

Утверждаю

Заведующий МКДОУ
«Детский сад №6 «Радуга»
г. Калача-на-Дону
Волгоградской области



Приказ №28-ОД от 03.02.2025 г.

Примерное десятидневное весенне-летнее меню

для детей от 1,5 до 3 лет

для детей от 3 до 7 лет

муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад №6 «Радуга» г.Калача-на-Дону

Волгоградской области

С 10.5 часов пребыванием детей (5 групп)

С 12.00 часов пребыванием детей (1 группа) – от 3 до 7 лет

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ №6 «Радуга»
Гришина Е.В.
Приказ

1 неделя-1день(понедельник) Завтрак: Суп вермишелевый молоч. Батон с маслом Чай с сахаром 10.00.Сок Обед:Щи на кур.бульоне Плов с мяса кур Нарезка свежие овощи Компот с/фрукты Хлеб пшеничный Хлеб темный Полдник: Чай сладкий Печенье Ужин: Ватрушка с повидлом Молоко кипяченое	1 неделя-2день(вторник) Завтрак: Каша молочная пшеница Батон Масло сливочное Чай с сахаром Второй завтрак: Печенье Обед: Суп весенний с сыром и макаронами на кур/б Рагу из овощей с мясом курицы Компот из сушеных фруктов Хлеб пшенич. Хлеб ржаной Полдник: Чай сладкий Печенье Ужин: Рыбные биточки Икра кабачковая Хлеб пшенич. Кофейный напиток с сахаром	1 неделя-3день(среда) Завтрак: Каша молочная манная Батон Масло сливочное Чай с сахаром Второй завтрак: Сок натуральный Обед: Суп полевой картофельный на гов/к/б Тефтели с рисом с мяса говядины Соус томатный с овощами Нарезка свежие овощи Кисель Хлеб пшенич. Хлеб ржаной Полдник: Чай сладкий Печенье Ужин: Запеканка из макарон с творогом Соус сметанный сладкий Какао с молоком	1 неделя-4день(четверг) Завтрак: Каша молочная гречневая Батон Повидло Чай с сахаром Второй завтрак: Яблоки Обед: Рассольник на гов/к/буль Сметанный соус Котлеты, из мяса говядины Гороховое пюре. Нарезка свежие овощи Кисель Хлеб пшенич. Хлеб ржаной Полдник: Чай сладкий Печенье Ужин: Омлет натуральный Горошек консервированный Хлеб пшенич. Кофейный напиток с сахаром	1 неделя-5день(пятница) Завтрак: Каша молочная геркулесовая Батон Масло сливочное Чай с сахаром Второй завтрак: Яблоки Обед: Суп вермишелевый на курином бульоне Капуста тушеная с мясом кур Нарезка свежие овощи Компот из сушеных фруктов Хлеб пшенич. Хлеб ржаной Полдник: Сок натуральный Печенье Ужин: Запеканка из пшеницы с рисом (или биточки из пшеницы) Хлеб пшеничный Кофейный напиток с сахаром
2 неделя-1день(понедельник) Завтрак: Каша рисовая молочная Батон Сыр Чай с сахаром Второй завтрак: Сок натуральный Печенье Обед: Суп фасолевый на кур/б Омлет с мясом курицы. Горошек консервированный Компот из сушеных фруктов Хлеб пшенич. Хлеб ржаной Полдник: Чай сладкий Печенье Ужин: Пирожок с картошкой Кофейный напиток с сахаром	2 неделя-2день(вторник) Завтрак: Каша молочная пшеница Батон Масло сливочное Чай с сахаром Второй завтрак: Яблоки Обед: Суп рисовый на кур.бульоне Гуляш с мяса курицы Гречка отварная Нарезка свежие овощи Компот из сушеных фруктов Хлеб пшенич. Хлеб ржаной Полдник: Сок натуральный Печенье Ужин: Рыба запеченная в омлете Хлеб пшенич. Кофейный напиток с сахаром	2 неделя-3день(среда) Завтрак: Каша молочная манная Батон Масло сливочное Чай с сахаром Второй завтрак: Сок натуральный Обед: Свекольник на гов/к/б со сметаной Вермишелевая запеканка с мясом говядины Соус томатный с овощами Нарезка свежие овощи Кисель Хлеб пшенич. Хлеб ржаной Полдник: Сок натуральный Печенье Ужин: Запеканка из творога Хлеб сметанный сладкий Какао с молоком	2 неделя-4день(четверг) Завтрак: Каша молочная гречневая Батон Повидло Чай с сахаром Второй завтрак: Яблоки Обед: Щи из свежей капусты с картофелем на гов.бульоне Сметанный соус Фрикадельки мясные с говядины Свекла тушеная Компот из сушеных фруктов Хлеб пшенич. Хлеб ржаной Полдник: Чай сладкий Печенье Ужин: Булочка домашняя Какао с молоком	2 неделя-5день(пятница) Завтрак: Каша молочная геркулесовая Батон Масло сливочное Чай с сахаром Второй завтрак: Яблоки Обед: Суп гороховый на говяж.буль. Голубцы ленивые с мяса говядины Соус томатный с овощами Нарезка свежие овощи Компот из сушеных фруктов Хлеб пшенич. Хлеб ржаной Полдник: Чай сладкий Печенье Ужин: Макароны отварные с сыром Кофейный напиток с сахаром

