

МБДОУ «Детский сад №1 «Березка» Урмарского района Чувашской Республики

Утверждено приказом
МБДОУ «Детский сад №1 «Березка»
от _____ г. № _____

Заведующий _____ Борисова Н.А.

**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, от 3-х до 7 лет,
посещающих дошкольную образовательную организацию с 10 часовым режимом функционирования
(на весенне-летний период)**

**Меню составлено на основании сборника рецептурных блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных
организациях 2011 г Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.**

»Основные принципы организации питания детей в дошкольных организациях» под редакцией К.С.Ладодо, Л.В.Дружининой, 2002 г.

Неделя: первая день 1 весенне-летний

№ рез.	Наименование блюд	От 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	От 3 до 7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	№ тех .карт ы
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У		Выход	Б	Ж	У		
4.3	Каша «Дружба»жидкая	150	4,4	6,2	17,45	156,33	200	5,95	8,31	23,27	208,45	37
6.28	Кофейный напиток с молоком	170	5,2	3,5	14,8	108,46	200	6,12	4,17	17,51	127,66	43
п\п	Батон с маслом	30/5	2,34	4,5	14,86	111,65	40/5	3,84	4,8	19,76	137,85	6
		335	11,34	13,8	45,31	363,68	445	15,91	17,28	60,54	473,96	
	Второй завтрак											
п\п	Сок фруктовый	150	0,45	-	20,7	81	150	0,45	-	20,7	81	80
			0,45	-	20,7	81		0,45	-	20,7	81	
	Обед											
2.4	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	150	3,06	5,32	6,72	85,85	200	3,53	6,27	9,24	109,57	101
3.16	Гуляш из говядины	60	10,5	11,5	4,5	147	70	12,3	13,53	5,25	172,99	11
302	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,3	4,46	28,33	178,75	150	8,59	6,09	38,64	243	20
20	Салат из свежих огурцов или огурец кусочками	40	0,3	2,43	0,95	27	60	0,45	3,65	1,42	40,38	15
6.11	Компот из свежих яблок	150	0,06	0,06	8,8	35,1	200	0,08	0,08	11,79	46,58	39
п\п	Хлеб ржаной	40	2,0	0,41	18,4	88	50	2,45	0,5	23	110	95
		550	21,2	23,78	65,13	560	730	27,4	30,12	89,34	722,52	
	Полдник											
137	Рагу из овощей	150	2,4	11,33	13,59	166	200	3,24	17,36	18,26	242	
97	Чай с молоком	150	2,7	3,13	12	85	200	3,64	4,16	16,01	113,3	97
п\п	Батон	30	2,3	0,9	14,7	78,6	40	3,08	1,2	19,6	104,8	5
		330	7,4	15,36	40,29	329,6	440	10,0	22,72	53,87	460,1	
	Итого:		40,26	52,94	164,5	1300,1		54,2	68,15	224,45	1737,5	

Неделя: первая день 2 весенне-летний

№ реп.	Наименование блюд	От 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	От 3 до 7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех .карты
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У		Выход	Б	Ж	У		
4.3	Каша рисовая	150	4,25	6,2	20,33	150,83	200	6,0	8,0	27,0	201,1	32
397	Какао с молоком	170	3,59	3,08	14,68	100,9	200	4,07	3,5	17,57	118,9	397
п\п	Батон с маслом, с сыром	30/5/10	4,66	7,45	14,86	148,05	40/5/15	6,6	9,23	19,76	192,45	15
		345	12,8	15,37	48,15	387,83	460	17,67	20,43	65,43	512,45	
	Второй завтрак											
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	368
			0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Обед											
34	Суп с клецками со сметаной на курином бульоне	150	2,71	3,6	11,6	108,72	200	3,71	4,81	15,49	118,53	87
3.14	Жаркое по-домашнему	180	12,1	16,9	25,77	312,24	200	13,48	18,78	28,64	346,94	18
52	Салат свекольный	40	0,57	2,44	3,34	37,56	60	0,86	3,65	5,02	56,34	68
6.11	Компот из свежих яблок	150	0,06	0,06	8,8	35,1	200	0,08	0,08	11,79	46,58	39
п\п	Хлеб ржаной	40	2,0	0,41	18,4	88	50	2,45	0,5	23	110	95
		560	17,44	23,41	67,91	581,6	710	20,58	28,32	83,94	678,39	
	Полдник											
4.17	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	4,6	14,25	126,2	200	5,7	6,1	19,0	168,29	12
6,6	Кисель	150	0,01	-	15,35	91,14	180	0,015	-	18,42	109,37	34
п\п	Батон	30	2,3	0,9	14,7	78,6	40	3,08	1,2	19,6	104,8	5
		330	6,61	5,5	44,3	295,8	420	8,8	7,3	27,02	381,3	
	Итого:		37,25	44,68	170,16	1312,2		47,45	54,45	193,2	1619,14	

