



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 11 «ЗЕМЛЯНИЧКА»**

ПРИКАЗ

от «26» мая 2026 года № 29/од

г. КОТЛАС

Об утверждении 10-дневного меню

В соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», с целью организации сбалансированного питания воспитанников, **п р и к а з ы в а ю:**

1. Утвердить и ввести в действие 10-дневное меню для организации питания детей в МДОУ на летний - осенний период с 01 июня 2026г..
2. Возложить ответственность за соблюдение 10-дневное меню для организации питания детей в МДОУ на летний - осенний период на Леготину Татьяну Федоровну и Михайлову Людмилу Ивановну, поваров.
3. Контроль данного приказа оставляю за собой.

Заведующий



Т.С. Щекина

С приказом ознакомлен(а):

«26» 05 2026 г. /Михайлова Л.И./

«26» 05 2026 г. /Леготина Т.Ф./

День ; ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя первая

Твердого
Мухоморовой И.С. Серкина

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				белки		жиры		Углеводы		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет					
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
ЗАВТРАК														
	каша рисовая молочная с мас	150	200	3,96	5,28	7	9,35	16,7	24,8	149,2	199	1,68	2,25	№182
	кофейный напиток с молоком	180	200	2,85	3,16	2,5	2,77	14,36	15,95	91	101	1,17	1,3	№ 414
	деченье ,вафли,пряник	30	30	2,25	2,25	2,94	2,94	22,32	22,32	45	45			№ 88
ИТОГО за завтрак		360	430	9,06	10,69	12,44	15,06	53,38	63,07	285,2	345	2,85	3,55	
2-ой завтрак	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5			10,1	10,1	62,66	62,66	2	2	№ 418
Итого за 2 завтрак		100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	62,66	62,66	2	2	
ОБЕД														
	Бульон из кур с гренокми и яйцом	170	220	2,34	3,12	0,24	0,33	12,32	16,43	60,9	81,2	2,38	3,18	№117
	Суфле куриное	120	160	19,11	25,5	16,7	22,4	5,4	7,2	199,6	212,6	0	0	№328
	горошек консерв.	30	50	0,89	1,48	0,15	0,25	1,88	3,12	25,08	41,8	3,3	5,5	№10
	компот из яблок и изюма	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,9	24	73,2	97,6	3	4	№ 390/1
	Хлеб ржаной	40	50	2,47	3,3	0,9	1,2	12,52	16,7	65,25	87			№ 102
Итого за обед		510	680	24,93	33,56	18,11	24,34	50,02	67,45	424	520,2	8,68	12,68	0
Уплотненный полдник														
	Сердце говяжье тушеное с овощами	150	200	13	17,38	14,14	18,8	11,23	14,98	271,1	339	3,27	4,7	№ 290
	Свежий огурец с маслом раст.	40	60	0,3	0,46	2,43	3,65	0,95	1,43	26,92	40,38	3,8	5,7	№13
	чай с молоком	150	200	2,65	2,67	0,01	0,02	11,31	14,31	77	89	1,19	1,2	№ 413
	Хлеб пшеничный	40	50	2,96	3,7	1,16	1,45	19,32	24,15	94,4	118	0	0	№ 101
	Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	95	95	10	10	№ 386
Итого за полник		480	610	19,31	24,61	18,14	24,32	52,61	64,67	564,42	681,38	18,26	21,6	
ВСЕГО за 1 день		1450	1820	53,8	69,36	48,69	63,72	166,11	205,29	1336	1609,2	31,79	39,83	0

