

Примерное 10-ти дневное меню для детских садов Казачинско-Ленского района  
возрастная категория от 3-7 лет

День: первый

Неделя :первая

Сезон : весна-лето

Возрастная категория : 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Энергетическая ценность в ккал	Пищевые вещества г.			Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	А	В1	В2	С	К	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>1 ДЕНЬ</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
№100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	121,81	4,37	5,21	14,36	30,6	0,08	0,14	0,66	175,06	161,62	21,34	109,5	0,50
№414	Кофейный напиток с молоком	180	90,53	2,85	2,41	14,36	18,0	0,04	0,13	1,17	131,7	113,2	12,6	81,0	0,12
№6	Масло порциями	10	66,09	0,08	7,25	0,13	40,00	0,00	0,01	0,00	3,0	2,4	0,00	3,0	0,02
№7	Сыр порциями	10	35,83	2,32	2,95	0,00	26,0	0,00	0,03	0,07	8,8	88,0	3,5	50,0	0,10
Пром. вып	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	45,0	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>384,4</b>	<b>11,99</b>	<b>18,12</b>	<b>43,34</b>	<b>159,6</b>	<b>0,16</b>	<b>0,32</b>	<b>1,9</b>	<b>358,46</b>	<b>372,12</b>	<b>47,34</b>	<b>269,6</b>	<b>1,34</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>															
Пром. вып	Сок сливовый	180	113,22	0,54	0,18	27,36	0,00	0,02	0,02	7,20	216,0	18,0	12,6	32,4	0,54
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>113,22</b>	<b>0,54</b>	<b>0,18</b>	<b>27,36</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>7,20</b>	<b>216,0</b>	<b>18,0</b>	<b>12,6</b>	<b>32,4</b>	<b>0,54</b>
<b>ОБЕД</b>															
№20	Салат из соленых огурцов с луком	50	29,83	0,42	2,55	1,30	0,00	0,01	0,00	2,77	70,23	11,64	6,72	14,12	0,30
№93 №60	Суп фасолевый на курином бульоне	180	94,18	0,62	5,16	16,99	0,00	0,18	0,08	8,46	195,05	53,52	30,43	77,5	0,86
№274	Шницель рыбный натуральный	80	114,36	8,09	6,36	6,19	28,5	0,04	0,06	2,13	87,37	81,08	28,9	104,31	0,87
№339	Пюре картофельное	130	118,88	2,65	4,16	17,71	22,1	0,12	0,09	15,73	261,99	30,04	24,05	75,04	0,87
№394	Компот из сухофруктов	180	101,61	0,39	0,01	24,99	0,00	0,00	0,00	0,36	104,83	28,63	5,4	13,86	1,12
Пром. вып	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
Пром. вып	Хлеб ржаной	40	68,32	2,64	0,48	13,36	0,00	0,07	0,03	0,00	98,0	14,0	18,8	63,2	1,56
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>690</b>	<b>597,32</b>	<b>17,18</b>	<b>19,02</b>	<b>95,03</b>	<b>50,6</b>	<b>0,46</b>	<b>0,27</b>	<b>29,45</b>	<b>857,37</b>	<b>225,81</b>	<b>124,2</b>	<b>374,13</b>	<b>6,18</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
Пром. вып	Йогурт	180	113,04	9,00	5,76	6,30	36,03	0,07	0,36	1,08	174,77	219,81	27,02	115,0	0,18
№455	Булочка школьная	60	173,0	5,2	1,8	34,0	4,05	0,07	0,03	0,00	57,5	11	7,6	43	0,58
Пром. вып	Яблоки свежие	100	44,40	0,40	0,40	9,80	0,00	0,03	0,02	10,00	78,00	16,00	9,00	11,00	2,20
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>340</b>	<b>330,44</b>	<b>14,6</b>	<b>7,96</b>	<b>50,1</b>	<b>40,08</b>	<b>0,17</b>	<b>0,41</b>	<b>11,08</b>	<b>510,27</b>	<b>246,81</b>	<b>43,62</b>	<b>169</b>	<b>2,96</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1425,38</b>	<b>44,31</b>	<b>45,28</b>	<b>215,83</b>	<b>250,28</b>	<b>0,81</b>	<b>1,02</b>	<b>49,63</b>	<b>1942,1</b>	<b>862,74</b>	<b>227,76</b>	<b>845,13</b>	<b>11,02</b>

