

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ МО
г. Краснодар
«Детский сад № 213»
_____ О.Г. Шиянь
01.03.2024 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 213»

Учреждение: МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 213»
 Подразделение: ДОУ №213
 Категория довольствующихся: Сад
 День: Понедельник
 Неделя: 1

| Наименование блюда | Выход готовых блюд, г | Химический состав | | | Калорийность кКал |
|--------------------------------|-----------------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Второй завтрак | | | | | |
| 213/Кефир Сад | 180 | 7,79 | 0,93 | 4,50 | 41,00 |
| Завтрак | | 4,80 | 4,96 | 25,65 | 163,44 |
| 213/Бутерброд с сыром | 25 | 3,51 | 3,10 | 7,79 | 72,50 |
| 213/кофейный напиток с молоком | 180 | 0,04 | 0,22 | 8,13 | 32,56 |
| 213/Суп молочный с крупой | 180 | 0,02 | 1,45 | 2,52 | 24,33 |
| 213/хлеб пшеничный | 15 | 1,25 | 0,20 | 7,22 | 34,05 |
| Обед | | 27,53 | 25,86 | 92,60 | 656,37 |
| кисель из смеси сухофруктов | 180 | 0,22 | 0,00 | 24,17 | 96,79 |
| Рулет с луком и яйцом | 100 | 17,06 | 11,77 | 6,29 | 146,69 |
| 213/Каша рассыпчатая гречневая | 100 | 5,63 | 3,33 | 30,30 | 168,86 |
| 213/Рассольник | 180 | 1,50 | 9,36 | 9,67 | 134,37 |
| 213/Салат из квашеной капусты | 50 | 0,52 | 1,00 | 2,60 | 21,47 |
| 213/Хлеб пшеничный | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,40 |
| 213/Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,80 |
| Уплотненный полдник | | 22,27 | 15,27 | 94,02 | 637,71 |
| Лапшевник с творогом | 145 | 16,93 | 12,97 | 30,89 | 352,89 |
| Соус молочный сладкий | 60 | 0,26 | 1,66 | 5,67 | 39,22 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,10 |
| 213 морковь тертая с сахаром | 80 | 0,72 | 0,00 | 8,02 | 33,97 |
| 213/Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,20 |
| 213/Чай с сахаром | 200 | 0,16 | 0,04 | 10,01 | 38,53 |
| 213/Яблоки/ | 100 | 0,30 | 0,00 | 10,05 | 40,80 |
| 213/Яйцо варенное | 1 | | | | |
| ИТОГО: | | 58,49 | 46,57 | 214,52 | 1478,01 |

Учреждение: МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 213»
 Подразделение: ДОУ №213
 Категория довольствующихся: Сад
 День: вторник
 Неделя: 1

| Наименование блюда | Выход готовых блюд, г | Химический состав | | | Калорийность кКал |
|---|-----------------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Второй завтрак | | | | | |
| 213/Витаминизированный напиток из груши-дички | 180 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 40,00 |
| Завтрак | | | | | |
| | | 6,88 | 5,54 | 35,70 | 214,74 |
| Бутерброд с сыром | 10/15 | 3,55 | 3,16 | 7,79 | 73,21 |
| Суп молочный с гречневой крупой | 180 | 2,03 | 1,87 | 12,50 | 73,60 |
| 213/кофейный напиток | 180 | 0,06 | 0,33 | 8,20 | 33,88 |
| 213/хлеб пшеничный | 15 | 1,25 | 0,20 | 7,22 | 34,05 |
| | | 20,96 | 17,54 | 84,63 | 571,50 |
| Обед | | | | | |
| Борщ с фасолью и картофелем | 180 | 4,53 | 6,98 | 18,94 | 158,59 |
| Плов из птицы | 230 | 13,55 | 8,16 | 37,37 | 272,67 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,40 |
| 213/Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,00 | 0,00 | 7,98 | 29,92 |
| 213/Салат из соленых | 40 | 0,28 | 2,00 | 0,76 | 22,13 |
| 213Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,80 |
| | | 21,89 | 14,60 | 68,28 | 498,74 |
| Уплотненный полдник | | | | | |
| рыба запеченная в омлете сад | 105 | 14,81 | 6,85 | 2,24 | 131,09 |
| Салат из свеклы с зеленым горошком | 95 | 1,36 | 3,00 | 2,10 | 59,27 |
| 213/Картофельное пюре | 155 | 2,20 | 4,24 | 21,32 | 126,92 |
| 213/Хлеб пшеничный | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,40 |
| 213/Хлеб ржаной | 20 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,20 |
| 213/Чай с сахаром | 200 | 0,16 | 0,04 | 8,02 | 31,05 |
| 213/Яблоки/ | 100 | 0,30 | 0,00 | 10,05 | 40,80 |
| ИТОГО: | | 49,74 | 37,68 | 193,61 | 1304,98 |