норма

42

54

47

60

203

261

1400

1800

45

50

День ; вторник

Неделя первая



Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				белки		жиры		Углеводы						
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом	154	205	3,5	4,66	4,8	6,4	32,95	43,86	117	136	1,46	1,95	№ 199
	Какао с молоком	180	200	3,67	4	3,2	3,55	15,82	17,57	97	108,8	1,43	1,58	№ 416
	Батон нарезной	20	30	1,48	2,22	0,58	0,87	9,9	14,85	51	76,5	0	0	№ 101
	Сыр	6	8	1,56	2	1,6	2,14	0	0	21,12	28,16	0,16	0,22	№ 7
ИТОГО за завтрак		360	443	10,21	12,88	10,18	12,96	58,67	76,28	286,12	349,46	3,05	3,75	
2-ой завтрак														
	Кисломолочный продукт	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	4	4	80	80	0,84	0,84	№ 420
Итого за 2 завтрак		100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	4	4	80	80	0,84	0,84	
ОБЕД														
	Суп картофельный с рыбой	150	200	5,77	9,38	2,04	3,92	6,16	7,98	66,25	105,13	4,43	7,3	№ 90
	Азу из отварной говядины с картофелем	150	200	10,88	14,52	9,71	12,79	17,85	18,67	186,3	247,9	1,64	2,18	№ 468
	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,51	0,61	0,21	0,25	17,07	20,74	79	88	90	100	№ 417
	Хлеб ржаной	40	50	2,47	3,3	0,9	1,2	12,52	16,7	65,25	87			№ 102
Итого за обед		520	650	19,63	27,81	12,86	18,16	53,6	64,09	396,8	528,03	96,07	109,48	
Уплотненный ПОЛДНИК														
Уплотненный полдник	Пудинг из творога с изюмом и молоком сгущенным	165	210	26,31	29,74	17	20,36	52,2	62,7	435,3	554	0,25	0,34	№251
	Чай с сахаром	180	200	0,04	0,06	0,01	0,02	6,5	9,5	28	40	0,02	0,03	№411
	Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	95	95	10	10	№ 386
	Булочка нежная	40	70	5,2	5,95	2,59	2,82	45,24	60,57	197,38	213,98	0,2	0,33	№449
Итого за полдник		485	580	31,95	36,15	20	23,6	113,74	142,57	755,68	902,98	10,47	10,7	
ВСЕГО за 1 день		1465	1773	64,69	79,74	46,24	57,92	230,01	286,94	1518,6	1860,5	110,43	124,77	

День ; вторник

Неделя первая

День ; СРЕДА

Неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				белки		жиры		Углеводы					
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК	каша гречневая молочная	150	200	5,23	6,98	7,81	10,42	18,75	35	136,7	162,3	0,67	0,9
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,85	3,16	2,5	2,77	14,36	15,95	91	101	1,17	1,3
	Батон нарезной	20	30	1,48	2,22	0,58	0,87	9,9	14,85	51	76,5	0	0
	Масло сливочное	8	10	0,06	0,08	5,8	7,25	0,1	0,13	53	66	0	0
ИТОГО за завтрак		358	440	9,62	12,44	16,69	21,31	43,11	65,93	331,7	405,8	1,84	2,2
2-ой завтрак													
	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5			10,1	10,1	62,66	62,66	2	2
Итого за 2 завтрак		100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	62,66	62,66	2	2
ОБЕД	Свежий огурец с маслом раст.	40	60	0,3	0,46	2,43	3,65	0,95	1,43	26,92	40,38	3,8	5,7
	Суп картофельный с фасолью(консервированной)	150	200	7,28	9,18	6,3	9,19	13,8	19,3	141,5	196,3	6,68	12,2
	Картофельная запеканка с мясом	120	160	8,91	12,13	6,59	9,5	20,43	25,7	177	217	17,85	238
	Соус молочный	20	30	0,78	1,3	1,78	2,97	2,34	3,9	28,99	48,31	0,15	0,24
	Компот из свежих плодов	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,9	24	73,2	97,6	1,29	1,72
	Хлеб ржаной	40	50	2,47	3,3	0,9	1,2	12,52	16,7	65,25	87		
Итого за обед		520	700	19,86	26,53	18,12	26,67	67,94	91,03	512,86	686,59	29,77	257,86
Уплотненный полдник	шарлотка рисовая	140	180	4,96	6,86	4,17	5,78	32,08	43,24	236	372	0,44	0,59
	Соус яблочный	45	55					15,25	21,35	81	125,4		
	Кисель из сока натурального	150	200	0,42	0,57			22,6	30,1	92,7	123,6	0,82	1,09
	Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	95	95	10	10
	Хлеб пшеничный	40	50	2,96	3,7	1,16	1,45	19,32	24,15	94,4	118	0	0
Итого за полдник		475	585	8,74	11,53	5,73	7,63	99,05	128,64	599,1	834	11,26	11,68
ВСЕГО за 1 день		1453	1825	38,72	51	40,54	55,61	220,2	295,7	1506	1989	44,87	273,74

