


Утверждаю:
И.о.заведующего МБДОУ «Детский сад №19»




С.А.Малова
«23» января 2023г.

*Примерное
десятидневное меню
на 2022-2023 учебный год*

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК	ЧЕТВЕРГ
Завтрак Гречка отварная с маслом, с сахаром Хлеб пшеничный с маслом Чай с сахаром	Завтрак Каша манная молочная Хлеб пшеничный с сыром Чай с сахаром
10:00-2 Завтрак- Сок	10:00-2 Завтрак- Чай с лимоном
Обед Суп гороховый с курицей Макароны отварные с маслом Гуляш куриный Хлеб ржаной, Компот из сухофруктов	Обед Суп вермишелевый с курицей Гречка с овощами Биточки куриные Хлеб ржаной, Компот из сухофруктов
Полдник Какао Печенье	Полдник Кофейный напиток Пряник
Ужин Омлет Хлеб пшеничный Чай с сахаром	Ужин Винегрет, Яйцо отварное половинка Хлеб пшеничный Чай с сахаром
ВТОРНИК	ПЯТНИЦА
Завтрак Макароны молочные Хлеб пшеничный с сыром Чай с сахаром	Завтрак Каша геркулесовая молочная Хлеб пшеничный с сыром Чай с сахаром
10:00-2 Завтрак- Кефир	10:00-2 Завтрак- Сок
Обед Свекольник с мясом, со сметаной Ленивые голубцы Хлеб ржаной, Компот из сухофруктов	Обед Щи с мясом, со сметаной Макароны с маслом, с соусом Котлета рыбная, Хлеб ржаной Компот из сухофруктов
Полдник Кофейный напиток Сушка	Полдник Какао Сухари
Ужин Творожно-манная запеканка Кисель фруктовый	Ужин Каша пшеничная молочная Хлеб пшеничный Чай с сахаром
СРЕДА	
Завтрак Каша геркулесовая молочная Хлеб пшеничный с сыром Чай с сахаром	
10:00 -2 Завтрак- Напиток из шиповника	
Обед Суп крестьянский с мясом Жаркое по- домашнему Хлеб ржаной, Компот из сухофруктов	
Полдник Какао Сухари	
Ужин Каша Дружба молочная Хлеб пшеничный Чай с сахаром	

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК	ЧЕТВЕРГ
<p>Завтрак Макаронны отварные с маслом, с сахаром Хлеб пшеничный с маслом Чай с сахаром</p>	<p>Завтрак Каша манная молочная Хлеб пшеничный с маслом Чай с сахаром</p>
<p>10:00-2 Завтрак-Сок</p>	<p>10:00-2 Завтрак- Сок</p>
<p>Обед Суп гороховый с мясом Гречка отварная с маслом Гуляш мясной Хлеб ржаной, Компот из сухофруктов</p>	<p>Обед Борщ с курицей, со сметаной Макаронны отварные с маслом Курица отварная порцион. Хлеб ржаной, Компот из сухофруктов</p>
<p>Полдник Кофейный напиток Печенье</p>	<p>Полдник Какао Сушка</p>
<p>Ужин Каша рисовая молочная Хлеб пшеничный Чай с сахаром</p>	<p>Ужин Рыбное суфле Хлеб пшеничный Чай с сахаром</p>
ВТОРНИК	ПЯТНИЦА
<p>Завтрак Каша манная молочная Хлеб пшеничный с маслом Чай с сахаром</p>	<p>Завтрак Каша геркулесовая молочная Хлеб пшеничный с маслом Чай с сахаром</p>
<p>10:00-2 Завтрак-Йогурт</p>	<p>10:00- 2 Завтрак –Напиток из шиповника</p>
<p>Обед Щи с курицей, со сметаной Картофельное пюре Рыба тушеная с овощами Хлеб ржаной Компот из сухофруктов</p>	<p>Обед Суп вермишелевый с мясом Плов с мясом Хлеб ржаной Компот из сухофруктов</p>
<p>Полдник Какао Вафли</p>	<p>Полдник Кофейный напиток Пряник</p>
<p>Ужин Творожно-рисовая запеканка Кисель фруктовый</p>	<p>Ужин Оладьи с повидлом Чай с сахаром</p>
СРЕДА	
<p>Завтрак Макаронны молочные Хлеб пшеничный с маслом Чай с сахаром</p>	
<p>10:00- 2 Завтрак-Чай с лимоном</p>	
<p>Обед Рассольник с мясом Гречка отварная с маслом, с овощами Котлета мясная Хлеб ржаной Компот из сухофруктов</p>	
<p>Полдник Кофейный напиток Сухари</p>	
<p>Ужин Овощное рагу Хлеб пшеничный Чай с сахаром</p>	

1 день (понедельник)

