|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пиши | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
| белки | | жиры |  | углеводы | |
| Неделя 1  День 1 | Понедельник | 1 -3лет | 3-7лет | 1 -3лет | 3-7лет | 1 -3лет | 3-7лет | 1 -3лет | 3-7лет | 1 -3лет | 3-7лет |
| завтрак | Каша пшенная жидкая | 150 | 200 | 6,15 | 8,2 | 8,85 | 11,8 | 28.35 | 37.8 | 219 | 220 | 181 |
| бутерброд с повидлом | 30  10 | 30  10 | 2,51 | 2,51 | 3,93 | 3,93 | 28,88 | 28,88 | 92 | 92 | 2 |
| кофейный напитокс молоком | 150 | 180 | 2,34 | 2,85 | 2,0 | 2,42 | 10,63 | 14,36 | 70 | 91 | 414 |
| Итого завтрак |  | 340 | 420 |  |  |  |  |  |  | 381 | 403 |  |
| Второй завтрак | сок | 100 | 100 | 0,75 | 0,75 | 0,00 | 0,00 | 15.21 | 15,21 | 64 | 64 | 418 |
| обед | Щи из свежей капусты с картофелем и с сметаной | 180 | 200 | 5,3 | 8,32 | 17,2 | 19,83 | 39.93 | 71.01 | 245 | 384,0 | 73 |
| Жаркое по- домашнему с курицей | 120 | 180 | 10,4 | 12,9 | 10,0 | 12,5 | 9.2 | 11.1 | 205 | 208 | 292 |
| Компот из свежих ягод | 150 | 180 | 0,11 | 0,14 | 0,09 | 0,14 | 19.1 | 21.70 | 86,12 | 88,72 |  |
| Хлеб пшеничный. | 30 | 30 | 1,98 | 1,98 | 0,36 | 0,36 | 10,02 | 10,02 | 52 | 52 | - |
| Хлеб ржаной | 30 | 30 | 2,37 | 2,37 | 0,3 | 0,3 | 14,49 | 14,49 | 71 | 71 | - |
| Морковь отварная | 30 | 50 | 0,3 | 0,6 | 3.0 | 5,1 | 2,7 | 4,6 | 39,6 | 66,0 | 42 |
| Итого за обед |  | 510 | 670 |  |  |  |  |  |  | 702,6 | 869,72 |  |
| Уплотненный полдник | Запеканка рыбно -рисовая | 70 | 90 | 9.29 | 11,17 | 10,01 | 10,28 | 22.78 | 31.78 | 132 | 156,93 | 220 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,37 | 2,37 | 0,3 | 0,3 | 14,49 | 14,49 | 71 | 71 | - |
| Кондитерские изделия | 30 | 40 | 1,4 | 2,3 | 1,7 | 2,9 | 22.3 | 38,6 | 125,1 | 175 | 602 |
| Чай с молоком и сахаром | 150 | 180 | 2,4 | 3,2 | 0,8 | 1,8 | 10.8 | 13.8 | 60,8 | 77,0 | 411 |
| Итого за уплотненный завтрак |  | 280 | 340 |  |  |  |  |  |  | 405,1 | 473,93 |  |
| Итого за день |  | 1230 | 1530 |  |  |  |  |  |  | 1552,7 | 1810.86 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пиши | Наименование блюда | Вес блюда |  | Пищевые вещества | | | | | |  | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
| белки | | жиры | | углеводы | | |
| Неделя 1  День 2 | вторник | 1 -3лет | 3-7лет | 1 -3лет | 3-7лет | 1 -3лет | 3-7лет | 1 -3лет | 3-7лет | | 1 -3лет | 3-7лет |  |
| завтрак | Вермишель  молочная | 180 | 200 | 5,75 | 7,19 | 5,21 | 6,51 | 18,81 | 23,55 | | 181,5 | 120,3 | 100 |
| бутерброд с маслом | 40 | 40 | 2,59 | 2,59 | 3,93 | 3,93 | 28,88 | 28,88 | | 161 | 161 | 2 |
