**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад «Рябинка»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ «Детский сад «Рябинка»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Макарова О.А.

**Примерное 10 — дневное меню**

# ***(с 12- с часовым пребыванием детей в дошкольном учреждении)***

**Примерное десятидневное меню**

д/с «Рябинка» 1 неделя

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** |
|  |  | **Завтрак** |  |  |
| Каша манная на молоке  Какао на молоке  Хлеб пшеничный  с маслом | Каша геркулесовая на молоке  Кофейный напиток на молоке  Хлеб пшеничный  с сыром | Каша пшенная на молоке  Какао с молоком  Хлеб пшеничный  с маслом | Каша ячневая на молоке  Кофейный напиток на молоке  Хлеб пшеничный  с сыром | Каша гречневая на молоке  Какао на молоке  Хлеб пшеничный  с маслом |
|  |  | **II Завтрак** |  |  |
| Сок | Сок | Фрукт | Фрукт | Сок |
|  |  | **Обед** |  |  |
| Борщ со сметаной мясной  Гуляш мясной с гречкой  Хлеб ржаной  Компот с/ф | Суп рыбный  Рис с соусом  Суфле из печени  Хлеб ржаной  Компот c/ф | Мясной бульон с гренками яйцом  Ленивые голубцы со сметаной  Хлеб ржаной  Компот с/ф | Суп вермишелевый Тушенная картошка с курицей  Хлеб ржаной  Компот с/ф | Салат из свеклы  Суп крестьянский со сметаной  Тефтели с рисом с соусом  Хлеб ржаной  Компот с/ф |
|  |  | **Уплотненный полдник** |  |  |
| Кисель  Хлеб пшеничный | Кисель  печенье (вафля, мармелад) | Чай с лимоном  Хлеб пшеничный | Кисель  вафля (печенье, мармелад) | Кисель  Хлеб пшеничный |
|  |  | **Ужин** |  |  |
| Блины с повидлом  Чай с лимоном | Овощное рагу с мясом  Чай с лимоном  Хлеб пшеничный | Творожная запеканка с повидлом  Снежок | Молочный рисовый суп  Выпечка  Чай | Макароны с соусом  Филе рыбное с овощами  Хлеб пшеничный  Чай с лимоном |

**Примерное десятидневное меню**

д/с «Рябинка» 2 неделя

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** |
|  |  | **Завтрак** |  |  |
| Каша рисовая на молоке  Кофейный напиток на молоке  Хлеб пшеничный  с сыром | Каша пшеничная на молоке  Какао на молоке  Хлеб пшеничный  с маслом | Каша геркулесовая на молоке  Кофейный напиток на молоке  Хлеб пшеничный  с сыром | Каша пшенная на молоке  Какао на молоке  Хлеб пшеничный  с маслом | Каша ячневая на молоке  Кофейный напиток на молоке  Хлеб пшеничный  с сыром |
|  |  | **II Завтрак** |  |  |
| Сок | Сок | Фрукт | Фрукт | Сок |
|  |  | **Обед** |  |  |
| Рассольник со сметаной  Гуляш мясной с макаронами  Хлеб ржаной Компот с/ф | Зеленый горошек  Щи со сметаной Картофельное пюре Мясной рулет с яйцом  Хлеб ржаной  Компот с/ф | Свекольник со сметаной  Мясные биточки Гречка с соусом  Хлеб ржаной Компот с/Ф | Суп гороховый  Плов с курицей  Хлеб ржаной  Компот с/ф | Суп гречневый на мясном бульоне  Рис с соусом  Рыбная котлета  Хлеб ржаной  Компот с/ф |
|  |  | **Полдник** |  |  |
| Кисель  Хлеб пшеничный | Кисель  вафля (печенье, мармелад) | Чай с лимоном  Хлеб пшеничный | Кисель  печенье  (вафля, мармелад) | Кисель  Хлеб пшеничный |
|  |  | **Ужин** |  |  |
| Оладья с повидлом  Чай с лимоном | Салат из свежей капусты Омлет  Чай с лимоном  Хлеб пшеничный | Сырники творожные с повидлом Йогурт | Сельдь Винегрет  Чай с лимоном  Хлеб пшеничный | Тушенная капуста с мясом  Чай с лимоном Хлеб пшеничный |

**Приложение N 7  
к**[**СанПиН 2.3/2.4.3590-20**](https://base.garant.ru/74891586/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/#block_1000)

**Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7-ми лет**

**(в нетто г, мл на 1 ребенка в сутки)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N** | **Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции** | **Итого за сутки** | |
| **1-3 года** | **3-7 лет** |
| **1** | Молоко, молочная и кисломолочные продукция | 390 | 450 |
| **2** | Творог (5% - 9% м.д.ж.) | 30 | 40 |
| **3** | Сметана | 9 | 11 |
| **4** | Сыр | 4 | 6 |
| **5** | Мясо 1-й категории | 50 | 55 |
| **6** | Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.) | 20 | 24 |
| **7** | Субпродукты (печень, язык, сердце) | 20 | 25 |
| **8** | Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое | 32 | 37 |
| **9** | Яйцо, шт. | 1 | 1 |
| **10** | Картофель | 120 | 140 |
| **11** | Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей, в т.ч. томат-пюре, зелень, г | 180 | 220 |
| **12** | Фрукты свежие | 95 | 100 |
| **13** | Сухофрукты | 9 | 11 |
| **14** | Сок фруктовые и овощные | 100 | 100 |
| **15** | Витаминизированные напитки | 0 | 50 |
| **16** | Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| **17** | Хлеб пшеничный | 60 | 80 |
| **18** | Крупы, бобовые | 30 | 43 |
| **19** | Макаронные изделия | 8 | 12 |
| **20** | Мука пшеничная | 25 | 29 |
| **21** | Масло сливочное | 18 | 21 |
| **22** | Масло растительное | 9 | 11 |
| **23** | Кондитерские изделия | 12 | 20 |
| **24** | Чай | 0,5 | 0,6 |
| **25** | Какао-порошок | 0,5 | 0,6 |
| **26** | Кофейный напиток | 1 | 1,2 |
| **27** | Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовой пищевой продукции) | 25 | 30 |
| **28** | Дрожжи хлебопекарные | 0,4 | 0,5 |
| **29** | Крахмал | 2 | 3 |
| **30** | Соль пищевая поваренная йодированная | 3 | 5 |

**Суммарные объемы блюд по приемам пищи**

**(в граммах - не менее)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показатели | от 1 до 3 лет | от 3 до 7 лет |
| Завтрак | 350 | 400 |
| Второй завтрак | 100 | 100 |
| Обед | 450 | 600 |
| Полдник | 200 | 250 |
| Ужин | 400 | 450 |