Неделя: первая день 3 весенне-летний

№ рец.	Наименование блюд	От 1 до 3лет	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	От 3 до 7лет	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	№ тех .карты
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У		Выход	Б	Ж	У		
4.8	Каша геркулесовая	150	4,8	6,9	16,4	146,67	200	6,43	9,29	21,39	195,57	26
6.28	Кофейный напиток с молоком	170	5.2	3,5	14.8	108.46	200	6,12	4,17	17,51	127,66	43
п\п	Батон с маслом	30/5	2,34	4,5	14,86	111,65	40/5	3,84	4,8	19,76	137,85	6
		335	11,72	14,96	44,21	382,85	445	16,39	18,26	58,66	461,08	
	Второй завтрак											
п\п	Сок фруктовый	150	0,45	-	20,7	81	150	0,45	-	20,7	81	80
			0,45	-	20,7	81		0,45	-	20,7	81	
	Обед											
2.3	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	150	2,8	3,9	6,04	70,11	200	3,58	5,22	8,06	92,15	74
4.18	Макароны отварные	110	4,54	4,1	31,11	184,6	150	6,19	5,6	42,42	251,55	46
91	Тефтели мясные в томатно-сметнном соусе	60	12,08	16,08	7,5	189,54	70	14,94	19,26	8,79	235,13	91
23	Салат из свежих помидор	40	0,45	2,47	1,88	31,64	60	0,67	3,7	2,88	47,46	14
	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.12	17.9	73.2	180	0.16	0.16	23.88	97.6	372
п\п	Хлеб ржаной	40	2,0	0,41	18,4	88	50	2,45	0,5	23	110	95
		550	22,0	26,8	82,76	637,0	710	27,3	33,41	101,2	783,89	
	Полдник											
5.8	Пирожок с капустой с яйцом	100	5,2	6,86	32,94	219,41	120	6,2	8,2	39,5	263,29	59
6.30	Чай с молоком	150	2,7	3,13	12	85	200	3,64	4,16	16,01	113,3	97
86	Банан	95	1,45	0	19	89	100	1,5	0	21	91	3
		345	9,31	10,0	63,52	395,75	420	11,35	12,36	76,51	467,59	
	Итого:		43,38	51,76	204.2	1495.56		55,49	64,03	257,1	1792,66	

Неделя: первая день 4 весенне-летний

№ рец.	Наименование блюд	От 1 до 3лет	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	От 3 до 7лет	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	№ тех .карт ы
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У		Выход	Б	Ж	У		
4.4	Каша пшеничная	150	5,32	6,3	21,23	161,15	200	6,98	8,15	28,04	214,62	30
397	Какао с молоком	170	3,59	3,08	14,68	100,9	200	4,07	3,5	17,57	118,9	397
п\п	Батон с маслом	30/5	2,34	4,5	14,86	111,65	40/5	3,84	4,8	19,76	137,85	6
		335	10,83	13,6	49,05	362,8	445	14,8	16,45	65,37	471,37	
	Второй завтрак											
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	368
			0,4	0,4	9,8	47		0,4	0,4	9,8	47	
	Обед											
1.11	Салат из капусты (новый урожай)или квашенная капуста	40	0,7	2,02	2,07	31,46	60	1,01	3,03	4,1	47,32	70
81	Суп гороховый на мясном бульоне	150	4,3	3,3	12,29	99	200	5,76	4,51	16,39	132,01	81
4.28	Картофельное пюре	110	2,7	3,7	17,79	117,33	150	3,73	5,13	24,27	160,15	24
3.40	Котлета рыбная	60	9,27	4,8	5,0	85,0	70	10,81	6,26	5,78	99,24	42
86	томатно-сметанном соусе	20	0,31	0,69	1,4	2,26	30	0,46	1,0	2,18	3,4	92
6.11	Компот из свежих яблок	150	0,06	0,06	8,8	35,1	200	0,08	0,08	11,79	46,58	39
п\п	Хлеб ржаной	40	2,0	0,41	18,4	88	50	2,45	0,5	23	110	95
		570	19,34	17,46	65,75	477,2	760	24,19	23,54	85,36	618,96	
	Полдник											
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	27,84	18,00	32,40	279,60	150/30	30,93	22,89	36,00	310,66	10
6.31	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	180	0,06	0,02	9,99	40,0	99
п\п	Печенье	15	1,12	1,6	11,1	65,1	20	1,4	2,1	14,8	86,8	57
		315	29	19,63	50,5	372,1	380	32,39	25	60,79	437,46	
	Итого:		59,57	51,09	175,1	1259,1		71,78	65,39	221,3	1574,79	

Неделя: первая день5 **весенне-летний**

весенне-летний

[illegible]

