Утверждаю:
Заведующий МАДОУ ДС КВ
«Солнышко» г. Дятьково
Л.В.Мулярт
«1» ноября 2024г.

ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида «Солнышко» г. Дятьково

Возрастная категория: от 1-3 лет/3-6 лет

Исп: медицинская сестра диетическая МАДОУ ДС КВ «Солнышко» Н.Ю.Храменкова

Используемая литература:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи принт, 2011.- 584 с.

2. Примерное десятидневное меню для детских садов и яслей с 12-часовым функционированием на осенне-зимний период /Под ред. Н.А.Маннонова, А.Р. Еникеева. – Уфа.:ООО Фирма «Партнер» ,2013. – 98 с.

День: Понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 1-3/3-7 лет

Сборник тех. норм. рец. блюд и кул. изделий, г. Стр./№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, Я/С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
№ 316	Рис припущенный	130 / 150	5,4 / 6,5	7,9 / 9,1	29,7 / 34,2	202,6 / 215,3
№ 213	Яйцо вареное	20 / 20	2,1 / 2,1	2,5 / 2,5	0,22 / 0,22	32 / 32
№ 393	Чай с лимоном	180 / 200	0,12 / 0,13	0,02 / 0,02	10,2 / 11,3	41 / 45,5
№ 1,3	Бутерброд:	25 / 35	2 / 2,8	0,5 / 0,7	13,8 / 19,2	70 / 98
	с маслом и	4 / 6	0,04 / 0,06	2,9 / 4,3	0,05 / 0,08	26,5 / 39,7
	сыром	4 / 6	0,92 / 1,7	1,2 / 1,7	0 / 0	14,4 / 21,7
Всего за завтрак:		**363 / 417**	**8,48 / 13,29**	**12,52 / 18,32**	**53,75 / 65,00**	**354,50 / 452,20**
Обед						
№ 12	Салат из кукурузы (консервированной)	0 / 30	0 / 0,8	0 / 1,47	0 / 3,21	0 / 29,7
№ 67	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом птицы и со сметаной	185 / 206	2,8 / 3,27	3,5 / 3,9	8,5 / 9,62	85,2 / 98
№ 313	Каша рассыпчатая гречневая	110 / 130	6,3 / 7,4	4,4 / 5,2	28,2 / 33,4	178,7 / 211,2
№ 300	Птица отварная порционная	60 / 80	7,4 / 9,5	10,2 / 13,6	0,42 / 0,58	146 / 195
№ 376	Компот из сухофруктов	180 / 200	0,78 / 0,93	0 / 0	20,2 / 24,2	80,5 / 96,6
	Хлеб ржаной	40 / 50	3,2 / 4	0,4 / 0,5	17,7 / 22,1	84 / 105
Всего за обед:		**575 / 696**	**20,48 / 25,90**	**18,50 / 24,67**	**75,02 / 93,11**	**574,40 / 735,50**
Полдник						
№ 2	Бутерброд с джемом или повидлом	30 / 50	1,05 / 1,87	2,9 / 4,1	18,8 / 28,9	112,6 / 171
№ 400	Молоко кипяченое	180 / 200	5,48 / 6,1	4,88 / 5,44	9,07 / 10,1	102 / 113,3
Всего за полдник:		**210 / 250**	**6,53 / 7,97**	**7,78 / 9,54**	**27,87 / 39,00**	**214,60 / 284,30**
Ужин						
№ 241	Зразы из творога с изюмом	110 / 130	9,2 / 10,9	9,3 / 10,5	34,5 / 40,7	279,7 / 335,1
№ 354	Соус сметанный	15 / 20	0,2 / 0,28	0,7 / 0,9	0,9 / 1,18	11,1 / 14,8
№ 392	Чай с сахаром	180 / 200	0,06 / 0,06	0,02 / 0,02	9,99 / 11,1	40 / 44,4
	Хлеб пшеничный	25 / 35	2 / 2,8	0,5 / 0,7	13,8 / 19,2	70 / 98
Всего за ужин:		**330 / 385**	**11,46 / 14,04**	**10,52 / 12,12**	**59,19 / 72,18**	**400,80 / 492,30**
Всего за день:		**1478 / 1748**	**46,95 / 61,20**	**49,32 / 64,65**	**215,83 / 269,29**	**1544,30 / 1964,30**

