

УТВЕРЖДАЮ

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

Гришина Е.В.

Приказ № 122-ОД от 12.01.2026 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МУНИЦИПАЛЬНОГО КАЗЕННОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «ДЕТСКИЙ САД №6 «РАДУГА» г.КАЛАЧА-НА-ДОНУ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

с 12 часовым пребыванием детей

Возрастная категория 3-7 лет

Возрастная категория 1-3 года

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Понедельник, 3 - 7 лет	Завтрак					
	Суп молочный вермишелевый	200	6.04	5.6	18.2	147.6
	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
	Обед					
	Щи на курином бульоне	200	4.36	8.86	15.35	197.9
	Соус сметанный	50	0.95	2,9	3,9	46,1
	Плов из мяса кур	180	18	16.5	30.03	340
	Огурец солёный	30	0.28	0.054	0.37	10.3
	Компот из сухофруктов	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		29,15	37,09	103,97	892,3
	Полдник					
	Кисель	200	0,088	0	22,47	92
	Печенье	20	1,4	3,6	13,6	95
	Итого		1,488	3,6	36,07	187
	Ужин					
	Ватрушка с повидлом	85	6.6	6.1	40.5	220.2
	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102
	Итого		12,08	10,98	49,57	322,2
	Итого за день		49,93	60,89	240,11	1766,6

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№рецепт.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Понедельник, 1-3 года	Завтрак						
	Суп молочный вермишелевый	150	5.8	4.9	17.2	110.7	100
	Батон	30	1.09	0.44	7.64	69.6	1
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33	13
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	22	411
	Итого		6,97	8,97	31,89	235,3	
	Второй завтрак						
	Сок натуральный	100	0.61	0.25	10.67	45	418
	Обед						
	Щи на курином бульоне	150	5.4	7.93	14.09	158,9	73
	Соус сметанный	30	0,57	1,7	2,7	27,9	375
	Плов из мяса кур	160	16	14.7	26.7	304	321
	Огурец солёный	30	0.26	0.05	0.33	9.7	20
	Компот из сухофрукт	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		26,48	31,18	96,11	776,4	
	Полдник						
	Кисель	150	0.08	0	20.23	82	401
	Печенье	20	1,4	3,6	13,6	95	76
	Итого		1,48	3,6	33,83	177	
	Ужин						
	Ватрушка с повидлом	65	4.9	4.4	30.1	183.1	441
	Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	85,0	419
	Итого		9,48	8,48	37,68	268,1	
	Итого за день		45,02	52,48	230,41	1501,8	

Возрастная категория 3-7 лет

Возрастная категория 1-3 года

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Инделя 2-День Вторник, 3 - 7 лет	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		7,51	9,79	34,805	339,5
	Второй завтрак					
	Сок натуральный	150	0.66	0.27	15.7	65
	Обед					
	Суп весенний с сыром и макаронами на кур/б	220	5.87	11.52	17.07	195
	Картофель тушеный с мясом курицы	200	25	6.7	19.9	240.9
	Огурец консервированный	80	0,74	0,14	0,98	27,5
	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		37,17	27,14	92,27	761,4
	Полдник					
	Каша рассыпчатая гречневая с сахаром	100	5,9	3,38	28,9	170
	Чай	200	0.06	0.02	9.99	30
	Итого		5,96	3,4	38,89	200
	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 сахаром	200	2.6	2.4	11.7	50
	Итого		14,36	16,36	34,4	324,9
Итого за день		64,92	56,46	215,08	1690,8	

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№рецепт.
			Белки	Жиры	Углеводы		
2-День-Вторник, 1-3 года	Завтрак						
	Каша молочная пшеничная	150	3.46	4.57	24.7	154	199
	Батон	30	1.09	0.44	7.64	69.6	1
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33	13
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	22	411
	Итого		4,63	8,64	39,39	278,6	
	Второй завтрак						
	Сок натуральный	100	0.61	0.25	10.67	45	418
	Обед						
	Суп весенний с сыром и макаронами на кур/б	150	4.4	8.6	12.8	146	88/220
	Картофель тушеный с мясом курицы	150	18.7	5.09	14.9	180.8	144/292
	Огурец консервированный	60	0,56	0,108	0,74	20,6	35
	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		27,91	20,59	80,73	623,3	
	Полдник						
	Каша рассыпчатая гречневая с сахаром	100	5,9	3,38	28,9	170	179
	Чай	200	0.06	0.02	9.99	30	411
	Итого		5,96	3,4	38,89	200	
	Ужин						
	Рыбные биточки	60	5.9	3.4	1.5	65	261
	Томатный соус	50	1.16	4.2	8	74	366
	Хлеб пшенич.	30	1.9	5.46	12,5	115.9	1
	Кофейный напиток сахаром	150	2.34	2.0	10.63	45	414
	Итого		11,3	15,06	32,63	299,9	
Итого за день		50,41	47,94	202,31	1446,8		