День ; четверг

Неделя первая

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				белки		жиры		Углеводы		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
ЗАВТРАК	вермишель молочная	150	200	3,4	4,5	5,97	7,85	19,21	35,79	119,5	168,64	1,68	2,25	№199
	Какао с молоком	180	200	3,67	4	3,2	3,55	15,82	17,57	97	108,8	1,43	1,58	№ 416
	Батон нарезной	20	30	1,48	2,22	0,58	0,87	9,9	14,85	51	76,5	0	0	№ 101
	Сыр	6	8	1,58	2,08	1,61	2,14			21,12	28,16	0,16	0,22	№ 7
ИТОГО за завтрак		356	438	10,13	12,8	11,36	14,41	44,93	68,21	288,62	382,1	3,27	4,05	
2-ой завтрак														
	Кисломолочный продукт	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	4	4	80	80	0,84	0,84	№ 420
Итого за 2 завтрак		100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	4	4	80	80	0,84	0,84	
ОБЕД														
	Суп картофельный с клецками, курой	150	200	1,98	2,64	4,93	7,68	11,77	16,39	108,24	157,67	4,24	5,31	№ 91
	Мясо тушеное с овощами	150	200	6,75	9	5,62	7,5	5,5	7,36	191	255	14,2	19	№ 290
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33	0,44	0,04	0,05	20,83	27,77	85	113,3	0,3	0,4	№ 394
	Хлеб ржаной	40	50	2,47	3,3	0,9	1,2	12,52	16,7	65,25	87			№ 102
Итого за обед		490	650	11,53	15,38	11,49	16,43	50,62	68,22	449,49	612,97	18,74	24,71	
Уплотненн ый полдник	Свежий огурец, помидор с маслом растит	40	60	0,45	0,68	2,47	3,73	1,88	2,84	31,64	47,65	8,16	12,3	№15
	омлет натуральный	150	180	11,46	15,04	22,08	26,92	2,2	3,02	254	314	0,2	0,3	№229
	Чай с лимоном	180	200	0,1	0,12	0,01	0,01	8,5	10,2	34,1	41	2,35	2,82	№412
	Оладьи с молоком сгущенным	70	105	4,52	6,73	4,05	6,08	25,6	41,36	246	339	0,28	0,42	№431,432
Итого за полдник		440	545	16,53	22,57	28,61	36,74	38,18	57,42	565,74	741,65	10,99	15,84	
ВСЕГО за 1 день		1386	1733	41,09	53,65	54,66	70,78	137,73	197,85	1383,9	1817	33,84	45,44	

День ; Пятница
Неделя первая

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				белки		жиры		Углеводы		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
ЗАВТРАК	каша пшеничная молочная	154	205	4,31	5,75	3,9	5,21	14,13	28,83	88,9	145,2	0,68	0,91	№ 100
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,85	3,16	2,5	2,77	14,36	15,59	91	101	1,17	1,3	№ 414
	Батоны нарезной	20	30	1,48	2,22	0,58	0,87	9,9	14,85	51	76,5	0	0	№ 101
	Масло сливочное	8	10	0,06	0,08	5,8	7,25	0,1	0,13	53	66	0	0	№ 6
ИТОГО за завтрак		362	445	8,7	11,21	12,78	16,1	38,49	59,4	283,9	388,7	1,85	2,21	
2-ой завтрак														
	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5			10,1	10,1	62,66	62,66	2	2	№ 418
Итого за 2 завтрак		100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	62,66	62,66	2	2	
ОБЕД	Борщ с мясом и сметаной	150	200	1,58	2,1	4,36	5,81	13,2	17,6	133	177,3	9,3	12,5	№ 68
	котлета рыбная	60	80	7,61	9,5	5,45	6,81	5,33	6,66	74	92,5	0,18	0,22	№ 271
	Картофельное пюре	110	130	2,24	2,65	3,52	4,16	14,98	17,7	100,6	119	13,3	15,7	№ 339
	Компот из свежих плодов	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,9	24	73,2	97,6	1,29	1,72	№ 390
	Хлеб ржаной	40	50	2,47	3,3	0,9	1,2	12,52	16,7	65,25	87			№ 102
Итого за обед		510	660	14,02	17,71	14,35	18,14	63,93	82,66	446,05	573,4	24,07	30,14	
Уплотненн ый полдник	Кулеш с мясом (из смеси круп)	150	200	18,84	25,12	7,44	9,93	17,73	23,64	313,3	417,73	0,9	1,2	№ 217
	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,51	0,61	0,21	0,25	17,07	20,74	79	88	90	100	№ 417
	Хлеб пшеничный	40	50	2,96	3,7	1,16	1,45	19,32	24,15	94,4	118	0	0	№ 101
	Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	95	95	10	10	№ 386
Итого за полдник		470	550	22,71	29,83	9,21	12,03	63,92	78,33	581,7	718,73	100,9	111,2	
ВСЕГО за 1 день		1442	1755	45,93	59,25	36,34	46,27	176,44	230,49	1374,3	1743,5	128,82	145,55	

