

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
детский сад комбинированного вида №99 г. Томска
634021, г. Томск, ул. Алтайская 78\1, т/ф:45-42-35, т: 44-02-35, т: 45-01-07

Примерное 10 - дневное меню

Весна 01.03.2024г. - 31.05.2024г.

Заведующий МАДОУ№99

_____Корягина Т. В.

"29" февраля 2024 г

г.Томск

День 1

| Название блюд и продуктов | Ясли | | | | | Сад | | | | |
|---|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|----------------|--------------|---------------|----------------|
| | Выход | Белки | Жиры | Угле- | ккал | Выход | Белки | Жиры | Угле- | ккал |
| | г | г | г | г | | г | г | г | г | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 1. Каша манная (без молока) | 180 | 4,90 | 5,28 | 29,09 | 183,69 | 200 | 6,53 | 7,03 | 38,78 | 244,92 |
| 2. Чай с сахаром с лимоном | 180 | 3,22 | 3,19 | 11,84 | 91,27 | 200 | 0,12 | 0,00 | 12,04 | 48,64 |
| 3. Хлебцы | 60 | 4,21 | 5,49 | 14,97 | 101,20 | 40/11 | 5,94 | 8,35 | 25,95 | 182,37 |
| 2- Завтрак | | | | | | | | | | |
| 1. Сок | 100 | 0,50 | 0,00 | 12,00 | 50,20 | 100 | 0,75 | 0,00 | 1/8,30 | 76,20 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 1. Суп лапша на к/б | 200 | 2,25 | 1,98 | 10,11 | 104,19 | 250 | 3,75 | 3,29 | 16,84 | 111,94 |
| 2. Котлета куриная | 50 | 11,04 | 10,72 | 5,27 | 161,64 | 70 | 12,88 | 12,51 | 6,15 | 188,58 |
| 3. Гречка отварная | 110 | 6,99 | 4,35 | 36 | 187,06 | 130 | 7,57 | 4,71 | 39,00 | 228,64 |
| 4. Компот шиповник | 150 | 0,42 | 0 | 20,92 | 20,92 | 200 | 0,56 | 0,00 | 27,89 | 113,79 |
| 5. Хлеб ржаной | 40 | 4,42 | 4,24 | 28,26 | 168,88 | 60,00 | 4,79 | 4,59 | 30,62 | 182,95 |
| | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| 1. Печенье б/г | 30 | 5,52 | 1,98 | 31,44 | 164,71 | 60 | 5,52 | 1,98 | 31,44 | 164,71 |
| 2. Чай с сахаром (замена чая на молоке) | 180 | 3,22 | 3,19 | 11,84 | 91,27 | 200 | 5,59 | 6,36 | 9,38 | 117,31 |
| Ужин | | | | | | | | | | |
| 1. Запеканка творожная с соусом фрук. | 150/30 | 29,22 | 12,11 | 29,1 | 342,23 | 180/30 | 29,22 | 12,11 | 29,1 | 342,23 |
| 2. Чай с сахаром | 180 | 15,48 | 10,45 | 21,67 | 243,24 | 200 | 17,18 | 1,60 | 24,05 | 270,05 |
| 3. Хлеб пшеничный | 40 | 4,42 | 4,24 | 28,26 | 168,88 | 60 | 4,79 | 4,59 | 30,62 | 182,95 |
| ИТОГО | | 95,31 | 71,28 | 284,04 | 2079,38 | | 10,4,44 | 71,18 | 327,13 | 2427,56 |

Для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, ежедневное меню, составленное на основании утвержденного 10-дневного меню, корректируется в соответствии с предоставленными родителями (законными представителями) ребенка медицинскими документами и имеющимися ограничениями.