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Каллории
	1,6-3 года	3-7лет	Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>						364,9/ 367,9
Гречка с маслом, сахаром	120	150				146,8/186,9
Гречка	30	40	3,78/5,04	0,99/1,32	18,6/24,8	100,5/134
Масло сливочное	4	5	0,05/0,06	2,9/3,62	0,03/0,04	26,4/33,0
Сахар	5	5	---	---	4,99/4,99	19,9/19,9
Хлеб с маслом	40/10	40/10				112,2/145,3
Хлеб пшеничный	40	40	2,25/2,25	0,87/0,87	15,27/15,27	79,2/79,2
Масло	10	10	0,13/0,13	7,25/7,25	0,09/0,09	66,1/66,1
Чай с сахаром	150	180				
Чай	0,006	0,006	-	-	-	-
Сахар	5	5	-	-	8,98/8,98	35,8/35,8
10:00 -2 Завтрак -Сок	100	100	-	-	4,5/4,5	45/45
<u>Обед</u>						636,1/873
Суп гороховый с курицей	150	180				177,3/276,5
курица	20	25	1,52/2,28	2,46/3,69	0,14/0,21	37,2/55,8
Горох	20	25	4,6/5,75	0,32/0,4	11,5/14,4	62,8/78,5
Картофель	80	80	1,2/1,6	0,06/0,08	11,6/15,5	49,8/66,4
Морковь	5	10	0,13/0,19	0,01/0,015	0,7/1,05	3,3/4,95
Лук репчатый	5	10	0,17/0,25	---	0,95/1,42	4,3/6,45
Масло растительное	3	3	---	2,0	---	17,9/17,9
Гуляш куриный	70	70	17,4/20,8	1,3/1,3	0,3/0,3	130,9/144,6
Курица	80	80	11,3/13,2	7,44/8,7	2,8/2,8	82,2/95,9
Мука	4	4	0,41/0,41	0,44/0,44	0,7/0,7	13,3/13,3
Томатная паста	2	2	0,024/0,024	---	0,95/0,95	0,95/0,95
Морковь	10	10	0,13/0,13	0,01/0,01	---	3,3/3,3
Лук репчатый	10	10	0,17/0,17	---	---	4,3/4,3
Масло растительное	3	3	---	2,9/2,9	---	26,9/26,9
Макароны отвар. с маслом,	110	130	3,18/4,24	0,33/0,44	21,27/28,36	100,8/134,4
Макароны	40	50	0,05/0,06	2,9/3,62	0,03/0,04	26,4/33,0
Масло сливочное	4	5	---	---	---	0,95/0,95
Компот из с/фр	150	180				67,2/67,2
Сахар	5	10	---	---	6,98/9,98	39,8/39,8
Сухофрукты	9	11	0,16/0,16	---	6,45/6,45	27,36/27,36
Хлеб ржаной	40	50	2,64/3,3	0,44/0,55	16,96/21,2	82,4/103
<u>Полдник</u>						276,4/276,4
Какао	180	180				94,8/94,8
Какао	1	1	---	---	---	---
Молоко	100	100	2,8/2,8	3,2/3,2	4,7/4,7	59/59
Сахар	4	5	---	---	6,98/8,98	27,8/27,8
Печенье юбилейное	28	28	2,16/2,16	5,73/5,73	19,5/19,5	181,6/181,6
<u>Ужин</u>						120,8/120,8
Омлет	140	140				40,94/49,98
Молоко	60	60	1,4/1,68	1,6/1,92	2,35/2,82	29,5/35,4
Яйцо	60	60	0,95/0,95	0,85/0,85	0,042/0,056	9,42/12,56
Масло растительное	3	3	0,32/0,32	0,02/0,02	0,12/0,12	2,02/2,02
Хлеб пшеничный	20	40	2,25/2,85	0,87/0,08	15,27/16,3	68,5/79,2
Чай с сахаром	180	180				
Чай	0,0006	0,0006	---	---	---	---
Сахар	4	5	---	---	6,98/6,98	27,8/27,8
<u>Итого за день</u>						1320,7/1356,4

2. день (вторник)

