


Утверждаю

Заведующий МБДОУ ЦРР-

Детского сада № 8 «Чайка»

 В.В. Белова

Приказ № 17 от 21.01.2022г

**Основное десятидневное меню
для организаций питания детей в
МБДОУ ЦРР – детском саду №8 «Чайка»
Х.Лагутники**

на зимне-весенний сезон 2022 года

**Составлено на основе сборника технологических
Нормативов, рецептурных блюд и кулинарных изделий
Для дошкольных образовательных учреждений
(Пермь 2008г Л.С. Коровка)**

Прием пищи	Наименование Блюда для детей от 3 до 7 лет	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя первая День первый Завтрак	Каша манная молочная вязкая	205	6,53	7,03	38,78	244,92	60
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	171
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,40	
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,9	17,93	86,89	
Итого за завтрак		440	12,72	15,98	82,7	523,13	
Второй завтрак	Кисломолочная продукция	100	3,0	0,9	17,93	86,89	15
	Салат из свеклы с чесноком	50	0,7	5,04	4,61	66,64	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	5,93	3,32	14,52	111,68	27
	Плов из отварной говядины	200	24,33	20,69	33,71	418,37	115
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,6	17,1	90,5	
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	168
Итого за обед		750	38,67	30,1	122,68	922,98	
Полдник	Оладьи с повидлом	165	9,35	8,63	81,39	440,63	205
	Фрукты	100	0,46	0	8,75	46,7	
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	184
Итого за полдник		465	9,93	8,63	102,18	541,97	
Итого за день		1755	64,32	55,61	325,49	2074,97	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда до 3-х лет	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя первая День первый Завтрак	Каша манная молочная вязкая	150	4,77	5,6	28,37	179,2,0	60	
	Какао с молоком	150	2,76	2,88	18,99	115,44	171	
	Масло сливочное	6	0,05	4,9	0,05	44,9		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,15	9,9	46,9		
Итого 1 завтрак		326	9,08	13,53	57,31	339,54		
Второй завтрак	Кисломолочная продукция	100	3,0	0,9	17,93	86,89		
	Салат из свеклы с чесноком	40	0,56	4,03	3,68	53,31	15	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	5,33	2,98	13,06	100,51	27	
	Плов из мяса говядины	160	19,46	16,55	26,97	334,74	115	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,48	13,68	72,4		
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,36	19,88	97,6		
Итого за обед	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0	25,10	102,41	168	
		640	31,57	24,40	102,37	760,97		
Полдник	Оладьи с повидлом	100	5,66	5,23	49,33	267,05	205	
	Фрукты	100	0,46	0	8,75	46,7		
	Чай с сахаром	180	0,11	0	10,84	43,78	184	
Итого за полдник		380	6,23	5,23	68,92	357,53		
Итого за день		1446	49,88	44,06	246,53	1544,93		