День 2

| Название блюд и продуктов | Ясли | | | | | Сад | | | | |
|---------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Выход | Белки | Жиры | Угле- | ккал | Выход | Белки | Жиры | Угле- | ккал |
| | г | г | г | г | | г | г | г | г | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 1. Каша кукурузная (без молока) | 180 | 3,22 | 4,20 | 17,81 | 122,23 | 200 | 4,29 | 5,60 | 23,74 | 162,98 |
| 2. Чай с сахаром (замена коф.напитка) | 150 | 3,64 | 3,78 | 24,55 | 146,79 | 200 | 4,85 | 5,04 | 32,73 | 195,71 |
| 3. Хлебцы с сыром | 30/9 | 2,53 | 3,06 | 14,23 | 94,50 | 40/9 | 3,38 | 5,00 | 18,98 | 133,50 |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | |
| 1. Яблоко | 100 | 0,36 | 0,00 | 8,56 | 38,06 | 100 | 0,36 | 0,00 | 8,58 | 76,20 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 1. Харчо без сметаны на к/б | 200 | 1,39 | 4,65 | 9,26 | 84,36 | 250 | 1,86 | 6,28 | 12,34 | 112,47 |
| 2 .Гуляш куриный | 50/35 | 9,62 | 9,95 | 6,64 | 172,51 | 70/40 | 11,20 | 12,27 | 7,78 | 201,34 |
| 3. Лапша (замена картоф.пюре) | 110 | 6,99 | 4,35 | 36 | 211,05 | 130 | 7,57 | 4,71 | 39,00 | 228,64 |
| 4. Компот из сухофруктов | 150 | 0,19 | 0,19 | 19,01 | 78,05 | 200 | 0,25 | 0,25 | 25,35 | 104,07 |
| 5. Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,36 | 10,26 | 54,30 | 60 | 4,00 | 0,72 | 20,52 | 108,60 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| 1. Батон с джемом | 30/5 | 4,16 | 5,83 | 23,64 | 167,09 | 50/10 | 5,00 | 7,00 | 28,40 | 200,70 |
| 2. Сок (замена молока) | 180 | 5,04 | 5,72 | 8,45 | 105,59 | 200 | 5,59 | 6,36 | 9,38 | 117,31 |
| Ужин | | | | | | | | | | |
| 1. Курица отварная | 70/35 | 10,64 | 3,78 | 8,55 | 110,70 | 80/55 | 12,23 | 4,97 | 10,38 | 135,11 |
| 2. Горошница | 40 | 0,51 | 4,06 | 3,33 | 48,48 | 60 | 0,77 | 6,09 | 5,00 | 72,72 |
| 3. Чай с сахаром | 180 | 3,22 | 3,19 | 11,84 | 91,27 | 200 | 0,12 | 0,00 | 12,04 | 48,64 |
| 4. Хлебцы (замена пшенич.хлеба) | 40 | 1,64 | 0,24 | 11,17 | 42,32 | 60 | 3,28 | 0,48 | 16,80 | 84,64 |
| ИТОГО | | 55,15 | 53,36 | 213,30 | 1567,30 | | 64,75 | 64,77 | 271,02 | 1982,63 |

Для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, ежедневное меню, составленное на основании утвержденного 10-дневного меню, корректируется в соответствии с предоставленными родителями (законными представителями) ребенка медицинскими документами и имеющимися ограничениями.