**МАССА ПОРЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ЗАВИСИМОСТИ**

**ОТ ВОЗРАСТА (В ГРАММАХ)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Блюдо | Масса порций | |
| от 1 года до 3 лет | 3 - 7 лет |
| Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака) | 130 - 150 | 150 - 200 |
| Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.) | 30 - 40 | 50 - 60 |
| Первое блюдо | 150 - 180 | 180 - 200 |
| Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы) | 50 - 60 | 70 - 80 |
| Гарнир | 110 - 120 | 130 - 150 |
| Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок) | 150 - 180 | 180 - 200 |
| Фрукты | 95 | 100 |

**Неделя: Первая**

***День: Понедельник***

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | | Выход(гр) | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
|  | |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| Каша манная на молоке | | 190 | 4,8 | | 8,2 | 30,4 | 220 | | №9 |
| Какао на молоке | | 190 | 6,2 | | 6,4 | 22,36 | 169,72 | | №84 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 2,4 | | 0,8 | 16,7 | 85,7 | | №32 |
| Масло сл. | | 5 | 0,7 | | 7,8 | 0,1 | 70,9 | | №34 |
| **Итого за завтрак:** | **425** | | **14,1** | | **23,2** | **69,56** | **546,32** |  | |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | | |
| Сок | | 100 | 0,5 | | 0,1 | 10,6 | 48,4 | | №91 |
|  | **100** | | **0,5** | | **0,1** | **10,6** | **48,4** |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| Борщ со сметаной | | 190 | 3,8 | | 2,1 | 6,7 | 81,2 | | №64 |
| Гречка отварная | | 130 | 6,8 | | 7,6 | 33,3 | 235,3 | | №2 |
| Мясной гуляш | | 70 | 11,7 | | 14,1 | 2,3 | 181,8 | | №38 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 3,0 | | 0,5 | 22,1 | 94,5 | | №31 |
| Компот с/ф | | 200 | 1,0 | | 0,0 | 26,9 | 107,4 | | №85 |
| **Итого за обед:** | **630** | | **26,3** | **24,3** | | **91,3** | **700,2** |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| Кисель | | 200 | 0 | | 0 | 19,6 | 80,0 | | №95 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 2,4 | | 0,8 | 16,7 | 85,7 | | №32 |
| **Итого полдник:** | **240** | | **2,4** | | **0,9** | **36,3** | **165,7** |  | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| Блины с | | 120 | 10,2 | | 16,7 | 64,1 | 452,5 | | №21 |
| Повидлом | | 20 | 8,8 | | 14,4 | 55,5 | 53 | | №96 |
| Чай с лимоном | | 200 | 0,0 | | 0,0 | 9,1 | 35,0 | | №88 |
| **Итого за ужин:** | | **340** | **18,7** | | **31,1** | **128,7** | **540,5** | |  |
| **Итого за день:** | | **1735** | **62,0** | | **79,6** | **336,46** | **2001,12** | |  |

**Неделя: Первая**

***День: Вторник***

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | | Выход(гр) | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
|  | |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| Каша геркулесовая на молоке | | 190 | 6,4 | | 10,1 | 22,3 | 202,3 | | №3 |
| Кофейный напиток на молоке | | 190 | 4,5 | | 5,0 | 21,5 | 145,3 | | №93 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 2,4 | | 0,8 | 16,7 | 85,7 | | №32 |
| с сыром | | 12 | 3,1 | | 3,1 | 0,0 | 42,3 | | №33 |
| **Итого за завтрак:** | **432** | | **16,4** | | **19,0** | **60,5** | **475,6** |  | |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | | |
| Сок | | 100 | 0,5 | | 0,1 | 10,6 | 48,4 | | №91 |
|  | **100** | | **0,5** | | **0,1** | **10,6** | **48,4** |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| Суп рыбный | | 190 | 10,1 | | 4,98 | 18,0 | 157,2 | | №76 |
| Рис с соусом | | 150 | 3,4 | | 4,6 | 31,0 | 182,0 | | №43 |
| Суфле из печени | | 80 | 13,4 | | 11,9 | 8,0 | 177,9 | | №97 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 3,0 | | 0,5 | 22,1 | 94,5 | | №31 |
| Компот с/ф | | 200 | 1,0 | | 0,0 | 26,9 | 107,4 | | №85 |
| **Итого за обед:** | **660** | | **30,9** | **21,98** | | **106,0** | **719,0** |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| Кисель | | 200 | 0 | | 0 | 19,6 | 80,0 | | №95 |
| Печенье (вафля, мармелад) | | 20 | 0,5 | | 0,6 | 15,5 | 70,8 | | №30 |
| **Итого полдник:** | **220** | | **0,5** | | **0,6** | **35,1** | **150,8** |  | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| Овощное рагу с мясом | | 150/50 | 2,1/140 | | 2,8/13,2 | 9,0/0,4 | 71,0/119,6 | | №15 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 2,4 | | 0,8 | 16,7 | 85,7 | | №32 |
| Чай с лимоном | | 200 | 0,0 | | 0,0 | 9,1 | 35,0 | | №88 |
| **Итого за ужин:** | | **440** | **163,4** | | **16,8** | **35,2** | **311,3** | |  |
| **Итого за день:** | | **1852** | **211,7** | | **58,48** | **247,4** | **1705,1** | |  |

**Неделя: Первая**

***День: Среда***

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | | Выход(гр) | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
|  | |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| Каша пшенная на молоке | | 190 | 7,7 | | 9,9 | 35,9 | 266,8 | | №10 |
| Какао на молоке | | 190 | 6,2 | | 6,4 | 22,36 | 169,72 | | №84 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 2,4 | | 0,8 | 16,7 | 85,7 | | №32 |
| Масло сл. | | 5 | 0,7 | | 7,8 | 0,1 | 70,9 | | №34 |
| **Итого за завтрак:** | **425** | | **17,0** | | **24,9** | **75,06** | **593,12** |  | |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | | |
| Фрукт | | 100 | 0,4 | | 0,4 | 10,7 | 44,0 | | №78,79,80,81,  82,83 |
|  | **100** | | **0,4** | | **0,4** | **10,7** | **44,0** |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| Мясной бульон с гренками и яйцом | | 250 | 5,8 | | 0,9 | 20,9 | 116,2 | | №72 |
| Ленивые голубцы со сметаной | | 180 | 17,0 | | 16,5 | 7,0 | 286,1 | | №35 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 3,0 | | 0,5 | 22,1 | 94,5 | | №31 |
| Компот с/ф | | 200 | 1,0 | | 0,0 | 26,9 | 107,4 | | №85 |
| **Итого за обед:** | **670** | | **26,8** | **17,9** | | **76,9** | **604,2** |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| Чай с лимоном | | 200 | 0,0 | | 0,0 | 9,1 | 35,0 | | №88 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 2,4 | | 0,8 | 16,7 | 85,7 | | №32 |
| **Итого полдник:** | **240** | | **2,4** | | **0,8** | **25,8** | **120,7** |  | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| Творожная запеканка с повидлом | | 200/20 | 43,8/0,4 | | 30,1/1,0 | 42,8/2,5 | 617,5/19,4 | | №18 |
| Снежок | | 200 | 7,2 | | 6,2 | 10,5 | 126,6 | | №94 |
| **Итого за ужин:** | | **420** | **51,4** | | **37,3** | **55,8** | **763,5** | |  |
| **Итого за день:** | | **1855** | **98,0** | | **81,3** | **244,26** | **2125,52** | |  |

