

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МАДОУ  
«Детский сад № 28»  
И.Ю. Григорьева  
17. 01. 2022г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3 - 6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	6,52	5,98	26,32	185,4	2/4
	Масло сливочное порционное	5	0,05	3,62	0,07	33,1	
	Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,0	35	5/13
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,92	0,24	11,97	59,0	
	Чай	180	0,03	0,01	8,18	35	10/10
<b>итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>11,15</b>	<b>12,51</b>	<b>46,54</b>	<b>347,50</b>	
второй завтрак	Витаминный напиток «Витошка»	100			9,5	40	
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>			<b>9,5</b>	<b>40</b>	

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 28»

обед	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	0,6	6,0	2,1	65	15/1
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,8	4,4	10,10	88	31/2
	Макаронные изделия отварные	130	4,60	3,27	28,09	162,9	43/3
	Печень по - строгановски	80	10,06	10,53	2,01	144	9/8
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,8	6\10
	Хлеб пшеничный	28	2,15	0,26	13,41	66,08	
	Хлеб ржаной	32	2,67	0,41	14,16	72,64	
<b>итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>22,32</b>	<b>24,89</b>	<b>86,31</b>	<b>663,42</b>	
полдник	Ватрушка с творогом	70	9,19	8,69	28,20	228,3	5/12
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>14,41</b>	<b>14,45</b>	<b>36,66</b>	<b>334,86</b>	
ужин	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	130	9,98	9,13	18,20	197,8	36/8
	Соус красный основной	20	0,8	1,6	2,2	25	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,59	12,02	80,1	13/10
	Хлеб пшеничный	23	1,77	0,22	11,0	54,28	

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 28»

	Хлеб ржаной	16	1,33	0,20	7,08	36,32	
	фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
итого за ужин		<b>469</b>	<b>16,99</b>	<b>14,14</b>	<b>60,30</b>	<b>437,90</b>	
Итого за день:			<b>64,87</b>	<b>65,99</b>	<b>239,31</b>	<b>1823,68</b>	
<b>День 2</b>							
завтрак	Запеканка из творога с рисом	150	22,12	14,68	28,33	336	14/5
	Соус молочный сладкий	30	0,74	1,41	4,45	32,91	2/11
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	14/10
	Хлеб пшеничный витаминизи- рованный	25	1,92	0,24	11,97	59,0	
<b>итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>28,68</b>	<b>19,83</b>	<b>67,65</b>	<b>562,91</b>	
второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0	9,1	38	
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>9,1</b>	<b>38</b>	
обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,4	5,9	1,4	60	14/1
	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	11,7	93	5/2
	Картофельное пюре	130	2,67	3,66	17,89	117	3/3
	Котлета рыбная	80	11,0	1,6	6,4	84	9/7
	Соус красный	20	0,8	1,6	2,2	25	

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 28»

	основной						
	Компот из кураги и изюма	180	0,28	0,01	16,51	63,9	4/10
	Хлеб пшеничный	28	2,15	0,26	13,41	66,08	
	Хлеб ржаной	32	2,67	0,41	14,16	72,64	
<b>итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>21,67</b>	<b>17,84</b>	<b>83,67</b>	<b>581,62</b>	
полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой и яйцом	70	7,49	10,75	32,03	253,63	19/12
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>12,71</b>	<b>16,51</b>	<b>40,49</b>	<b>360,19</b>	
ужин	Зеленый горошек	50	1,55	1,85	3,02	36	1/1
	Омлет запеченный	130	12,69	17,09	2,25	212,8	2/6
	Чай	180	0,03	0,01	8,18	31,5	10/10
	Хлеб пшеничный	23	1,77	0,22	11,0	54,28	
	Хлеб ржаной	16	1,33	0,20	7,08	36,32	
	Фрукт (банан)	100	1,50	0,50	21,00	89,00	
<b>итого за ужин</b>		<b>499</b>	<b>18,87</b>	<b>19,87</b>	<b>52,53</b>	<b>459,90</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>82,43</b>	<b>74,05</b>	<b>253,44</b>	<b>2002,62</b>	
<b>День 3</b>							
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	180	4,49	5,29	23,07	157,5	16/4

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 28»

