

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

АНО «ДЕТСКИЙ САД – ПОКОЛЕНИЕ»

Директор АНО «Детский сад ПОКОЛЕНИЕ»



УТВЕРЖДАЮ

А.М.Екимова

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность, ккал	
		от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет
	Завтрак										
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	175	200	5,22	5,97	4,60	5,26	26,57	30,37	170,63	195
13/10	Кофейный напиток с молоком	175	200	2,63	3,01	2,52	2,88	11,69	13,36	77,88	89
4/13	Хлеб крестьянский с маслом с сыром	30/5/10	40/5/15	5,78	6,6	7,69	8,79	16,54	18,9	160,21	183,1
	Итого:	395,00	460,00	13,63	15,58	14,81	16,93	54,80	62,63	408,71	467,10
	Завтрак 2										
	Сок фруктовый	200	200	0,72	0,72	0,00	0,00	40,22	40,22	163,75	163,75
	Обед										
8/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	45	60	0,75	1	3,00	4,00	5,63	7,5	48,75	65
5/2	Свекольник со сметаной	150	200	1,28	1,7	3,30	4,40	10,28	13,7	69,75	93
8/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	60	80	9,83	13,1	9,68	12,90	4,88	6,5	144,00	192
3/4	Каша гречневая вязкая	90	120	2,78	3,7	2,40	3,20	14,40	19,2	81,75	109
4/10	Компот из кураги и изюма	150	200	0,38	0,5	0,00	0,00	14,93	19,9	54,00	72
	Хлеб крестьянский витаминный	15	20	0,99	1,32	0,09	0,12	7,38	9,84	34,98	46,64
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	13,36	52,13	69,51
	Итого:	540,00	720,00	17,97	23,96	18,83	25,10	67,50	90,00	485,36	647,15
	Полдник										
	Печенье	20	25	1,28	1,6	1,60	2,00	13,52	16,9	75,20	94
	Яблоко	80	100	0,32	0,4	0,32	0,40	7,84	9,8	34,14	42,68
15/10	Напиток из шиповника	160	200	0,18	0,23	0,07	0,09	13,34	16,68	52,19	65,24
	Итого:	260	325	1,784	2,23	1,992	2,49	34,704	43,38	161,536	201,92
	Ужин										
39/3	Запеканка морковная	160	180	14,95	16,8	13,20	17,60	31,95	42,6	288,00	384
2/11	Соус молочный сладкий	45	50	1,07	1,2	1,80	2,40	5,63	7,5	41,25	55
12/10	Чай с молоком	178	200	1,25	1,4	1,05	1,40	8,40	11,2	47,25	63
	Хлеб крестьянский витаминный	20	20	1,32	1,32	0,09	0,12	7,38	9,84	34,98	46,64
	Итого:	403,00	450,00	18,59	20,72	16,14	21,52	53,36	71,14	411,48	548,64
	Итого за день:	1798,00	2155,00	52,69	63,21	51,77	66,04	250,58	307,37	1630,84	2028,56

ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность, ккал	
		от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет
	Завтрак										
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	175	200	5,69	6,5	5,25	6,00	28,44	32,5	180,25	206
13/10	Кофейный напиток с молоком	175	200	2,63	3,01	2,52	2,88	11,69	13,36	77,88	89
1/13	Хлеб крестьянский с маслом	30/5	40/5	2,55	2,91	5,06	5,78	15,41	17,61	118,70	135,66
	Итого:	385,00	445,00	10,87	12,42	12,83	14,66	55,54	63,47	376,83	430,66
	Завтрак 2										
	Сок фруктовый	200	200	0,72	0,72	0,00	0,00	40,22	40,22	163,75	163,75
	Обед										
13/1	Салат из припущенной моркови и яблоком с растительным маслом	45	60	0,53	0,7	3,00	4,00	5,48	7,3	46,50	62
2/2	Борщ со сметаной	150	200	1,28	1,7	3,23	4,30	7,65	10,2	60,00	80
36/8	Запеканка картофельная, фаршированная отвар.мясом говядины	135	180	10,35	13,8	9,45	12,60	20,78	27,7	204,75	273
6/11	Соус сметанный	20	30	0,30	0,4	1,65	2,20	0,98	1,3	19,50	26
4/10	Компот из кураги и изюма	150	200	0,38	0,5	0,00	0,00	14,93	19,9	54,00	72
	Хлеб крестьянский витаминный	15	20	0,99	1,32	0,09	0,12	7,38	9,84	34,98	46,64
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	13,36	52,13	69,51
	Итого:	545,00	730,00	15,80	21,06	17,78	23,70	67,20	89,60	471,86	629,15
	Полдник										
	Пряник	20	25	2,08	2,6	1,60	2,00	13,52	16,9	75,20	94
	Банан	160	200	2,40	3	0,80	1,00	33,60	42	153,60	192
	Снежок	160	200	4,64	5,8	5,12	6,40	7,52	9,4	93,60	117
	Итого:	340,00	425,00	9,12	11,40	7,52	9,40	54,64	68,30	322,40	403,00
	Ужин										
9/5	Творожная запеканка	113	150	19,01	25,35	10,80	14,40	14,86	19,81	282,00	376
2/11	Соус молочный сладкий	38	50	0,90	1,2	1,80	2,40	5,63	7,5	41,25	55
12/10	Чай с молоком	150	200	1,05	1,4	1,05	1,40	8,40	11,2	47,25	63
	Хлеб крестьянский витаминный	15	20	0,99	1,32	0,09	0,12	7,38	9,84	34,98	46,64
	Итого:	315,00	420,00	21,95	29,27	13,74	18,32	36,26	48,35	405,48	540,64
	Итого за день:	1 785,00	2 220,00	58,46	74,87	51,86	66,08	253,86	309,94	1 740,32	2 167,20

ТРЕТИЙ ДЕНЬ (СРЕДА)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность, ккал	
		от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет
	Завтрак										
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	175	200	6,48	7,4	6,91	7,90	28,35	32,4	191,63	219
13/10	Кофейный напиток с молоком	175	200	2,63	3,01	2,52	2,88	11,69	13,36	77,88	89
2/13	Хлеб крестьянский с маслом, яйцом	30/20/5	40/20/5	4,29	4,9	5,43	6,20	12,51	14,3	116,38	133
	Итого:	405,00	465,00	13,40	15,31	14,86	16,98	52,55	60,06	385,88	441,00
	Завтрак 2										
	Сок фруктовый	200	200	0,72	0,72	0,00	0,00	40,22	40,22	163,75	163,75
	Обед										
24/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	45	60	0,53	0,7	3,75	5,00	6,15	8,2	55,50	74
9/2	Рассольник со сметаной на кур.бульоне	150	200	1,05	1,4	1,95	2,60	7,88	10,5	51,00	68
1/9	Кура отварная	60	80	14,18	18,9	13,43	17,90	0,15	0,2	177,75	237
3/3	Пюре картофельное	100	130	2,03	2,7	2,78	3,70	14,55	19,4	87,75	117
4/10	Компот из кураги и изюма	150	200	0,75	1	0,08	0,10	24,00	32	86,25	115
	Хлеб крестьянский витаминный	15	20	0,99	1,32	0,09	0,12	7,38	9,84	34,98	46,64
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	13,36	52,13	69,51
	Итого:	550,00	730,00	21,50	28,66	22,43	29,90	70,13	93,50	545,36	727,15
	Полдник										
	Пирожок с капустой	56	70	3,60	4,5	2,56	3,20	20,40	25,5	114,40	143
	Яблоко	80	100	0,32	0,4	0,32	0,40	7,84	9,8	34,14	42,68
11/10	Чай с лимоном	160	200	0,08	0,1	0,00	0,00	7,44	9,3	28,80	36
	Итого:	296,00	370,00	4,00	5,00	2,88	3,60	35,68	44,60	177,34	221,68
	Ужин										
14/7	Суфле рыбное	75	100	11,10	14,8	3,23	4,30	2,55	3,4	83,25	111
	Кукуруза консервированная	40	50	0,86	1,15	0,50	0,66	5,40	7,2	25,50	34
12/10	Чай с молоком	150	200	1,05	1,4	1,05	1,40	8,40	11,2	47,25	63
	Хлеб крестьянский витаминный	15	20	0,99	1,32	0,09	0,12	7,38	9,84	34,98	46,64
	Итого:	280,00	370,00	14,00	18,67	4,86	6,48	23,73	31,64	190,98	254,64
	Итого за день:	1731,00	2135,00	53,61	68,36	45,02	56,96	222,31	270,02	1463,31	1808,22

