



Утверждаю  
Заведующий МКДОУ д/с «Саби»  
Иран Кировский район РСО-Алания  
Фидарова Е.В.  
Приказ № от 30.12. 2021г

**Двухнедельное меню для дошкольников от 3 до 7 лет  
посещающих ДОУ (с 9 часовым пребыванием)**

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки,г.	Жиры,г.	Углеводы,г.	Калорийность, ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>День 1</b>						
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
168	Каша манная на молоке с маслом	180	4,52	4,07	30,57	212
393	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	53,06
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>7,096</b>	<b>11,638</b>	<b>55,396</b>	<b>401,06</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
368	Яблоко	100	0,28	0,28	6,86	44
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>
<b>Обед</b>						
98	Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной	250	2,75	2,625	18,875	111,25
107	Тефтели из говядины с подливой	80	21,72	25,11	3,85	325,69
216	Гречка	150	3,1	6,4	25,3	166
1	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,72	20,04	104,4
522	Компот из сушёных фруктов	180	0,418	0,019	26,38	107,35
	<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>32,652</b>	<b>37,414</b>	<b>98,945</b>	<b>868,39</b>
<b>Полдник</b>						
265	Блинчики со сгущенным молоком	140	12,48	16,2	68,62	463
392	Чай	180	0,04	0,01	6,99	28
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>320</b>	<b>12,52</b>	<b>16,21</b>	<b>75,61</b>	<b>491</b>
	<b>Итого за день 1:</b>	<b>1580</b>	<b>52,668</b>	<b>65,662</b>	<b>239,751</b>	<b>1804,45</b>

День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки,г.	Жиры,г.	Углеводы,г.	Калорийность, ккал
<b>Завтрак</b>		<b>День 2</b>				
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
310	Каша пшеничная на молоке с маслом	200	7,44	8	36,56	241,6
393	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	53,06
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>10,016</b>	<b>15,568</b>	<b>61,386</b>	<b>430,66</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
368	Бананы	100	1,5	0,5	21	95
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>
<b>Обед</b>						
6	Борщ со сметаной	250	2,043	5,005	14,108	109,75
46	Мясо тушенная с овощами	80	18,22	18,22	0,97	242,68
49	Макароны отварная (гарнир)	150	5,9	8,11	31,29	229,76
1	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,72	20,04	104,4
381	Компот яблочный	180	0,24	0,11	27,52	112
	<b>Итого за обед:</b>	<b>710</b>	<b>30,363</b>	<b>32,165</b>	<b>93,928</b>	<b>798,59</b>
<b>Полдник</b>						
231	Сырники с творогом	100	18,69	12,67	11,4	234
416	Какао на молоке	180	5,1	6,4	13,4	171,18
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>320</b>	<b>26,95</b>	<b>19,47</b>	<b>44,12</b>	<b>491,9</b>
	<b>Итого за день 2:</b>	<b>1425</b>	<b>68,829</b>	<b>67,703</b>	<b>220,434</b>	<b>1816,15</b>

День:Среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет.

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки,г.	Жиры,г.	Углеводы,г.	Калорийность, ккал
<b>Завтрак</b> <span style="float: right;"><b>День 3</b></span>						
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
415	Каша рисовая на молоке с маслом	200	8,34	8,58	36,52	272,683
393	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	53,06
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>10,916</b>	<b>16,148</b>	<b>61,346</b>	<b>461,743</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
368	Бананы	100	1,5	0,5	21	95
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>
<b>Обед</b>						
20	Овощи тушеные	80	2	2,7	7,8	67,2
88	Гороховый суп	200	7,3	5,2	30,3	197,7
43	Рыбная варенная	80	5,907	0,24	2,252	180
321	Пюре картофельное	150	3,1	6,4	2,5	166
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
522	Компот из яблок	180	0,56	-	27,4	111,84
	<b>Итого за обед:</b>	<b>740</b>	<b>21,807</b>	<b>17,58</b>	<b>114,172</b>	<b>825,18</b>
<b>Полдник</b>						
10	Молочный вермишелевый суп со сл. маслом	200	6,58	9	26,12	187,04
392	Какао	180	5,1	6,4	13,4	163,9
1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,62	94
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>420</b>	<b>14,72</b>	<b>15,7</b>	<b>59,2</b>	<b>444,94</b>
	<b>Итого за день 3:</b>	<b>1680</b>	<b>48,943</b>	<b>49,928</b>	<b>255,718</b>	<b>1826,863</b>

День: Четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет.