День 3

| Название блюд и продуктов | Ясли | | | | | Сад | | | | |
|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Выход | Белки | Жиры | Угле- | ккал | Выход | Белки | Жиры | Угле- | ккал |
| | г | г | г | г | | г | г | г | г | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 1. Яйцо куриное(замена омлета) | 150 | 5,82 | 9,02 | 1,52 | 110,54 | 180 | 11,64 | 18,04 | 3,04 | 221,08 |
| 2. Чай с сахаром(замена какао) | 180 | 3,64 | 3,78 | 24,55 | 146,79 | 200 | 4,85 | 5,04 | 32,73 | 195,71 |
| 3. Хлебцы с маслом | 30\5 | 1,64 | 0,24 | 11,17 | 42,32 | 40/7 | 3,28 | 0,48 | 16,80 | 84,64 |
| 2- Завтрак | | | | | | | | | | |
| 1. сок фруктовый (замена лимон.н-ка) | 100. | 0,75 | 0,00 | 18,30 | 76,20 | 100 | 0,75 | 0,00 | 18,30 | 76,20 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 1. Салат зеленый горошек | 30 | 2,68 | 4,56 | 0,63 | 54,40 | 50 | 4,02 | 6,84 | 0,94 | 81,60 |
| 2. Щи свежей н.капустой без сметаны | 180 | 1,70 | 1,72 | 13,06 | 74,45 | 200 | 2,26 | 2,29 | 17,41 | 99,27 |
| 3. Лапша отварная | 110 | 3,16 | 5,49 | 31,84 | 188,91 | 130 | 3,41 | 5,85 | 34,36 | 203,25 |
| 4. Рулет куриный | 50 | 9,62 | 9,95 | 6,64 | 172,51 | 70 | 11,2 | 13,27 | 7,78 | 201,34 |
| 5. Компот курага | 150 | 0,19 | 0,19 | 19,01 | 78,05 | 200 | 0,25 | 0,25 | 25,35 | 104,07 |
| 6. Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,36 | 10,26 | 54,30 | 60 | 4,00 | 0,72 | 20,52 | 108,60 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| 1. Печенье б/г | 60 | 6,62 | 3,35 | 26,32 | 161,8 | 70 | 8,81 | 4,45 | 35,00 | 215,20 |
| 2. Чай с сахаром(замена кисолом) | 150 | 5,04 | 5,72 | 8,45 | 105,59 | 180 | 5,59 | 6,36 | 9,38 | 117,31 |
| Ужин | | | | | | | | | | |
| 1. Каша геркулесовая без молока | 180 | 3,29 | 4,71 | 14,45 | 113,45 | 200 | 4,39 | 6,28 | 19,26 | 151,26 |
| 2. Кисель из свежих ягод | 180 | 3,22 | 3,19 | 11,84 | 91,27 | 200 | 0,12 | 0,00 | 12,04 | 48,64 |
| 3. Хлебцы | 60 | 1,64 | 0,24 | 11,17 | 42,32 | 60 | 3,28 | 0,48 | 16,80 | 84,64 |
| ИТОГО | | 55,62 | 60,36 | 230,31 | 1688,53 | | 69,70 | 76,54 | 282,05 | 2105,28 |

Для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, ежедневное меню, составленное на основании утвержденного 10-дневного меню, корректируется в соответствии с предоставленными родителями (законными представителями) ребенка медицинскими документами и имеющимися ограничениями.

День 4

| Название блюд и продуктов | Ясли | | | | | Сад | | | | |
|--------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Выход | Белки | Жиры | Угле- | ккал | Выход | Белки | Жиры | Угле- | ккал |
| | г | г | г | г | | г | г | г | г | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 1. Каша пшеничная без молока | 180 | 3,29 | 4,71 | 14,45 | 113,45 | 200 | 4,39 | 6,28 | 19,26 | 151,26 |
| 2. Чай с сахаром (замен.коф-го н-ка) | 150 | 3,64 | 3,78 | 25,55 | 146,79 | 200 | 4,85 | 5,04 | 32,73 | 195,71 |
| 3. Хлебцы н с сыром | 30\9 | 2,53 | 3,06 | 14,23 | 94,50 | 40\9 | 3,38 | 5,00 | 18,98 | 133,50 |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | |
| 1. Бананы | 100 | 1,50 | 0,00 | 23,60 | 100,00 | 100 | 1,50 | 0,00 | 23,60 | 100,00 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 1. Салат кукуруза с луком | 20 | 1,40 | 0,00 | 6,20 | 3,70 | 40 | 1,60 | 0,00 | 7,30 | 32,40 |
| 2. Свекольник без сметаны | 150/3 | 1,39 | 4,65 | 9,26 | 84,36 | 180/5 | 1,85 | 6,19 | 12,34 | 112,47 |
| 3. Котлета куриная (замена мясной) | 50 | 10,98 | 12,50 | 7,44 | 186,18 | 70 | 12,85 | 14,60 | 8,74 | 217,83 |
| 4. Рис отварной | 110 | 3,15 | 5,49 | 31,84 | 188,91 | 130 | 3,41 | 5,85 | 34,36 | 203,25 |
| 5. Компот из свежих ягод | 150 | 0,42 | 0,00 | 20,92 | 85,35 | 200 | 0,56 | 0,00 | 27,89 | 113,79 |
| 6. Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,36 | 10,26 | 54,30 | 60 | 4,00 | 0,72 | 20,52 | 108,60 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| 1. Сушка (замена ватрушки) | 50 | 4,21 | 2,71 | 16,02 | 107,97 | 60 | 5,05 | 3,26 | 19,24 | 129,70 |
| 2. Чай (замена молока) | 150 | 5,04 | 5,72 | 8,45 | 105,59 | 200 | 5,59 | 6,36 | 9,38 | 117,31 |
| Ужин | | | | | | | | | | |
| 1. Рагу из овощей | 180 | 4,94 | 12,46 | 23,99 | 265,81 | 200 | 5,45 | 16,23 | 26,56 | 282,42 |
| 2. Компот с/ф | 180 | 3,22 | 3,19 | 11,84 | 91,27 | 200 | 3,22 | 3,19 | 11,84 | 91,27 |
| 3 .Хлебцы | 40 | 1,64 | 0,24 | 11,17 | 42,32 | 60 | 3,28 | 0,48 | 16,80 | 84,64 |
| ИТОГО | | 49,35 | 58,87 | 235,22 | 1670,50 | | 60,98 | 73,20 | 289,54 | 2074,15 |