День: второй

Неделя :первая

Сезон : весна-лето

Возрастная категория : 3-7 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>2ДЕНЬ</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
№182	Каша пшеничная на молоке с маслом	195/5	193,31	5,43	4,23	33,38	20,0	0,11	0,04	0,00	86,0	116,2	22,1	103,0	1,74
№411	Чай с сахаром	180	40,38	0,06	0,02	9,99	0,00	0,00	0,00	0,03	7,7	10,0	1,3	2,5	0,28
№7	Сыр порциями	5	17,87	1,16	1,47	0,00	13,00	0,00	0,01	0,03	4,4	44,0	1,75	25,0	0,05
Пром. вып	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>415</b>	<b>321,7</b>	<b>9,02</b>	<b>6,02</b>	<b>57,86</b>	<b>33,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>138</b>	<b>177,1</b>	<b>35,05</b>	<b>156,6</b>	<b>2,67</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>															
Пром. вып	Кефир	180	90,18	5,22	4,50	7,20	36,0	0,07	0,31	1,26	262,8	216,0	25,2	162,0	0,18
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>90,18</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,20</b>	<b>36,0</b>	<b>0,07</b>	<b>0,31</b>	<b>1,26</b>	<b>262,8</b>	<b>216,0</b>	<b>25,2</b>	<b>162,0</b>	<b>0,18</b>
<b>ОБЕД</b>															
№54	Икра кабачковая	50	34,79	0,45	2,35	2,96	0,00	0,01	0,01	2,76	29,26	9,08	6,59	11,39	0,30
№82 №59	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	180	90,45	1,81	3,93	11,96	0,00	0,08	0,07	5,42	154,25	26,24	20,44	55,40	0,75
№304/373	Тефтели мясные (2-й вариант)	80/30	105,7	5,45	6,26	6,89	25,5	0,03	0,05	0,03	87,1	17,35	12,05	60,95	0,5
№330	Каша рассыпчатая гречневая	130	211,24	7,45	5,28	33,48	18,2	0,18	0,09	0,00	119,6	12,84	63,7	52,52	2,08
№394	Компот из сушеных яблок	180	105,01	0,29	0,01	25,94	0,00	0,00	0,00	0,27	78,84	22,48	5,68	10,40	0,81
Пром. вып	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
Пром. вып	Хлеб ржаной	35	59,78	2,31	0,42	11,69	0,00	0,06	0,02	0,00	85,75	12,25	16,45	55,3	1,36
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>715</b>	<b>677,11</b>	<b>20,13</b>	<b>18,55</b>	<b>107,41</b>	<b>43,7</b>	<b>0,4</b>	<b>0,25</b>	<b>8,48</b>	<b>694,7</b>	<b>107,14</b>	<b>134,81</b>	<b>272,06</b>	<b>6,4</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
Пром. вып	Сок морковный	180	100,26	1,98	0,18	22,68	0,00	0,02	0,04	5,40	234,0	34,2	12,6	46,8	1,08
Пром. вып	Пряник	30	103,8	1,9	0,6	22,7	0,00	0,02	0,01	0,00	23,0	4,00	3,00	16,00	0,3
Пром. вып	Груши свежие	100	45,5	0,40	0,30	10,30	0,00	0,02	0,03	5,00	55,0	19,0	12,0	16,0	2,30
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>310</b>	<b>249,56</b>	<b>4,28</b>	<b>1,08</b>	<b>55,68</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,08</b>	<b>10,4</b>	<b>312</b>	<b>57,2</b>	<b>27,6</b>	<b>78,8</b>	<b>3,68</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1338,55</b>	<b>38,65</b>	<b>30,15</b>	<b>228,15</b>	<b>112,7</b>	<b>0,68</b>	<b>0,7</b>	<b>20,2</b>	<b>1407,5</b>	<b>557,44</b>	<b>222,66</b>	<b>669,46</b>	<b>12,93</b>

