УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МДОУ «Детский сад №52 «Чебурашка»
Исакова Н.И.

Приказ № 81 од «03» июня 2024 г.

## Десятидневное меню

для питания воспитанников дошкольных учреждений с 10,5 часовым пребыванием

на летне-осенний период 2024 г.

				по Но	воалекса	ндровском	у району		Лопп	кольный	(от 3 до 7	лет)	
			P	анинй (с	от 1 доЗ ле					C Brown Till		Энергети	
No.No		Выход	Пищев	ые веще	ства (г)	Энергети ческая	Витами	Выход	Пищев	ые вещес		ческая	Витами С (мг)
реце	Наименование готовых блюд	(г, мл)	Б	ж	У	ценность (ккал)	н С (мг)	(г, мл)	Б	Ж	У	(ккал)	100
myp						1 день							
								140	5.00	4,6	0,3	63,0	0
	Завтрак	1 mr./40	5,08	4,6	0,3	63,0	0	1 шт./40	5,08	7,46	18,43	149,1	25,36
424	Яйцо отварное	100	4,29	6,22	15,34	124,25	21,13	120	5,15		11,04	42,2	0,05
148	Рагу овощное	150/7	0,08	0.02	9,01	34,7	0,04	180/10	0,1	0,03	12,6	70,5	0
411	Чай с сахаром	A CONTRACTOR OF THE PARTY OF TH	1,6	0,27	8,4	47,0	0	30	2,4	0,41		324,8	25,41
	Хлеб пшеничный	20	11,05	11,11	33,05	268,95	21,17		12,73	12,5	42,37	324,0	And 5 T
	итого:		11,05	11,11	224112								
	2-й завтрак							75	0,3	0,3	6.47	29,7	9,75
	Фрукты свежие (яблоко, банан)(рекомендуемый)	50	0,2	0,2	4,31	19,8	6,5	15	Myd	0,0			10.7
	Обед				10.00	94,3	6,45	250	2,8	5,18	24,77	156,5	10,7
57.50	Суп картофельный с	150	1,63	3,12	15,55	94,5	0,70		SICO:	The second			
87	горохом				107.41	192,4	6,83	70,130	24,48	6,25	21,75	240,5	8,5
	Жаркое по - домашнему	50/110	19,58	5	17,41		0,3	180	0,42	0	16,76	104,1	0,36
868	Компот из смеси фруктов	150	0,32	0	15,63	86,7	0,5	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
000	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2		40	10,51	11,36	83,76	520,7	31,7
	ИТОГО:		7,27	8,13	62,75	378,78	23,92		1.030.1				
	Поддинк	1					1.00	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,3
110	The later and th	150	4,35	3,75	7,2	81,0	1,95	70	3,36	8,2	29,12	204,6	0
419		50	2,26	5,47	19,6	136,9	0	/0	8,58	12,7	37,76	301,8	2,3
424		-	6,61	9,22	26,8	217,9	1,95	-	32,22	36,56	177,89	1208,3	63,0
	итого:	1	25,26	28,46	134,27	916,43	50,04		34,66	30,30	1		
	ВСЕГО за 1 день:		40.000		The same of the con-								

2 день													
	Завтрак					Депь							
100	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,39	3,03	12,63	111,6	0,98	200	4,52	4,03	16,81	148,1	1,3
1	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,65	3,6	8,45	42,4	0	30/7	2,47	5,16	12,6	118,2	0
411	Чай с сахаром	150/7	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	180/10	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	ИТОГО:		5,12	6,65	30,09	188,7	1,02		7,09	9,22	40,45	308,5	1,35
	<u> 2-й завтрак</u>												
	Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)	50	0,2	0,2	4,31	19,8	6,5	75	0,3	0,3	6,47	29,7	9,75
	<u>Обед</u>												
71 2005г.	Овощи натуральные свежие	30	0,28	0,04	1,19	4,9	3,5	60	0,56	0,08	2,38	9,8	7
73	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,19	3,1	5,89	55,4	30,69	250	1,9	5,51	9,15	92,5	51,15
281	Зразы рыбные рубленные	60	7,41	7,79	9,52	140,17	1,15	80	9,87	10,38	12,69	186,9	1,53
198	Каша (вязкая)- гарнир	120	3,7	3,62	19,63	124,2	0	150	4,63	4,53	24,54	155,25	0
366	Соус красный основной	30	0,21	1,21	2,40	21,96	1	50	0,36	2,02	4,0	36,6	1,6
868	Компот из смеси фруктов	150	0,32	0	15,63	86,7	0,3	180	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		16,25	16,31	70,2	520,53	36,64		22,42	23,35	99,47	608,45	61,64
	<u>Полдник</u>												
330	Кефир	150	4,2	4,8	6,2	84,8	0,11	180	5,04	5,76	7,44	101,8	0,13
	Печенье	30	2,25	3,54	22,5	125,1	0	40	3,0	4,72	29,96	166,8	0
	ИТОГО:		6,45	8,34	28,7	209,9	0,11		8,04	10,48	37,4	268,6	0,13
	ВСЕГО за 2 день:		28,02	31,5	133,3	938,93	44,27		37,85	43,35	183,79	1215,25	72,87