| чай с молоком | 150 | 180 | 2,4 | 3,2 | 0,8 | 1,8 | 10,8 | 13,6 | | 60,8 | 77,0 | 411 |
| Итого завтрак |  | 370 | 420 |  |  |  |  |  |  | | 342,10 | 419,5 |  |
| Второй завтрак | Свежие фрукты | 70 | 100 | 0,28 | 0,4 | 0,21 | 0,3 | 7,2 | 10,3 | | 32,0 | 46,0 | 386 |
| обед | Борщ с фасолью и сметаной | 160 | 200 | 2,0 | 2,18 | 2,1 | 2,84 | 13,92 | 14,29 | | 91,5 | 94,8 | 69 |
| Биточки из птицы | 60 | 80 | 8,24 | 11,13 | 5,79 | 7,57 | 5,71 | 6,94 | | 110 | 140 | 323 |
| Соус томатный | 20 | 20 | 0,23 | 0,23 | 0,84 | 0,84 | 1,60 | 1,60 | | 14,90 | 14,90 | 373 |
| Каша рассыпчатая перловая | 120 | 130 | 4,95 | 5,9 | 4.8 | 5,7 | 35,21 | 42,25 | | 204 | 244 | 330 |
| Кисель плодово ягодный | 150 | 180 | 0,43 | 0,51 | 0,5 | 0,5 | 22,65 | 27,18 | | 92,7 | 111,24 | 401 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,37 | 2,37 | 0,3 | 0,3 | 14,49 | 14,49 | | 71 | 71 | - |
| хлеб ржаной | 30 | 30 | 1,98 | 1,98 | 0,36 | 0,36 | 10,02 | 10,02 | | 52 | 52 | - |
|  | Свекла отварная | 30 | 40 | 0,5 | 0,8 | 1,7 | 2,8 | 2,5 | 4,2 | | 7 | 9 | 34 |
| Итого за обед |  | 670 | 810 |  |  |  |  |  |  | | 643,10 | 836,94 |  |
| Уплотненный полдник | Ватрушка с творогом | 35 | 35 | 38,63 | 38,63 | 19,78 | 19,78 | 32,73 | 32,73 | | 257 | 257 | 441 |
| Каша жидкая пшенная | 130 | 180 | 6,15 | 8,2 | 8,85 | 11,8 | 28,35 | 37,8 | | 189 | 219 | 181 |
| Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,33 | 0,42 | 0,08 | 0,11 | 7,48 | 9,53 | | 30,3 | 40,43 | 411 |
| Итого за уплотненный завтрак |  | 315 | 395 |  |  |  |  |  |  | | 476,30 | 516,43 |  |
| Итого за день |  | 1355 | 1625 |  |  |  |  |  |  | | 1493,50 | 1818,87 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пиши | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность |  | № рецептуры |
| белки | | жиры | | углеводы | |  |
| Неделя 1  День3 | среда | 1 -3лет | 3-7лет | 1 -3лет | 3-7лет | 1 -3лет | 3-7лет | 1 -3лет | 3-7лет | 1 -3лет | 3-7лет |  |
| завтрак | Каша молочная жидкая гречневая | 130 | 200 | 2,7 | 5.01 | 2,55 | 5,01 | 19,9 | 28,83 | 144,87 | 217,5 | 199 |
| Бутерброд с сыром | 40 | 40 | 2,59 |  | 3,93 | 3,93 | 28,88 | 28,88 | 165 | 165 | 2 |
| Какао напиток | 150 | 180 | 3,1 | 2.72 | 3.19 | 12.96 | 15.82 | 12.96 | 89 | 107 | 416 |
| Итого завтрак |  | 310 | 420 |  |  |  |  |  |  | 388,87 | 495,5 |  |
| Второй завтрак | йогурт | 150 | 150 | 5,22 |  | 4,5 |  | 7,20 |  | 76 | 76 | 420 |
| обед | Суп картофельный с макаронными изделиями | 160 | 200 | 6,3 | 2,98 | 5,48 | 10,92 | 11,85 | 14,92 | 162,45 | 273,8 | 88 |
