

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

ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ СЕЗОН

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

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

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: весенне-летний

Возрастная категория: 1-3/3-7 лет

Сборник тех. норм. реп. блюд и	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, Я/С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1						
№ 62	Макароны, запеченные с сыром	140 / 160	3,65 / 4,37	4,3 / 5,17	36,6 / 44	200 / 240
№2	Чай с лимоном	180 / 200	0,09 / 0,11	0 / 0	12,3 / 14,4	46,5 / 52,6
№3	Бутерброд:	25 / 35	1,97 / 2,7	0,25 / 0,35	12 / 16,9	10,6 / 14,8
	с маслом	4 / 6	0,02 / 0,03	4,8 / 7,2	0,03 / 0,04	29,9 / 44,8
Всего за завтрак 1:		349 / 401	5,73 / 7,21	9,35 / 12,72	60,93 / 75,34	287,00 / 352,20
Завтрак 2						
/№137	Фрукт/Сок натуральный	100 / 100	0,8 / 0,5	0,68 / 0,1	15 / 10,1	68 / 46
Всего за завтрак 2:		100 / 100	0,80 / 0,50	0,68 / 0,10	15,00 / 10,10	68,00 / 46,00
Обед						
№14	Салат из кукурузы (консервированной)	0 / 30	0 / 1,15	0 / 1,47	0 / 3,21	0 / 39,7
№24	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом птицы и со сметаной	185 / 206	3,8 / 4,27	4,5 / 5,2	7,5 / 9,62	105,2 / 118
№100	Рис припущенный	110 / 130	6,2 / 7,4	6,7 / 7,9	25,1 / 29,7	179,9 / 212,6
№92	Рулет с луком и яйцом	60 / 80	4 / 5,12	4,6 / 6,15	1,3 / 9,8	124,9 / 149,9
№8	Компот из сухофруктов	150 / 180	0,78 / 0,93	0 / 0	20,2 / 24,2	80,5 / 96,6
№107	Соус томатный с овощами	10 / 15	0,14 / 0,21	0,7 / 1	1,2 / 1,88	11,9 / 17,9
	Хлеб ржаной	40 / 50	2,4 / 3	0,4 / 0,5	17,7 / 22,1	75,6 / 94,5
Всего за обед:		555 / 691	17,32 / 22,08	16,90 / 22,22	73,00 / 100,51	578,00 / 729,20
Полдник						
№141	Бутерброд с джемом или повидлом	25 / 50	1,05 / 1,87	6,3 / 8,82	18,8 / 28,9	134,5 / 204,3
№139	Молоко кипяченое	180 / 200	4,57 / 5,49	4,08 / 4,89	7,57 / 9,09	108 / 120
Всего за полдник:		205 / 250	5,62 / 7,36	10,38 / 13,71	26,37 / 37,99	242,50 / 324,30
Ужин						
№71	Запеканка из творога	110 / 130	11 / 12,4	7,7 / 9,1	12,6 / 14,9	329 / 388
№ 108	Соус молочный	20 / 30	0,71 / 0,92	0,64 / 0,81	2,8 / 3,21	25,4 / 38,1
№111	Чай с сахаром	180 / 200	0,01 / 0,02	0 / 0	9,5 / 10,56	36 / 61,1
	Хлеб пшеничный	20 / 30	1,22 / 1,84	0,42 / 0,64	8,2 / 12,4	42,8 / 64,2
Всего за ужин:		330 / 390	12,94 / 15,18	8,76 / 10,55	33,10 / 41,07	433,20 / 551,40
Всего за день:		1539 / 1832	42,41 / 52,33	46,07 / 59,30	208,40 / 265,01	1608,70 / 2003,10