Неделя: вторая день 6

весенне-летний

№ рец.	Наименование блюд	От 1 до 3лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	От 3 до 7лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У		Выход	Б	Ж	У		
4.8	Каша геркулесовая	150	4,8	6,9	16,4	146,67	200	6,43	9,29	21,39	195,57	26
6.28	Кофейный напиток с молоком	170	5,2	3,5	14,8	108,46	200	6,12	4,17	17,51	127,66	43
п\п	Батон с маслом	30/5	2,34	4,5	14,86	111,65	40/5	3,84	4,8	19,76	137,85	6
		335	11,72	14,5	44,36	354,02	445	16,39	18,26	58,66	461,08	
	Второй завтрак											
п\п	Сок фруктовый	150	0,45	-	20,7	81	150	0,45	-	20,7	81	80
			0,45	-	20,7	81		0,45	-	20,7	81	
	Обед											
2.16	Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	150	3,92	4,16	11,1	92,2	200	4,73	5,54	14,8	121,56	124
302	Рис отварной	110	2,6	3,1	27,6	149,2	150	3,64	4,2	37,6	203,45	22
3,27	Курица в соусе томатном	60	12,0	14,55	3,28	191,9	70	14,1	17,0	3,8	223,9	28
23	Салат из свежих помидор или помидор кусочками	40	0,45	2,47	1,88	31,64	60	0,67	3,7	2,88	47,46	14
6.11	Компот из свежих яблок	150	0,06	0,06	8,8	35,1	200	0,08	0,08	11,79	46,58	39
п\п	Хлеб ржаной	40	2,0	0,41	18,4	88	50	2,45	0,5	23	110	95
		550	21,03	24,75	71,06	588,0	730	25,67	31,02	93,87	752,95	
	Полдник											
4.37	Омлет	130	13,41	16,6	5,5	194,47	150	16,8	20,79	6,9	243,4	75
6.30	Чай с молоком	150	2,7	3,13	12	85	200	3,64	4,16	16,01	113,3	97
п\п	Батон	30	2,3	0,9	14,7	78,6	40	3,08	1,2	19,6	104,8	5
		310	18,4	20,63	32,2	358,07	390	23,52	26,15	42,51	461,5	
	Итого:		51,45	59,8	161,96	1384,09		67,03	75,0	215,74	1675,53	

Неделя: вторая день 7 весенне-летний

№ рец.	Наименование блюд	От 1 до 3лет	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	От 3 до 7лет	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая я ценнос ть (ккал)	№ тех .карты
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У		Выход	Б	Ж	У		
185	Каша жидкая гречневая	150/4	7,3	4,9	25,87	169,2	200/5	9,7	6,5	34,5	225,7	185
397	Какао с молоком	170	3,59	3,08	14,68	100,9	200	4,07	3,5	17,57	118,9	397
п\п	Батон с маслом, с сыром	30/5/10	4,66	7,45	14,86	148,05	40/5/15	6,6	9,23	19,76	192,45	15
		349	15,13	15,07	53,69	406,25	465	20,37	19,2	71,83	537,0	
	Второй завтрак											
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	368
			0,4	0,4	9,8	47		0,4	0,4	9,8	47	
	Обед											
1.11	Салат из капусты (новый урожай) или квашенная капуста	40	0,7	2,02	2,07	31,46	60	1,01	3,03	4,1	47,32	70
2.2	Борщ со сметаной на мясном бульоне	150	3,51	5,09	9,87	95,0	200	4,1	7,17	12,5	122,01	7
4.28	Картофельное пюре	110	2,7	3,7	17,79	117,33	150	3,73	5,13	24,27	160,15	24
247	Рыба, припущенная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61	70	7,04	3,56	1,92	70	247
372	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,9	73,2	180	0,16	0,16	23,88	97,6	372
п\п	Хлеб ржаной	40	2,0	0,41	18,4	88	50	2,45	0,5	23	110	95
		550	15,07	14,76	67,5	469,02	710	18,49	19,5	89,67	607,07	
	Полдник											
2,23	Суп молочный рисовый	150	4,4	5,82	17,46	136,9	200	5,9	7,76	23,29	182,56	84
6,6	Кисель	150	0,01	-	15,35	91,14	180	0,015	-	18,42	109,37	34
п\п	Батон	30	2,3	0,9	14,7	78,6	40	3,08	1,2	19,6	104,8	5
		330	6,7	6,72	47,51	306,66	420	8,99	8,96	61,3	396,73	
	Итого:		37,3	39,95	178,5	1238,93		48,25	48,0	232,6	1587,8	

Неделя: вторая день 8весенне-летний

№ рец.	Наименование блюд	От 1 до 3лет	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	От 3х до 7лет	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	№ тех .карты
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
	Завтрак	Выход					Выход					
4.4	Каша пшеничная	150	5,32	6,3	21,23	161,15	200	6,98	8,15	28,04	214,62	30
6.28	Кофейный напиток с молоком	170	5,2	3,5	14,8	108,46	200	6,12	4,17	17,51	127,66	43
п\п	Батон с маслом	30/5	2,34	4,5	14,86	111,65	40/5	3,84	4,8	19,76	137,85	6
		335	12,26	13,9	49,2	370,3	445	16,94	17,1	65,27	480.13	
	Второй завтрак											
п\п	Сок фруктовый	150	0,45	-	20,7	81	150	0,45	-	20,7	81	80
			0,45	-	20,7	81		0,45	-	20,7	81	
	Обед											
2.1	Суп овощной со сметаной на курином бульоне	150	3,24	5,3	7,0	83,0	200	4,21	6,83	9,03	110,49	86
302	Каша пшенная	110	4,8	4,18	27,78	168,3	150	6,6	5,7	37,89	229,5	18
3.7	Котлета куриная	60	11,34	12,42	6,0	184,63	70	13,34	14,5	7,05	215,64	116
52	Салат свекольный	40	0,57	2,44	3,34	37,56	60	0,86	3,65	5,02	56,34	68
6.11	Компот из свежих яблок	150	0,06	0,06	8,8	35,1	200	0,08	0,08	11,79	46,58	39
п\п	Хлеб ржаной	40	2,0	0,41	18,4	88	50	2,45	0,5	23	110	95
		550	22,04	24,84	71,3	596,59	730	27,53	31,2	93,7	768,55	
	Полдник											
5.19	Ватрушки с повидлом	90	5,09	4,4	44,42	253	100	6,3	5,25	46,46	316,0	7
6.30	Чай с молоком	150	2,7	3,13	12	85	200	3,64	4,16	16,01	113,3	97
86	Банан	95	1,45	0	19	89	100	1,5	0	21	91	3
		325	8,9	7,53	75,42	427	380	11,08	9,41	83,47	520	
	Итого:		43,5	46,27	209,7	1474,89		56,0	57,7	263,1	1762,72	1849,6

