Утверждаю

Заведующий МКДОУ детский сад
общеразвивающего вида «УМКА»

_____ Ахметзянова И.В.

Приказ № 12/1 от 01.09.2020г.

Перспективное десятидневное меню

На зимне-весенний период

для дошкольников в возрасте от 1,5 до 3 лет и с 3 до 7 лет

В Муниципальном казенном дошкольном образовательном учреждении детский сад общеразвивающего вида «Умка»

г. Вихоревка

День: понедельник 1
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 1-3 года

№ рецептуры/ сборник	Наименование блюда	Масса Блюда (г)	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК						
168	Каша рисовая молочная	180	5,62	4,13	21,58	162,41
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/8	4,67	6,38	13,35	129,71
391/394	Чай с молоком	180	3,1	2,6	11,98	83,93
	Итого	**403**	**13,39**	**13,11**	**46,91**	**376,05**
399	Сок	120	1,04	0	17,01	75,21
ОБЕД						
62	Солянка сборная мясная со смет.	150	5,62	5,832	7,723	71,5
278	Бефстроганов из мяса в молочном соусе	40/40	15,01	8,96	2,9	78,08
165	Каша гречневая	110/4	7,22	5,15	20,03	151,5
	Хлеб ржаной	30	2,75	0,4	10,62	56,6
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,33	15,35	77,3
376	Компот из чернослива	150	0,045	0,02	20,9	92,37
	Итого	**550**	**32,545**	**20,692**	**77,523**	**527,35**
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК						
137	Рагу овощное	120/4	1,75	7,07	7,93	109
354	Соус сметанный	40	0,77	2,24	2,49	32,3
	Хлеб пшеничный	15	1,65	0,16	7,68	38,15
469	Булочка домашняя	70	2,84	2,96	24,85	152,05
391/393	Чай с лимоном	180	0,06	0,011	5,46	37,01
	Итого	**425**	**7,07**	**12,441**	**48,41**	**368,51**
	Итого за день		**54,045**	**46,242**	**189,403**	**1347,12**

День: понедельник 1
Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

сборник	Наименование блюда	Блюда (г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК						
168	Каша рисовая молочная	250	6,79	0,84	30,173	214,73
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/12	7,63	8,58	17,4	145,62
391/394	Чай с молоком	220	3,577	2,69	12,987	97,01
	Итого	**527**	**17,997**	**12,11**	**60,56**	**457,36**
399	Сок	150	1,206	0	19,18	96,12
ОБЕД						
62	Солянка сборная мясная со смет.	250	5,762	8,86	10,312	11,725
278	Бефстроганов из мяса в молочном соусе	60/60	14,6	10,235	3,06	135,7
165	Каша гречневая	150/5	10,184	6,9	30,22	155,25
	Хлеб ржаной	50	3,08	0,69	17,618	93,96
	Хлеб пшеничный	30	3,18	345	15,287	76,68
376	Компот из чернослива	200	0,59	0,023	29,33	110,853
	Итого	**800**	**37,396**	**27,053**	**105,827**	**684,168**
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК						
137	Рагу овощное	180/5	2,49	10,59	10,7	139,87
354	Соус сметанный	60	1,125	3,45	3,71	48,46
	Хлеб пш	15	1,595	0,172	7,65	37,8
469	Булочка домашняя	80	4,14	4,27	27,3	181,7
391/393	Чай с лимоном	220	0,08	0,023	7,068	44,01
	Итого	**560**	**9,43**	**18,505**	**56,428**	**451,84**
	Итого за день		**68,534**	**58,826**	**241,995**	**1689,488**