Наименования блюд	Выход блюда		Пищевые вещества			Калории
	1,6-3 года	3-7 лет	Б	Ж	У	
Завтрак						407,5/502,3
Макаронные молочные	150	200				189,5/218,1
Макаронные	15	20	2,12/2,65	0,22/0,27	14,1/17,7	67,2/84
Молоко	130	150	3,92/4,48	4,48/5,12	6,58/7,52	82,6/94,4
сахар	4	5	---	---	4,99/4,99	19,9/19,9
Масло сливочное	4	4	0,04/0,04	2,17/2,17	0,027/0,027	19,8/19,8
Хлеб с сыром	40/10	40/10				161,2/199,6
Хлеб пшеничный	40	40	2,25/2,25	0,87/0,87	15,27/15,27	79,2/79,2
Сыр	10	10	1,88/1,6	2,47/3,09	---	21,2/26,5
Чай с сахаром	150	180	0,06/0,13	3,62/7,25	0,04/0,09	33,0/66,1
Чай	0,0006	0,0006	---	---	---	---
Сахар	4	5	---	---	6,98/6,98	27,8/27,8
10:00 -2 Завтрак -Кефир	100	100	3,0/3,0	3,2/3,2	4,0/4,0	56,8/56,8
Обед						544,96/698,66
Свекольник с мясом со сметаной	150	180				137,5/182,1
Свинина	20	25	3,78/5,67	2,48/3,72	3,24/4,32	37,4/56,1
Свекла	30	40	0,51/0,68	0,06/0,08	0,26/0,32	14,4/19,2
Сметана	9	11	0,27/0,33	0,9/1,1	11,6/15,5	49,8/66,4
Картофель	80	80	1,2/1,6	0,01/0,015	0,7/1,05	3,3/3,3
Морковь	5	10	0,13/0,13	---	0,95/1,95	4,3/6,45
Лук репчатый	5	10	0,17/0,25	2,0	---	17,9/17,9
Масло растительное	3	3	---	---	---	---
Ленивые голубцы	150	180				269,9/346,4
Свинина	70	70	13,2/13,2	8,7/8,7	---	131/131
Рис	20	25	1,52/1,9	0,2/0,25	14,8/18,5	64/80
Капуста	50	70	0,9/1,26	---	2,7/3,78	14/19,6
Масло сливочное	4	5	0,05/0,06	2,9/3,62	0,03/0,04	26,4/33,0
Морковь	10	10	0,13/0,13	0,01/0,015	0,7/1,05	3,3/3,3
Лук репчатый	10	10	0,17/0,17	---	0,95/1,42	4,3/4,3
Масло растительное	3	3	---	2,9/2,9	---	26,9/26,9
Компот из с/фр	150	180				55,16/67,16
Сахар	5	10	---	---	6,98/9,98	27,8/39,8
Сухофрукты	9	11	0,16/0,16	---	6,45/6,45	27,36/27,36
Хлеб ржаной	40	50	2,64/3,3	0,44/0,55	16,96/21,2	82,4/103
Полдник						184,8/196,6
Кофе	180	180				75/86,8
Кофейный напиток	1	1	---	---	---	---
Сахар	4	5	---	---	---	---
Молоко	100	100	2,24/2,8	2,56/3,2	6,98/8,98	27,8/35,8
Сушка	30	30	3,03/3,03	1,41/1,41	3,76/4,7	47,2/59
Ужин						109,8/109,8
Творожно-манная запеканка	140	140				300,52/278,82
творог	100	100	12,8/14,4	7,2/8,1	2,4/2,7	235,92/214,22
манка	15	20	1,54/2,06	0,15/0,2	10,59/14,1	125,6/141,3
яйцо	6	6	0,76/0,76	0,69/0,69	0,042/0,042	49,9/66,6
сахар	4	5	---	---	4,99/5,98	9,42/9,42
Масло сливочное	4	5	0,026/0,02	1,45/2,17	0,018/0,027	19,9/23,8
Масло растительное	3	3	6	2,0/2,0	---	13,2/19,8
Кисель фруктовый	180	180				17,9/17,9
Кисель	13	13	0,01	---	---	64,6/64,6
Сахар	4	5	---	---	9,2	36,8/36,8
Итого за день						11437,8/1676,38

3 день (среда)

Наименования блюд	Выход блюда		Пищевые вещества			калории
	1,6-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	
Завтрак						460,1/525,5
Каша геркулесовая молочная	150	200				189,9/216,9
Геркулес	15	20	2,2/2,75	1,24/1,55	10,0/12,5	61/76,2
Молоко	130	150	3,92/4,48	4,48/5,12	6,58/7,52	82,6/94,4
сахар	4	5	---	---	4,99/4,99	19,9/19,9
Масло сливочное	4	5	0,052/0,052	2,9/2,9	0,036/0,036	26,9/26,4
Хлеб с сыром	40/10	40/10				133,4/171,8
Хлеб пшеничный	40	40	2,25/2,25	0,87/0,87	15,27/15,27	79,2/79,2
Сыр	10	10	1,88/1,88	2,47/3,09	---	21,2/26,5
Чай с сахаром	150	180	---	---	---	27,8/35,8
Чай	0,0006	0,0006	---	---	6,98/8,98	---
Сахар	4	5	---	---	---	---
10:00 -2-Завтра Напиток из шиповника	100	100	1,6/1,6	0,7/0,7	22,4/22,4	136,8/136,8
Плоды Шиповника	0,0005	0,0005	---	---	6,98/6,98	27,8/27,8
Сахар	4	5	---	---	---	109/109
Обед						622,36/729,86
Суп крестьянский с мясом	150	180				121,4/132,4
Свинина	20	25	1,25/2,28	2,46/3,69	0,14/0,21	37,2/55,8
Пшено	10	10	1,2/1,2	0,3/0,3	6,6/6,6	46/34,6
Картофель	80	80	1,2/1,6	0,06/0,08	11,6/15,5	12,7/12,7
Морковь	5	10	0,13/0,19	0,01/0,015	0,7/1,05	3,3/4,95
Лук репчатый	5	10	0,17/0,25	---	0,95/1,42	4,3/6,45
Масло растительное	3	3	---	2,0/2,0	---	17,9/17,9
Жаркое по -домашнему	180	200				363,4/427,3
Свинина	60	70	4,56/5,32	7,38/8,61	0,42/0,49	111,6/130,2
Картофель	150	180	4,6/5,6	0,23/0,28	44,6/54,3	190,9/232,4
Масло сливочное	4	5	0,05/0,05	2,9/2,9	0,03/0,03	26,4/26,4
Морковь	10	10	0,13/0,19	0,01/0,015	0,7/1,05	3,3/4,95
Лук репчатый	10	10	0,17/0,25	---	0,95/1,42	4,3/6,45
Масло растительное	3	3	---	2,9/2,9	---	26,9/26,9
Компот из с/фр	150	180				55,16/67,16
Сахар	5	10	---	---	6,98/9,98	27,8/39,8
Сухофрукты	9	11	0,16/0,16	---	6,45/6,45	27,36/27,36
Хлеб ржаной	40	50	2,64/3,3	0,44/0,55	16,96/21,2	82,4/103
Полдник						209,4/229,2
Какао	180	180				75,0/94,8
Какао	1	1	---	---	---	---
Молоко	100	100	2,24/2,8	2,56/3,2	3,76/4,7	47,2/59
Сахар	4	5	---	---	6,98/8,98	27,8/35,8
Сухари	30	30	1,92/1,92	1,12/1,12	31,0/31,0	134,4/134,4
Ужин						282/316,06
Каша Дружба молочная	150	200	3,92/4,48	4,48/5,12	6,58/7,52	254,2/288,6
Молоко	130	150	0,76/1,14	0,1/0,15	7,4/11,1	5/82,6/94,4
Рис	5	10	1,8/1,8	0,45/0,45	9,9/9,9	80/96
Пшено	10	10	0,05/0,05	2,17/2,9	0,027/0,036	51,9/51,9
Масло сливочное	4	5	---	---	4,99/4,99	19,9/19,9
Сахар	4	5	2,25/2,85	6,99/6,99	---	79,2/79,2
Хлеб пшеничный	10	20	---	---	15,27/16,3	---
Чай с сахаром	6	6	---	---	---	27,8/27,8
Чай	20	40	---	---	6,98/8,98	---
Сахар	180	180	---	---	---	---
	0,0006	0,0006	---	---	---	---
	4	5	---	---	---	---
Итого за день						1574,16/1805,46