Учреждение:

МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 213»

Подразделение:

ДОУ №213

Категория довольствующихся: Сад

День: Среда

Неделя: 1

| Наименование блюда | Выход готовых блюд, г | Химический состав | | | Калорийность кКал |
|---------------------------------|-----------------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Второй завтрак | | 2,22 | 3,00 | 22,86 | 121,80 |
| 213/Печенье | 30 | 2,22 | 3,00 | 22,86 | 121,80 |
| 213/Ряженка | 180 | 3,00 | 3,20 | 3,50 | 59,00 |
| Завтрак | | 20,22 | 19,77 | 45,89 | 497,68 |
| Соус молочный сладкий | 50 | 0,26 | 1,66 | 5,67 | 39,22 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,40 |
| 213/Бутерброд с маслом | 15/10 | 1,33 | 7,45 | 7,35 | 108,95 |
| 213/Молоко | 200 | | | | |
| 213/Пудинг из творога | 105 | 16,98 | 10,40 | 23,26 | 304,11 |
| Обед | | 30,41 | 17,78 | 84,37 | 562,46 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,24 | 0,00 | 17,66 | 70,96 |
| суфле из отварного мяса с рисом | 95 | 15,02 | 9,66 | 8,81 | 134,32 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,40 |
| 213/Макароны отварные с маслом | 90 | 3,67 | 2,55 | 26,36 | 139,27 |
| 213/Салат из квашеной капусты | 40 | 0,50 | 1,00 | 2,51 | 21,01 |
| 213/Суп с рыбными консервами | 180 | 8,38 | 4,17 | 9,45 | 108,70 |
| 213Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,80 |
| Уплотненный полдник | | 14,82 | 13,28 | 99,41 | 561,68 |
| Салат из свежих огурцов | 45 | 0,31 | 3,00 | 1,19 | 33,00 |
| Сдоба обыкновенная | 65 | 5,48 | 6,55 | 39,75 | 233,67 |
| 213 Яйца вареные | 40 | | | | |
| 213/Каша рассыпчатая гречневая | 115 | 5,63 | 3,33 | 30,30 | 168,86 |
| 213/Мандарины | 100 | 0,80 | 0,00 | 8,59 | 37,96 |
| 213/Сок | 200 | | | | |
| 213/Хлеб пшеничный | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,40 |
| 213/Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,80 |
| ИТОГО: | | 69,17 | 55,43 | 254,27 | 1773,13 |

