

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель профкома МБДОУ  
«Детский сад №3 «Солнышко»  
Моргаушского муниципального округа

*О. Г. Петрова* О. Г. Петрова.

« 09 » января 2024 года

**УТВЕРЖДЕНО**  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №3 «Солнышко»  
Моргаушского муниципального округа  
Э. Л. Магаева  
Приказ № 2 - а/д от 09.01.2024 г.



**Примерное десятидневное меню для организации питания детей**

**от 3 – 7 лет на весенне-летний сезон, реализующее образовательные программы дошкольного образования с 12-ти часовым пребыванием детей**

**в МБДОУ «Детский сад №3 «Солнышко» Моргаушского муниципального округа**

**Десятидневное меню соответствует СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».**

День: Понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: Весенне-летний  
 Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Перечень продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
Каша рисовая молочная, жидкая		200	6,04	7,88	25,54	197,44		1
	Рис							
	Молоко 2,5%							
	Сахар Масло сливочное							
Кофейный напиток		200			13,86	53,06		17
	Кофейный напиток							
	Вода Сахар							
Хлеб пшеничный с маслом		40	4,05	0,42	25,92	123,73		15
	Хлеб пшеничный Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,16	33,05		
<b>Всего за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>10,13</b>	<b>11,9</b>	<b>65,48</b>	<b>407,28</b>		
<b>2 завтрак</b>								
Фрукты (груша)		80	0,36	0,27	8,55	37,8		33
<b>Обед</b>								
Салат капуста тушенная		60	1,33	4,01	4,51	54,9		35
	Капуста							
	Мука							
	Морковь Масло растительное							
Суп рыбный из консервов		200	7,19	7,07	11,95	140,37		45
	Картофель							
	Лук							
	Морковь							
	Масло сливочное Консерва из рыбы							
Котлеты мясные		70	12,95	14,36	4,6	202,54		55
	Фарш говядина со свиной							
	Молоко 2,5%							
	Масло сливочное							
	Соль йодированная							
	Яйцо							
	Лук репчатый							
	Хлеб пшеничный Масло растительное							
Макароны отварные с соусом		150	6,16	7,8	52,65	310,72		10 / 56
	Макароны							
	Масло сливочное							
	Лук репчатый							
	Морковь							
	Томат Мука							
Компот из сухофруктов		200	0,23	0	20,08	74,93	0,49	22
	Сухофрукты							
	Сахар Витамин "С"						0,05	
Хлеб ржаной		50	2,45	0,5	23	102,5		57
<b>Всего за обед</b>		<b>730</b>	<b>30,31</b>	<b>33,74</b>	<b>116,79</b>	<b>885,96</b>	<b>0,54</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
Рагу овощное		200	4,13	9,09	19,09	175,11		58
	Картофель							
	Лук репчатый							
	Капуста							
	Соль йодированная							
	Морковь							
	Масло растительное Масло сливочное							
Молоко кипяченое		200	5,6	6,4	9,4	116	2,6	63
Пирожки с мармеладом		80	6,17	8,13	4,98	130,02		93
	Молоко 2,5%							
	Мука							
	Яйцо							
	Масло сливочное							
	Масло растительное							
	Молоко 2,5%							
	Сахар							
Мармелад Дрожжи								
<b>Всего за уплотненный полдник</b>		<b>480</b>	<b>15,9</b>	<b>23,62</b>	<b>33,47</b>	<b>421,13</b>		
Соль йодированная на целый день								
<b>Итого за день:</b>		<b>1735</b>	<b>56,7</b>	<b>69,53</b>	<b>224,29</b>	<b>1752,17</b>		