День: третий

Неделя :первая

Сезон : весна-лето

Возрастная категория : 3-7 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>3ДЕНЬ</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
№182	Каша овсяная на молоке с сахаром	195/5	186,97	6,03	3,05	33,85	0,00	0,17	0,04	0,00	32,6	128,6	56,9	71,2	1,93
№415	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	102,03	2,65	1,79	18,83	9,0	0,02	0,07	0,34	129,2	115,9	11,6	77,9	0,07
№6	Масло сливочное	10	66,09	0,08	7,25	0,13	40,00	0,00	0,01	0,00	3,0	2,4	0,00	3,0	0,02
Пром. вып	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>425,23</b>	<b>11,13</b>	<b>12,39</b>	<b>67,3</b>	<b>49</b>	<b>0,23</b>	<b>0,13</b>	<b>0,34</b>	<b>204,7</b>	<b>253,8</b>	<b>78,4</b>	<b>178,2</b>	<b>2,62</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>															
Пром. вып	Молоко	180	102,12	5,48	4,88	9,07	38,0	0,08	0,28	2,46	275,9	226,8	26,5	170,1	0,19
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>102,12</b>	<b>5,48</b>	<b>4,88</b>	<b>9,07</b>	<b>38,0</b>	<b>0,08</b>	<b>0,28</b>	<b>2,46</b>	<b>275,9</b>	<b>226,8</b>	<b>26,5</b>	<b>170,1</b>	<b>0,19</b>
<b>ОБЕД</b>															
№13	Салат из свежих огурцов	50	33,6	0,38	3,04	1,18	0,00	0,01	0,01	4,75	66,97	10,92	6,65	20,01	0,28
№64 №59	Борщ с картофелем (свекольник) на мясном бульоне	180	82,41	1,77	3,85	10,17	0,00	0,06	0,06	6,32	159,65	33,57	23,36	49,98	1,01
№317 №372	Куры отварные порционные	80/30	165,07	11,74	12,91	0,48	32,0	0,32	0,10	0,00	97,8	26,4	11,4	93,6	0,96
№354	Капуста тушенная	130	84,67	2,40	4,19	9,34	0,00	0,02	0,02	13,33	43,77	63,42	24,11	46,87	0,94
№394	Компот из кураги	180	102,6	0,70	0,04	24,86	0,00	0,01	0,02	0,54	32,2	29,08	15,80	19,71	0,43
Пром. вып	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
Пром. вып	Хлеб ржаной	40	68,32	2,64	0,48	13,36	0,00	0,07	0,03	0,00	98,0	14,0	18,8	63,2	1,56
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>720</b>	<b>606,81</b>	<b>22</b>	<b>24,81</b>	<b>73,88</b>	<b>32</b>	<b>0,53</b>	<b>0,25</b>	<b>24,94</b>	<b>538,29</b>	<b>184,29</b>	<b>110,02</b>	<b>319,47</b>	<b>5,78</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
№410	Чай без сахара	180	2,53	0,36	0,09	0,07	0,00	0,00	0,01	0,18	44,64	17,65	7,92	14,83	1,47
№457	Булочка российская	60	193,41	4,22	4,81	33,31	9,0	0,07	0,05	0,01	63,4	16,4	15,1	43,7	0,74
Пром. вып	Бананы свежие	100	94,5	1,50	0,50	21,00	0,00	0,04	0,05	10,00	48,0	8,0	42,0	28,0	0,60
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>340</b>	<b>290,44</b>	<b>6,08</b>	<b>5,4</b>	<b>54,38</b>	<b>9</b>	<b>0,11</b>	<b>0,11</b>	<b>10,19</b>	<b>156,04</b>	<b>42,05</b>	<b>65,02</b>	<b>86,53</b>	<b>2,81</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1424,6</b>	<b>44,69</b>	<b>47,48</b>	<b>204,63</b>	<b>128</b>	<b>0,95</b>	<b>0,77</b>	<b>37,93</b>	<b>1174,93</b>	<b>706,94</b>	<b>279,94</b>	<b>754,3</b>	<b>11,4</b>

День: четвертый

Неделя :первая

Сезон : весна-лето

Возрастная категория : 3-7 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
4ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
№182	Каша ячневая молочная с маслом	195/5	168,56	4,39	4,20	28,30	20,0	0,08	0,03	0,00	90,7	162,04	21,8	150,9	0,80
№412	Чай с лимоном	180	41,46	0,12	0,02	10,20	0,00	0,00	0,00	2,83	19,2	12,8	2,2	4,0	0,32
№7	Сыр порциями	10	35,83	2,32	2,95	0,00	26,0	0,00	0,03	0,07	8,8	88,0	3,5	50,0	0,10
Пром. вып	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
	ИТОГО за завтрак	<b>420</b>	<b>315,99</b>	<b>9,2</b>	<b>7,47</b>	<b>52,99</b>	<b>46</b>	<b>0,12</b>	<b>0,07</b>	<b>2,9</b>	<b>158,6</b>	<b>269,74</b>	<b>37,4</b>	<b>231</b>	<b>1,82</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
Пром. вып	Ряженка	180	91,62	5,22	4,50	7,56	36,0	0,04	0,23	0,54	262,8	223,2	25,2	165,6	0,18
	ИТОГО за второй завтрак	<b>180</b>	<b>91,62</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>36,0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,23</b>	<b>0,54</b>	<b>262,8</b>	<b>223,2</b>	<b>25,2</b>	<b>165,6</b>	<b>0,18</b>
ОБЕД															
№25	Салат из картофеля с помидорами	50	50,14	0,84	2,66	5,71	0,00	0,04	0,03	12,0	101,75	8,03	11,6	23,58	0,46
№86	Суп картофельный с крупой	180	75,09	1,92	2,01	12,33	0,00	0,08	0,04	5,94	250,29	18,79	20,52	59,50	0,93
№333	Рис припущенный	130	165,16	1,15	3,72	31,77	18,2	0,02	0,01	0,00	34,87	2,09	16,47	52,52	0,44
№277 №372	Тефтели рыбные тушеные с соусом	80/30	128,58	7,93	6,58	9,41	4,0	0,07	0,05	0,25	23,15	43,78	21,4	94,71	0,56
№394	Компот из сухих груш	180	107,68	0,31	0,08	26,43	0,00	0,00	0,01	1,08	18,26	21,94	10,54	12,42	0,24
Пром. вып	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
Пром.вып	Хлеб ржаной	35	59,78	2,31	0,42	11,69	0,00	0,06	0,02	0,00	85,75	12,25	16,45	55,3	1,36
	ИТОГО за обед	<b>715</b>	<b>656,57</b>	<b>16,83</b>	<b>15,77</b>	<b>111,83</b>	<b>22,2</b>	<b>0,31</b>	<b>0,17</b>	<b>19,27</b>	<b>553,97</b>	<b>113,78</b>	<b>106,88</b>	<b>324,13</b>	<b>4,59</b>
ПОЛДНИК															
№396	Кисель из ягод свежих (черная смородина)	200	50,9	0,2	0,1	12,3	2,45	0,01	0,01	19,2	71	9,8	6,5	11	0,29
№455	Булочка школьная	60	173,0	5,2	1,8	34,0	4,05	0,07	0,03	0,00	57,5	11,0	7,6	22,3	0,58
	ИТОГО за полдник	<b>260</b>	<b>223,9</b>	<b>5,4</b>	<b>1,9</b>	<b>46,3</b>	<b>6,5</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>	<b>19,2</b>	<b>128,5</b>	<b>20,8</b>	<b>14,1</b>	<b>33,3</b>	<b>0,87</b>
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		<b>1288,08</b>	<b>36,65</b>	<b>29,64</b>	<b>218,68</b>	<b>110,7</b>	<b>0,55</b>	<b>0,51</b>	<b>41,91</b>	<b>1103,87</b>	<b>627,52</b>	<b>183,58</b>	<b>754,03</b>	<b>7,46</b>