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки,г.	Жиры,г.	Углеводы,г.	Калорийность, ккал
<b>Завтрак</b> <span style="float: right;"><b>День 4</b></span>						
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
130	Каша овсяная с маслом и с сахаром	200	6,7	9,8	27,1	223
393	Чай с лимоном	180	0,012	0	9	53,06
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>9,162</b>	<b>17,35</b>	<b>50,72</b>	<b>412,06</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
368	Яблоки	124	0,496	-	14,012	57,04
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>124</b>	<b>0,496</b>	<b>-</b>	<b>14,012</b>	<b>57,04</b>
<b>Обед</b>						
280	Суп овощной со сметаной	250	4,225	2,375	15,3	121,75
13	Биточки говяжьи с подливой	80	16,82	16,83	21,57	306,38
49	Макароны отварные (гарнир)	150	2	2,7	7,8	229,76
33	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
381	Кисель	180	0,24	0,11	27,52	112
	<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>27,55</b>	<b>25,455</b>	<b>100,97</b>	<b>934,04</b>
<b>Полдник</b>						
110	Омлет	100	9,28	18,03	1,86	156,25
114	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06

10	Салат из зеленого горошка	50	1,78	3,11	1,91	50
1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>390</b>	<b>17,22</b>	<b>24,68</b>	<b>42,15</b>	<b>416,28</b>
	<b>Итого за день 4:</b>	<b>1694</b>	<b>54,428</b>	<b>67,485</b>	<b>207,852</b>	<b>1819,42</b>

День: Пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки,г.	Жиры,г.	Углеводы,г.	Калорийность, ккал
<b>Завтрак</b>		<b>День 5</b>				
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
31	Каша пшеничная на молоке с маслом	200	6,76	10,4	25,87	224,9
393	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	53,06
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>9,336</b>	<b>17,968</b>	<b>50,696</b>	<b>413,96</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
368	Яблоки	124	0,496	-	14,012	57,04
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>124</b>	<b>0,496</b>	<b>-</b>	<b>14,012</b>	<b>57,04</b>
<b>Обед</b>						
112	Огурец	45	0,35	2,01	1	35,25
870	Овощной суп со сметаной	250	9,27	7,32	5,17	133,175
176	Пироги с картошкой и с сырками	100	6,5	4	35,9	208
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
522	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,018	24,991	101,7
	<b>Итого за обед:</b>	<b>595</b>	<b>20,316</b>	<b>13,748</b>	<b>91,661</b>	<b>595,325</b>
<b>Полдник</b>						
414	Гречневая каша с молоком и со сл. маслом	200	14,18	9,31	34,41	278
114	Чай с молоком	180	3,12	3,22	18,7	113,06
1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,68	94
529	Молоко	180	5,59	6,38	10,08	120,12
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>600</b>	<b>25,93</b>	<b>19,21</b>	<b>82,87</b>	<b>605,18</b>
	<b>Итого за день 5:</b>	<b>1739</b>	<b>56,078</b>	<b>60,476</b>	<b>239,239</b>	<b>1700,03</b>

День: Суббота

Неделя: первая

Сезон: весенне- летний

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки,г.	Жиры,г.	Углеводы,г.	Калорийность, ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>День 6</b>						
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
418	Каша рисовая на молоке с маслом	200	8,34	8,58	36,52	272,683
393	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	0,206	53,06
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>10,916</b>	<b>16,148</b>	<b>51,346</b>	<b>461,743</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
368	Бананы	100	1,5	0,5	21	95
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>
<b>Обед</b>						
42	Суп с клёцками со сметаной	250	5,9	6,1	20,2	238,7
51	Жаркое по домашнему	230	19,02	17,23	20,05	322,6
64	Тушеные овощи	80	4	5,4	15,6	67,2
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
381	Кисель	180	0,24	0,11	27,52	112
	<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>32,96</b>	<b>29,24</b>	<b>107,97</b>	<b>857,7</b>
<b>Полдник</b>						
458	Блины с маслом	100	10,5	6,26	33,3	251
397	Какао	180	6,2	6,2	25,34	171,18
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>260</b>	<b>16,7</b>	<b>12,46</b>	<b>58,64</b>	<b>422,19</b>
	<b>Итого за день 6:</b>	<b>1590</b>	<b>62,076</b>	<b>58,348</b>	<b>238,956</b>	<b>1836,633</b>