Возрастная категория 3-7 лет

Возрастная категория 1-3 года

1-день, Понедельник, 1-3 года												
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Рецепт
		Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						Завтрак						
Суп молочный вермишелевый	200	6.04	5.6	18.2	147.6	Суп молочный вермишелевый	150	5.8	4.9	17.2	110.7	100
Батон	35	1.37	0.55	9.55	89.5	Батон	30	1.09	0.44	7.64	69.6	1
Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.065	33	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.065	33	13
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	30	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	22	411
Итого		7.51	9.79	34.805	300.1	Итого		6.97	8.97	31.89	235.3	
Второй завтрак						Второй завтрак						
Сок натуральный	150	0.66	0.27	15.7	65	Сок натуральный	100	0.61	0.25	10.67	45	418
Обед						Обед						
Щи на курином бульоне с зеленью	200	4.36	8.86	15.35	197.9	Щи на курином бульоне с зеленью	150	5.4	7.93	14.09	158.9	73
Плов из мяса кур	180	18	16.5	30.03	340	Плов из мяса кур	160	16	14.7	26.7	304	321
Нарезка свежие овощи	100	0.6	0.4	37.0	32.0	Нарезка свежие овощи	100	0.6	0.4	37.0	32.0	15
Компот из сушеных фруктов	200	0.48	0.023	25.4	106	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	24.99	102	394
Хлеб пшенич.	60	3.1	8.4	18.9	140.0	Хлеб пшенич.	50	2.1	6.46	17.5	125.9	1
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	Хлеб ржаной	25	1.75	0.32	9.8	48	1
Итого		28.5	34.84	137.33	867.9	Итого		26.86	29.83	130.08	770.8	
Полдник						Ужин						
Чай сладкий	200	0.04	0.01	6.99	22	Ватрушка с повидлом	65	4.9	4.4	30.1	183.1	441
Печенье	20	1.45	5.34	14.45	95	Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	85.0	419
Ужин						Итого		9.48	8.48	37.68	268.1	
Ватрушка с повидлом	85	6.6	6.1	40.5	220.2	Итого за день		43.92	47.53	180.32	1319.2	
Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102							
Итого		12.08	10.98	49.57	322.2							
Итого за день		50.24	61.23	242.13	1672.2							

Э.Т.Скобелева

Завхоз

Утверждаю



Возрастная категория 3-7 лет

Возрастная категория 1-3 года

Неделя 2-День Вторник, 3 - 7 лет									
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энерге- тическая ценность				
		Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак									
Каша молочная пшениная	200	4.59	4.9	31.26	187				
Батон	35	1.37	0.55	9.55	89.5				
Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.065	33				
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	30				
Итого		7.51	9.79	34.805	300.1				
Второй завтрак									
Сок натуральный	150	0.66	0.27	15.7	65				
Печенье	25	1.45	5.34	14.45	112				
Обед									
Суп весенний с сыром и макаронами на кур/б с зеленью	220	5.87	11.52	17.07	195				
Рагу из овощей с мясом курицы	200	25	6.7	19.9	240.9				
Нарезка свежие овощи	100	0.6	0.4	37.0	32.0				
Компот из сушеных фруктов	200	0.48	0.023	25.4	106				
Хлеб пшенич.	60	3.1	8.4	18.9	140.0				
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52				
Итого		37.03	27.4	127.3	765.9				
Полдник									
Чай сладкий	200	0.04	0.01	6.99	22				
Печенье	20	1.45	5.34	14.45	95				
Ужин									
Рыбные биточки	80	8.7	4.3	2.2	85				
Томатный соус	50	1.16	4.2	8	74				
Хлеб пшенич.	30	1.9	5.46	12.5	115.9				
Кофейный напиток с сахаром	200	2.6	2.4	11.7	50				
Итого		14.36	16.36	34.4	324.9				
Итого за день		62.44	64.5	248.09	1687.9				