	Завтрак					3 день							
243, 244	Вареники с картофелем (полуфабрикат) и маслом	100/5	73	9,5	21,44	263,9	0,33	120/6	88	11,4	25,72	316,68	0,39
943	Чай с сахаром	150/7	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	180/10	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	ИТОГО:		73,08	9,52	30,45	298,6	0,37		88,1	11,43	36,76	358,88	0,44
	<b>2-</b> й завтрак												
	Сок фруктовый	150	0,33	0	11,67	50,8	3,0	180	0,4	0	14,0	61,0	3,6
	(рекомендуемый)												
	<u>Обед</u>												
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,69	1,42	13,16	71,3	5,5	250	2,82	2,37	21,93	118,83	9,17
318	Птица, тушеная в соусе	40/40	13,98	12,68	6,02	195,2	2,41	60/60	16,78	15,22	7,22	234,2	2,89
339	Картофельное пюре	100	2,18	4,46	5,63	110,58	17,17	120	2,61	5,35	18,75	132,7	20,6
	Напиток из груши дички (шиповника)	150	0,33	0	11,67	50,8	3,0	180	0,4	0	14,0	61,0	3,6
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		21,32	19,11	52,42	515,08	28,08		27,29	23,77	85,38	674,13	36,26
	<u>Полдник</u>												
878	Кисель из сока	150	2,88	0	25,42	116,0	1,01	180	3,45	0	30,3	139,2	1,2
443	Крендель сахарный	50	2,81	5,2	24,03	153,94	0	70	4,19	7,81	36,02	230,5	0
	ИТОГО:		5,69	5,2	49,45	269,94	1,01		7,64	7,81	66,32	369,7	1,2
	ВСЕГО за 3 день:		100,42	33,83	143,99	1083,62	32,46		123,13	43,01	199,5	1463,71	41,5