| Голубцы ленивые | 150 | 200 | 9,54 | 11,03 | 5,31 | 6,4 | 2,44 | 2,87 | 149,44 | 222,9 | 265 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,33 | 0,4 | 0,01 | 0,02 | 20,83 | 24,99 | 85 | 102 | 394 |
| Огурец соленый | 20 | 20 | 0,4 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 1,3 | 1,3 | 21 | 21 | 20 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,37 | 2,37 | 0,3 |  | 14,49 | 14,49 | 71 | 71 | - |
| хлеб ржаной | 30 | 30 | 1,98 | 1,98 | 0,36 |  | 10,02 |  | 52 | 52 | - |
| Итого за обед |  | 540 | 660 |  |  |  |  |  |  | 540.89 | 742,7 |  |
| Уплотненный полдник | Яйцо отварное | 40 | 40 | 5,08 | 5,08 | 4,6 | 4,6 | 0,28 | 0,28 | 63 | 63 | 227 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 45 | 50 | 4,73 | 6,68 | 6,88 | 8,45 | 14,56 | 19,39 | 139 | 180 | 3 |
| Кисель плодовоягодный | 150 | 180 | 0,43 | 0,51 | 0,3 | 0,5 | 22,65 | 27,18 | 92,7 | 111,24 | 396 |
| Кондитерское изделие | 30 | 40 | 1,4 | 2,3 | 1,7 | 2,9 | 38,6 | 38,6 | 125,1 | 175 | 602 |
| Итого за уплотненный завтрак |  | 230 | 265 |  |  |  |  |  |  | 419,24 | 529,24 |  |
| Итого за день |  | 1265 | 1460 |  |  |  |  |  |  | 1425 | 1843.44 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пиши | Наименование блюда | Вес блюда | |  | |  | | Пищевые вещества |  | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
| белки | | жиры | | углеводы | |
| Неделя 1  День 4 | четверг | 1 -3лет | 3-7лет | 1 -3лет | 3-7лет | 1 -3лет | 3-7лет | 1 -3лет | 3-7лет | 1 -3лет | 3-7лет |  |
| завтрак | Каша рисовая | 200 | 200 | 5,1 | 5,1 | 10,72 | 10,72 | 33,42 | 33,42 | 351 | 351 |  |
| Бутерброд с повидлом | 30 | 30 | 2,51 | 2,51 | 3,93 | 3,93 | 28,88 | 28,88 | 161 | 161 | 1 |
| чай не сладкий | 150 | 180 | 0,06 | 0,08 | 0,02 | 0,03 | 9,46 | 10,2 | 37,89 | 41,0 | 411 |
| Итого завтрак |  | 380 | 410 |  |  |  |  |  |  | 549,89 | 553,0 |  |
| Второй завтрак | Свежие фрукты | 70 | 100 | 0.28 | 0.4 | 0,3 | 0.4 | 7.21 | 9,8 | 44.0 | 46.0 | 386 |
| обед | Суп картофельный с клецками | 180 | 200 | 2,38 | 4,16 | 5,28 | 4,0 | 15,93 | 27,19 | 111,3 | 168.38 | 91 |
| Картофельное пюре | 130 | 150 | 2,8 | 3,5 | 5,2 | 6,4 | 20 | 22,2 | 137 | 158,3 | 339 |
| Тефтели тушеные рыбные | 60 | 80 | 7,3 | 9,57 | 2,59 | 3.72 | 7,55 | 9,68 | 93 | 111 | 277 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,37 |  | 0,3 |  | 14,49 |  | 71 | 71 |  |
| хлеб ржаной | 30 | 30 | 1,98 | 1,98 | 0,36 | 0,36 | 10,02 | 10,02 | 52 | 52 |  |
| Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,33 | 0,4 | 0,01 | 0,02 | 20,83 | 24,99 | 85 | 102 | 394 |
| Свекла отварная | 30 | 40 | 0,5 | 0,8 | 1,7 | 2,8 | 2,5 | 4,2 | 7 | 9 | 34 |