День: Вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 1-3/3-7 лет

Сборник тех. норм. рец. блюд и кул. изделий, г. Стр./№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, Я/С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
№ 94	Суп молочный с крупой "Пшено"	150 / 180	4,3 / 5,2	4,1 / 4,9	13,9 / 16,7	152,1 / 191,9
№ 394	Чай с молоком	180 / 200	2,67 / 2,91	2,34 / 2,6	14,31 / 15,93	89 / 98,8
№ 1,3	Бутерброд:	25 / 35	2 / 2,8	0,5 / 0,7	13,8 / 19,2	70 / 98
	с маслом и	4 / 6	0,04 / 0,06	2,9 / 4,3	0,05 / 0,08	26,5 / 39,7
	сыром	4 / 6	0,92 / 1,7	1,2 / 1,7	0 / 0	14,4 / 21,7
	Всего за завтрак:	**363 / 427**	**9,93 / 12,67**	**11,04 / 14,20**	**42,06 / 51,91**	**352,00 / 450,10**
Обед						
№ 86	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	180 / 200	3,18 / 4,72	5,42 / 6,52	12,8 / 14,9	154,8 / 193,1
№ 258	Шницель рыбный натуральный	60 / 80	8,9 / 12,08	2,68 / 3,92	5,84 / 8,21	83 / 116
№ 321	Пюре картофельное	110 / 130	2,2 / 2,6	3,5 / 4,1	15 / 17,7	100,6 / 119
№ 347	Соус белый основной	10 / 15	0,06 / 0,09	0,35 / 0,52	0,36 / 0,55	6,87 / 9,8
№ 398	Напиток из плодов шиповника	180 / 200	0,61 / 0,7	0,25 / 0,3	18,67 / 20,7	79 / 87,7
	Хлеб ржаной	40 / 50	3,2 / 4	0,4 / 0,5	17,7 / 22,1	84 / 105
	Всего за обед:	**580 / 675**	**18,15 / 24,19**	**12,60 / 15,86**	**70,37 / 84,16**	**508,27 / 630,60**
Полдник						
№ 473	Булочка «Веснушка»	50 / 70	3,9 / 5,4	3,06 / 4,2	30,93 / 41,7	151 / 211,4
№ 698, СБ2	Кисломолочный продукт (кефир)	150 / 180	4,35 / 5,2	4,8 / 5,8	16,2 / 18,9	87 / 105
	Всего за полдник:	**200 / 250**	**8,25 / 10,60**	**7,86 / 10,00**	**47,13 / 60,60**	**238,00 / 316,40**
Ужин						
№ 20	Салат из белокочанной капусты	40 / 60	0,57 / 0,84	2,1 / 3,3	3,9 / 5,4	34,9 / 52,4
№ 304	Плов из птицы	140 / 160	8,00 / 9,30	14,1 / 16,76	24,4 / 28,7	246,7 / 282
№ 392	Чай с сахаром	180 / 200	0,06 / 0,06	0,02 / 0,02	9,99 / 11,1	40 / 44,4
	Хлеб пшеничный	25 / 35	2 / 2,8	0,5 / 0,7	13,8 / 19,2	70 / 98
	Всего за ужин:	**385 / 455**	**10,63 / 13,00**	**16,72 / 20,78**	**52,09 / 64,40**	**391,60 / 476,80**
	Всего за день:	**1528 / 1807**	**46,96 / 60,46**	**48,22 / 60,84**	**211,65 / 261,07**	**1489,87 / 1873,90**