Прием пищи	Наименование Блюда для детей от 3 до 7 лет	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя первая День второй Завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса»	205	6,33	8,9	25,49	207,38	65
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	176
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,40	
	Хлеб пшеничный	30	2,61	4,05	17,97	106,2	
Итого за завтрак		440	11,76	20,26	63,22	469,67	
Второй завтрак Обед	Кисломолочная продукция	100	3,0	2,5	4,2	51	
	Салат из моркови с яблоками	50	0,45	5,08	4,12	64,06	9
	Щи из свежей капусты	200	2,58	7,82	9,12	114,35	35
	Гуляш из мяса говядины	100	18,56	20,72	5,77	283,79	105
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,97	142
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,24	6,84	36,2	
Итого за обед	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	
	Компот из свежих яблок с	200	0,25	0,25	25,35	104,07	169
		770	30,23	40,62	99,34	885,44	
Полдник	Тефтеля рыбная	85	23,55	9,62	37,23	329,66	99
	Яйцо отварное	40	4,82	7,02	1,32	96,07	
	Кабачковая икра	40	0	7,0	7,0	90	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,36	10,26	54,3	
Итого за полдник	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	184
		395	30,44	24,0	67,85	618,39	
Итого за день		1705	72,43	87,38	234,61	2024,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда до 3-х лет	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя первая День второй Завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса»	150	6,6	9,4	24,3	212,1	65	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,73	106,82	176	
	Масло сливочное	6	0,05	4,9	0,05	44,9		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,15	9,9	46,9		
Итого первый завтрак		356	10,66	17,32	51,98	410,72		
Второй завтрак Обед	Кисломолочная продукция	100	3,0	2,5	4,2	51		
	Салат из моркови с яблоками	40	0,36	4,06	3,3	51,24	9	
	Щи из свежей капусты	180	2,32	7,03	8,2	102,9	35	
	Гуляш из мяса-говядины	60	11,14	12,43	3,46	170,27	105	
	Картофельное пюре	120	2,56	4,85	18,64	128,36	142	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,9	88,8		
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,4	94,0		
	Компот из свежих яблок с лимоном	180	0,225	0,225	22,8	93,66	169	
Итого за обед		660	22,00	28,99	95,7	729,23		
Полдник	Тефтеля рыбная с соусом	65	6,84	4,19	7,01	95,58	99	
	Хлеб ржано-пшени	30	1,95	0,36	10,26	54,3		
	Чай с сахаром	180	0,11	0	10,84	43,78	184	
	Икра кабачковая	40	0	2,8	2,8	36,4		
	Яйцо отварное	40	4,82	7,02	1,32	96,07		
Итого за полдник		355	13,72	14,37	43,63	326,13		
Итого за день		1471	49,38	63,18	191,31	1517,08		

Прием пищи	Наименование Блюда для детей от 3 до 7 лет	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя первая День третий Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	67
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	171
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,40	
	Сыр	15	3,45	4,2	0	51	
	Хлеб пшеничный	30	2,61	4,05	18,04	114,1	
Итого за 1 завтрак		455	14,98	22,92	76,64	567,45	
Второй завтрак Обед	Кисло-молочная продукция	100	4,2	6,0	6,3	96	
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,8	5,0	1,79	55,30	6
Итого за обед	Суп крестьянский с крупой	200	1,85	6,19	12,34	112,47	28
	Птица отварная	100	9,16	13,53	9,44	196,14	118
	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,74	138
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,6	17,1	90,5	
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	
	Кисель	200	0	0	22,4	90	
			800	22,89	30,61	108,09	797,15
Полдник	Сырники с морковью	100	2,09	4,69	18,14	121,64	141
	Сметанный соус	50	0,84	5,92	1,68	63,36	158
	Кондитерское изделие	30	2,34	4,05	14,43	131,4	233
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	184
		450	12,44	20,12	57,43	483,44	
Итого за полдник							
Итого за день		1735	47,46	74,19	237,32	1825,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда до 3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя первая День третий Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,75	4,84	23,86	154,26	67
	Какао с молоком	180	3,39	3,54	23,36	138,52	171
	Масло сливочное	6	0,05	4,9	0,05	44,9	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,15	9,9	46,9	
Итого за 1 завтрак		356	8,69	13,43	57,17	384,58	
Второй завтрак Обед	Кисломолочная продукция	100	3,0	0,9	17,93	86,89	
	Салат из квашеной капусты	40	0,64	4,0	1,43	44,26	6
	Суп крестьянский с крупой	180	1,67	5,57	11,11	101,22	28
	Птица отварная	60	8,9	8,9	0,47	118,78	125
	Капуста тушеная	120	3,14	3,88	16,14	104,59	138
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,24	6,84	36,2	
	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,4	19,4	94	
	кисель	180	0,14	0	34,84	139,88	162
Итого за обед		640	17,99	22,99	90,23	638,93	
Полдник	Сырники с морковью	100	11,77	4,84	18,62	164,83	91
	Сметанный соус	50	0,84	5,92	1,68	63,36	158
	Чай с сахаром	180	0,11	0	10,84	43,78	184
	Кондитерское изделие	30	2,34	4,05	14,43	131,4	
Итого за полдник		360	15,06	14,81	45,57	403,37	
Итого за день		1456	44,74	52,13	210,90	1513,77	