					. день							
<u>Завтрак</u>												
Каша жидкая молочная с	150	4,29	6,22	32,28	200,2	0,98	200	5,62	8,55	44,05	272,6	1,3
маслом сливочным	150											
Чай с сахаром	150/7	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	180/10	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	30	2,4	0,41	12,6	70,5	0
ИТОГО:		5,97	6,51	49,69	281,9	1,02		8,12	8,99	67,69	385,3	1,35
2-й завтрак												
Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)	50	0,2	0,2	4,31	19,8	6,5	75	0,3	0,3	6,47	29,7	9,75
Обед												
Овощи натуральные свежие	20						60					
	30	0,28	0,04	1,19	4,9	3,5	00	0,56	0,08	2,38	9,8	7
Бори с картофацам и												
	150	1,26	5,97	7,06	85	6,5	250	2,08	4,88	11,49	141,38	10,83
•												
				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	•					· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		5,05
						i i			Ü	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		1,2
Хлеб пшеничный					,							0
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
ИТОГО:		20,06	20,16	74,38	567,17	15,18		25,92	22,27	111,67	810,98	27,68
<u>Полдник</u>												
Какао с молоком	150	2,64	2,13	14,88	87,6	0,98	180	3,14	2,56	17,85	105,1	1,3
Хлеб пшеничный с маслом	20/5/10											
и сыром	20/3/10	6,6	5,4				30/5/15	9,9		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	191,6	0,11
ИТОГО:		9,24		23,38	215,3	1,05		13,04	10,57	30,55	296,7	1,41
ВСЕГО за 4 день:		35,6	34,2	159,12	1115,17	20,25		47,48	41,83	223,91	1553,98	34,04
	Каша жидкая молочная с маслом сливочным Чай с сахаром Хлеб пшеничный ИТОГО:  2-й завтрак Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)  Обед Овощи натуральные свежие Борщ с картофелем и капустой Плов из говядины Кисель из сока Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный ИТОГО: Полдник Какао с молоком Хлеб пшеничный с маслом и сыром ИТОГО:	Каша жидкая молочная с маслом сливочным       150         Чай с сахаром       150/7         Хлеб пшеничный       20         ИТОГО:       2-й завтрак         Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)       50         Овощи натуральные свежие         Овощи натуральные свежие       30         Борщ с картофелем и капустой       150         Плов из говядины       33/100         Кисель из сока       150         Хлеб пшеничный       20         ИТОГО:       150         Хлеб пшеничный с маслом и сыром       150         ИТОГО:       20/5/10	Каша жидкая молочная с маслом сливочным       150       4,29         Чай с сахаром       150/7       0,08         Хлеб пшеничный       20       1,6         ИТОГО:       5,97         2-й завтрак         Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)       50       0,2         Овощи натуральные свежие         Овощи натуральные свежие       30       0,28         Борщ с картофелем и капустой       150       1,26         Плов из говядины       33/100       12,50         Кисель из сока       150       2,88         Хлеб пшеничный       20       1,54         ИТОГО:       20,06         Итогон       2,64         Хлеб пшеничный с маслом и сыром       150       2,64         ИТОГО:       9,24	Каша жидкая молочная с маслом сливочным       150       4,29       6,22         Чай с сахаром       150/7       0,08       0,02         Хлеб пшеничный       20       1,6       0,27         ИТОГО:       5,97       6,51         Сэй завтрак         Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)       50       0,2       0,2         Обед         Овощи натуральные свежие       30       0,28       0,04         Борщ с картофелем и капустой       150       1,26       5,97         Плов из говядины       33/100       12,50       13,60         Кисель из сока       150       2,88       0         Хлеб пшеничный       20       1,54       0,28         ИТОГО:       20,06       20,16         Какао с молоком       150       2,64       2,13         Хлеб пшеничный с маслом и сыром       20/5/10       6,6       5,4         ИТОГО:       9,24       7,53	Каша жидкая молочная с маслом сливочным         150         4,29         6,22         32,28           Чай с сахаром         150/7         0,08         0,02         9,01           Хлеб пшеничный         20         1,6         0,27         8,4           ИТОГО:         5,97         6,51         49,69           Орукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)         50         0,2         0,2         4,31           Овощи натуральные свежие         30         0,28         0,04         1,19           Борщ с картофелем и капустой         150         1,26         5,97         7,06           Плов из говядины         33/100         12,50         13,60         24,77           Кисель из сока         150         2,88         0         25,42           Хлеб пшеничный         20         1,6         0,27         8,4           ИТОГО:         20,06         20,16         74,38           Нолдник         150         2,64         2,13         14,88           Хлеб пшеничный с маслом и сыром         20/5/10         6,6         5,4         8,5           ИТОГО:         9,24         7,53         23,38	Завтрак         150         4,29         6,22         32,28         200,2           Маслом сливочным         150/7         0,08         0,02         9,01         34,7           Удеб пшеничный         20         1,6         0,27         8,4         47,0           ИТОГО:         5,97         6,51         49,69         281,9           С-й завтрак         0,2         0,2         4,31         19,8           Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)         50         0,2         0,2         4,31         19,8           Овощи натуральные свежие         30         0,28         0,04         1,19         4,9           Борщ с картофелем и капустой         150         1,26         5,97         7,06         85           Плов из говядины капустой         33/100         12,50         13,60         24,77         274,07           Кисель из сока         150         2,88         0         25,42         116,0           Хлеб пшеничный         20         1,54         0,28         7,54         40,2           ИТОГО:         20,06         20,16         74,38         567,17           Полдник         150         2,64         2,13         14,88         87,6<	Завтрак         150         4,29         6,22         32,28         200,2         0,98           Маслом сливочным         150         4,29         6,22         32,28         200,2         0,98           Чай с сахаром         150/7         0,08         0,02         9,01         34,7         0,04           Хлеб пшеничный         20         1,6         0,27         8,4         47,0         0           ИТОГО:         5,97         6,51         49,69         281,9         1,02           2-й завтрак         0,2         0,2         4,31         19,8         6,5           Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)         50         0,2         0,2         4,31         19,8         6,5           Обед         0         0,2         0,2         4,31         19,8         6,5           Овощи натуральные свежие         30         0,28         0,04         1,19         4,9         3,5           Борш с картофелем и капустой         150         1,26         5,97         7,06         85         6,5           Плов из говядины         33/100         12,50         13,60         24,77         274,07         4,17           Кисель из сока </td <td>Завтрак         150         4,29         6,22         32,28         200,2         0,98         200           Чай с сахаром         150/7         0,08         0,02         9,01         34,7         0,04         180/10           Хлеб пшеничный         20         1,6         0,27         8,4         47,0         0         30           ИТОГО:         5,97         6,51         49,69         281,9         1,02         1,02           2-й завтрак         50         0,2         0,2         4,31         19,8         6,5         75           Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)         50         0,2         0,2         4,31         19,8         6,5         75           Овощи натуральные свежие         30         0,28         0,04         1,19         4,9         3,5         60           Борщ с картофелем и капустой         150         1,26         5,97         7,06         85         6,5         250           Плов из говядины капустой         33/100         12,50         13,60         24,77         274,07         4,17         40/120           Кисель из сока         150         2,88         0         25,42         116,0         1,01         180</td> <td>Завтрак           Каша жидкая молочная с маслом сливочным         150         4,29         6,22         32,28         200,2         0,98         200         5,62           Чай с сахаром         150/7         0,08         0,02         9,01         34,7         0,04         180/10         0,1           Хлеб пшеничный         20         1,6         0,27         8,4         47,0         0         30         2,4           ИТОГО:         5,97         6,51         49,69         281,9         1,02         8,12           2-й завтрак         0         0,2         0,2         4,31         19,8         6,5         75         0,3           Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)         50         0,2         0,2         4,31         19,8         6,5         75         0,3           Овощи натуральные свежие         30         0,28         0,04         1,19         4,9         3,5         60         0,56           Борщ с картофелем и капустой         150         1,26         5,97         7,06         85         6,5         250         2,08           Плов из говядины         33/100         12,50         13,60         24,77         274,07         4,17</td> <td>Завтрак         Каша жидкая молочная с маслом сливочным         150         4,29         6,22         32,28         200,2         0,98         200         5,62         8,55           Маслом сливочным         150/7         0,08         0,02         9,01         34,7         0,04         180/10         0,1         0,03           Хлеб пшеничный         20         1,6         0,27         8,4         