День: Среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 1-3/3-7 лет

Сборник тех. норм. рец. блюд и кул. изделий, г. Стр./№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, Я/С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
№ 179	Каша манная с изюмом	150 / 180	5,3 / 6,4	5,7 / 6,8	37,7 / 45,3	223,5 / 268,2
№ 393	Чай с лимоном	180 / 200	0,12 / 0,13	0,02 / 0,02	10,2 / 11,3	41 / 45,5
№ 1,3	Бутерброд:	25 / 35	2 / 2,8	0,5 / 0,7	13,8 / 19,2	70 / 98
	с маслом и	4 / 6	0,04 / 0,06	2,9 / 4,3	0,05 / 0,08	26,5 / 39,7
	сыром	4 / 6	0,92 / 1,7	1,2 / 1,7	0 / 0	14,4 / 21,7
Всего за завтрак:		**363 / 427**	**8,38 / 11,09**	**10,32 / 13,52**	**61,75 / 75,88**	**375,40 / 473,10**
Обед						
№ 64 СБ2	Салат из свеклы с растительным маслом	40 / 50	0,5 / 0,7	3,2 / 4	2,6 / 3,3	40,8 / 51
№ 77	Суп картофельный с мясом птицы	180 / 200	3,2 / 3,5	3,9 / 4,3	11,8 / 13,1	95 / 105,5
№ 204	Макаронные изделия отварные с маслом	110 / 130	4 / 4,7	3 / 3,6	19,3 / 22,8	121,3 / 143,4
№ 295	Рулет с луком и яйцом	60 / 80	7,46 / 9,98	6,15 / 8,11	5,87 / 8,04	109 / 145
№ 349	Соус томатный с овощами	10 / 15	0,14 / 0,21	0,7 / 1	1,2 / 1,88	11,9 / 17,9
№ 648 СБ2	Кисель витаминизированный	150 / 180	0 / 0	0 / 0	15 / 15,6	57 / 61
	Хлеб ржаной	40 / 50	3,2 / 4	0,4 / 0,5	17,7 / 22,1	84 / 105
Всего за обед:		**590 / 705**	**18,50 / 23,09**	**17,35 / 21,51**	**73,47 / 86,82**	**519,00 / 628,80**
Полдник						
	Конфета, печенье	40 / 50	3,22 / 4	6,6 / 8,25	30,7 / 38,3	172 / 215
№ 395	Кофейный напиток с молоком	180 / 200	2,8 / 3,12	2,4 / 2,6	12,7 / 14,1	84 / 93,3
Всего за полдник:		**220 / 250**	**6,02 / 7,12**	**9,00 / 10,85**	**43,40 / 52,40**	**256,00 / 308,30**
Ужин						
	Огурец соленый	0 / 40	0 / 0,01	0 / 0	0 / 0,12	0 / 1,32
№ 343	Рагу овощное с мясом птицы	150 / 180	5,4 / 7,6	11,3 / 13,5	13,59 / 16,3	243 / 311,2
№ 392	Чай с сахаром	180 / 200	0,06 / 0,06	0,02 / 0,02	9,99 / 11,1	40 / 44,4
	Хлеб пшеничный	25 / 35	2 / 2,8	0,5 / 0,7	13,8 / 19,2	70 / 98
Всего за ужин:		**355 / 455**	**7,46 / 10,47**	**11,82 / 14,22**	**37,38 / 46,72**	**353,00 / 454,92**
Всего за день:		**1528 / 1837**	**40,36 / 51,77**	**48,49 / 60,10**	**216,00 / 261,82**	**1503,40 / 1865,12**

День: Четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 1-3/3-7 лет

Сборник тех. норм. рец. блюд и кул. изделий, г. Стр./№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, Я/С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
№ 94	Суп молочный с крупой "Гречка"	150 / 200	3,67 / 5,21	4,86 / 6,28	20,84 / 27,9	156,2 / 194
№ 394	Чай с молоком	180 / 200	2,67 / 2,91	2,34 / 2,6	14,31 / 15,93	89 / 98,8
№ 1,3	Бутерброд:	25 / 35	2 / 2,8	0,5 / 0,7	13,8 / 19,2	70 / 98
	с маслом и	4 / 6	0,04 / 0,06	2,9 / 4,3	0,05 / 0,08	26,5 / 39,7
	сыром	4 / 6	0,92 / 1,7	1,2 / 1,7	0 / 0	14,4 / 21,7
Всего за завтрак:		**363 / 447**	**9,30 / 12,68**	**11,80 / 15,58**	**49,00 / 63,11**	**356,10 / 452,20**
Обед						
№ 20	Салат из белокочанной капусты	40 / 60	0,57 / 0,84	2,1 / 3,3	3,9 / 5,4	34,9 / 52,4
№ 181 СП2	Уха к крупой	180 / 200	4,2 / 5	4,52 / 5,8	10,9 / 12,3	94 / 116
№ 291	Запеканка картофельная с мясом или печенью	140 / 160	8,6 / 10,13	9,3 / 11,5	22,4 / 25,7	217,3 / 257
№ 354	Соус сметанный	10 / 15	0,14 / 0,21	4,5 / 4,7	0,58 / 0,88	7,41 / 11,1
№ 376	Компот из сухофруктов	180 / 200	0,78 / 0,93	0 / 0	20,2 / 24,2	80,5 / 96,6
	Хлеб ржаной	40 / 50	3,2 / 4	0,4 / 0,5	17,7 / 22,1	84 / 105
Всего за обед:		**590 / 685**	**17,49 / 21,11**	**20,82 / 25,80**	**75,68 / 90,58**	**518,11 / 638,10**
Полдник						
№ 115	Гренки из пшеничного хлеба	30 / 50	3,7 / 6,2	0,47 / 0,78	22,8 / 38	110,4 / 184,1
№ 397	Какао с молоком	180 / 200	3,67 / 4	3,19 / 3,5	15,82 / 17,5	107 / 118
Всего за полдник:		**210 / 250**	**7,37 / 10,20**	**3,66 / 4,28**	**38,62 / 55,50**	**217,40 / 302,10**
Ужин						
№ 212	Лапшевник с творогом	130 / 160	11,1 / 13,8	10,7 / 12,4	26,1 / 32,8	237,3 / 291
№ 350	Соус молочный	20 / 30	0,4 / 0,6	1 / 1,5	1,4 / 2,1	16,7 / 25,1
№ 392	Чай с сахаром	180 / 200	0,06 / 0,06	0,02 / 0,02	9,99 / 11,1	40 / 44,4
	Хлеб пшеничный	25 / 35	2 / 2,8	0,5 / 0,7	13,8 / 19,2	70 / 98
Всего за ужин:		**355 / 425**	**13,56 / 17,26**	**12,22 / 14,62**	**51,29 / 65,20**	**364,00 / 458,50**
Всего за день:		**1518 / 1807**	**47,72 / 61,25**	**48,50 / 60,28**	**214,59 / 274,39**	**1455,61 / 1850,90**