Неделя: вторая день 9 весенне-летний

№ рец.	Наименование блюд	От 1 до 3лет	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	От 3х до 7лет	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	№ тех .карты
	Завтрак	Выхо д	Б	Ж	У		Выход	Б	Ж	У		
69	Творожный пудинг с фруктами запеченный	130	16,49	5,6	12,4	230,3	150	19,03	6,5	14,32	271,61	69
397	Какао с молоком	170	3,59	3,08	14,68	100,9	200	4,07	3,5	17,57	118,9	397
п\п	Батон с маслом	30/5	2,34	4,5	14,86	111,65	40/5	3,84	4,8	19,76	137,85	6
		335	22	12,82	40,22	430,65	395	26,9	14,8	51,65	528,36	
	Второй завтрак											
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	368
			0,4	0,4	9,8	47		0,4	0,4	9,8	47	
	Обед											
20	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,43	0,95	27	60	0,45	3,65	1,42	40,38	15
2.9	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	150	2,67	4,74	8,98	90,8	200	3,56	6,32	11,97	121,03	64
95	Запеканка картофельная с мясом, с томатно-сметанным соусом	150	13,1	13,92	22,19	252,72	200	17,47	18,5	29,59	336,96	19
86		20	0,31	0,69	1,4	2,26	30	0,46	1,0	2,18	3,4	92
372	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,9	73,2	180	0,16	0,16	23,88	97,6	372
п\п	Хлеб ржаной	40	2,0	0,41	18,4	88	50	2,45	0,5	23	110	95
		550	18,5	22,3	69,87	533,98	720	24,55	30,2	92,03	709,27	
	Полдник											
206	Макароны отварные с сыром	150	9,29	12,01	22,71	218	200	11,17	16,3	31,78	264	206
6.31	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	180	0,06	0,02	9,99	40,0	99
п\п	Батон	30	2,3	0,9	14,7	78,6	40	3,08	1,2	19,6	104,8	5
		330	11,63	10,92	44,4	324,6	420	14,3	16,5	61,37	408,8	
	Итого:		52,52	46,44	164,2	1336,0		56,15	61,9	214,8	1693,43	

Неделя: вторая день 10

весенне-летний

№ реп.	Наименование блюд	От 1 до 3лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	От 3х до 7лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех карты
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У		Выход	Б	Ж	У		
4.1	Каша манная	150	4,9	8,9	20,2	167,0	200	5,68	7,96	22,54	185,46	29
6.28	Кофейный напиток с молоком	170	5,2	3,5	14,8	108,46	200	6,12	4,17	17,51	127,66	43
п\п	Батон с маслом	30/5	2,34	4,5	14,86	111,65	40/5	3,84	4,8	19,76	137,85	6
		335	11,84	14,78	48,16	374,35	445	15,64	16,93	59,8	450,97	
	Второй завтрак											
п\п	Сок фруктовый	100	0,3	-	13,8	54	150	0,45	-	20,7	81	80
п\п	Печенье	15	1,12	1,6	11,1	65,1	20	1,4	2,1	14,8	86,8	57
		115	1,42	1,6	24,9	119,1	170	1,85	2,1	35,5	167,8	
	Обед											
34	Суп с мясными фрикадельками	150	2,42	5,71	5,28	83,4	200	3,08	6,23	6,42	95,8	50
3.24	Ленивые голубцы	160	13,7	19.	19,1	295	200	17,16	23,96	23,85	363,12	14
6.11	Компот из свежих яблок	150	0,06	0,06	8,8	35,1	200	0,08	0,08	11,79	46,58	39
п\п	Хлеб ржаной	40	2,0	0,41	18,4	88	50	2,45	0,5	23	110	95
		500	18,18	25,18	51,58	501,5	650	22,77	30,77	65,06	615,5	
	Полдник											
268	Суфле рыбное	50	7,95	4,4	2,0	80	70	11,03	6,4	2,87	112,8	268
4.28	Картофельное пюре	110	2,7	3,7	17,79	117,33	150	3,73	5,13	24,27	160,15	24
6.30	Чай с молоком	150	2,7	3,13	12	85	200	3,64	4,16	16,01	113,3	97
п\п	Батон	30	2,3	0,9	14,7	78,6	40	3,08	1,2	19,6	104,8	5
		340	15,6	12,13	46,49	360,9	460	21,48	17,89	62,75	490,0	
			47,09	52,09	167,23	1354,75		61,39	65,59	208,61	1647,47	
	Среднесуточное выполнение калорийности		44,9	48,7	193,48	1336,06		56,53	61,43	226,3	1670,49	

МБДОУ «Детский сад №1 «Березка» Урмарского района Чувашской Республики

Утверждено приказом
МБДОУ «Детский сад №1 «Березка»
от _____ г. № _____

Заведующий _____ Борисова Н.А.

