

муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного
вида № 5 г. Сердобска



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МДОУ детского сада № 5 г. Сердобска

Лимонова Лимонова И.Н.

Приказ от «*27*» *08* 20*14* г. № *134*

**Примерное
перспективное десятидневное меню
для детей дошкольного возраста
с 10,5-часовым пребыванием в ДОУ
(весна-лето)**

День: **Понедельник**

Неделя: **Первая**

Сезон: **весна - лето**

Возрастная категория: **до 3 лет**

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша гречневая	150	2,54	3,12	17,27	97,1	0,0	4-3
Хлеб пшеничный с маслом	30/6	1,65/ 0,06	0,12/ 5,04	13,55/ 0,04	65,12/47,24	0,0/0,0	
Чай с сахаром	150	0,39	0,0	11,88	46,98	0,05	3-10
		4,64	8,28	42,74	256,44	0,05	
2 ЗАВТРАК							
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	48,84	11,0	
ОБЕД							
Салат из зеленого горошка	35	1,09	2,07	2,28	32,0	1,23	5-18
Борщ вегетариан- ский со сметаной	150/5	1,12	3,77	4,81	57,9	6,25	1-1
Запеканка вермише- левая с мясом (куры)	150	8,11	10,08	25,81	238,4	0,04	2-6
Соус	7	0,59	0,06	3,77	17,91	0,52	
Компот из сухофруктов	150	0,76	0,0	21,43	40,8	0,24	3-4
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0,0	
		14,11	16,46	70,29	464,93	7,76	
ПОЛДНИК							
Суп молочный рисовый	150	2,74	4,14	11,47	91,0	0,23	4-10
Хлеб пшеничный	30	1,65	0,12	13,55	65,12	0,0	
Конфета шоколадная	40	1,8	14,0	19,6	216,0	0,0	
		6,19	4,4	44,62	372,12	0,3	
ИТОГО		25,38	29,58	168,43	1142,33	19,08	

День: **Вторник**
 Неделя: **Первая**
 Сезон: **весна - лето**
 Возрастная категория: **до 3 лет**

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая молочная	150	5,14	4,87	21,3	172,43	0,3	4-2
Хлеб пшеничный с маслом	30/6	1,65/ 0,06	0,12/ 5,04	13,55/ 0,04	65,12/47,24	0,0/0,0	
Чай с сахаром	150	0,39	0,0	11,88	46,98	0,05	3-10
		7,24	10,03	46,77	331,77	0,35	
2 ЗАВТРАК							
Сок фруктовый	100	1,78	0,0	4,57	84,6	5,0	
ОБЕД							
Суп гороховый с гречками	150	5,34	3,24	20,8	136,2	3,0	1-4
Тушеная капуста с мясом (курами)	150	12,06	9,48	7,71	158,8	16,59	2-14
Кисель фруктовый	150	8,4	0,0	19,39	79,9	1,5	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0,0	
		28,24	13,2	63,86	452,82	21,09	
ПОЛДНИК							
Ватрушка с творогом	90	5,4	6,15	44,87	232,4	0,12	8-3а
Ряженка с сахаром	150/5	3,6	4,4	11,18	108,0	0,9	
		9,0	10,55	56,05	344,0	1,02	
ИТОГО		46,26	33,78	171,2	1213,19	27,46	