День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

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 1						
№53	Каша манная с изюмом	150 / 180	4,4 / 5	7,38 / 8,2	24,3 / 29,3	193,5 / 225
№2	Чай с лимоном	170 / 180	0,08 / 0,09	0 / 0	11,8 / 12,4	44,5 / 48,6
№3	Бутерброд:	25 / 35	1,97 / 2,7	0,25 / 0,35	12 / 16,9	10,6 / 14,8
	с маслом и	4 / 6	0,02 / 0,03	4,8 / 7,2	0,03 / 0,04	29,9 / 44,8
	сыром	4 / 6	1,3 / 2,06	0,24 / 0,36	0,22 / 0,33	14 / 21
Всего за завтрак 1:		353 / 407	7,77 / 10,96	11,37 / 15,59	51,35 / 67,05	292,50 / 354,20
Завтрак 2						
/№137	Фрукт/Сок натуральный	100 / 100	0,8 / 0,5	0,68 / 0,1	15 / 10,1	68 / 46
Всего за завтрак 2:		100 / 100	0,80 / 0,50	0,68 / 0,10	15,00 / 10,10	68,00 / 46,00
Обед						
№4	Суп-лапша домашняя на м/к бульоне	180 / 200	4,18 / 5,72	4,42 / 5,52	11,8 / 13,9	100,8 / 136
№78	Шницель рыбный натуральный	60 / 80	8,1 / 10,8	2,86 / 3,48	3,57 / 6,7	81,9 / 119,3
№103	Пюре картофельное	110 / 130	2,3 / 2,8	3,4 / 4,8	5,8 / 6,9	90,8 / 107,3
№106	Соус белый основной	10 / 15	0,1 / 0,15	0,38 / 0,57	0,41 / 0,61	13,3 / 19,9
№136	Напиток из плодов шиповника	150 / 180	0,51 / 0,61	0,21 / 0,25	14,2 / 17	61 / 73,2
	Свежий помидор	40 50	0,45 0,57	0,1 0,13	2 2,56	9,2 11,5
	Хлеб ржаной	40 / 50	2,4 / 3	0,4 / 0,56	17,7 / 22,1	75,6 / 94,5
Всего за обед:		590 / 705	18,04 / 23,65	11,77 / 15,31	55,48 / 69,77	432,60 / 561,70
Полдник						
№121	Ватрушка	50 / 80	2,3 / 4,64	1,9 / 2,29	21,5 / 29,9	143,2 / 179
№6	Кисломолочный продукт (кефир)	150 / 170	4 / 4,64	3,5 / 4,5	5,88 / 6,72	81 / 91,8
Всего за полдник:		200 / 250	6,30 / 9,28	5,40 / 6,79	27,38 / 36,62	224,20 / 270,80
Ужин						
№7	Салат из белокочанной капусты	45 / 60	0,57 / 0,84	1,97 / 3,9	3,9 / 5,19	36,1 / 48,1
№95	Плов из птицы	120 / 140	8,00 / 9,30	12,6 / 14,3	21,9 / 26,7	348 / 406
№111	Чай с сахаром	180 / 200	0,01 / 0,02	0 / 0	9,5 / 10,56	36 / 61,1
	Хлеб пшеничный	25 / 35	1,97 / 2,7	0,25 / 0,35	12 / 16,9	10,6 / 14,8
Всего за ужин:		400 / 475	10,55 / 12,86	14,82 / 18,55	47,30 / 59,30	430,70 / 530,00
Всего за день:		1643 / 1937	43,46 / 57,25	44,04 / 56,34	196,51 / 242,84	1448,00 / 1762,70

День: Среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

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 1						
№34	Суп молочный с крупой «Геркулес»	150 / 180	5,17 / 6,08	6,08 / 7,68	23,3 / 30,38	220,6 / 265,1
№112	Чай с молоком или сливками	170 / 180	1,19 / 1,26	1,36 / 1,44	13,9 / 14,7	73,1 / 77,4
№3	Бутерброд:	25 / 35	1,53 / 2,1	0,25 / 0,35	12 / 16,9	53,4 / 74,6
	с маслом и	4 / 6	0,03 / 0,04	2,9 / 4,3	0,05 / 0,07	22,6 / 33,9
	сыром	4 / 6	1 / 1,6	1 / 1,6	0 / 0	14,4 / 21,6
Всего за завтрак 1:		353 / 407	8,92 / 11,08	11,59 / 15,37	49,25 / 62,05	384,10 / 472,60
Завтрак 2						
/№137	Фрукт/Сок натуральный	100 / 100	0,8 / 0,5	0,68 / 0,1	15 / 10,1	68 / 46
Всего за завтрак 2:		100 / 100	0,80 / 0,50	0,68 / 0,10	15,00 / 10,10	68,00 / 46,00
Обед						
№6ТК №24	Салат из свеклы с растительным маслом	40 / 50	0,49 / 0,84	2,87 / 4,92	2,8 / 4,8	38,5 / 66
№27	Суп картофельный с мясом птицы	180 / 200	1,88 / 2,35	2,26 / 2,82	10,3 / 14,6	101,5 / 131,2
№96	Котлета, рубленая из птицы	50 / 70	5,43 / 7,57	6,64 / 8,8	7,97 / 9,3	163,9 / 198,6
№60	Макаронные изделия отварные с маслом	110 / 130	4,02 / 4,75	3,09 / 3,65	19,3 / 22,8	121,3 / 135,4
№107	Соус томатный с овощами	10 / 15	0,14 / 0,21	0,7 / 1	1,2 / 1,88	11,9 / 17,9
№79	Кисель	150 / 180	0 / 0	0 / 0	15 / 15,6	57 / 61
	Хлеб ржаной	40 / 50	2,4 / 3	0,4 / 0,5	17,7 / 22,1	75,6 / 94,5
Всего за обед:		580 / 695	14,36 / 18,72	15,96 / 21,69	74,27 / 91,08	569,70 / 704,60
Полдник						
	Конфета, печенье	30 / 50	3,22 / 7,74	6,6 / 10,4	30,7 / 61,8	106,2 / 136,2
№135	Кофейный напиток с молоком	170 / 200	4,57 / 5,49	4,08 / 4,89	7,57 / 9,09	98,6 / 116
Всего за полдник:		200 / 250	7,79 / 13,23	10,68 / 15,29	38,27 / 70,89	204,80 / 252,20
Ужин						
№5	Жаркое по-домашнему с мясом	140 / 160	7,31 / 9,9	7,43 / 9,8	12,7 / 17,6	355,6 / 406,4
№144	Огурец соленый	0 / 40	0 / 0,06	0 / 0	0 / 0,12	0 / 4,4
№111	Чай с сахаром	180 / 200	0,01 / 0,02	0 / 0	9,5 / 10,56	36 / 61,1
	Хлеб пшеничный	20 / 30	1,22 / 1,84	0,42 / 0,64	8,2 / 12,4	42,8 / 64,2
Всего за ужин:		350 / 450	10,43 / 13,82	12,62 / 15,64	27,40 / 45,98	434,40 / 536,10
Всего за день:		1583 / 1902	42,30 / 57,35	51,53 / 68,09	204,19 / 280,10	1661,00 / 2025,50

