



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

ПРИКАЗ

от «30» сентября 2025 года № 90/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 осенний-зимний период с 01 октября 2025г..
2. Возложить ответственность за соблюдение 10-дневное меню для организации питания детей в МДОУ на зимнее - весенний период 2025-2026 года. на Михайлову Людмилу Ивановну и Пряжинцеву Кристину Александровну, поваров.
3. Контроль данного приказа оставляю за собой.

Заведующий



Т.С. Щекина

С приказом ознакомлен(а):

[illegible]

[illegible]

День ; ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя первая



Л. 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	
ЗАВТРАК														
	Каша ячневая молочная	150	200	3,88	5,17	6,59	8,03	21,41	26,67	149,3	187,9	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
	печенье ,вафли,пряник	30	30	2,25	2,25	2,94	2,94	22,32	22,32	45	45			№ 88
Итого за завтрак		360	430	8,98	10,58	12,03	13,74	58,09	64,94	285,3	333,9	2,51	2,84	
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 гречками 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
	Птица тушеная в соусе	90	120	12,75	18,11	12,79	18,28	0,14	0,16	215,3	237,2	1,59	1,96	№319
	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 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		560	720	24,11	32,29	20,62	27,74	74,44	94,59	622,65	748,9	7,01	9,19	0
ПОЛДНИК														
	Молоко кипяченое	180	200	5,49	6,1	4,89	5,44	9,09	10,1	110,9	133,2	2,46	2,73	№ 419
	Хлеб пшеничный	40	50	2,96	3,7	1,16	1,45	19,32	24,15	94,4	118			№ 101
Итого за полдник		220	250	8,45	9,8	6,05	6,89	28,41	34,25	205,3	251,2	2,46	2,73	
УЖИН	Запеканка из сердца гов.с овощами	150	200	14,8	19,74	11,28	15,04	11,45	15,94	252	336	7,91	9,47	3268
	Чай с сахаром	180	200	0,04	0,06	0,01	0,02	6,5	9,5	28	40	0,02	0,03	№411
	Батон нарезной	20	30	1,48	2,22	0,58	0,87	9,9	14,85	51	76,5	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 ужин														
		450	530	16,72	22,42	12,27	16,33	37,65	50,09	426	547,5	17,93	19,5	
Итого за 1 день		1240	1500	42,04	53,17	38,7	48,37	171,04	203,88	1175,9	1396,7	13,98	16,76	

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	1-3 лет	3-7 лет	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	200	3,5	4,66	4,8	6,4	22,95	30,6	147	196	1,46	1,95	№ 199/2
	Какао с молоком	180	200	3,67	4	3,2	3,55	15,82	17,57	107	118,8	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		356	438	10,21	12,88	10,18	12,96	48,67	63,02	326,12	419,46	3,05	3,75	
2-ой завтрак														
	Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	95	95	10	10	№ 386
Итого за 2 завтрак		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	95	95	10	10	
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
	Тефтели мясные в соусе	80	110	8,87	11,78	9,83	11,78	11,71	14,9	171	203	0,85	1,13	№ 303
	Макаронные изделия отвар.с маслом	110	130	4,16	4,952	3,19	3,77	19,98	23,6	125,4	148,2	0	0	№ 219
	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		560	690	21,78	30,022	16,17	20,92	67,44	83,92	506,9	631,33	95,28	108,43	
ПОЛДНИК														
	Кисломолочный продукт	180	200	5,22	5,8	5,76	6,4	7,2	8	105,6	117,33	1,26	1,68	№ 420
	Хлеб пшеничный	40	50	2,96	3,7	1,16	1,45	19,32	24,15	94,4	118			№ 101
Итого за полдник		220	250	8,18	9,5	6,92	7,85	26,52	32,15	200	235,33	1,26	1,68	
УЖИН	Пудинг из творога с изюмом или курагой и молоком сгущенным	165	210	26,31	29,74	17	20,36	52,2	62,7	361,5	454	0,25	0,34	№251
	Кисель из сока натурального	180	200	0,42	0,57			22,6	30,1	92,7	123,6	0,82	1,09	№ 400
Итого за ужин		345	410	26,73	30,31	17	20,36	74,8	92,8	454,2	577,6	1,07	1,43	

