

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 «*31*» *августа* 20*21* г. № *134*

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

День: **Понедельник**

Неделя: **Первая**

Сезон: **осень – зима**

Возрастная категория: **до 3 лет**

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
		<b>4,64</b>	<b>8,28</b>	<b>42,74</b>	<b>256,44</b>	<b>0,05</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Яблоко	<b>110</b>	<b>0,44</b>	<b>0,44</b>	<b>10,78</b>	<b>48,84</b>	<b>11,0</b>	
<b>ОБЕД</b>							
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	
		<b>14,11</b>	<b>16,46</b>	<b>70,29</b>	<b>464,93</b>	<b>7,76</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
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	
		<b>6,19</b>	<b>4,4</b>	<b>44,62</b>	<b>372,12</b>	<b>0,3</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>25,38</b>	<b>29,58</b>	<b>168,43</b>	<b>1142,33</b>	<b>19,08</b>	

День: **Вторник**  
 Неделя: **Первая**  
 Сезон: **осень – зима**  
 Возрастная категория: **до 3 лет**

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
		<b>7,24</b>	<b>10,03</b>	<b>46,77</b>	<b>331,77</b>	<b>0,35</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Сок фруктовый	100	<b>1,78</b>	<b>0,0</b>	<b>4,57</b>	<b>84,6</b>	<b>5,0</b>	
<b>ОБЕД</b>							
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	
		<b>28,24</b>	<b>13,2</b>	<b>63,86</b>	<b>452,82</b>	<b>21,09</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Пирожок с повидлом	60	4,42	3,14	37,89	192,3	0,12	8-5
Ряженка с сахаром	150/5	3,6	4,4	11,18	108,0	0,9	
		<b>8,02</b>	<b>7,54</b>	<b>49,07</b>	<b>300,3</b>	<b>1,02</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>45,28</b>	<b>30,77</b>	<b>162,2 7</b>	<b>1169,49</b>	<b>27,46</b>	

День: **Четверг**

Неделя: **Первая**

Сезон: **осень – зима**

Возрастная категория: **до 3 лет**

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
		<b>8,96</b>	<b>11,15</b>	<b>59,75</b>	<b>390,6</b>	<b>0,15</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Сок фруктовый	100	<b>1,78</b>	<b>0,0</b>	<b>4,57</b>	<b>84,6</b>	<b>5,0</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из моркови	40	0,13	0,03	4,3	18,7	0,59	5-21
Свекольник со сметаной	150/6	2,21	1,38	15,88	89,42	6,56	1-13
Гуляш с гречневой кашей	150	8,24	13,27	4,0	186,43	0,44	2-2
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	
		<b>15,34</b>	<b>15,28</b>	<b>75,12</b>	<b>478,39</b>	<b>7,83</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Сырники со сгущенным молоком	100	11,78	8,87	14,92	198,53	0,2	6-1
Чай	100	3,09	3,27	18,13	80,88	0,3	3-5
		<b>4,87</b>	<b>12,14</b>	<b>33,05</b>	<b>279,41</b>	<b>0,5</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>30,95</b>	<b>38,57</b>	<b>172,4</b>	<b>1233,0</b>	<b>13,48</b>	

День: **Среда**

Неделя: **Первая**

Сезон: **осень – зима**

Возрастная категория: **до 3 лет**

Приём пищи, наименование блюда	Выход д блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
		<b>8,48</b>	<b>13,48</b>	<b>29,05</b>	<b>275,04</b>	<b>0,45</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Сок фруктовый	100	<b>1,78</b>	<b>0,0</b>	<b>4,57</b>	<b>84,6</b>	<b>5,0</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свежей капусты	35	0,38	2,0	3,0	32,3	5,6	5-9
Суп с лапшой на курином бульоне	150	1,35	0,19	10,57	48,0	2,36	1-10
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	
		<b>26,01</b>	<b>13,09</b>	<b>51,48</b>	<b>405,84</b>	<b>10,1</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Молоко кипяченое	150	3,78	3,6	3,45	87,0	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	
		<b>11,44</b>	<b>49,04</b>	<b>53,5</b>	<b>396,04</b>	<b>0,29</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>47,71</b>	<b>75,61</b>	<b>138,6</b>	<b>1161,52</b>	<b>15,84</b>	