День: вторник 1
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 1-3 года

№ рецептуры / сборник	Наименование блюда	Масса Блюда (г)	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК						
168	Каша манная	180	3,3	3,3	22,19	153,69
1	Бутерброд с маслом	30/4	2,97	6,98	15,43	107,1
395	Кофейный напиток с молоком	180	3,03	2,82	17,02	122,4
	Итого	**395**	**9,3**	**13,1**	**54,64**	**383,19**
399	Сок	120	1,04	0	17,01	75,21
ОБЕД						
86/300	Суп лапша по дом. с курицей	160	7,95	9,8	21,91	101,19
298	Бигус	150	11,5	10,1	14,6	182,03
12	Салат из кукурузы консервир.	30	1,68	3	1,93	32,47
	Хлеб ржаной	30	2,75	0,4	10,62	56,6
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,33	15,35	77,3
376	Компот из кураги	150	0,045	0,02	22,04	92,37
	Итого	**550**	**25,82**	**23,65**	**86,45**	**541,96**
УСИЛИНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	140/35	18,8	13,5	16,06	227,81
368	Яблоко	108	0,5	0,4	10,3	47,96
381	Кисель из плодов шиповника	180	0,25	0,09	7,95	91,56
	Итого	**390**	**19,55**	**13,99**	**34,31**	**367,33**
	Итого за день		**66,32**	**55,5**	**217,49**	**1581,33**

Вторник 1
Сезон: зимне-весенний
Возраст 3-7 лет

сборник	Наименование блюда	Блюда (г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК						
168	Каша манная	250	3,819	4,485	30,44	191,16
1	Бутерброд с маслом	40/5	3,693	8,613	17,34	154,44
395	Кофейный напиток с молоком	220	3,82	2,77	15,15	99,19
	Итого	**515**	**11,332**	**15,868**	**62,93**	**444,79**
399	Сок	150	1,206	0	19,18	96,12
ОБЕД						
86/300	Суп лапша по дом. с курицей	250	10,05	12,97	42,2	164,59
298	Бигус	200	11,684	12,535	12,238	203,83
12	Салат из кукурузы консервир.	60	2,546	5,03	4,283	49,682
	Хлеб ржаной	50	3,08	0,69	17,618	93,96
	Хлеб пшеничный	30	3,18	0,345	15,287	76,68
376	Компот из кураги	200	0,59	0,023	29,329	123,17
	Итого	**800**	**31,13**	**31,593**	**120,955**	**711,912**
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК						
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/45	20,42	16,64	21,72	324,38
	Яблоко	120	0,611	0,524	11,78	57,94
381	Кисель из плодов шиповника	220	0	0	10,55	129,71
	Итого	**460**	**21,031**	**17,164**	**44,05**	**512,03**
	Итого за день		**71,779**	**69,972**	**275,265**	**1958**

День: среда 1
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 1-3 года

№ рецептуры / сборник	Наименование блюда	Масса Блюда (г)	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
	ЗАВТРАК					
171	Каша молочная "Дружба"	180	6	5,76	23,5	160,6
397	Какао	180	3,75	3,02	18,1	110
2	Бутерброд с маслом и повидлом	30/5/10	3,14	3,99	26,5	130,5
	Итого	**405**	**12,89**	**12,77**	**68,1**	**401,1**
401	Снежок	150	4,23	4,2	17,1	127,53
	ОБЕД					
87	Суп с рыбными консервами	150	5,4	5,37	10,8	87,8
205	Макароны отварные с маслом	120/4	6,1	3,77	22,2	109,3
282	Котлета мясная	60	11,56	7,91	10,21	129,7
	Хлеб ржаной	30	2,75	0,4	10,62	56,6
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,33	15,35	77,3
376	Компот из сухофруктов	150	0,045	0,02	22,04	88,34
	Итого	**544**	**27,755**	**17,8**	**91,22**	**549,04**
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК					
47	Салат из картофеля с морской капустой	45	1,07	2,349	4,884	57,2
215	Омлет с овощами	115/5	5,626	11,159	3,129	210,69
	Хлеб пшеничный	15	1,65	0,16	7,68	38,15
392	Чай с сахаром	180	0,05	0,011	7,409	35
	Итого	**380**	**8,396**	**13,679**	**23,102**	**341,04**
	Итого за день		**56,091**	**52,809**	**199,425**	**1459,9**