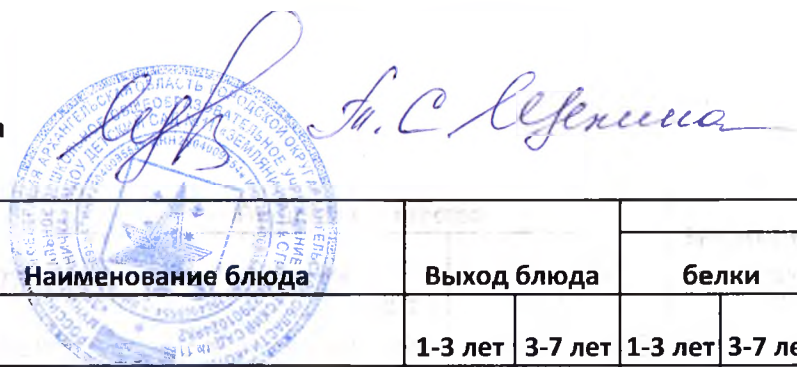
День ; СРЕДА
Неделя первая

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	
ЗАВТРАК	каша геркулесовая молочная	154	205	3,8	5	6,3	7,98	15,89	19,89	139,6	175,6	0,75	1	№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
	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	8,19	10,46	15,18	18,87	40,25	50,82	334,6	419,1	1,92	2,3	
ПЕРЕЗВАНКА														
	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 фасолью(консервированной)	150	200	7,28	9,18	6,3	9,19	13,8	19,3	141,5	196,3	6,68	12,2	№ 93
	Картофельная запеканка с мясом	120	160	8,91	12,13	6,59	9,5	20,43	25,7	177	237	17,85	23,8	№ 308/1
	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 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		480	640	19,56	26,07	15,69	23,02	66,99	89,6	485,94	666,21	25,97	37,96	
ПОЛДНИК														
	Молоко кипяченое	180	200	5,49	6,1	4,89	5,44	9,09	10,1	101,9	113,2	2,46	2,73	№ 419
	Хлеб пшеничный	40	50	2,96	3,7	1,16	1,45	19,32	24,15	94,4	118			№ 101
ИТОГО за полдник		220	250	8,45	9,8	6,05	6,89	28,41	34,25	196,3	231,2	2,46	2,73	
УЖИН														
	Оладьи с молоком сгущенным	130	195	9,05	13,57	8,11	12,16	55,15	82,72	252	328	0,56	0,83	№431,432
	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
	Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,2	44,2	10	10	№ 386
ИТОГО за ужин		410	495	9,55	14,09	8,52	12,57	73,45	102,72	330,3	413,2	12,91	13,65	
ИТОГО за 1 день		1572	1930	46,25	60,92	45,44	61,35	219,2	287,49	1409,8	1792,4	45,26	58,64	

День ; четверг
Неделя первая

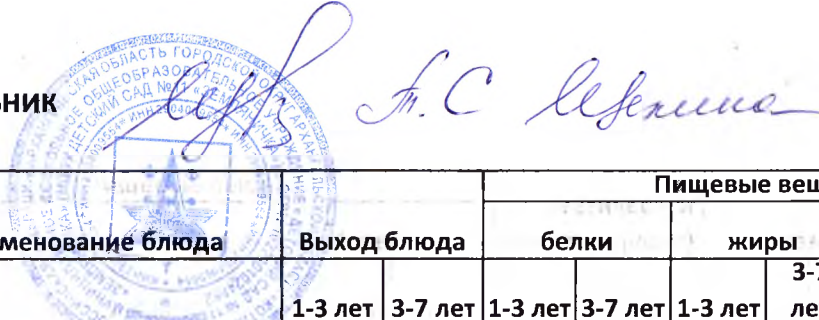
Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				белки		жиры		Углеводы						
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
ЗАВТРАК	каша гречневая молочная	150	200	5,23	6,98	7,81	10,42	18,75	25	166,7	222,3	0,67	0,9	№178
	Какао с молоком	180	200	3,67	4	3,2	3,55	15,82	17,57	107	118,8	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	11,96	15,28	13,2	16,98	44,47	57,42	345,82	445,76	2,26	2,7	
2-ой завтрак														
	Напиток из изюма	100	100	0,17	0,17	0,04	0,04	5,95	5,95	53,8	53,8	0	0	№ 398
Итого за 2 завтрак		100	100	0,17	0,17	0,04	0,04	5,95	5,95	53,8	53,8	0	0	
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
	Кисель из сока натурального	180	200	0,09	0,12			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	87			№ 102
Итого за обед		520	650	11,29	15,06	11,45	16,38	52,39	70,55	457,19	623,27	19,26	25,4	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	180	200	5,22	5,8	5,76	6,4	7,2	8	144	160	1,26	1,68	№ 420
	Хлеб пшеничный	40	50	2,96	3,7	1,16	1,45	19,32	24,15	94,4	118			№ 101
Итого за полдник		220	250	8,18	9,5	6,92	7,85	26,52	32,15	238,4	278	1,26	1,68	
УЖИН	Биточки рисовые	150	200	5,12	6,79	4,79	5,99	39,11	51,89	159	251	0,49	0,65	№213
	Соус яблочный	45	55					15,25	21,35	61	85,4			№380
	Компот из сушеных фруктов	180	200	0,33	0,44	0,04	0,05	20,83	27,77	85	113,3	0,3	0,4	№ 394
	пряник/печенье/вафли	25	30	1,2	1,44	0,75	0,9	19,4	23,3	53	64			№ 602
Итого за ужин		400	485	6,65	8,67	5,58	6,94	94,59	124,31	358	513,7	0,79	1,05	
ВСЕГО за 1 день		1596	1923	38,25	48,68	37,19	48,19	223,92	290,38	1453,2	1914,5	23,57	30,83	