Учреждение: МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 213»
 Подразделение: ДОУ №213
 Категория довольствующихся: Сад
 День: Четверг
 Неделя: 1

| Наименование блюда | Выход готовых блюд, г | Химический состав | | | Калорийность кКал |
|----------------------------------|-----------------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Второй завтрак | | | | | |
| 213/Кефир | 180 | 7,79 | 0,93 | 4,50 | 41,00 |
| Завтрак | | 4,89 | 10,28 | 34,35 | 254,55 |
| суп молочный с овсяными хлопьями | 180 | 1,59 | 2,19 | 9,51 | 65,48 |
| 213/Бутерброд с маслом | 15/10 | 1,33 | 7,45 | 7,35 | 108,95 |
| 213/Какао с молоком | 180 | 0,73 | 0,45 | 10,29 | 46,07 |
| 213хлеб пшеничный | 15 | 1,25 | 0,20 | 7,22 | 34,05 |
| Обед | | 31,27 | 16,16 | 79,30 | 596,55 |
| Борщ с капустой и картофелем | 180 | 2,27 | 4,77 | 10,56 | 103,25 |
| запеканка из печени с рисом | 180 | 25,12 | 6,40 | 21,69 | 242,43 |
| кисель из смеси сухофруктов | 180 | 0,25 | 0,00 | 23,90 | 96,00 |
| Соус сметанный | 30 | 0,76 | 2,59 | 2,81 | 44,55 |
| 213/Салат из соленых огурцов | 40 | 0,28 | 2,00 | 0,76 | 22,13 |
| 213/Хлеб пшеничный | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,40 |
| 213Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,80 |
| Уплотненный полдник | | 23,91 | 10,92 | 70,66 | 491,51 |
| Икра свекольная | 130 | 2,00 | 2,01 | 4,74 | 71,60 |
| Шницель рыбный натуральный | 90 | 16,03 | 4,16 | 8,37 | 134,57 |
| 213 Картофель отварной | 120 | 2,10 | 4,21 | 20,35 | 122,86 |
| 213/Сок | 200 | | | | |
| 213/Хлеб пшеничный | 25 | 2,08 | 0,33 | 12,03 | 56,75 |
| 213/Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,20 |
| 213/Яблоки | 100 | 0,30 | 0,00 | 10,23 | 41,53 |
| ИТОГО: | | 63,96 | 37,83 | 186,56 | 1363,11 |

Учреждение: МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 213»
 Подразделение: ДОУ №213
 Категория довольствующихся: Сад
 День: Пятница
 Неделя: 1

| Наименование блюда | Выход готовых блюд, г | Химический состав | | | Калорийность кКал |
|-------------------------------------|-----------------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Второй завтрак | | | | | |
| 213/Кефир | 180 | 7,79 | 0,93 | 4,50 | 41,00 |
| Завтрак | | 3,07 | 6,76 | 40,05 | 227,49 |
| Омлет паровой натуральный | 85 | 0,02 | 2,18 | 0,04 | 22,47 |
| 213/Бутерброд с джемом или повидлом | 35 | 1,72 | 0,26 | 19,21 | 81,70 |
| 213/кофейный напиток | 180 | 0,04 | 0,22 | 10,12 | 40,04 |
| 213/морковь тертая с чесноком | 50 | 0,59 | 4,00 | 3,21 | 51,18 |
| 213Хлеб ржаной | 15 | 0,71 | 0,11 | 7,47 | 32,10 |
| Обед | | 25,29 | 17,61 | 74,31 | 494,46 |
| Мясной хлебец "Деликатесный" | 100 | 15,87 | 8,89 | 0,96 | 102,88 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,40 |
| 213/Картофельное пюре | 145 | 2,20 | 4,24 | 21,32 | 126,92 |
| 213/Салат из квашеная | 40 | 0,50 | 1,00 | 2,51 | 21,01 |
| 213/Сок | 200 | | | | |
| 213/Суп картофельный с клецками | 180 | 4,13 | 3,08 | 29,93 | 155,44 |
| 213Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,80 |
| Уплотненный полдник | | 17,47 | 10,11 | 105,28 | 585,69 |
| Ватрушка с творогом | 100 | 10,69 | 7,44 | 42,60 | 290,21 |
| 213/Суп молочный с крупой | 200 | 2,39 | 2,02 | 15,05 | 90,46 |
| 213/Хлеб пшеничный | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,10 |
| 213/Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,20 |
| 213/Чай с сахаром | 200 | 0,18 | 0,05 | 8,02 | 31,19 |
| 213/Яблоки | 100 | 0,30 | 0,00 | 10,23 | 41,53 |
| ИТОГО: | | 49,73 | 34,94 | 221,88 | 1328,13 |