День: среда 1

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ сборник	Наименование блюда	Масса Блюда (г)	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность
	ЗАВТРАК					
171	Каша молочная "Дружба"	250	8,08	7,07	25,5	206,448
397	Какао	220	4,824	4,14	19,3	126,36
2	Бутерброд с маслом и повидлом	50/5/17	3,34	4,52	29,08	150,42
	Итого	**542**	**16,244**	**15,73**	**73,88**	**483,228**
401	Снежок	220	5,49	5,175	20,5	155
	ОБЕД					
87	Суп с рыбными консервами	250	8,16	7,08	15,118	113,14
205	Макароны отварные с маслом	150/5	7,61	5,01	28,748	184,68
282	Котлета мясная	70	13,99	10,397	13,25	155,47
	Хлеб ржаной	50	3,08	0,69	17,618	93,96
	Хлеб пшеничный	30	3,18	0,45	15,287	76,68
376	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,023	29,329	115,387
	Итого	**800**	**36,61**	**23,545**	**119,35**	**688,52**
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК					
47	Салат из картофеля с морской капустой	60	1,554	3,62	7,29	91,23
215	Омлет с колбасным изделием	150/5	5,775	14,49	11,8	238,67
	Хлеб пшеничный	15	2,784	0,152	7,65	38,15
392	чай с сахаром	250	0,08	0,023	10,54	43,6
	Итого	**490**	**10,193**	**18,285**	**37,28**	**411,65**
	Итого за день		**72,407**	**66,929**	**260,41**	**1875,848**

День: четверг 1
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 1-3 года

№ рецептуры/	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
сборник		Блюда (г)	Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
168	Каша молочная «Геркулес»	180	5,62	8,2	28,88	171,6
391/394	Чай с молоком	180	3,1	2,6	11,98	83,9
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/8	4,67	6,3	13,3	129,7
	Итого	**403**	**13,39**	**17,1**	**54,16**	**385,2**
399	Сок	120	1,04	0	17,01	75,2
	ОБЕД					
81	Суп гороховый	150	3,19	2,99	11,29	87,456
321	Картофельное пюре с масом сливочным	100/4	3,8	4,2	12,5	99,7
286/348	Тефтели мясные с томатным соусом	60/30	10,93	11	13,47	131,018
	Хлеб ржаной	30	2,75	0,4	10,62	56,6
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,33	15,35	77,3
376	Компот из чернослива	150	0,045	0,02	20,9	92,37
	Итого	**550**	**22,615**	**18,94**	**84,13**	**544,444**
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК					
351	Соус молочный сладкий	35	0,8	1,51	4,214	39,07
230	Вареники ленивые с маслом сливочным	150/4	12,27	11	26,31	238,55
469	Булочка домашняя	70	2,84	2,96	24,85	152,05
391/393	Чай с лимоном	180	0,06	0,011	5,46	37,01
	Итого	**384**	**14,78**	**12,68**	**43,66**	**352,78**
	Итого за день		**54,665**	**51,68**	**223,81**	**1509,674**

День: четверг 1
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 3-7 лет

№ рецептуры/ сборник	Наименование блюда	Масса Блюда (г)	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
	ЗАВТРАК					
168	Каша мол «Геркулес»	250	7,078	9,2	32,821	224,54
391/394	Чай с молоком	220	3,577	2,69	12,987	97,01
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/12	7,63	8,58	17,4	164,15
	Итого	**527**	**18,285**	**20,47**	**63,208**	**485,7**
399	Сок	150	1,206	0	19,18	96,12
	ОБЕД					
81	Суп гороховый	250	6,03	6,117	13,82	106,52
321	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	4,69	5,52	15,5	124,26
286/348	Тефтели мясные с томатным соусом	70/45	12,1	12,51	15,719	193,04
	Хлеб ржаной	50	3,08	0,69	17,618	93,96
	Хлеб пшеничный	30	3,18	0,345	15,287	76,68
376	Компот из чернослива	200	0,59	0,023	29,33	110,853
	Итого	**800**	**29,67**	**25,205**	**107,274**	**705,313**
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК					
351	Соус молочный сладкий	60	1,3	2,587	6,984	55,317
230	Вареники ленивые с маслом сливочным	200/5	16,152	8,82	18,451	271,41
469	Булочка домашняя	80	3,72	3,843	27,3	181,7
391/393	Чай с лимоном	220	0,08	0,023	7,068	44,01
	Итого	**500**	**19,127**	**11,602**	**40,153**	**408,537**
	Итого за день		**72,011**	**61,12**	**257,115**	**1877,37**