День ; ПОНЕДЕЛЬНИК
Неделя вторая



Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				белки		жиры		Углеводы		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом	154	205	3,8	5	6,3	7,98	15,89	19,89	139,6	165,6	0,75	1	№ 182
	Какао с молоком	180	200	3,67	4	3,2	3,55	15,82	17,57	97	108,8	1,43	1,58	№ 416
	пряник/печенье/вафли	30	30	1,44	1,44	0,9	0,9	23,3	23,3	45	45			№ 602
ИТОГО за завтрак		364	435	8,91	10,44	10,4	12,43	55,01	60,76	281,6	319,4	2,18	2,58	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5			10,1	10,1	62,66	62,66	2	2	№ 418
Итого за 2 завтрак		100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	62,66	62,66	2	2	
ОБЕД														
	Суп картофельный с горохом	150	200	3,29	4,39	3,16	4,22	9,79	13,06	80,85	107,8	3,49	4,65	№ 87
	Макаронник с мясом	120	160	13,65	17,93	8,75	11,73	45,04	63,34	234	281	0,31	0,39	№309
	Соус молочный	20	30	0,78	1,3	1,78	2,97	2,34	3,9	28,99	48,31	0,15	0,24	№368
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33	0,44	0,04	0,05	20,83	27,77	85	113,3	0,3	0,4	№ 394
	Хлеб ржаной	40	50	2,47	3,3	0,9	1,2	12,52	16,7	65,25	84			№ 102
Итого за обед		480	640	20,52	27,36	14,63	20,17	90,52	124,77	494,09	634,41	4,25	5,68	#ЗНАЧ!
Уплотненный полдник	омлет с сыром	120	160	12,05	16,01	16,06	21,41	2,67	4,56	204	254	0,33	0,43	№ 230
	Свежий огурец,помидор с маслом растит	40	60	31,64	47,65	4,16	4,8	17,7	20,4	119	137,3	15,7	18,12	№339
	Чай с сахаром и лимоном	180	200	0,1	0,12	0,01	0,01	8,5	10,2	34,1	51	2,35	2,82	№ 412
	Хлеб пшеничный	40	50	2,96	3,7	1,16	1,45	19,32	24,15	94,4	118	0	0	№ 101
	Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	95	95	10	10	№ 386
Итого за полдник		480	570	47,15	67,88	21,79	28,07	57,99	69,11	546,5	655,3	28,38	31,37	#ЗНАЧ!
ВСЕГО за 1 день		1424	1745	77,08	106,18	46,82	60,67	213,62	264,74	1384,9	1672	36,81	41,63	

День ; ВТОРНИК
Неделя ВТОРАЯ



Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				белки		жиры		Углеводы		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	150	200	3,88	5,17	6,59	8,03	21,41	26,67	119,3	157,9	1,34	1,54	№ 22
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,85	3,16	2,5	2,77	14,36	15,95	91	101	1,17	1,3	№ 414
	Батон нарезной	20	30	1,48	2,22	0,58	0,87	9,9	14,85	51	76,5	0	0	№ 101
	Сыр	6	8	1,56	2	1,6	2,14			21,12	28,16	0,16	0,22	№ 7
ИТОГО за завтрак		356	438	9,77	12,55	11,27	13,81	45,67	57,47	282,42	363,56	2,67	3,06	
2-ой завтрак	Кисломолочный продукт	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	4	4	80	80	0,84	0,84	№ 420
Итого за 2 завтрак		100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	4	4	80	80	0,84	0,84	
	Суп картофельный с рыбой	150	200	5,77	9,38	2,04	3,92	6,16	7,98	66,25	105,13	4,43	7,3	№ 90
	Рагу овощное с мясом кури	150	200	3,47	4,62	10,2	13,6	16	21,3	108	144	3,78	5	№ 362
	Кисель из сока натурального	150	200	0,42	0,57			22,6	30,1	92,7	123,6	0,82	1,09	№ 400
	Хлеб ржаной	40	50	2,47	3,3	0,9	1,2	12,52	16,7	65,25	84			№ 102
Итого за обед		490	650	12,13	17,87	13,14	18,72	57,28	76,08	332,2	456,73	9,03	13,39	
Уплотненн ый полдник	сырники творожные с морковью	100	150	14,09	21,18	11,55	17,55	21,12	32,01	345	469	0,73	1,09	№246
	соус яблочный	45	55					15,25	21,35	81	125,4			№380
	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,51	0,61	0,21	0,25	17,07	20,74	79	88	90	100	№ 417
	Хлеб пшеничный	40	50	2,96	3,7	1,16	1,45	19,32	24,15	94,4	118	0	0	№ 101
	Фрукт	100	100	1,5	1,5	1	1	21	21	95	95	10	10	№ 911
Итого за полдник		465	555	19,06	26,99	13,92	20,25	93,76	119,25	694,4	895,4	100,73	111,09	
ВСЕГО за 1 день		1411	1743	43,86	60,31	41,53	55,98	200,71	256,8	1389	1796	113,27	128,38	