**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, от 3-х до 7 лет,
посещающих дошкольную образовательную организацию с 10 часовым режимом функционирования
(на осенне-зимний период)**

**Меню составлено на основании сборника рецептурных блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных
организациях 2011 г. под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.**

«Основные принципы организации питания детей в дошкольных организациях» под редакцией К.С.Ладодо, Л.В.Дружининой, 2002 г.

Неделя: первая день 1 осенне-зимний*

№ рец.	Наименование блюд	От 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	От 3 до 7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	№ тех .карт ы
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У		Выход	Б	Ж	У		
4.3	Каша «Дружба» жидкая	150	4,4	6,2	17,45	156,33	200	5,95	8,31	23,27	208,45	37
6.28	Кофейный напиток с молоком	170	5,2	3,5	14,8	108,46	200	6,12	4,17	17,51	127,66	43
п\п	Батон с маслом	30/5	2,68	5,4	14,64	111,65	40/5	3,08	6,0	19,5	137,85	6
		355	12,28	15,1	46,89	376,44	445	15,15	18,08	60,28	473,96	
	Второй завтрак											
п\п	Сок фруктовый	150	0,45	-	20,7	81	150	0,45	-	20,7	81	80
			0,45	-	20,7	81		0,45	-	20,7	81	
	Обед											
1.11	Салат из свежей капусты	40	0,7	2,03	2,07	31,46	60	1,01	3,03	4,1	47,32	70
2.4	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	150	2,6	4,7	6,72	82,18	200	3,53	6,27	9,24	109,57	101
3.16	Гуляш из говядины	60	10,5	11,5	4,5	147	70	12,3	13,53	5,25	172,99	11
302	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,3	4,46	28,33	178,75	150	8,59	6,09	37,27	243,75	20
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	180	0,44	0,02	27,76	113	376
п\п	Хлеб ржаной	40	2,0	0,41	18,4	88	50	2,45	0,5	23	110	95
		550	22,89	23,73	80,8	609,12	710	28,32	29,45	107,99	795,88	
	Уплотненный полдник											
137	Рагу из овощей	150	2,4	11,33	13,59	166	200	3,24	15,07	18,26	242	137
97	Чай с молоком	150	2,7	3,13	12	85	200	3,64	4,16	16,01	113,3	97
п\п	Батон	30	2,3	1,8	14,58	78,6	40	3,04	2,4	19,44	104,8	5
		330	7,4	15,36	40,29	329,6	440	10,0	22,72	53,87	460,1	
	Итого:		43,02	54,19	188,7	1396,16		54,0	70,25	242,84	1810,94	

Неделя: первая день 2

осенне-зимний*

№ рец.	Наименование блюд	От 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	От 3 до 7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех .карты
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У		Выход	Б	Ж	У		
4.3	Каша рисовая	150	4,5	6,0	20,16	150,83	200	6,0	8,0	27,0	201,1	32
397	Какао с молоком	170	3,59	3,08	14,68	100,9	200	4,07	3,5	17,57	118,9	397
п\п	Батон с маслом, с сыром	30/5/10	5,66	8,35	14,44	148,05	40/5/15	6,56	9,23	19,5	192,45	15
		365	13,5	16,55	49,69	399,78	460	16,63	20,73	64,07	512,35	
	Второй завтрак											
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	368
			0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Обед											
52	Салат свекольный	40	0,57	2,44	3,34	37,56	60	0,86	3,65	5,02	56,34	68
34	Суп с клецками со сметаной на курином бульоне	150	2,71	3,6	11,6	108,72	200	3,71	4,81	15,49	118,53	87
3.14	Жаркое по-домашнему	180	12,1	16,9	25,77	312,24	200	13,48	18,78	28,64	346,94	18
6.11	Компот из свежих яблок	150	0,06	0,06	8,8	35,1	200	0,08	0,08	11,79	46,58	39
п\п	Хлеб ржаной	40	2,0	0,41	18,4	88	50	2,45	0,5	23	110	95
		560	17,44	23,41	67,91	581,6	710	20,58	27,82	84,24	678,39	
	Уплотненный полдник											
4.17	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	4,6	14,25	126,2	200	5,7	6,1	19,0	168,29	12
6,6	Кисель	150	0,01	-	15,35	91,14	180	0,015	-	18,42	109,37	34
п\п	Батон	30	2,3	1,8	14,7	78,6	40	3,04	2,4	19,44	104,8	5
		330	6,61	6,4	44,3	295,94	420	8,8	8,5	57,02	381,3	
	Итого:		40,95	46,6	171,6	1324,32		53,65	57,45	215,3	1619,14	