**Неделя: Первая**

***День: Четверг***

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | | Выход(гр) | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
|  | |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| Каша ячневая на молоке | | 190 | 6,6 | | 7,5 | 28,1 | 204,0 | | №11 |
| Кофейный напиток на молоке | | 190 | 4,5 | | 5,0 | 21,5 | 145,3 | | №93 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 2,4 | | 0,8 | 16,7 | 85,7 | | №32 |
| с сыром | | 12 | 3,1 | | 3,1 | 0,0 | 42,3 | | №33 |
| **Итого за завтрак:** | **432** | | **16,6** | | **16,4** | **66,3** | **477,3** |  | |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | | |
| Фрукт | | 100 | 0,4 | | 0,4 | 10,7 | 44,0 | | №78,79,80,81,  82,83 |
|  | **100** | | **0,4** | | **0,4** | **10,7** | **44,0** |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| Суп вермишелевый | | 200 | 6,4 | | 5,1 | 21,9 | 148,8 | | №100 |
| Тушенная картошка с курицей | | 180 | 15,2 | | 15,0 | 13,1 | 273,4 | | №39 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 3,0 | | 0,5 | 22,1 | 94,5 | | №31 |
| Компот с/ф | | 200 | 1,0 | | 0,0 | 26,9 | 107,4 | | №85 |
| **Итого за обед:** | **620** | | **25,6** | **20,6** | | **84,0** | **624,1** |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| Кисель | | 200 | 0 | | 0 | 19,6 | 80,0 | | №95 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 2,4 | | 0,8 | 16,7 | 85,7 | | №32 |
| **Итого полдник:** | **240** | | **2,4** | | **0,8** | **36,3** | **165,7** |  | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| Молочный рисовый суп | | 190 | 15,1 | | 8,5 | 43,9 | 338,1 | | №101 |
| Чай с лимоном | | 200 | 0,0 | | 0,0 | 9,1 | 35,0 | | №88 |
| Выпечка | | 60 | 0,8 | | 1,1 | 10,5 | 51,3 | | №103 |
| **Итого за ужин:** | | **450** | **15,9** | | **9,6** | **63,5** | **424,4** | |  |
| **Итого за день:** | | **1842** | **60,9** | | **47,8** | **260,8** | **1735,5** | |  |

**Неделя: Первая**

***День: Пятница***

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | | Выход(гр) | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
|  | |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| Каша гречневая на молоке | | 190 | 8,7 | | 13,0 | 31,2 | 277,9 | | №90,№2 |
| Какао на молоке | | 190 | 6,2 | | 6,4 | 22,36 | 169,72 | | №84 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 2,4 | | 0,8 | 16,7 | 85,7 | | №32 |
| Масло сл. | | 5 | 0,7 | | 7,8 | 0,1 | 70,9 | | №34 |
| **Итого за завтрак:** | **425** | | **18,0** | | **28,0** | **70,36** | **604,22** |  | |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | | |
| Сок | | 100 | 0,5 | | 0,1 | 10,6 | 48,4 | | №91 |
|  | **100** | | **0,5** | | **0,1** | **10,6** | **48,4** |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы | | 50 | 1,2 | | 7,0 | 4,4 | 12,6 | | №52 |
| Суп крестьянский со сметаной | | 200 | 3,0 | | 2,0 | 16,5 | 115,1 | | №77 |
| Тефтели с рисом и соусом | | 180 | 15,6 | | 13,5 | 6,9 | 211,23 | | №41 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 3,0 | | 0,5 | 22,1 | 94,5 | | №31 |
| Компот с/ф | | 200 | 1,0 | | 0,0 | 26,9 | 107,4 | | №85 |
| **Итого за обед:** | **670** | | **23,8** | **23,0** | | **76,8** | **540,83** |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| Кисель | | 200 | 0 | | 0 | 19,6 | 80,0 | | №95 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 2,4 | | 0,8 | 16,7 | 85,7 | | №32 |
| **Итого полдник:** | **240** | | **2,4** | | **0,8** | **36,3** | **165,7** |  | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| Макароны с соусом | | 150 | 5,2 | | 5,2 | 36,2 | 222,0 | | №44 |
| Филе рыбное с овощами | | 80 | 12,0 | | 4,2 | 6,6 | 114,0 | | №98 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 2,4 | | 0,8 | 16,7 | 85,7 | | №32 |
| Чай с лимоном | | 200 | 0,0 | | 0,0 | 9,1 | 35,0 | | №88 |
| **Итого за ужин:** | | **470** | **19,6** | | **10,2** | **68,6** | **456,7** | |  |
| **Итого за день:** | | **1905** | **64,3** | | **62,1** | **262,66** | **1815,85** | |  |

**Неделя: Вторая**

***День: Понедельник***

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | | Выход(гр) | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
|  | |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| Каша рисовая на молоке | | 190 | 5,5 | | 9,0 | 32,5 | 236,2 | | №5 |
| Кофейный напиток на молоке | | 190 | 4,5 | | 5,0 | 21,5 | 145,3 | | №93 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 2,4 | | 0,8 | 16,7 | 85,7 | | №32 |
| с сыром | | 12 | 3,1 | | 3,1 | 0,0 | 42,3 | | №33 |
| **Итого за завтрак:** | **432** | | **15,5** | | **17,9** | **70,7** | **509,5** |  | |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | | |
| Сок | | 100 | 0,5 | | 0,1 | 10,6 | 48,4 | | №91 |
|  | **100** | | **0,5** | | **0,1** | **10,6** | **48,4** |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| Рассольник со сметаной | | 200 | 1,6 | | 4,6 | 10,2 | 101,9 | | №65 |
| Гуляш мясной | | 70 | 11,7 | | 14,1 | 2,3 | 181,8 | | №38 |
| Макароны отварные | | 130 | 5,2 | | 5,2 | 36,2 | 222,0 | | №44 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 3,0 | | 0,5 | 22,1 | 94,5 | | №31 |
| Компот с/ф | | 200 | 1,0 | | 0,0 | 26,9 | 107,4 | | №85 |
| **Итого за обед:** | **640** | | **22,5** | **24,4** | | **97,7** | **707,6** |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| Кисель | | 200 | 0 | | 0 | 19,6 | 80,0 | | №95 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 2,4 | | 0,8 | 16,7 | 85,7 | | №32 |
| **Итого полдник:** | **240** | | **2,4** | | **0,8** | **36,3** | **165,7** |  | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| Оладья с | | 120 | 16 | | 16,8 | 88,0 | 573,1 | | №99 |
| повидлом | | 20 | 0,4 | | 1,0 | 2,5 | 19,4 | | №96 |
| Чай с лимоном | | 200 | 0,0 | | 0,0 | 9,1 | 35,0 | | №88 |
| **Итого за ужин:** | | **340** | **16,4** | | **17,8** | **99,6** | **627,5** | |  |
| **Итого за день:** | | **1752** | **57,3** | | **61,0** | **314,9** | **2058,7** | |  |