Завхоз

Э.Т.Скобелева

Возрастная категория 3-7 лет

Возрастная категория 1-3 года

Инделя	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
3-День-Среда 3 - 7 лет	Завтрак					
	Каша молочная манная	200	2.85	4.53	24.98	152
	Батон	35	1.37	0.55	9.55	89.5
	Повидло	15	0.4	0.64	3.51	24.18
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	30
	Итого		4,68	5,74	48.03	295.68
	Второй завтрак					
	Сок натуральный	150	0.66	0.27	15.7	65
	Обед					
	Суп полевой картофельный на гов/к/б	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
	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		20.17	23.83	84.29	718.9
	Полдник					
	Чай сладкий	200	0,06	0,02	9,99	30
	Сахарный крендель	30	2,12	3,9	16,7	120
	Итого		2,18	3,92	26,69	150
	Ужин					
	Сырники из творога	100	18.6	3.87	11.4	234
	Соус сметанный сладкий	50	0.79	6.69	2.48	73.4
	Какао с сгущ. молоком	180	3.67	3.19	15.82	107
	Итого		23.06	13.75	29.7	414.4
	Итого за день		50.75	47.51	204.41	1643.98

Инделя	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№рецепт.
			Белки	Жиры	Углеводы		
3-День-Среда 1-3 года	Завтрак						
	Каша молочная манная	150	2.62	4.17	23	140	199
	Батон	30	1.09	0.44	7.64	69.6	1
	Повидло	10	0.27	0.43	2.34	16.12	5
	Чай с сахаром	150	0.04	0,01	6,99	22	411
	Итого		4.02	5.05	39.97	247.72	
	Второй завтрак						
	Сок натуральный	100	0.61	0.25	10.67	45	418
	Обед						
	Суп полевой картофельный на гов/к/б	150	1.3	1.7	8,58	89,9	86
	Тефтели с рисом с мяса говядины	120	8.8	6.5	12.1	215	304
	Соус томатный совощами	30	0.44	2.1	3.8	36.3	367
	Кисель	180	0.08	0	20.23	82	401
	Хлеб пшенич.	50	2.1	6.46	17.5	125.9	1
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,32	9,8	48	1
	Итого		14,47	17,08	72,01	597,1	
	Полдник						
	Чай сладкий	200	0,06	0,02	9,99	30	411
	Сахарный крендель	30	2,12	3,9	16,7	120	443
	Итого		2,18	3,92	26,69	150	
	Ужин						
	Сырники из творога	50	9.3	1.93	5.38	116	245
	Соус сметанный сладкий	30	0.49	4.06	1.5	44.4	385/369
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	416
	Итого		12.94	8.71	19.84	249.4	
	Итого за день		34.22	35.01	169.18	1289.22	

Завхоз

Э.Т.Скобелева

Возрастная категория 3-7 лет

Возрастная категория 1-3 года

Итого за день	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Итого за день	№рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы			
Итого за день	Завтрак							
	Каша молочная гречневая	200	5.2	5.87	17.5	140		
	Батон	35	1.37	0.55	9.55	89.5		
	Повидло	15	0.4	0.64	3.51	24.18		
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	30		
	Итого		7.03	7.08	40,55	283,8		
	Второй завтрак							
	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	56		
	Обед							
	Рассольник на гов/к/буль	250	2,0	5.11	16.9	222.0		
	Сметанный соус	50	0.7	2.4	2.9	37.05		
	Котлеты, из мяса говядины	80	12.44	9.24	12.5	183		
	Гороховое пюре	110	10.9	6.19	35.5	220		
	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		31,2	31,7	119,2	946,0		
	Полдник							
	Чай сладкий	200	0,04	0,01	6,99	22		
	Пряники	30	1,65	1,2	15,8	100		
	Итого		1,69	1,21	22,79	122		
	Ужин							
	Омлет натуральный	85	7.52	13.46	1.51	157		
	Горошек консервированный		4.42	0.35	12.58	38.3		
	Хлеб пшенич.	30	1.9	5.46	12,5	115.9		
	Кофейный напиток с сахаром	200	2.6	2.4	11.7	50		
	Итого		16,44	21,68	38,29	361,2		
Итого за день		56,76	62,07	230,63	1769,0			
Итого за день	Завтрак							
	Каша молочная гречневая	150	4,82	5,08	16,84	132,0	199	
	Батон	30	1,09	0,44	7,64	69,6	1	
	Повидло	10	0,27	0,43	2,34	16,12	5	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	22	411	
	Итого		6,22	5,96	33,81	239,7		
	Второй завтрак							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	56	386	
	Обед							
	Рассольник на гов/к/буль	150	1,3	1,7	8,58	171,5	№82/375	
	Сметанный соус	30	0,42	1,5	1,7	22,4	375	
	Котлеты, из мяса говядины	60	9,32	7,07	9,6	139	299	
	Гороховое пюре	90	10,5	6,11	29,8	190	БОБ0199	
	Кисель	180	0,08	0	20,23	82	401	
	Хлеб пшенич.	50	2,1	6,46	17,5	125,9	1	
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,32	9,8	48	1	
	Итого		25,87	23,56	107	834,8		
	Полдник							
	Чай сладкий	200	0,04	0,01	6,99	22	411	
	Пряники	30	1,65	1,2	15,8	100	77	
	Итого		1,69	1,21	22,79	122		
	Ужин							
	Омлет натуральный	85	5,76	11,07	1,14	127	237	
	Горошек консервированный	30	4,42	0,35	12,58	30,6	10	
	Хлеб пшенич.	40	1,9	5,46	12,5	115,9	1	
	Кофейный напиток с сахаром	150	2,34	2,0	10,63	45	414	
	Итого		14,42	18,88	36,85	318,5		
Итого за день		48,6	50,01	210,25	1571,0			

