

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Горный ДС»
Н.В. Суравешкина

Приказ от 01.11.2022 г. № 131-ОД



Цикличное 10-дневное меню
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Горный детский сад»

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет			
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)
			б	ж	у	
	1 день					
	Завтрак					
3	Бутерброд с маслом	30//10//	2,45	7,55	14,62	136
93	Суп молочный с макаронными изд.	200	5,75	5,21	18,83	145,2
397	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89
	ИТОГО		11,35	15,48	46,41	370,2
	2 Завтрак					
399	Сок фруктовый	150	0,7	0	15,15	64
	Обед					
	Икра свекольная	40	0,87	1,84	4,35	37,48
80	Суп крестьянский с крупой со сметан	200/4	1,92	5,04	10,24	94,2
282	Котлета рубленая из говядины с маслом сливочным	60/5	9,32	7,07	9,64	139
54	Рис припущенный	120	11,6	1	27	163,8
383	Кисель плодово-ягодный	150	0,07	0,05	17,12	69
	Хлеб пшеничный	55	3,82	0,15	35,25	116,9
	ИТОГО		27,6	15,15	103,6	620,38
	Уплотненный полдник					
54	Салат из репчатого лука	40	0,53	2,47	3,10	36,8
264/350	Фрикадельки рыб.с соусом молочном	75	8,8	4,36	5,83	98
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20	137
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	35,25	47,3
391/392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
	Печенье	50	3,54	6,57	27,87	185
368	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43
	ИТОГО		18,01	18,55	107,14	575,1
	ВСЕГО		57,66	49,18	272,3	1629,68

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет			
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)
	<i>2 день</i>		б	ж	у	
	Завтрак					
1	Бутерброд с маслом, сыром	30// 10/5	4,73	6,88	14,56	139
237	Запеканка творожная	50/15	8,7	6	8,5	124
395	Кофейный напиток на ц/молоке	150	2,34	2	10,6	70
	ИТОГО		15,77	14,88	33,66	333
	2 Завтрак					
399	Снежок	150	4,35	3,75	6	75
	Обед					
8/11	Сельдь соленая	25	4,25	2,13	0	36
81	Свекольник со сметаной	200	4,6	2,64	10,9	85,8
300	Биточки из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139
332	Овощи в молочном соусе	120	2,7	2,38	10,6	72,7
376	Компот из с/фруктов	150	0,3	0,001	20,8	84,7
	Хлеб пшеничный	55	1,18	0,15	116,9	47,3
	ИТОГО		22,35	14,371	168,84	465,5
	Уплотненный полдник					
10	Салат из зеленого горошка	40	1,19	2,07	2,5	33,44
215	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	127
391/393	Чай с сахаром и молоком	150	2,65	2,33	11,31	77
496	Коржик молочный	75	4,8	8,4	46,4	281
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	35,25	47,3
368	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43
	ИТОГО		16,45	24,19	104,66	608,74
	ВСЕГО		58,92	57,191	313,16	1482,24

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Возраст детей от 1 до 3 лет				Э.Ц. (ккал)
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
	3 день					
	завтрак					
3	Бутерброд с маслом, с сыром	30//10//5	4,73	6,88	14,56	139
185	Суп молочный геркулесовый	200	5,9	5,9	17,9	148,8
395	Какао на молоке	150	3,1	2,72	12,9	89
	Итого:		13,73	15,5	45,36	376,8
	2 завтрак					
399	Снежок	150	4,35	3,75	:0	75
	обед					
8,00	Сельдь соленая	25	4,25	2,13	0	36
67	Щи из св.капусты на м/бульоне со сметаной	200/4	4,1	4,28	11,02	87,8
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20	137
255	Печень по строгановски	120	15,91	13,5	4,2	222
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,001	20,8	84,7
	Хлеб пшеничный	55	1,18	0,15	35,25	116,9
	Итого:		28,8	24,861	91,27	684,4
	Уплотненный полдник					
33	Свекольный салат	40	0,57	2,43	3,3	37,6
255	Котлета рыбная	60	8	2,8	5,90	81
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6	38,5	243
458	Ватрушка с творогом	35	4,6	2,74	14,6	101
391/392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
368	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43
	Итого:		22,61	14,18	77,39	533,6
	Всего:		69,49	58,291	189,36	1669,8