День: Вторник  
 Неделя: первая  
 Весенне - летний  
 Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Перечень продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
Каша пшеничная молочная, жидкая		200	7,17	8,75	28,37	219,37		2
	Пшено							
	Молоко 2,5%							
	Сахар							
Какао с молоком		200	4,84	5,37	21,78	151,6		18
	Молоко 2,5%							
	Какао							
	Сахар							
Хлеб пшеничный с маслом		40	4,05	0,42	25,92	123,73		15
	Хлеб пшеничный							
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,16	33,05		
<b>Всего за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>16,1</b>	<b>18,14</b>	<b>76,23</b>	<b>527,75</b>		
<b>2 завтрак</b>								
Фрукты (Яблоко)		80	0,35	0,35	8,62	36,6		30
<b>Обед</b>								
Салат из отварной свеклы с черносливом		60	0,99	3,01	10,03	83,75		36
	Свекла							
	Чернослив							
Щи из свежей капусты со сметаной	Масло растительное	200	4,07	5,84	33,74	112,03		46
	Картофель							
	Капуста свежая							
	Лук							
	Морковь							
	Зелень							
	Масло сливочное							
	Масло растительное							
	Сметана							
Курица								
Печень по-строгановски		80	11,69	6,29	3,4	123,4		94
	Печень говяжья							
	Лук репчатый							
	Сметана							
	Морковь							
	Мука							
	Масло сливочное							
Соль йодированная								
Пюре картофельное		150	3,73	5,13	24,27	160,15		60
	Картофель							
	Масло сливочное							
Компот из сухофруктов		200	0,23	0	20,08	74,93	0,49	22
	Сухофрукты							
	Сахар							
	Витамин "С"						0,035	
Хлеб ржаной		50	2,45	0,5	23	102,5		57
<b>Всего за обед</b>		<b>710</b>	<b>23,16</b>	<b>20,77</b>	<b>114,52</b>	<b>656,76</b>	<b>0,525</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
Вафли		30	4,8	1,5	26,3	18		72
Чай с лимоном		200	0,003	0,003	11,97	46,21		29
	Чай							
	Лимон							
Вареники (творожные) ленивые со сладкой подливой		200/20	15,14	10,08	14,56	208,29	2,6	64 /14
	Мука							
	Яйцо							
	Масло сливочное							
	Творог							
	крупя манная - повидло							
Сахар								
<b>Всего за уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>19,943</b>	<b>11,583</b>	<b>52,83</b>	<b>272,5</b>		
Соль йодированная на целый день								
<b>Итого за день:</b>		<b>1685</b>	<b>59,553</b>	<b>50,843</b>	<b>252,2</b>	<b>1493,61</b>		

День: Среда  
 Неделя: первая  
 Весение - летний  
 Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Перечень продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
Каша манная молочная, жидкая		200	6,27	6,42	33,55	218	1,04	3
	Манка							
	Молоко 2,5%							
	Сахар							
Чай с молоком		200	4,34	4,8	20,92	140,06		19
	Молоко 2,5%							
	Чай							
	Сахар							
Хлеб пшеничный с сыром	Сыр	15	2,51	6,21	0,51	59,22		16
	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,42	25,92	123,73		
<b>Всего за завтрак</b>		<b>455</b>	<b>17,17</b>	<b>17,85</b>	<b>80,9</b>	<b>541,01</b>		
<b>2 завтрак</b>								
Сок фруктовый		125	0,45		13,5	57		31
<b>Обед</b>								
Соленый огурец		60	0,12	0,02	0,32	1,87		37
Борщ со сметаной на мясном бульоне		200	4,6	5,96	14,71	119,74		48
	Картофель							
	Лук							
	Свекла							
	Морковь							
	Зелень							
	Масло сливочное							
	Масло растительное							
	Курица							
	Сметана							
Плов из риса с мясом		200	19,6	23,4	47,4	480,25	3	65
	Фарш говядина							
	Рис							
	Лук репчатый							
	Морковь							
	Томат-паста							
Компот из сухофруктов		200	0,23	0	20,08	74,93	0,49	22
	Сухофрукты							
	Сахар							
	Витамины "С"						0,035	
Хлеб ржаной		50	2,45	0,5	23	102,5		57
<b>Всего за обед</b>		<b>710</b>	<b>27</b>	<b>29,88</b>	<b>105,51</b>	<b>779,29</b>	<b>3,525</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
Компот из свежих яблок		200	0,09	0,09	14,93	58,71		20
	Яблоко или груша							
Колбаса в тесте		80	8,98	14,6	4,4	225,35		68
	Сахар							
Овощи тушеные	Колбаса							11
	Мука							
	Молоко 2,5%							
	Яйцо							
	Сахар							
	Дрожжи							
	Масло растительное							
	Масло сливочное							
		200	5,25	12,58	17,1	199,25		
	Картофель							
Капуста								
Морковь								
Мука /сметана								
Лук репчатый								
Масло растительное								
Масло сливочное								
Суфле куриное		70	15,18	16,5	4,16	229,75		67
	Филе куриное							
	Молоко 2,5%							
	Мука							
	Лук репчатый							
	Яйцо							
Всего за уплотненный полдник		<b>550</b>	<b>14,32</b>	<b>27,27</b>	<b>36,43</b>	<b>483,31</b>		
	Соль йодированная на целый день							
<b>Итого за день:</b>		<b>1840</b>	<b>58,94</b>	<b>75</b>	<b>236,34</b>	<b>1860,61</b>		