День: **Пятница**

Неделя: **Первая**

Сезон: **осень – зима**

Возрастная категория: **до 3 лет**

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
		<b>6,75</b>	<b>8,91</b>	<b>46,3</b>	<b>318,75</b>	<b>0,5</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Сок фруктовый	100	<b>1,78</b>	<b>0,0</b>	<b>4,57</b>	<b>84,6</b>	<b>5,0</b>	
<b>ОБЕД</b>							
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	
		<b>31,32</b>	<b>16,09</b>	<b>87,61</b>	<b>541,94</b>	<b>34,87</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
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	
		<b>13,19</b>	<b>12,48</b>	<b>43,15</b>	<b>338,5</b>	<b>1,32</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>53,04</b>	<b>37,48</b>	<b>181,6</b>	<b>1283,79</b>	<b>41,96</b>	

День: **Понедельник**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **осень – зима**

Возрастная категория: **до 3 лет**

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
		<b>8,54</b>	<b>9,24</b>	<b>71,39</b>	<b>408,94</b>	<b>0,05</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Сок фруктовый	100	<b>1,78</b>	<b>0,0</b>	<b>4,57</b>	<b>84,6</b>	<b>5,0</b>	
<b>ОБЕД</b>							
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	
		<b>34,96</b>	<b>18,95</b>	<b>96,33</b>	<b>645,32</b>	<b>2,03</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
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	
		<b>9,65</b>	<b>9,58</b>	<b>25,02</b>	<b>225,04</b>	<b>0,37</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>54,93</b>	<b>37,77</b>	<b>197,3</b>	<b>1363,9</b>	<b>7,47</b>	

День: **Вторник**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **осень – зима**

Возрастная категория: **до 3 лет**

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
		<b>7,1</b>	<b>9,13</b>	<b>60,63</b>	<b>391,87</b>	<b>0,35</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Яблоко	110	<b>0,44</b>	<b>0,44</b>	<b>10,78</b>	<b>48,84</b>	<b>11,0</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат морковный	30	0,1	2,03	3,3	17,9	0,32	5-22
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	14,35	12,72	14,84	233,2	2,26	2-12
Отварная гречка	100	0,03	3,69	0,04	33,7	0,96	
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	
		<b>25,32</b>	<b>22,74</b>	<b>59,1</b>	<b>499,92</b>	<b>13,01</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
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	
		<b>7,99</b>	<b>9,79</b>	<b>36,88</b>	<b>273,7</b>	<b>1,3</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>40,85</b>	<b>42,1</b>	<b>167,3</b>	<b>1214,33</b>	<b>25,66</b>	



День: **Среда**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **осень – зима**

Возрастная категория: **до 3 лет**

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
		<b>9,19</b>	<b>9,13</b>	<b>58,65</b>	<b>381,87</b>	<b>0,41</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Сок фруктовый	100	<b>1,78</b>	<b>0,0</b>	<b>4,57</b>	<b>84,6</b>	<b>5,0</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свежей капусты	35	0,38	2,0	3,0	32,3	5,6	5-9
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	
		<b>18,8</b>	<b>11,23</b>	<b>102,6</b>	<b>561,26</b>	<b>13,24</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
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
		<b>17,8</b>	<b>12,29</b>	<b>27,05</b>	<b>315,96</b>	<b>0,66</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>47,57</b>	<b>32,65</b>	<b>192,8</b>	<b>1343,69</b>	<b>19,31</b>	

День: **Четверг**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **осень – зима**

Возрастная категория: **до 3 лет**

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
		<b>11,93</b>	<b>12,82</b>	<b>25,8</b>	<b>291,06</b>	<b>0,19</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Яблоко	110	<b>0,44</b>	<b>0,44</b>	<b>10,78</b>	<b>48,84</b>	<b>11,0</b>	
<b>ОБЕД</b>							
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	
		<b>23,7</b>	<b>14,2</b>	<b>62,04</b>	<b>429,02</b>	<b>8,36</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Каша пшеничная 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	
		<b>12,29</b>	<b>9,71</b>	<b>51,28</b>	<b>383,38</b>	<b>0,25</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>48,36</b>	<b>37,17</b>	<b>149,9</b>	<b>1152,30</b>	<b>19,8</b>	

День: **Пятница**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **осень – зима**

Возрастная категория: **до 3 лет**

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
		<b>7,24</b>	<b>10,03</b>	<b>46,73</b>	<b>331,77</b>	<b>0,35</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Сок фруктовый	100	<b>1,78</b>	<b>0,0</b>	<b>4,57</b>	<b>84,6</b>	<b>5,0</b>	
<b>ОБЕД</b>							
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	
		<b>15,58</b>	<b>12,05</b>	<b>79,76</b>	<b>451,94</b>	<b>21,66</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
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	
		<b>16,12</b>	<b>12,16</b>	<b>53,3</b>	<b>352,88</b>	<b>1,91</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>47,2</b>	<b>34,24</b>	<b>184,3</b>	<b>1221,19</b>	<b>28,92</b>	