	Масло сливочное порционное	5	0,05	3,62	0,07	33,1	
	Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,0	35	5/13
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,92	0,24	11,97	59,0	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,59	12,02	80,1	13/10
<b>итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>11,80</b>	<b>14,40</b>	<b>47,13</b>	<b>364,70</b>	
второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	110	0,55	0	12,10	49,50	
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>110</b>	<b>0,55</b>	<b>0</b>	<b>12,10</b>	<b>49,50</b>	
обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	1,0	4,0	6,5	65	3/1
	Суп -лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	11,1	78	20/2
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	7,46	5,92	32,77	216,66	44/3
	Мясо кур отварное в соусе	70	8,51	9,19	1,45	122,5	2/9
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,80	6/10
	Хлеб пшеничный	28	2,15	0,26	13,41	66,08	
	Хлеб ржаной	32	2,67	0,41	14,16	72,64	

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 28»

<b>итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>24,13</b>	<b>22,60</b>	<b>95,83</b>	<b>685,68</b>	
полдник	Вафли	50	2,25	14,5	31,5	265,0	
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	12/10
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>3,65</b>	<b>15,9</b>	<b>42,7</b>	<b>326</b>	
ужин	Запеканка морковная	130	3,36	3,92	21,93	136,7	38/3
	Соус молочный сладкий	30	0,74	1,41	4,45	32,91	2/11
	Какао с молоком	180	3,48	3,13	20,61	121,50	14/10
	Хлеб пшеничный	23	1,77	0,22	11,0	54,28	
	Хлеб ржаной	16	1,33	0,20	7,08	36,32	
	фрукт (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	37,80	
<b>итого за ужин</b>		<b>479</b>	<b>11,48</b>	<b>9,08</b>	<b>73,17</b>	<b>419,51</b>	
Итого за день:			<b>51,71</b>	<b>61,98</b>	<b>270,93</b>	<b>1845,39</b>	
<b>День 4</b>							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,78	4,58	24,76	160,2	5/4
	Масло сливочное порционное	5	0,05	3,62	0,07	33,1	
	Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,0	35	5/13
	Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,10	54,9	12/10
	Хлеб пшеничный витаминизи- рованный	25	1,92	0,24	11,97	59,0	

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 28»

<b>итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>10,64</b>	<b>12,38</b>	<b>46,90</b>	<b>342,20</b>	
второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	110	0,55	0	12,10	49,50	
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>110</b>	<b>0,55</b>	<b>0</b>	<b>12,10</b>	<b>49,50</b>	
обед	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	5,2	8,3	87	14/2
	Свекла тушеная в сметанном соусе	130	2,16	2,35	11,62	74,5	16/3
	Суфле из печени	80	16,1	5,5	2,2	123	35/8
	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,36	0,07	16,33	63,9	7/10
	Хлеб пшеничный	28	2,15	0,26	13,41	66,08	
	Хлеб ржаной	32	2,67	0,41	14,16	72,64	
<b>итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>24,94</b>	<b>13,79</b>	<b>66,02</b>	<b>487,12</b>	
полдник	Ватрушка со сметаной	70	5,64	8,36	30,70	240,15	6/12
	Молоко	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>10,86</b>	<b>14,12</b>	<b>39,16</b>	<b>346,71</b>	
Ужин	Кабачковая икра	40	2,8	2,8		36,0	
	Рыба, запеченная под омлетом	130	19,22	5,55	4,25	144,62	14/7
	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,59	12,02	80,1	13/10
	Хлеб	23	1,77	0,22	11,0	54,28	

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 28»

	пшеничный						
	Хлеб ржаной	16	1,33	0,20	7,08	36,32	
	Фрукт (банан)	100	1,50	0,50	21,00	89,00	
<b>итого за ужин</b>		<b>489</b>	<b>29,33</b>	<b>11,86</b>	<b>55,35</b>	<b>440,32</b>	
Итого за день:			<b>76,32</b>	<b>52,15</b>	<b>219,53</b>	<b>1665,85</b>	
<b>День 5</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,88	5,37	28,11	185,4	11/4
	Масло сливочное порционное	5	0,05	3,62	0,07	33,1	
	Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,0	35	5/13
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,92	0,24	11,97	59,0	
	Какао с молоком	180	3,48	3,13	20,61	121,5	14/10
<b>итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>13,96</b>	<b>15,02</b>	<b>60,76</b>	<b>434</b>	
второй завтрак	сок фруктовый или овощной	110	0,55	0	12,10	49,50	
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>110</b>	<b>0,55</b>	<b>0</b>	<b>12,10</b>	<b>49,50</b>	
обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	5,0	4,1	64	20/1
	Суп овощной с мясными фрикаделькам и со сметаной	200	5,1	12,3	13,7	188	15/2