День: Четверг
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 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 1						
№ 34	Суп молочный с крупой "Гречка"	150 / 180	4,28 / 5,98	9,37 / 10,4	20,5 / 23	200,1 / 232,3
№2	Чай с лимоном	170 / 180	0,08 / 0,09	0 / 0	11,8 / 12,4	44,5 / 48,6
№ 3	Бутерброд:	25 / 35	1,53 / 2,1	0,25 / 0,35	12 / 16,9	53,4 / 74,6
	с маслом и	4 / 6	0,03 / 0,04	2,9 / 4,3	0,05 / 0,07	22,6 / 33,9
	сыром	4 / 6	1 / 1,6	1 / 1,6	0 / 0	14,4 / 21,6
Всего за завтрак 1:		353 / 407	6,92 / 9,81	13,52 / 16,65	44,35 / 52,37	335,00 / 411,00
Завтрак 2						
/№137	Фрукт/Сок натуральный	100 / 100	0,8 / 0,5	0,68 / 0,1	15 / 10,1	68 / 46
Всего за завтрак 2:		100 / 100	0,80 / 0,50	0,68 / 0,10	15,00 / 10,10	68,00 / 46,00
Обед						
№ 16	Салат из свежих помидоров и огурцов	40 / 60	1,2 / 1,9	4,1 / 6,3	3,7 / 5,59	56,6 / 78,1
№22	Борщ на к/бульоне	180 / 200	4,92 / 6,1	5,82 / 7,26	8,9 / 10,7	128 / 160
	со сметаной	5 / 6	0,27 / 0,4	1 / 1,5	0,39 / 0,58	11,9 / 17,8
№103	Пюре картофельное	110 / 130	2,3 / 2,8	3,4 / 4	5,8 / 6,9	90,8 / 117,3
№90	Тефтели мясные	60 / 80	10,6 / 14,1	8,81 / 11	21 / 34	184 / 238,6
№8	Компот из сухофруктов	150 / 180	0,78 / 0,93	0 / 0	20,2 / 24,2	80,5 / 96,6
№10	Соус сметанный	10 / 15	0,14 / 0,21	0,5 / 0,75	0,51 / 0,8	7,4 / 11,1
	Хлеб ржаной	40 / 50	2,4 / 3	0,4 / 0,5	17,7 / 22,1	75,6 / 94,5
Всего за обед:		595 / 721	22,61 / 29,44	24,03 / 31,31	78,20 / 104,87	634,80 / 814,00
Полдник						
№39	Гренки из пшеничного хлеба	20 / 30	1,48 / 2,73	0,31 / 0,47	15,2 / 22,8	73,6 / 110,4
№9	Какао с молоком	180 / 200	2,15 / 1,78	2,71 / 3,2	12,9 / 15,5	183,6 / 204
Всего за полдник:		200 / 230	3,63 / 4,51	3,02 / 3,67	28,10 / 38,30	257,20 / 314,40
Ужин						
№ 63	Лапшевник с творогом	150 / 180	10,3 / 12,4	14,2 / 17,1	21,1 / 25,3	247,5 / 297
№ 108	Соус молочный	20 / 30	0,71 / 0,92	0,64 / 0,81	2,8 / 3,21	25,4 / 38,1
№ 111	Чай с сахаром	180 / 200	0,01 / 0,02	0 / 0	9,5 / 10,56	36 / 61,6
	Хлеб пшеничный	20 / 30	1,22 / 1,84	0,42 / 0,64	8,2 / 12,4	42,8 / 64,2
Всего за ужин:		370 / 440	12,24 / 15,18	15,26 / 18,55	41,60 / 51,47	351,70 / 460,90
Всего за день:		1618 / 1898	46,20 / 59,44	56,51 / 70,28	207,25 / 257,11	1646,70 / 2046,30