**Неделя: Вторая**

***День: Вторник***

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | | Выход(гр) | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
|  | |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная на молоке | | 190 | 25,4 | | 2,2 | 141,2 | 299,0 | | №4 |
| Какао на молоке | | 190 | 6,2 | | 6,4 | 22,36 | 169,72 | | №84 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 2,4 | | 0,8 | 16,7 | 85,7 | | №32 |
| Масло сл. | | 5 | 0,7 | | 7,8 | 0,1 | 70,9 | | №34 |
| **Итого за завтрак:** | **425** | | **34,7** | | **17,2** | **180,36** | **1263,42** |  | |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | | |
| Сок | | 100 | 0,5 | | 0,1 | 10,6 | 48,4 | | №91 |
|  | **100** | | **0,5** | | **0,1** | **10,6** | **48,4** |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| Зеленый горошек | | 50 | 2,4 | | 0,1 | 6,62 | 34,96 | | №58 |
| Щи со сметаной | | 200 | 2,1 | | 1,6 | 9,2 | 61,6 | | №75 |
| Картофельное пюре | | 150 | 3,7 | | 5,0 | 24,1 | 155,8 | | №1 |
| Мясной рулет с яйцом | | 80 | 18,3 | | 18,3 | 6,89 | 257,0 | | №45 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 3,0 | | 0,5 | 22,1 | 94,5 | | №31 |
| Компот с/ф | | 200 | 1,0 | | 0,0 | 26,9 | 107,4 | | №85 |
| **Итого за обед:** | **720** | | **30,5** | **25,5** | | **95,78** | **711,26** |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| Кисель | | 200 | 0 | | 0 | 19,6 | 80,0 | | №95 |
| Печенье (вафля, мармелад) | | 20 | 0,5 | | 0,6 | 15,5 | 70,8 | | №30 |
| **Итого полдник:** | **220** | | **0,5** | | **0,6** | **35,1** | **150,8** |  | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты | | 50 | 0,48 | | 4,2 | 16,0 | 119,3 | | №50 |
| Омлет | | 120 | 11,4 | | 22,0 | 2,2 | 254,5 | | №23 |
| Чай с лимоном | | 200 | 0,0 | | 0,0 | 9,1 | 35,0 | | №88 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 2,4 | | 0,8 | 16,7 | 85,7 | | №32 |
| **Итого за ужин:** | | **410** | **14,64** | | **26,76** | **33,0** | **434,6** | |  |
| **Итого за день:** | | **1875** | **80,84** | | **70,16** | **354,84** | **2608,48** | |  |

**Неделя: Вторая**

***День: Среда***

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | | Выход(гр) | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
|  | |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| Каша геркулесовая на молоке | | 190 | 8,1 | | 9,8 | 35,6 | 264,0 | | №3 |
| Кофейный напиток на молоке | | 190 | 4,5 | | 5,0 | 21,5 | 145,3 | | №93 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 2,4 | | 0,8 | 16,7 | 85,7 | | №32 |
| с сыром | | 12 | 3,1 | | 3,1 | 0,0 | 42,3 | | №33 |
| **Итого за завтрак:** | **432** | | **18,1** | | **18,7** | **73,8** | **537,3** |  | |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | | |
| Фрукт | | 100 | 0,4 | | 0,4 | 10,7 | 44,0 | | №78,79,80,81,  82,83 |
|  | **100** | | **0,4** | | **0,4** | **10,7** | **44,0** |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| Свекольник со сметаной | | 200 | 3,3 | | 4,6 | 22,4 | 142,1 | | №70 |
| Мясные биточки | | 70 | 12,2 | | 12,2 | 4,3 | 174,7 | | №13 |
| Гречка с соусом | | 150 | 7,2 | | 4,5 | 30,1 | 193,4 | | №2 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 3,0 | | 0,5 | 22,1 | 94,5 | | №31 |
| Компот с/ф | | 200 | 1,0 | | 0,0 | 26,9 | 107,4 | | №85 |
| **Итого за обед:** | **660** | | **26,7** | **21,8** | | **105,8** | **712,1** |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| Чай с лимоном | | 200 | 0 | | 0 | 9,1 | 35,0 | | №88 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 2,4 | | 0,8 | 16,7 | 85,7 | | №32 |
| **Итого полдник:** | **240** | | **2,4** | | **0,8** | **25,8** | **120,7** |  | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| Сырники творожные с | | 200 | 20,5 | | 14,2 | 30,2 | 330,0 | | №17 |
| повидлом | | 20 | 0,4 | | 1,0 | 2,5 | 19,4 | | №96 |
| Йогурт | | 200 | 5,8 | | 6,4 | 7,8 | 95,0 | | №94 |
| **Итого за ужин:** | | **420** | **26,7** | | **21,6** | **40,5** | **444,4** | |  |
| **Итого за день:** | | **1852** | **74,3** | | **63,3** | **256,6** | **1858,5** | |  |

**Неделя: Вторая**

***День: Четверг***

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | | Выход(гр) | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
|  | |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| Каша пшенная на молоке | | 190 | 7,7 | | 9,9 | 35,9 | 266,8 | | №10 |
| Какао на молоке | | 190 | 6,2 | | 6,4 | 22,36 | 169,72 | | №84 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 2,4 | | 0,8 | 16,7 | 85,7 | | №32 |
| Масло сл. | | 5 | 0,7 | | 7,8 | 0,1 | 70,9 | | №34 |
| **Итого за завтрак:** | **425** | | **17,0** | | **24,9** | **75,06** | **593,12** |  | |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | | |
| Фрукт | | 100 | 0,4 | | 0,4 | 10,7 | 44,0 | | №78,79,80,81,  82,83 |
|  | **100** | | **0,4** | | **0,4** | **10,7** | **44,0** |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| Суп гороховый | | 200 | 5,3 | | 1,7 | 22,1 | 120,9 | | №67 |
| Плов с курицей | | 180 | 35,6 | | 27,4 | 54,6 | 68,0 | | №47 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 3,0 | | 0,5 | 22,1 | 94,5 | | №31 |
| Компот с/ф | | 200 | 1,0 | | 0,0 | 26,9 | 107,4 | | №89 |
| **Итого за обед:** | **620** | | **44,9** | **29,6** | | **125,7** | **390,8** |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| Кисель | | 200 | 0 | | 0 | 19,6 | 80,0 | | №95 |
| Печенье (вафля, мармелад) | | 20 | 0,5 | | 0,6 | 15,5 | 70,8 | | №30 |
| **Итого полдник:** | **220** | | **0,5** | | **0,6** | **35,1** | **150,8** |  | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| Сельдь | | 50 | 4,6 | | 3,7 | 0,3 | 63,0 | | №57 |
| Винегрет | | 180 | 2,3 | | 20,3 | 14,6 | 253,6 | | №59 |
| Чай с лимоном | | 200 | 0,0 | | 0,0 | 9,1 | 35,0 | | №87 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 2,4 | | 0,8 | 16,7 | 85,7 | | №32 |
| **Итого за ужин:** | | **470** | **9,3** | | **24,5** | **40,7** | **437,3** | |  |
| **Итого за день:** | | **1835** | **72,1** | | **80,0** | **287,26** | **1616,02** | |  |