Для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, ежедневное меню, составленное на основании утвержденного 10-дневного меню, корректируется в соответствии с предоставленными родителями (законными представителями) ребенка медицинскими документами и имеющимися ограничениями.

День 5

| Название блюд и продуктов | Ясли | | | | | Сад | | | | |
|---|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Выход | Белки | Жиры | Угле- | ккал | Выход | Белки | Жиры | Угле- | ккал |
| | г | г | г | г | | г | г | г | г | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 1. Каша пшеничная без молока | 180 | 4,90 | 5,28 | 29,09 | 183,69 | 200 | 6,53 | 7,03 | 38,78 | 244,92 |
| 2. Чай с сахаром | 180 | 2,10 | 2,40 | 14,79 | 89,02 | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 |
| 3. Хлебцы с маслом | 30/5 | 2,53 | 3,06 | 14,23 | 94,50 | 40 | 3,38 | 5,00 | 18,98 | 133,50 |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | |
| 1. Сок | 100 | 0,75 | 0,00 | 18,30 | 76,20 | 100 | 0,75 | 0,00 | 18,30 | 76,20 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 1. огурец св. (замена помидора) | 20 | 0,46 | 4,06 | 4,62 | 56,78 | 40 | 0,68 | 6,08 | 6,92 | 85,16 |
| 2. Суп из овощной без сметаны (замена | 200 | 4,92 | 2,10 | 17,87 | 111,96 | 250 | 6,56 | 2,80 | 23,76 | 149,28 |
| 3. Жаркое по домашнему | 150 | 9,62 | 9,95 | 6,64 | 276,60 | 200 | 11,20 | 13,27 | 7,78 | 340,01 |
| 4. Компот с/ф | 150 | 0,42 | 0,00 | 20,92 | 85,35 | 200 | 0,56 | 0,00 | 27,89 | 113,79 |
| 5. Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,36 | 10,26 | 54,30 | 60 | 4,00 | 0,72 | 20,52 | 108,60 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| 1. Пряники | 30 | 1,73 | 0,76 | 17,16 | 82,34 | 60 | 2,25 | 1,00 | 22,38 | 107,40 |
| 2. Кисель | 180 | 5,04 | 5,72 | 8,45 | 105,59 | 200 | 5,59 | 6,36 | 9,38 | 117,31 |
| Ужин | | | | | | | | | | |
| 1. Гречка отварная (замена суп молоч. Г | 180/5 | 4,92 | 6,25 | 26,32 | 180,84 | 200/5 | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,11 |
| 2. Чай с сахаром | 180 | 3,22 | 3,19 | 11,84 | 91,27 | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 |
| 3. Хлебцы | 40 | 1,64 | 0,24 | 11,17 | 42,32 | 60 | 3,28 | 0,48 | 16,80 | 84,64 |
| ИТОГО | | 42,38 | 38,87 | 217,71 | 1594,33 | | 51,11 | 46,86 | 311,92 | 1900,11 |

Для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, ежедневное меню, составленное на основании утвержденного 10-дневного меню, корректируется в соответствии с предоставленными родителями (законными представителями) ребенка медицинскими документами и имеющимися ограничениями.