| Итого за обед |  | 610 | 710 |  |  |  |  |  |  | 556,3 | 671,68 |  |
| Уплотненный полдник | Запеканка манная | 150 | 200 | 6,61 | 10,27 | 4,7 | 8,26 | 41,40 | 55,92 | 235 | 335 | 202 |
| Чай с лимоном | 150 | 180 | 0,33 | 0,42 | 0,08 | 0,11 | 7,48 | 9,53 | 30,3 | 40,43 | 411 |
| Кондитерское изделие | 30 | 30 | 1,4 | 1,4 | 1,7 | 1,7 | 38,6 | 38,6 | 125,5 | 175 | 602 |
| Итого за уплотненный полдник |  | 330 | 420 |  |  |  |  |  |  | 440,5 | 554,43 |  |
| Итого за день |  | 1390 | 1640 |  |  |  |  |  |  | 1550,69 | 1825,11 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пиши | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
| белки | | жиры | | углеводы | |
| Неделя 1  День 5 | пятница | 1 -3лет | 3-7лет | 1 -3лет | 3-7лет | 1 -3лет | 3-7лет | 1 -3лет | 3-7лет | 1 -3лет | 3-7лет |  |
| завтрак | Каша «Дружба» | 150 | 200 | 4,66 | 6,21 | 5,79 | 7,73 | 20,78 | 27,7 | 201,0 | 261,14 | 182 |
| бутерброд с маслом | 30 | 30 | 2,51 | 2,51 | 3,93 | 3,93 | 28,88 | 28,88 | 161 | 161 | 1 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 2,34 | 2,85 | 2,0 | 2,41 | 10,63 | 14,36 | 70,0 | 91,0 | 414 |
| Итого завтрак |  | 330 | 410 |  |  |  |  |  |  | 392,4 | 462,64 |  |
| Второй завтрак | сок | 100 | 100 | 0,75 | 0,75 | 0 | 0 | 15,21 | 15,21 | 64 | 64 | 418 |
| обед | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 180 | 200 | 1,7 | 1,9 | 1,8 | 2,25 | 12 | 17 | 125 | 160 | 87 |
| Макаронные изделия отварные | 130 | 130 | 13,8 |  | 5,58 |  | 34,36 |  | 238,7 | 238,7 | 332 |
| Гуляш из отварного мяса | 70 | 80 | 10,28 | 13,75 | 8,27 | 10,86 | 2,64 | 3,49 | 126,0 | 166,6 | 293 |
| Кисель плодово- ягодный | 150 | 180 | 0,07 | 0,08 | 0 | 0 | 16,7 | 22,2 | 67 | 89,4 | 369 |
| Морковь отварная | 30 | 50 | 0,3 | 0,6 | 3,0 | 5,1 | 2,7 | 4,6 | 39,6 | 66,0 | 42 |
| Хлеб пшеничный | 30 |  | 2,37 | 2,37 | 0,3 | 0,3 | 14,49 | 14,49 | 71 | 71 | 411 |
| хлеб ржаной | 30 |  | 1,98 | 1,98 | 0,36 | 0,36 | 10,02 | 10.02 | 52 | 52 | 411 |
| Итого за обед |  | 590 | 700 |  |  |  |  |  |  | 679,5 | 843,7 |  |
| Уплотненный полдник | Пудинг из творога со сгущенным молоком | 180 | 200 | 16,54 | 18,94 | 12,45 | 13,73 | 22,27 | 28,25 | 248,5 | 312,6 | 420 |
| чай не сладкий | 150 | 180 | 0,06 | 0,08 | 0,02 | 0,03 | 9,46 | 10,2 | 37,89 | 41,0 | 411 |
| Кондитерское изделие | 30 | 40 | 2,3 | 2,3 | 2,9 | 2,9 | 22,3 | 38,6 | 125,1 | 175 | 602 |
| Итого за уплотненный полдник |  | 300 | 420 |  |  |  |  |  |  | 411,49 | 528,6 |  |
| Итого за день |  | 1380 | 1620 |  |  |  |  |  |  | 1547,39 | 1898,94 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