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	
ЗАВТРАК	Вермишель молочная	150	200	4,52	6,16	4,6	6,15	15,91	22,14	123,8	169,6	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
	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		358	440	8,91	11,62	13,48	17,04	40,27	52,71	318,8	413,1	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	Квашеная капуста с луком	30	50	0,66	1	2	3	3,4	5,1	34,4	51,6	7,95	11,93	№14
	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		540	710	14,68	18,71	16,35	21,14	67,33	87,76	480,45	625	32,02	42,07	
ПОЛДНИК														
	Чай с сахаром	180	200	0,04	0,06	0,01	0,02	6,5	9,5	28	40	0,02	0,026	№ 411
	Хлеб пшеничный	40	50	2,96	3,7	1,16	1,45	19,32	24,15	94,4	118			№ 101
Итого за полдник		220	250	3	3,76	1,17	1,47	25,82	33,65	122,4	158	0,02	0,026	
УЖИН	Овощи консерв.отварные	30	50	0,89	1,15	0,81	1,08	1,94	2,31	27	36	2,91	3,88	№ 10
	омлет натуральный	150	180	11,46	15,04	22,08	26,92	2,2	3,02	254	314	0,2	0,3	№229
	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,51	0,61	0,21	0,25	17,07	20,74	68	87	90	100	№ 417
	Булочка нежная	60	70	5,2	5,95	2,59	2,82	35,24	40,57	197,38	213,57	0,2	0,33	№449
Итого за ужин		420	500	18,06	22,75	25,69	31,07	56,45	66,64	546,38	650,57	93,31	104,51	
Итого за 1 день		1638	2000	45,15	57,34	56,69	70,72	199,97	250,86	1530,7	1909,3	129,2	150,816	

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	
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
	Гуляш из отварного мяса	60	80	10,28	13,75	8,27	10,86	2,64	3,49	126	166	0,4	0,74	№293
	Макаронные изделия отвар.с маслом	110	130	4,16	4,952	3,19	3,77	19,98	23,6	125,4	148,2	0	0	№ 219
	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		510	660	20,53	26,832	15,56	20,1	65,76	84,62	482,5	619,3	4,19	5,79	#3НАЧ!
ПОЛДНИК														
	Молоко кипяченое	180	200	5,49	6,1	4,89	5,44	9,09	10,1	110,9	133,2	2,46	2,73	№ 419
	Хлеб пшеничный	40	50	2,96	3,7	1,16	1,45	19,32	24,15	94,4	118			№ 101
Итого за полдник		220	250	8,45	9,8	6,05	6,89	28,41	34,25	205,3	251,2	2,46	2,73	
УЖИН	свекла отварная с огурцом сол.маслом раст.	40	60	0,57	0,86	2,44	3,66	2,67	4	45	82,4	3,4	5,1	№37
	Картофельное пюре	130	150	2,65	3,05	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	50	50	3,7	3,7	1,45	1,45	24,15	24,15	118	118	0	0	№ 101
Итого за ужин		400	460	7,02	7,73	8,06	9,92	53,02	58,75	316,1	388,7	21,45	26,04	#3НАЧ!

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	
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
	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		360	443	11,47	14,78	8,13	10,38	68,56	83,2	274,22	357,16	1,51	1,8	
2-ой завтрак	Напиток из изюма	100	100	0,17	0,17	0,04	0,04	5,95	5,95	53,8	53,8	0	0	№ 398
Итого за 2 завтрак		100	100	0,17	0,17	0,04	0,04	5,95	5,95	53,8	53,8	0	0	
ОБЕД														
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
	Биточки рубленые 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
	капуста тушеная	110	130	13	17,4	14,14	18,8	19,23	29,98	224,5	299	7,3	9,7	№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		510	660	31,56	43,85	23,32	32,24	71,79	99,8	596,3	788,53	13,05	18,76	
ПОЛДНИК														
	Кисломолочный продукт	180	200	5,22	5,8	5,76	6,4	7,2	8	144	160	1,26	1,68	№ 420
	Хлеб пшеничный	40	50	2,96	3,7	1,16	1,45	19,32	24,15	94,4	118			№ 101
Итого за полдник		220	250	8,18	9,5	6,92	7,85	26,52	32,15	238,4	278	1,26	1,68	
УЖИН	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
	Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,2	44,2	10	10	№ 386
	Хлеб пшеничный	40	50	2,96	3,7	1,16	1,45	19,32	24,15	94,4	118	0	0	№ 101
Итого за ужин		465	555	17,96	25,89	13,32	19,65	82,56	108,05	643,6	844,6	100,73	111,09	#3НАЧ!