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Возраст детей от 1 до 3 лет				Э.Ц. (ккал)
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
	4 день					
	Завтрак					
1	Бутерброд с маслом	40,00	2,45	7,55	14,62	136
168	Каша рисовая молочная	150	4	5,6	20,3	149
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
395	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,6	70
	Итого:		13,87	19,75	45,8	418
	2 завтрак					
401	Сок	150	0,7	0	15,15	64
	Обед					
54	Икра морковная	40	0,88	1,83	4,35	37,48
77	Суп картофельный с гренками	200	1,87	2,2	13,3	81
287	Тефтели из говядины	60/60	8,14	9,04	10,3	155
336	Капуста тушенная	150	3	4,85	14,14	112,6
376	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	85
	Хлеб пшеничный	55	1,18	0,15	35,25	116,9
	Итого:		15,4	18,09	98,17	587,98
	Ужин					
229	Вареники ленивые с маслом	65/5	8,87	4,45	13,94	131
391/392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
465	Пицца	25	4,02	3,34	1,08	74
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,3	42
	Итого:		13,33	8,2	31,31	275
	Всего:		43,3	46,04	190,43	1344,98

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Возраст детей от 1 до 3 лет				
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
	5 день					
	завтрак					
3	Бутерброд с маслом	30//10//	2,45	7,55	14,62	136
237	Запеканка творожная с манкой	50	8,7	6	8,5	124
395	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89
	Итого:		14,3	16,27	36,08	349
	2 завтрак					
399	Сок фруктовый	100	0,5	0	13,5	84
	обед					
8	Сельдь соленая	25	4,25	2,13	0	36
82	Суп картофельный с макар изд	200	2,15	2,27	13,7	83,8
304	Плов	160	15,12	12,76	26,76	282
376	Компот из с/фруктов	150	0,3	0,001	20,8	84,7
	Хлеб пшеничный	55	1,18	0,15	35,25	116,9
	Итого:		23	17,311	69,75	603,4
	Уплотненный полдник					
10	Салат из зеленого горошка	40	1,19	2,07	2,5	33,44
287	Тефтели из говядины	120	8,14	9,04	10,3	155
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20	137
391/393	Чай с сахаром и молоком	150	2,65	2,33	11,31	77
	Печенье	50	3,54	6,57	27,87	185
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	35,25	47,3
368	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43
	Итого:		20,66	25,16	115,33	677,74
	Всего:		58,46	58,741	234,66	1714,14

	Прием пищи, наименование блюда	Возраст детей от 1 до 3 лет				
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак 6 день					
1	Бутерброд с маслом	30//10	2,45	7,55	14,62	136
94	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,9	5,9	17,9	148,8
395	Кофе на молоке	150	2,34	2	10,6	70
	Итого:		10,69	15,45	43,12	354,8
	2 завтрак					
399	Сок фруктовый	150	0,7	0	15,15	64
	Обед					
54	Икра свекольная	40	0,87	1,84	4,35	37,48
87	Суп картофельный с рыб консерв	200	6,8	6,7	11,46	133,8
282	шницель рубленый из говядины	60/3	9,32	7,07	9,64	139
344	Рагу овощное	150	2,8	6,4	14,9	128,8
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85
	Хлеб пшеничный	55	1,58	0,2	9,66	116,9
	Итого:		21,7	22,23	70,84	640,98
	Уплотненный полдник					
11	Салат из реп лука	40	0,53	2,47	3,1	36,8
247	Рыба тушеная с овощами	60	5,04	2,89	1,54	55
320	Отварной картофель	150	3,7	5,82	16,97	101
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	35,25	47,3
391/392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
	Печенье	50	3,54	6,57	27,87	185
368	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43
	Итого:		14,89	18,1	99,82	496,1
	Всего:		47,98	55,78	228,93	1555,88

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Возраст детей от 1 до 3 лет				
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
	7 день					
	завтрак					
1	Бутерброд с маслом, сыром	30// 10/5	4,73	6,88	14,56	139
168	Каша пшеничная молочная	150	4	5,6	20,3	149
397	Какао с молоком	150	3,1	2,72	12,9	89
	Итого:		11,83	15,2	49,1	377
	2 завтрак					
399	сок	150	0,7	0	15,15	64
	Обед					
54	Икра морковная	40	0,88	1,83	4,35	37,48
76	Рассольник со сметаной	250	1,99	5,1	17,4	121,7
278	Бефстроганов	120	1,71	7,29	9,9	112,8
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6	38,5	243
383	Кисель плодово-ягодный	150	0,07	0,05	17,12	69
	Хлеб пшеничный	55	1,58	0,2	9,66	116,9
	Итого:		14,73	20,47	96,93	700,88
	Уплотненный полдник					
10	Салат из зеленого горошка	40	1,19	2,07	2,5	33,44
215	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	127
391/393	Чай с сахаром и молоком	150	2,65	2,33	11,31	77
460	Крендель сахарный	50	3,54	6,5	10,6	185
	Хлеб пшеничный	15	1,58	0,2	9,66	47,3
368	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43
	Итого:		15,59	22,34	43,27	512,74
	ВСЕГО:		42,85	58,01	204,45	1654,62