День: **Понедельник**

Неделя: **Первая**

Сезон: **осень – зима**

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			
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
		<b>7,47</b>	<b>12,16</b>	<b>58,81</b>	<b>377,95</b>	<b>0,08</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Яблоко	<b>110</b>	<b>0,44</b>	<b>0,44</b>	<b>10,78</b>	<b>48,84</b>	<b>11,0</b>	
<b>ОБЕД</b>							
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	
		<b>21,4</b>	<b>21,47</b>	<b>119,73</b>	<b>739,13</b>	<b>28,93</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
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	
		<b>8,45</b>	<b>20,13</b>	<b>55,45</b>	<b>441,2</b>	<b>0,4</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>37,76</b>	<b>54,20</b>	<b>244,77</b>	<b>1607,12</b>	<b>40,41</b>	

День: **Вторник**

Неделя: **Первая**

Сезон: **осень – зима**

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			
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
		<b>11,20</b>	<b>15,56</b>	<b>142,7</b>	<b>456,09</b>	<b>0,26</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Сок фруктовый	100	<b>1,78</b>	<b>0,0</b>	<b>4,57</b>	<b>84,6</b>	<b>5,0</b>	
<b>ОБЕД</b>							
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	
		<b>37,15</b>	<b>15,29</b>	<b>77,68</b>	<b>567,15</b>	<b>44,29</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
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	
		<b>10,19</b>	<b>9,12</b>	<b>67,6</b>	<b>394,4</b>	<b>1,01</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>60,32</b>	<b>39,97</b>	<b>292,5</b>	<b>1502,24</b>	<b>50,56</b>	

День: **Четверг**

Неделя: **Первая**

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			
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
		<b>12,17</b>	<b>14,54</b>	<b>80,18</b>	<b>511,95</b>	<b>0,38</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Сок фруктовый	100	<b>1,78</b>	<b>0,0</b>	<b>4,57</b>	<b>84,6</b>	<b>5,0</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из моркови	60	0,59	0,0	5,35	28,04	1,17	5-21а
Свекольник со сметаной	250/10	3,55	2,55	24,45	133,23	9,12	1-13а
Гуляш с гречневой кашей	250	24,36	17,03	32,82	387,8	0,48	2-3а
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	
		<b>35,11</b>	<b>21,22</b>	<b>127,4</b>	<b>797,59</b>	<b>11,66</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Сырники со сгущенным молоком	100	11,78	8,87	14,92	198,53	0,2	6-1а
Чай	100	3,09	3,27	18,13	80,88	0,3	3-5а
		<b>14,87</b>	<b>12,14</b>	<b>33,05</b>	<b>279,41</b>	<b>0,5</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>63,93</b>	<b>47,9</b>	<b>245,2</b>	<b>1673,5</b>	<b>17,54</b>	

День: **Среда**

Неделя: **Первая**

Сезон: **осень – зима**

Возрастная категория: **от 3-7 лет**

Приём пищи, наименование блюда	Выход д блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
		<b>13,53</b>	<b>19,53</b>	<b>42,6</b>	<b>405,45</b>	<b>0,68</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Сок фруктовый	100	<b>1,78</b>	<b>0,0</b>	<b>4,57</b>	<b>84,6</b>	<b>5,0</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свежей капусты	35	0,38	2,0	3,0	32,3	5,6	5-9a
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	
		<b>34,83</b>	<b>17,46</b>	<b>100,62</b>	<b>662,03</b>	<b>22,46</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Молоко кипяченое	200	4,54	3,6	4,6	116,0	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	
		<b>13,55</b>	<b>50,08</b>	<b>61,66</b>	<b>464,72</b>	<b>0,32</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>63,69</b>	<b>87,07</b>	<b>209,45</b>	<b>1616,8</b>	<b>28,46</b>	

День: **Пятница**

Неделя: **Первая**

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			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша манная молочная	200	8,2	9,95	31,24	246,8	0,6	4-5а
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
		<b>11,8</b>	<b>16,9</b>	<b>68,38</b>	<b>475,35</b>	<b>0,68</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Сок фруктовый	100	<b>1,78</b>	<b>0,0</b>	<b>4,57</b>	<b>84,6</b>	<b>5,0</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Кабачковая икра	50	9,5	4,45	3,85	59,5	3,5	5-25а
Рассольник со сметаной	250/8	2,02	5,53	16,39	120,3	4,72	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	
		<b>37,97</b>	<b>19,63</b>	<b>106,9</b>	<b>670,42</b>	<b>36,39</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Ватрушка с творогом	90	12,08	12,75	39,8	321,0	0,17	8-3а
Снежок	150	4,5	3,75	16,5	120,0	1,62	
		<b>16,58</b>	<b>16,5</b>	<b>56,3</b>	<b>441,0</b>	<b>1,79</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>68,13</b>	<b>53,03</b>	<b>236,1</b>	<b>1671,37</b>	<b>43,86</b>	