День: пятница 1
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 1-3 года

№ рецептуры/ сборник	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Блюда (г)	Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
207	Макароны запеченные с сыром и маслом	155/4	7,08	8,97	21,86	196,2
395	Кофейный напиток с молоком	180	3,03	2,82	17,02	122,4
3	Бутерброд с маслом	30/5	2,97	6,98	15,43	107,1
	Итого	**370**	**13,08**	**18,77**	**54,31**	**425,7**
400	Биойогурт	150	10	5,64	8,01	104,64
	ОБЕД					
67	Суп щи со сметаной	180/5	1,62	6,64	5,57	66,54
440	Пельмени отварные с маслом	120	10,21	10,4	20,2	217,5
376	Компот из кураги	180	0,045	0,02	22,04	92,37
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,33	15,35	77,3
	Хлеб ржаной	30	2,75	0,4	10,62	56,6
	Итого	**545**	**16,525**	**17,79**	**73,78**	**510,31**
			УСИЛЕНН.	ПОЛДНИК		
368	Банан	108	1,55	0,6	21,92	111,8
245	Рыба порцион.припущеная	70	12,6	1,55	0,169	58,86
245	Соус сметанный	40	0,77	2,2	2,49	32,3
354	Рис отварной	140	3,37	5,12	23,797	152,3
315	Хлеб пшеничный	15	1,65	0,16	7,68	38,15
	Чай с сахаром	180	0,05	0,011	7,409	35
392	**Итого**	**445**	**18,44**	**9,041**	**41,545**	**316,61**
	Итого за день		**60,635**	**51,841**	**216,575**	**1544,26**

День: **Пятница 1**

Сезон: **зимне-весенний 3-7 лет**

№ рецептуры/ сборник	Наименование блюда	Масса Блюда (г)	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
			Завтрак			
207	Макароны, запеченные с сыром и маслом	200/5	7,13	9,832	33,528	231,3
3	Бутерброд с маслом	40/5	3,693	8,613	17,34	166,77
397	Кофейный напиток с молоком	220	3,82	2,77	15,15	99,19
	Итого	**465**	**14,643**	**21,215**	**66,018**	**497,26**
	Сок	150	1,206	0	19,18	96,12
			Обед			
67	Суп щи со сметаной	250	2,33	7,917	8,95	103,5
440	Пельмени отварные с маслом	200	13,694	13,719	30,225	304,55
	Хлеб ржаной	50	3,08	0,69	17,618	93,96
	Хлеб пшеничный	30	3,18	0,345	15,287	76,68
376	Компот из кураги	250	0,59	0,023	29,329	123,17
	Итого	**780**	**22,874**	**22,694**	**101,409**	**701,86**
			УСИЛЕН.	ПОЛДНИК		
368	Банан	120	2,29	1,81	25,256	117,72
245	Рыба порцион.припущенная	80	13,44	5,198	0,263	78,48
354	Соус сметанный	60	1,125	3,45	3,713	48,46
315	Рис отварной	150	4,89	6,18	35,53	228,57
	Хлеб пшеничный	15	1,59	0,172	7,65	38,15
392	Чай с сахаром	220	0,08	0,023	10,54	43,6
	Итого	**525**	**21,125**	**15,023**	**57,696**	**437,26**
	Итого за день		**72,59**	**69,482**	**278,674**	**1975,788**

День: понедельник 2
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 1-3 года