День 6

| Названия блюд и продуктов | Выход | Белки | Жиры | Угле- | ккал | Выход | Белки | Жиры | Угле- | ккал |
|---|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|---------------|--------------|---------------|----------------|
| | г | г | г | г | | г | г | г | г | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 1. Лапша отварная с сыром | 150 | 1,93 | 4,45 | 23,05 | 139,96 | 180 | 2,41 | 5,57 | 28,81 | 174,95 |
| 2. Чай с сахаром | 180 | 3,22 | 3,19 | 11,84 | 91,27 | 200 | 0,12 | 0,00 | 12,04 | 48,64 |
| 3. Хлебцы | 30/9 | 4,21 | 5,49 | 14,97 | 128,11 | 40/11 | 5,94 | 8,35 | 25,95 | 182,37 |
| 2 -Завтрак | | | | | | | | | | |
| 1.Сок | 100 | 0,36 | 0,00 | 12,00 | 50,20 | 100 | 0,75 | 0 | 18,30 | 76,20 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 1. Суп борщ на к/б | 200 | 2,25 | 1,98 | 10,11 | 67,17 | 250 | 3,75 | 3,29 | 16,84 | 111,94 |
| 2. Тефтели куриные (замена мясных) | 50 | 11,04 | 10,72 | 5,27 | 161,64 | 70 | 12,88 | 12,51 | 6,15 | 188,58 |
| 3. Гречка рассыпчатая | 110 | 6,99 | 4,35 | 36 | 211,05 | 130 | 7,57 | 4,71 | 39,00 | 228,64 |
| 4. Компот из св.ягод(замена киселя) | 150 | 0,42 | 0 | 20,92 | 20,92 | 200 | 0,56 | 0,00 | 27,89 | 113,79 |
| 5. Хлеб ржаной | 40 | 4,42 | 4,24 | 28,26 | 168,88 | 60 | 4,79 | 4,59 | 30,62 | 182,95 |
| 6. Салат зеленый горошек с луком | 30 | 1,52 | 5,69 | 5,38 | 78,5 | 50 | 1,22 | 4,56 | 4,31 | 62,80 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| 1. Печенье б/г/ | 50 | 6,13 | 2,20 | 34,90 | 182,83 | 60 | 7,08 | 2,63 | 41,81 | 219,07 |
| 2. Компот фруктовый | 180 | 3,22 | 3,19 | 11,84 | 91,27 | 200 | 5,59 | 6,36 | 9,38 | 117,31 |
| Ужин | | | | | | | | | | |
| 1. Каша без молочная пшеничная с маслом | 180,00 | 4,95 | 5,27 | 25,4 | 169,21 | 200 | 6,60 | 7,02 | 33,87 | 225,62 |
| 2. Хлебцы | 40 | 4,42 | 4,24 | 28,26 | 168,88 | 60 | 4,79 | 4,59 | 30,62 | 182,95 |
| 3. Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 7,49 | 28,05 | 200 | 0 | 0 | 9,98 | 37,4 |
| ИТОГО | | 95,31 | 71,28 | 284,04 | 2091,54 | | 10,444 | 71,18 | 327,13 | 2427,56 |

Для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, ежедневное меню, составленное на основании утвержденного 10-дневного меню, корректируется в соответствии с предоставленными родителями (законными представителями) ребенка медицинскими документами и имеющимися ограничениями.