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки,г.	Жиры,г.	Углеводы,г.	Калорийность, ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>День 7</b>						
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
168	Каша манная на молоке с маслом	200	6,98	10,4	25	272,683
393	Чай с лимоном	180	0,028	0	9	53,06
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>9,458</b>	<b>17,95</b>	<b>48,62</b>	<b>461,743</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
368	Яблоки	100	0,496	-	14,012	57,04
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,496</b>	<b>-</b>	<b>14,012</b>	<b>57,04</b>
<b>Обед</b>						
870	Щи из свежей капусты со сметаной	250	9,275	7,325	5,175	133,175
90	Плов мясной	150	16,2	16,3	34,2	351
112	Свежий огурец	50	1,789	3,113	3,751	59,16
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
381	Кисель	180	0,24	0,11	27,52	112
	<b>Итого за обед:</b>	<b>680</b>	<b>31,304</b>	<b>27,248</b>	<b>95,246</b>	<b>772,535</b>
<b>Полдник</b>						
265	Блинчики со сгущенным молоком	140/30	12,48	16,2	68,62	463
392	Чай	200	0,06	0,02	11,10	44
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>370</b>	<b>12,54</b>	<b>16,22</b>	<b>79,72</b>	<b>507</b>
	<b>Итого за день 7:</b>	<b>1544</b>	<b>53,798</b>	<b>61,418</b>	<b>237,598</b>	<b>1800</b>

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки,г.	Жиры,г.	Углеводы,г.	Калорийность, ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>День 8</b>						
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
310	Каша пшеничная на молоке с маслом	200	7,44	8	36,56	241,6
393	Чай с лимоном	180	0,028	0	9	53,06
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>9,918</b>	<b>15,55</b>	<b>60,18</b>	<b>430,66</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
368	Бананы	100	1,5	0,5	21	95
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>
<b>Обед</b>						
280	Рассольник со сметаной	250	4,225	0,371	15,3	121,75
43	Котлета рыбная	80	5,907	0,24	2,252	180
216	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,1	6,4	25,3	166
33	Салат из свеклы	50	1,193	2,076	2,5	46,95
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
522	Компот из сушёных фруктов	180	0,418	0,019	26,38	107,35
	<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>18,643</b>	<b>9,506</b>	<b>96,332</b>	<b>739,25</b>
<b>Полдник</b>						
211	Запеканка вермишелевая с творогом	200	13,54	13,36	34,06	318,7
397	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,33	19,68	94
416	Какао	180	5,3	6,4	13,4	163,9
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>420</b>	<b>21,88</b>	<b>20,06</b>	<b>67,08</b>	<b>576,6</b>
	<b>Итого за день 8:</b>	<b>1700</b>	<b>51,941</b>	<b>45,616</b>	<b>244,592</b>	<b>1841,51</b>

День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки,г.	Жиры,г.	Углеводы,г.	Калорийность, ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>День 9</b>						
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
415	Каша рисовая на молоке со сл. маслом	200	8,34	8,58	36,52	272,683
393	Чай с лимоном	180	0,028	0	9	53,06
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>10,818</b>	<b>16,13</b>	<b>60,14</b>	<b>461,743</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
368	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>
<b>Обед</b>						
6	Борщ со сметаной	200	2,043	5,005	14,108	109,75
12	Мясо тушёная с овощами	70	18,22	18,22	0,97	242,68
49	Вермишель отварная (гарнир)	150	5,9	8,11	31,29	229,76
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
381	Кисель	180	0,24	0,11	27,52	112
	<b>Итого за обед:</b>	<b>650</b>	<b>30,203</b>	<b>31,845</b>	<b>98,488</b>	<b>811,39</b>
<b>Полдник</b>						
414	Гречневая каша	180	10,61	7,88	25,68	216
392	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40
529	Молоко кипяченое	180	5,59	6,38	10,08	120,12
1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>580</b>	<b>19,3</b>	<b>14,6</b>	<b>65,43</b>	<b>470,12</b>
	<b>Итого за день 9:</b>	<b>1750</b>	<b>60,721</b>	<b>62,975</b>	<b>233,858</b>	<b>1800,253</b>