2-День-Вторник, 1-3 года									
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энерге- тическая ценность				
		Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак									
Каша молочная пшениная	150	3.46	4.57	24.7	154				
Батон	30	1.09	0.44	7.64	69.6				
Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.065	33				
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	22				
Итого		4.63	8.64	39.39	278.6				
Второй завтрак									
Сок натуральный	100	0.61	0.25	10.67	45				
Печенье	25	1.45	5.34	14.45	112				
Обед									
Суп весенний с сыром и макаронами на кур/б сзеленью	150	4.4	8.6	12.8	146				
Рагу из овощей с мясом курицы	150	18.7	5.09	14.9	180.8				
Нарезка свежие овощи	100	0.6	0.4	37.0	32.0				
Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	24.99	102				
Хлеб пшенич.	50	2.1	6.46	17.5	125.9				
Хлеб ржаной	25	1.75	0.32	9.8	48				
Итого		27.95	20.89	116.99	634.7				
Ужин									
Рыбные биточки	60	5.9	3.4	1.5	65				
Томатный соус	50	1.16	4.2	8	74				
Хлеб пшенич.	30	1.9	5.46	12.5	115.9				
Кофейный напиток с сахаром	150	2.34	2.0	10.63	45				
Итого		11.3	15.06	32.63	299.9				
Итого за день		45.94	50.18	214.13	1370.2				

Завхоз

Скоб

Э.Т.Скобелева

Утверждаю



Возрастная категория 3-7 лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энерге- тическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Каша молочная манная	200	2.85	4.53	24.98	152
Батон	35	1.37	0.55	9.55	89.5
Сыр	15	3.48	4.41	14.9	54
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	30
Итого		7,76	9,51	59,42	325,5
Второй завтрак					
Сок натуральный	150	0.66	0.27	15.7	65
Обед					
Суп полевой картофельный на гов/к/б с зеленью	250	2,1	2,8	12,5	120,0
Тефтели с рисом с мяса говядины	160	12,2	8,77	14,2	255
Соус томатный с овощами	50	0,7	3,5	6,2	59,9
Нарезка свежие овощи	100	0,6	0,4	37,0	32,0
Кисель	200	0,088	0	22,47	92
Хлеб пшенич.	60	3,1	8,4	18,9	140,0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52
Итого		20,76	24,23	121,29	750,9
Полдник					
Чай сладкий	200	0,04	0,01	6,99	22
Печенье	20	1,45	5,34	14,45	95
Ужин					
Запеканка из макарон с творогом	180	13,2	12,7	24,5	305
Соус сметанный сладкий	50	0,7	2,4	2,9	37,05
Какао с молоком	150	3,67	3,19	15,82	107
Итого		17,09	18,29	43,22	449,05
Итого за день		47,76	57,65	261,07	1707,45

Завхоз

Скоб

Э.Т.Скобелева

Возрастная категория 1-3 года

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энерге- тическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Каша молочная манная	150	2.62	4.17	23	140
Батон	30	1.09	0.44	7.64	69.6
Сыр	10	2.32	2.94	11.2	36
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	22
Итого		6,07	7,56	48,83	267,6
Второй завтрак					
Сок натуральный	100	0.61	0.25	10.67	45
Обед					
Суп полевой картофельный на гов/к/б с зеленью	150	1.3	1.7	8.58	89.9
Тефтели с рисом с мяса говядины	120	8.8	6.5	12.1	215
Соус томатный с овощами	30	0.44	2.1	3.8	36.3
Нарезка свежие овощи	100	0.6	0.4	37.0	32.0
Кисель	180	0.08	0	20.23	82
Хлеб пшенич.	50	2.1	6.46	17.5	125.9
Хлеб ржаной	25	1.75	0.32	9.8	48
Итого		15,07	17,48	109,01	629,1
Ужин					
Запеканка из макарон с творогом	150	9.9	9.5	18.3	229
Соус сметанный сладкий	30	0.42	1.5	1.7	22.4
Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89
Итого		13,47	13,72	32,96	340,4
Итого за день		35,22	39,01	164,47	1282,1