День: **Среда**

Неделя: **Первая**

Сезон: **весна - лето**

Возрастная категория: **до 3 лет**

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная	150	6,86	5,99	34,28	231,26	0,1	4-6
Хлеб пшеничный с маслом	30/6	1,65/ 0,06	0,12/ 5,04	13,55/ 0,04	65,12/47,24	0,0/0,0	
Чай с сахаром	150	0,39	0,0	11,88	46,98	0,05	3-10
		8,96	11,15	59,75	390,6	0,15	
2 ЗАВТРАК							
Сок фруктовый	100	1,78	0,0	4,57	84,6	5,0	
ОБЕД							
Огурец (свежий, маринованный)	30	0,24	0,03	0,84	4,5	0,0	
Свекольник со сметаной	150/6	2,21	1,38	15,88	89,42	6,56	1-13
Бефстроганов из мяса (печени)	70	12,2	13,06	5,72	146,10	0,51	2-2
Отварной рис	100	2,49	2,38	27,07	132,88	0,0	2-20
Компот из сухофруктов	150	0,76	0,0	21,43	40,80	0,24	3-4
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0,0	
Хлеб пшеничный	30	1,65	0,12	13,55	65,12	0,0	
		21,89	17,45	100,5	554,74	7,31	
ПОЛДНИК							
Вареники ленивые	150	19,75	13,30	20,91	288,30	0,17	6-1
Кофейный напиток на молоке	150	4,07	3,67	15,33	134,2	0,45	3-5
		23,82	16,97	36,24	422,50	0,62	
ИТОГО		56,45	45,57	201,0 6	1452,44	13,08	

День: **Четверг**

Неделя: **Первая**

Сезон: **весна-лето**

Возрастная категория: **до 3 лет**

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Омлет	90	6,38	8,32	3,62	115,7	0,4	2-18
Хлеб пшеничный с маслом	30/6	1,65/0 ,06	0,12/ 5,04	13,55/ 0,0	65,12/47,24	0,0/0,0	
Чай с сахаром	150	0,39	0,0	11,88	46,98	0,05	3-10
		8,48	13,48	29,05	275,04	0,45	
2 ЗАВТРАК							
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	48,84	11,0	
ОБЕД							
Салат из свеклы со сладкой кукурузой	35	2,6	0,0	3,9	52,4	0,96	
Суп с лапшой на курином бульоне	150	1,35	0,19	10,57	48,0	2,36	1-9
Плов с курицей	150	13,44	10,42	2,56	167,72	0,64	2-19
Кисель фруктовый	150	8,4	0,0	19,39	79,9	1,5	
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0,0	
		28,23	11,09	52,38	425,94	5,46	
ПОЛДНИК							
Молоко кипяченое с сахаром	150	3,78	3,6	10,44	113,5	0,15	3-6
Хлеб пшеничный запеченный с сыром	30/20	1,65/ 5,26	0,12/ 5,32	13,55/ 0,0	65,12/68,92	0,0/ 0,14	
Зефир	50	0,75	40,0	36,5	175,0	0,0	
		11,44	49,04	53,5	396,04	0,29	
ИТОГО		48,59	74,05	145,71	1145,86	17,2	

День: **Пятница**

Неделя: **Первая**

Сезон: **весна-лето**

Возрастная категория: **до 3 лет**

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная	150	4,65	3,75	20,87	159,41	0,45	4-5
Хлеб пшеничный с маслом	30/6	1,65/ 0,06	0,12/ 5,04	13,55/ ,0	65,12/47,2 4	0,0/0,0	
Чай с сахаром	150	0,39	0,0	11,88	46,98	0,05	3-10
		6,75	8,91	46,3	318,75	0,5	
2 ЗАВТРАК							
Сок фруктовый	100	1,78	0,0	4,57	84,6	5,0	
ОБЕД							
Кабачковая икра	50	9,5	4,45	3,85	59,5	3,5	5-25
Рассольник со сметаной	155/5	1,41	3,93	11,64	84,7	3,13	1-3
Запеченная рыба	75	12,32	2,95	2,16	84,2	6,0	2-22
Картофельное пюре	110	3,24	4,16	19,02	129,7	22,0	2-25
Компот из сухофруктов	150	0,76	0,0	21,43	40,80	0,24	3-4
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0,0	
Хлеб пшеничный	30	1,65	0,12	13,55	65,12	0,0	
		31,32	16,09	87,61	541,94	34,87	
ПОЛДНИК							
Ватрушка с творогом	60	8,69	8,73	26,65	218,5	0,12	8-3
Снежок	150	4,5	3,75	16,5	120,0	1,2	
		13,19	12,48	43,15	338,5	1,32	
ИТОГО		53,04	37,48	181,6	1283,79	41,96	