День: пятый

Неделя :первая

Сезон : весна-лето

Возрастная категория : 3-7 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>5ДЕНЬ</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
№182	Каша манная молочная с маслом	150/5	141,0	3,40	3,96	22,94	20,00	0,03	0,02	0,00	43,9	8,4	5,9	29,4	0,34
№414	Кофейный напиток с молоком	200	100,43	3,16	2,67	15,94	20,00	0,04	0,15	1,3	46,34	125,78	14,00	90,00	0,13
№6	Масло порциями	10	66,09	0,08	7,25	0,13	40,00	0,00	0,01	0,00	3,0	2,4	0,00	3,0	0,02
№7	Сыр порциями	5	17,87	1,16	1,47	0,00	13,00	0,00	0,01	0,03	4,4	44,0	1,75	25,0	0,05
Пром. вып	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>395,53</b>	<b>10,17</b>	<b>15,65</b>	<b>53,5</b>	<b>93</b>	<b>0,11</b>	<b>0,2</b>	<b>1,33</b>	<b>137,54</b>	<b>187,48</b>	<b>31,55</b>	<b>173,5</b>	<b>1,14</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>															
Пром. вып	Сок яблочный	180	76,32	0,90	0,00	18,18	0,00	0,02	0,02	3,60	216,0	12,6	7,2	12,6	2,52
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>76,32</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,60</b>	<b>216,0</b>	<b>12,6</b>	<b>7,2</b>	<b>12,6</b>	<b>2,52</b>
<b>ОБЕД</b>															
№55	Икра морковная	50	46,69	1,09	2,29	5,43	0,00	0,02	0,03	2,56	77,25	15,32	20,64	35,00	0,61
№81 №60	Рассольник домашний на курином бульоне	180	83,44	1,74	3,68	10,84	9,0	0,08	0,05	8,50	195,76	27,10	21,81	48,52	0,78
№293	Гуляш из отварной говядины	80	94,56	7,71	6,20	1,98	10,0	0,02	0,07	0,3	29,4	18,6	13,6	62,1	0,57
№335	Макаронные изделия отварные	130	145,95	4,78	3,91	22,91	18,2	0,04	0,02	0,00	26,29	4,21	18,30	32,21	0,95
№394	Компот из сушеных яблок	180	105,01	0,29	0,01	25,94	0,00	0,00	0,00	0,27	78,84	22,48	5,68	10,40	0,81
Пром. вып	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
Пром. вып	Хлеб ржаной	40	68,32	2,64	0,48	13,36	0,00	0,07	0,03	0,00	98,0	14,0	18,8	63,2	1,56
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>690</b>	<b>614,11</b>	<b>20,62</b>	<b>16,87</b>	<b>94,95</b>	<b>37,2</b>	<b>0,27</b>	<b>0,21</b>	<b>11,63</b>	<b>545,44</b>	<b>108,61</b>	<b>108,73</b>	<b>277,53</b>	<b>5,88</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
№413	Чай с молоком	180	88,98	2,67	2,34	14,31	18,0	0,04	0,14	1,20	39,1	113,9	13,9	83,5	0,37
№475	Кекс творожный	50	185,74	4,71	7,42	25,03	56,5	0,03	0,08	0,03	42,5	26,7	9,1	35,5	0,51
Пром. вып	Груши свежие	100	45,5	0,40	0,30	10,30	0,00	0,02	0,03	5,00	55,0	19,0	12,0	16,0	2,30
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>330</b>	<b>320,22</b>	<b>7,78</b>	<b>10,06</b>	<b>49,64</b>	<b>74,5</b>	<b>0,09</b>	<b>0,25</b>	<b>6,23</b>	<b>136,6</b>	<b>159,6</b>	<b>35</b>	<b>135</b>	<b>3,18</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1406,18</b>	<b>39,47</b>	<b>42,58</b>	<b>216,27</b>	<b>204,7</b>	<b>0,49</b>	<b>0,68</b>	<b>22,79</b>	<b>1035,58</b>	<b>468,29</b>	<b>182,48</b>	<b>598,63</b>	<b>12,72</b>