Прием пищи	Наименование Блюда для детей от 3 до 7 лет	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя первая День четвертый Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16	66
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	176
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,40	
	Хлеб пшеничный	30	2,61	4,05	18,4	114,1	
Итого завтрак		440	11,47	18,63	72,45	497,35	
Второй завтрак	Кисломолочная продукция	100	4,2	6,0	6,3	96	
Обед	Нарезка из соленых огурцов	50	0	0	3	12	
	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33	22
	Печень говяжья по-строгановски	90	19,93	24,74	4,02	316,37	114
	Макаронные отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	134
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,6	17,1	90,5	
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	
Итого за обед	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	168
		790	34,7	36,15	120,22	949,08	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	200	21,96	5,38	28,83	251,68	86
	Сгущенное молоко	20	1,0	1,7	11,2	64,1	
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	184
Итого за полдник	Фрукты	100	0,46	0	8,75	46,7	
		520	23,54	7,08	60,82	411,12	
Итого за день		1850	73,91	67,86	259,79	1953,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда до 3-х лет	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя первая День четвертый Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,42	5,32	25,09	166,21	66	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,73	106,82	176	
	Масло сливочное	6	0,05	4,9	0,05	44,9		
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,15	9,9	46,9		
Итого за 1 завтрак		366	8,48	13,24	52,77	364,83		
Второй завтрак Обед	Кисломолочная продукция	100	3,0	0,9	17,93	86,89		
	Овощная нарезка	40	0,4	2,0	1,2	25		
	Свекольник	180	1,39	4,56	7,24	75,00	22	
	Печень говяжья по-строгановски	60	13,29	16,49	2,68	210,91	114	
	Макаронные отварные	120	4,41	4,23	28,26	168,87	134	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,9	88,8		
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,4	94		
Итого за обед	Компот из сухофруктов	180	0,54	0	20,5	83,9	168	
		660	25,43	28,08	99,18	746,48		
Полдник	Пудинг из творога с рисом	150	16,47	4,03	21,62	188,75	86	
	Сгущенное молоко	20	1,0	1,7	11,2	64,1		
	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,8	24,1	184	
	Фрукты	100	0,46	0	8,75	46,7		
Итого за полдник		450	18,11	5,73	47,37	323,65		
Итого за день		1576	65,91	47,95	217,25	1521,85		

Прием пищи	Наименование Блюда для детей от 3 до 7 лет	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя первая	Каша гречневая вязкая на молоке	205	7,04	8,21	35,13	246,17	58
День пятый Завтрак	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,40	
	сыр	15	3,45	4,2	0	51	
Второй завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,9	17,93	86,89	
Итого завтрак		455	16,68	21,36	79,06	575,38	
Второй завтрак	Кисломолочная продукция	100	3,0	2,5	4,2	51	
Обед	Винегрет	50	0,63	5,07	4,16	64,63	1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	25
	Тефтеля из говядины с рисом	105	15,6	15,6	0,83	207,74	125
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	142
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,6	17,1	90,5	
Итого за обед	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	
	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	
		805	28,83	30,07	110,04	834,59	
Полдник	Пирожки из сдобного теста	120	9,28	7,78	57,8	338,3	213
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	48,64	184
Итого за полдник	Фрукты	100	0,46	0	8,75	46,7	
		420	9,86	7,78	78,95	433,64	
Итого за день		1780	58,37	61,71	272,25	1894,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда до 3-х лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя первая День пятый Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	180	6,34	7,20	30,85	216,15	58	
	Какао с молоком	180	3,39	3,54	23,36	138,52	171	
	Масло сливочное	6	0,05	4,9	0,05	44,9		
	сыр	15	3,45	4,2	0	51		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,15	9,9	46,9		
Итого 1 завтрак		401	14,73	12,79	64,16	497,47		
2 завтрак	Кисломолочная продукция	100	3,0	0,9	17,93	86,89		
Обед	Овощная нарезка	40	0,64	4,0	1,43	44,26		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,03	2,06	15,67	89,34	25	
	Тефтеля из мяса говядины	60	5,49	8,12	5,66	117,88	118	
	Картофельное пюре	120	2,56	4,84	18,64	128,36	142	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,24	6,84	36,2		
	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,4	19,4	94		
	Сок фруктовый	180	0	0	20,16	81		
	Итого за обед		640	14,22	19,66	87,80	590,85	
	Полдник	Пирожки из сдобного теста	120	1,14	10,14	11,54	141,94	2
		Чай с сахаром	180	0,2	0	6,0	25,1	184
Фрукты		100	0,45	0	8,75	46,7		
Итого за полдник		400	1,79	10,14	26,29	213,74		
Итого за День		1541	33,74	43,49	196,18	1388,95		