День: **Понедельник**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **весна-лето**

Возрастная категория: **до 3 лет**

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Макароны отварные с маслом, сахаром	150	6,44	4,08	45,96	249,6	0,0	4-8
Хлеб пшеничный с маслом	30/6	1,65/ 0,06	0,12/ 5,04	13,55/ 0,0	65,12/47,24	0,0/0,0	
Чай с сахаром	150	0,39	0,0	11,88	46,98	0,05	3-10
		8,54	9,24	71,39	408,94	0,05	
2 ЗАВТРАК							
Сок фруктовый	100	1,78	0,0	4,57	84,6	5,0	
ОБЕД							
Салат из свеклы с соленым огурцом	35	0,37	2,0	3,41	33,4	0,96	5-15
Уха	150	6,56	0,31	4,39	44,7	0,83	1-11
Отварная сосиска	50	5,5	12,95	0,8	133,0	0,0	2-35
Гороховое пюре	100	19,33	3,21	50,34	315,5	0,0	
Компот из сухофруктов	150	0,76	0,0	21,43	40,8	0,24	3-4
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0,0	
		34,96	18,95	96,33	645,32	2,03	
ПОЛДНИК							
Суп молочный рисовый	150	2,74	4,14	11,47	91,0	0,23	4-10
Хлеб пшеничный с сыром	30/20	1,65/ 5,26	0,12/ 5,32	13,55/ 0,0	65,12/68,92	0,0/ 0,14	
		9,65	9,58	25,02	225,04	0,37	
ИТОГО		54,93	37,77	197,3	1363,9	7,47	

День: **Вторник**
 Неделя: **Вторая**
 Сезон: **весна-лето**
 Возрастная категория: **до 3 лет**

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша кукурузная молочная	150	5,0	3,97	35,2	222,53	0,3	4-3
Хлеб пшеничный с маслом	30/6	1,65/ 0,06	0,12/ 5,04	13,55/ 0,0	65,12/47,24	0,0/0,0	
Чай с сахаром	150	0,39	0,0	11,88	46,98	0,05	3-10
		7,1	9,13	60,63	391,87	0,35	
2 ЗАВТРАК							
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	48,84	11,0	
ОБЕД							
Икра баклажановая	35	0,66	1,65	2,27	26,0	0,0	
Щи из свежей капусты со сметаной	150/5	0,97	3,82	5,57	57,3	7,97	1-12
Котлета куриная в соусе	60 100	14,35 0,03	12,72 3,69	14,84 0,04	233,2 33,7	2,26 0,96	2-12
Отварная гречка							
Кисель фруктовый	150	8,4	0,0	19,39	79,9	1,5	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0,0	
		26,85	22,36	58,07	508,02	12,69	
ПОЛДНИК							
Блинчики с маслом, сахаром	50/5	4,39	5,39	25,7	165,7	0,4	7-5
Ряженка с сахаром	150/5	3,6	4,4	11,18	108,0	0,9	
		7,99	9,79	36,88	273,7	1,3	
ИТОГО		42,38	41,72	166,3	1222,43	25,34	

День: **Среда**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **весна - лето**