Учреждение: МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 213»
 Подразделение: ДОУ №213
 Категория довольствующихся: Сад
 День: Понедельник
 Неделя: 2

| Наименование блюда | Выход готовых блюд, г | Химический состав | | | Калорийность кКал |
|---|-----------------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Второй завтрак | | | | | |
| 213/Кефир | 180 | 7,79 | 0,93 | 4,50 | 41,00 |
| Завтрак | | 21,53 | 14,93 | 47,35 | 456,72 |
| Бутерброд с сыром | 15/10 | 3,55 | 3,16 | 7,79 | 73,21 |
| Пудинг из творога | 140 | 17,57 | 10,07 | 25,88 | 313,24 |
| Соус молочный сладкий | 50 | 0,26 | 1,66 | 5,67 | 39,22 |
| 213/Чай с сахаром | 180 | 0,16 | 0,04 | 8,02 | 31,05 |
| Обед | | 25,13 | 18,91 | 69,30 | 507,58 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,40 |
| /Шницель рубленый | 75 | 14,73 | 9,31 | 9,15 | 133,74 |
| 213/Каша рассыпчатая | 80 | 5,69 | 3,35 | 30,64 | 170,52 |
| 213/Витаминизированный напиток из груши-дички | 180 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 40,00 |
| 213/Салат из соленых огурцов | 40 | 0,28 | 2,00 | 0,76 | 22,13 |
| 213/Суп свекольник | 180 | 1,82 | 3,86 | 9,18 | 93,00 |
| 213/Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,80 |
| Уплотненный полдник | | 9,43 | 8,41 | 112,25 | 542,70 |
| Пирог открытый с повидлом | 90 | 5,60 | 6,21 | 62,09 | 314,71 |
| 213/Кофейный напиток | 200 | 0,04 | 0,22 | 8,13 | 32,56 |
| 213/Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 0,02 | 1,45 | 5,02 | 33,68 |
| 213/Хлеб пшеничный | 25 | 2,08 | 0,33 | 12,03 | 56,75 |
| 213/Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,20 |
| 213/Яблоки/ | 100 | 0,30 | 0,00 | 10,05 | 40,80 |
| ИТОГО: | | 59,98 | 42,71 | 236,15 | 1547,50 |

Учреждение: МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 213»
 Подразделение: ДОУ №213
 Категория довольствующихся: Сад
 День: Вторник
 Неделя: 2

| Наименование блюда | Выход готовых блюд, г | Химический состав | | | Калорийность кКал |
|---|-----------------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Второй завтрак | | | | | |
| 213/Витаминизированный напиток из груши-дички | 180 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 40,00 |
| Завтрак | | 5,12 | 9,82 | 43,16 | 281,86 |
| кофейный напиток с молоком | 180 | 0,04 | 0,22 | 10,12 | 40,04 |
| 213/Бутерброд с маслом | 15/10 | 1,33 | 7,45 | 7,35 | 108,95 |
| 213/Суп молочный | 180 | 2,51 | 1,97 | 18,48 | 98,82 |
| 213/хлеб пшеничный | 15 | 1,25 | 0,20 | 7,22 | 34,05 |
| Обед | | 26,91 | 19,72 | 138,54 | 839,54 |
| Борщ с капустой и картофелем | 180 | 2,27 | 4,77 | 10,56 | 103,25 |
| Макароны отварные с маслом | 85 | 3,66 | 2,49 | 26,36 | 138,67 |
| /Суфле куриное | 95 | 9,03 | 7,99 | 2,38 | 123,45 |
| 213/Кисель из кураги | 180 | 0,79 | 0,05 | 29,64 | 119,07 |
| 213салат из моркови | 45 | 8,56 | 4,03 | 50,02 | 266,91 |
| 213/Хлеб пшеничный | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,40 |
| 213Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,80 |
| Уплотненный полдник | | 20,69 | 14,42 | 75,32 | 520,78 |
| Салат из свеклы | 90 | 1,23 | 4,00 | 1,58 | 69,75 |
| 213/Картофельное пюре | 145 | 2,20 | 4,24 | 21,32 | 126,92 |
| 213/Рыба, тушенная в томатке с овощами | 80 | 12,94 | 5,55 | 2,99 | 112,75 |
| 213/Хлеб пшеничный | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,10 |
| 213/Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,20 |
| 213/Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,03 | 10,00 | 38,25 |
| 213/Яблоки/ | 100 | 0,30 | 0,00 | 10,05 | 40,80 |
| ИТОГО: | | 52,72 | 43,96 | 262,02 | 1662,18 |