День: Пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

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 1						
№34	Суп молочный с крупой "Пшено"	150 / 180	3 / 4,76	7,3 / 8,4	23,2 / 25,8	202,4 / 254,9
№112	Чай с молоком	170 / 180	2,34 / 2,8	2,43 / 2,91	13,27 / 15,93	81,9 / 98,3
№3	Бутерброд:	25 / 35	1,53 / 1,84	0,25 / 0,35	12 / 16,9	53,4 / 74,6
	с маслом и	4 / 6	0,05 / 0,07	2,9 / 4,3	0,05 / 0,07	22,6 / 33,9
	сыром	4 / 6	1 / 1,6	1 / 1,6	0 / 0	14,4 / 21,6
Всего за завтрак 1:		353 / 407	7,92 / 11,07	13,88 / 17,56	48,52 / 58,70	374,70 / 483,30
Завтрак 2						
/№137	Фрукт/Сок натуральный	100 / 100	0,8 / 0,5	0,68 / 0,1	15 / 10,1	68 / 46
Всего за завтрак 2:		100 / 100	0,80 / 0,50	0,68 / 0,10	15,00 / 10,10	68,00 / 46,00
Обед						
№ 20 ТК №67	Уха с крупой	180 / 200	5,7 / 7,12	2,9 / 3,62	11,2 / 14	119 / 132,6
№98	Каша рассыпчатая гречневая	110 / 130	2,27 / 3,4	5,3 / 6,26	30,1 / 35,6	198,3 / 234,4
№ 125	Птица тушенная	90 / 110	7,98 / 10,98	11,8 / 16,2	4,7 / 8,6	9,5 / 119,4
№146	Кисель из плодов шиповника(витаминный)	150 / 180	0,75 / 0,9	0,3 / 0,36	28,2 / 33,8	129,9 / 155,8
	Свежий огурец	40 / 50	0,28 / 0,35	0,04 / 0,05	1,48 / 1,85	5,48 / 6,85
	Хлеб ржаной	40 / 50	2,4 / 3	0,4 / 0,5	17,7 / 22,1	75,6 / 94,5
Всего за обед:		610 / 720	19,38 / 25,75	20,74 / 26,99	93,38 / 115,95	537,78 / 743,55
Полдник						
№104	Капуста тушенная с мясом	200 / 250	16,09 / 20,1	15,23 / 19	11,88 / 14,85	248 / 310
№111	Чай с сахаром	180 / 200	0,01 / 0,02	0 / 0	9,5 / 10,56	36 / 61,6
	Хлеб пшеничный	20 / 30	1,22 / 1,84	0,42 / 0,64	8,2 / 12,4	42,8 / 64,2
Всего за полдник:		400 / 480	17,32 / 21,96	15,65 / 19,64	29,58 / 37,81	326,80 / 435,80
Всего за день:		1463 / 1707	45,42 / 59,28	50,95 / 64,29	186,48 / 222,56	1307,28 / 1708,65