4 день (четверг)

Наименования блюд	Выход блюда		Пищевые вещества			калории
	1,6-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	
Завтрак						392,5/420,9
Каша манная молочная	150	200	2,06/2,57	0,2/0,25	14,1/17,6	188,9/217,3
Крупа манная	15	20	3,92/4,48	4,48/5,12	6,58/7,52	66,6/83,2
Молоко	130	150	---	---	4,99/4,99	82,6/94,4
сахар	4	5	0,04/0,04	2,17/2,17	0,027/0,027	19,9/19,9
Масло сливочное	4	5				19,8/19,8
Хлеб с сыром	40/10	40/10				133,5/133,5
Хлеб пшеничный	40	40	2,25/2,25	0,87/0,87	15,27/15,27	79,2/79,2
Сыр	10	10	1,6/1,6	3,09/3,09	---	21,2/26,5
Чай с сахаром	150	180	---	---	---	---
Чай	0,0006	0,0006	---	---	---	---
Сахар	4	5			6,98/8,98	27,8/27,8
10:00 -2-Завтрак чай с лимоном	100	100	0,9/0,9	0,2/0,2	8,1/8,1	70,1/70,1
Чай/ лимон/сахар	0,0006	0,0006			6,98/6,98	27,8/27,8
	0,05	0,05				42,3/42,3
	4	5				
Обед						579,34/642,63
Суп вермишелевый с курицей	150	180				123,9/165,8
Курица	20	25	3,78/5,67	2,48/3,72	---	37,4/56,1
Вермишель	10	10	0,72/0,9	---	2,16/2,7	11,2/14
Картофель	80	80	1,2/1,6	0,06/0,08	11,6/15,5	49,8/66,4
Морковь	5	10	0,13/0,19	0,01/0,015	0,7/1,05	3,3/4,95
Лук репчатый	5	10	0,17/0,25	---	0,95/1,42	4,3/6,45
Масло растительное	3	3	---	2,0	---	17,9/17,9
Биточки куриные	70	70				159,78/175,63
Грудка куриная	80	80	5,32/6,08	8,61/9,84	0,49/0,56	95,9/109,6
Яйцо	4	4	0,5/0,5	0,46/0,46	0,028/0,028	6,28/6,28
Хлеб пшеничный	10	10	0,75/0,75	0,29/0,29	5,09/5,09	26,4/26,4
Лук репчатый	10	15	0,17/0,25	---	0,95/1,42	4,3/6,45
Масло растительное	3	3	---	2,9/2,9	---	26,9/26,9
Гречка с маслом, с овощами	110	130				158,1/198,2
Гречка	30	40	3,78/5,04	0,99/1,32	18,6/24,8	100,5/134
Масло сливочное	4	4	0,05/0,06	2,9/3,62	0,03/0,04	26,4/33,0
Морковь	10	10	0,02/0,02	---	0,7/1,05	4,3/4,3
Лук репчатый	10	10			0,95/0,95	26,9/26,9
Масло растительное	3	3				
Компот из с/фр	150	180				55,16/67,16
Сахар	5	10	---	---	6,98/9,98	27,8/39,8
Сухофрукты	9	11	0,16/0,16	---	6,45/6,45	27,36/27,36
Хлеб ржаной	40	50	2,64/3,3	0,44/0,55	16,96/21,2	82,4/103
Полдник						237,5/237,5
Кофейный напиток	180	180	5,04/5,6	5,76/6,4	8,46/9,4	108,5/108,5
Кофе/Сахар	1/4	1/4	2,57/2,57	1,9/1,9	18,3/18,3	80,7/80,7
Пряники	25	25	1,68/1,68	1,0/1,0	6,98/6,98	27,8/27,8
					26,0/26,0	129,0/129,0
Ужин						271,3/305,4
Винегрет	150	150				208,5/242,6
Яйцо отварное половинка	20	20	5,0/5,0	4,6/4,6	0,28/0,28	62,8/62,8
Картофель	50	50	0,8/1,0	0,04/0,05	7,76/9,7	35,5/45,8
Морковь	50	50	0,52/0,62	1,6/1,92	2,8/3,5	15,5/18,7
Лук репчатый	10	10	0,17/0,25	---	0,95/1,42	4,3/6,45
Свекла	50	50	0,68/0,85	---	4,32/5,4	20,1/27
Огурцы	10	10	0,28/0,42	6,99/6,99	---	1,6/2,4
Масло растительное	6	6	---	0,87/1,08	0,13/0,19	68,5/79,2
Хлеб пшеничный	20	40	2,25/2,85	---	15,27/16,3	---
Чай с сахаром	180	180			6,98/6,98	27,8/27,8
Чай /Сахар	0,0006/4	0,0006/5				
Итого за день						1250,19/1488,54