День: Пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 1-3/3-7 лет

Сборник тех. норм. рец. блюд и кул. изделий, г. Стр./№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, Я/С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
№ 55 СБ	Каша молочная «Дружба»	150 / 180	6,5 / 7,8	6,5 / 7,9	29,7 / 35,7	205 / 246
№ 393	Чай с лимоном	180 / 200	0,12 / 0,13	0,02 / 0,02	10,2 / 11,3	41 / 45,5
№ 1,3	Бутерброд:	25 / 35	2 / 2,8	0,5 / 0,7	13,8 / 19,2	70 / 98
	с маслом и	4 / 6	0,04 / 0,06	2,9 / 4,3	0,05 / 0,08	26,5 / 39,7
	сыром	4 / 6	0,92 / 1,7	1,2 / 1,7	0 / 0	14,4 / 21,7
Всего за завтрак:		**363 / 427**	**9,58 / 12,49**	**11,12 / 14,62**	**53,75 / 66,28**	**356,90 / 450,90**
Обед						
№ 56	Борщ с мясом птицы и	180 / 200	4,92 / 6,1	5,82 / 7,26	8,9 / 10,7	118 / 139,4
	со сметаной	5 / 6	0,13 / 0,15	0,75 / 0,9	0,18 / 0,21	8,1 / 9,72
№ 204	Макаронные изделия отварные с маслом	110 / 130	4 / 4,7	3 / 3,6	19,3 / 22,8	121,3 / 143,4
№ 301	Птица тушеная	120 / 160	10,9 / 15,9	7,56 / 9,09	7,77 / 9,37	120 / 160
№ 398	Напиток из плодов шиповника	180 / 200	0,61 / 0,7	0,25 / 0,3	18,67 / 20,7	79 / 87,7
	Хлеб ржаной	40 / 50	3,2 / 4	0,4 / 0,5	17,7 / 22,1	84 / 105
Всего за обед:		**635 / 746**	**23,76 / 31,55**	**17,78 / 21,65**	**72,52 / 85,88**	**530,40 / 645,22**
Полдник						
№ 276	Жаркое по-домашнему с мясом	170 / 220	7,31 / 9,9	7,43 / 9,8	32,7 / 44,6	385,6 / 499
№ 20	Салат из белокочанной капусты	40 / 60	0,57 / 0,84	2,1 / 3,3	3,9 / 5,4	34,9 / 52,4
№ 392	Чай с сахаром	180 / 200	0,06 / 0,06	0,02 / 0,02	9,99 / 11,1	40 / 44,4
	Хлеб пшеничный	25 / 35	2 / 2,8	0,5 / 0,7	13,8 / 19,2	70 / 98
Всего за полдник:		**415 / 515**	**9,94 / 13,60**	**10,05 / 13,82**	**60,39 / 80,30**	**530,50 / 693,80**
Всего за день:		**1413 / 1688**	**43,28 / 57,64**	**38,95 / 50,09**	**186,66 / 232,46**	**1417,80 / 1789,92**