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1-3/3-7 лет

Сборник тех. норм. рец. блюд и кул.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, Я/С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1						
№98	Каша рассыпчатая гречневая	150 / 180	6,55 / 7,4	7,23 / 9,64	38,1 / 48,9	250,5 / 300,6
№2	Чай с лимоном	170 / 180	0,08 / 0,09	0 / 0	11,8 / 12,4	44,5 / 48,6
№3	Бутерброд:	25 / 35	1,53 / 2,1	0,25 / 0,35	12 / 16,9	53,4 / 74,6
	с маслом и	4 / 6	0,03 / 0,04	2,9 / 4,3	0,05 / 0,07	22,6 / 33,9
	сыром	4 / 6	1 / 1,6	1 / 1,6	0 / 0	14,4 / 21,6
Всего за завтрак 1:		353 / 407	9,19 / 11,23	11,38 / 15,89	61,95 / 78,27	385,40 / 479,30
Завтрак 2						
/№137	Фрукт/Сок натуральный	100 / 100	0,8 / 0,5	0,68 / 0,1	15 / 10,1	68 / 46
Всего за завтрак 2:		100 / 100	0,80 / 0,50	0,68 / 0,10	15,00 / 10,10	68,00 / 46,00
Обед						
№11	Салат из горошка зеленого консервированного	0 / 30	0 / 1,19	0 / 2,07	0 / 2,5	0 / 33,4
№26	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	180 / 200	2,38 / 3,22	1,9 / 2,37	12,2 / 17,3	94,7 / 118,4
		5 / 6	0,27 / 0,4	1 / 1,5	0,39 / 0,58	11,9 / 17,8
№94	Птица отварная порционная	60 / 80	7,4 / 9,5	10,7 / 14,3	0,42 / 0,58	140,4 / 197,2
№60	Макаронные изделия отварные с маслом	110 / 130	4,02 / 4,75	3,09 / 3,65	19,3 / 22,8	121,3 / 135,4
№107	Соус томатный с овощами	10 / 15	0,14 / 0,21	0,7 / 1	1,2 / 1,8	11,9 / 17,9
№8	Компот из сухофруктов	150 / 180	0,78 / 0,93	0 / 0	20,2 / 24,2	80,5 / 96,6
	Хлеб ржаной	40 / 50	2,4 / 3	0,4 / 0,5	17,7 / 22,1	75,6 / 94,5
Всего за обед:		555 / 691	17,39 / 23,20	17,79 / 25,39	71,41 / 91,86	536,30 / 711,20
Полдник						
№141	Бутерброд с джемом или повидлом	25 / 50	1,05 / 1,87	6,3 / 8,82	18,8 / 28,9	134,5 / 204,3
№139	Молоко кипяченое	180 / 200	4,57 / 5,49	4,08 / 4,89	7,57 / 9,09	108 / 120
Всего за полдник:		205 / 250	5,62 / 7,36	10,38 / 13,71	26,37 / 37,99	242,50 / 324,30
Ужин						
№67	Сырники из творога	110 / 130	9,2 / 10,9	9,3 / 13,5	8,5 / 12,4	330 / 390
	со сгущенным молоком	15 / 20	1 / 1,44	1,27 / 1,7	8,4 / 11,2	22,8 / 49,2
№111	Чай с сахаром	180 / 200	0,01 / 0,02	0 / 0	9,5 / 10,56	49,5 / 66
	Вафля	20 / 20	2 / 2	0,4 / 0,4	13,4 / 13,4	65 / 65
	Хлеб пшеничный	20 / 30	1,22 / 1,84	0,42 / 0,64	8,2 / 12,4	42,8 / 64,2
Всего за ужин:		325 / 420	11,43 / 16,20	10,99 / 16,24	34,60 / 59,96	510,10 / 634,40
Всего за день:		1538 / 1868	44,43 / 58,49	51,22 / 71,33	209,33 / 280,88	1742,30 / 2195,20