Завхоз

Э.Т.Скобелева

Возрастная категория 3-7 лет

Возрастная категория 1-3 года

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 5 день-Пятница 3 - 7 лет	Завтрак						
	Каша молочная геркулесовая	200	3.42	6.5	21.78	148	
	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		8,33	11.48	56.22	321.5	
	Второй завтрак						
	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	56	
	Обед						
	Суп вермишелевый на курином бульоне	220	5.87	11.52	17.07	220,6	
	Капуста тушенная с мясом кур	200	4.13	8.09	23.57	230.2	
	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		15,56	28,69	94,96	748,8	
	Полдник						
	Каша пшеничная с фруктами	100	3,71	5,9	15,5	183	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	30	
	Итого		3,77	5,92	25,49	213	
	Ужин						
	Запеканка из печени с рисом (или биточки из печени)	180	22.47	9.14	24.73	271,0	
	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		55.03	63.49	236.4	1776.2		

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№рецепт.
			Белки	Жиры	Углеводы		
5-день-Пятница 1-3 года	Завтрак						
	Каша молочная геркулесовая	150	3.11	5.47	21.03	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		6.56	8.86	46.86	272,6	
	Второй завтрак						
	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	56	386
	Обед						
	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	4.4	8.6	12.8	195,5	88
	Капуста тушенная с мясом кур	150	3.09	6.06	17.6	185,5	143
	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		11,74	21,46	82,69	656,9	
	Полдник						
	Каша пшеничная с фруктами	100	3,71	5,9	15,5	183	181
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	30	411
	Итого		3,77	5,92	25,49	213	
	Запеканка из печени с рисом (или биточки из печени)	150	18.59	7.4	20.51	223,0	311
		60	6.3	3.2	7.2	134.5	
Хлеб пшенич.	30	1.9	5.46	12,5	115.9	1	
Кофейный напиток с сахаром	150	2.34	2.0	10.63	45	414	
Итого		22.83	14.86	43.64	383.9		
Итого за день		45.3	51.5	208.48	1582.4		

Завхоз

Э.Т.Скобелева

Возрастная категория 3-7 лет

Возрастная категория 1-3 года

2 неделя 6-день-Понедельник 3 - 7 лет	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энерге тическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
	Каша рисовая молочная	200	4.4	4.09	26.9	151
	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		5,87	8.28	46.5	303.5
	Второй завтрак					
	Сок натуральный	150	0.66	0.27	15.7	65
	Обед					
	Суп фасолевый на кур/б	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
	Вафли	40	0.8	4,2	11.8	290
	Итого		0.84	4.21	18.79	312
	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		41.86	42.46	226.91	1673,2

6-день Понедельник 1-3 года	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энерге тическая ценность	№рецепт.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
	Каша рисовая молочная	150	4.1	3.89	24.8	145	199
	Батон	30	1.09	0.44	7.64	69.6	1
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33	
	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
	Обед						
	Суп фасолевый на кур/б	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 консервированн	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	
	Полдник						
	Чай сладкий	200	0,04	0,01	6,99	22	411
	Вафли	40	0.8	4,2	11.8	140	78
	Итого		0.84	4.21	18.79	312	
	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		36.96	35.76	211.32	1497.6	