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность, ккал	
		от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет
	Завтрак										
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	175	200	5,69	6,5	5,25	6,00	28,44	32,5	180,25	206
13/10	Кофейный напиток с молоком	175	200	2,63	3,01	2,52	2,88	11,69	13,36	77,88	89
1/13	Хлеб крестьянский с маслом, яйцом	30/5/20	40/5/20	2,55	2,91	5,06	5,78	15,41	17,61	118,70	135,66
	Итого:	405,00	465,00	10,87	12,42	12,83	14,66	55,54	63,47	376,83	430,66
	Завтрак 2										
	Сок фруктовый	200	200	0,72	0,72	0,00	0,00	40,22	40,22	163,75	163,75
	Обед										
4/1	Салат из св.капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	45	60	0,75	1	3,00	4,00	5,33	7,1	48,00	64
32/2	Суп с фасолью, на овощном бульоне	150	200	2,78	3,7	2,93	3,90	10,80	14,4	74,25	99
32/8	Ленивые голубцы	120	150	10,69	14,25	7,31	9,75	8,89	11,85	138,38	184,5
6/11	Соус сметанный	20	30	0,30	0,4	1,65	2,20	0,98	1,3	19,50	26
4/10	Компот из кураги и изюма	150	200	0,38	0,5	0,00	0,00	14,93	19,9	54,00	72
	Хлеб крестьянский витаминный	15	20	0,99	1,32	0,09	0,12	7,38	9,84	34,98	46,64
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	13,36	52,13	69,51
	Итого:	530,00	700,00	17,86	23,81	15,34	20,45	58,31	77,75	421,24	561,65
	Полдник										
	Печенье	20	25	1,28	1,6	1,60	2,00	13,52	16,9	75,20	94
	Банан	160	200	2,40	3	0,80	1,00	33,60	42	153,60	192
	Ряженка	160	200	4,64	5,8	5,12	6,40	7,52	9,4	93,60	117
	Итого:	340,00	425,00	8,32	10,40	7,52	9,40	54,64	68,30	322,40	403,00
	Ужин										
6/5	Сырники творожные	120	150	19,28	25,7	10,65	14,20	23,40	31,2	266,25	355
2/11	Соус молочный сладкий	40	50	0,90	1,2	1,80	2,40	5,63	7,5	41,25	55
12/10	Чай с молоком	150	200	1,05	1,4	1,05	1,40	8,40	11,2	47,25	63
	Хлеб крестьянский витаминный	15	20	0,99	1,32	0,09	0,12	7,38	9,84	34,98	46,64
	Итого:	325,00	420,00	22,22	29,62	13,59	18,12	44,81	59,74	389,73	519,64
	Итого за день:	1800,00	2210,00	59,98	76,97	49,28	62,63	253,51	309,48	1673,95	2078,70

ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность, ккал	
		от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет
	Завтрак										
1/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	175	200	6,13	7	3,68	4,20	23,10	26,4	138,25	158
13/10	Кофейный напиток с молоком	175	200	2,63	3,01	2,52	2,88	11,69	13,36	77,88	89
4/13	Хлеб крестьянский с маслом, сыром	30/5/10	40/5/15	5,78	6,6	7,69	8,79	16,54	18,9	160,21	183,1
	Итого:	395,00	460,00	14,53	16,61	13,89	15,87	51,33	58,66	376,34	430,10
	Завтрак 2										
	Сок фруктовый	200	200	0,72	0,72	0,00	0,00	40,22	40,22	163,75	163,75
	Обед										
30/1	Салат из отвар. картофеля, моркови, сол.огурца с растительным маслом	45	60	0,60	0,8	6,75	9,00	4,80	6,4	79,50	106
31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной на овощном бульоне	150	200	1,35	1,8	3,30	4,40	8,78	11,7	66,00	88
14/8	Котлета из мяса говядины	50	70	7,50	10	7,28	9,70	3,38	4,5	109,50	146
8/3	Тушеная капуста	100	130	2,25	3	1,88	2,50	11,25	15	60,75	81
4/10	Кисель	150	200	0,38	0,5	0,00	0,00	14,93	19,9	54,00	72
	Хлеб крестьянский витаминный	15	20	0,99	1,32	0,09	0,12	7,38	9,84	34,98	46,64
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	13,36	52,13	69,51
	Итого:	540,00	720,00	15,05	20,06	19,65	26,20	60,53	80,70	456,86	609,15
	Полдник										
9/12	Пирожок с морковью	50	70	3,60	4,5	2,56	3,20	20,40	25,5	114,40	143
	Груша	80	100	0,32	0,4	0,32	0,40	7,84	9,8	34,14	42,68
11/10	Чай с лимоном	160	200	0,08	0,1	0,00	0,00	7,44	9,3	28,80	36
	Итого:	290,00	370,00	4,00	5,00	2,88	3,60	35,68	44,60	177,34	221,68
	Ужин										
6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе	75	100	7,88	10,5	1,95	2,60	3,68	4,9	63,75	85
1/3	Картофель отварной	75	100	8,18	10,9	0,60	0,80	11,85	15,8	3,00	4
12/10	Чай с молоком	150	200	1,05	1,4	1,05	1,40	8,40	11,2	47,25	63
	Хлеб крестьянский витаминный	15	20	0,99	1,32	0,09	0,12	7,38	9,84	34,98	46,64
	Итого:	315,00	420,00	18,09	24,12	3,69	4,92	31,31	41,74	148,98	198,64
	Итого за день:	1740,00	2170,00	52,39	66,51	40,11	50,59	219,06	265,92	1323,27	1623,32

ШЕСТОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность, ккал	
		от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет
	Завтрак										
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	175	200	5,22	5,97	4,60	5,26	26,57	30,37	170,63	195
13/10	Кофейный напиток с молоком	175	200	2,63	3,01	2,52	2,88	11,69	13,36	77,88	89
4/13	Хлеб крестьянский с маслом с сыром	30/5/10	40/5/15	5,78	6,6	7,69	8,79	16,54	18,9	160,21	183,1
	Итого:	395,00	460,00	13,63	15,58	14,81	16,93	54,80	62,63	408,71	467,10
	Завтрак 2										
	Сок фруктовый	200	200	0,72	0,72	0,00	0,00	40,22	40,22	163,75	163,75
	Обед										
5/1	Салат из св. капусты с морковью с растительным маслом	45	60	0,75	1	3,00	4,00	5,33	7,1	47,25	63
27/2	Суп-пюре из овощей со сметаной на овощном бульоне	150	200	2,03	2,7	2,70	3,60	8,40	11,2	60,75	81
22/8	Фрикадельки из мяса говядины в томатном соусе	50	70	11,33	15,1	12,00	16,00	5,63	7,5	176,25	235
3/3	Пюре картофельное	100	130	2,03	2,7	2,78	3,70	14,55	19,4	87,75	117
4/10	Компот из кураги и изюма	150	200	0,38	0,5	0,00	0,00	14,98	19,9	54,00	72
	Хлеб крестьянский витаминный	15	20	0,99	1,32	0,09	0,12	7,38	9,84	34,98	46,64
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	13,36	52,13	69,51
	Итого:	540,00	720,00	19,47	25,96	20,93	27,90	66,23	88,30	513,11	684,15
	Полдник										
	Печенье	60	70	1,28	1,6	1,60	2,00	13,52	16,9	75,20	94
	Яблоко	80	100	0,32	0,4	0,32	0,40	7,84	9,8	34,14	42,68
15/10	Напиток из шиповника	160	200	0,18	0,23	0,07	0,09	13,34	16,68	52,19	65,24
	Итого:	300,00	370,00	1,78	2,23	1,99	2,49	34,70	43,38	161,54	201,92
	Ужин										
37/3	Капустная запеканка	75	100	3,90	5,2	5,25	7,00	19,05	25,4	127,50	170
1/11	Молочный соус	75	100	0,45	0,6	1,28	1,70	1,50	2	19,50	26
12/10	Чай с молоком	150	200	1,05	1,4	1,05	1,40	8,40	11,2	47,25	63
	Хлеб крестьянский витаминный	15	20	0,99	1,32	0,09	0,12	7,38	9,84	34,98	46,64
	Итого:	315,00	420,00	6,39	8,52	7,67	10,22	36,33	48,44	229,23	305,64
	Итого за день:	1750,00	2170,00	42,00	53,01	45,40	57,54	232,28	282,97	1476,34	1822,56