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1-3/3-7 лет

Сборник тех. норм. реп. блюд и кул. изделий, г. Стр./№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, Я/С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1						
№53	Каша манная с изюмом	150 / 180	4,4 / 5	7,38 / 8,2	24,3 / 29,3	193,5 / 225
№2	Чай с лимоном	170 / 180	0,08 / 0,09	0 / 0	11,8 / 12,4	44,5 / 48,6
№3	Бутерброд:	25 / 35	1,53 / 2,1	0,25 / 0,35	12 / 16,9	53,4 / 74,6
	с маслом и	4 / 6	0,03 / 0,04	2,9 / 4,3	0,05 / 0,07	22,6 / 33,9
	сыром	4 / 6	1 / 1,6	1 / 1,6	0 / 0	14,4 / 21,6
Всего за завтрак 1:		353 / 407	7,04 / 8,83	11,53 / 14,45	48,15 / 58,67	328,40 / 403,70
Завтрак 2						
/№137	Фрукт/Сок натуральный	100 / 100	0,8 / 0,5	0,68 / 0,1	15 / 10,1	68 / 46
Всего за завтрак 2:		100 / 100	0,80 / 0,50	0,68 / 0,10	15,00 / 10,10	68,00 / 46,00
Обед						
№7	Салат из белокачанной капусты	40 / 50	0,49 / 0,84	1,77 / 3	3 / 5,19	30 / 51,5
№116Т	Суп Харчо с мясом птицы	180 / 200	4,9 / 6,1	6,1 / 7,6	21,3 / 27,6	152,8 / 191
№77	Котлета рыбная любительская	50 / 70	4,98 / 5,9	2,68 / 3,57	5,83 / 8,78	92,9 / 120,6
№103	Пюре картофельное	110 / 130	2,3 / 2,8	3,4 / 4	5,8 / 6,9	90,8 / 117,3
№106	Соус белый основной	10 / 15	0,1 / 0,15	0,38 / 0,57	0,41 / 0,61	13,3 / 19,9
№136	Напиток из плодов шиповника	150 / 180	0,51 / 0,61	0,21 / 0,25	14,2 / 17	61 / 73,2
	Хлеб ржаной	40 / 50	2,4 / 3	0,4 / 0,5	17,7 / 22,1	75,6 / 94,5
Всего за обед:		580 / 695	15,68 / 19,40	14,94 / 19,49	68,24 / 88,18	516,40 / 668,00
Полдник						
№114	Булочка «Веснушка»	50 / 80	1,12 / 3,04	2,44 / 3,16	21,5 / 29,9	120,8 / 189,1
№68ТК№259	Кисломолочный продукт (кефир)	150 / 170	4,35 / 4,9	3,75 / 4,25	15 / 17	81 / 91,8
Всего за полдник:		200 / 250	5,47 / 7,94	6,19 / 7,41	36,50 / 46,90	201,80 / 280,90
Ужин						
№66	Омлет натуральный	90 / 110	7,6 / 8,3	11,5 / 14,1	7,7 / 9,4	160 / 188
№60	Макаронные изделия отварные с маслом	90 / 110	3,21 / 4,01	2,54 / 3,11	15,3 / 20,84	159 / 195
№111	Чай с сахаром	180 / 200	0,01 / 0,02	0 / 0	9,5 / 10,56	36 / 61,1
	Хлеб пшеничный	25 / 35	1,97 / 2,7	0,25 / 0,35	12 / 16,9	10,6 / 14,8
Всего за ужин:		385 / 455	12,79 / 15,03	14,29 / 17,56	44,50 / 57,70	365,60 / 458,90
Всего за день:		1618 / 1907	41,78 / 51,70	47,63 / 59,01	212,39 / 261,55	1480,20 / 1857,50

День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

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 1						
№53	Каша манная с изюмом	150 / 180	4,4 / 5	7,38 / 8,2	24,3 / 29,3	193,5 / 225
№2	Чай с лимоном	170 / 180	0,08 / 0,09	0 / 0	11,8 / 12,4	44,5 / 48,6
№3	Бутерброд:	25 / 35	1,53 / 2,1	0,25 / 0,35	12 / 16,9	53,4 / 74,6
	с маслом и	4 / 6	0,03 / 0,04	2,9 / 4,3	0,05 / 0,07	22,6 / 33,9
	сыром	4 / 6	1 / 1,6	1 / 1,6	0 / 0	14,4 / 21,6
Всего за завтрак 1:		353 / 407	7,04 / 8,83	11,53 / 14,45	48,15 / 58,67	328,40 / 403,70
Завтрак 2						
/№137	Фрукт/Сок натуральный	100 / 100	0,8 / 0,5	0,68 / 0,1	15 / 10,1	68 / 46
Всего за завтрак 2:		100 / 100	0,80 / 0,50	0,68 / 0,10	15,00 / 10,10	68,00 / 46,00
Обед						
№6ТК№24	Салат из свеклы с растительным маслом	40 / 50	0,49 / 0,84	2,87 / 4,92	2,8 / 4,8	38,5 / 46
№80	Суп картофельный с крупой и с мясом птицы	180 / 200	3,3 / 4,62	1,14 / 2,17	12,3 / 17,4	118 / 125
№100	Рис припущенный	110 / 130	1,67 / 2,91	3,15 / 3,44	26,8 / 29,3	146,6 / 159,9
№88	Шницель рубленый	50 / 70	7,3 / 8,4	5,1 / 6,4	8,6 / 11,8	119 / 125,3
№107	Соус томатный с овощами	10 / 15	0,14 / 0,21	0,7 / 1	1,2 / 1,8	11,9 / 17,9
№79	Кисель	150 / 180	0 / 0	0 / 0	15 / 15,6	57 / 61
	Хлеб ржаной	40 / 50	2,4 / 3	0,4 / 0,5	17,7 / 22,1	75,6 / 94,5
Всего за обед:		580 / 695	15,30 / 19,98	13,36 / 18,43	84,40 / 102,80	566,60 / 629,60
Полдник						
	Конфета, вафля	40 / 60	3,22 / 6,74	6,6 / 11,4	20,4 / 31,8	126,2 / 146
№135	Кофейный напиток с молоком	170 / 200	4,57 / 5,49	4,08 / 4,89	7,57 / 9,09	98,6 / 116
Всего за полдник:		210 / 260	7,79 / 12,23	10,68 / 16,29	27,97 / 40,89	224,80 / 262
Ужин						
№105	Рагу овощное с мясом птицы	150 / 180	9,2 / 11,9	12,2 / 15	9,7 / 22,9	233,2 / 279,9
№ 16	Салат из свежих помидоров и огурцов	40 / 60	1,2 / 1,9	4,1 / 6,3	3,7 / 5,59	56,6 / 78,1
№111	Чай с сахаром	180 / 200	0,01 / 0,02	0 / 0	9,5 / 10,56	36 / 61,1
	Хлеб пшеничный	25 / 35	1,97 / 2,7	0,25 / 0,35	12 / 16,9	10,6 / 14,8
Всего за ужин:		395 / 475	12,38 / 16,52	16,55 / 21,65	34,90 / 55,95	336,40 / 433,90
Всего за день:		1638 / 1937	43,31 / 58,06	52,80 / 70,92	210,42 / 268,41	1524,20 / 1775,40