47,0         0         30         2,4         0,41           ИТОГО:         5,97         6,51         49,69         281,9         1,02         8,12         8,99           2-й завтрак         50         0,2         0,2         4,31         19,8         6,5         75         0,3         0,3           Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)         50         0,2         0,2         4,31         19,8         6,5         75         0,3         0,3           Ворщ с картофелем и капустой         150         1,26         5,97         7,06         85         6,5         250         2,08         4,88           Плов из говядины         33/100         12,50         13,60         24,77         274,07         4,17         40/120         15,15         16,48           Кисо</td> <td>Завтрак         Каша жилкая молочная с маслом сливочным         4,29         6,22         32,28         200,2         0,98         200         5,62         8,55         44,05           Чай с сахаром         150/7         0,08         0,02         9,01         34,7         0,04         180/10         0,1         0,03         11,04           Хлеб пшеничный         20         1,6         0,27         8,4         47,0         0         30         2,4         0,41         12,6           ИТОГО:         5,97         6,51         49,69         281,9         1,02         8,12         8,99         67,69           2-й завтрак         50         0,2         0,2         4,31         19,8         6,5         75         0,3         0,3         6,47           Обед         0,02         0,2         4,31         19,8         6,5         75         0,3         0,3         6,47           Обед         0,02         0,2         4,31         19,8         6,5         75         0,3         0,3         6,47           Обед         0,02         0,2         4,31         19,8         6,5         250         2,08         4,88         11,49<td>Завтрак         Каша жидкая молочная с маслом сливочным         4,29         6,22         32,28         200,2         0,98         200         5,62         8,55         44,05         272,6           Чай с сахаром         150/7         0,08         0,02         9,01         34,7         0,04         180/10         0,1         0,03         11,04         42,2           Хлеб пшеничный         20         1,6         0,27         8,4         47,0         0         30         2,4         0,41         12,6         70,5           ИТОГО:         5,97         6,51         49,69         281,9         1,02         8,12         8,99         67,69         385,3           Фрукты свежие (яблоко, баган) (рекомендуемый)         50         0,2         0,2         4,31         19,8         6,5         75         0,3         0,3         6,47         29,7           Обед           Овощи натуральные свежие         30         0,28         0,04         1,19         4,9         3,5         60         0,08         2,38         9,8           Борш с картофелем и катустой         150         1,26         5,97         7,06         85         6,5         250         2,08         4,88</td></td>	Завтрак         150         4,29         6,22         32,28         200,2         0,98         200           Чай с сахаром         150/7         0,08         0,02         9,01         34,7         0,04         180/10           Хлеб пшеничный         20         1,6         0,27         8,4         47,0         0         30           ИТОГО:         5,97         6,51         49,69         281,9         1,02         1,02           2-й завтрак         50         0,2         0,2         4,31         19,8         6,5         75           Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)         50         0,2         0,2         4,31         19,8         6,5         75           Овощи натуральные свежие         30         0,28         0,04         1,19         4,9         3,5         60           Борщ с картофелем и капустой         150         1,26         5,97         7,06         85         6,5         250           Плов из говядины капустой         33/100         12,50         13,60         24,77         274,07         4,17         40/120           Кисель из сока         150         2,88         0         25,42         116,0         1,01         180	Завтрак           Каша жидкая молочная с маслом сливочным         150         4,29         6,22         32,28         200,2         0,98         200         5,62           Чай с сахаром         150/7         0,08         0,02         9,01         34,7         0,04         180/10         0,1           Хлеб пшеничный         20         1,6         0,27         8,4         47,0         0         30         2,4           ИТОГО:         5,97         6,51         49,69         281,9         1,02         8,12           2-й завтрак         0         0,2         0,2         4,31         19,8         6,5         75         0,3           Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)         50         0,2         0,2         4,31         19,8         6,5         75         0,3           Овощи натуральные свежие         30         0,28         0,04         1,19         4,9         3,5         60         0,56           Борщ с картофелем и капустой         150         1,26         5,97         7,06         85         6,5         250         2,08           Плов из говядины         33/100         12,50         13,60         24,77         274,07         4,17	Завтрак         Каша жидкая молочная с маслом сливочным         150         4,29         6,22         32,28         200,2         0,98         200         5,62         8,55           Маслом сливочным         150/7         0,08         0,02         9,01         34,7         0,04         180/10         0,1         0,03           Хлеб пшеничный         20         1,6         0,27         8,4         47,0         0         30         2,4         0,41           ИТОГО:         5,97         6,51         49,69         281,9         1,02         8,12         8,99           2-й завтрак         50         0,2         0,2         4,31         19,8         6,5         75         0,3         0,3           Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)         50         0,2         0,2         4,31         19,8         6,5         75         0,3         0,3           Ворщ с картофелем и капустой         150         1,26         5,97         7,06         85         6,5         250         2,08         4,88           Плов из говядины         33/100         12,50         13,60         24,77         274,07         4,17         40/120         15,15         16,48           Кисо	Завтрак         Каша жилкая молочная с маслом сливочным         4,29         6,22         32,28         200,2         0,98         200         5,62         8,55         44,05           Чай с сахаром         150/7         0,08         0,02         9,01         34,7         0,04         180/10         0,1         0,03         11,04           Хлеб пшеничный         20         1,6         0,27         8,4         47,0         0         30         2,4         0,41         12,6           ИТОГО:         5,97         6,51         49,69         281,9         1,02         8,12         8,99         67,69           2-й завтрак         50         0,2         0,2         4,31         19,8         6,5         75         0,3         0,3         6,47           Обед         0,02         0,2         4,31         19,8         6,5         75         0,3         0,3         6,47           Обед         0,02         0,2         4,31         19,8         6,5         75         0,3         0,3         6,47           Обед         0,02         0,2         4,31         19,8         6,5         250         2,08         4,88         11,49 <td>Завтрак         Каша жидкая молочная с маслом сливочным         4,29         6,22         32,28         200,2         0,98         200         5,62         8,55         44,05         272,6           Чай с сахаром         150/7         0,08         0,02         9,01         34,7         0,04         180/10         0,1         0,03         11,04         42,2           Хлеб пшеничный         20         1,6         0,27         8,4         47,0         0         30         2,4         0,41         12,6         70,5           ИТОГО:         5,97         6,51         49,69         281,9         1,02         8,12         8,99         67,69         385,3           Фрукты свежие (яблоко, баган) (рекомендуемый)         50         0,2         0,2         4,31         19,8         6,5         75         0,3         0,3         6,47         29,7           Обед           Овощи натуральные свежие         30         0,28         0,04         1,19         4,9         3,5         60         0,08         2,38         9,8           Борш с картофелем и катустой         150         1,26         5,97         7,06         85         6,5         250         2,08         4,88</td>	Завтрак         Каша жидкая молочная с маслом сливочным         4,29         6,22         32,28         200,2         0,98         200         5,62         8,55         44,05         272,6           Чай с сахаром         150/7         0,08         0,02         9,01         34,7         0,04         180/10         0,1         0,03         11,04         42,2           Хлеб пшеничный         20         1,6         0,27         8,4         47,0         0         30         2,4         0,41         12,6         70,5           ИТОГО:         5,97         6,51         49,69         281,9         1,02         8,12         8,99         67,69         385,3           Фрукты свежие (яблоко, баган) (рекомендуемый)         50         0,2         0,2         4,31         19,8         6,5         75         0,3         0,3         6,47         29,7           Обед           Овощи натуральные свежие         30         0,28         0,04         1,19         4,9         3,5         60         0,08         2,38         9,8           Борш с картофелем и катустой         150         1,26         5,97         7,06         85         6,5         250         2,08         4,88