**Неделя: Вторая**

***День: Пятница***

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | | Выход(гр) | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
|  | |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| Каша ячневая на молоке | | 190 | 6,6 | | 7,5 | 28,1 | 204,0 | | №11 |
| Кофейный напиток на молоке | | 190 | 4,5 | | 5,0 | 21,5 | 145,3 | | №93 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 2,4 | | 0,8 | 16,7 | 85,7 | | №32 |
| с сыром | | 12 | 3,1 | | 3,1 | 0,0 | 42,3 | | №33 |
| **Итого за завтрак:** | **432** | | **16,6** | | **16,4** | **66,3** | **477,3** |  | |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | | |
| Сок | | 100 | 0,5 | | 0,1 | 10,6 | 48,4 | | №91 |
|  | **100** | | **0,5** | | **0,1** | **10,6** | **48,4** |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| Суп гречневый на мясном бульоне | | 190 | 21,2 | | 16,5 | 49,3 | 432,0 | | №102 |
| Рис с соусом | | 150 | 3,4 | | 4,6 | 31,0 | 182,0 | | №43 |
| Рыбная котлета | | 80 | 12,0 | | 4,2 | 6,6 | 114,0 | | №48 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 3,0 | | 0,5 | 22,1 | 94,5 | | №31 |
| Компот с/ф | | 200 | 1,0 | | 0,0 | 26,9 | 107,4 | | №89 |
| **Итого за обед:** | **660** | | **40,6** | **25,8** | | **135,9** | **929,9** |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| Кисель | | 200 | 0 | | 0 | 19,6 | 80,0 | | №95 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 2,4 | | 0,8 | 16,7 | 85,7 | | №32 |
| **Итого полдник:** | **240** | | **2,4** | | **0,8** | **36,3** | **165,7** |  | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| Тушенная капуста с мясом | | 180 | 3,0 | | 2,3 | 0,2 | 111,7 | | №14 |
| Чай с лимоном | | 200 | 0 | | 0 | 9,1 | 35,0 | | №87 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 2,4 | | 0,8 | 16,7 | 85,7 | | №32 |
| **Итого за ужин:** | | **420** | **5,4** | | **3,1** | **26,0** | **232,4** | |  |
| **Итого за день:** | | **1852** | **65,5** | | **46,2** | **275,1** | **1853,7** | |  |

***ЯСЛИ***

**Неделя: Первая**

***День: Понедельник***

Возрастная категория: дети до 3 – х лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | | Выход(гр) | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
|  | |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| Каша манная на молоке | | 160 | 4,5 | | 5,7 | 17,9 | 143,2 | | №9 |
| Какао на молоке | | 160 | 5,5 | | 5,7 | 20,1 | 152,8 | | №84 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 1,8 | | 0,64 | 12,6 | 64,3 | | №32 |
| Масло сл. | | 5 | 0,6 | | 6,2 | 0,8 | 56,7 | | №34 |
| **Итого за завтрак:** | **355** | | **12,4** | | **18,24** | **51,4** | **417,0** |  | |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | | |
| Сок | | 100 | 0,5 | | 0,1 | 10,6 | 48,0 | | №91 |
|  | **100** | | **0,5** | | **0,1** | **10,6** | **48,0** |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| Борщ со сметаной | | 180 | 2,6 | | 1,5 | 4,7 | 56,8 | | №64 |
| Гречка отварная | | 130 | 7,2 | | 4,5 | 30,1 | 193,4 | | №2 |
| Мясной гуляш | | 60 | 13,1 | | 10,4 | 3,6 | 93,4 | | №38 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 2,4 | | 0,4 | 17,7 | 75,6 | | №31 |
| Компот с/ф | | 180 | 1,0 | | 0,0 | 24,5 | 94,5 | | №89 |
| **Итого за обед:** | **590** | | **43,22** | **16,8** | | **80,6** | **513,7** |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| Кисель | | 180 | 0,0 | | 0,0 | 17,6 | 72,0 | | №95 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 1,8 | | 0,64 | 12,6 | 64,3 | | №32 |
| **Итого полдник:** | **210** | | **1,8** | | **0,64** | **30,2** | **136,3** |  | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| Блины с | | 100 | 8,8 | | 14,4 | 55,5 | 392,1 | | №21 |
| Повидлом | | 20 | 0,9 | | 0 | 10,2 | 39,7 | | №96 |
| Чай с лимоном | | 180 | 2,3 | | 2,4 | 14 | 28,0 | | №87 |
| **Итого за ужин:** | | **300** | **12,0** | | **16,8** | **79,7** | **459,8** | |  |
| **Итого за день:** | | **1555** | **69,92** | | **52,58** | **252,5** | **1574,8** | |  |