День: Четверг  
 Неделя: первая  
 Весенне - летний  
 Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Перечень продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
Каша гречневая молочная, жидкая		200	7,74	8,68	44,37	283,5		4
	Гречка							
	Молоко 2,5%							
	Сахар							
Кофейный напиток	Масло сливочное	200			13,86	53,06		17
	Кофейный напиток							
Хлеб пшеничный с маслом	Сахар							15
	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,42	25,92	123,73		
	Масло	5						
<b>Всего за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>11,79</b>	<b>9,1</b>	<b>84,15</b>	<b>460,29</b>		
<b>2 завтрак</b>					<b>11</b>	<b>44</b>		<b>32</b>
<b>Пюре фруктовое</b>		<b>125</b>						
<b>Обед</b>								
Салат из зеленого горошка		60	2,18	0,14	4,96	47,68		38
	Лук репчатый							
	Зеленый горошек							
Суп овощной со сметаной на курином бульоне	Масло растительное	200	4,05	5,32	11,43	106,61		47
	Куры							
	Картофель							
	Капуста свежая							
	Лук							
	Морковь							
Жаркое по домашнему	Масло растительное	200	13,67	18,79	29,73	351,57		69
	Масло сливочное							
	Морковь							
	Картофель							
	Фарш говядина со свиной							
	Лук репчатый							
Компот из сухофруктов	Томат	200	0,23	0	20,08	74,93	0,49	22
	Сухофрукты							
	Сахар							
	Витамин "С"						0,035	
Хлеб ржаной		50	2,45	0,5	23	102,5		57
<b>Всего за обед</b>		<b>710</b>	<b>22,58</b>	<b>24,75</b>	<b>89,2</b>	<b>683,29</b>	<b>0,525</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
Рисово - рыбная запеканка с сметанным соусом		200 / 30	17,22	11,15	25,58	301,58		70 / 71
	Рыба							
	Масло сливочное							
	Масло растительное							
	Молоко 2,5%							
	Сметана							
	яйцо							
	рис							
	Лук репчатый							
	Морковь							
мука								
Кефир или кисломолочный продукт с сахаром		200	5,6	6,4	15,13	138,53		25
	Кефир							
Ватрушка с повидлом	Сахар	80	5,18	5,6	25,84	175,17		79
<b>Всего за уплотненный полдник</b>		<b>510</b>	<b>28</b>	<b>23,15</b>	<b>66,55</b>	<b>615,28</b>		
Соль йодированная на целый день								
<b>Итого за день:</b>		<b>1790</b>	<b>62,37</b>	<b>57</b>	<b>250,9</b>	<b>1802,86</b>		