Учреждение: МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 213»
 Подразделение: ДОУ №213
 Категория довольствующихся: Сад
 День: Среда
 Неделя: 2

| Наименование блюда | Выход готовых блюд, г | Химический состав | | | Калорийность кКал |
|--|-----------------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Второй завтрак | | | | | |
| 213/Ряженка | 180 | 3,00 | 3,20 | 3,50 | 59,00 |
| Завтрак | | | | | |
| 213/Бутерброд с сыром | 25 | 4,35 | 4,17 | 7,79 | 85,99 |
| 213/Какао с молоком | 180 | 0,73 | 0,45 | 10,29 | 46,07 |
| 213/Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 1,84 | 2,33 | 17,19 | 95,53 |
| 213хлеб пшеничный | 15 | 1,25 | 0,20 | 7,22 | 34,05 |
| Обед | | | | | |
| Бульон мясной детский | 180 | 9,56 | 4,92 | 1,14 | 54,84 |
| Гренки из пшеничного хлеба | 35 | 2,68 | 0,42 | 15,54 | 73,32 |
| 213/Каша рассыпчая | 110 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 37,45 |
| 213/Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,24 | 0,00 | 17,66 | 70,96 |
| 213/Салат из соленых огурцов | 40 | 0,38 | 3,00 | 1,22 | 33,26 |
| 213/Тефтели мясные | 90 | 17,18 | 10,66 | 10,40 | 151,73 |
| 213Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,80 |
| Уплотненный полдник | | | | | |
| Ватрушка с творогом | 100 | 10,64 | 7,80 | 42,56 | 293,53 |
| 213/Рагу из овощей | 180 | 4,92 | 5,30 | 30,88 | 182,81 |
| 213/Сок | 200 | | | | |
| 213/Хлеб пшеничный | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,10 |
| 213/Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,20 |
| 213/Яблоки/ | 100 | 0,30 | 0,00 | 10,05 | 40,80 |
| 213/Яйца вареные | 40 | | | | |
| ИТОГО: | | 60,43 | 45,21 | 213,07 | 1404,94 |

Учреждение: МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 213»
 Подразделение: ДОУ №213
 Категория довольствующихся: Сад
 День: Четверг
 Неделя: 2