Возрастная категория 3-7 лет

Возрастная категория 1-3 года

Наименование блюда		Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	4-день-Четверг 3 - 7 лет				4-день-Четверг 1-3 года				Наименование блюда				Вес бл юд а	Пищевая ценность			Энергетическая ценность																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
			Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						

Э.Т.Скобелева

Скоб

Завхоз

Возрастная категория 3-7 лет

Возрастная категория 1-3 года

Неделя 5 день-Пятница 3 - 7 лет														
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энерге- тическая ценность	5-день-Пятница 1-3 года								
		Белки	Жиры	Углеводы		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энерге- тическая ценность			
							Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак														
Каша молочная геркулесовая	200	3.42	6.5	21.78	148									
Батон	35	1.37	0.55	9.55	89.5									
Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.065	33									
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	30									
Итого		4.89	10.69	41.38	300.5									
Второй завтрак														
Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	56									
Обед														
Суп вермишелевый на курином бульоне с зеленью	220	5.87	11.52	17.07	220.6									
Капуста тушенная с мясом кур	200	4.13	8.09	23.57	230.2									
Нарезка свежие овощи	100	0.6	0.4	37.0	32.0									
Компот из сушеных фруктов	200	0.48	0.023	25.4	106									
Хлеб пшенич.	60	3.1	8.4	18.9	140.0									
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52									
Итого		16.16	28.79	131.96	780.8									
Полдник														
Сок натуральный	100	0.66	0.27	15.7	65									
Печенье	20	1.45	5.34	14.45	95									
Ужин														
Запеканка из печени с рисом	180	22.47	9.14	24.73	271.0									
(или биточки из печени)	80	12.45	4.7	9.8	159.4									
Хлеб пшеничный	30	1.9	5.46	12.5	115.9									
Кофейный напиток с сахаром	200	2.6	2.4	11.7	50									
Итого		26.97	17.0	48.93	436.9									
Итого за день		50.53	62.49	262.22	1734.2									

Завхоз

Э.Т.Скобелева

Свод

Возрастная категория 3-7 лет

6-день Понедельник 1-3 года									
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	6-день Понедельник 3 - 7 лет			
		Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак									
Каша рисовая молочная	200	4.4	4.09	26.9	151				
Батон	35	1.37	0.55	9.55	89.5				
Сыр	15	3.48	4.41	14.9	54				
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	30				
Итого		9.31	9.07	61.34	324.5				
Второй завтрак									
Сок натуральный	150	0.66	0.27	15.7	65				
Печенье	25	1.45	5.34	14.45	112				
Обед									
Суп фасолевый на кур/б с зеленью	250	7.17	0.87	23.6	181.0				
Омлет с мясом курицы.	160	8.14	11.2	3.22	220.5				
Горошек консервированный	30	4.42	0.35	12.58	23				
Компот из сушеных фруктов	200	0.48	0.023	25.4	106				
Хлеб пшенич.	60	3.1	8.4	18.9	140.0				
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52				
Итого		25.29	21.2	93.72	722.5				
Полдник									
Чай сладкий	200	0.04	0.01	6.99	22				
Печенье	20	1.45	5.34	14.45	95				
Ужин									
Пирожок с картошкой	85	6.6	6.1	40.5	220.2				
Кофейный напиток с сахаром	200	2.6	2.4	11.7	50				
Итого		9.2	8.5	52.2	270.2				
Итого за день		47.4	49.73	258.85	1611.2				

6-день Понедельник 1-3 года									
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	6-день Понедельник 1-3 года			
		Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак									
Каша рисовая молочная	150	4.1	3.89	24.8	145				199
Батон	30	1.09	0.44	7.64	69.6				1
Сыр	10	2.32	2.94	11.2	36				7
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	22				411
Итого		7.55	7.28	50.63	272.6				
Второй завтрак									
Сок натуральный	150	0.66	0.27	15.7	65				418
Печенье	25	1.45	5.34	14.45	112				
Обед									
Суп фасолевый на кур/б с зеленью	150	5.3	0.65	17.7	125.2				№87, №93.
Омлет с мясом курицы.	140	6.7	9.8	2.9	195.8				234
Горошек консервированный	30	4.42	0.35	12.58	23				10
Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	24.99	102				394
Хлеб пшенич.	50	2.1	6.46	17.5	125.9				1
Хлеб ржаной	25	1.75	0.32	9.8	48				1
Итого		20.67	17.6	85.47	619.9				
Ужин									
Пирожок с картошкой	65	4.9	4.4	30.1	183.1				437
Кофейный напиток с сахаром	150	2.34	2.0	10.63	45				414
Итого		7.24	6.4	40.73	228.1				
Итого за день		37.52	36.87	201.95	1277.6				