Неделя: первая день 3

осенне-зимний*

№ рец.	Наименование блюд	От 1 до 3лет	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	От 3 до 7лет	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	№ тех .карты
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У		Выход	Б	Ж	У		
4.8	Каша геркулесовая	150	4,8	6,9	16,4	146,67	200	6,43	9,29	21,39	195,57	26
6.28	Кофейный напиток с молоком	170	5,2	3,5	14,8	108,46	200	6,12	4,17	17,51	127,66	43
п\п	Батон с маслом	30/5	2,68	5,4	14,64	111,65	40/5	3,08	6,0	19,5	137,85	6
		355	12,68	15,8	45,84	366,78	445	15,63	18,46	58,4	461,08	
	Второй завтрак											
п\п	Сок фруктовый	150	0,45	-	20,7	81	150	0,45	-	20,7	81	80
		150	0,45	-	20,7	81	150	0,45	-	20,7	81	
	Обед											
1.7	Салат морковный	40	0,48	2,01	4,0	34,2	60	0,72	3,02	6,01	51,35	72
2.3	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	150	2,68	3,9	6,04	70,11	200	3,58	5,22	8,06	92,15	74
4.18	Макароны отварные	110	4,54	4,1	31,11	184,6	150	6,19	5,6	42,42	251,55	46
91	Тефтели мясные в томатно-сметнном соусе	60	12,08	13,08	7,5	189,54	70	14,94	15,26	8,79	235,13	91
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	180	0,44	0,02	27,76	113	376
п\п	Хлеб ржаной	40	2,0	0,41	18,4	88	50	2,45	0,5	23	110	95
		550	22,11	23,51	84,27	651,2	710	28,3	29,62	116,0	853,18	
	Уплотненный полдник											
5.8	Пирожок с капустой с яйцом	90	4,68	6,1	29,64	197,46	100	5,2	6,86	32,94	219,41	59
6.30	Чай с молоком	150	2,7	3,13	12	85	200	3,64	4,16	16,01	113,3	97
86	Банан	100	1,5	0	21	91	100	1,5	0	21	91	3
		350	9,4	10,0	52,94	374,41	420	10,34	11,36	60,51	423,79	
	Итого:		44,6	49,31	203,7	1473,39		54,72	59,44	255,6	1819,05	

Неделя: первая день 4

осенне-зимний*

№ рец.	Наименование блюд	От 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	От 3 до 7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карт ы
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У		Выход	Б	Ж	У		
4.4	Каша пшеничная	150	5,32	6,3	21,23	161,15	200	6,98	8,15	28,04	214,62	30
397	Какао с молоком	170	3,59	3,08	14,68	100,9	200	4,07	3,5	17,57	118,9	397
п\п	Батон с маслом	30/5	2,68	5,4	14,64	111,65	40/5	3,08	6,0	19,5	137,85	6
		355	11.59	14.78	50.65	373.7	445	14,1	16,65	65.11	471,37	
	Второй завтрак											
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	368
			0,4	0,4	9,8	47		0,4	0,4	9,8	47	
	Обед											
1.10	Салат витаминный	40	0,54	2,04	3,4	32,9	60	0,82	3,06	5,23	49,35	68
81	Суп гороховый на мясном бульоне	150	4,3	3,3	12,29	99	200	5,76	4,51	16,39	132,01	81
4.28	Картофельное пюре	110	2,7	3,7	17,79	117,33	150	3,73	5,13	24,27	160,15	24
3.40	Котлета рыбная с томатно-сметанным соусом	60	9,27	4,8	5,0	85,0	70	10,81	6,26	5,78	99,24	42
86		20	0,31	0,69	1,4	2,26	30	0,46	1,0	2,18	3,4	92
6.11	Компот из свежих яблок	150	0,06	0,06	8,8	35,1	200	0,08	0,08	11,79	46,58	39
п\п	Хлеб ржаной	40	2,0	0,41	18,4	88	50	2,45	0,5	23	110	95
		570	19,18	15,46	67.08	460	760	24,11	20,54	85,64	600.73	
	Уплотненный полдник											
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	26,84	19,00	31,20	268	150/30	30,93	22,89	36,00	310,66	10
6.31	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7,1	28	180	0,047	0,12	8,5	33,59	99
п\п	Печенье	15	1,12	1,6	11,1	65,1	20	1,4	2,1	14,8	86,8	57
		315	28	21	49.4	361.1	380	32,39	25.1	59.3	437.46	
	Итого:		58.17	51,64	177.0	1341.8		71,78	62.49	220.1	1556.56	

Неделя: первая день5 **осенне-зимний***

осенне-зимний*

[illegible]