Возрастная категория: **до 3 лет**

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная	150	7,09	3,97	33,22	222,53	0,36	
Хлеб пшеничный с маслом	30/6	1,65/ 0,06	0,12/ 5,04	13,55 /0,0	65,12/47,24	0,0/0,0	
Чай с сахаром	150	0,39	0,0	11,88	46,98	0,05	3-10
		9,19	9,13	58,65	381,87	0,41	
2 ЗАВТРАК							
Сок фруктовый	100	1,78	0,0	4,57	84,6	5,0	
ОБЕД							
Кабачковая икра	50	9,5	4,45	3,85	59,5	3,5	5-25
Свекольник со сметаной	150/6	2,21	1,38	15,88	89,42	6,56	1-13
Печеночные оладья	50	8,87	4,87	5,76	122,82	0,84	
Рис отварной	100	2,49	2,38	27,02	132,88	0,0	2-20
Компот из сухофруктов	150	0,76	0,0	21,43	40,8	0,24	3-4
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0,0	
Хлеб пшеничный	30	1,65	0,12	13,55	65,12	0,0	
		27,92	13,68	103,4	588,46	11,14	
ПОЛДНИК							
Суфле из творога со сгущённым молоком	100/5	14,75 /0,35	9,47/ 0,42	16,55 /0,28	209,5/17,0	0,21	6-3
Кофейный напиток	100	2,7	2,4	10,22	89,46	0,45	3-5
		17,8	12,29	27,05	315,96	0,66	
ИТОГО		56,69	35,1	193,6	1370,89	17,21	

День: **Четверг**
 Неделя: **Вторая**
 Сезон: **весна-лето**
 Возрастная категория: **до 3 лет**

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Яйцо вареное	40	4,57	2,34	0,28	62,8	0,0	4-12
Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/6/ 20	1,65/ 0,06/ 5,26	0,12/ 5,04/ 5,32	13,55/ 0,0/0, 0	65,12/47,24 /68,92	0,0/0,0/0, 14	
Чай с сахаром	150	0,39	0,0	11,88	46,98	0,05	3-10
		11,93	12,82	25,8	291,06	0,19	
2 ЗАВТРАК							
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	48,84	11,0	
ОБЕД							
Салат «Свеколка»	35	0,48	2,03	3,91	34,4	4,1	5-18
Суп картофельный с вермишелью	150	1,36	2,92	10,58	72,7	2,36	1-5
Ленивые голубцы со сметанным соусом	150	11,02	8,77	12,2	164,1	0,4	2-36
Кисель фруктовый	150	8,4	0,0	19,39	79,9	1,5	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0,0	
		23,7	14,2	62,04	429,02	8,36	
ПОЛДНИК							
Каша пшенная молочная	150	6,86	5,99	34,28	231,26	0,1	4-6
Кипяченое молоко	150	3,78	3,6	10,44	113,5	0,15	
Хлеб пшеничный	30	1,65	0,12	13,55	65,12	0,0	
		12,29	9,71	51,28	383,38	0,25	
ИТОГО		48,36	37,17	149,9	1152,30	19,8	

День: **Пятница**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **весна-лето**

Возрастная категория: **до 3 лет**

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша ячневая молочная	150	5,14	4,87	21,3	172,43	0,3	4-13
Хлеб пшеничный с маслом	30/6	1,65/ 0,06	0,12/ 5,04	13,55/ 0,0	65,12/47,24	0,0/0,0	
Чай с сахаром	150	0,39	0,0	11,88	46,98	0,05	3-10
		7,24	10,03	46,73	331,77	0,35	
2 ЗАВТРАК							
Сок фруктовый	100	1,78	0,0	4,57	84,6	5,0	
ОБЕД							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4,66	4,86	9,56	102,5	4,46	1-6
Сельдь с луком	30	3,45	3,7	2,44	33,6	0,16	5-23
Картофельное пюре	100	2,62	2,89	16,82	132,0	16,8	2-8
Компот из сухофруктов	150	0,76	0,0	21,43	40,8	0,24	3-4
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0,0	
Хлеб пшеничный	30	1,65	0,12	13,55	65,12	0,0	
		15,58	12,05	79,76	451,94	21,66	
ПОЛДНИК							
Лазанки с творогом	110	11,28	7,66	33,9	215,18	0,29	6-6
Снежок	180	4,86	4,5	19,44	137,7	1,62	
		16,12	12,16	53,3	352,88	1,91	
ИТОГО		47,2	34,24	184,3	1221,19	28,92	