День 7

| Название блюд и продуктов | Ясли | | | | | Сад | | | | |
|--------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Выход | Белки | Жиры | Угле- | ккал | Выход | Белки | Жиры | Угле- | ккал |
| | г | г | г | г | | г | г | г | г | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 1. Каша рисовая без молока | 180 | 3,21 | 4,18 | 23,40 | 143,87 | 200 | 4,28 | 5,57 | 31,20 | 192,00 |
| 2. Чай с сахаром | 180 | 2,10 | 2,40 | 14,79 | 89,02 | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 |
| 3. Хлебцы с маслом и сыром | 35/5/9 | 4,81 | 7,57 | 17,13 | 159,66 | 50/7/13 | 6,89 | 10,74 | 24,97 | 227,54 |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | |
| 1. Банан | 100 | 0,50 | 0,00 | 12,00 | 50,20 | 100 | 0,75 | 0,00 | 18,30 | 76,20 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 1. Суп Рассольник на к/б без сметаны | 200 | 2,25 | 1,98 | 10,11 | 67,17 | 250 | 3,75 | 3,29 | 16,84 | 111,94 |
| 2. Суфле куриное | 50 | 11,04 | 10,72 | 5,27 | 161,64 | 70 | 12,88 | 12,51 | 6,15 | 188,58 |
| 3. Лапша(замена картоф.пюре) | 110 | 3,16 | 5,49 | 31,84 | 188,91 | 130 | 3,41 | 5,85 | 34,36 | 203,25 |
| 4. Компот шиповник | 150 | 0,75 | 0,00 | 18,30 | 76,20 | 180 | 0,90 | 0,00 | 21,96 | 91,44 |
| 5. Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,36 | 10,26 | 54,30 | 60 | 4,00 | 0,72 | 20,52 | 108,60 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| 1. Печенье | 30 | 4,16 | 5,83 | 23,64 | 167,09 | 60 | 5,00 | 7,00 | 28,40 | 200,70 |
| 2. Сок (замена молока) | 180 | 5,04 | 5,72 | 8,45 | 105,59 | 200 | 5,59 | 6,36 | 9,38 | 117,31 |
| Ужин | | | | | | | | | | |
| 1. Суп лапша (замены ухи) | 180 | 9,1 | 4,7 | 6 | 105 | 200 | 10,37 | 5,36 | 6,84 | 119,70 |
| 3. Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0 | 11,49 | 43,09 | 200 | 0,07 | 0 | 15,31 | 57,45 |
| 4. Хлебцы | 40 | 1,64 | 0,24 | 11,17 | 42,32 | 60 | 3,28 | 0,48 | 16,80 | 84,64 |
| ИТОГО | | 75,82 | 57,12 | 209,55 | 1652,42 | | 88,90 | 67,61 | 268,64 | 2048,27 |

Для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, ежедневное меню, составленное на основании утвержденного 10-дневного меню, корректируется в соответствии с предоставленными родителями (законными представителями) ребенка медицинскими документами и имеющимися ограничениями.