Неделя: вторая день 6

осенне-зимний*

№ рец.	Наименование блюд	От 1 до 3лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	От 3 до 7лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У		Выход	Б	Ж	У		
4.8	Каша геркулесовая	150	4,8	6,9	16,4	146,67	200	6,43	9,29	21,39	195,57	26
6.28	Кофейный напиток с молоком	170	5,2	3,5	14,8	108,46	200	6,12	4,17	17,51	127,66	43
п\п	Батон с маслом	30/5	2,68	5,4	14,64	111,65	40/5	3,08	6,0	19,5	137,85	6
		355	12.68	15,8	45.84	366.78	445	15,63	18,46	58,4	461,08	
	Второй завтрак											
п\п	Сок фруктовый	150	0,45	-	20,7	81	150	0,45	-	20,7	81	80
			0,45	-	20,7	81	150	0,45	-	20,7	81	
	Обед											
1.7	Салат морковный	40	0.48	2,01	4,0	34,2	60	0,72	3,02	6,01	51,35	72
2.16	Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	150	3,64	4,16	11,1	92,17	200	4,73	5,54	14,8	121,56	124
302	Рис отварной	110	2,6	3,1	27,6	149,2	150	3,64	4,2	37,6	203.45	22
3,27	Гуляш из отварной курицы	60	12,0	14,55	3,28	191,9	70	14,1	17,0	3,8	223,9	28
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	180	0,44	0,02	27,76	113	376
п\п	Хлеб ржаной	40	2,0	0,41	18,4	88	50	2,45	0,5	23	110	95
		550	21,05	24,25	85.22	646.22	710	26,08	30,28	112,07	823,2	
	Уплотненный полдник											
4.37	Омлет	130	14.56	17.98	5.98	210.6	150	16,8	20,79	6,9	243,4	75
6.30	Чай с молоком	150	2,7	3,13	12	85	200	3,64	4,16	16,01	113,3	97
п\п	Батон	30	2,3	1.8	14,7	78,6	40	3,04	2.4	19,44	104,8	5
		310	19.56	22.01	32.68	358,07	390	23,52	26,15	42,51	461,5	
	Итого:		53.66	62,06	184,44	1352,07		66.68	75,0	233,68	1726,78	1

Неделя: вторая день 7 осенне-зимний*

№ рец.	Наименование блюд	От 1 до 3лет	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	От 3 до 7лет	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая я ценнос ть (ккал)	№ тех .карты
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У		Выход	Б	Ж	У		
185	Каша жидкая гречневая	150/5	7,3	4,9	25,87	169,2	200/5	9,7	6,5	34,5	225,7	185
397	Какао с молоком	170	3,59	3,08	14,68	100,9	200	4,07	3,5	17,57	118,9	397
п\п	Батон с маслом, с сыром	30/5/10	5,66	8,35	14,44	148,05	40/5/15	6,56	9,23	19,76	192,45	15
		370	15,55	15,43	55,41	418,15	465	20,37	19,2	71,83	537,0	
	Второй завтрак											
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	368
			0,4	0,4	9,8	47		0,4	0,4	9,8	47	
	Обед											
1.11	Салат из свежей капусты	40	0,7	2,03	2,07	31,46	60	1,01	3,03	4,1	47,32	70
2.2	Борщ со сметаной на мясном бульоне	150	3,075	5,3	9,4	91,5	200	4,1	7,17	12,5	122,01	7
4.28	Картофельное пюре	110	2,7	3,7	17,79	117,33	150	3,73	5,13	24,27	160,15	24
268	Суфле рыбное	60	9,54	5,31	2,46	96,6	70	11,03	6,4	2,87	112,8	268
6.11	Компот из свежих яблок	150	0,06	0,06	8,8	35,1	200	0,08	0,08	11,79	46,58	39
п\п	Хлеб ржаной	40	2,0	0,41	18,4	88	50	2,45	0,5	23	110	95
		550	15,07	14,76	67,5	466,49	710	18,49	19,5	89,67	663,83	
	Уплотненный полдник											
2,23	Суп молочный рисовый	150	4,4	5,82	17,46	136,9	200	5,9	7,76	23,29	182,56	84
6,6	Кисель	150	0,01	-	15,35	91,14	180	0,015	-	18,42	109,37	34
п\п	Батон	30	2,3	1,8	14,7	78,6	40	3,04	2,4	19,44	104,8	5
		330	6,7	7,62	47,51	306,66	420	8,99	10,1	61,15	396,73	
	Итого:		37,72	38,21	180,2	1238,3		48,25	49,2	232,4	1644,56	

Неделя: вторая день 8 осенне-зимний*

№ рец.	Наименование блюд	От 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	От 3 до 7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех .карты
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У		Выход	Б	Ж	У		
4.4	Каша пшенная	150	4,8	6,4	19	155,1	200	6,43	8,59	25,64	206.81	31
6.28	Кофейный напиток с молоком	170	5.2	3,5	14.8	108.46	200	6,12	4,17	17,51	127,66	43
п\п	Батон с маслом	30/5	2,68	5,4	14,64	111,65	40/5	3,08	6.0	19,5	137,85	6
		355	12,68	15,3	48,44	325,21	445	15,63	18,3	62,65	472,32	
	Второй завтрак											
п\п	Сок фруктовый	150	0,45	-	20,7	81	150	0,45	-	20,7	81	80
			0,45	-	20,7	81		0,45	-	20,7	81	
	Обед											
1.7	Салат морковный	40	0.48	2,01	4,0	34,2	60	0,72	3,02	6,01	51,35	72
2.1	Суп овощной со сметаной на курином бульоне	150	3,24	5,3	7,0	83,0	200	4,21	6,83	9,03	110,49	86
181	Каша пшеничная рассыпчатая	110	4.67	3.58	27,9	165.8	150	6,37	4.89	38.05	226.22	181
3.7	Котлета куриная	60	11,43	12,42	6,0	184,63	70	13,34	14,5	7,05	215,64	116
86	с томатно -сметанном соусом	20	0,31	0,69	1,4	2,26	30	0,46	1,0	2,18	3,4	92
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	180	0,44	0,02	27,76	113	376
п\п	Хлеб ржаной	40	2,0	0,41	18,4	88	50	2,45	0,5	23	110	95
		570	22,46	24,42	85,52	642,64	740	27,99	30.7	113.1	830.0	
	Уплотненный полдник											
5.19	Ватрушки с повидлом	80	5,04	4,2	37,16	252,8	100	6,3	5,25	46,46	316,0	7
6.30	Чай с молоком	150	2,7	3,13	12	85	200	3,64	4,16	16,01	113,3	97
86	Банан	100	1,5	0	21	91	100	1,5	0	21	91	3
		340	9.25	7,23	70,42	427	400	11,08	9,41	83,47	520	
	Итого:		44,4	46,14	225,0	1344,69		55,15	58,4	280,2	1622,30	

