

**Меню приготавливаемых блюд  
с 12 часовым пребыванием в ДОУ**

ПОФИЗИЧЕСКОМУРАЗВИТИЮ

| Наименование<br>блюд                                          | 1-3года      |                     |              |               |                            | 3-7 лет     |                  |              |               |                            |
|---------------------------------------------------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|
| <b><u>2 ДЕНЬ</u></b><br><b>Первая<br/>неделя,<br/>Вторник</b> | Вес<br>блюда | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность |
|                                                               |              | Б                   | Ж            | У             |                            |             | Б                | Ж            | У             |                            |
| <b><u>Завтрак</u></b>                                         |              |                     |              |               |                            |             |                  |              |               |                            |
| Каша манная<br>молочная                                       | 150          | 4,38                | 5,76         | 16,24         | 130,34                     | 200         | 5,7              | 6,75         | 20,39         | 160,79                     |
| Какао со<br>сгущенным<br>молоком                              | 180          | 1,44                | 2,11         | 4,21          | 40,69                      | 200         | 1,5              | 2,16         | 4,29          | 41,63                      |
| Батон с маслом                                                | 20/5         | 1,58                | 4,2          | 9,86          | 80,08                      | 30/5        | 2,34             | 4,5          | 14,76         | 102,65                     |
| <b><i>Итого за<br/>завтрак</i></b>                            | <b>355</b>   | <b>7,4</b>          | <b>12,07</b> | <b>30,31</b>  | <b>251,11</b>              | <b>435</b>  | <b>9,54</b>      | <b>13,41</b> | <b>39,44</b>  | <b>305,07</b>              |
| <b><u>Второй завтрак</u></b>                                  |              |                     |              |               |                            |             |                  |              |               |                            |
| Йогурт                                                        | 100          | 3,18                | 3,2          | 3,8           | 56,7                       | 100         | 3,18             | 3,2          | 3,8           | 56,7                       |
| <b><i>Итого за второй<br/>завтрак</i></b>                     | <b>100</b>   | <b>3,18</b>         | <b>3,2</b>   | <b>3,8</b>    | <b>56,7</b>                | <b>100</b>  | <b>3,18</b>      | <b>3,2</b>   | <b>3,8</b>    | <b>56,7</b>                |
| <b><u>Обед</u></b>                                            |              |                     |              |               |                            |             |                  |              |               |                            |
| Салат из<br>свежей<br>капусты                                 | 30           | 0,5                 | 2,02         | 1,31          | 25,17                      | 50          | 0,86             | 3,04         | 2,25          | 39,3                       |
| Бульон<br>куриный с<br>гренками                               | 150/10       | 2,67                | 2,94         | 6,58          | 61,24                      | 200/15      | 3,19             | 3,07         | 9,82          | 76,28                      |
| Плов из<br>отварной<br>курицы                                 | 130          | 14,61               | 9,57         | 27,08         | 246,18                     | 150         | 16,85            | 10,54        | 31,11         | 281,21                     |
| Компот из<br>сухофруктов                                      | 150          | 0,3                 | -            | 12,43         | 47,84                      | 200         | 0,39             | -            | 15,06         | 58,07                      |
| Хлеб ржаной                                                   | 40           | 1,96                | 0,4          | 18,4          | 82                         | 50          | 2,45             | 0,5          | 23            | 102,5                      |
| <b><i>Итого за обед</i></b>                                   | <b>510</b>   | <b>20,04</b>        | <b>14,93</b> | <b>65,8</b>   | <b>462,43</b>              | <b>665</b>  | <b>23,74</b>     | <b>17,17</b> | <b>81,24</b>  | <b>564,84</b>              |
| <b><u>Уплотненныйпо<br/>лденьк</u></b>                        |              |                     |              |               |                            |             |                  |              |               |                            |
| Омлет                                                         | 135          | 10,89               | 15,73        | 3,82          | 199,49                     | 150         | 13,24            | 18,28        | 4,16          | 233,13                     |
| Батон                                                         | 20           | 3,08                | 1,2          | 19,6          | 92,8                       | 20          | 3,46             | 1,35         | 22,05         | 104,4                      |
| Кисель                                                        | 150          | 0,01                | -            | 12,94         | 75,44                      | 200         | 0,03             | -            | 25,86         | 101,96                     |
| Яблоко                                                        | 95           | 0,38                | 0,38         | 9,31          | 39,9                       | 100         | 0,4              | 0,4          | 9,8           | 42                         |
| <b><i>Итогозаупл.<br/>полденьк</i></b>                        | <b>400</b>   | <b>14,36</b>        | <b>17,31</b> | <b>45,67</b>  | <b>407,63</b>              | <b>470</b>  | <b>17,13</b>     | <b>20,03</b> | <b>61,87</b>  | <b>481,49</b>              |
| <b><i>Итогозачень</i></b>                                     | <b>1365</b>  | <b>44,98</b>        | <b>47,51</b> | <b>145,58</b> | <b>1177,87</b>             | <b>1670</b> | <b>53,59</b>     | <b>53,81</b> | <b>186,35</b> | <b>1408,1</b>              |