День: **Понедельник**

Неделя: **Первая**

Сезон: **весна-лето**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша гречневая	200	3,81	5,12	21,67	149,4	0,0	4-3
Хлеб пшеничный с маслом	40/7	3,0/ 0,07	1,16/ 5,88	20,56/ 0,04	104,8/55,12	0,0/0,0	
Чай с сахаром	200	0,59	0,0	16,54	68,63	0,08	3-10
		7,47	12,16	58,81	377,95	0,08	
2 ЗАВТРАК							
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	48,84	11,0	
ОБЕД							
Салат из зеленого горошка	35	1,09	2,07	2,28	32,0	1,23	5-18a
Борщ вегетариан- ский со сметаной	250/8	2,0	4,26	8,52	79,2	26,09	1-1a
Запеканка вермише- левая с мясом (куры)	220	14,7	14,6	60,86	466,3	0,2	2-6a
Соус	7	0,59	0,06	3,77	17,91	0,52	
Компот из сухофруктов	200	0,87	0,0	24,64	48,96	0,89	3-4a
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,74	0,48	19,66	94,76	0,0	
		21,4	21,47	119,73	739,13	28,93	
ПОЛДНИК							
Суп молочный рисовый	200	3,65	4,97	15,29	120,4	0,4	4-10a
Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,56	104,8	0,0	
Конфета шоколадная	40	1,8	14,0	19,6	216,0	0,0	
		8,45	20,13	55,45	441,2	0,4	
ИТОГО		37,76	54,20	244,77	1607,12	40,41	

День: **Вторник**
 Неделя: **Первая**
 Сезон: **весна-лето**
 Возрастная категория: **с 3-7 лет**

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая молочная	200	7,54	8,016	105,5 7	227,54	0,14	4-2а
Хлеб пшеничный с маслом	40/7	3,0/ 0,07	1,16/ 5,88	20,56/ 0,04	104,8/55,12	0,0/0,0	
Чай с сахаром	200	0,59	0,0	16,54	68,63	0,08	3-10
		11,20	15,56	142,7	456,09	0,26	
2 ЗАВТРАК							
Сок фруктовый	100	1,78	0,0	4,57	84,6	5,0	
ОБЕД							
Суп гороховый с гречками	250	4,64	3,86	25,73	150,71	18,15	1-4а
Тушеная капуста с мясом (курами)	220	19,69	10,95	9,03	225,8	24,34	2-14а
Кисель фруктовый	180	10,08	0,0	23,26	95,88	1,8	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,74	0,48	19,66	94,76	0,0	
		37,15	15,29	77,68	567,15	44,29	
ПОЛДНИК							
Пирожок с повидлом	95	6,59	4,72	56,42	286,4	0,11	8-5а
Ряженка с сахаром	150/5	3,6	4,4	11,18	108,0	0,9	
		10,19	9,12	67,6	394,4	1,01	
ИТОГО		60,32	39,97	292,5	1502,24	50,56	