5 день (пятница)

Наименования блюд	Выход блюда		Пищевые вещества			калории
	1,6-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	
Завтрак						396,1/461,5
Каша геркулесовая молочная	150	200				189,9/216,9
Геркулес	20	20	2,2/2,75	1,24/1,55	10,0/12,5	61/76,2
Молоко	130	150	3,92/4,48	4,48/5,12	6,58/7,52	82,6/94,4
Сахар	4	5	---	---	4,99/4,99	19,9/19,9
Масло сливочное	4	5	0,04/0,052	2,9/2,9	0,036/0,036	26,4/26,4
Хлеб с сыром	40/10	40/10				133,4/171,8
Хлеб пшеничный	40	40	2,25/2,25	0,87/0,87	15,27/15,27	79,2/79,2
Сыр	10	10	1,88/1,6	2,47/3,09	---	21,2/26,5
Чай с сахаром	180	180				
Чай	0,0006	0,0006	---	---	6,98/8,98	27,8/35,8
Сахар	4	5	---	---	4,5/4,5	45/45
10:00 – 2 Завтрак -Сок	100	100	--	--		
Обед						513,76/627,26
ЩИ с мясом со сметаной	150	180				168,9/198,8
Свинина	20	25	3,78/5,67	2,48/3,72	2,16/2,7	37,4/56,1
Капуста	40	50	0,72/0,9	0,06/0,08	11,6/15,5	11,2/14
Сметана	9	11	0,27/0,33	0,01/0,015	0,7/1,05	49,8/66,4
Картофель	80	80	1,2/1,6	---	0,95/1,42	4,3/6,45
Морковь	5	10	0,13/0,19	2,5/2,5	---	18,9/18,9
Лук репчатый	5	10	0,17/0,25			
Масло растительное	3	3	---			
Котлета рыбная	70	70	14,3/15,9	0,63/0,7	---	71,55/82,35
Рыба минтай	100	100	0,25/0,25	0,46/0,46	0,28/0,28	63/70
Яйцо	4	4	0,75/0,75	---	1,42/1,9	3,3/4,95
Лук репчатый	10	10		0,2/0,2	5,09/5,09	4,3/6,45
Хлеб пшеничный	10	10		2,99/2,99		0,95/0,95
Масло растительное	3	3				
Макароны с маслом, соусом	120	130				135,75/175,95
Макароны	40	50	3,18/4,24	0,33/0,44	21,27/28,36	100,8/134,4
Масло сливочное	4	5	0,05/0,06	2,9/3,62	0,03/0,04	26,4/33,0
Томатная паста	2	2	0,02/0,02	---	0,2/0,2	0,95/0,95
Мука	10	10	0,13/0,13	0,01/0,01	0,7/0,7	3,3/3,3
Морковь	10	10	0,17/0,17		0,95/0,95	4,3/4,3
Лук репчатый	3	3			0,2/0,2	
Компот из с/фр	150	180				55,16/67,16
Сахар	5	10	---	---	6,98/9,98	27,8/39,8
Сухофрукты	9	11	0,16/0,16	---	6,45/6,45	27,36/27,36
Хлеб ржаной	40	50	2,64/3,3	0,44/0,55	16,96/21,2	82,4/103
Полдник						174,2/194
Какао	180	180				75/94,8
Какао порошок	1	1	---	---	---	---
Сахар	4	5	---	---	6,98/8,98	27,8/35,8
Молоко	100	100	2,24/2,8	2,56/3,2	3,76/4,7	47,2/59
Сухари	25	25	2,12/2,12	2,65/2,65	17,8/17,8	99,2/99,2
Ужин						324,3/369,5
Каша пшеничная молочная	150	200				228/262,5
Молоко	130	150	3,92/4,48	4,48/5,12	6,58/7,52	82,6/94,4
Пшено	15	20	1,4/2,20	0,22/0,2	18,1/21,2	80/96
Масло сливочное	4	5		2,17/2,9		18,5/24,4
Сахар	4	5	0,04/0,052		0,027/0,036	19,9/19,9
Хлеб пшеничный	20	40	---	---	4,99/4,99	27,8/27,8
Чай с сахаром	180	180	2,25/2,85	0,87/1,08	15,27/15,27	68,5/79,2
Чай	0,00006	0,0006			---	---
Сахар	4	5			6,98/8,98	27,8/27,8
Итого за день						1615,6/1859,56