День: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

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 1						
№55ТК№187	Каша молочная «Дружба»	150 / 180	4,58 / 5,2	7,74 / 8,6	29,1 / 37,4	208,8 / 262
№2	Чай с лимоном	170 / 180	0,08 / 0,09	0 / 0	11,8 / 12,4	44,5 / 48,6
№3	Бутерброд:	25 / 35	1,53 / 2,1	0,25 / 0,35	12 / 16,9	53,4 / 74,6
	с маслом и	4 / 6	0,03 / 0,04	2,9 / 4,3	0,05 / 0,07	22,6 / 33,9
	сыром	4 / 6	1 / 1,6	1 / 1,6	0 / 0	14,4 / 21,6
Всего за завтрак 1:		353 / 407	7,22 / 9,03	11,89 / 14,85	52,95 / 66,77	343,70 / 440,70
Завтрак 2						
/№137	Фрукт/Сок натуральный	100 / 100	0,6 / 0,5	0,68 / 0,1	15 / 10,1	68 / 46
Всего за завтрак 2:		100 / 100	0,60 / 0,50	0,68 / 0,10	15,00 / 10,10	68,00 / 46,00
Обед						
№ 13	Салат из свежих огурцов	30 / 50	0,49 / 0,84	1,77 / 3	3 / 5,19	30 / 51,5
№29	Суп картофельный с бобовыми	180 / 200	4,1 / 6,12	4,28 / 6,3	14,9 / 18,1	136,6 / 163,2
№ 91	Запеканка картофельная с мясом или печенью	140 / 160	9,18 / 13,58	13,5 / 15,36	10,7 / 13,6	222,3 / 263,1
№10	Соус сметанный	10 / 15	0,14 / 0,21	0,5 / 0,7	0,58 / 0,88	7,41 / 11,1
№8	Компот из сухофруктов	150 / 180	0,78 / 0,93	0 / 0	20,2 / 24,2	80,5 / 96,6
	Хлеб ржаной	40 / 50	2,4 / 3	0,4 / 0,5	17,7 / 22,1	75,6 / 94,5
Всего за обед:		550 / 655	17,09 / 24,68	20,45 / 25,86	67,08 / 84,07	552,41 / 680,00
Полдник						
№39	Гренки из пшеничного хлеба	20 / 40	1,48 / 2,96	0,31 / 0,62	15,2 / 30,4	73,6 / 147,2
№9	Какао с молоком	180 / 200	2,15 / 1,78	2,71 / 3,2	12,9 / 15,5	183,6 / 204
Всего за полдник:		200 / 240	3,63 / 4,74	3,02 / 3,82	17,00 / 45,90	257,20 / 351,20
Ужин						
№ 449	Оладьи со сгущенным молоком	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:		385 / 455	12,79 / 15,03	14,29 / 17,55	44,50 / 57,70	365,60 / 458,90
Всего за день:		1613 / 1877	42,64 / 55,89	47,61 / 62,56	204,83 / 277,04	1568,91 / 1955,20