	Завтрак												
199	Каша жидкая молочная с маслом сливочным	150	4,29	6,22	32,28	200,2	0,98	200	5,62	8,55	44,05	272,6	1,3
414	Кофейный напиток	150	1,18	0,97	13,52	65,3	0,49	180	1,55	1,28	16,22	80,6	0,65
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	30	2,4	0,41	12,6	70,5	0
	ИТОГО:		7,07	7,46	54,2	312,5	1,47		9,57	10,24	72,87	423,7	1,95
	2-й завтрак												
	Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)	50	0,2	0,2	4,31	19,8	6,5	75	0,3	0,3	6,47	29,7	9,75
	Обед												
86	Суп картофельный с крупой	150	1,87	1,72	14,03	78,5	6,51	250	3,12	2,87	23,28	130,83	10,85
310	Пельмени «Сибирские» отварные с маслом	120/4/5	10,02	16,72	24,81	316	0,06	150/6/5	12,52	20,9	31,01	359	0,07
868	Компот из смеси фруктов	150	0,32	0	15,63	86,7	0,3	180	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		15,35	18,99	70,41	568,4	6,87		20,74	24,6	94,53	721,33	11,28
	Полдник												
	Сок фруктовый	150	0,33	0	11,67	50,8	3,0	180	0,4	0	14,0	61,0	3,6
	Пряник	30	2,25	3,54	22,5	125,1	0	50	3,0	4,72	29,96	166,8	0
	ИТОГО:		2,25	3,54	22,5	125,1	0		3	4,72	29,96	166,8	0
	ВСЕГО за 5 день:		25,2	30,19	163,09	1076,6	17,84		34,01	39,86	217,83	1402,53	26,58