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 28»

	Плов из мяса говядины	180	13,37	13,12	31,18	313,92	4/8
	Компот кураги	180	0,28	0,01	16,51	63,9	4/10
	Хлеб пшеничный	28	2,15	0,26	13,41	66,08	
	Хлеб ржаной	32	2,67	0,41	14,16	72,64	
<b>итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>24,37</b>	<b>31,10</b>	<b>93,06</b>	<b>768,54</b>	
полдник	Печенье	50	3,25	11,5	30,5	240	
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9,0	111	255
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,05</b>	<b>17,4</b>	<b>39,50</b>	<b>351</b>	
	Капуста тушеная	130	3,03	2,47	11,76	81,4	8/3
	Тефтели из мяса говядины	70	10,56	11,03	7,40	176,51	20/8
	Чай	180	0,03	0,01	8,18	31,5	10/10
	Хлеб пшеничный	23	1,77	0,22	11,0	54,28	
	Хлеб ржаной	16	1,33	0,20	7,08	36,32	
	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
<b>итого за ужин</b>		<b>519</b>	<b>17,12</b>	<b>14,33</b>	<b>55,22</b>	<b>424,41</b>	
Итого за день:			<b>65,05</b>	<b>77,85</b>	<b>260,64</b>	<b>2027,45</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
Завтрак	Омлет запеченный паровой	130	12,69	17,09	2,25	212,8	2/6
	Зеленый горошек	40	1,23	1,50	2,57	28,8	1/1
	Масло сливочное	5	0,05	3,62	0,07	33,1	

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 28»

	порционное						
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,92	0,24	11,97	59,0	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,71	2,59	12,02	80,1	13/10
<b>итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>18,60</b>	<b>25,04</b>	<b>28,88</b>	<b>413,80</b>	
второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	110	0,55	0	12,10	49,50	
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>110</b>	<b>0,55</b>	<b>0</b>	<b>12,10</b>	<b>49,50</b>	
обед	Рассольник со сметаной	200	1,4	2,6	9,4	68	9/2
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	140	8,76	9,04	7,68	148,61	31/8
	Соус сметанный	20	0,24	1,46	0,83	17,59	6/11
	Компот из изюма	180	0,28	0,01	16,51	63,9	4/10
	Хлеб пшеничный	28	2,15	0,26	13,41	66,08	
	Хлеб ржаной	32	2,67	0,41	14,16	72,64	
<b>итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>15,50</b>	<b>13,78</b>	<b>61,99</b>	<b>436,82</b>	
полдник	Конвертик с творогом	70	9,19	8,69	28,20	228,3	5/12
	Молоко	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>14,41</b>	<b>14,45</b>	<b>36,66</b>	<b>334,86</b>	
ужин	Суп	200	7,2	4,1	13,0	119	19/2

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 28»

	картофельный с рыбой						
	Чай	180	0,03	0,01	8,18	35	10/10
	Хлеб пшеничный	23	1,77	0,22	11,0	54,28	
	Хлеб ржаной	16	1,33	0,20	7,08	36,32	
	фрукт (банан)	100	1,50	0,50	21,00	89,00	
<b>итого за ужин</b>		<b>519</b>	<b>11,83</b>	<b>5,03</b>	<b>60,26</b>	<b>333,6</b>	
Итого за день:			<b>60,89</b>	<b>58,30</b>	<b>199,89</b>	<b>1568,58</b>	
<b>День 7</b>							
Завтрак	Запеканка из творога	150	25,35	14,40	19,81	313,5	9/5
	Соус молочный сладкий	30	0,74	1,41	4,45	32,91	2/11
	Чай	200	0,0	0,0	9,1	35	10/10
	Хлеб пшеничный витаминизи- рованный	25	1,92	0,24	11,97	59,0	
<b>итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>28,01</b>	<b>16,05</b>	<b>45,33</b>	<b>440,41</b>	
второй завтрак	Соки фруктовые и овощные	110	0,55	0	12,10	49,50	
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>110</b>	<b>0,55</b>	<b>0</b>	<b>12,10</b>	<b>49,50</b>	
обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,4	5,9	1,4	60	14/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,5	6,0	53	6/2