№ рецептуры/ сборник	Наименование блюда	Масса Блюда (г)	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
	ЗАВТРАК					
168	Каша мол.манная с маслом	200/4	3,21	3,45	24,08	153,69
3	Бутерброд с маслом	30/5	2,86	7,57	15,28	107,147
397	Какао	200	3,61	3,1	17,95	110,09
	Итого	**439**	**9,68**	**14,12**	**57,31**	**370,927**
399	Сок	120	1,005	0	15,9	75,21
	ОБЕД					
58	Свекольник со сметаной	180	1,63	4,94	6,78	83,38
277	Гуляш из мяса	60	10,33	7,13	2,079	105,18
205	Макароны отварные с маслом сливочным	100/4	5,89	3,87	22,05	109,32
	Хлеб ржаной	30	2,65	0,41	10,52	56,68
	Хлеб пшеничный	30	3,17	0,34	15,21	77,39
376	Компот из сухофруктов	150	0,44	0,011	21,8	88,34
	Итого	**544**	**24,11**	**16,701**	**78,439**	**520,29**
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК					
165	Суп гречневый с говядиной	150	6,96	5,29	19,84	151,51
454/503	Пирожок с картофелем	50	4,22	2,09	19,38	120,99
	Хлеб пшеничный	15	1,59	0,17	7,9	38,15
391/393	Чай с лимоном	180	0,06	0,011	5,41	37,01
	Итого	**410**	**12,83**	**7,561**	**52,53**	**347,66**
	Итого за день		**58,655**	**53,852**	**214,889**	**1537,45**

День: понедельник 2
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 3-7 лет

сборник	Наименование блюда	Блюда (г)	Б	Ж	У	Энергетиче
		ЗАВТРАК				
168	Каша молочная манная с маслом	250/5	3,819	4,485	30,44	191,16
3	Бутерброд с маслом	40/5	3,693	8,613	17,34	154,44
397	Какао	220	4,824	4,14	19,3	126,36
	Итого	**520**	**12,336**	**17,238**	**67,08**	**471,96**
399	Сок	150	1,206	0	19,18	96,12
		ОБЕД				
58	Свекольник со сметаной	250	2,733	5,75	14,89	129,546
277	Гуляш из мяса	70	12,04	8,28	2,437	119,07
205	Макароны отварные с маслом	150/5	7,61	5,01	28,748	184,68
	Хлеб ржаной	50	3,08	0,69	17,618	93,96
	Хлеб пшеничный	30	3,18	0,345	15,287	76,68
376	Компот из сухофруктов	220	0,59	0,023	29,329	115,387
	Итого	**775**	**29,233**	**20,098**	**108,309**	**719,323**
		УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК				
165	Суп гречневый с говядиной	150	10,184	6,9	30,22	155,25
454/503	Пирожок с картофелем	80	5,239	5,405	22,945	162
	Хлеб пшеничный	15	1,595	0,172	7,65	37,8
391/393	Чай с лимоном	220	0,08	0,023	7,068	44,01
	Итого	**505**	**17,098**	**12,5**	**67,883**	**399,06**
	Итого за день		**73,635**	**69,363**	**276,207**	**1963,267**

День: вторник 2
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 1-3 года

№ рецептуры/ сборник	Наименование блюда	Масса Блюда (г)	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
	ЗАВТРАК					
168	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200/4	4,4	4,66	22,3	147,15
394	Чай с молоком	180	3,55	2,67	23,18	83,93
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/8	4,5	6,55	13,23	129,71
	Итого	**427**	**12,45**	**13,88**	**58,7**	**360,79**
399	Сок, пряник	120/40	1,005/0,34	0/5,03	15,9/20,05	75,21/122,08
	ОБЕД					
31	Салат т из отварной свеклы с сыром	30	1,29	1,51	2,52	33,09
80	Суп с рисовой крупой	180	1,58	1,87	17,57	59,35
321	Картофельное пюре с маслом сливочным	100/4	3,75	4,37	12,39	99,7
255	Биточки рыбные запеченные	70	10,7	3,24	6,28	88,29
350	Соус молочный	30	0,81	1,8	2,22	27,4
	Хлеб ржаной	30	2,65	0,41	10,52	56,68
	Хлеб пшеничный	30	3,17	0,34	15,21	77,39
376	Компот из кураги	150	0,44	0,011	21,8	92,37
	Итого	**594**	**24,39**	**13,55**	**88,51**	**534,27**
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК					
237	Запеканка из творога со сгущенкой	140/35	18,14	13,86	20,11	227,81
	Хлеб пшеничный	15	1,59	0,17	7,9	38,15
381	Кисель из плодов шиповника	180	0,24	0,09	7,87	91,56
	Итого	**390**	**19,97**	**14,12**	**35,91**	**357,52**
	Итого за день		**63,75**	**58,89**	**226,541**	**1531,62**

