>		<b>11,70</b>	<b>5,26</b>	<b>11,19</b>	<b>3,20</b>	<b>55,58</b>	<b>370,17</b>
<b>10:00 [150]</b>								
-	Сок	150	0,75	0,00	0,15	0,00	15,15	64,26
	<b>Итого за прием</b>		<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>64,26</b>
<b>Обед [710]</b>								
25/1	Салат из отварной свеклы с изюмом и	60	0,77	0,00	4,94	4,94	12,20	94,23
30/2	Уха рыбацкая	200	6,83	5,90	2,12	0,26	9,82	86,65
31/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (л	180	11,28	9,30	11,64	1,57	9,91	190,64
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,00	0,03	0,03	18,26	72,13
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,88
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	88,39
	<b>Итого за прием</b>		<b>24,00</b>	<b>15,20</b>	<b>19,45</b>	<b>7,54</b>	<b>76,24</b>	<b>576,92</b>
<b>Уплотненный полдник [770]</b>								
4/3	Картофельное пюре с морковью	180	3,39	0,74	4,93	0,49	20,51	141,53
	Огурцы консервированные	100	0,80	0,00	0,10	0,10	1,70	12,69
12/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста	70	4,97	1,00	2,67	1,45	30,37	165,93
10/10	Чай	200	0,04	0,00	0,01	0,01	9,09	34,77
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32
-	Фрукты	190	0,76	0,00	0,76	0,76	18,62	85,65
	<b>Итого за прием</b>		<b>11,94</b>	<b>1,75</b>	<b>8,67</b>	<b>3,00</b>	<b>94,30</b>	<b>507,90</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>48,38</b>	<b>22,21</b>	<b>39,45</b>	<b>13,74</b>	<b>241,27</b>	<b>1519,24</b>