День: Пятница  
 Неделя: первая  
 Весенне - летний  
 Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Перечень продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
Каша геркулесовая молочная, жидкая		200	6,53	9,97	21,05	200,46	1,04	5
	Геркулес							
	Молоко 2,5%							
	Сахар							
Чай с молоком	Масло сливочное	200	4,34	4,8	20,92	140,06		19
	Молоко 2,5%							
	Чай							
Хлеб пшеничный с сыром	Сахар							16
	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,42	25,92	123,73		
	Сыр	15	2,51	6,21	0,51	59,22		
<b>Всего за завтрак</b>		<b>455</b>	<b>17,43</b>	<b>21,4</b>	<b>68,4</b>	<b>523,47</b>		
<b>2 завтрак</b>								
Фрукты (бананы)		80	1,11	0	16,58	67,34		34
<b>Обед</b>								
Салат свекольный		60	0,96	3,03	5,82	53,85		39
	Свекла							
	Масло растительное							
Суп с клецками со сметаной на мясном бульоне		200	4,93	4,31	18,22	128,71		50
	Картофель							
	Морковь							
	Лук							
	Мука пшеничная							
	Яйцо							
	Бульон мясной							
	Масло сливочное							
Масло растительное								
Голубцы ленивые с отварным мясом в сметанном соусе		80	7,12	8,97	10,88	145,29		95 / 71
	Фарш говядина со свиной							
	Лук репчатый							
	Капуста							
	Томат							
	Яйцо							
	Рис							
	Масло сливочное							
	Масло растительное							
	Мука							
	Сметана							
Каша гречневая рассыпчатая		150	11,38	7,32	51,46	316,86		91
	Гречка							
	Вода							
Компот из сухофруктов	Соль йодированная	200	0,23	0	20,08	74,93	0,49	22
	Сухофрукты							
	Сахар						0,035	
Хлеб ржаной		50	2,45	0,5	23	102,5		57
<b>Всего за обед</b>		<b>740</b>	<b>26,11</b>	<b>21,1</b>	<b>123,64</b>	<b>768,29</b>	<b>0,525</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
Яйцо вареное вкрутую	яйцо куриное	40	12,7	11,5	0,7	157		76
Изюмный напиток		200	0,25	0	8,25	32,89		26
	Изюм							
	Сахар							
Творожная запеканка со сладким соусом		200 / 30	30,65	11,05	36,44	492,97		96 / 80
	Творог							
	крупа манная							
	Мука пшеничная							
	Яйцо							
	Сахар							
	Масло сливочное							
Изюм								
Масло растительное								
Батон		40	3,07	1,2	19,6	92,8		78
<b>Всего за уплотненный полдник</b>		<b>510</b>	<b>30,9</b>	<b>11,05</b>	<b>44,69</b>	<b>525,86</b>		
Соль йодированная на целый день								
<b>Итого за день:</b>		<b>1785</b>	<b>75,55</b>	<b>53,55</b>	<b>253,31</b>	<b>1884,96</b>		

День: Понедельник  
 Неделя: вторая  
 Весенне - летний  
 Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Перечень продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
Каша пшеничная с рисом, молочная, жидкая (дружба)		200	6,7	8,75	28,37	219,37		6
	Рис							
	Пшено							
	Молоко 2,5%							
	Сахар							
Какао с молоком	Масло сливочное	200	4,84	5,37	21,78	151,6		18
	Молоко 2,5%							
	Какао							
	Сахар							
Хлеб пшеничный с маслом	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,42	25,92	123,73		15
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,16	33,05		
<b>Всего за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>15,63</b>	<b>18,14</b>	<b>76,23</b>	<b>527,75</b>		
<b>2 завтрак</b>								
Фрукты (груша)		80	0,32	0,21	7,84	32,6		33
<b>Обед</b>								
Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и с растительным маслом		60	0,58	4,27	2,28	56,58		40
	Лук репчатый							
	Помидоры свежие							
	Огурцы свежие							
	Масло растительное							
Суп гороховый с гренками		200/20	5,83	2,8	16,84	118,4		51
	Картофель							
	Хлеб пшеничный							
	Лук							
	Морковь							
	Зелень							
	Масло сливочное							
	Масло растительное							
Горох								
Гуляш из говядины		80	13,9	15,46	5,88	197,05		75
	Говядина							
	Морковь							
	Масло сливочное							
	Масло растительное							
	Томат-паста							
	Мука							
Лук								
Макароны отварные	Макароны	150	5,42	3,79	37,85	207,94		
	Масло сливочное							
	Соль йодированная							
Компот из сухофруктов	Сухофрукты	200	0,23	0	20,08	74,93	0,49	22
	Сахар							
	Витамин "С"						0,035	
Хлеб ржаной		50	2,45	0,5	23	102,5		57
<b>Всего за обед</b>		<b>760</b>	<b>27,83</b>	<b>22,55</b>	<b>103,65</b>	<b>700,82</b>	<b>0,525</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
Суп молочный с овощами	Молоко 2,5%	200	4,14	4,82	12,04	107,73		83
	Картофель							
	Морковь							
	Лук							
	Капуста							
	Масло растительное							
Масло сливочное								
Чай с соком	Сок	200	0,15		18,38	72,48		21
	Чай							
	Сахар							
Ватрушка с творогом	Творог	80	9,55	5,42	25,62	219,32		84
	Яйцо							
	Мука							
	Молоко 2,5%							
	Масло сливочное							
	Масло растительное							
Дрожжи								
<b>Всего за уплотненный полдник</b>		<b>480</b>	<b>13,84</b>	<b>10,24</b>	<b>56,04</b>	<b>399,53</b>		
Соль йодированная на целый день								
<b>Итого за день:</b>		<b>1765</b>	<b>57,62</b>	<b>51,14</b>	<b>243,76</b>	<b>1660,7</b>		