| Белки | | Жиры | | Углеводы | | |
| Неделя 2  День 6  Понедельник |  | 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 вязкая | 150 | 200 | 4,66 | 6,21 | 5,6 | 7,47 | 18,82 | 25,09 | | 144 | 192 | 182 |
| Бутерброд с сыром | 40 | 40 | 2,59 | 2,59 | 3,93 | 3,93 | 28,88 | 28,88 | | 161 | 161 | 2 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 2,34 | 2,85 | 2,0 | 2,41 | 10,63 | 14,36 | | 70,0 | 91,0 | 414 |
| Итого завтрак |  | 340 | 420 |  |  |  |  |  | |  | 375 | 444 |  |
| Второй завтрак | Сок | 100 | 100 | 0,75 | 0,75 | 00 | 00 | 15,21 | | 15,21 | 64 | 64 | 418 |
| Обед | Суп рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной | 200 | 200 | 5,4 | 5,4 | 5,5 | 5,5 | 13,4 | | 13,4 | 126,8 | 126,8 | 86 |
| Каша пшенная рассыпчатая | 120 | 150 | 5,8 | 6,9 | 5,6 | 6,8 | 33,3 | | 39,9 | 190,4 | 257,7 | 331 |
| Котлеты мясные рубленные со сметанным соусом | 80 | 100 | 12,13 | 12,72 | 9,55 | 10,24 | 12,52 | | 23,28 | 184,11 | 215,02 | 375/299 |
| Компот из свежемороженых ягод | 150 | 180 | 0,13 | 0,4 | 0,02 | 0,04 | 10,08 | | 24,99 | 84,75 | 90 | 390 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,37 | 2,37 | 0,3 | 0,3 | 14,49 | | 14,49 | 71 | 71 |  |
| Хлеб ржаной | 30 | 30 | 1,98 | 1,98 | 0,36 | 0,36 | 10,02 | | 10,02 | 52 | 52 |  |
| Морковь отварная | 30 | 50 | 0,3 | 0,6 | 3,0 | 5,1 | 2,7 | | 4,6 | 39,6 | 66,0 | 30/50 |
| Итого обед |  | 640 | 740 |  |  |  |  |  | |  | 748,91 | 890,52 |  |
| Уплотненный полдник | Картофельное пюре | 130 | 150 | 2,8 | 3,5 | 5,2 | 6,4 | 20,0 | | 22,2 | 137 | 158,3 | 339 |
| Суфле рыбное с молочным густым соусом | 60 | 80 | 9,54 | 11,03 | 5,31 | 6,4 | 2,44 | | 2,87 | 146 | 162,8 | 284 |
| Компот из свежемороженых ягод | 150 | 180 | 0,13 | 0,13 | 0,04 | 0,04 | 10,08 | | 10,08 | 90 | 90 | 390 |
| Итого уплотненный полдник |  | 340 | 410 |  |  |  |  |  | |  | 367,75 | 411,1 |  |
| Итого за день |  | 1420 | 1670 |  |  |  |  |  | |  | 1555,66 | 1908,46 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | | Энергетическая ценность | | №  рецептуры |
| Белки | | Жиры | | Углеводы | | |
| Неделя 2  День 7  Вторник |  | 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 вязкая | 150 | 180 | 4,8 | 5,45 | 9,25 | 11,71 | 12,48 | 16,62 | | 180,3 | 191,5 | 87 |
| Бутерброд с маслом | 30 | 30 | 2,01 | 2,81 | 3,87 | 3,97 | 12,13 | 16,96 | | 91,33 | 114,66 | 1 |
| Чай с молоком | 150 | 180 | 2,4 | 3,2 | 0,8 | 1,8 | 10,8 | 13,6 | | 60,8 | 77,0 | 411 |
| Итого завтрак |  | 330 | 390 |  |  |  |  |  | |  | 302,43 | 383,16 |  |
| Второй завтрак | Фрукты свежие | 70 | 100 | 0,28 | 0,4 | 21 | 0,3 | 7,21 | | 10,3 | 32,0 | 46,0 |  |