День 8

| Название блюд и продуктов | Ясли | | | | | Сад | | | | |
|--|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Выход | Белки | Жиры | Угле- | ккал | Выход | Белки | Жиры | Угле- | ккал |
| | г | г | г | г | | г | г | г | г | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 1.Яйцо отварное(замена омлета) | 150 | 5,82 | 9,02 | 1,52 | 110,54 | 180 | 11,64 | 18,04 | 3,04 | 221,08 |
| 2. Чай | 180 | 3,64 | 3,78 | 24,55 | 146,79 | 200 | 4,85 | 5,04 | 32,73 | 195,71 |
| 3. Хлебцы | 30/5 | 1,64 | 0,24 | 11,17 | 42,32 | 40/7 | 3,28 | 0,48 | 16,80 | 84,64 |
| 2 -Завтрак | | | | | | | | | | |
| 1.Сок фруктовый (замена лимон.н-ка) | 100 | 0,75 | 0,00 | 18,30 | 76,20 | 100 | 0,75 | 0,00 | 18,30 | 76,20 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 1. Салат кукуруза кон. | 20 | 0,51 | 4,06 | 3,33 | 48,48 | 25 | 0,51 | 4,06 | 3,33 | 48,48 |
| 2. Суп свекольник без сметаны | 200 | 1,39 | 4,65 | 9,26 | 84,36 | 250 | 1,85 | 6,19 | 12,34 | 112,47 |
| 3. Гуляш куриный(замена мясного) | 50 | 9,62 | 9,95 | 6,64 | 172,51 | 70 | 11,20 | 13,27 | 7,78 | 201,34 |
| 4. Крупа перловая | 110 | 2,56 | 4,85 | 16,64 | 128,37 | 130 | 2,77 | 5,26 | 20,19 | 139,07 |
| 5. Компот изюм | 150 | 0,12 | 0,00 | 11,24 | 45,48 | 200 | 0,16 | 0,00 | 14,99 | 60,64 |
| 6. Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,36 | 10,26 | 54,30 | 60 | 4,00 | 0,72 | 20,52 | 108,60 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| 1. Пирожок скапустой(замена с картошкой) | 45 | 5,96 | 3,64 | 32,96 | 189,95 | 60 | 8,28 | 5,06 | 45,81 | 264,02 |
| 2. Кисель св.ягоды | 180 | 5,04 | 5,72 | 8,45 | 105,59 | 200 | 5,59 | 6,36 | 9,38 | 117,31 |
| Ужин | | | | | | | | | | |
| 1. Каша дружба без молока | 180 | 3,29 | 4,71 | 14,45 | 113,45 | 200 | 4,39 | 6,28 | 19,26 | 151,26 |
| 2. Чай с сахаром | 180 | 3,22 | 3,19 | 11,84 | 91,27 | 200 | 0,12 | 0,00 | 12,04 | 48,64 |
| 3. Хлебцы | 40 | 1,64 | 0,24 | 11,17 | 42,32 | 60 | 3,28 | 0,48 | 16,80 | 84,64 |
| ИТОГО | | 47,66 | 54,41 | 203,74 | 1503,68 | | 63,13 | 71,24 | 265,27 | 1965,85 |

Для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, ежедневное меню, составленное на основании утвержденного 10-дневного меню, корректируется в соответствии с предоставленными родителями (законными представителями) ребенка медицинскими документами и имеющимися ограничениями.

День 9

| Название блюд и продуктов | Ясли | | | | | Сад | | | | |
|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Выход г | Белки г | Жиры г | Угле- г | ккал | Выход г | Белки г | Жиры г | Угле- г | ккал |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 1. Кашаячневая без молока | 180 | 4,90 | 5,28 | 29,09 | 183,69 | 200 | 6,53 | 7,03 | 38,78 | 244,92 |
| 2. Чай с сахаром | 180 | 2,10 | 2,40 | 14,79 | 89,02 | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 |
| 3. Хлебцы с маслом | 30\5 | 2,53 | 3,06 | 14,23 | 94,50 | 40/5 | 3,38 | 5,00 | 18,98 | 133,50 |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | |
| 1. Яблоко | 100 | 0,36 | 0,27 | 8,58 | 38,06 | 100 | 0,36 | 0,27 | 8,58 | 38,06 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 1. Суп с клецками на к/б | 200 | 1,41 | 2,34 | 8,17 | 59,28 | 250 | 2,34 | 3,89 | 13,61 | 98,79 |
| 2. Пудинг куриный (замена говядины) | 50 | 14,74 | 12,76 | 1,68 | 179,93 | 70 | 17,25 | 14,93 | 1,78 | 210,52 |
| 3. Капуста тушеная | 110 | 2,13 | 2,81 | 17,73 | 77,53 | 130 | 2,66 | 3,51 | 22,09 | 96,60 |
| 4. Компот их сухофруктов | 150 | 0,42 | 0,00 | 17,18 | 71,28 | 200 | 0,56 | 0,00 | 22,90 | 95,04 |
| 5. Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,40 | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 90,50 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| 1. Печенье(замена сладкой палочки) | 60 | 5,52 | 1,98 | 31,44 | 164,71 | 70 | 5,52 | 1,98 | 31,44 | 164,71 |
| 2. Сок | 180 | 5,04 | 5,72 | 8,45 | 105,59 | 200 | 5,59 | 6,36 | 9,38 | 117,31 |
| Ужин | | | | | | | | | | |
| 1. Лапша отварная (замена картофеля) | 180 | 4,92 | 6,25 | 26,32 | 180,84 | 200 | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,11 |
| 2. Салат из свеклы | 40 | 0,57 | 4,03 | 6,52 | 64,59 | 60 | 0,85 | 6,04 | 9,77 | 96,88 |
| 3. Чай с сахаром | 180 | 3,22 | 3,19 | 11,84 | 91,27 | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 |
| 4. Хлебцы | 20 | 1,64 | 0,24 | 11,17 | 42,32 | 40 | 3,28 | 0,48 | 16,80 | 84,64 |
| ИТОГО | | 42,38 | 38,87 | 217,71 | 1594,33 | | 51,11 | 46,86 | 311,92 | 1900,11 |