День: Вторник  
 Неделя: вторая  
 Весенне - летний  
 Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Перечень продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>									
Каша пшеничная молочная, жидкая		200	6,2	7,75	22,51	198,24		7	
	Пшено								
	Молоко 2,5%								
	Сахар								
Кфейный напиток с молоком		200	3,64	3,26	18,01	115,74		99	
	Молоко 2,5%								
	Кфейный напиток								
	Сахар								
Хлеб пшеничный с маслом								15	
	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,42	25,92	123,73			
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,16	33,05			
<b>Всего за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>13,93</b>	<b>15,03</b>	<b>66,6</b>	<b>470,76</b>			
<b>2 завтрак</b>									
сок фруктовый		125	0,45		13,5	57		31	
<b>Обед</b>									
Салат из свежих огурцов с растительным маслом		60	0,45	6,05	1,4	60,26	5,58	43	
	Огурцы свежие								
	Масло растительное								
	Лук репчатый								
	Соль йодированная								
Рассольник на мясном бульоне со сметаной		200	3,77	5,66	13,58	114,01		52	
	Картофель								
	Огурцы соленые								
	Лук								
	Морковь								
	Зелень								
	Сметана								
	Масло растительное								
	Крупа перловка								
	Мясо								
Купуста тушенная с мясом		200	14,45	13,27	15,44	239,12		97	
	Курица								
	Купуста								
	Рис								
	Морковь								
	Лук								
	Масло растительное								
	Масло сливочное								
Томат									
Компот из сухофруктов		200	0,23	0	20,08	74,93	0,49	22	
	Сухофрукты								
	Сахар								
	Витамин "С"					0,035			
Хлеб ржаной		50	2,45	0,5	23	102,5		57	
<b>Всего за обед</b>		<b>710</b>	<b>13,39</b>	<b>15,08</b>	<b>52,28</b>	<b>461,29</b>	0,035		
<b>Уплотненный полдник</b>									
Батон		45	3,46	1,35	22,05	104,4		78 /27	
Чай сладкий	чай	200			11,7	77,4			
	Сахар								
Рыба тушенная в томатном соусе с овощами Картофельное пюре		80	7,56	3,96	3,52	80,02		81/80	
	Рыба (минтай)								
	Морковь								
	Лук репчатый								
	Масло растительное								
	Масло сливочное								
	Соль йодированная								
	Томат- паста								
Молоко 2,5%		150	3,73	5,13	24,27	160,15		60	
	Соль йодированная								
	Картофель								
	Масло сливочное								
<b>Всего за уплотненный полдник</b>		<b>475</b>	<b>10,9</b>	<b>10,61</b>	<b>56,07</b>	<b>439,13</b>			
Соль йодированная на целый день			36,68	39,51	177,98	1365,86			
<b>Итого за день:</b>		<b>1755</b>	<b>36,68</b>	<b>39,51</b>	<b>177,98</b>	<b>1365,86</b>			