| Обед | Щи из свежей или квашеной капусты | 180 | 200 | 5,3 | 8,32 | 17,2 | 19,83 | 39,93 | | 71,01 | 245,0 | 384,0 | 73 |
| Плов из птицы | 160 | 180 | 11,0 | 16,0 | 13,06 | 14,78 | 20,52 | | 26,76 | 256,7 | 304 | 321 |
| Компот из сухофрукты | 150 | 180 | 0,13 | 0,14 | 0,02 | 0,02 | 20,99 | | 24,99 | 84,75 | 101,7 | 394 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,37 | 2,37 | 0,3 | 0,3 | 14,49 | | 14,49 | 71 | 71 |  |
| Хлеб ржаной | 30 | 30 | 1,98 | 1,98 | 0,36 | 0,36 | 10,02 | | 10,02 | 52 | 52 |  |
| Огурец свежий | 20 | 20 | 0,2 | 0,4 | 0,03 | 0,1 | 0,8 | | 1,3 | 18,4 | 21 |  |
| Итого обед |  | 540 | 640 |  |  |  |  |  | |  | 727,85 | 933,7 |  |
| Уплотненный полдник | Макароны отварные с сыром | 120 | 150 | 9,29 | 11,17 | 10,01 | 10,28 | 22,71 | | 31,78 | 218,0 | 264,0 | 220 |
| Кисель плодово- ягодный | 150 | 180 | 0,43 | 0,51 | 0,4 | 0,5 | 22,65 | | 27,18 | 92,7 | 111,24 | 401 |
| Ватрушка с повидлом | 35 | 35 | 4,43 | 4,43 | 7,64 | 7,64 | 12,49 | | 12,49 | 136 | 136 | 441 |
| Итого уплотненный полдник |  | 305 | 365 |  |  |  |  |  | |  | 446 | 511,24 |  |
| Итого за день |  | 1245 | 1495 |  |  |  |  |  | |  | 1508,28 | 1874,1 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | | Энергетическая ценность | | №  рецептуры |
| Белки | | Жиры | | Углеводы | | |
| Неделя 2  День 8  Среда |  | 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 вязкая молочная | 155 | 200 | 3,3 | 4,39 | 4,06 | 4,2 | 21,24 | 33,19 | | 135 | 188 | 182 |
| Бутерброд с повидлом | 40 | 40 | 2,59 | 2,59 | 3,93 | 3,93 | 28,88 | 28,88 | | 161 | 161 | 1 |
| Кондитерское изделие | 30 | 40 | 1,4 | 2,3 | 1,7 | 2,9 | 22,3 | 38,6 | | 125,1 | 175 | 602 |
| Чай не сладкий | 150 | 180 | 0,06 | 0,08 | 00,2 | 0,03 | 9,46 | | 10,2 | 37,89 | 41,0 | 411 |
| Итого завтрак |  | 375 | 460 |  |  |  |  |  | |  | 458,99 | 565 |  |
| Второй завтрак | Снежок | 150 | 150 | 5,22 | 5,22 | 4,5 | 4,5 | 7,20 | | 7,20 | 76 | 76 | 420 |
| Обед | Суп картофельный с гречневой крупой | 200 | 200 | 2,84 | 9,24 | 2,84 | 9,24 | 14,29 | | 16,44 | 120 | 120 | 88 |
| Бефстроганов из отварного мяса с молочно-сметанном соусе | 80 | 100 | 15,42 | 20,63 | 12,41 | 16,30 | 3,96 | | 5,24 | 187 | 249 | 294 |
| Рис отварной | 120 | 150 | 3,2 | 3,64 | 3,39 | 4,3 | 19,64 | | 36,67 | 122 | 200 |  |
| Кисель плодово-ягодный | 150 | 180 | 0,43 | 0,51 | 0,4 | 0,5 | 22,65 | | 27,18 | 92,7 | 111,24 | 401 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,37 | 2,37 | 0,3 | 0,3 | 14,49 | | 14,49 | 71 | 71 |  |
| Хлеб ржаной | 30 | 30 | 1,98 | 1,98 | 0,36 | 0,36 | 10,02 | | 10,02 | 52 | 52 |  |