Сезон: зимне-весенний

День : вторник 2

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рецептуры/		Блюда (г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
	ЗАВТРАК					
168	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	250/5	4,54	4,83	35,01	227,81
394	Чай с молоком	220	3,577	2,69	12,987	97,01
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/12	7,63	8,58	17,4	145,62
	Итого	**532**	**15,747**	**16,1**	**65,397**	**470,44**
399	Сок, пряник	150/60	1,206/2,47	0/6,394	19,18/21,522	96,12/129,71
	ОБЕД					
80	Суп с рисовой крупой	250	2,64	6,7	10,76	84,74
321	Картофельное пюре с маслом сливочным	120/5	4,69	5,52	15,5	124,26
255	Биточки рыбные запеченные	70	11,725	3,78	11,58	107,36
350	Соус молочный	60	1,6	3,45	4,22	54,5
31	Салат т из отварной свеклы с сыром	55	1,742	6,24	5,243	60,4
	Хлеб ржаной	50	3,08	0,69	17,618	93,96
	Хлеб пшеничный	30	3,18	0,345	15,287	76,68
376	Компот из кураги	180	0,59	0,023	29,329	123,17
	Итого	**810**	**25,232**	**26,748**	**119,45**	**693,97**
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК					
237	Запеканка из творога со сгущенкой	150/45	20,42	16,64	21,72	324,38
	Хлеб пшеничный	15	1,59	0,172	7,65	38,15
381	Кисель из плодов шиповника	250	0	0	10,55	129,71
	Итого	**460**	**22,01**	**16,812**	**39,92**	**492,24**
	Итого за день		**73,666**	**71,229**	**276,259**	**1980,58**

День: среда 2
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 1-3 года

№ рецептуры/ сборник	Наименование блюда	Масса Блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
93	Суп молочный вермишелевый	180	5,741	4,49	14,83	118,7
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	2,89	16,86	122,4
3	Бутерброд с маслом	30/4	2,86	7,57	15,28	107,147
	Итого	**394**	**11,521**	**14,95**	**46,97**	**348,247**
401	Кефир	180	4,26	2,43	31,7	129,24
	ОБЕД					
76	Рассольник со сметаной	180/5	1,829	3,45	5,423	78,98
132	Капуста тушеная	120	2,65	4,26	9,96	86,1
282	Биточки мясные	70	12,48	8,13	10,12	141,7
	Хлеб ржаной	30	2,65	0,41	10,52	56,68
	Хлеб пшеничный	30	3,17	0,34	15,21	77,39
376	Компот из сухофруктов	150	0,44	0,011	21,8	88,34
	Итого	**580**	**23,219**	**16,601**	**73,033**	**529,19**
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК					
10	Салат из зеленого горошка консервир.	45	1,05	1,79	1,96	33,84
443	Вареники с картофелем	180	8,13	12,7	20,52	239,49
	Хлеб пшеничный	15	1,59	0,17	7,9	38,15
392	Чай с сахаром	180	0,05	0,011	7,33	30,5
	Итого	**420**	**9,77**	**14,67**	**37,71**	**308,14**
	Итого за день		**55,175**	**53,94**	**214,113**	**1527,36**