День: Среда  
 Неделя: вторая  
 Весенне - летний  
 Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Перечень продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
Каша ячневая		200	6,35	5,98	33,7	215,09	1,04	8
	Ячневая крупа							
	Молоко 2,5%							
	Сахар Масло сливочное							
Чай с молоком		200	4,34	4,8	20,92	140,06		19
	Молоко 2,5%							
	Какао Сахар							
Хлеб пшеничный с сыром								25
	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,42	25,92	123,73		
	Сыр	15	2,51	6,21	0,51	59,22		
Всего за завтрак		455	17,25	17,41	81,05	538,1		
<b>2 завтрак</b>								
Пюре фруктовое		125			11	44	3	32
<b>Обед</b>								
Салат свекольный с яблоками		60	1,3	6,18	13,83	115		42
	Свекла отварная							
	Яблоки							
	Сахар Масло растительное							
Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне		200	4,59	5,17	14,78	114,95		49
	Картофель							
	Капуста свежая							
	Лук							
	Морковь							
	Сметана							
	Крупа пшено							
	Масло сливочное Масло растительное							
Запеканка картофельная с отварным мясом с томатно-сметанным соусом		200	15,56	7,3	24,29	300,85		85
	Говядина							
	Лук репчатый							
	Мука							
	Масло растительное							
	Масло сливочное							
	Картофель							
	Молоко 2,5%							
Сметана								
Томат								
Томатно -сметанный соус	30	1,56	3,44	7,28	11,32		77	
Компот из сухофруктов		200	0,23	0	20,08	74,93	0,49	22
	Сухофрукты							
	Сахар							
Витамин "С"						0,035		
Хлеб ржаной		50	2,45	0,5	23	102,5		57
Всего за обед		740	25,69	22,59	103,26	719,55	0,525	
<b>Уплотненный полдник</b>								
Макаронные изделия с вишневым соусом		180	6,51	4,55	45,43	249,53		10/13
	Макаронные изделия							
	Масло сливочное							
	Масло растительное	80	1,28	4,15	6,72	73,2		
	Картофель							
	Лук репчатый							
	Орехи соленые							
	зеленый горошек							
	Морковь							
	Свекла отварная							
Соль йодированная								
Вафли		30	4,8	1,5	26,3	18		72
Кисломолочный напиток с сахаром		200	5,6	6,4	15,13	138,53		25
	Кефир							
Сахар								
Батон								78
	Батон	45	3,46	1,35	22,05	104,4		
Всего за уплотненный полдник		535	21,65	17,95	115,63	583,66		
Соль йодированная на целый день								
<b>Итого за день:</b>		<b>1855</b>	<b>64,59</b>	<b>57,95</b>	<b>310,94</b>	<b>1885,31</b>		

День: Четверг  
 Неделя: вторая  
 Весенне - летний  
 Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи, наименование блюда	Перечень продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
Каша перловая молочная, жидкая		200	7,98	9,36	37,03	264,33		92
	Крупа перловая							
	Молоко 2,5%							
	Сахар							
Какао с молоком		200	4,12	3,62	19,02	119,9		18
	Молоко 2,5%							
	Какао							
	Сахар							
Хлеб пшеничный с сыром		40	3,04	0,32	19,44	92,8		16
	Хлеб пшеничный							
	Сыр	15	2,51	6,21	0,51	59,22		
<b>Всего за завтрак</b>		<b>455</b>	<b>15,14</b>	<b>13,3</b>	<b>75,49</b>	<b>477,03</b>		
<b>2 завтрак</b>								
<b>Фрукты (яблоко)</b>		<b>90</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,48</b>	<b>43,56</b>	<b>12,58</b>	<b>30</b>
<b>Обед</b>								
Салат из квашенной капусты с луком		60	0,66	4,01	4,59	56,52		41
	Капуста							
	Клюква							
	Масло растительное							
Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной		200	3,79	4,53	9,59	93,04		53
	Картофель							
	Свекла							
	Лук							
	Морковь							
	Зелень							
	Масло сливочное							
	Масло растительное							
	Сметана							
	Томат							
Котлета рыбная		80	16,27	4,4	7,54	113,44	1,87	66
	Рыба с/м							
	Лук репчатый							
	Молоко 2,5%							
	Масло растительное							
	Масло сливочное							
	Яйцо куриное							
Пюре картофельное		150	3,73	5,13	24,27	160,15		60
	Картофель							
	Масло сливочное							
Компот из сухофруктов		200	0,23	0	20,08	74,93	0,49	22
	Сухофрукты							
	Сахар							
	Витамин "С"						0,035	
Хлеб ржаной		50	2,45	0,5	23	102,5		57
<b>Всего за обед</b>		<b>740</b>	<b>27,13</b>	<b>18,57</b>	<b>89,07</b>	<b>600,58</b>	<b>2,395</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
Булочка домашняя		70	4,68	4,9	30,93	188,39		87
Кисель		200			25,86	101,96		24
	Кисель							
Лапшевник с творогом со сладким соусом		200	18,01	13,62	51,48	401,18		76 /80
	Макаронные изделия							
	Яйцо куриное							
	Творог							
	Молоко 2,5%							
	Масло сливочное							
	Сметана							
	Сладкий соус	30	1,35	0,045	17,5	70,53		
Повидло								
Мука								
<b>Всего за уплотненный полдник</b>		<b>500</b>	<b>24,04</b>	<b>18,565</b>	<b>125,77</b>	<b>762,06</b>		
Соль йодированная на целый день								
<b>Итого за день:</b>		<b>1785</b>	<b>66,69</b>	<b>50,815</b>	<b>299,81</b>	<b>1883,23</b>		