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность, ккал	
		от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет
Завтрак											
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	175	200	5,69	6,5	5,25	6,00	28,44	32,5	180,25	206
14/10	Какао с молоком	175	200	3,41	3,9	3,06	3,50	21,44	24,5	118,13	135
1/13	Хлеб крестьянский с маслом	30/5	40/5	2,55	2,91	5,06	5,78	15,41	17,61	118,70	135,66
	Итого:	385,00	445,00	11,65	13,31	13,37	15,28	65,28	74,61	417,08	476,66
Завтрак 2											
	Сок фруктовый	200	200	0,72	0,72	0,00	0,00	40,22	40,22	163,75	163,75
Обед											
30/1	Салат из отвар.картофеля с молосол.огурцом и растительным маслом	45	60	0,60	0,8	6,75	9,00	4,80	6,4	79,50	106
6/2	Щи из св.капусты с мясом со сметаной	150	200	1,13	1,5	1,88	2,50	5,55	7,4	39,75	53
11/8	Гуляш из мяса говядины	60	80	8,93	11,9	9,45	12,60	3,23	4,3	132,00	176
43/3	Макароны отварные	100	130	3,45	4,6	2,48	3,30	22,20	29,6	122,25	163
4/10	Компот из кураги и изюма	150	200	0,38	0,5	0,00	0,00	14,93	19,9	54,00	72
	Хлеб крестьянский витаминный	15	20	0,99	1,32	0,09	0,12	7,38	9,84	34,98	46,64
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	13,36	52,13	69,51
	Итого:	550,00	730,00	17,45	23,26	21,00	28,00	68,10	90,80	514,61	686,15
Полдник											
	Снежок	120	150	3,52	4,4	3,84	4,80	5,68	7,1	70,40	88
	Груша	80	100	0,32	0,4	0,32	0,40	7,84	9,8	34,14	42,68
	Пряник	20	25	2,08	2,6	1,60	2,00	13,52	16,9	75,20	94
	Итого:	220,00	275,00	5,92	7,40	5,76	7,20	27,04	33,80	179,74	224,68
Ужин											
9/5	Творожная запеканка	120	150	19,01	25,35	3,60	4,80	14,86	19,81	282,00	376
2/11	Соус молочный сладкий	40	50	0,90	1,2	0,30	0,40	5,63	7,5	41,25	55
12/10	Чай с молоком	150	200	1,05	1,4	1,50	2,00	8,40	11,2	47,25	63
	Хлеб крестьянский витаминный	15	20	0,99	1,32	0,09	0,12	7,38	9,84	34,98	46,64
	Итого:	325,00	420,00	21,95	29,27	5,49	7,32	36,26	48,35	405,48	540,64
	Итого за день:	1680,00	2070,00	57,68	73,96	45,62	57,80	236,91	287,78	1680,66	2091,88