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 28»

	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,18	2,91	32,17	170,7	45/3
	Печень в молочном соусе	80	10,73	5,93	3,85	112	10/8
	Кисель детский «Витошка»	180			24,0	95	
	Хлеб пшеничный	28	2,15	0,26	13,41	66,08	
	Хлеб ржаной	32	2,67	0,41	14,16	72,64	
<b>итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>20,63</b>	<b>17,91</b>	<b>94,99</b>	<b>629,42</b>	
полдник	Коржик молочный	70	6,13	8,83	32,79	236,12	
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>11,35</b>	<b>14,59</b>	<b>41,25</b>	<b>342,68</b>	
ужин	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	4,0	6,6	64	10/1
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5,37	4,74	27,65	175,5	14/4
	Какао с молоком	180	3,48	3,13	20,61	121,5	14/10
	Хлеб пшеничный	23	1,77	0,22	11,0	54,28	
	Хлеб ржаной	16	1,33	0,20	7,08	36,32	
	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
<b>итого за ужин</b>		<b>559</b>	<b>13,05</b>	<b>12,69</b>	<b>82,74</b>	<b>496,0</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>73,59</b>	<b>61,24</b>	<b>276,41</b>	<b>1958,01</b>	
<b>День 8</b>							

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 28»

Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	5,44	5,23	38,12	223,2	7/4
	Масло сливочное порционное	5	0,05	3,62	0,07	33,1	
	Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,0	35	5/13
	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,59	12,02	80,1	13/10
	Хлеб пшеничный витаминизи- рованный	25	1,92	0,24	11,97	59,0	
<b>итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>12,75</b>	<b>14,34</b>	<b>62,18</b>	<b>430,40</b>	
второй завтрак	Соки фруктовые и овощные	100	0,5	0	9,1	38	
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>9,1</b>	<b>38</b>	
обед	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	0,6	6,0	2,1	65	15/1
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4,0	15,9	118	17/2
	Рагу из мяса кур	180	17,78	19,63	17,29	318,6	3/9
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,8	6\10
	Хлеб пшеничный	28	2,15	0,26	13,41	66,08	
	Хлеб ржаной	32	2,67	0,41	14,16	72,64	

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 28»

<b>итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>27,94</b>	<b>30,32</b>	<b>79,30</b>	<b>705,12</b>	
полдник	Пряник	50	2,75	2,0	36,5	175	
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9,0	111	255
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>8,55</b>	<b>7,9</b>	<b>45,5</b>	<b>286</b>	
ужин	Картофельное пюре	130	2,67	3,66	17,89	117	3/3
	Биточки из мяса говядины, паровые	70	9,96	9,71	4,50	145,2	14/8
	Чай	180	0,03	0,01	8,18	35	10/10
	Хлеб пшеничный	23	1,77	0,22	11,0	54,28	
	Хлеб ржаной	16	1,33	0,20	7,08	36,32	
	Фрукт (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	37,80	
<b>итого за ужин</b>		<b>519</b>	<b>16,66</b>	<b>14,0</b>	<b>56,75</b>	<b>425,60</b>	
Итого за день:			<b>66,40</b>	<b>66,56</b>	<b>252,83</b>	<b>1885,12</b>	
<b>День 9</b>							
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным	180	4,59	5,29	22,21	154,8	18/4
	Масло сливочное порционное	5	0,05	3,62	0,07	33,1	
	Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,0	35	5/13
	Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,10	54,9	12/10
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,24	11,97	59,0	

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 28»