Завхоз
Сноб.
Э.Т.Скобелева

Утверждаю

Заведующий МКДОУ №6 «Радуга»
Гришина Е.В.
Приказ № 28-ОД от 03.02.2025

Возрастная категория 3-7 лет

Возрастная категория 1-3 года

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энерге- тическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Каша молочная пшеничная	200	4.59	4.9	31.26	187
Батон	35	1.37	0.55	9.55	89.5
Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.065	33
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	30
Итого		6.06	9.09	50.86	339.5
Второй завтрак					
Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	56
Обед					
Суп рисовый на кур.бульоне с зеленью	250	2.1	2.8	12.5	121.7
Гуляш с мяса курицы	100	12.8	10.3	3.3	157.5
Гречка отварная	100	2.4	2.5	10.8	75.3
Нарезка свежие овощи	100	0.6	0.4	37.0	32.0
Компот из сушеных фруктов	200	0.48	0.023	25.4	106
Хлеб пшенич.	60	3.1	8.4	18.9	140.0
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52
Итого		23.46	24.78	117.92	684.5
Полдник					
Сок натуральный	100	0.66	0.27	15.7	65
Печенье	20	1.45	5.34	14.45	95
Ужин					
Рыба запеченная в омлете	120	20.5	7.1	5.1	168
Хлеб пшенич.	30	1.9	5.46	12.5	115.9
Кофейный напиток с сахаром	200	2.6	2.4	11.7	50
Итого		25.0	14.96	29.3	333.9
Итого за день		57.03	54.84	238.03	1573.9

2 недели 7-день Вторник 3 - 7 лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энерге- тическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Каша молочная пшеничная	150	3.46	4.57	24.7	154
Батон	30	1.09	0.44	7.64	69.6
Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.065	33
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	22
Итого		4.63	8.64	39.39	278.6
Второй завтрак					
Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	56
Обед					
Суп рисовый на кур.бульоне с зеленью	150	1.3	1.7	8.58	90.7
Гуляш с мяса курицы	90	11.5	9.2	2.9	141.7
Гречка отварная	80	3.09	3.13	13.5	94.2
Нарезка свежие овощи	100	0.6	0.4	37.0	32.0
Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	24.99	102
Хлеб пшенич.	50	2.1	6.46	17.5	125.9
Хлеб ржаной	25	1.75	0.32	9.8	48
Итого		20.74	21.23	114.27	634.5
Ужин					
Рыба запеченная в омлете	100	17.1	5.9	4.2	140
Хлеб пшенич.	30	1.9	5.46	12.5	115.9
Кофейный напиток с сахаром	150	2.34	2.0	10.63	45
Итого		21.34	13.36	27.33	300.9
Итого за день		47.11	43.63	190.79	1270.0

7 день - Вторник 1-3 года

Завхоз

Скач

Э.Т.Скобелева

Утверждаю
Заведующий МКДОУ №6 «Радуга»
Тришина Е.В.
Приказ № 28-ОД от 03.02.2025
г.Калачин-на-Дону

Возрастная категория 1-3 года

Возрастная категория 3-7 лет

2 неделя 8-день-Среда 3 - 7 лет									
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энерге- тическая ценность				
		Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак									
Каша молочная манная	200	2.85	4.53	24.98	152				
Батон	35	1.37	0.55	9.55	89.5				
Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.065	33				
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	30				
Итого		4.32	8.72	44.58	304.5				
Второй завтрак									
Сок натуральный	150	0.66	0.27	15.7	65				
Обед									
Свекольник на гов/к/б со сметаной с зеленью	250	4.8	8.3	18.4	135.8				
Вермишелевая запеканка с мясом говядины	165	17.9	11.73	33.3	311				
Соус томатный с овощами	50	0.7	3.5	6.2	59.9				
Нарезка свежие овощи	100	0.6	0.4	37.0	32.0				
Кисель	200	0.088	0	22.47	92				
Хлеб пшенич.	60	3.1	8.4	18.9	140.0				
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52				
		29.16	32.65	146.29	822.7				
Полдник									
Сок натуральный	100	0.66	0.27	15.7	65				
Печенье	20	1.45	5.34	14.45	95				
Ужин									
Запеканка из творога	120	21.3	14.5	22.05	304				
Соус сметанный сладкий	50	0.7	2.4	2.9	37.05				
Какао с молоком	150	3.67	3.19	15.82	107				
Итого		25.67	20.09	40.77	448.05				
Итого за день		61.92	67.34	277.49	1800.25				