День: Понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 1-3/3-7 лет

Сборник тех. норм. рец. блюд и кул. изделий, г. Стр./№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, Я/С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
№ 313	Каша рассыпчатая гречневая	140 / 160	7,4 / 8,5	5,2 / 6	33,4 / 38,5	211,2 / 245,6
№ 393	Чай с лимоном	180 / 200	0,12 / 0,13	0,02 / 0,02	10,2 / 11,3	41 / 45,5
№ 1,3	Бутерброд:	25 / 35	2 / 2,8	0,5 / 0,7	13,8 / 19,2	70 / 98
	с маслом и	4 / 6	0,04 / 0,06	2,9 / 4,3	0,05 / 0,08	26,5 / 39,7
	сыром	4 / 6	0,92 / 1,7	1,2 / 1,7	0 / 0	14,4 / 21,7
Всего за завтрак:		**353 / 407**	**10,48 / 13,19**	**9,82 / 12,72**	**57,45 / 69,08**	**363,10 / 450,50**
Обед						
№ 74	Рассольник с мясом птицы и	180 / 200	2,38 / 2,8	3,4 / 3,7	14,2 / 17,5	54,7 / 75,2
	со сметаной	5 / 6	0,13 / 0,15	0,75 / 0,9	0,18 / 0,21	8,1 / 9,72
№ 282	Шницель рубленный	50 / 70	4,5 / 6,7	13,8 / 22,8	8 / 10,1	194,5 / 254
№ 204	Макаронные изделия отварные с маслом	110 / 130	4 / 4,7	3 / 3,6	19,3 / 22,8	121,3 / 143,4
№ 349	Соус томатный с овощами	10 / 15	0,14 / 0,21	0,7 / 1	1,2 / 1,88	11,9 / 17,9
№ 376	Компот из сухофруктов	180 / 200	0,78 / 0,93	0 / 0	20,2 / 24,2	80,5 / 96,6
	Хлеб ржаной	40 / 50	3,2 / 4	0,4 / 0,5	17,7 / 22,1	84 / 105
Всего за обед:		**575 / 671**	**15,13 / 19,49**	**22,05 / 32,50**	**80,78 / 98,79**	**555,00 / 701,82**
Полдник						
№ 2	Бутерброд с джемом или повидлом	30 / 50	1,05 / 1,87	2,9 / 4,1	18,8 / 28,9	112,6 / 171
№ 400	Молоко кипяченое	180 / 200	5,48 / 6,1	4,88 / 5,44	9,07 / 10,1	102 / 113,3
Всего за полдник:		**210 / 250**	**6,53 / 7,97**	**7,78 / 9,54**	**27,87 / 39,00**	**214,60 / 284,30**
Ужин						
№ 231	Сырники из творога	110 / 130	15,5 / 19,2	10,9 / 13,4	13,5 / 16,82	257,4 / 304,2
	со сгущенным молоком	10 / 15	0,72 / 1	0,85 / 1,2	5,6 / 8,4	32,9 / 49,3
№ 392	Чай с сахаром	180 / 200	0,06 / 0,06	0,02 / 0,02	9,99 / 11,1	40 / 44,4
	Хлеб пшеничный	25 / 35	2 / 2,8	0,5 / 0,7	13,8 / 19,2	70 / 98
Всего за ужин:		**325 / 380**	**18,28 / 23,06**	**12,27 / 15,32**	**42,89 / 55,52**	**400,30 / 495,90**
Всего за день:		**1463 / 1708**	**50,42 / 63,71**	**51,92 / 70,08**	**208,99 / 262,39**	**1533,00 / 1932,52**