Прием пищи	Наименование Блюда от 3 до 7 лет	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя Вторая День шестой Завтрак	Каша манная молочная вязкая	205	6,53	7,03	38,78	244,92	60
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	176
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,40	
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,9	17,93	86,89	
Итого за завтрак		440	11,74	15,24	76,46	487,90	
Второй завтрак	Кисломолочная продукция	100	3,0	2,5	4,2	51	
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	0,63	5,04	3,88	63,40	14
	Борщ с капустой	200	7,44	5,85	14,33	139,73	26 17
	Жаркое по домашнему	190	21,16	34,25	24,65	491,49	106
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,6	17,1	90,5	
Итого за обед	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	
	Кисель	200	0,15	0	38,71	155,43	162
		690	36,53	45,43	123,52	1062,55	
Полдник	Блины с повидлом	170	11,3	17,65	86,10	342,23	80
	Фрукты	100	0,46	0	8,75	46,7	
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	184
Итого за полдник		470	12,11	17,65	112,14	437,57	
Итого за день		1700	63,38	78,32	316,32	2039,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда до 3-х лет	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя Вторая День шестой Завтрак	Каша манная молочная вязкая	150	4,6	5,6	28,38	179,21	60	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,5	3,2	10,1	82,1	176	
	Масло сливочное	6	0,05	4,9	0,05	44,9		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,15	9,9	46,9		
	Итого за 1 завтрак	356	9,65	13,85	48,43	353,11		
Второй завтрак Обед	Кисломолочная продукция	100	3,0	0,9	17,93	86,89		
	Салат из моркови и яблок	40	0,36	4,06	3,29	51,25	9	
	Борщ с капустой	180	1,5	4,5	8,7	81,3	17	
	Жаркое по-домашнему	170	17,98	30,64	22,06	260,08	103	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,9	88,8		
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,36	19,88	97,6		
	Кисель	180	0,13	0	34,83	139,88	162	
Итого за обед	650	25,29	39,96	111,66	718,91			
Полдник	Блины с повидлом	150	9,97	15,57	75,97	301,97	80	
	Фрукты	100	0,46	0	8,75	46,7		
	Чай с сахаром	180	0,11	0	10,84	43,78	184	
Итого за полдник	430	10,54	15,57	95,56	392,45			
Итого за день	1536	48,48	70,28	273,58	1551,36			

Прием пищи	Наименование Блюда для детей от 3 до 7 лет	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя Вторая День седьмой Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	205	7,44	8,07	35,28	243,92	63
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	171
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,40	
Итого 1 завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,91	73,2	
		440	13,58	16,39	76,18	435,24	
Второй завтрак	Кисломолочная продукция	100	3,0	2,5	4,2	51	
Обед	Нарезка из соленых помидоров	50	2,2	0,4	7,6	46	
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	24
	Рыба тушеная с овощами	120	12,43	6,87	6,41	137,21	98
	Макаронные отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	134
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,24	6,84	36,2	
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	168
Итого за обед		790	27,78	16,36	119,8	745,32	
	Рагу из овощей	205	3,72	14,87	22,57	238,99	54
Полдник	Яйцо отварное	40	4,82	7,02	1,32	96,07	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,36	10,26	54,3	
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	184
Итого за полдник	Кондитерское изделие	50	3,9	6,75	24,05	219	
		525	14,51	29,0	70,24	657,00	
Итого за день		1780	55,93	62,29	254,85	1795,20	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда до 3-х лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя Вторая День седьмой Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	150	5,44	5,9	25,81	178,48	63	
	Какао с молоком	180	3,39	3,54	23,36	138,52	171	
	Масло сливочное	6	0,05	4,9	0,05	44,9		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,15	9,9	46,9		
Итого за 1 завтрак		356	10,38	14,49	59,12	408,8		
Второй завтрак	Кисломолочная продукция	100	3,0	0,9	17,93	86,89		
	Обед	40	0,64	4,0	1,43	44,26		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	1,68	2,8	9,8	71,13	24	
	Рыба тушеная с овощами	70	6,7	3,4	30,3	70,8	98	
	Макароны отварные	110	4,05	3,88	25,9	154,8	134	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,24	6,84	36,2		
	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,4	19,4	94,0		
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0	25,10	102,41	168	
	Итого за обед	640	17,07	14,72	118,77	573,6		
	Полдник	Рагу из овощей	130	2,36	9,7	14,31	151,55	54
		Яйцо отварное	40	4,82	7,02	1,32	96,07	
		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,95	0,36	10,26	54,3	
Чай с сахаром		180	0,11	0	10,84	43,78	184	
Итого за полдник	Кондитерское изделие	30	2,34	4,05	14,43	131,4		
		400	11,58	21,13	51,16	477,1		
Итого за день		1496	42,03	51,24	246,98	1546,39		