	витаминизи- рованный						
<b>итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>10,45</b>	<b>13,09</b>	<b>44,35</b>	<b>336,80</b>	
второй завтрак	Соки фруктовые и овощные	100	0,5	0	9,1	38	
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>9,1</b>	<b>38</b>	
обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	1,0	4,0	6,5	65	3/1
	Суп - пюре из картофеля	200	2,5	2,6	11,8	82	25/2
	Макаронные изделия отварные	130	4,60	3,27	28,09	162,9	43/3
	Котлеты из мяса говядины паровые	70	9,96	9,71	4,50	145,2	14/8
	Соус красный основной	20	0,8	1,6	2,2	25	
	Компот из сухофруктов и изюма	180	0,28	0,01	16,51	63,9	4/10
	Гренки из пшеничного хлеба	27	1,90	0,20	12,30	58,75	
	Хлеб ржаной	32	2,67	0,41	14,16	72,64	
<b>итого за обед</b>		<b>719</b>	<b>23,79</b>	<b>21,86</b>	<b>95,88</b>	<b>675,39</b>	
полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста с рыбой	70	17,50	8,83	33,93	286,62	22/12
	Кофейный	180	2,71	2,59	12,02	80,1	13/10

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 28»

	напиток с молоком						
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>20,21</b>	<b>11,42</b>	<b>45,95</b>	<b>366,72</b>	
ужин	Суп молочный с лапшой	180	3,09	3,30	10,77	85,5	21/2
	Яйцо отварное	70	8,89	8,05	0,49	110,25	1/6
	Напиток из шиповника	180	0,62	0,26	15,83	68,09	15/10
	Хлеб пшеничный	23	1,77	0,22	11,0	54,28	
	Хлеб ржаной	16	1,33	0,20	7,08	36,32	
	фрукт (банан)	100	1,50	0,50	21,00	89,00	
<b>итого за ужин</b>		<b>569</b>	<b>17,20</b>	<b>12,53</b>	<b>66,17</b>	<b>443,44</b>	
Итого за день:			<b>72,15</b>	<b>58,90</b>	<b>261,45</b>	<b>1860,35</b>	
<b>День 10</b>							
Завтрак	Запеканка из творога	150	25,35	14,40	19,81	313,5	19/5
	Соус молочный сладкий	30	0,74	1,41	4,45	32,91	2/11
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	14/10
	Хлеб пшеничный витаминизи- рованный	25	1,92	0,24	11,97	59,0	
<b>итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>31,91</b>	<b>19,55</b>	<b>59,13</b>	<b>540,41</b>	
второй завтрак	Соки фруктовые и овощные	100	0,5	0	9,1	38	
<b>итого за второй</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>9,1</b>	<b>38</b>	



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 28»

<b>завтрак</b>							
обед	Огурец соленый	30			0,9	15,0	
	Борщ со сметаной	200	1,7	4,3	10,3	87	2\2
	Мясо говядины, тушеное с овощами	180	14,15	14,09	17,83	256,5	3/8
	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,36	0,07	16,33	63,9	7/10
	Хлеб пшеничный	28	2,15	0,26	13,41	66,08	
	Хлеб ржаной	32	2,67	0,41	14,16	72,64	
<b>итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>20,95</b>	<b>19,07</b>	<b>73,11</b>	<b>561,12</b>	
полдник	Печенье	50	3,25	11,5	30,5	240	
	Витаминный напиток («Витошка»)	200			19,20	80,0	
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,05</b>	<b>17,9</b>	<b>49,7</b>	<b>320,0</b>	
ужин	Горошек зеленый	60	3,02	2,30	5,02	43,95	1/1
	Суфле из рыбы	100	14,78	4,27	3,27	111,25	14/7
	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,59	12,02	80,1	13/10
	Хлеб пшеничный	23	1,77	0,22	11,0	54,28	
	Хлеб ржаной	16	1,33	0,20	7,08	36,32	
	фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
<b>итого за ужин</b>		<b>479</b>	<b>24,01</b>	<b>9,98</b>	<b>48,19</b>	<b>370,3</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>86,42</b>	<b>66,5</b>	<b>239,23</b>	<b>1829,83</b>	

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 28»

Среднее значение за период:			<b>69,98</b>	<b>64,35</b>	<b>247,37</b>	<b>1846,69</b>	

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 28»