Для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, ежедневное меню, составленное на основании утвержденного 10-дневного меню, корректируется в соответствии с предоставленными родителями (законными представителями) ребенка медицинскими документами и имеющимися ограничениями.

День 10

| | Ясли | | | | | Сад | | | | |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Выход | Белки | Жиры | Угле- | ккал | Выход | Белки | Жиры | Угле- | ккал |
| | г | г | г | г | | г | г | г | г | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 1. Каша полтавка без молока | 200 | 3,22 | 4,20 | 17,81 | 122,23 | 250 | 4,29 | 5,60 | 23,74 | 162,98 |
| 2. Чай с сахаром | 180 | 3,64 | 3,78 | 24,55 | 146,79 | 200 | 4,85 | 5,04 | 32,73 | 195,71 |
| 3. Хлебцы | 30\5 | 2,35 | 3,46 | 14,98 | 101,74 | 40/7 | 3,13 | 4,85 | 25,95 | 137,85 |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | |
| 1. Сок | 100 | 0,75 | 0,00 | 18,30 | 76,20 | 100 | 0,75 | 0,00 | 18,30 | 76,20 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 1. Огурец свежий порц. | 40 | 1,22 | 4,56 | 4,31 | 62,80 | 60 | 1,82 | 6,83 | 6,46 | 94,20 |
| 2. Суп овощной без сметаны на к/б | 200 | 4,92 | 2,10 | 17,87 | 111,96 | 250 | 6,56 | 2,80 | 23,76 | 149,28 |
| 3. Плов | 150 | 9,62 | 9,95 | 6,64 | 276,60 | 180 | 11,20 | 13,27 | 7,78 | 340,01 |
| 4. Компот с/ф(замена лимон.н-ка) | 150 | 0,42 | 0,00 | 20,92 | 85,35 | 180 | 0,56 | 0,00 | 27,89 | 113,79 |
| 5. Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,36 | 10,26 | 54,30 | 60 | 4,00 | 0,72 | 20,52 | 108,60 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| 1. Пряник | 30 | 5,52 | 1,98 | 31,44 | 164,71 | 60 | 5,52 | 1,98 | 31,44 | 164,71 |
| 2. Компот св.ягоды | 180 | 3,22 | 3,19 | 11,84 | 91,27 | 200 | 5,59 | 6,36 | 9,38 | 117,31 |
| Ужин | | | | | | 130/7 | | | | |
| 1.Вермишель отварная (замена молоч.супа) | 150 | 4,92 | 6,25 | 26,32 | 180,84 | 200 | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,11 |
| 2. Чай с сахаром | 180 | 3,22 | 3,19 | 11,84 | 91,27 | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 |
| 3. Хлебцы | 40 | 1,64 | 0,24 | 11,17 | 42,32 | 60 | 3,28 | 0,48 | 16,80 | 84,64 |
| ИТОГО | | 46,66 | 43,26 | 228,25 | 1608,38 | | 58,22 | 56,26 | 291,88 | 2035,03 |

Для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, ежедневное меню, составленное на основании утвержденного 10-дневного меню, корректируется в соответствии с предоставленными родителями (законными представителями) ребенка медицинскими документами и имеющимися ограничениями.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 99
Г.ТОМСКА, Корягина Татьяна Владимировна, ЗАВЕДУЮЩАЯ**

29.02.24 09:49 (MSK)

Сертификат 0AAAFAB051F3F19595B05B21D937939F6