| Свекла отварная | 30 | 40 | 0,5 | 0,8 | 1,7 | 2,8 | 2,5 | | 4,2 | 7 | 9 | 34 |
| Итого обед |  | 520 | 730 |  |  |  |  |  | |  | 651,70 | 812,24 |  |
| Уплотненный полдник | Запеканка из творога с морковью | 90 | 120 | 7,57 | 11,66 | 5,38 | 10,29 | 12,7 | | 23,78 | 319 | 334 | 252 |
| Компот из свежемороженых ягод | 150 | 180 | 0,13 | 0,14 | 0,04 | 0,09 | 19,1 | | 21,7 | 89,12 | 88,72 | 390 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Итого уплотненный полдник |  | 240 | 380 |  |  |  |  |  | |  | 405,12 | 422,72 |  |
| Итого за день |  | 1285 | 1640 |  |  |  |  |  | |  | 1590,72 | 1875,72 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
| Белки | | Жиры | | Углеводы | | |
| Неделя 2  День 9  Четверг |  | 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 | 155 | 200 | 4,01 | 5,35 | 5,69 | 6,38 | 20,36 | 27,13 | | 149,0 | 187,0 | 182 |
| Бутерброд с сыром | 40 | 40 | 2,59 | 2,59 | 3,93 | 3,39 | 28,88 | 28,88 | | 161 | 161 | 2 |
| Сок | 100 | 100 | 0,75 | 0,75 | 0 | 0 | 15,21 | 15,21 | | 64 | 64 | 418 |
| Итого завтрак |  | 295 | 340 |  |  |  |  |  | |  | 374 | 412 |  |
| Второй завтрак | Фрукты свежие | 70 | 100 | 0,28 | 0,4 | 21 | 0,3 | 7,21 | | 10,3 | 32,0 | 46,0 | 386 |
| Обед | Борщ с мясом и сметаной | 200 | 200 | 4,68 | 8,48 | 7,6 | 11,62 | 7,95 | | 10,56 | 119,98 | 223 | 69 |
| Рыба тушеная в томате с овощами | 70 | 90 | 8,48 | 16,66 | 6,43 | 7,08 | 2,12 | | 3,62 | 129,18 | 145,04 | 349 |
| Рожки отварные | 120 | 150 | 9,29 | 11,17 | 10,01 | 10,28 | 22,71 | | 31,78 | 218,0 | 264,0 | 220 |
| Компот из сухофрукты | 150 | 180 | 0,33 | 0,4 | 0,02 | 0,02 | 20,83 | | 24,99 | 84,75 | 101,7 | 394 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,37 | 2,37 | 0,3 | 0,3 | 14,49 | | 14,49 | 71 | 71 |  |
| Хлеб ржаной | 30 | 30 | 1,98 | 1,98 | 0,36 | 0,36 | 10,02 | | 10,02 | 52 | 52 |  |
| Огурец соленый | 20 | 20 | 0,2 | 0,4 | 0,03 | 0,1 | 0,8 | | 1,3 | 18,4 | 21 | 20 |
| Итого обед |  | 620 | 700 |  |  |  |  |  | |  | 698,56 | 866,64 |  |
| Уплотненный полдник | Рагу овощное (3-й вариант) соус молочный густой | 150/20 | 200/20 | 2,49 | 2,99 | 7,67 | 8,97 | 17,57 | | 18,97 | 249,44 | 267,44 | 362/366 |
| Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,33 | 0,42 | 0,08 | 0,11 | 7,048 | | 9,53 | 30,3 | 40,43 | - |
| Кондитерское изделие | 30 | 30 | 1,4 | 1,4 | 1,7 | 1,7 | 38,6 | | 38,6 | 175 | 175 | 602 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,37 | 2,37 | 0,3 | 0,3 | 14,49 | | 14,49 | 71 | 71 |  |
| Итого уплотненный полдник |  | 400 | 460 |  |  |  |  |  | |  | 525,74 | 553,87 |  |