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Возраст детей от 1 до 3 лет				
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
	8 день					
	Завтрак					
3	Бутерброд с сыром, маслом	30//10//5	4,73	6,88	14,56	139
168	Каша молочная кукурузная с маслом	150	4	5,6	20,3	149
397	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,6	70
	Итого:		11,07	14,48	45,46	358
	2 завтрак					
399	Снежок	150	4,35	3,75	6	75
	Обед					
8	Сельдь соленая	25	4,25	2,13	0	36
57	Борщ со сметаной	200	1,45	3,9	10,97	82
276	Жаркое по домашнему	170	20,8	5,3	18,5	205
376	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,001	20,83	85
	Хлеб пшеничный	55	1,58	0,2	9,66	116,9
	Итого:		28,41	11,531	59,96	524,9
	Ужин					
264	Рыбные фрикадельки	75	8,80	4,36	5,83	98
317	Отварные макароны	150	5,5	4,5	26,4	168,4
54	Икра свекольная	40	0,88	1,83	4,35	37,48
401	Чай с сахаром	150	5,5	4,5	26,40	168,4
496	Ватрушка с творогом	35	4,6	2,74	14,6	101
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,3	42
	Итого:		10,5	9,47	54,65	348,88
	ВСЕГО:		54,33	39,231	166,07	1306,78

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Возраст детей от 1 до 3 лет				
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
	9 день					
	Завтрак					
3	Бутерброд с маслом, с сыром	30//10//5	4,73	6,88	14,56	139
237	Запеканка творожная	50/15	8,7	6	8,5	124
397	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89
	Итого:		16,58	15,6	36,02	352
	2 завтрак					
399	Снежок	150	4,35	3,75	6	75
	обед					
54	Салат из репчатого лука	40	0,53	2,47	3,10	36,8
81	Суп картофельный горох	200	4,3	4,2	13,05	107,8
305	Котлета куриная	60	11,22	2,36	9,33	103
54	Рис припущенный	120	11,6	1	27	163,8
383	Компот из с/фр	150	0,3	0,001	20,8	84,7
	Хлеб пшеничный	55	1,58	0,2	9,66	116,9
	Итого:		29,53	10,231	82,94	613
	Уплотненный полдник					
54	Икра морковная	40	0,88	1,83	4,35	37,48
282	Котлета из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139
354	соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,11
336	Капуста тушенная	150	3	4,85	14,14	112,6
391/392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
496	Коржик молочный	75	4,8	8,4	46,4	281
	Хлеб пшеничный	15	1,58	0,2	9,66	47,3
368	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43
	Итого:		20,73	23,31	100,16	699,49
	ВСЕГО:		71,19	52,891	225,12	1739,49