День: **Среда**

Неделя: **Первая**

Сезон: **весна-лето**

Возрастная категория: **от 3-7 лет**

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная	200	8,58	7,50	43,04	283,4	0,3	4-6а
Хлеб пшеничный с маслом	40/7	3,0/ 0,07	1,16/ 5,88	20,56/ 0,04	104,8/55,12	0,0/0,0	
Чай с сахаром	200	0,59	0,0	16,54	68,63	0,08	3-10а
		12,17	14,54	80,18	511,95	0,38	
2 ЗАВТРАК							
Сок фруктовый	100	1,78	0,0	4,57	84,6	5,0	
ОБЕД							
Огурец (свежий, маринованный)	30	0,24	0,03	0,84	4,5	0,0	
Свекольник со сметаной	250/10	3,55	2,55	24,45	133,23	9,12	1-13а
Бефстроганов из мяса (печени)	70	12,2	13,06	5,72	146,10	0,51	2-2а
Отварной рис	100	2,49	2,38	27,07	132,88	0,0	2-20а
Компот из сухофруктов	200	0,87	0,0	24,64	48,96	0,89	3-4а
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,74	0,48	19,66	94,76	0,0	
Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,56	104,8	0,0	
		25,09	19,66	122,9	665,23	10,52	
ПОЛДНИК							
Вареники ленивые	150	19,75	13,30	20,91	288,30	0,17	6-1а
Кофейный напиток на молоке	150	4,07	3,67	15,33	134,2	0,45	3-5а
		23,82	16,97	36,24	422,50	0,62	
ИТОГО		62,86	51,17	243,8	1684,28	16,52	

День: **Четверг**

Неделя: **Первая**

Сезон: **весна-лето**

Возрастная категория: **от 3-7 лет**

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Омлет	150	9,87	12,49	5,46	176,9	0,6	2-18a
Хлеб пшеничный с маслом	40/7	3,0/ 0,07	1,16/ 5,88	20,56/ 0,04	104,8/55,12	0,0/0,0	
Чай с сахаром	200	0,59	0,0	16,54	68,63	0,08	3-10a
		13,53	19,53	42,6	405,45	0,68	
2 ЗАВТРАК							
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	48,84	11,0	
ОБЕД							
Салат из свеклы со сладкой кукурузой	35	2,6	0,0	3,9	52,4	0,96	
Суп с лапшой на курином бульоне	250	2,41	0,16	19,14	83,19	14,66	1-10a
Плов с курицей	220	19,22	14,82	35,56	355,9	0,4	2-19a
Кисель фруктовый	180	10,08	0,0	23,26	95,88	1,8	
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	2,74	0,48	19,66	94,76	0,0	
		37,05	15,46	101,52	682,13	17,82	
ПОЛДНИК							
Молоко кипяченое с сахаром	200	4,54	3,6	14,58	153,9	0,18	3-6a
Хлеб пшеничный запеченный с сыром	40/20	3,0/ 5,26	1,16/ 5,32	20,56/ 0,0	104,8/68,92	0,0/ 0,14	
Зефир	50	0,75	40,0	36,5	175,	0,0	
		13,55	50,08	61,66	464,72	0,32	
ИТОГО		64,57	85,51	216,56	1601,14	29,82	

День: **Пятница**

Неделя: **Первая**

Сезон: **весна-лето**

Возрастная категория: **от 3 -7лет**

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная	200	5,97	8,35	31,92	225,9	0,16	4-7а
Хлеб пшеничный с маслом	40/7	3,0/ 0,07	1,16/ 5,88	20,56/ 0,04	104,8/55,12	0,0/0,0	
Чай с сахаром	200	0,59	0,0	16,54	68,63	0,08	3-10а
		5,95	8,89	47,02	317,24	0,35	
2 ЗАВТРАК							
Сок фруктовый	100	1,78	0,0	4,57	84,6	5,0	
ОБЕД							
Кабачковая икра	50	9,5	4,45	3,85	59,5	3,5	5-25а
Рассольник со сметаной	250/8	1,78	3,93	16,13	103,8	4,24	1-3а
Запеченная рыба	100	16,6	3,85	2,87	112,4	6,0	2-22а
Картофельное пюре	110	3,24	4,16	19,02	129,7	22,0	2-25а
Компот из сухофруктов	200	0,87	0,0	24,64	48,96	0,89	3-4а
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,74	0,48	19,66	94,76	0,0	
Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,56	104,8	0,0	
		37,73	18,03	106,7 3	653,92	36,63	
ПОЛДНИК							
Ватрушка с творогом	90	12,08	12,75	39,8	321,0	0,17	8-3а
Снежок	180	4,86	4,5	19,44	137,7	1,62	
		16,58	16,5	56,3	441,0	1,79	
ИТОГО		68,13	53,03	236,1	1671,37	43,86	