Прием пищи	Наименование Блюда для детей от 3 до 7 лет	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя Вторая День восьмой Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	205	7,44	8,07	35,28	243,92	63
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	176
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,40	
	сыр	15	3,45	4,2	0	51	
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,9	17,93	86,89	
Итого за завтрак		455	16,1	20,48	72,96	537,90	
Второй завтрак	Кисломолочная продукция	100	3,0	2,5	4,2	51	
Обед	Салат из моркови и яблок	50	0,45	5,08	4,12	64,06	9
	Рассольник	200	1,52	5,33	8,65	88,89	17
	Плов из курицы	180	31,84	38,8	35,14	639,51	124
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,6	17,1	90,5	
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	
	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	
	Итого за обед		730	40,96	52,76	112,26	1094,96
Полдник	Вареники ленивые	130	20,1	6,08	20,56	217,42	79
	Фрукты	100	0,46	0	8,75	46,7	
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	184
Итого за полдник		430	20,68	6,08	58,31	479,41	
Итого за день		1630	62,35	83,72	187,51	1760,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда до 3-х лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя Вторая	Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,44	6,05	25,8	178,48	63
	Кофейный напиток с молоком	180	3,5	3,2	10,1	82,1	176
День восьмой Завтрак	Масло сливочное	6	0,05	4,9	0,05	44,9	
	сыр	15	3,45	4,2	0	51	
Итого 1завтрак	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,15	9,9	46,9	
	Кисломолочная продукция	371	13,94	18,5	45,85	403,38	
Второй завтрак	Салат из моркови и яблок	100	3,0	0,9	17,93	86,89	
		40	0,36	4,06	3,29	51,25	9
Обед	Рассольник ленинградский	180	3,62	8,14	23,31	107,71	21
	Плов из отварной птицы	170	30,06	36,64	33,18	603,98	124
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,9	88,8	
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	9,7	47	
Итого за обед	Сок фруктовый	180	0	0	20,16	81	
		650	37,84	49,44	109,54	979,74	
Полдник	Вареники ленивые	65	21,0	6,08	20,56	217,42	79
	Чай с сахаром	180	0,11	0	10,84	43,78	184
Итого за полдник	фрукты	100	0,46	0	8,75	46,7	
		410	20,67	6,08	40,15	307,9	
Итого за день		1531	75,45	74,92	213,47	1777,91	