День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

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 1						
№34	Суп молочный с крупой "Рис"	150 / 180	5,17 / 6,08	6,08 / 7,68	27,3 / 37,38	220,6 / 265,1
№112	Чай с молоком	170 / 180	2,34 / 2,8	2,43 / 2,91	13,27 / 15,93	81,9 / 98,3
№3	Бутерброд:	25 / 35	1,97 / 2,7	0,25 / 0,35	12 / 16,9	10,6 / 14,8
	с маслом и	4 / 6	0,02 / 0,03	4,8 / 7,2	0,03 / 0,04	29,9 / 44,8
	сыром	4 / 6	1,3 / 2,06	0,24 / 0,36	0,22 / 0,33	14 / 21
Всего за завтрак 1:		353 / 407	10,80 / 13,67	13,80 / 18,50	52,82 / 70,58	356,70 / 444,00
Завтрак 2						
/№137	Фрукт/Сок натуральный	100 / 100	0,6 / 0,5	0,68 / 0,1	15 / 10,1	68 / 46
Всего за завтрак 2:		100 / 100	0,60 / 0,50	0,68 / 0,10	15,00 / 10,10	68,00 / 46,00
Обед						
№122	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	45 60	0,58 0,78	0,17 1,56	1,71 2,28	20,2 26,9
№19ТК№64	Свекольник с мясом птицы и со сметаной	180 / 200 5 / 6	6,84 / 7,6 0,27 / 0,4	7,4 / 8,5 1 / 1,5	5,14 / 7,6 0,39 / 0,58	91,44 / 101,6 11,9 / 17,8
№60	Макаронные изделия отварные с маслом	100 / 110	4,02 / 4,75	3,09 / 3,65	19,3 / 22,8	121,3 / 135,4
№85	Гуляш из отварного мяса	90 / 110	11,7 / 14,4	12,4 / 15,1	3,3 / 3,96	125,7 / 150,8
№146	Кисель из плодов шиповника(витаминный)	150 / 180	0,75 / 0,9	0,3 / 0,36	28,2 / 33,8	129,9 / 155,8
	Хлеб ржаной	40 / 50	2,4 / 3	0,4 / 0,5	17,7 / 22,1	75,6 / 94,5
Всего за обед:		610 / 716	26,56 / 31,83	24,76 / 31,17	75,74 / 93,12	576,04 / 682,80
Полдник						
№ 48	Картофель, тушенный в соусе с мясом птицы	200 / 250	10,08 / 11,2	14,9 / 16,5	43,8 / 56,3	230,4 / 256
№144	Соленый огурец	30 / 50	0,09 / 0,15	0,03 / 0,05	0,72 / 1,2	3,9 / 6,5
№111	Чай с сахаром	180 / 200	0,01 / 0,02	0 / 0	9,5 / 10,56	36 / 61,1
	Хлеб пшеничный	25 / 35	2 / 2,8	0,5 / 0,7	13,8 / 19,2	70 / 98
Всего за полдник:		410 / 480	12,18 / 14,17	15,43 / 17,25	67,82 / 87,26	340,30 / 421,60
Всего за день:		1473 / 1703	50,14 / 60,17	54,67 / 67,02	211,38 / 261,06	1414,24 / 1594,40

ВЫБОРКА ПО РЕЖИМУ ПИТАНИЯ СЕЗОН ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

	1 день		2 день		3 день		4 день		5 день		Всего за 5		На 1 день среднее ясли/сад			Всего за 10		На 1 день среднее ясли/сад	
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с		я	с	я	с
Завтрак	301	373,2	292,5	354,2	384,1	472,6	335	411	374,7	483,3	1687	2094	337,5	418,9	Завтрак	3405	4237,7	340,5	423,77
2-й Завтрак	68	46	68	46	68	46	68	46	68	46	340	230	68	46					
Обед	578	729,2	432,6	561,7	575,2	718,6	659,1	838	558,7	788,8	2804	3636	560,7	727,3	2-й Завтрак	680	460	68	46
Полдник	242,5	324,3	224,2	270,8	204,8	252,2	257,2	314,4	401,5	513,4	1330	1675	273,7	347,8					
Ужин	433,2	551,4	430,7	530	434,4	536,1	351,7	460,9	0	0	1650	2078	412,5	519,6	Обед	5645,1	7130,8	564,5	713
Всего за день	1623	2024	1448	1763	1667	2026	1671	2070,3	1403	1831	7811	9714	1562	1943					
	6 день		7 день		8 день		9 день		10 день		Всего за 5 дней		На 1 день среднее ясли/сад		Полдн ик	2670	3416,7	264,9	341,6
Завтрак	385,4	479,3	303,2	375,7	328,4	403,7	343,7	440,7	357	444	1718	2143	343,5	428,6					
2-й Завтрак	68	46	68	46	68	46	68	46	68	46	340	230	68	46	Ужин	3259,9	4085,7	326	408,5
Обед	536,3	711,2	515	666	679,8	776,1	534,4	658,4	576	682,8	2842	3495	568,3	698,9					
Полдник	242,5	324,3	201,8	280,9	224,8	262	257,2	351,2	413,5	523,2	1340	1742	256,2	330,7	Всего за день	15660	19334	1566	1933,4
Ужин	510,1	634,4	397,8	480,1	336,4	433,9	365,6	458,9	0	0	1610	2007	402,4	501,8					
Всего за день	1742	2195	1486	1849	1637	1922	1569	1955,2	1414	1699	7849	9620	1570	1924					