8-день-Среда 1-3 года									
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энерге- тическая ценность				
		Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак									
Каша молочная манная	150	2.62	4.17	23	140				
Батон	30	1.09	0.44	7.64	69.6				
Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.065	33				
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	22				
		3.79	8.24	37.69	264.6				
Второй завтрак									
Сок натуральный	150	0.66	0.27	15.7	65				
Обед									
Свекольник на гов/к/б со сметаной с зеленью	150	3.54	5.8	12.5	94.5				
Вермишелевая запеканка с мясом говядины	125	13.65	8.75	25.04	234				
Соус томатный с овощами	30	0.44	2.1	3.8	36.3				
Нарезка свежие овощи	100	0.6	0.4	37.0	32.0				
Кисель	180	0.08	0	20.23	82				
Хлеб пшенич.	50	2.1	6.46	17.5	125.9				
Хлеб ржаной	25	1.75	0.32	9.8	48				
Итого		22.16	23.83	125.87	700.7				
Ужин									
Запеканка из творога	100	17.76	12.1	18.3	254				
Соус сметанный сладкий	30	0.42	1.5	1.7	22.4				
Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89				
Итого		21.33	16.32	32.96	365.4				
Итого за день		47.94	48.66	175.59	1395.7				



Заведующий МРЦОУ №6 «Радуга»
Гришина Е.В.
Приказ № 28-ОД от 03.03.2023

Возрастная категория 3-7 лет

Возрастная категория 1-3 года

2 неделя Понедельник-Пятница 3-7 лет					10 день-Пятница 1-3 года				
Наименование блода	Вес блода	Пищевая ценность			Наименование блода	Вес блода	Пищевая ценность		
		Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак					Завтрак				
Каша молочная геркулесовая	200	3.42	6.5	21.78	Каша молочная геркулесовая	150	3.11	5.47	21.03
Батон	35	1.37	0.55	9.55	Батон	30	1.09	0.44	7.64
Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.065	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.065
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99
Итого		4.89	10.69	41.38	Итого		4.28	9.54	35.72
Второй завтрак					Второй завтрак				
Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8
Обед					Обед				
Суп гороховый на говяжь булье, с зеленью	250	7.17	0.87	23.6	Суп гороховый на говяжь булье, с зеленью	150	5.3	0.65	17.7
Голубцы ленивые с мяса говядины	190	13.45	8.5	19.54	Голубцы ленивые с мяса говядины	155	10.13	6.38	15.02
Соус томатный с овощами	50	0.7	3.5	6.2	Соус томатный с овощами	30	0.44	2.1	3.8
Нарезка свежие овощи	100	0.6	0.4	37.0	Нарезка свежие овощи	100	0.6	0.4	37.0
Компот из сушеных фруктов	200	0.48	0.023	25.4	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	24.99
Итого		27.48	22.05	140.66	Итого				
Хлеб пшенич.	60	3.1	8.4	18.9	Хлеб пшенич.	50	2.1	6.46	17.5
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	Хлеб ржаной	25	1.75	0.32	9.8
Итого		5.08	8.76	28.92	Итого		20.17	16.33	125.81
Полдник					Полдник				
Чай сладкий	200	0.04	0.01	6.99	Чай сладкий	150	0.04	0.01	6.99
Печенье	20	1.45	5.34	14.45	Печенье	150	0.04	0.01	6.99
Итого		1.49	5.35	21.44	Итого				
Ужин					Ужин				
Макаронь отварные с сыром	200	11.17	10.28	31.78	Макаронь отварные с сыром	150	8.3	7.7	23.08
Кофейный напиток с сахаром	200	2.6	2.4	11.7	Кофейный напиток с сахаром	150	2.34	2.0	10.63
Итого		13.77	12.68	43.48	Итого		10.64	9.7	33.71
Итого за день		48.03	51.17	256.76	Итого за день		35.49	35.97	205.04

Завхоз

Э.Т.Скобелева

Скоб