Прием пищи	Наименование Блюда для детей от 3 до 7 лет	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя Вторая День девятый Завтрак	Каша молочная «Дружба»	205	6,55	8,33	35,09	241,11	56
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	176
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,40	
	Хлеб пшеничный	30	2,61	4,05	18,4	114,1	
Итого за 1 завтрак		440	11,98	19,69	73,25	511,30	
Второй завтрак Обед	Кисломолочная продукция	100	3,0	6,0	6,3	96	
	Нарезка из соленых огурцов	50	0	0	3	12	
	Суп - лапша домашняя	200	1,96	3,91	11,13	87,50	31
	Курица в соусе с томатом	105	29,53	35,62	4,66	457,35	123
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	157,45	142
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,6	17,1	90,5	
Итого за обед	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	14,99	60,64	167
		805	49,14	46,64	99,02	987,44	
	Запеканка творожно-манная	200	29,22	12,11	29,1	342,23	80
Итого за полдник	Фрукты	100	0,46	0	8,75	46,7	
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	184
		500	29,83	12,11	49,89	437,57	
Итого за день		1845	93,95	84,44	228,46	2032,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда до 3-х лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя Вторая День девятый Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150	4,79	6,1	25,68	176,42	56
	Кофейный напиток с молоком	180	3,5	3,2	10,1	82,1	176
	Масло сливочное	6	0,05	4,9	0,05	44,9	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,15	9,9	46,9	
Итого 1 завтрак		356	9,84	14,35	45,73	350,32	
Второй завтрак Обед	Кисломолочная продукция	100	3,0	0,9	17,93	86,89	
	Нарезка из овощей	40	0,64	4,0	1,43	44,26	
	Суп -лапша домашняя	180	1,76	3,52	10,02	78,75	31
	Курица в соусе с томатом	60	16,87	20,35	2,66	261,34	123
	Картофельное пюре	110	2,34	4,44	17,08	117,67	142
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,1	88,8	
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	19,4	94,0	
Итого за обед	Компот из свежих яблок	180	0,225	0,225	22,8	93,66	167
		650	25,64	33,14	92,49	778,48	
Полдник	Запеканка творожно-манная	150	21,92	9,08	21,8	256,67	80
	Фрукты	100	0,46	0	8,75	46,7	
	Чай с сахаром	180	0,11	0	10,84	43,78	184
Итого за полдник		430	22,49	9,08	41,39	347,15	
Итого за день		1536	60,97	57,47	197,54	1562,84	

Прием пищи	Наименование Блюда от 3 до 7 лет	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя Вторая	Каша ячневая молочная	205	7,23	6,67	39,54	246,87	68
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	184
День десятый Завтрак	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,40	
	Хлеб пшеничный	30	2,61	4,05	18,4	114,1	
Завтрак итого		440	9,99	14,84	70,03	447,01	
Второй завтрак	Кисломолочная продукция	100	4,2	6,0	6,3	96	
Обед	Винегрет	50	0,63	5,07	4,16	64,63	1
	Суп с мясными фрикадельками	200	4,02	9,04	25,90	119,68	21
	Биточки мясные	70	10,68	11,72	5,74	176,75	113
	Каша гречневая	150	8,73	5,43	45,0	263,8	127
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,6	17,1	90,5	
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	
	Компот из свежих яблок	200	0,25	0,25	25,35	104,07	169
Итого за обед		780	31,46	32,56	148,1	941,43	
Полдник	Макаронные отварные с сыром	150	5,52	5,29	35,32	211,09	134
	Фрукты	100	0,46	0	8,75	46,7	
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	176
Итого за полдник		450	9,75	9,22	70,02	411,71	
Итого за день		1770	55,4	62,62	294,45	1966,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда до 3-х лет	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя Вторая День Десятый Завтрак	Каша ячневая молочная	150	5,29	4,88	28,93	180,64	68	
	Чай с сахаром	180	0,11	0	10,84	43,78	184	
	Масло сливочное	6	0,05	4,9	0,05	44,9		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,15	9,9	46,9		
Итого за 1 завтрак		356	6,95	9,93	49,72	316,22		
Второй завтрак Обед	Кисломолочная продукция	100	3,0	0,9	17,93	86,89		
	Винегрет	40	0,5	4,05	3,32	51,7	1	
	Суп с мясными фрикадельками	180	3,61	8,13	23,31	107,71	21	
	Биточки мясные	60	10,19	9,89	4,86	109,21	113	
	Каша гречневая	120	6,98	4,34	36,0	211,04	127	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,48	13,68	72,4		
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,36	19,88	97,6		
Итого за обед	Компот из свежих яблок с лимоном	180	0,225	0,225	22,8	93,66	169	
		660	27,23	27,48	123,85	743,32		
Полдник	Макаронны отварные с сыром	150	5,52	5,29	35,32	211,09	134	
	Какао с молоком	180	3,39	3,54	23,36	138,52	171	
	Фрукты	100	0,46	0	8,75	46,7		
Итого за полдник		430	9,37	8,83	67,43	396,31		
Итого за день		1546	46,55	47,14	258,93	1542,74		