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (СРЕДА)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность, ккал	
		от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет
	Завтрак										
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	175	200	6,48	7,4	6,91	7,90	28,35	32,4	191,63	219
13/10	Кофейный напиток с молоком	175	200	2,63	3,01	2,52	2,88	11,69	13,36	77,88	89
1/13	Хлеб крестьянский с маслом	30/5	40/5	2,55	2,91	5,06	5,78	15,41	17,61	118,70	135,66
	Итого:	385,00	445,00	11,66	13,32	14,49	16,56	55,45	63,37	388,20	443,66
	Завтрак 2										
	Сок фруктовый	200	200	0,72	0,72	0,00	0,00	40,22	40,22	163,75	163,75
	Обед										
25/1	Салат из отвар.свеклы с изюмом и растительным маслом	45	60	0,60	0,8	3,68	4,90	10,05	13,4	70,50	94
18/2	Суп картофельный с мак.изделиями на курином бульоне	150	200	1,28	1,7	0,83	1,10	9,15	12,2	47,25	63
1/9	Кура отварная	60	80	14,18	18,9	13,43	17,90	0,15	0,2	177,75	237
18/3	Рагу из овощей	110	150	1,73	2,3	2,78	3,70	12,00	16	72,75	97
9/10	Кисель	150	200	0,75	1	0,08	0,10	24,00	32	86,25	115
	Хлеб крестьянский витаминный	15	20	0,99	1,32	0,09	0,12	7,38	9,84	34,98	46,64
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	13,36	52,13	69,51
	Итого:	560,00	750,00	21,50	28,66	21,23	28,30	72,75	97,00	541,61	722,15
	Полдник										
9/12	Пирожок с морковью	60	70	3,60	4,5	2,56	3,20	20,40	25,5	114,40	143
	Мандарин	80	100	0,32	0,4	0,32	0,40	7,84	9,8	34,14	42,68
11/10	Чай с лимоном	160	200	0,08	0,1	0,00	0,00	7,44	9,3	28,80	36
	Итого:	300,00	370,00	4,00	5,00	2,88	3,60	35,68	44,60	177,34	221,68
	Ужин										
11/7	Тефтели рыбные в соусе	100	130	8,33	11,1	4,50	6,00	8,48	11,3	106,50	142
2/1	Зеленый горошек с яйцом	50	70	3,83	5,1	3,08	4,10	5,33	7,1	55,50	74
12/10	Чай с молоком	150	200	1,05	1,4	1,05	1,40	8,40	11,2	47,25	63
	Хлеб крестьянский витаминный	15	20	0,99	1,32	0,09	0,12	7,38	9,84	34,98	46,64
	Итого:	315,00	420,00	14,19	18,92	8,72	11,62	29,58	39,44	244,23	325,64
	Итого за день:	1760,00	2185,00	52,06	66,62	47,31	60,08	233,68	284,63	1515,14	1876,88

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность, ккал	
		от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет
	Завтрак										
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	175	200	5,69	6,5	5,25	6,00	28,44	32,5	180,25	206
13/10	Кофейный напиток с молоком	175	200	2,63	3,01	2,52	2,88	11,69	13,36	77,88	89
1/13	Хлеб крестьянский с маслом	30/5	40/5	2,55	2,91	5,06	5,78	15,41	17,61	118,70	135,66
	Итого:	385,00	445,00	10,87	12,42	12,83	14,66	55,54	63,47	376,83	430,66
	Завтрак 2										
	Сок фруктовый	200	200	0,72	0,72	0,00	0,00	40,22	40,22	163,75	163,75
	Обед										
33/1	Салат из отвар.картофеля, морской капусты и растительным маслом	45	60	0,68	0,9	3,08	4,10	4,58	6,1	47,25	63
29/2	Суп-пюре гороховый	150	200	3,90	5,2	1,35	1,80	13,05	17,4	72,00	96
21/8	Тефтели мясные запеченные в соусе	65	85	7,05	9,4	7,28	9,70	6,60	8,8	117,75	157
35/3	Кабачки тушеные	110	150	1,05	1,4	5,63	7,50	7,88	10,5	81,75	109
4/10	Кисель	150	200	0,38	0,5	0,00	0,00	14,93	19,9	54,00	72
	Хлеб крестьянский витаминный	15	20	0,99	1,32	0,09	0,12	7,38	9,84	34,98	46,64
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	13,36	52,13	69,51
	Итого:	565,00	755,00	16,02	21,36	17,78	23,70	64,43	85,90	459,86	613,15
	Полдник										
	Печенье	20	25	1,28	1,6	1,60	2,00	13,52	16,9	75,20	94
	Яблоко	80	100	0,32	0,4	0,32	0,40	7,84	9,8	34,14	42,68
	Ряженка	160	200	4,64	5,8	5,12	6,40	7,52	9,4	93,60	117
	Итого:	260,00	325,00	6,24	7,80	7,04	8,80	28,88	36,10	202,94	253,68
	Ужин										
17/5	Пудинг творожный	110	150	16,35	21,8	11,85	15,80	24,83	33,1	267,00	356
2/11	Соус молочный сладкий	40	50	0,90	1,2	1,80	2,40	5,63	7,5	41,25	55
12/10	Чай с молоком	150	200	1,05	1,4	1,05	1,40	8,40	11,2	47,25	63
	Хлеб крестьянский витаминный	15	20	0,99	1,32	0,09	0,12	7,38	9,84	34,98	46,64
	Итого:	315,00	420,00	19,29	25,72	14,79	19,72	46,23	61,64	390,48	520,64
	Итого за день:	1725,00	2145,00	53,14	68,02	52,43	66,88	235,29	287,33	1593,86	1981,88