День: Пятница  
 Неделя: вторая  
 Весенне - летний  
 Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Перечень продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
Макароны отварные с сыром		200	7,93	10,41	70,21	192,07		9
	Макароны							
	Сыр							
	Масло сливочное							
Чай с молоком		200	4,34	4,8	20,92	140,06		19
	Молоко 2,5%							
	Чай							
	Сахар							
Батон		45	3,46	1,35	22,05	104,4		78
	Батон							
<b>Всего за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>15,73</b>	<b>16,56</b>	<b>113,18</b>	<b>436,53</b>		
<b>2 завтрак</b>								
Сок фруктовый		125	0,45		13,5	57		31
<b>Обед</b>								
Салат из свежих помидоров с растительным маслом		60	0,61	6,1	2,09	65,72	13,7	44
	Помидоры свежие							
	Соль йодированная							
	Масло растительное							
Суп картофельный с курицей и с вермешелью		200	3,75	3,68	15,91	115,07		88
	Картофель							
	Морковь							
	Лук							
	Бульон мясной							
	Вермешель							
	Масло сливочное							
Масло растительное								
Курица отварная	Мясо курицы	70	18,1	18,28	22,27	237,34		89
Рис отварной с подливой		150	3,6	3,31	36,3	198		90 /82
	Рис							
	Масло сливочное							
	Соль йодированная							
	Томатный соус	30	0,49	0,045	3,03	15,13		
	Мука							
Компот из сухофруктов		200	0,23	0	20,08	74,93	0,49	22
	Сухофрукты							
	Сахар							
	Витамин "С"					0,035		
Хлеб ржаной		50	2,45	0,5	23	102,5		57
<b>Всего за обед</b>		<b>760</b>	<b>29,23</b>	<b>31,915</b>	<b>122,68</b>	<b>808,69</b>	<b>14,225</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
Лимонный напиток		200	0,009	0,009	13,68	56,25	4,56	28
	Лимон							
	Вода							
	Сахар							
Омлет		80	6,64	8,87	1,22	117,55	0,29	12
	Масло растительное							
	Молоко							
	Яйцо							
	Масло сливочное							
Капуста тушенная		150	3,34	10,04	11,28	137,27		35
	Капуста							
	Морковь							
	Лук							
	Мука							
	Масло сливочное							
Масло растительное								
Батон	Батон	45	3,46	1,35	22,05	104,4		
<b>Всего за уплотненный полдник</b>		<b>475</b>	<b>13,449</b>	<b>20,269</b>	<b>48,23</b>	<b>415,47</b>		
Соль йодированная на целый день								
<b>Итого за день:</b>		<b>1805</b>	<b>58,859</b>	<b>68,744</b>	<b>297,59</b>	<b>1717,69</b>		