Прием пищи, наименование блюда	Возраст детей от 1 до 3 лет				
	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)
		Б	Ж	У	
10 день					
завтрак					
Бутерброд с маслом	30//10//	2,45	7,55	14,62	136
Каша молочная ячневая с маслом	150/5	4	5,6	20,30	149
Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89
Итого:		9,6	15,87	47,88	374
2 завтрак					
Сок фруктовый	170	0,5	0	13,5	84
обед					
Сельдь соленая	40	4,25	2,13	0	36
Суп картофельный с клецками	200/10/4	1,6	2,68	9,7	69,8
Голубцы ленивые	120/35	10,61	6,81	15,04	164
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20	137
Компот из с/фруктов	150	0,3	0,001	20,8	84,7
Хлеб пшеничный	55	1,58	0,2	9,66	116,9
Итого:		21,1	16,621	75,2	608,4
Уплотненный полдник					
Вареники ленивые с маслом	65	8,87	4,45	13,94	131
Чай с сахаром и молоком	150	2,65	2,33	11,31	77
Печенье	50	3,54	6,57	27,87	185
Фрукт	100	0,4	0,4	9,3	42
Итого:		15,46	13,75	62,42	435
ВСЕГО:		46,66	46,241	199	1501,4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3 - 7 лет			
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)
<i>1 день</i>			б	ж	у	
Завтрак						
3	Бутерброд с маслом	30//10	2,45	7,55	14,62	136
93	Суп молочный с макаронными изд.	250	7,18	6,5	23,54	181,5
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107
ИТОГО			13,3	17,24	53,98	424,5
2 Завтрак						
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76
Обед						
54	Свекольная икра	60	1,31	2,7	6,52	56,2
80	Суп крестьянский со сметаной	250	2,40	6,3	12,8	117,75
282	Котлета рубленая из говядины с маслом сливочным	80/10	12,4	9,24	12,56	183
316	Рис припущенный	180	3,64	5,37	36,67	200
383	Кисель плодово-ягодный	180	0,08	0,06	20,54	83,16
	Хлеб пшеничный	75	5,27	0,85	28,77	145,75
ИТОГО			25,1	24,52	117,86	785,67
Уплотненный полдник						
11	Салат из репчатого лука	60	0,8	3,7	4,7	55,2
264	Фрикадельки рыб.с соусом мол. № 350	110	12,5	6,67	8,73	143
	Кондитерское изделие	40	3,5	4,8	37,2	208
313	Чай с сахаром	180	5,22	4,5	7,2	120
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75
321	Картофельное пюре	150	3,06	5,7	24,5	164,7
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,3	42
ИТОГО			26,65	26,02	103,7	833,65
ВСЕГО			65,95	67,78	293,72	2119,82

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет			
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)
	2 день		б	ж	у	
	Завтрак					
3	Бутерброд с сыром, маслом	30//10//5	27,5	6,88	14,56	139
237	Запеканка из творога со с/молоком	100/30	19,92	14,6	35,17	349
395	Кофейный напиток на ц/молоке	180	2,85	2,41	14,36	91
	ИТОГО		27,5	23,89	64,09	579
	2 Завтрак					
401	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90
	Обед					
8	Сельдь соленая	25	4,25	2,13	0	36
54	Свекольник со сметаной	250	5,8	3,3	13,58	107,2
282	Биточки из говядины	80/5	12,4	9,24	12,56	183
332	Овощи в молочном соусе	150	3	2,8	13,2	90,9
376	Компот из сушен фруктов	180	0,39	0,001	24,9	101,7
	Хлеб пшеничный	80	4,88	0,8	26,36	134,3
	ИТОГО		30,72	18,271	90,6	571,29
	Уплотненный полдник					
10	Салат из зеленого горошка	60	1,79	2,69	3,75	50,16
215	Омлет натуральный	80/5	7,52	13,46	1,51	157
392	Чай с сахаром ,молоком	180	2,67	2,34	14,31	89
496	Коржик молочный	75	4,8	8,4	46,4	281
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75
368	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43
	ИТОГО		19,13	24,82	69,69	678,91
	ВСЕГО		82,57	71,481	231,58	1919,2

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3 до 7 лет			Э.Ц. (ккал)
			Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
	3 день					
	завтрак					
3	Бутерброд с маслом, с сыром	30//10//5	27,5	6,88	14,56	139
94	Суп молочный геркулесовый	250	7,46	7,40	22,4	186
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107
	Итого:		38,63	17,47	52,78	432
	2 завтрак					
401	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90
	обед					
8	Сельдь соленая	25	4,25	2,13	0	36
67	Щи из св.капусты со сметаной	250/5	1,7	4,88	8,48	84,7
255	Печень по строгановски	120	15,91	13,5	4,2	222
321	Картофельное пюре	180	3,6	5,70	24,5	164,7
383	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	25	101,7
	Хлеб пшеничный	80	5,67	0,063	31,19	157,5
	Итого:		31,52	26,291	93,37	766,6
	Ужин					
33	Свекольный салат	60	0,86	3,65	5,06	56,3
255	Котлета рыбная	80	10	3,2	6,7	97
313	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	7,3	46,3	292
458	Ватрушка с творогом	35	4,60	2,74	14,6	101
394	Чай с сахаром ,молоком	180	2,67	2,34	14,31	89
368	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43
	Итого:		29,33	19,43	95,07	678,3
	Всего:		104,7	67,691	248,42	1966,9