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность, ккал	
		от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет
	Завтрак										
1/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	175	200	6,13	7	3,68	4,20	23,10	26,4	138,25	158
13/10	Кофейный напиток с молоком	175	200	2,63	3,01	2,52	2,88	11,69	13,36	77,88	89
4/13	Хлеб крестьянский с маслом, с сыром	30/5/10	40/5/15	5,78	6,6	7,69	8,79	16,54	18,9	160,21	183,1
	Итого:	395,00	470,00	14,53	16,61	13,89	15,87	51,33	58,66	376,34	430,10
	Завтрак 2										
	Сок фруктовый	200	200	0,72	0,72	0,00	0,00	40,22	40,22	163,75	163,75
	Обед										
20/1	Салат из отвар.свеклы и растительным маслом	45	60	0,60	0,8	3,75	5,00	4,05	5,4	48,00	64
6/2	Щи из св.капусты с мясом со сметаной	60	80	1,13	1,5	1,88	2,50	5,55	7,4	39,75	53
1/8	Мясо отварное	100	130	16,13	21,5	11,55	15,40	0,53	0,7	170,25	227
8/3	Тушеная капуста	150	200	2,25	3	1,88	2,50	11,25	15	60,75	81
4/10	Компот из кураги и изюма	15	20	0,38	0,5	0,00	0,00	14,93	19,9	54,00	72
	Хлеб крестьянский витаминный	30	40	0,99	1,32	0,09	0,12	7,38	9,84	34,98	46,64
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	13,36	52,13	69,51
	Итого:	430,00	570,00	23,45	31,26	19,50	26,00	53,70	71,60	459,86	613,15
	Полдник										
7/12	Ватрушки с яблоком	50	65	3,52	4,4	4,48	5,60	25,36	31,7	152,00	190
	Мандарин	80	100	0,32	0,4	0,32	0,40	7,84	9,8	34,14	42,68
11/10	Чай с лимоном	160	200	0,08	0,1	0,00	0,00	7,44	9,3	28,80	36
	Итого:	290,00	365,00	3,92	4,90	4,80	6,00	40,64	50,80	214,94	268,68
	Ужин										
12/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе	100	130	8,93	11,9	3,15	4,20	8,93	11,9	98,25	131
1/1	Горошек зеленый	40	50	1,13	1,5	1,43	1,90	4,20	5,6	27,00	36
12/10	Чай с молоком	150	200	1,05	1,4	1,05	1,40	8,40	11,2	47,25	63
	Хлеб крестьянский витаминный	15	20	0,99	1,32	0,09	0,12	7,38	9,84	34,98	46,64
	Итого:	305,00	400,00	12,09	16,12	5,72	7,62	28,91	38,54	207,48	276,64
	Итого за день:	1620,00	2005,00	54,71	69,61	43,90	55,49	214,79	259,82	1422,37	1752,32

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 293471121974670499605301269442439140112018072210

Владелец Здобина Ирина Юрьевна

Действителен с 25.12.2024 по 25.12.2025