День: среда 2
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 3-7 лет

№ рецептуры/ сборник	Наименование блюда	Масса Блюда (г)	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
	ЗАВТРАК					
93	Суп молочный вермишелевый	250	7,705	5,99	19,87	181,498
395	Кофейный напиток с молоком	250	3,82	2,77	15,15	99,19
3	Бутерброд с маслом	40/5	3,693	8,613	17,34	154,44
	Итого	**545**	**15,218**	**17,373**	**52,36**	**435,128**
401	Кефир	200	5,36	3,41	46,525	187,47
	ОБЕД					
76	Рассольник со сметаной	250/5	3,04	5,75	10,84	115,02
132	Капуста тушеная	150	4,19	6,39	13,06	107
282	Биточки мясные	70	13,99	10,624	13,25	177,67
	Хлеб ржаной	50	3,08	0,69	17,618	93,96
	Хлеб пшеничный	30	3,18	0,345	15,287	76,68
376	Компот из сухофруктов	220	0,59	0,023	29,329	115,387
	Итого	**770**	**28,07**	**23,822**	**99,384**	**685,717**
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК					
10	Салат из зеленого горошка консервир.	60	2	2,98	2,466	56,46
443	Вареники с картофелем	190	12,086	14	26,85	296,15
	Хлеб пшеничный	15	1,595	1,172	7,65	37,8
392	Чай с сахаром	250	0,08	0,023	10,54	43,6
	Итого	**515**	**15,761**	**18,175**	**47,506**	**434,01**
	Итого за день		**73,387**	**70,6**	**276,18**	**1961,565**

День: четверг 2
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 1-3 года

№ рецептуры/ сборник	Наименование блюда	Масса Блюда (г)	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
	ЗАВТРАК					
168	Каша пшенная с маслом сливочным	180/4	3,04	5,58	20,72	137,34
397	Какао	180	3,61	3,1	17,95	110,09
2	Бутерброд с маслом и повидлом	30/5/10	3,02	4,1	26,25	130,58
	Итого	**409**	**9,67**	**12,78**	**64,92**	**378,01**
400	Молоко, зефир	180/40	5,6/0,187	5,1/0,05	8,9/12,84	103,55/68,8
	ОБЕД					
83/121	Суп с мясными фрикадельками	150/20	4,8	5,4	7,2	102,46
276	Жаркое по-домашнему	160	9,1	9,57	14,17	188,57
54	Икра морковная	35	7,12	8,13	10,12	24,6
	Хлеб ржаной	30	2,65	0,41	10,52	56,68
	Хлеб пшеничный	30	3,17	0,34	15,21	77,39
376	Компот из кураги	150	0,44	0,011	21,8	88,34
	Итого	**575**	**27,28**	**23,861**	**79,02**	**538,04**
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК					
247	Рыба,тушеная с овощами	70	6,35	6,77	1,61	146,06
315	Рис отварной	150	3,25	5,26	23,57	152,38
	Хлеб пшеничный	15	1,59	0,17	7,9	38,15
391/393	Чай с лимоном	180	0,06	0,011	5,41	37,01
	Итого	**415**	**11,25**	**12,211**	**38,49**	**373,6**
	Итого за день		**59,492**	**55,032**	**236,67**	**1593,99**