День: шестой

Неделя :вторая

Сезон : весна-лето

Возрастная категория : 3-7 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
6ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
№182	Каша овсяная на молоке с сахаром	195/5	186,97	6,03	3,05	33,85	0,00	0,17	0,04	0,00	32,6	128,6	56,9	71,2	1,93
№411	Чай с сахаром	180	40,38	0,06	0,02	9,99	0,00	0,00	0,00	0,03	7,7	10,0	1,3	2,5	0,28
№7	Сыр порциями	5	17,87	1,16	1,47	0,00	13,00	0,00	0,01	0,03	4,4	44,0	1,75	25,0	0,05
Пром. вып	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
	ИТОГО за завтрак	<b>420</b>	<b>315,36</b>	<b>9,62</b>	<b>4,84</b>	<b>58,33</b>	<b>13</b>	<b>0,21</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>84,6</b>	<b>189,5</b>	<b>69,85</b>	<b>124,8</b>	<b>2,86</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
Пром. вып	Молоко	180	102,12	5,48	4,88	9,07	38,0	0,08	0,28	2,46	275,9	226,8	26,5	170,1	0,19
	ИТОГО за второй завтрак	<b>180</b>	<b>102,12</b>	<b>5,48</b>	<b>4,88</b>	<b>9,07</b>	<b>38,0</b>	<b>0,08</b>	<b>0,28</b>	<b>2,46</b>	<b>275,9</b>	<b>226,8</b>	<b>26,5</b>	<b>170,1</b>	<b>0,19</b>
ОБЕД															
№29	Салат из свеклы с черносливом	50	65,75	0,78	2,59	9,83	0,00	0,00	0,02	4,32	81,64	21,11	16,51	23,78	0,80
№73 №59	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	180	64,52	1,55	3,76	6,12	0,00	0,05	0,06	13,29	278,76	38,39	17,82	37,89	0,62
№303 №374	Тефтели мясные (1-й вариант)	80/30	111,41	5,89	6,45	7,45	25,5	0,03	0,06	0,56	82,7	28,9	14,2	70,7	0,37
№336	Картофель отварной	130	123,3	2,47	3,74	19,94	18,2	0,13	0,08	25,2	128,79	12,68	25,41	69,09	1,00
№394	Компот из сухофруктов	180	101,61	0,39	0,01	24,99	0,00	0,00	0,00	0,36	104,83	28,63	5,4	13,86	1,12
Пром. вып	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
Пром. вып	Хлеб ржаной	35	59,78	2,31	0,42	11,69	0,00	0,06	0,02	0,00	85,75	12,25	16,45	55,3	1,36
	ИТОГО за обед	<b>715</b>	<b>596,51</b>	<b>15,76</b>	<b>17,27</b>	<b>94,51</b>	<b>43,7</b>	<b>0,31</b>	<b>0,25</b>	<b>43,73</b>	<b>802,37</b>	<b>148,86</b>	<b>105,69</b>	<b>296,72</b>	<b>5,87</b>
ПОЛДНИК															
Пром. вып	Бананы свежие	100	94,5	1,50	0,50	21,00	0,00	0,04	0,05	10,00	48,0	8,0	42,0	28,0	0,60
№450	Булочка ванильная	50	161,3	3,95	4,06	27,24	7,00	0,07	0,04	0,00	55,1	11,2	14,2	38,3	0,70
Пром. вып	Йогурт	180	113,04	9,00	5,76	6,30	36,03	0,07	0,36	1,08	174,77	219,81	27,02	115,0	0,18
	ИТОГО за полдник	<b>330</b>	<b>368,84</b>	<b>14,45</b>	<b>10,32</b>	<b>54,54</b>	<b>43,03</b>	<b>0,18</b>	<b>0,45</b>	<b>11,08</b>	<b>277,87</b>	<b>239,01</b>	<b>83,22</b>	<b>181,3</b>	<b>1,48</b>
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		<b>1382,83</b>	<b>45,31</b>	<b>37,31</b>	<b>216,45</b>	<b>137,73</b>	<b>0,78</b>	<b>1,04</b>	<b>57,33</b>	<b>1440,74</b>	<b>804,17</b>	<b>285,26</b>	<b>772,92</b>	<b>10,4</b>