6 день(понедельник)

Наименованияблюда	Выходблюда		П			ищевыевещества	калории
	1,6-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>							<u>332,1/405,4</u>
Макароны с маслом, с сахаром	120	150					147,1/187,3
Макароны	40	50	3,18/4,24	0,33/0,44	21,27/28,36		100,8/134,4
Масло сливочное	4	5	0,05/0,06	2,9/3,62	0,03/0,04		26,4/33,0
Сахар	4	5			4,99/4,99		19,9/19,9
Хлеб с маслом	40/10	40/10					112,2/145,3
Хлеб пшеничный	40	40	2,25/2,25	1,08/1,08	16,3/16,3		79,2/79,2
Масло	10	10	0,06/0,13	3,62/7,25	0,04/0,09		33,0/66,1
Чай с сахаром	180	180					
Чай	0,0006	0,00006	---	---	---		27,8/27,8
Сахар	4	5	---	---	6,98/6,98		
10:00 – 2 Завтрак Сок	100	100	--	---	4,5/4,5		45/45
<u>Обед</u>							<u>671.71/801,91</u>
Суп гороховый с мясом	150	180					228,3/273
Свинина	20	25	3,78/5,67	2,48/3,72	---		37,4/56,1
Горох	20	25	4,6/5,05	0,32/0,4	11,5/11,9		62,8/68,4
Хлеб пшеничный	10	10	1,2/1,6	0,06/0,08	6,18/6,18		52,8/66,4
Картофель	80	80	0,13/0,19	0,01/0,015	0,7/1,05		49,8/66,4
Морковь	5	10	0,17/0,25	---	0,95/1,42		3,3/4,95
Лук репчатый	5	10	---	2,5	---		4,3/6,45
Масло растительное	3	3	---	---	---		17,9/17,9
Гуляш мясной	60	60	11,3/13,2	7,44/8,7	---		178,95/191,75
Свинина	70	70	0,41/0,41	0,044/0,044	2,8/2,8		130,2/143
Мука	4	4	0,024/0,024	---	0,2/0,2		13,3/13,3
Томатная паста	2	2	0,13/0,13	---	0,7/0,7		0,95/0,95
Морковь	10	10	0,17/0,17	0,01/0,01	0,95/0,95		3,3/3,3
Лук репчатый	10	10	---	2,9/2,9	---		4,3/4,3
Масло растительное	3	3	---	---	---		26,9/26,9
Гречка с маслом,	110	130	3,78/5,04	0,99/1,32	18,6/24,8		126,9/167
Гречка	30	40	0,05/0,06	2,9/3,62	0,03/0,04		100,5/134
Масло сливочное	4	5					26,4/33,0
Компот из с/фр	150	180					55,16/67,16
Сахар	5	10	---	---	6,98/9,98		27,8/39,8
Сухофрукты	9	11	0,16/0,16	---	6,45/6,45		27,36/27,36
Хлеб ржаной	40	50	2,64/3,3	0,44/0,55	16,96/21,2		82,4/103
<u>Полдник</u>							<u>225,4/233,4</u>
Кофе	180	180					86,8/94,8
Кофейный напиток	1	1	---	---	---		---
Сахар	4	5	---	---	6,98/8,98		27,8/35,8
Молоко	100	100	2,24/2,8	2,56/3,2	3,76/4,7		59/59
Печенье юбилейное	28	28	2,16/2,16	5,73/5,73	19,5/19,5		138,6/138,6
<u>Ужин</u>							<u>323,7/371,5</u>
Каша рисовая молочная	150	200					295,9/343,7
Молоко	130	150	3,92/4,48	4,48/5,12	6,58/7,52		82,6/94,4
Рис	15	20	0,76/1,14	0,1/0,15	7,4/11,1		80/96
Масло сливочное	4	5	0,04/0,052	0,45/0,45	0,027/0,036		19,8/26,4
Сахар	4	5	---	2,17/2,9	4,99/4,99		19,9/19,9
Хлеб пшеничный	20	40	2,25/2,85	---	15,27/15,27		27,8/27,8
Чай с сахаром	180	180		1,08/1,08	---		79,2/79,2
Чай	0,0006	0,0006	---	---	---		---
Сахар	4	5	---	---	6,98/6,98		27,8/27,8
Итогозадень							1552,91/1812,21