						о день							
	Завтрак												
229	Омлет натуральный	60/5	5,93	9,4	0,35	115,9	0,22	80/5	7,85	13,4	0,47	154,1	0,31
50	Икра кабачковая	40	0,32	1,6	1,72	22,0	2,8	60	0,6	2,4	2,58	33	4,2
411	Чай с сахаром	150/7	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	180/10	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	30	2,4	0,41	12,6	70,5	0
	ИТОГО:		7,93	11,29	19,48	219,6	3,06		10,95	16,24	26,69	299,8	4,56
	2-й завтрак												
	Сок фруктовый	150	0,33	0	11,67	50,8	3,0	180	0,4	0	14,0	61,0	3,6
	(рекомендуемый)												
	Обед												
82	Рассольник ленинградский	150	1,88	2,75	8,93	119,5	8,63	250	2,5	3,67	11,91	159,3	11,53
218,	Макаронные изделия	60						80					
335	отварные	00	2,14	1,71	13,7	80,64	0	δU	3,0	2,39	19,19	112,9	0
608	Котлета, шницель говяжья	50	8,34	9,36	8,46	162,5	1,21	70	11,69	12,85	11,84	227,5	1,69
373	Соус сметанный с томатом	30					0,01	50					0,02
373	Соус сметанный с томатом	30	0,22	1,21	2,4	21,96	0,01	30	0,36	2,02	4,0	36,6	0,02
868	Компот из смеси фруктов	150	0,32	0	15,63	86,7	0,3	180	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		16,04	15,58	65,06	558,5	10,15		22,65	21,76	87,18	767,8	13,6
	<u>Полдник</u>												
419	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81,0	1,95	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34
452	Булочка домашняя	40	2,26	5,47	19,6	136,9	0	60	3,36	8,2	29,12	204,6	0
	ИТОГО:		6,61	9,22	26,8	217,9	1,95		8,58	12,7	37,76	301,8	2,34
	ВСЕГО за 6 день:		30,91	36,09	123,01	1046,8	18,16		42,58	50,7	165,63	1430,4	24,1