День: четверг 2
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 3-7 лет

сборник	Наименование блюда	Блюда (г)	Б	Ж	У	Энергетическ
	ЗАВТРАК					
168	Каша пшенная с маслом сливочным	250/5	7,56	6,5	37,32	204,83
2	Бутерброд с маслом и повидлом	50/5/17	3,34	4,52	29,08	150,12
397	Какао	220	4,824	4,14	19,3	126,36
	Итого	**547**	**15,724**	**15,16**	**85,7**	**481,31**
400	Молоко, зефир	200/70	7,772/0,482	7,82/0,138	11,225/34,09	123,12/153,04
	ОБЕД					
83/121	Суп с мясными фрикадельками	200/40	7,1	4,37	16,28	129,35
276	Жаркое по-домашнему	220	11,43	12,04	15,77	221,27
54	Икра морковная	60	8,74	3,6	4,98	45,75
	Хлеб ржаной	50	3,08	0,69	17,618	93,96
	Хлеб пшеничный	30	3,18	0,345	15,287	76,68
376	К-т из кураги	220	0,59	0,023	29,329	123,17
	Итого	**820**	**26,07**	**21,068**	**99,264**	**690,18**
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК					
247	Рыба, тушеная с овощами	100	12,24	18,3	2,05	192,47
315	Рис отварной	150	4,89	6,18	35,53	228,57
	Хлеб пш	15	1,59	0,172	7,65	38,15
391/393	Чай с лимоном	220	0,08	0,023	7,068	14,01
	Итого	**485**	**18,8**	**24,675**	**52,298**	**504**
	Итого за день		**73,402**	**70,251**	**309,042**	**2118,7**

День: пятница 2
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 1-3 года

№ рецептуры/ сборник	Наименование блюда	Масса Блюда (г)	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
	ЗАВТРАК					
169	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/4	5,092	7,01	19,635	164,59
394	Чай с молоком	180	3,55	2,67	11,87	83,93
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/8	4,5	6,55	13,23	129,71
	Итого	**408**	**13,142**	**16,23**	**44,735**	**378,23**
401	Снежок, фрукт	150/108	4,23/0,87	4,2/0,26	17,1/8,19	127,53/90,47
	ОБЕД					
57	Борщ со сметаной	150	5,42	5,989	7,24	71,5
304	Плов с мясом	160	17,15	13,029	18,94	208,64
19	Салат из соленых огурцов с луком	35	0,93	0,331	21,23	28,57
	Хлеб ржаной	30	2,65	0,41	10,52	56,68
	Хлеб пшеничный	30	3,17	0,34	15,21	77,39
376	Компот из чернослива	150	0,44	0,011	21,8	88,34
	Итого	**555**	**29,76**	**20,11**	**94,94**	**531,12**
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК					
210	Вермишель отварная с маслом	185/4	4,7	11,39	14,97	206,01
351	Икра кабачковая	35	0,77	1,55	4,174	39,07
	Хлеб пшеничный	15	1,59	0,17	7,9	38,15
392	Чай с сахаром	180	0,08	0,023	7,33	30,5
	Итого	**419**	**7,14**	**13,133**	**34,374**	**313,73**
	Итого за день		**57,517**	**54,043**	**215,439**	**1516,29**

День: пятница 2

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рецептуры/ сборник	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Блюда (г)	Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
169	Каша пшеничная молочная с маслом	250/5	6,7	8,28	31,966	240,236
391/394	Чай с молоком	220	3,577	2,69	12,987	97,01
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/12	7,63	8,58	17,4	145,62
	Итого	**527**	**17,907**	**19,55**	**62,353**	**482,866**
401	Снежок, фрукт	220/114	5,49/2,33	5,175/0,376	20,5/8,68	155/119
	ОБЕД					
57	Борщ со сметаной	250	7,79	7,946	14,5	100,83
304	Плов с мясом	210	20,81	15,49	25,267	245,25
19	Салат из соленых огурцов с луком	60	1,326	4,08	6,657	57,16
	Хлеб ржаной	50	3,08	0,69	17,618	93,96
	Хлеб пшеничный	30	3,18	0,345	15,287	76,68
376	Компот из чернослива	200	0,59	0,023	29,33	110,853
	Итого	**800**	**36,776**	**28,574**	**108,659**	**684,733**
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК					
210	Вермишель отварная с маслом	205/5	5,654	12,4	42,35	288,26
351	Икра кабачковая	60	1,3	2,587	6,984	55,317
	Хлеб пшеничный	15	1,595	0,172	7,65	37,8
392	Чай с сахаром	220	0,08	0,023	10,54	43,6
	Итого	**505**	**8,629**	**15,182**	**67,524**	**424,977**
	Итого за день		**73,598**	**68,757**	**284,12**	**1960,736**