День: седьмой

Неделя :вторая

Сезон : весна-лето

Возрастная категория : 3-7 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
7ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
№182	Каша пшеничная с маслом	195/5	200,4	5,67	5,28	32,55	20,0	0,15	0,02	0,00	104,4	15,5	40,7	115,9	1,34
№416	Какао с молоком	180	106,67	3,67	3,19	15,82	22,00	0,05	0,17	1,43	194,7	137,0	19,2	112,1	0,43
№6	Масло порциями	10	66,09	0,08	7,25	0,13	40,00	0,00	0,01	0,00	3,0	2,4	0,00	3,0	0,02
Пром. вып	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
	ИТОГО за завтрак	<b>420</b>	<b>443,3</b>	<b>11,79</b>	<b>16,02</b>	<b>62,99</b>	<b>82</b>	<b>0,24</b>	<b>0,21</b>	<b>1,43</b>	<b>342</b>	<b>161,8</b>	<b>69,8</b>	<b>257,1</b>	<b>2,39</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
Пром. вып	Кефир	180	90,18	5,22	4,50	7,20	36,0	0,07	0,31	1,26	262,8	216,0	25,2	162,0	0,18
	ИТОГО за второй завтрак	<b>180</b>	<b>90,18</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,20</b>	<b>36,0</b>	<b>0,07</b>	<b>0,31</b>	<b>1,26</b>	<b>262,8</b>	<b>216,0</b>	<b>25,2</b>	<b>162,0</b>	<b>0,18</b>
ОБЕД															
№14	Салат из свежих помидор с луком	50	36,8	0,54	3,08	1,73	0,00	0,02	0,02	12,45	34,18	16,54	9,27	12,41	0,43
№91 №60	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180	64,63	1,75	2,43	8,94	14,76	0,06	0,04	4,14	94,54	18,70	16,16	39,51	0,61
№292	Жаркое по-домашнему	80/140	232,96	14,23	8,76	24,30	24,0	0,21	0,34	8,97	286,7	31,1	65,7	337,0	4,03
№390	Компот из свежих яблок	180	87,78	0,14	0,14	21,49	0,00	0,00	0,00	1,54	100,62	13,03	3,24	3,96	0,84
Пром. вып	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
Пром. вып	Хлеб ржаной	40	68,32	2,64	0,48	13,36	0,00	0,07	0,03	0,00	98,0	14,0	18,8	63,2	1,56
	ИТОГО за обед	<b>700</b>	<b>560,63</b>	<b>21,67</b>	<b>15,19</b>	<b>84,31</b>	<b>38,76</b>	<b>0,4</b>	<b>0,44</b>	<b>27,1</b>	<b>653,94</b>	<b>100,27</b>	<b>123,07</b>	<b>482,18</b>	<b>8,07</b>
ПОЛДНИК															
№410	Чай без сахара	180	2,53	0,36	0,09	0,07	0,00	0,00	0,01	0,18	44,64	17,65	7,92	14,83	1,47
Пром. вып	Пряник	30	103,8	1,9	0,6	22,7	0,00	0,02	0,01	0,00	23,0	4,00	3,00	16,00	0,3
Пром. вып	Яблоки свежие	100	44,40	0,40	0,40	9,80	0,00	0,03	0,02	10,00	78,00	16,00	9,00	11,00	2,20
	ИТОГО за полдник	<b>310</b>	<b>150,73</b>	<b>2,66</b>	<b>1,09</b>	<b>32,57</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>10,18</b>	<b>345,64</b>	<b>37,65</b>	<b>19,92</b>	<b>41,83</b>	<b>3,97</b>
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		<b>1244,84</b>	<b>41,34</b>	<b>36,8</b>	<b>187,07</b>	<b>156,76</b>	<b>0,76</b>	<b>1,00</b>	<b>39,97</b>	<b>1604,38</b>	<b>515,72</b>	<b>237,99</b>	<b>943,11</b>	<b>14,61</b>



День: восьмой

Неделя :вторая

Сезон : весна-лето

Возрастная категория: 3-7 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>8ДЕНЬ</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
№182	Каша манная молочная с маслом	200/5	163,44	4,48	0,44	35,39	0,00	0,04	0,01	0,00	56,7	9,9	7,9	37,2	0,46
№416	Кофейный напиток с молоком	180	90,53	2,85	2,41	14,36	18,0	0,04	0,14	1,17	131,7	113,2	12,6	81,0	0,12
№6	Масло порциями	10	66,09	0,08	7,25	0,13	40,00	0,00	0,01	0,00	3,0	2,4	0,00	3,0	0,02
Пром. вып	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>425</b>	<b>390,2</b>	<b>9,78</b>	<b>10,4</b>	<b>64,37</b>	<b>58,0</b>	<b>0,12</b>	<b>0,17</b>	<b>1,17</b>	<b>231,3</b>	<b>132,4</b>	<b>30,4</b>	<b>147,3</b>	<b>1,2</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>															
Пром. вып	Сок яблочный	1/180	76,32	0,90	0,00	18,18	0,00	0,02	0,02	3,60	216,0	12,6	7,2	12,6	2,52
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>76,32</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,60</b>	<b>216,0</b>	<b>12,6</b>	<b>7,2</b>	<b>12,6</b>	<b>2,52</b>
<b>ОБЕД</b>															
№46	Винегрет овощной	50	47,32	0,68	3,08	4,22	0,00	0,02	0,02	5,12	42,02	11,6	10,37	22,48	0,42
№83	Суп картофельный	180	72,87	1,68	2,03	11,97	0,00	0,09	0,05	8,64	87,09	18,61	22,41	55,29	0,84
№335	Макаронные изделия отварные	130	145,95	4,78	3,91	22,91	18,2	0,04	0,02	0,00	26,29	4,21	18,30	32,21	0,95
№261	Рыба тушеная с овощами	80	74,09	7,66	3,85	2,20	4,0	0,05	0,04	1,96	213,4	22,1	23,5	118,3	0,47
№412	Чай с лимоном	180	41,46	0,12	0,02	10,20	0,00	0,00	0,00	2,83	19,2	12,8	2,2	4,0	0,32
Пром. вып	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
Пром. вып	Хлеб ржаной	35	59,78	2,31	0,42	11,69	0,00	0,06	0,02	0,00	85,75	12,25	16,45	55,3	1,36
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>685</b>	<b>511,61</b>	<b>19,6</b>	<b>13,61</b>	<b>77,68</b>	<b>22,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,16</b>	<b>18,55</b>	<b>513,65</b>	<b>88,47</b>	<b>103,13</b>	<b>313,68</b>	<b>4,96</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
№394	Компот из сушеных груш	180	107,68	0,31	0,08	26,43	0,00	0,00	0,01	1,08	118,26	21,94	10,54	12,42	0,24
Пром. вып	Груши свежие	100	45,5	0,40	0,30	10,30	0,00	0,02	0,03	5,00	155,0	19,0	12,0	16,0	2,30
№475	Кекс творожный	50	185,74	4,71	7,42	25,03	56,5	0,03	0,08	0,03	42,5	26,7	9,1	35,5	0,51
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>330</b>	<b>338,92</b>	<b>5,42</b>	<b>7,8</b>	<b>61,76</b>	<b>56,5</b>	<b>0,05</b>	<b>0,12</b>	<b>6,11</b>	<b>315,76</b>	<b>67,64</b>	<b>31,64</b>	<b>63,92</b>	<b>3,05</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1317,05</b>	<b>35,7</b>	<b>31,81</b>	<b>221,99</b>	<b>136,7</b>	<b>0,49</b>	<b>0,47</b>	<b>29,43</b>	<b>1276,71</b>	<b>301,11</b>	<b>172,37</b>	<b>537,5</b>	<b>11,73</b>