7	лень
•	допр

						7 день							
	Завтрак												
199	Каша жидкая молочная с маслом сливочным	150	4,29	6,22	32,28	200,2	0,98	200	5,62	8,55	44,05	272,6	1,3
411	Чай с сахаром	150/7	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	180/10	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	30	2,4	0,41	12,6	70,5	0
	ИТОГО:		5,97	6,51	49,69	281,9	1,02	20	8,12	8,99	67,69	385,3	1,35
	2-й завтрак		7,51	3,5 5	12,02		-,		-,	,,,,,	0.,02		-,
	Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)	50	0,2	0,2	4,31	19,8	6,5	75	0,3	0,3	6,47	29,7	9,75
	Обед												
71 2005г.	Овощи натуральные свежие	30	0,28	0,04	1,19	4,9	3,5	60	0,56	0,08	2,38	9,8	7
63	Борщ с картофелем и капустой	150	1,26	5,97	7,06	85	6,5	250	2,08	4,88	11,49	141,38	10,83
276	Тефтели мясные	50/30	6,45	6,68	11	130	0,64	70/30	8,06	8,35	13,4	162,9	0,8
182	Каша ( вязкая ) гарнир	80	2,06	2,42	13,10	83	0	100	2,57	3,02	16,36	103,5	0
868	Компот из смеси фруктов	150	0,32	0	15,63	86,7	0,3	180	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		13,51	15,66	63,92	476,8	10,94		18,37	17,16	83,87	649,08	18,99
	<u>Полдник</u>												
	Сок фруктовый	150	0,33	0	11,67	50,8	3,0	180	0,4	0	14,0	61,0	3,6
432	Оладьи со сметаной или	40/15	2,54	2,24	20,91	125,7	0	60/20	3,81	3,36	31,37	187,9	0
734	повидлом	TU/ 13	1					00/20					_
	ИТОГО:		2,87	2,24	32,58	176,5	3		4,21	3,36	45,37	248,9	3,6
	ВСЕГО за 7 день:		22,55	24,61	150,5	955	21,46		31	29,81	203,4	1312,98	33,69

Х лень	8	лень
--------	---	------

						8 день							
226	Лапшевник с творогом и молоком сгущённым	100/15	6,45	7,05	27,8	213,17	0,17	120/25	7,74	8,46	33,36	255,8	0,20
411	Чай с сахаром	150/7	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	180/10	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	ИТОГО:		6,53	7,07	36,81	247,87	0,21		7,84	8,49	44,4	298	0,25
	<u>2-й завтрак</u>												
	Сок фруктовый	150	0,33	0	11,67	50,8	3,0	180	0,4	0	14,0	61,0	3,6
	(рекомендуемый)												
	Обед												
91	Суп картофельный с крупой	150	2,48	3,01	14,4	94,0	5,6	250	4,13	5,02	24	156,6	9,3
317	Птица отварная	50	12,91	9,71	0	139	0	60	15,49	11,65	0	166,8	0
340	Пюре картофельное с морковью	100	1,9	3,08	12,01	83,4	10,5	120	2,28	3,7	14,41	100,1	12,6
366	Соус красный основной	30	0,21	1,21	2,40	21,96	1	50	0,36	2,02	4,0	36,6	1,6
400	Кисель из сока	150	2,88	0	25,42	116,0	1,01	180	3,45	0	30,3	139,2	1,2
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		23,52	17,56	70,17	541,56	18,11		30,39	23,22	96,19	726,7	12,1
	<u>Полдник</u>												
416	Какао с молоком	150	2,64	2,13	14,88	87,6	0,98	180	3,14	2,56	17,85	105,1	1,3
3	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,65	3,6	8,45	42,4	0	30/5	2,47	5,16	12,6	118,2	0
	ИТОГО:		4,29	5,73	23,33	130	0,98		5,61	7,72	30,45	223,3	1,3
	ВСЕГО за 8 день:		34,67	30,36	141,98	954,13	22,3		38,63	39,43	88,85	1085,7	17,25