День: Вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 1-3/3-7 лет

Сборник тех. норм. рец. блюд и кул. изделий, г. Стр./№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, Я/С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
№ 94	Суп молочный с крупой "Пшено"	150 / 180	4,3 / 5,2	4,1 / 4,9	13,9 / 16,7	152,1 / 191,9
№ 394	Чай с молоком	180 / 200	2,67 / 2,91	2,34 / 2,6	14,31 / 15,93	89 / 98,8
№ 1,3	Бутерброд:	25 / 35	2 / 2,8	0,5 / 0,7	13,8 / 19,2	70 / 98
	с маслом и	4 / 6	0,04 / 0,06	2,9 / 4,3	0,05 / 0,08	26,5 / 39,7
	сыром	4 / 6	0,92 / 1,7	1,2 / 1,7	0 / 0	14,4 / 21,7
Всего за завтрак:		**363 / 427**	**9,93 / 12,67**	**11,04 / 14,20**	**42,06 / 51,91**	**352,00 / 450,10**
Обед						
№ 20	Салат из белокочанной капусты	40 / 60	0,57 / 0,84	2,1 / 3,3	3,9 / 5,4	34,9 / 52,4
№ 101 СБ2	Суп Харчо с мясом птицы	180 / 200	3,4 / 3,9	5,49 / 6,1	20,1 / 23,3	137,5 152,8
№ 256	Котлета рыбная любительская	60 / 80	7,18 / 9,71	2,69 / 3,9	6,68 / 9,04	84 / 116
№ 321	Пюре картофельное	110 / 130	2,2 / 2,6	3,5 / 4,1	15 / 17,7	100,6 / 119
№ 347	Соус белый основной	10 / 15	0,06 / 0,09	0,35 / 0,52	0,36 / 0,55	6,87 / 9,8
№ 398	Напиток из плодов шиповника	180 / 200	0,61 / 0,7	0,25 / 0,3	18,67 / 20,7	79 / 87,7
	Хлеб ржаной	40 / 50	3,2 / 4	0,4 / 0,5	17,7 / 22,1	84 / 105
Всего за обед:		**620 / 735**	**17,22 / 21,84**	**14,78 / 18,72**	**82,41 / 98,79**	**526,87 / 642,70**
Полдник						
№ 458	Ватрушка	50 / 70	5,5 / 8,22	3,9 / 5,48	20,8 / 32,7	144,2 / 202
№ 698, СБ2	Кисломолочный продукт (кефир)	150 / 180	4,35 / 5,2	4,8 / 5,8	16,2 / 18,9	87 / 105
Всего за полдник:		**200 0 250**	**9,85 / 13,42**	**8,70 / 11,28**	**37,00 / 51,60**	**231,20 / 307,00**
Ужин						
№ 219	Омлет с зеленым горошком	90 / 110	6,3 / 7,7	13,1 / 16	5,2 / 6,4	164,7 / 201,3
№ 204	Макаронные изделия отварные с маслом	110 / 130	4 / 4,7	3 / 3,6	19,3 / 22,8	121,3 / 143,4
№ 392	Чай с сахаром	180 / 200	0,06 / 0,06	0,02 / 0,02	9,99 / 11,1	40 / 44,4
	Хлеб пшеничный	25 / 35	2 / 2,8	0,5 / 0,7	13,8 / 19,2	70 / 98
Всего за ужин:		**405 / 475**	**12,36 / 15,26**	**16,62 / 20,32**	**48,29 / 59,50**	**396,00 / 487,10**
Всего за день:		**1588 / 1887**	**49,36 / 63,19**	**51,14 / 64,52**	**209,76 / 261,80**	**1506,07 / 1886,90**