День: девятый

Неделя :вторая

Сезон : весна-лето

Возрастная категория : 3-7 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>9ДЕНЬ</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
№182	Каша ячневая молочная с маслом	195/5	168,56	4,39	4,20	28,30	20,0	0,08	0,03	0,00	90,7	162,04	21,8	150,9	0,80
№411	Чай с молоком и с сахаром	180	40,38	0,06	0,02	9,99	0,00	0,00	0,00	0,03	7,7	10,0	1,3	2,5	0,28
№6	Масло порциями	10	66,09	0,08	7,25	0,13	40,00	0,00	0,01	0,00	3,0	2,4	0,00	3,0	0,02
№7	Сыр порциями	5	17,87	1,16	1,47	0,00	13,00	0,00	0,01	0,03	4,4	44,0	1,75	25,0	0,05
Пром. вып	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>425</b>	<b>363,04</b>	<b>8,06</b>	<b>13,24</b>	<b>52,91</b>	<b>73</b>	<b>0,12</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>145,7</b>	<b>225,34</b>	<b>34,75</b>	<b>207,5</b>	<b>1,75</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>															
Пром. вып	Йогурт	180	113,04	9,00	5,76	6,30	36,03	0,07	0,36	1,08	174,77	219,81	27,02	115,0	0,18
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>113,04</b>	<b>9,00</b>	<b>5,76</b>	<b>6,30</b>	<b>36,03</b>	<b>0,07</b>	<b>0,36</b>	<b>1,08</b>	<b>174,77</b>	<b>219,81</b>	<b>27,02</b>	<b>172,97</b>	<b>0,18</b>
<b>ОБЕД</b>															
№29	Салат из свеклы с черносливом	50	65,75	0,78	2,59	9,83	0,00	0,00	0,02	4,32	81,64	21,11	16,51	23,78	0,80
№81	Рассольник домашний	180	83,44	1,74	3,68	10,84	9,0	0,08	0,05	8,50	195,76	27,10	21,81	48,52	0,78
№330	Каша рассыпчатая перловая	130	159,12	3,86	3,76	27,46	18,2	0,03	0,02	0,00	72,11	16,7	16,45	34,25	0,75
№304 №372	Тефтели мясные (2-й вариант)	80/30	105,7	5,45	6,26	6,89	25,5	0,03	0,05	0,03	111,0	17,35	12,05	60,95	0,5
№394	Компот из кураги	180	102,6	0,70	0,04	24,86	0,00	0,01	0,02	0,54	32,2	29,08	15,80	19,71	0,43
Пром.вып	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
Пром. вып	Хлеб ржаной	35	59,78	2,31	0,42	11,69	0,00	0,06	0,02	0,00	85,75	12,25	16,45	55,3	1,36
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>685</b>	<b>646,53</b>	<b>17,21</b>	<b>17,05</b>	<b>106,06</b>	<b>52,7</b>	<b>0,25</b>	<b>0,19</b>	<b>13,39</b>	<b>618,36</b>	<b>130,49</b>	<b>108,97</b>	<b>268,61</b>	<b>5,22</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
№417	Напиток из шиповника	200	88,15	0,67	0,27	20,76	0,00	0,01	0,05	100,0	10,34	21,34	3,44	3,44	0,63
№450	Булочка ванильная	50	161,3	3,95	4,06	27,24	7,00	0,07	0,04	0,00	55,1	11,2	14,2	38,3	0,70
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>250</b>	<b>249,45</b>	<b>4,62</b>	<b>4,33</b>	<b>48</b>	<b>7</b>	<b>0,08</b>	<b>0,09</b>	<b>100</b>	<b>65,44</b>	<b>32,54</b>	<b>17,64</b>	<b>41,74</b>	<b>1,33</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1372,06</b>	<b>38,89</b>	<b>40,38</b>	<b>213,27</b>	<b>168,73</b>	<b>0,52</b>	<b>0,7</b>	<b>114,53</b>	<b>1004,27</b>	<b>608,18</b>	<b>188,38</b>	<b>690,82</b>	<b>8,48</b>