День ; ВТОРНИК
Неделя ВТОРАЯ

День ; СРЕДА
Неделя ВТОРАЯ

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		рецепт уры
				белки		жиры		Углеводы		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет					
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом	154	205	3,5	4,66	4,8	6,4	32,95	43,86	117	136	1,46	1,95	№ 199
	Какао с молоком	180	200	3,67	4	3,2	3,55	15,82	17,57	97	108,8	1,43	1,58	№ 416
	Батон нарезной	20	30	1,48	2,22	0,58	0,87	9,9	14,85	51	76,5	0	0	№ 101
	Масло сливочное	8	10	0,06	0,08	5,8	7,25	0,1	0,13	53	66	0	0	№ 6
ИТОГО за завтрак		362	445	8,71	10,96	14,38	18,07	58,77	76,41	318	387,3	2,89	3,53	
2-ой завтрак														
	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5			10,1	10,1	62,66	62,66	2	2	№ 418
Итого за 2 завтрак		100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	62,66	62,66	2	2	
ОБЕД	Рассольник с мясом и сметаной	150	200	2,64	3,52	6	8	12,5	16,6	126,6	168,8	7	9,44	№80
	Сердце говяжье тушеное в соусе	80	100	15,69	19,62	10,5	13,77	43,43	54,29	232	258	1,68	2,1	№371
	Греча отварная с маслом	110	130	6,43	7,6	6,57	7,77	31,56	37,3	208	245,9	0,04	0,05	№330
	Компот из свежих плодов	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,9	24	73,2	97,6	1,29	1,72	№ 390
	Хлеб ржаной	40	50	2,47	3,3	0,9	1,2	12,52	16,7	65,25	84	0	0	№ 102
Итого за обед		530	680	27,35	34,2	24,09	30,9	117,91	148,89	705,05	854,3	10,01	13,31	
Уплотненн ый полдник	Суфле из рыбы	120	160	9,7	12,81	7,46	9,95	6,5	8,67	187,6	276,8	0,01	0,02	№284
	горошек консерв.	30	50	0,89	1,48	0,15	0,25	1,88	3,12	25,08	41,8	3,3	5,5	№10
	Чай с сахаром	180	200	0,04	0,06	0,01	0,02	6,5	9,5	28	40	0,02	0,03	№411
	Булочка веснушка	70	70	7,68	7,68	14,65	14,65	50,37	50,37	316,55	316,55	0,4	0,4	№456
Итого за полдник		400	480	18,31	22,03	22,27	24,87	65,25	71,66	557,23	675,15	3,73	5,95	
ВСЕГО за 1 день		1392	1705	54,87	67,69	60,74	73,84	252,03	307,06	1642,9	1979	18,63	24,79	