Л. С. Алексеева

норма	42	54	47	60	203	261	1400	1800	45	50
-------	----	----	----	----	-----	-----	------	------	----	----

День ; четверг
Неделя вторая

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		рецептур ы
				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														
	Яблоко печеное с сахаром	100	100	0,32	0,32	0,32	0,32	27,9	27,9	116	116	3,48	3,48	№ 403
Итого за 2 завтрак		100	100	0,32	0,32	0,32	0,32	27,9	27,9	116	116	3,48	3,48	
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
	Оладьи из печени	50	70	10	13	7	9,1	6,77	8,8	200,7	286	6,19	8	№ 311
	Картофельное пюре	110	130	2,24	2,65	3,52	4,16	14,98	17,7	100,6	119	13,3	15,7	№ 339
	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		500	650	17,77	23,04	17,42	22,46	69,37	89,9	585,85	781,4	27,31	34,23	
ПОЛДНИК														
	Кисломолочный продукт	180	200	5,22	5,8	5,76	6,4	7,2	8	144	160	1,26	1,68	№ 420
	вафли	30	50	1,44	2,4	0,9	1,5	23,3	38,8	95	158			№ 602
Итого за полдник		210	250	6,66	8,2	6,66	7,9	30,5	46,8	239	318	1,26	1,68	
УЖИН														
	Овощи консерв.отварные	30	50	0,89	1,48	0,15	0,25	1,88	3,12	25,08	41,8	3,3	5,5	№ 10
	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
	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
Итого за ужин		400	500	22,79	30,42	8,76	11,64	47,43	61,11	466,88	628,53	6,55	9,52	
Итого за 1 день		1570	1943	56,45	73,44	43,46	55,47	217,36	280,51	1684,6	2200,6	41,27	51,97	

День ; четверг

День ; пятница
Неделя вторая



А. С. Лебедев

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Знергетическая 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	
ЗАВТРАК	омлет с сыром	150	200	12,05	16,01	16,06	21,41	2,67	4,56	370	492	0,33	0,43	№ 230
	Какао с молоком	180	200	3,67	4	3,2	3,55	15,82	17,57	107	118,8	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		358	440	17,26	22,31	25,64	33,08	28,49	37,11	581	753,3	1,76	2,01	
2-ой завтрак														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5			10,1	10,1	62,66	62,66	2	2	№ 418
того за 2 завтрак		100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	62,66	62,66	2	2	
ОБЕД														
	Щи из свежей капусты с смет.	150	200	4,99	6,65	11,89	15,8	42,6	56,8	297,6	296,8	33,6	44,4	№ 73
	Рыба в соусе по -польски	70	90	13,38	17,21	5,51	7,08	0,96	1,23	106,7	137,2	1,13	1,46	№313
	Рис отварной с маслом	110	130	2,67	3,15	3,93	4,65	26,9	31,79	153,7	181,7	0	0	№ 332
	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		520	670	23,63	30,47	22,35	28,89	100,88	130,52	696,45	797,3	36,02	47,58	
ПОЛДНИК														
	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 ванильная	70	70	5,5	5,5	6	6	42,8	42,8	237	237	0,3	0,3	№ 450
Итого за полдник		250	270	5,54	5,56	6,01	6,02	49,3	52,3	265	277	0,32	0,33	
УЖИН														
	каша пшенная молочная	154	205	3,4	4,5	5,97	7,85	19,21	25,79	149,5	198,64	1,68	2,25	№199
	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,51	0,61	0,21	0,25	17,07	20,74	68	87	90	100	№ 417
	Фрукт	100	100	1,5	1,5	1	1	21	21	95	95	10	10	№ 911
Итого за ужин		434	505	5,41	6,61	7,18	9,1	57,28	67,53	312,5	380,64	101,68	112,25	
ВСЕГО за 1 день		1662	1985	52,34	65,45	61,18	77,09	246,05	297,56	1917,6	2270,9	141,78	164,17	