Завхоз

Э.Т.Скобелева

Возрастная категория 3-7 лет

Возрастная категория 1-3 года

2 неделя 7-день Вторник 3 - 7 лет	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ц.	7 день - Вторник 1-3 года	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Норма пт.
			Белки	Жиры	Углеводы					Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						Завтрак							
	Каша молочная пшеничная	200	4.59	4.9	31.26	187	Каша молочная пшеничная	150	3.46	4.57	24.7	154	199	
	Батон	35	1.37	0.55	9.55	89.5	Батон	30	1.09	0.44	7.64	69.6	1	
	Сыр	15	3.48	4.41	14.9	54	Сыр	10	2.32	2.94	11.2	36	7	
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	30	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	22	411	
	Итого		9,5	9,88	65,7	360,5	Итого		4,63	8,64	39,39	278,6		
	Второй завтрак						Второй завтрак							
	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	56	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	56	386	
	Обед						Обед							
	Суп рисовый на кур.бульоне	250	2,1	2.8	12.5	121,7	Суп рисовый на кур.бульоне	150	1.3	1.7	8,58	90,7	86	
	Гуляш с мяса курицы	100	12.8	10.3	3.3	157.5	Гуляш с мяса курицы	90	11.5	9.2	2.9	141.7	293	
	Гречка отварная	100	2.4	2.5	10.8	75.3	Гречка отварная	80	3.09	3.13	13.5	94.2	179	
	Салат из свеклы с огурцами соль.	100	1.44	6.1	6.68	115	Салат из свеклы с огурц.соль.	50	0.72	3.05	3.34	54	37	
	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		24,3	30,48	87,6	767,5	Итого		20,86	23,88	80,61	656,5		
	Полдник						Полдник							
	Пряники	50	1.56	2,06	27,7	190	Пряники	50	1,56	2,06	15,7	110	77	
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	30	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	30	411	
	Итого		162	2,08	37,69	220,0	Итого		1,62	2,08	25,69	140,0		
	Ужин						Ужин							
	Рыба запеченная в омлете	120	20.5	3.1	5.1	168	Рыба запеченная в омлете	100	11.1	2.9	4.2	140	263	
	Хлеб пшенич.	30	1.9	5.46	12,5	115.9	Хлеб пшенич.	30	1.9	5.46	12,5	115.9	1	
	Кофейный напиток с сахаром	200	2.6	2.4	11.7	50	Кофейный напиток с сахаром	150	2.34	2.0	10.63	45	414	
	Итого		25,0	14,96	29,3	333,9	Итого		21,34	13,36	27,33	300,9		
	Итого за день		60,82	53,8	231,09	1738	Итого за день		42,85	45,36	182,82	1432		

Завхоз

Э.Т.Скобелева

Возрастная категория 3-7 лет

Возрастная категория 1-3 года

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
2 недели 10 день-Пятница 3 - 7 лет	Завтрак					
	Каша молочная геркулесовая	200	3.42	6.5	21.78	195
	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	347,5
	Второй завтрак					
	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	56
	Обед					
	Суп гороховый на говяж.буль.	250	7.17	0.87	23.6	231.0
	Голубцы ленивые с мяса говядины	190	13.45	8.5	19.54	288.9
	Соус томатный с овощами	50	0.7	3.5	6.2	59.9
	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		26,88	21,65	103,66	877,8
	Полдник					
	Чай сладкий	200	0,04	0,01	6,99	22
	Коржик молочный	30	2.4	3.9	23.2	150.5
	Итого		2,44	3,91	30,19	172,5
	Ужин					
	Макароны отварные с сыром	200	11.17	10.28	31.78	262
	Кофейный напиток с сахаром	200	2.6	2.4	11.7	50
	Итого		13,77	12,68	43,48	312
	Итого за день		48,38	49,53	228,51	1765,8

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№рецепт.
			Белки	Жиры	Углеводы		
10 день-Пятница 1-3 года	Завтрак						
	Каша молочная геркулесовая	150	3.11	5.47	21.03	135	199
	Батон	30	1.09	0.44	7.64	69.6	1
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33	13
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	22	411
	Итого		4,28	9,54	35,72	259,6	
	Второй завтрак						
	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	56	386
	Обед						
	Суп гороховый на говяж.буль.	150	5.3	0.65	17.7	158	
	Голубцы ленивые с мяса говядины	155	10.13	6.38	15.02	210.6	314
	Соус томатный с овощами	30	0.44	2.1	3.8	36.3	367
	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		20,12	15,93	88,81	680,8	
	Ужин						
	Полдник						
	Чай сладкий	200	0,04	0,01	6,99	22	
	Коржик молочный	25	2.4	3.9	23.2	135.1	
	Итого		2,44	3,91	30,19	157,1	
	Макароны отварные с сыром	150	8.3	7.7	23.08	198	220
	Кофейный напиток с сахаром	150	2.34	2.0	10.63	45	414
	Итого		10,64	9,7	33,71	243,0	
	Итого за день		35,44	35,57	168,04	1396,5	

Завхоз

Э.Т.Скобелева