**Неделя: Первая**

***День: Вторник***

Возрастная категория: дети до 3 – х лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | | Выход(гр) | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
|  | |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| Каша геркулесовая на молоке | | 160 | 6,7 | | 8,2 | 29,3 | 217,8 | | №3 |
| Кофейный напиток на молоке | | 160 | 2,5 | | 2,1 | 11,6 | 77,0 | | №93 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 1,8 | | 0,64 | 12,6 | 64,3 | | №32 |
| с сыром | | 8 | 2,0 | | 2,0 | 0,0 | 28,2 | | №33 |
| **Итого за завтрак:** | **358** | | **13,0** | | **12,94** | **53,5** | **387,3** |  | |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | | |
| Сок | | 100 | 0,5 | | 0,1 | 10,6 | 48,0 | | №91 |
|  | **100** | | **0,5** | | **0,1** | **10,6** | **48,0** |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| Суп рыбный | | 180 | 4,3 | | 4,4 | 6,5 | 104,7 | | №76 |
| Рис с соусом | | 130 | 2,9 | | 3,9 | 26,8 | 157,7 | | №43 |
| Суфле из печени | | 70 | 11,4 | | 10,2 | 6,8 | 152,4 | | №97 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 2,4 | | 0,4 | 17,7 | 75,6 | | №31 |
| Компот с/ф | | 180 | 1,0 | | 0,0 | 24,5 | 94,5 | | №89 |
| **Итого за обед:** | **600** | | **22,0** | **18,9** | | **82,3** | **584,9** |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| Кисель | | 180 | 0,0 | | 0,0 | 17,6 | 72,0 | | №95 |
| Печенье (вафля, мармелад) | | 20 | 0,5 | | 0,6 | 15,0 | 70,8 | | №32 |
| **Итого полдник:** | **200** | | **0,5** | | **0,6** | **32,6** | **142,8** |  | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| Овощное рагу с мясом | | 180 | 1,8/14,0 | | 2,4/13,2 | 7,8/0,4 | 61,5/119,6 | | №15 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 1,8 | | 0,64 | 12,6 | 64,3 | | №32 |
| Чай с лимоном | | 180 | 2,3 | | 2,4 | 14 | 28,0 | | №87 |
| **Итого за ужин:** | | **390** | **19,9** | | **18,64** | **34,8** | **273,4** | |  |
| **Итого за день:** | | **1648** | **57,2** | | **51,22** | **211,4** | **1429,9** | |  |

**Неделя: Первая**

***День: Среда***

Возрастная категория: дети до 3 – х лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | | Выход(гр) | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
|  | |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| Каша пшенная на молоке | | 160 | 6,6 | | 8,4 | 30,5 | 226,8 | | №10 |
| Какао на молоке | | 160 | 5,5 | | 5,7 | 20,1 | 152,8 | | №84 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 1,8 | | 0,64 | 12,6 | 64,3 | | №32 |
| Масло сл. | | 5 | 0,6 | | 6,2 | 0,8 | 56,7 | | №34 |
| **Итого за завтрак:** | **355** | | **14,5** | | **20,94** | **64,0** | **500,6** |  | |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | | |
| Фрукт | | 100 | 0,4 | | 0,4 | 10,7 | 44,0 | | №78,79,80,81,  82,83 |
|  | **100** | | **0,4** | | **0,4** | **10,7** | **44,0** |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| Мясной бульон с гренками и яйцом | | 200 | 5,8 | | 0,9 | 20,9 | 116,2 | | №72 |
| Ленивые голубцы со сметаной | | 160 | 12,8 | | 12,7 | 15,0 | 279,8 | | №35 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 2,4 | | 0,4 | 17,7 | 75,6 | | №31 |
| Компот с/ф | | 180 | 1,0 | | 0,0 | 24,5 | 94,5 | | №89 |
| **Итого за обед:** | **580** | | **22,0** | **14,0** | | **78,1** | **566,1** |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| Чай с лимоном | | 180 | 0,0 | | 0,0 | 7,1 | 29,0 | | №87 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 1,8 | | 0,64 | 12,6 | 64,3 | | №32 |
| **Итого полдник:** | **210** | | **1,8** | | **0,64** | **19,7** | **93,3** |  | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| Творожная запеканка с повидлом | | 150 | 35,0 | | 24,1 | 34,3 | 494,0 | | №18 |
| Снежок | | 180 | 7,2 | | 6,2 | 10,5 | 126,6 | | №94 |
| **Итого за ужин:** | | **330** | **42,2** | | **30,3** | **44,8** | **620,6** | |  |
| **Итого за день:** | | **1575** | **80,9** | | **66,28** | **217,3** | **1824,6** | |  |

**Неделя: Первая**

***День: Четверг***

Возрастная категория: дети до 3 – х лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | | Выход(гр) | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
|  | |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| Каша ячневая на молоке | | 160 | 5,4 | | 6,1 | 23,1 | 168,3 | | №11 |
| Кофейный напиток на молоке | | 160 | 2,5 | | 2,1 | 11,6 | 77,0 | | №93 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 1,8 | | 0,64 | 12,6 | 64,3 | | №32 |
| с сыром | | 8 | 2,0 | | 2,0 | 0,0 | 28,2 | | №33 |
| **Итого за завтрак:** | **358** | | **11,7** | | **10,84** | **47,3** | **337,8** |  | |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | | |
| Фрукт | | 100 | 0,4 | | 0,4 | 10,7 | 44,0 | | №78,79,80,81,  82,83 |
|  | **100** | | **0,4** | | **0,4** | **10,7** | **44,0** |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| Суп вермишелевый | | 180 | 4,3 | | 3,9 | 17,5 | 164,0 | | №100 |
| Тушенная картошка с курицей | | 160 | 1,8/14,0 | | 2,4/13,2 | 7,8/0,4 | 61,5/119,6 | | №39 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 2,4 | | 0,4 | 17,7 | 75,6 | | №31 |
| Компот с/ф | | 180 | 1,0 | | 0,0 | 24,5 | 94,5 | | №89 |
| **Итого за обед:** | **580** | | **23,5** | **19,9** | | **67,9** | **515,2** |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| Кисель | | 180 | 0,0 | | 0,0 | 17,6 | 72,0 | | №95 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 1,8 | | 0,64 | 12,6 | 64,3 | | №30 |
| **Итого полдник:** | **210** | | **1,8** | | **0,64** | **30,2** | **136,3** |  | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| Молочный рисовый суп | | 180 | 9,1 | | 7,0 | 27,4 | 178,5 | | №101 |
| Выпечка | | 50 | 0,8 | | 1,1 | 10,5 | 51,3 | | №103 |
| Чай | | 180 | 0,0 | | 0,0 | 7,1 | 29,0 | | №87 |
| **Итого за ужин:** | | **410** | **9,9** | | **8,1** | **45,0** | **258,8** | |  |
| **Итого за день:** | | **1658** | **47,3** | | **39,88** | **201,1** | **1292,1** | |  |