День: Среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 1-3/3-7 лет

Сборник тех. норм. рец. блюд	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, Я/С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
№ 179	Каша манная с изюмом	150 / 180	5,3 / 6,4	5,7 / 6,8	37,7 / 45,3	223,5 / 268,2
№ 393	Чай с лимоном	180 / 200	0,12 / 0,13	0,02 / 0,02	10,2 / 11,3	41 / 45,5
№ 1,3	Бутерброд:	25 / 35	2 / 2,8	0,5 / 0,7	13,8 / 19,2	70 / 98
	с маслом и	4 / 6	0,04 / 0,06	2,9 / 4,3	0,05 / 0,08	26,5 / 39,7
	сыром	4 / 6	0,92 / 1,7	1,2 / 1,7	0 / 0	14,4 / 21,7
Всего за завтрак:		**363 / 427**	**8,38 / 11,09**	**10,32 / 13,52**	**61,75 / 75,88**	**375,40 / 473,10**
Обед						
№ 64 СБ2	Салат из свеклы с растительным маслом	40 / 50	0,5 / 0,7	3,2 / 4	2,6 / 3,3	40,8 / 51
№ 80	Суп картофельный с крупой и с мясом птицы	180 / 200	2,9 / 3,15	5,14 / 5,27	13,3 / 14,7	85,4 / 93,8
№ 316	Рис припущенный	110 / 130	2,6 / 3,15	3,15 / 3,72	26,8 / 31,77	146,6 / 173,2
№ 305	Котлета, рубленная из птицы	60 / 80	11,66 / 15,64	3,75 / 4,89	9,98 / 13,46	111 / 151
№ 349	Соус томатный с овощами	10 / 15	0,14 / 0,21	0,7 / 1	1,2 / 1,88	11,9 / 17,9
№ 648	Кисель витаминизированный	150 / 180	0 / 0	0 / 0	15 / 15,6	57 / 61
	Хлеб ржаной	40 / 50	3,2 / 4	0,4 / 0,5	17,7 / 22,1	84 / 105
Всего за обед:		**590 / 705**	**21,00 / 26,85**	**16,34 / 19,38**	**86,58 / 102,81**	**536,70 / 652,90**
Полдник						
	Конфета, вафля	40 / 50	3,22 / 4	9,6 / 12	30,7 / 38,3	172 / 215
№ 395	Кофейный напиток с молоком	180 / 200	2,8 / 3,12	2,4 / 2,6	12,7 / 14,1	84 / 93,3
Всего за полдник:		**220 / 250**	**6,02 / 7,12**	**12,00 / 14,60**	**43,40 / 52,40**	**256,00 / 308**
Ужин						
№ 133	Картофель, тушенный в соусе с мясом	140 / 160	5,81 / 6,64	9,67 / 11	12,7 / 14,5	273,6 / 312,6
	Огурец соленый	0 / 40	0 / 0,01	0 / 0	0 / 0,12	0 / 1,32
№ 392	Чай с сахаром	180 / 200	0,06 / 0,06	0,02 / 0,02	9,99 / 11,1	40 / 44,4
	Хлеб пшеничный	25 / 35	2 / 2,8	0,5 / 0,7	13,8 / 19,2	70 / 98
Всего за ужин:		**345 / 435**	**7,87 / 9,51**	**10,19 / 11,72**	**36,49 / 44,92**	**383,60 / 456,32**
Всего за день:		**1518 / 1817**	**43,27 / 54,57**	**48,85 / 59,22**	**228,22 / 276,01**	**1 551,70 / 1 890,62**

День: Четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 1-3/3-7 лет

Сборник тех. норм. рец. блюд и кул. изделий, г. Стр./№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, Я / С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
№ 94	Суп молочный с крупой "Гречка"	150 / 200	3,67 / 5,21	4,86 / 6,28	20,84 / 27,9	156,2 / 194
№ 394	Чай с молоком	180 / 200	2,67 / 2,91	2,34 / 2,6	14,31 / 15,93	89 / 98,8
№ 1,3	Бутерброд:	25 / 35	2 / 2,8	0,5 / 0,7	13,8 / 19,2	70 / 98
	с маслом и	4 / 6	0,04 / 0,06	2,9 / 4,3	0,05 / 0,08	26,5 / 39,7
	сыром	4 / 6	0,92 / 1,7	1,2 / 1,7	0 / 0	14,4 / 21,7
	Всего за завтрак:	**363 / 447**	**9,30 / 12,68**	**11,80 / 15,58**	**49,00 / 63,11**	**356,10 / 452,20**
Обед						
№ 20	Салат из белокочанной капусты	40 / 60	0,57 / 0,84	2,1 / 3,3	3,9 / 5,4	34,9 / 52,4
№19 СБ2	Свекольник с мясом птицы и	180 / 200	4,56 / 4,7	6,2 / 7,3	11,2 / 12,5	95,4 / 106
	со сметаной	5 / 6	0,27 / 0,4	1 / 1,5	0,39 / 0,58	11,9 / 17,8
№ 321	Пюре картофельное	110 / 130	2,2 / 2,6	3,5 / 4,1	15 / 17,7	100,6 / 119
№ 287	Тефтели мясные	60 / 80	5,4 / 6,56	6,1 / 7,59	7,75 / 10,3	80,5 / 107,3
№ 354	Соус сметанный	10 / 15	0,14 / 0,21	4,5 / 4,7	0,58 / 0,88	7,41 / 11,1
№ 376	Компот из сухофруктов	180 / 200	0,78 / 0,93	0 / 0	20,2 / 24,2	80,5 / 96,6
	Хлеб ржаной	40 / 50	3,2 / 4	0,4 / 0,5	17,7 / 22,1	84 / 105
	Всего за обед:	**625 / 741**	**17,12 / 20,24**	**23,80 / 28,99**	**76,72 / 93,66**	**495,21 / 615,20**
Полдник						
№ 115	Гренки из пшеничного хлеба	30 / 50	3,7 / 6,2	0,47 / 0,78	22,8 / 38	110,4 / 184,1
№ 397	Какао с молоком	180 / 200	3,67 / 4	3,19 / 3,5	15,82 / 17,5	107 / 118
	Всего за полдник:	**210 / 250**	**7,37 / 10,20**	**3,66 / 4,28**	**38,62 / 55,50**	**217,40 / 302,10**
Ужин						
№ 449	Оладьи со сгущенным молоком (повидлом)	90 / 135	6,81 / 11,06	8,06 / 12,1	29,9 51,7	248,5 / 372,7
№ 392	Чай с сахаром	180 / 200	0,06 / 0,06	0,02 / 0,02	9,99 / 11,1	40 / 44,4
	Хлеб пшеничный	25 / 35	2 / 2,8	0,5 / 0,7	13,8 / 19,2	70 / 98
	Всего за ужин:	**295 / 370**	**8,87 / 13,92**	**8,58 / 12,82**	**53,69 / 82,00**	**358,50 / 515,10**
	Всего за день:	**1493 / 1808**	**42,66 / 57,04**	**47,84 / 61,67**	**218,03 / 294,27**	**1427,21 / 1884,60**