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3 до 7 лет			
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
	4 день					
	Завтрак					
1	Бутерброд с маслом	30//10	2,45	7,55	14,62	136
168	Каша рисовая молочная	200	6	7,4	27	198
395	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91
213	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63
	Итого:		16,38	21,96	56,26	488
	2 завтрак					
399	Сок фруктовый	170	0.9	0	18.18	76
	Обед					
54	Икра морковная	60	1,31	2,7	6,52	56,2
77	Суп картофельный с гречкой	250/10	2,3	2,8	16,6	101,2
288	Тефтели из говядины	80/80	12,54	12,72	11,2	204
336	Капуста тушеная	180	3,7	5,8	16,9	135
376	Компот из кураги	180	0,39	0,018	25	11,7
	Хлеб пшеничный	80	5,67	0,63	31,19	157,5
	Итого:		25,91	24,668	107,41	665,6
	уплотненный полдник					
229	Вареники ленивые с маслом	105	14,79	7,42	24,83	225
465	Пицца детская	50	8,03	6,69	2,16	148
391	Чай с сахаром, молоком	180/10	2,67	2,34	14,31	89
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,3	42
	Итого:		25,89	16,85	50,6	504
	Всего:		69,08	63,478	232,45	1733,6

№ п/п	Присм пищи, наименование блюда	Возраст детей от 3 до 7 лет				
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
	5 день					
	завтрак					
1	Бутерброд с маслом	30//10	2,45	7,55	14,62	136
237	Запеканка из творога со с/молоком	100/30	19,92	14,6	35,17	349
395	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91
	Итого:		25,22	24,56	64,15	576
	2 завтрак					
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76
	обед					
54	Свекольная икра	60	1,31	2,7	6,52	56,2
82	Суп картофель с макаронами	250	2,6	2,80	17,1	105
304	Плов из курицы	210	20,3	17	35,69	377
372	Компот из с/фруктов	180	0,14	0,14	21,4	87,8
	Хлеб пшеничный	80	5,67	0,063	31,19	157,5
	Итого:		30,02	22,703	111,9	783,5
	Уплотненный полдник					
8	Сельдь соленая	25	4,25	2,13	0	36
287	Тефтели из говядины	80/80	10,9	12,5	13,79	212
321	Картофельное пюре	180	3,6	5,7	24,5	164,7
391/392	Чай с сахаром и молоком	180	2,67	2,34	14,31	89
454/499	Кондитерское изделие	60	3,75	4,56	21,9	144
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75
368	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43
	Итого:		28,04	27,68	94,67	747,45
	Всего:		84,18	74,943	288,9	2182,95

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Возраст детей от 3 до 7 лет				
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
	<i>6 день</i>					
	Завтрак (3-7 лет)					
1	Бутерброд с маслом	30//10	5,04	6,59	14,56	138
94	Суп молочный с гречневой крупой	250	7,4	7,4	22,4	186
397	Кофе на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107
	Итого:		16,11	17,18	52,78	431
	2 завтрак					
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76
	Обед					
	Икра свекольная	60	1,31	2,75	6,52	56,22
87	Суп картоф с рыбными консервами	250	8,59	8,4	14,3	167,2
282	Шницель рубленый из говядины	80	12,4	9,24	12,56	183
316	Рис припущенный	180	3,64	5,37	36,67	200
376	Компот из сушен фруктов	180	0,39	0,001	24,9	101,7
	Хлеб пшеничный	80	5,67	0,063	31,19	157,5
	Итого:		32	25,824	126,14	865,62
	Уплотненный полдник					
11	Салат из репчатого лука	60	0,8	3,7	4,7	55,2
247	Рыба тушенная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74
320	Отварной картофель	180	3,7	5,82	16,97	101
393	Чай с сахаром	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41
459	Пряник	100	6,18	3,22	21,81	275
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75
368	яблоко	100	0,4	0,4	9,3	42
	Итого:		20,03	17,26	77,25	646,95
	ВСЕГО		69,04	60,264	274,35	2019,57

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Возраст детей от 3 до 7 лет				
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
	7 день					
	завтрак					
3	Бутерброд с сыром, маслом	30//10//5	27,5	6,88	14,56	139
168	Каша молочная пшеничная	200	6	7,4	27	198
397	Какао на ц/молоке	180	3,1	2,72	12,9	89
	Итого:		36,6	17	54,46	426
	2 завтрак					
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76
	обед					
54	икра морковная	60	1,31	2,7	6,52	56,2
76	Рассольник со сметаной	250/4	2,1	5,1	16,5	96,6
278	Бефстроганов из говядины	80/80	0,86	3,65	5,06	206
313	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.мар	07.мар	46,3	292
383	Кисель плодово-ягодный	180	0,08	0,06	20,54	83,16
	Хлеб пшеничный	80	5,67	0,063	31,19	157,5
	Итого:		45005,02	45003,6	79,81	891,46
	Упротненный полдник					
10	Салат из зеленого горошка	60	1,79	2,69	3,75	50,16
215	Омлет натуральный с маслом	80/5	7,52	13,46	1,51	157
460	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185
391/392	Чай с молоком	180/10	0,06	0,02	9,99	40
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	15,07	58,75
368	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43
	Итого:		15,78	23,19	66,29	533,91
	ВСЕГО:		45058,3	45043,8	218,74	1927,37