**Неделя: Первая**

***День: Пятница***

Возрастная категория: дети до 3 – х лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | | Выход(гр) | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
|  | |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| Каша гречневая на молоке | | 160 | 6,2 | | 9,3 | 22,5 | 200,1 | | №2 |
| Какао на молоке | | 160 | 5,5 | | 5,7 | 20,1 | 152,8 | | №84 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 1,8 | | 0,64 | 12,6 | 64,3 | | №32 |
| Масло сл. | | 5 | 0,6 | | 6,2 | 0,8 | 56,7 | | №34 |
| **Итого за завтрак:** | **355** | | **14,1** | | **21,84** | **56,0** | **473,9** |  | |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | | |
| Сок | | 100 | 0,5 | | 0,1 | 10,6 | 48,0 | | №91 |
|  | **100** | | **0,5** | | **0,1** | **10,6** | **48,0** |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы | | 40 | 0,9 | | 5,0 | 3,2 | 66,2 | | №52 |
| Суп крестьянский со сметаной | | 180 | 2,1 | | 1,4 | 11,8 | 82,8 | | №77 |
| Тефтели с рисом и соусом | | 160 | 11,7 | | 10,1 | 4,5 | 158,4 | | №41 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 2,4 | | 0,4 | 17,7 | 75,6 | | №31 |
| Компот с/ф | | 180 | 1,0 | | 0,0 | 24,5 | 94,5 | | №89 |
| **Итого за обед:** | **600** | | **18,1** | **16,9** | | **61,7** | **477,5** |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| Кисель | | 180 | 0,0 | | 0,0 | 17,6 | 72,0 | | №95 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 1,8 | | 0,64 | 12,6 | 64,3 | | №32 |
| **Итого полдник:** | **210** | | **1,8** | | **0,64** | **30,2** | **136,3** |  | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| Макароны с соусом | | 130 | 3,8 | | 0,5 | 20,7 | 103,4 | | №44 |
| Филе рыбное с овощами | | 70 | 3,6 | | 1,9 | 5,2 | 61,0 | | №98 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 1,8 | | 0,64 | 12,6 | 64,3 | | №32 |
| Чай с лимоном | | 180 | 0,0 | | 0,0 | 7,1 | 29,0 | | №87 |
| **Итого за ужин:** | | **410** | **9,2** | | **3,04** | **45,6** | **257,7** | |  |
| **Итого за день:** | | **1675** | **43,7** | | **42,52** | **204,1** | **1393,4** | |  |

**Неделя: Вторая**

***День: Понедельник***

Возрастная категория: дети до 3 – х лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | | Выход(гр) | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
|  | |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| Каша рисовая на молоке | | 160 | 4,7 | | 7,6 | 27,6 | 200,7 | | №5 |
| Кофейный напиток на молоке | | 160 | 2,5 | | 2,1 | 11,6 | 77,0 | | №93 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 1,8 | | 0,64 | 12,6 | 64,3 | | №32 |
| с сыром | | 8 | 2,0 | | 2,0 | 0,0 | 28,2 | | №33 |
| **Итого за завтрак:** | **358** | | **11,0** | | **12,34** | **51,8** | **370,2** |  | |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | | |
| Сок | | 100 | 0,5 | | 0,1 | 10,6 | 48,0 | | №91 |
|  | **100** | | **0,5** | | **0,1** | **10,6** | **48,0** |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| Рассольник со сметаной | | 180 | 1,4 | | 4,1 | 9,1 | 91,7 | | №65 |
| Гуляш мясной | | 60 | 13,1 | | 10,4 | 3,6 | 93,4 | | №38 |
| Макароны отварные | | 110 | 3,8 | | 0,5 | 20,7 | 103,4 | | №44 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 2,4 | | 0,4 | 17,7 | 75,6 | | №31 |
| Компот с/ф | | 180 | 1,0 | | 0,0 | 24,5 | 94,5 | | №89 |
| **Итого за обед:** | **570** | | **21,7** | **15,4** | | **75,6** | **458,6** |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| Кисель | | 180 | 0,0 | | 0,0 | 17,6 | 72,0 | | №95 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 1,8 | | 0,64 | 12,6 | 64,3 | | №32 |
| **Итого полдник:** | **210** | | **1,8** | | **0,64** | **30,2** | **136,3** |  | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| Оладья с | | 100 | 16,0 | | 16,8 | 88,0 | 573,1 | | №99 |
| повидлом | | 20 | 0,4 | | 1 | 2,5 | 19,4 | | №96 |
| Чай с лимоном | | 180 | 0,0 | | 0,0 | 7,1 | 29,0 | | №87 |
| **Итого за ужин:** | | **300** | **16,4** | | **17,8** | **97,6** | **621,5** | |  |
| **Итого за день:** | | **1538** | **51,4** | | **46,28** | **265,8** | **1634,6** | |  |

**Неделя: Вторая**

***День: Вторник***

Возрастная категория: дети до 3 – х лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | | Выход(гр) | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
|  | |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная на молоке | | 160 | 22,8 | | 1,9 | 12,7 | 268,0 | | №4 |
| Какао на молоке | | 160 | 5,5 | | 5,7 | 20,1 | 152,8 | | №84 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 1,8 | | 0,64 | 12,6 | 64,3 | | №32 |
| Масло сл. | | 5 | 0,6 | | 6,2 | 0,8 | 56,7 | | №34 |
| **Итого за завтрак:** | **355** | | **30,7** | | **14,44** | **46,2** | **541,8** |  | |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | | |
| Сок | | 100 | 0,5 | | 0,1 | 10,6 | 48,0 | | №91 |
|  | **100** | | **0,5** | | **0,1** | **10,6** | **48,0** |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| Зеленый горошек | | 40 | 13,2 | | 25,4 | 2,5 | 24,5 | | №58 |
| Щи со сметаной | | 180 | 1,1 | | 3,3 | 4,1 | 59,0 | | №75 |
| Картофельное пюре | | 130 | 2,0 | | 3,5 | 13,0 | 93,4 | | №1 |
| Мясной рулет с яйцом | | 70 | 16,1 | | 16,1 | 5,93 | 212,8 | | №45 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 2,4 | | 0,4 | 17,7 | 75,6 | | №31 |
| Компот с/ф | | 180 | 1,0 | | 0,0 | 24,5 | 94,5 | | №89 |
| **Итого за обед:** | **640** | | **35,8** | **48,7** | | **677,3** | **559,8** |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| Кисель | | 180 | 0,0 | | 0,0 | 17,6 | 72,0 | | №95 |
| Печенье (вафля, мармелад) | | 20 | 0,5 | | 0,6 | 15,0 | 70,8 | | №30 |
| **Итого полдник:** | **200** | | **0,5** | | **0,6** | **32,6** | **142,8** |  | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты | | 40 | 0,7 | | 3,3 | 4,1 | 49,5 | | №50 |
| Омлет | | 100 | 2,0 | | 0,0 | 3,5 | 293,0 | | №23 |
| Чай с лимоном | | 180 | 0,0 | | 0,0 | 7,1 | 29,0 | | №87 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 1,8 | | 0,64 | 12,6 | 64,3 | | №32 |
| **Итого за ужин:** | | **350** | **4,5** | | **3,94** | **27,6** | **435,8** | |  |
| **Итого за день:** | | **1645** | **72,0** | | **67,78** | **794,3** | **1728,2** | |  |