| Итого за день |  | 1385 | 1600 |  |  |  |  |  | |  | 1625,05 | 1890,21 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | | Энергетическая ценность | | №  рецептуры |
| Белки | | Жиры | | Углеводы | | |
| Неделя 2  День 10  Пятница |  | 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 пшенная жидкая | 150 | 200 | 6,15 | 8,2 | 8,85 | 11,8 | 28,35 | 37,8 | | 219 | 220,3 | 181 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 40 | 2,59 | 2,59 | 3,93 | 3,93 | 28,88 | 28,88 | | 161 | 161 | 1 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 2,34 | 2,85 | 2,0 | 2,41 | 10,63 | 14,36 | | 70,0 | 91,0 | 414 |
| Итого завтрак |  | 340 | 420 |  |  |  |  |  | |  | 450 | 472,3 |  |
| Второй завтрак | Сок | 100 | 100 | 0,75 | 0,75 | 0 | 0 | 15,21 | | 15,21 | 64 | 64 | 418 |
| Обед | Суп с макаронами и говядиной | 200 | 200 | 2,15 | 2,69 | 2,27 | 2,84 | 13,71 | | 17,14 | 105 | 233,8 | 88 |
| Гуляш из отварного мяса | 80 | 80 | 13,75 | 13,75 | 10,86 | 10,86 | 3,49 | | 3,49 | 125 | 125 | 193 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 150 | 6,9 | 7,6 | 7,8 | 8,3 | 33,0 | | 34,2 | 240,0 | 242,5 | 331 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,13 | 0,14 | 0,02 | 0,02 | 20,83 | | 24,99 | 84,75 | 101,7 | 194 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,37 | 2,37 | 0,3 | 0,3 | 14,49 | | 14,9 | 71 | 71 | - |
| Хлеб ржаной | 30 | 30 | 1,98 | 1,98 | 0,36 | 0,36 | 10,02 | | 10,02 | 52 | 52 | - |
| Нарезка из лука | 30 | 40 | 0,5 | 0,8 | 1,7 | 2,8 | 2,5 | | 4,2 | 7 | 9 | 34 |
| Итого обед |  | 640 | 710 |  |  |  |  |  | |  | 643,75 | 834,66 |  |
| Уплотненный полдник | Запеканка из печени с рисом в сметанном соусе | 100 | 100 | 14,4 | 15,7 | 17,2 | 18,0 | 15,2 | | 18,6 | 394,82 | 394,82 | 311/362 |
| Кисель плодово-ягодный | 150 | 180 | 0,43 | 0,51 | 0,4 | 0,5 | 22,65 | | 27,18 | 92,7 | 111,24 | 401 |
| Итого уплотненный полдник |  | 280 | 280 |  |  |  |  |  | |  | 1645,24 | 1877,02 |  |
| Итого за весь период |  | 22590 | 29985 |  |  |  |  |  | |  | 15494,23 | 18622,72 |  |
| Среднее значение за период 10 дней |  | 2,259 | 2998,5 |  |  |  |  |  | |  | 1549,423 | 1862,272 |  |

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ОО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ФИО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

№ приказа от 00.00.2023

**ПРОЕКТ**

**Примерное десятидневное меню**

**для детей посещающих МБДОУ «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»**

**Бийского района Алтайского края с 10,5 часовым пребыванием**

**Бийский район**

**2023**