День: десятый

Неделя :вторая

Сезон : весна-лето

Возрастная категория : 3-7 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>10 ДЕНЬ</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
№251	Запеканка из творога	150	180,1	27,5	6,1	3,8	51,2	0,06	0,3	0,29	160	313	32	291	0,87
№416	Какао с молоком	200	118,5	4,08	3,54	17,58	24,4	0,06	0,19	1,59	216,34	152,22	21,34	24,56	0,48
№7	Сыр порциями	5	17,87	1,16	1,47	0,00	13,00	0,00	0,01	0,03	4,4	44,0	1,75	25,0	0,05
Пром. вып	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
Пром. вып	Хлеб ржаной	20	34,16	1,32	0,24	6,68	0,00	0,03	0,01	0,00	49,0	7,0	9,4	31,6	0,78
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>405</b>	<b>420,77</b>	<b>36,43</b>	<b>11,65</b>	<b>42,55</b>	<b>88,6</b>	<b>0,19</b>	<b>0,52</b>	<b>1,91</b>	<b>469,64</b>	<b>523,12</b>	<b>74,39</b>	<b>398,26</b>	<b>2,78</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>															
Пром. вып	Ряженка	180	91,62	5,22	4,50	7,56	36,0	0,04	0,23	0,54	262,8	223,2	25,2	165,6	0,18
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>91,62</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>36,0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,23</b>	<b>0,54</b>	<b>262,8</b>	<b>223,2</b>	<b>25,2</b>	<b>165,6</b>	<b>0,18</b>
<b>ОБЕД</b>															
№54	Икра кабачковая	50	34,79	0,45	2,35	2,96	0,00	0,01	0,01	2,76	29,26	9,08	6,59	11,39	0,30
№68	Борщ с мясом	180	124,52	5,23	7,12	9,88	5,4	0,08	0,10	11,24	91,32	44,1	32,94	113,83	1,58
№339	Пюре картофельное	130	118,88	2,65	4,16	17,71	22,1	0,12	0,09	15,73	261,99	30,04	24,05	75,04	0,87
№293	Гуляш из отварной говядины	80	94,56	7,71	6,20	1,98	10,0	0,02	0,07	0,3	29,4	18,6	13,6	62,1	0,57
№417	Компот из сухофруктов	180	101,61	0,39	0,01	24,99	0,00	0,00	0,00	0,36	104,83	28,63	5,4	13,86	1,12
Пром. вып	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
Пром. вып	Хлеб ржаной	20	34,16	1,32	0,24	6,68	0,00	0,03	0,01	0,00	49,0	7,0	9,4	31,6	0,78
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>670</b>	<b>578,66</b>	<b>20,12</b>	<b>20,38</b>	<b>78,69</b>	<b>37,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,29</b>	<b>30,39</b>	<b>605,7</b>	<b>144,35</b>	<b>101,88</b>	<b>333,92</b>	<b>5,82</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
Пром. вып	Кефир	180	90,18	5,22	4,50	7,20	36,0	0,07	0,31	1,26	262,8	216,0	25,2	162,0	0,18
Пром. вып	Яблоки свежие	100	44,40	0,40	0,40	9,80	0,00	0,03	0,02	10,00	78,00	16,00	9,00	11,00	2,20
Пром. вып	Пряник	30	103,8	1,9	0,6	22,7	0,00	0,02	0,01	0,00	23,0	4,00	3,00	16,00	0,3
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>310</b>	<b>238,38</b>	<b>7,52</b>	<b>5,5</b>	<b>39,7</b>	<b>36</b>	<b>0,12</b>	<b>0,34</b>	<b>11,26</b>	<b>563,8</b>	<b>236</b>	<b>37,2</b>	<b>189</b>	<b>2,68</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1329,43</b>	<b>69,29</b>	<b>42,03</b>	<b>168,5</b>	<b>198,1</b>	<b>0,65</b>	<b>1,38</b>	<b>44,1</b>	<b>1901,94</b>	<b>1126,67</b>	<b>238,67</b>	<b>1086,78</b>	<b>11,46</b>
	<b>СРЕДНИЙ ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>1352,9</b>	<b>43,43</b>	<b>38,34</b>	<b>209,08</b>	<b>160,44</b>	<b>0,66</b>	<b>0,82</b>	<b>45,78</b>	<b>1389,20</b>	<b>657,87</b>	<b>221,90</b>	<b>765,26</b>	<b>11,22</b>

Использован: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016г. г. Москва

Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник. – М.: ДеЛи плюс, 2012

При приготовлении горячих блюд используется йодированная соль.

Меню составил специалист РОО \_\_\_\_\_ Сарбо Е.С.