День: **Понедельник**

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			
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
		<b>10,11</b>	<b>11,95</b>	<b>66,58</b>	<b>485,75</b>	<b>0,08</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Сок фруктовый	100	<b>1,78</b>	<b>0,0</b>	<b>4,57</b>	<b>84,6</b>	<b>5,0</b>	
<b>ОБЕД</b>							
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	
		<b>40,63</b>	<b>26,14</b>	<b>105,9 1</b>	<b>763,22</b>	<b>4,35</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
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	
		<b>11,91</b>	<b>11,45</b>	<b>35,85</b>	<b>294,12</b>	<b>0,54</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>64,43</b>	<b>49,54</b>	<b>212,9 1</b>	<b>1627,69</b>	<b>9,97</b>	

День: **Вторник**

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			
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
		<b>10,34</b>	<b>16,32</b>	<b>75,23</b>	<b>490,45</b>	<b>0,38</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Яблоко	110	<b>0,44</b>	<b>0,44</b>	<b>10,78</b>	<b>48,84</b>	<b>11,0</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат морковный	30	0,1	2,03	3,3	17,9	0,32	5-22а
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	
		<b>35,76</b>	<b>30,54</b>	<b>78,57</b>	<b>684,50</b>	<b>38,22</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
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	
		<b>10,19</b>	<b>12,45</b>	<b>54,63</b>	<b>380,05</b>	<b>1,5</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>56,73</b>	<b>59,75</b>	<b>219,2</b>	<b>1603,84</b>	<b>51,1</b>	

День: **Среда**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **осень – зима**

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			
<b>ЗАВТРАК</b>							
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	3-10а
		<b>12,45</b>	<b>13,5</b>	<b>77,21</b>	<b>490,59</b>	<b>0,22</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Сок фруктовый	100	<b>1,78</b>	<b>0,0</b>	<b>4,57</b>	<b>84,6</b>	<b>5,0</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свежей капусты	35	0,38	2,0	3,0	32,3	5,6	5-9а
Свекольник со сметаной	250/10	3,55	2,55	24,45	133,23	9,12	1-13а
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	2-20а
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	
		<b>25,77</b>	<b>15,72</b>	<b>127,3 1</b>	<b>735,09</b>	<b>15,63</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
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	6-3а
Кофейный напиток	100	2,7	2,4	10,22	89,46	0,45	3-5а
		<b>20,28</b>	<b>13,01</b>	<b>30,62</b>	<b>358,86</b>	<b>0,66</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>60,28</b>	<b>42,24</b>	<b>239,6 8</b>	<b>1669,14</b>	<b>21,51</b>	

День: **Четверг**

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			
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
		<b>13,49</b>	<b>14,7</b>	<b>37,42</b>	<b>360,27</b>	<b>0,22</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Яблоко	110	<b>0,44</b>	<b>0,44</b>	<b>10,78</b>	<b>48,84</b>	<b>11,0</b>	
<b>ОБЕД</b>							
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	
		<b>30,21</b>	<b>17,68</b>	<b>74,72</b>	<b>535,04</b>	<b>9,78</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Каша пшенная 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	
		<b>12,61</b>	<b>8,79</b>	<b>51,56</b>	<b>392,0</b>	<b>0,28</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>56,75</b>	<b>41,61</b>	<b>174,4</b>	<b>1336,15</b>	<b>21,28</b>	

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			
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
		<b>11,2</b>	<b>15,06</b>	<b>142,7</b>	<b>456,09</b>	<b>0,22</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Сок фруктовый	100	<b>1,78</b>	<b>0,0</b>	<b>4,57</b>	<b>84,6</b>	<b>5,0</b>	
<b>ОБЕД</b>							
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	
		<b>23,07</b>	<b>19,13</b>	<b>102,8</b>	<b>631,44</b>	<b>32,71</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Лазанки с творогом	110	11,26	7,66	33,9	215,18	0,29	6-6
Снежок	180	4,86	4,5	19,44	137,7	1,62	
		<b>16,12</b>	<b>12,16</b>	<b>53,3</b>	<b>352,88</b>	<b>1,91</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>52,17</b>	<b>46,35</b>	<b>303,3</b>	<b>1525,01</b>	<b>39,84</b>	