7 день (вторник)

Наименования блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			калории
	1,6-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	
Завтрак						434,7/501,5
Каша манная молочная	150	200				195,5/233,9
Крупа манная	15	20	2,06/2,57	0,2/0,25	14,1/17,6	66,6/83,2
Молоко	130	150	3,92/4,48	4,48/5,12	6,58/6,58	82,6/94,4
сахар	4	5	---	---	4,99/4,99	19,9/19,9
Масло сливочное	4	5	0,052/0,052	2,9/2,9	0,036/0,036	26,4/26,4
Хлеб с маслом	40/10	40/10				133,4/171,8
Хлеб пшеничный	40	40	2,25/2,25	0,87/0,87	15,27/15,27	79,2/79,2
Масло	10	10	0,13/0,13	7,25/7,25	---	66,1/66,
Чай с сахаром	150	180				27,8/27,8
Чай	0,0006	0,0006	---	---	0,09/0,09	
Сахар	4	5	---	---	6,98/6,98	
10:00 – 2 Завтрак Йогурт	100	100	2,6/2,6	2,5/2,5	11,0/11,0	78/78
Обед						504,01/628,02
Щи с Курицей со сметаной	150	180				123,9/165,8
Курица	20	30	1,52/2,28	2,46/3,69	---	37,4/55,8
Капуста	40	50	0,72/0,9	---	2,16/2,7	11,2/14
Картофель	60	80	1,2/1,6	0,06/0,08	11,6/15,5	49,8/66,4
Морковь	5	10	0,13/0,19	0,01/0,015	0,7/1,05	3,3/4,95
Лук репчатый	5	10	0,17/0,25	---	0,95/1,42	4,3/6,45
Масло растительное	3	3	---	2,0	---	17,9/17,9
Рыба тушеная с овощами	70	70	13,7/14,0			71,55/82,35
Рыба минтай	90	90	0,13/0,13	0,58/0,63	0,0/7/0,07	63/63
Лук репчатый	10	10	0,17/0,17	0,01/0,01	0,095/0,095	6,28/6,28
Морковь	10	10	0,02/0,02		0,2/0,2	8,6/8,6
Масло растительное	3	3			---	0,95/0,95
Картофельное пюре	110	130				171/216,7
Картофель	160	180	3,2/4,0	0,16/0,2	31,0/38,8	132,8/166
Молоко	20	30	0,56/0,84	0,64/0,96	0,94/1,41	11,8/17,7
Масло сливочное	4	5	0,05/0,05	2,9/2,9	0,03/0,03	26,4/26,4
Компот из с/фр	150	180				55,16/67,16
Сахар	5	10	---	---	6,98/9,98	27,8/39,8
Сухофрукты	9	11	0,16/0,16	---	6,45/6,45	27,36/27,36
Хлеб ржаной	40	50	2,64/3,3	0,44/0,55	16,96/21,2	82,4/103
Полдник						165/165
Какао	180	180				59/59
Какао	1	1	2,08/2,08	3,2/3,2	4,7/4,7	
Молоко	100	100		0,7/0,7	4,58/4,58	25,6/25,6
Сахар	4	5	0,8/0,8		20,2/20,2	106/106
Вафли	25	25				
Ужин						355,22/416,32
Творожно-рисовая запеканка	140	140				290,62/343,42
творог			12,8/14,4	7,2/8,1	2,4/2,7	125,6/141,3
рис	100	100	1,54/2,06	0,15/0,2	10,59/14,1	49,9/66,6
яйцо	15	20	0,76/0,76	0,69/0,69	0,042/0,042	9,42/9,42
Сахар	4	5	---	---	4,99/5,98	19,9/23,8
Масло сливочное	4	5	---	---	---	13,2/19,8
Масло растительное	4	4	0,026/0,036	1,45/2,17	0,018/0,027	13,2/19,8
Кисель фруктовый	3	3	0,01	2,0/2,0	---	17,9/17,9
Кисель	160	180	---	---	9,2	64,6/72,6
Сахар	13	13			6,98/8,98	36,8/36,8
	4	5				27,8/35,8
Итого за день						1458,93/1710,84

8 день (среда)