**Неделя: Вторая**

***День: Среда***

Возрастная категория: дети до 3 – х лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | | Выход(гр) | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
|  | |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| Каша геркулесовая на молоке | | 160 | 6,7 | | 8,2 | 29,3 | 217,8 | | №3 |
| Кофейный напиток на молоке | | 160 | 2,5 | | 2,1 | 11,6 | 77,0 | | №93 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 1,8 | | 0,64 | 12,6 | 64,3 | | №32 |
| с сыром | | 8 | 2,0 | | 2,0 | 0,0 | 28,2 | | №33 |
| **Итого за завтрак:** | **358** | | **13,0** | | **12,94** | **53,5** | **387,3** |  | |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | | |
| Фрукт | | 100 | 0,4 | | 0,4 | 10,7 | 44,0 | | №78,79,80,81,  82,83 |
|  | **100** | | **0,4** | | **0,4** | **10,7** | **44,0** |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| Свекольник со сметаной | | 180 | 3,3 | | 4,6 | 22,4 | 142,1 | | №70 |
| Мясные биточки | | 70 | 10,1 | | 10,1 | 3,6 | 142,6 | | №37 |
| Гречка с соусом | | 130 | 7,2 | | 4,5 | 30,1 | 193,4 | | №2 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 2,4 | | 0,4 | 17,7 | 75,6 | | №31 |
| Компот с/ф | | 180 | 1,0 | | 0,0 | 24,5 | 94,5 | | №89 |
| **Итого за обед:** | **600** | | **24,0** | **19,6** | | **98,3** | **648,2** |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| Чай с лимоном | | 180 | 0,0 | | 0,0 | 7,1 | 29,0 | | №87 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 1,8 | | 0,64 | 12,6 | 64,3 | | №32 |
| **Итого полдник:** | **210** | | **1,8** | | **0,64** | **19,7** | **93,3** |  | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| Сырники творожные с | | 150 | 15,3 | | 10,6 | 22,6 | 247,5 | | №17 |
| повидлом | | 20 | 0,4 | | 1,0 | 2,5 | 19,4 | | №96 |
| Йогурт | | 180 | 5,8 | | 6,4 | 7,8 | 95,0 | | №94 |
| **Итого за ужин:** | | **350** | **21,5** | | **18,0** | **32,9** | **361,9** | |  |
| **Итого за день:** | | **1618** | **60,7** | | **51,58** | **215,1** | **1534,7** | |  |

**Неделя: Вторая**

***День: Четверг***

Возрастная категория: дети до 3 – х лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | | Выход(гр) | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
|  | |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| Каша пшенная на молоке | | 160 | 6,6 | | 8,4 | 30,5 | 226,8 | | №10 |
| Какао на молоке | | 160 | 5,5 | | 5,7 | 20,1 | 152,8 | | №84 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 1,8 | | 0,64 | 12,6 | 64,3 | | №32 |
| Масло сл. | | 5 | 0,6 | | 6,2 | 0,8 | 56,7 | | №34 |
| **Итого за завтрак:** | **355** | | **14,5** | | **20,94** | **64,0** | **500,6** |  | |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | | |
| Фрукт | | 100 | 0,4 | | 0,4 | 10,7 | 44,0 | | №78,79,80,81,  82,83 |
|  | **100** | | **0,4** | | **0,4** | **10,7** | **44,0** |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| Суп гороховый | | 180 | 5,3 | | 1,7 | 22,1 | 120,9 | | №67 |
| Плов с курицей | | 160 | 35,6 | | 27,4 | 54,6 | 68,0 | | №47 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 2,4 | | 0,4 | 17,7 | 75,6 | | №31 |
| Компот с/ф | | 180 | 1,0 | | 0,0 | 24,5 | 94,5 | | №89 |
| **Итого за обед:** | **560** | | **44,3** | **29,5** | | **118,9** | **359,0** |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| Кисель | | 180 | 0,0 | | 0,0 | 17,6 | 72,0 | | №95 |
| Печенье (вафля, мармелад) | | 20 | 0,5 | | 0,6 | 15,0 | 70,8 | | №30 |
| **Итого полдник:** | **200** | | **0,5** | | **0,6** | **32,6** | **142,8** |  | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| Сельдь | | 40 | 4,6 | | 3,7 | 2,1 | 59,3 | | №57 |
| Винегрет | | 160 | 2,1 | | 18,3 | 13,2 | 228,3 | | №59 |
| Чай с лимоном | | 180 | 0,0 | | 0,0 | 7,1 | 29,0 | | №87 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 1,8 | | 0,64 | 12,6 | 64,3 | | №32 |
| **Итого за ужин:** | | **410** | **8,5** | | **22,64** | **35,0** | **380,9** | |  |
| **Итого за день:** | | **1625** | **68,2** | | **74,08** | **261,2** | **1427,3** | |  |

**Неделя: Вторая**

***День: Пятница***

Возрастная категория: дети до 3 – х лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | | Выход(гр) | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
|  | |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| Каша ячневая на молоке | | 160 | 5,4 | | 6,1 | 23,1 | 168,3 | | №11 |
| Кофейный напиток на молоке | | 160 | 2,5 | | 2,1 | 11,6 | 77,0 | | №93 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 1,8 | | 0,64 | 12,6 | 64,3 | | №32 |
| с сыром | | 8 | 2,0 | | 2,0 | 0,0 | 28,2 | | №33 |
| **Итого за завтрак:** | **358** | | **11,7** | | **10,84** | **47,3** | **337,8** |  | |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | | |
| Сок | | 100 | 0,5 | | 0,1 | 10,6 | 48,0 | | №91 |
|  | **100** | | **0,5** | | **0,1** | **10,6** | **48,0** |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| Суп гречневый на мясном бульоне | | 180 | 21,2 | | 16,5 | 49,3 | 432,0 | | №102 |
| Рис с соусом | | 130 | 2,9 | | 3,9 | 26,8 | 157,7 | | №43 |
| Рыбная котлета | | 70 | 3,6 | | 1,9 | 5,2 | 61,0 | | №48 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 2,4 | | 0,4 | 17,7 | 75,6 | | №31 |
| Компот с/ф | | 180 | 1,0 | | 0,0 | 24,5 | 94,5 | | №89 |
| **Итого за обед:** | **600** | | **31,1** | **22,7** | | **123,5** | **820,8** |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| Кисель | | 180 | 0,0 | | 0,0 | 17,6 | 72,0 | | №87 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 1,8 | | 0,64 | 12,6 | 64,3 | | №32 |
| **Итого полдник:** | **210** | | **1,8** | | **0,64** | **30,2** | **136,3** |  | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| Тушенная капуста с мясом | | 160 | 2,6 | | 2,3 | 8,7 | 69,7 | | №14 |
| Чай с лимоном | | 180 | 0,0 | | 0,0 | 7,1 | 29,0 | | №87 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 1,8 | | 0,64 | 12,6 | 64,3 | | №32 |
| **Итого за ужин:** | | **370** | **4,4** | | **2,94** | **28,4** | **163,0** | |  |
| **Итого за день:** | | **1638** | **49,5** | | **37,22** | **240,0** | **1505,9** | |  |