| Наименование блюда | Выход готовых блюд, г | Химический состав | | | Калорийность кКал |
|---------------------------------|-----------------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Второй завтрак | | 2,22 | 3,00 | 22,86 | 121,80 |
| 213/Кефир | 180 | 7,79 | 0,93 | 4,50 | 41,00 |
| 213/Печенье | 30 | 2,22 | 3,00 | 22,86 | 121,80 |
| Завтрак | | 22,39 | 14,94 | 42,76 | 455,32 |
| Молоко Сад | 180 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,40 |
| 213/Запеканка из творога | 110 | 19,94 | 13,02 | 22,51 | 349,29 |
| 213/морковь тертая с сахаром | 50 | 0,53 | 0,00 | 4,95 | 21,42 |
| 213/Соус молочный сладкий | 50 | 0,26 | 1,66 | 5,67 | 39,22 |
| Обед | | 25,19 | 20,32 | 53,50 | 516,06 |
| Печень говяжьяпо-строгановски | 115 | 19,73 | 11,06 | 2,29 | 199,80 |
| 213 кисель из смеси сухофруктов | 180 | 0,24 | 0,00 | 18,28 | 73,46 |
| 213/Борщ с картофелем | 180 | 1,90 | 4,63 | 10,14 | 98,65 |
| 213/Каша рассыпчатая пшеничная | 110 | 0,02 | 2,18 | 0,04 | 22,47 |
| 213/Салат из соленых огурцов | 40 | 0,28 | 2,00 | 0,76 | 22,13 |
| 213/Хлеб пшеничный | 25 | 2,08 | 0,33 | 12,03 | 56,75 |
| 213Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,80 |
| Уплотненный полдник | | 18,91 | 13,46 | 74,97 | 518,53 |
| рыба запеченная в омлете | 80 | 10,69 | 6,67 | 2,24 | 113,22 |
| 213/Икра свекольная | 140 | 2,27 | 2,01 | 6,57 | 86,63 |
| 213/Картофельное пюре | 150 | 2,20 | 4,24 | 21,32 | 126,92 |
| 213/Хлеб пшеничный | 25 | 2,08 | 0,33 | 12,03 | 56,75 |
| 213/Хлеб ржаной | 25 | 1,18 | 0,18 | 12,45 | 53,50 |
| 213/Чай с лимоном | 180 | 0,20 | 0,05 | 10,14 | 40,02 |
| 213/Яблоки | 100 | 0,30 | 0,00 | 10,23 | 41,53 |
| ИТОГО: | | 72,60 | 52,19 | 196,34 | 1632,25 |

Учреждение: МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 213»
 Подразделение: ДОУ №213
 Категория довольствующихся: Сад
 День: Пятница
 Неделя: 2

| Наименование блюда | Выход готовых блюд, г | Химический состав | | | Калорийность кКал |
|---------------------------------|-----------------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Второй завтрак | | | | | |
| 213/Кефир | 180 | 7,79 | 0,93 | 4,50 | 41,00 |
| Завтрак | | 6,36 | 13,23 | 30,79 | 270,55 |
| Омлет паровой натуральный | 95 | 0,03 | 2,90 | 0,05 | 29,96 |
| 213/Бутерброд с сыром | 15/05/10 | 3,59 | 6,78 | 7,85 | 110,66 |
| 213/кофейный напиток | 180 | 0,04 | 0,22 | 7,43 | 29,94 |
| 213/морковь тертая с чесноком | 55 | 0,63 | 3,00 | 3,44 | 43,24 |
| 213/хлеб пшеничный | 25 | 2,08 | 0,33 | 12,03 | 56,75 |
| Обед | | 35,66 | 24,26 | 82,78 | 596,41 |
| Жаркое по-домашнему | 230 | 25,83 | 17,29 | 22,21 | 263,29 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,24 | 0,00 | 17,66 | 70,96 |
| Салат из свежих огурцов | 45 | 0,31 | 3,00 | 1,19 | 33,00 |
| 213/Суп картофельный с бобовыми | 180 | 6,68 | 3,57 | 22,14 | 140,97 |
| 213/Хлеб пшеничный | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,40 |
| 213/Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,80 |
| Уплотненный полдник | | 11,33 | 19,95 | 94,54 | 601,83 |
| Сдоба обыкновенная | 70 | 6,65 | 6,70 | 48,39 | 272,18 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,10 |
| 213/Каша вязкая с тыквой | 200 | 0,48 | 12,65 | 6,72 | 156,54 |
| 213/Сок | 200 | | | | |
| 213/Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,20 |
| 213/Яблоки/ | 110 | 0,30 | 0,00 | 10,05 | 40,80 |
| ИТОГО: | | 57,24 | 57,90 | 210,36 | 1489,29 |