День: Пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 1-3/3-7 лет

Сборник тех. норм	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, Я / С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
№ 93	Суп молочный с макаронными изделиями	180 / 200	4,94 / 5,6	8,1 / 9	18,57 / 26,64	199 / 222
№ 392	Чай с сахаром	180 / 200	0,06 / 0,06	0,02 / 0,02	9,99 / 11,1	72 / 80
№ 1,3	Бутерброд:	25 / 35	2 / 2,8	0,5 / 0,7	13,8 / 19,2	70 / 98
	с маслом и	4 / 6	0,04 / 0,06	2,9 / 4,3	0,05 / 0,08	26,5 / 39,7
	сыром	4 / 6	0,92 / 1,7	1,2 / 1,7	0 / 0	14,4 / 21,7
	Всего за завтрак:	**393 / 447**	**7,96 / 10,22**	**12,72 / 15,72**	**42,41 / 57,02**	**381,90 / 461,40**
	Обед					
№ 11	Салат из моркови	40 / 60	0,49 / 0,74	0,03 / 0,06	4,94 / 7,26	20,92 / 31,38
№ 81	Суп картофельный с бобовыми и с мясом птицы	180 / 200	2,95 / 3,39	4,79 / 5,21	12,75 / 14,05	182 / 197
№ 313	Каша рассыпчатая гречневая	110 / 130	6,3 / 7,4	4,4 / 5,2	28,2 / 33,4	178,7 / 211,2
№ 277	Гуляш из отварного мяса	90 / 130	4,5 / 6,5	14,2 / 17,9	30,4 / 43,5	99,4 / 120
№ 398	Напиток из плодов шиповника	180 / 200	0,61 / 0,7	0,25 / 0,3	18,67 / 20,7	79 / 87,7
	Хлеб ржаной	40 / 50	3,2 / 4	0,4 / 0,5	17,7 / 22,1	74,7 / 83
	Всего за обед:	**640 / 770**	**18,05 / 22,73**	**24,07 / 29,17**	**112,66 / 141,01**	**634,72 / 730,28**
	Полдник					
№ 336	Капуста тушеная с мясом птицы	200 / 230	4 / 4,6	6,46 / 7,42	21,9 / 26,5	287 / 350
№ 392	Чай с сахаром	180 / 200	0,06 / 0,06	0,02 / 0,02	9,99 / 11,1	72 / 80
	Хлеб пшеничный	25 / 35	2 / 2,8	0,5 / 0,7	13,8 / 19,2	70 / 98
	Всего за полдник:	**405,00 / 465,00**	**6,06 / 7,46**	**6,98 / 8,14**	**45,69 / 56,80**	**429,00 / 528,00**
	Всего за день:	**1438 / 1682**	**32,07 / 40,41**	**43,77 / 53,03**	**200,76 / 254,83**	**1445,62 / 1719,68**