День: **Понедельник**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **весна-лето**

Возрастная категория: от **3-7 лет**

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Макароны отварные с маслом, сахаром	200	6,45	4,91	45,98	257,2	0,0	4-8а
Хлеб пшеничный с маслом	40/7	3,0/ 0,07	1,16/ 5,88	20,56/ 0,04	104,8/55,12	0,0/0,0	
Чай с сахаром	200	0,59	0,0	16,54	68,63	0,08	3-10а
		10,11	11,95	66,58	485,75	0,08	
2 ЗАВТРАК							
Сок фруктовый	100	1,78	0,0	4,57	84,6	5,0	
ОБЕД							
Салат из свеклы с соленым огурцом	35	0,37	2,0	3,41	33,4	0,96	5-15
Уха	250	9,07	1,02	6,66	71,1	2,5	1-11а
Отварная сосиска	75	8,25	19,43	1,2	199,5	0,0	2-35а
Гороховое пюре	100	19,33	3,21	50,34	315,5	0,0	
Компот из сухофруктов	200	0,87	0,0	24,64	48,96	0,89	3-4а
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,74	0,48	19,66	94,76	0,0	
		40,63	26,14	105,9 1	763,22	4,35	
ПОЛДНИК							
Суп молочный рисовый	200	3,65	4,97	15,29	120,4	0,4	4-10а
Хлеб пшеничный с сыром	40/20	3,0/ 5,26	1,16/ 5,32	20,56/ 0,0	104,8/68,92	0,0/ 0,14	
		11,91	11,45	35,85	294,12	0,54	
ИТОГО		64,43	49,54	212,9 1	1627,69	9,97	

День: **Вторник**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **весна-лето**

Возрастная категория: **от 3-7 лет**

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша кукурузная молочная	200	6,68	9,28	38,09	261,9	0,3	4-3а
Хлеб пшеничный с маслом	40/7	3,0/ 0,07	1,16/ 5,88	20,56/ 0,04	104,8/55,12	0,0/0,0	
Чай с сахаром	200	0,59	0,0	16,54	68,63	0,08	3-10а
		10,34	16,32	75,23	490,45	0,38	
2 ЗАВТРАК							
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	48,84	11,0	
ОБЕД							
Икра баклажановая	35	0,66	1,65	2,27	26,0	0,0	
Щи из свежей капусты со сметаной	250/8	0,99	4,29	9,71	83,66	31,79	1-12а
Котлета куриная в соусе	90	21,82	20,05	22,6	358,6	3,35	2-12а
Отварная гречка	100	0,03	3,69	0,04	33,7	0,96	
Кисель фруктовый	180	10,08	0,0	23,26	95,88	1,8	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,74	0,48	19,66	94,76	0,0	
		36,32	30,16	54,94	692,6	37,9	
ПОЛДНИК							
Блинчики с маслом	90	6,59	8,05	43,45	272,05	0,6	7-5а
Ряженка с сахаром	150/5	3,6	4,4	11,18	108,0	0,9	
		10,19	12,45	54,63	380,05	1,5	
ИТОГО		57,29	59,37	195,5	1611,94	50,78	

День: **Среда**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **весна-лето**