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Возраст детей от 3 до 7 лет				
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
	8 день					
	Завтрак					
185	Каша молочная кукурузная с масл	200/5	4,4	4,06	26,99	162
3	Бутерброд с сыром, маслом	30//10//5	27,5	6,88	14,56	139
395	Кофейный напиток на ц/молоке	180	2,85	2,41	14,36	91
	Итого:		62,25	20,23	70,47	392
	2 завтрак					
401	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90
	Обед					
8	Сельдь соленая	25	4,25	2,13	0	36
57	Борщ со сметаной	250	1,8	4,9	12,74	102,5
276	Жаркое по домашнему	220	27,5	7,40	21,90	265
376	Компот из сушен фруктов	180	0,39	0,001	24,9	101,7
	Хлеб пшеничный	80	5,67	0,063	31,19	157,5
	Итого:		39,61	14,494	90,73	662,7
	Уплотненный полдник					
54	Свекольная икра	60	1,31	2,7	6,52	56,2
317	Отварные макароны	180	6,6	5,4	31,7	202,1
264	Рыбные фрикадельки с соусом	110	12,5	6,67	8,73	143
458	Ватрушка с творогом	35	4,6	2,74	14,6	101
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,3	42
	Итого:		27,38	18,16	82,92	603,05
	Всего:		134,46	57,384	251,32	1747,75

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Возраст детей от 3 до 7 лет				
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
	9 день					
	Завтрак					
3	Бутерброд с сыром, маслом	30//10//5	27,5	6,88	14,56	139
237	Запеканка из творога со с/молоком	100/30	19,92	14,6	35,17	349
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107
	Итого:		51,09	24,67	65,55	595
	2 завтрак					
401	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90
	обед					
11	Салат из репчатого лука	60	0,8	3,7	4,7	55,2
81	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,3	134,7
305	Котлета куринная	80	15,07	3,38	12,6	142
316	Рис припущенный	180	3,64	5,37	36,67	200
376	Компот из сушен фруктов	180	0,39	0,001	24,9	101,7
	Хлеб пшеничный	80	5,67	0,063	31,19	157,5
	Итого:		30,26	17,784	126,36	791,1
	Уплотненный полдник					
54	Икра морковная	60	1,31	2,7	6,52	56,2
282	Котлета из говядины	80	12,4	9,24	12,56	183
350	соус молочный	30	0,62	1,6	2,12	25,14
336	Капуста тушенная	180	3,7	5,82	16,97	135,18
313	Чай с сахаром	180	5,22	4,5	7,2	120
496	Коржик молочный	75	4,8	8,4	46,4	281
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75
368	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43
	Итого:		30,92	32,71	111,94	902,27
	ВСЕГО:		117,49	79,664	311,05	2378,37

№ п/п	Присм пищи, наименование блюда	Возраст детей от 3 до 7 лет				
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
	10 день					
	завтрак					
3	Бутерброд с маслом	30//10	2,45	7,55	14,62	136
168	Каша молочная ячневая	200	6	7,4	27	198
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107
	Итого:		12,12	18,14	57,44	441
	2 завтрак					
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76
	обед					
8	Сельдь соленая	25	4,25	2,13	0	36
85	Суп картофельный с клецками	250	2,09	3,36	12,1	87,2
298	Голубцы ленивые с соусом	160/30	14,12	9,04	15,04	219
321	Картофельное пюре	180	3,6	5,7	24,5	164,7
376	Компот из кураги	180	0,39	0,018	25	101,7
	Хлеб пшеничный	80	4,88	0,8	26,36	134,3
	Итого:		29,33	21,048	103	742,9
	Уплотненный полдник					
229/230	Вареники ленивые с маслом слив.	100/5	14,79	7,42	24,83	225
496	Кондитерское изделие	75	4,89	8,43	50,48	281
401	Чай	180	5,22	4,5	7,2	120
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,3	42
	Итого:		25,3	20,75	91,81	668
	ВСЕГО:		67,65	59,938	270,43	1927,9