День ; четверг

Неделя вторая

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				белки		жиры		Углеводы						
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет					
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом	154	205	3	4	5,61	7,37	17,9	24	113,7	150,96	1,34	1,54	№ 23
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,85	3,16	2,5	2,77	14,36	15,95	91	101	1,17	1,3	№ 414
	Батон нарезной	20	30	1,48	2,22	0,58	0,87	9,9	14,85	51	76,5	0	0	№ 101
	Сыр	6	8	1,58	2,08	1,61	2,14	0	0	21,12	28,16	0,16	0,22	№ 7
	ИТОГО за завтрак	360	443	8,91	11,46	10,3	13,15	42,16	54,8	276,82	356,62	2,67	3,06	
	2-ой завтрак													
	Кисломолочный продукт	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	4	4	80	80	0,84	0,84	№ 420
	Итого за 2 завтрак	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	4	4	80	80	0,84	0,84	
	ОБЕД													
	Свекольник с мяом и сметаной	150	200	1,84	2,45	3,92	4,54	19,21	25,61	146,8	195,7	5,45	7,26	№ 64
	шницель мясной	60	80	6,26	8,33	19,3	25,63	8,97	11,64	215	276			№ 299
	Макаронные изделия отвар.с маслом	110	130	4,16	4,952	3,19	3,77	29,98	43,6	145,4	168,2	0	0	№ 219
	Кисель из сока натурального	150	200	0,42	0,57			22,6	30,1	92,7	123,6	0,82	1,09	№ 400
	Хлеб ржаной	40	50	2,47	3,3	0,9	1,2	12,52	16,7	65,25	84	0	0	№ 102
	Итого за обед	510	660	15,15	19,602	27,31	35,14	93,28	127,65	665,15	847,5	6,27	8,35	
	Уплотненный полдник													
	Капуста по -Царски	150	180	7,2	8,64	9,6	11,5	3,4	4	224,3	249	14,3	17,1	№165
	Чай с лимоном	180	200	0,1	0,12	0,01	0,01	8,5	10,2	34,1	41	2,35	2,82	№ 412
	Хлеб пшеничный	40	50	2,96	3,7	1,16	1,45	19,32	24,15	94,4	118	0	0	№ 101
	Фрукт	100	100	1,5	1,5	1	1	21	21	95	95	10	10	№ 911
	Итого за ужин	470	530	11,76	13,96	11,77	13,96	52,22	59,35	447,8	503	26,65	29,92	
	ВСЕГО за 1 день	1440	1733	38,72	47,922	52,58	65,45	191,66	245,8	1469,8	1787	36,43	42,17	

День ; пятница

Неделя вторая

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				белки		жиры		Углеводы		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет					
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная с маслом	154	205	5,58	7,4	3,45	4,6	44,3	52,4	111,1	151,5	0,18	0,28	№ 200
	Какао с молоком	180	200	3,67	4	3,2	3,55	15,82	17,57	97	108,8	1,43	1,58	№ 416
	Батон нарезной	20	30	1,48	2,22	0,58	0,87	9,9	14,85	51	76,5	0	0	№ 101
	Масло сливочное	8	10	0,06	0,08	5,8	7,25	0,1	0,13	53	66	0	0	№ 6
	ИТОГО за завтрак	362	445	10,79	13,7	13,03	16,27	70,12	84,95	312,1	402,8	1,61	1,86	
2-ой завтрак														
	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5			10,1	10,1	62,66	62,66	2	2	№ 418
	Итого за 2 завтрак	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	62,66	62,66	2	2	
ОБЕД	Свежий огурец, помидор с маслом растит	40	60	31,64	47,65	4,16	4,8	17,7	20,4	119	137,3	15,7	18,12	№ 339
	Щи из свежей капусты с смет.	150	200	2,44	3,25	11,89	15,8	42,6	56,8	50,85	67,8	33,6	44,4	№ 73
	Биточки рубленные из птицы	60	80	9,9	13,2	6,24	8,32	11,28	15,04	147,6	176,8	0,5	0,67	№ 323
	Картофельное пюре	110	130	2,24	2,65	3,52	4,16	14,98	17,7	100,6	119	13,3	15,7	№ 339
	Компот из свежих плодов	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,9	24	73,2	97,6	1,29	1,72	№ 390
	Хлеб ржаной	40	50	2,47	3,3	0,9	1,2	12,52	16,7	65,25	84	0	0	№ 102
	Итого за обед	550	720	48,81	70,21	26,83	34,44	116,98	150,64	556,5	682,5	64,39	80,61	
Уплотненный полдник	Оладьи из печени	50	70	10	13	7	9,1	6,77	8,8	200,7	286	6,19	8	№ 311
	Рис отварной с овощами	110	130	3	3,46	4,3	5	27,13	31,3	159,2	193,75	0,78	0,9	№ 334
	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,51	0,61	0,21	0,25	17,07	20,74	79	88	90	100	№ 417
	Фрукт	100	100	1,5	1,5	1	1	21	21	95	95	10	10	№ 911
	Хлеб пшеничный	40	50	2,96	3,7	1,16	1,45	19,32	24,15	94,4	118	0	0	№ 101
	Итого за полдник	480	550	17,97	22,27	13,67	16,8	91,29	105,99	628,3	780,75	106,97	118,9	
ВСЕГО за 1 день														
		1492	1815	78,07	106,68	53,53	67,51	288,49	351,68	1559,6	1928,7	174,97	203,37	