Возрастная категория: **от 3-7 лет**

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная	200	8,79	6,47	40,07	262,04	0,14	
Хлеб пшеничный с маслом	40/7	3,0/ 0,07	1,16/ 5,88	20,56 /0,04	104,8/55,12	0,0/0,0	
Чай с сахаром	200	0,59	0,0	16,54	68,63	0,08	3-10a
		12,45	13,5	77,21	490,59	0,22	
2 ЗАВТРАК							
Сок фруктовый	100	1,78	0,0	4,57	84,6	5,0	
ОБЕД							
Икра кабачковая	50	9,5	4,45	3,85	59,5	3,5	5-25
Свекольник со сметаной	250/10	3,55	2,55	24,45	133,23	9,12	1-13a
Печеночные оладья	70	12,74	7,15	7,98	188,16	0,02	
Рис отварной	100	2,49	2,38	27,02	132,88	0,0	2-20a
Компот из сухофруктов	200	0,87	0,0	24,64	48,96	0,89	3-4a
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	2,74	0,48	19,66	94,76	0,0	
Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,56	104,8	0,0	
		34,9	18,17	128,1	762,29	13,53	
ПОЛДНИК							
Суфле из творога со сгущённым молоком	120/10	17,58 /0,7	10,61 /0,85	20,4/ 0,56	269,4/33,0	0,21	6-3a
Кофейный напиток	100	2,7	2,4	10,22	89,46	0,45	3-5a
		20,28	13,01	30,62	358,86	0,66	
ИТОГО		69,41	44,68	240,5	1696,34	19,41	

День: **Четверг**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **весна-лето**

Возрастная категория: **от 3-7 лет**

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Яйцо вареное	40	4,57	2,34	0,28	62,8	0,0	4-12
Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40/7/ 20	3,0/ 0,07/ 5,26	1,16/ 5,88/ 5,32	20,56/ 0,04/ 0,0	104,8/55,12 68,92	0,0/0,0/ 0,14	
Чай с сахаром	200	0,59	0,0	16,54	68,63	0,08	3-10а
		13,49	14,7	37,42	360,27	0,22	
2 ЗАВТРАК							
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	48,84	11,0	
ОБЕД							
Салат «Свеколка»	35	0,48	2,03	3,91	34,4	4,1	5-18а
Суп картофельный с вермишелью	250	1,91	3,92	13,98	100,5	3,28	1-5а
Ленивые голубцы со сметанным соусом	200	15,0	11,25	13,91	209,5	0,6	2-36а
Кисель фруктовый	180	10,08	0,0	23,26	95,88	1,8	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,74	0,48	19,66	94,76	0,0	
		30,21	17,68	74,72	535,04	9,78	
ПОЛДНИК							
Каша пшеничная молочная	150	5,07	4,03	26,4	171,2	0,1	4-6а
Кипяченое молоко	200	4,54	3,6	4,6	116,0	0,18	3-6а
Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,56	104,8	0,0	
		12,61	8,79	51,56	392,0	0,28	
ИТОГО		56,75	41,61	174,4	1336,15	21,28	

День: **Пятница**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **осень – зима**

Возрастная категория: **от 3-7 лет**

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша ячневая молочная	200	7,54	8,02	105,5	227,54	0,14	4-13а
Хлеб пшеничный с маслом	40/7	3,0/ 0,07	1,16/ 5,88	20,56/ 0,04	104,8/55,12	0,0/0,0	
Чай с сахаром	200	0,59	0,0	16,54	68,63	0,08	3-10а
		11,2	15,06	142,7	456,09	0,22	
2 ЗАВТРАК							
Сок фруктовый	100	1,78	0,0	4,57	84,6	5,0	
ОБЕД							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,07	6,35	12,35	134,9	6,39	1-6а
Сельдь с луком	60	6,99	6,44	0,28	93,82	0,13	5-23а
Картофельное пюре	150	3,4	4,7	25,33	154,2	25,3	2-8а
Компот из сухофруктов	200	0,87	0,0	24,64	48,96	0,89	3-4а
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,74	0,48	19,66	94,76	0,0	
Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,56	104,8	0,0	
		23,07	19,13	102,8	631,44	32,71	
ПОЛДНИК							
Блинчики с маслом, сахаром	90/5	6,59/ 0,0	8,05/ 0,0	37,78/ 5,67	248,8/23,25	0,6	7-5а
Снежок	180	4,86	4,5	19,44	137,7	1,62	
		11,45	12,55	62,89	409,75	2,22	
ИТОГО		47,5	46,74	312,9	1581,88	40,15	