Неделя: вторая день 9 осенне-зимний*

№ рец.	Наименование блюд	От 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	От 3 до 7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ тех .карты
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У		Выход	Б	Ж	У		
206	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	200	11,17	16,3	31,78	264	206
397	Какао с молоком	170	3,59	3,08	14,68	100,9	200	4,07	3,5	17,57	118,9	397
п\п	Батон с маслом	30/5	2,68	5,4	14,64	111,65	40/5	3,08	6,0	19,5	137,85	6
		355	15,39	18,49	52,03	430,55	445	18,32	25,8	68,8	520,75	
	Второй завтрак											
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	368
			0,4	0,4	9,8	47		0,4	0,4	9,8	47	
	Обед											
52	Салат свекольный	40	0,57	2,44	3,34	37,56	60	0,86	3,65	5,02	56,34	68
2.9	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	150	2,67	4,74	8,98	90,8	200	3,56	6,32	11,97	121,03	64
95	Запеканка картофельная с мясом, с томатно-сметанным соусом	150	13,1	13,92	22,19	252,72	200	17,47	18,5	29,59	336,96	19
86		20	0,31	0,69	1,4	2,26	30	0,46	1,0	2,18	3,4	92
6.11	Компот из свежих яблок	150	0,06	0,06	8,8	35,1	200	0,08	0,08	11,79	46,58	39
п\п	Хлеб ржаной	40	2,0	0,41	18,4	88	50	2,45	0,5	23	110	95
		550	18,7	22,3	63,1	526,44	720	24,55	30,2	92,03	709,27	
	Уплотненный полдник											
69	Пудинг творожный с фруктами запеченный	150	19	6,46	14,3	265,4	180	22,8	7,8	17,18	325,93	69
6.31	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7,1	28	180	0,06	0,02	9,99	40,0	99
п\п	Батон	30	2,3	1,8	14,7	78,6	40	3,04	2,4	19,44	104,8	5
		330	21,34	8,27	36,1	372	400	25,9	10,2	46,64	470,7	
	Итого:		55,66	49,06	160,9	1375,99		68,77	64,2	217,5	1693,38	

Неделя: вторая день 10

осенне-зимний*

№ реп.	Наименование блюд	От 1 до 3лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	От 3 до 7лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех карты
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У		Выход	Б	Ж	У		
4.1	Каша манная	150	4,9	5,97	20,2	167,0	200	5,68	7,96	22,54	185,46	29
6.28	Кофейный напиток с молоком	170	5.2	3,5	14.8	108.46	200	6,12	4,17	17,51	127,66	43
п\п	Батон с маслом	30/5	2,68	5,4	14,64	111,65	40/5	3,08	6.0	19,5	137,85	6
		355	12,44	14,86	49,86	387,11	445	15,64	16,93	59,8	450,97	
	Второй завтрак											
п\п	Сок фруктовый	100	0,3	-	13,8	54	150	0,45	-	20,7	81	80
п\п	Печенье	15	1,12	1,6	11,1	65,1	20	1,4	2,1	14,8	86,8	57
		115	1,42	1,6	24,9	119,1	170	1,85	2,1	35,5	167,8	
	Обед											
34	Суп с мясными фрикадельками	150	2,42	5,71	5,28	83,4	200	3,08	6,23	6,42	95,8	50
3.24	Ленивые голубцы	170	13,7	19.	19,1	295	220	17,16	23,96	23,85	363,12	14
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	180	0,44	0,02	27,76	113	376
п\п	Хлеб ржаной	40	2,0	0,41	18,4	88	50	2,45	0,5	23	110	95
		500	18,45	25,14	63,6	551,15	650	23,13	30,27	81,03	681,92	
	Уплотненный полдник											
168	Каша ячневая вязкая с маслом	150/5	3.3	4.06	21.24	136	200\5	4.39	4.2	28.3	169	168
6.30	Чай с молоком	150	2,7	3,13	12	85	200	3,64	4,16	16,01	113,3	97
п\п	Батон	30	2,3	1.8	14,7	78,6	40	3,04	2.4	19,44	104,8	5
		340	8.3	8.99	47,94	299,6	460	11.07	10,76	63,75	387.1	
			45,7	49,0	185,1	1344,5		56,33	61,3	237,3	1679,0	
	Среднесуточное выполнение калорийности		40,2	46,8	184,5	1342,35		54,8	60	237.4	1641,9	