День: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки,г.	Жиры,г.	Углеводы,г.	Калорийность, ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>День 10</b>						
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
418	Каша ячневая на молоке с маслом	200	9,21	7,21	32,94	234
393	Чай с лимоном	180	0,028	0	9	53,06
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>11,688</b>	<b>14,76</b>	<b>56,56</b>	<b>433,06</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
368	Бананы	100	1,5	0,5	21	95
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>
<b>Обед</b>						
89	Суп картофельный со сметаной	250	2,13	2,7	12,01	117,5
73	Зраза мясная	80	14,798	20,496	16,394	310,002
20	Тушеные овощи	150	2	2,7	7,8	67,2
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
522	Компот из сушёных фруктов	180	0,396	0,018	24,991	101,7
	<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>23,124</b>	<b>26,314</b>	<b>85,795</b>	<b>713,602</b>
<b>Полдник</b>						
186	Булочка с изюмом	90	6,696	6,804	43,002	300,23
397	Какао	180	5,1	6,4	13,4	163,9
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>270</b>	<b>11,796</b>	<b>13,204</b>	<b>56,402</b>	<b>464,13</b>
	<b>Итого за день 10:</b>	<b>1410</b>	<b>46,948</b>	<b>55,718</b>	<b>217,367</b>	<b>1792,971</b>

День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки,г.	Жиры,г.	Углеводы,г.	Калорийность, ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>День 11</b>						
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
31	Каша пшенная на молоке с маслом	200	6,76	10,4	25,87	224,9
393	Чай с лимоном	180	0,028	0	9	53,06
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>9,21</b>	<b>17,85</b>	<b>49,49</b>	<b>413,96</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
368	Бананы	100	1,5	0,5	21	95
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>
<b>Обед</b>						
88	Гороховый суп	250	3,74	3,54	10,18	87,78
176	Пироги с картошкой и с сырками	100	6,5	4	35,9	308
112	Огурец свежий	40	0,35	2,01	1	35,25
1	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,72	20,04	104,4
381	Кисель	180	0,16	0,07	24,15	97,92
	<b>Итого за обед:</b>	<b>620</b>	<b>14,71</b>	<b>10,34</b>	<b>91,27</b>	<b>699,21</b>
<b>Полдник</b>						
10	Молочный вермишелевый суп со сл. маслом	200	6,58	9	26,12	187,04
416	Какао	180	5,1	6,4	13,4	163,9
1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,68	94
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>420</b>	<b>14,72</b>	<b>15,7</b>	<b>59,2</b>	<b>444,94</b>
	<b>Итого за день 11:</b>	<b>1560</b>	<b>44,35</b>	<b>46,8</b>	<b>249,05</b>	<b>1795,23</b>

День: Суббота

Неделя: вторая

Сезон: весенне летний

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет.

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки,г.	Жиры,г.	Углеводы,г.	Калорийность, ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>День 12</b>						
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
418	Каша ячневая с маслом и сахаром	200	9,21	7,21	32,94	234
393	Чай с лимоном	180	0,028	0	9	53,06
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>6,938</b>	<b>12,12</b>	<b>48,33</b>	<b>423,06</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
368	Яблоки	70	1,05	0,35	14,7	75,5
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>70</b>	<b>1,05</b>	<b>0,35</b>	<b>14,7</b>	<b>75,5</b>
<b>Обед</b>						
870	Овощной суп со сметаной	250	9,27	7,32	5,17	133,175
37	Котлета мясная	55	16	22	0,12	245
49	Рожки отварные с маслом	150	5,9	8,11	31,29	229,76
20	Огурец	50	0,84	3,64	5,41	52,44
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
522	Компот из сушёных фруктов	180	0,56	0	27,4	111,84
	<b>Итого за обед:</b>	<b>735</b>	<b>36,37</b>	<b>41,47</b>	<b>93,99</b>	<b>889,415</b>
<b>Полдник</b>						
593	Пряник	60	4,08	7,32	41,21	247,04
397	Какао	180	5,1	6,4	13,4	163,9
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>240</b>	<b>9,18</b>	<b>13,72</b>	<b>54,61</b>	<b>410,94</b>
	<b>Итого за день 12:</b>	<b>1465</b>	<b>53,538</b>	<b>67,66</b>	<b>211,73</b>	<b>1800</b>

Утверждаю  
Заведующий МКДОУ д/с «Саби»  
с.Иран Кировский район РСО-Алания  
\_\_\_\_\_Фидарова Е.В.  
Приказ№\_\_от\_\_\_\_\_2021г

## **Двухнедельное меню для дошкольников от 3 до 7 лет посещающих ДОУ (с 9 часовым пребыванием)**