						9 день							
	Завтрак												
209	Каша жидкая молочная с маслом сливочным	150	4,29	6,22	32,28	200,2	0,98	200	5,62	8,55	44,05	272,6	1,3
411	Чай с сахаром	150/7	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	180/10	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	30	2,4	0,41	12,6	70,5	0
	ИТОГО:		5,97	6,51	49,69	281,9	1,02		8,12	8,99	67,69	385,3	1,35
	2-й завтрак												
	Фрукты свежие (яблоко, банан)(рекомендуемый)	50	0,2	0,2	4,31	19,8	6,5	75	0,3	0,3	6,47	29,7	9,75
	Обед												
71 2005г.	Овощи натуральные свежие	30	0,28	0,04	1,19	4,9	3,5	60	0,56	0,08	2,38	9,8	7
87	Суп картофельный с горохом	150	1,63	3,12	15,55	94,3	6,45	250	2,8	5,18	24,77	156,5	10,75
258	Рыба припущенная с овощами	60	4,59	0,61	1,91	31,50	0,60	80	6,12	0,81	2,54	42,00	0,77
136	Картофель отварной	100	22,01	3,69	14,15	102	15	120	2,41	4,43	17	122	18
868	Компот из смеси фруктов	150	0,32	0	15,63	86,7	0,3	180	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		31,97	8,01	64,37	406,6	25,85		16,99	11,33	86,93	561,8	36,88
	<u>Полдник</u>												
420	Кефир	150	4,2	4,8	6,2	84,8	0,11	180	5,04	5,76	7,44	101,8	0,13
	Печенье	30	2,25	3,54	22,5	125,1	0	40	3,0	4,72	29,96	166,8	0
	ИТОГО:		6,45	8,34	28,7	209,9	0,11		8,04	10,48	37,4	268,6	0,13
	ВСЕГО за 9 день:		44,59	23,06	147,07	918,2	33,48		33,45	30,8	198,49	1245,4	48,11

	Завтрак												
203	Запеканка рисовая с творогом	100/30	12,32	11,26	28,54	214,08	0,10	120/50	14,78	13,51	34,25	256,9	0,12
414	Кофейный напиток	150	1,18	0,97	13,52	65,3	0,49	180	1,55	1,28	16,22	80,6	0,65
	ИТОГО:		13,5	12,23	42,06	279,38	0,59		16,33	14,79	50,47	337,5	0,77
	<u>2-й завтрак</u>												
	Сок фруктовый	150	0,33	0	11,67	50,8	3,0	180	0,4	0	14,0	61,0	3,6
	(рекомендуемый)												
	ОБЕД												
71 2005г.	Овощи натуральные свежие	30	0,28	0,04	1,19	4,9	3,5	60	0,56	0,08	2,38	9,8	7
73	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,19	3,1	5,89	55,4	30,69	250	1,9	5,51	9,15	92,5	51,15
582 2003г	Печень говяжья по - строгановски	40/40	11,01	5,42	3,24	144,2	20,28	50/50	13,79	6,78	4,12	180,7	25,35
218, 219	Макаронные изделия отварные	60	2,14	1,71	13,7	80,64	0	80	3,0	2,39	19,19	112,9	0
868	Компот из смеси фруктов	150	0,32	0	15,63	86,7	0,3	180	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		18,08	10,82	55,59	459,04	54,77		24,35	15,59	75,08	627,4	83,86
	<u>Полдник</u>												
416	Какао с молоком	150	2,64	2,13	14,88	87,6	0,98	180	3,14	2,56	17,85	105,1	1,3
443	Крендель сахарный	50	2,81	5,2	24,03	153,94	0	70	4,19	7,81	36,02	230,5	0
	ИТОГО:		5,45	7,33	38,91	241,54	0,98		7,33	10,37	53,87	335,6	1,3
	ВСЕГО за 10 день:		37,36	30,38	148,23	1030,76	59,34		48,41	40,75	193,42	1361,5	89,53
	ВСЕГО за 10 деней:		384,58	302,68	1444,56	10035,64	319,6		468,76	356,67	1852,71	13279,75	450,73
	ИТОГО за 1 день:		38,458	30,268	144,456	1003,564	31,96		46,876	35,667	185,271	1327,975	45,073
	Содержание Б, Ж, У в %		·	-	·	·	- ,		•		·	,	-,-
	от калорийности		85	64	71	72			88	59	72	73	

Составлено на основании: сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для общественного питания (авторы: А.И. Здобный, В.А. Циганенко, М.И. Пересечный 2003г.); сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей 2005г, 2011г. (авторы: М.П. Могильный, В.П. Тутельян); справочника «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева., Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях 2016г. (авторы; М.П. Могильный, В.П. Тутельян)

Меню составила технолог:	A.B.	Данилова
--------------------------	------	----------