Наименования блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Каллории
	1,6-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	
Завтрак						<u>414,6/486,6</u>
Макароны молочная	150	200				183,3/216,9
Макароны	15	20	1,83/2,12	0,18/0,22	12,6/14,1	61/67,2
Молоко	130	150	3,92/4,48	4,48/5,12	6,58/7,52	82,6/94,4
сахар	4	5	---	---	4,99/4,99	19,9/19,9
Масло сливочное	4	5	0,052/0,052	2,9/2,9	0,036/0,036	19,8/26,4
Хлеб с маслом	40/10	40/10				133,4/171,8
Хлеб пшеничный	40	40	2,855/2,85	1,08/1,08	16,3/16,3	85,9/85,9
Масло	10	10	1,88/1,88	3,09/3,09	---	26,5/26,5
Чай с сахаром	150	180	---	3,62/7,25	---	33,0/66,1
Чай	0,0006	0,0006	---	---	---	---
Сахар	4	5	---	---	6,98/6,98	---
						27,8/27,8
10:00-2 Завтрак Чай с лимоном	100	100				70,1/70,1
Чай	0,0006	0,0006	0,9/0,9	0,2/0,2	8,1/8,1	42,3/42,3
Лимон	0,05	0,05	---	---	6,98/6,98	27,8/27,8
Сахар	4	5	---	---	---	---
Обед						<u>487,83591,14</u>
Рассольник с мясом	150	180				139,9/186,2
Свинина	20	25	3,78/5,67	2,48/3,72	5,92/7,4	37,4/56,1
Рис	10	10	0,06/0,76	---	11,6/15,5	25,6/32
Картофель	80	80	1,2/1,6	0,08/0,1	0,26/0,32	49,8/66,4
Морковь	5	10	0,13/0,19	0,06/0,08	0,7/1,05	3,3/4,95
Лук репчатый	5	10	0,17/0,25	0,01/0,015	0,95/1,42	4,3/6,45
Масло растительное	3	3	0,56/0,56	---	---	17,9/17,9
Огурцы	20	30	---	2,0	0,68/0,68	3,7/3,7
Гречка с маслом с овощами	110	130	3,78/5,04	0,99/1,32	18,6/24,8	127,85/167,95
Гречка	30	40	0,05/0,06	2,9/3,62	0,03/0,04	100,5/134
Масло растительное	3	3	---	2,9/2,9	0,7/1,05	26,4/33,0
Масло сливочное	4	5	0,13/0,13	0,01/0,01	0,95/0,95	3,3
Морковь	10	10	0,17/0,17	---	---	4,4/4,4
Лук репчатый	10	10	---	---	---	17,9/17,9
Котлета мясная	60	70				127,85/167,95
Свинина	70	80	5,32/6,08	8,61/9,84	0,49/0,56	100,5/134
Яйцо	4	4	0,5/0,5	0,46/0,46	0,28/0,28	26,4/33,0
Хлеб пшеничный	10	10	0,75/0,75	0,29/0,26/9	5,09/5,09	3,3/3,3
Лук репчатый	10	10	0,17/0,17	2,9/2,9	0,95/0,95	4,4/4,4
Масло растительное	3	3	---	---	---	17,9/14,9
Компот из с/фр	150	180				55,16/67,16
Сахар	5	10	---	---	6,98/9,98	27,8/39,8
Сухофрукты	19	11	0,16/0,16	---	6,45/6,45	27,36/27,36
Хлеб ржаной	40	50	2,64/3,3	0,44/0,55	16,96/21,2	82,4/103
Полдник						<u>174,2/194</u>
Кофе	150	180				75,0/94,8
Кофейный напиток	1	1	2,8/2,8	3,2/3,2	4,7/4,7	---
Молоко	100	100	---	---	6,98/8,98	59/59
Сахар	4	5	2,12/2,12	2,65/2,65	17,8/17,8	27,8/35,8
Сухари	30	30	---	---	---	134,4/134,4
Ужин						<u>241,5/280,9</u>
Овощное рагу	150	170				121,5/147,5
Капуста	60	80	1,08/1,44	0,08/0,1	3,24/4,32	16,8/22,4
Картофель	80	80	1,08/2,0	0,015/0,02	15,5/19,4	66,4/83
Морковь	15	20	0,19/0,26	---	1,05/1,4	4,95/6,6
Лук репчатый	15	20	---	---	1,42/1,9	6,45/8,6
Масло растительное	3	3	0,25/0,34	---	0,03/0,03	26,9/26,9
Масло сливочное	4	4	0,05/0,05	2,99/2,99	15,27/16,3	65,8/79,2
Хлеб пшеничный	20/180	40/180	---	2,9/2,9	6,98/8,98	27,8/27,8
Чай с сахаром	0,0006	0,0006	---	0,087/1,08	---	---
Чай /Сахар	4	5	---	---	---	---
Итого за день						1318,13/1552,64

9 день (четверг)

Наименования блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Каллории
	1,6-3 года	3-7 лет	Б	Ж	У	
Завтрак						
						<u>380,7/409,1</u>
Каша манная молочная	150	200				
Манная крупа	15	20				195,5/223,9
Молоко	130	150	2,06/2,57	0,2/0,25	14,1/14,1	66,6/83,2
Сахар	4	5	3,92/4,48	4,48/5,12	6,58/6,58	82,6/94,4
Масло сливочное	4	5	---	---	4,99/4,99	19,9/19,9
			0,04/0,04	2,9/2,9	0,027/0,027	26,4/26,4
Хлеб с маслом	40/10	40/10				
Хлеб пшеничный	40	40				112,4/112,4
Масло сливочное	10	10	2,85/2,85	1,08/1,08	16,3/16,3	85,9/85,9
Чай с сахаром	4	4	1,88/1,88	3,09/3,0,9	---	26,5/26,5
Чай	150	180	---	---	---	27,8/35,8
Сахар	0,0006	0,0006	---	---	6,98/6,98	
	4	4				
10:00 – 2 Завтрак - Сок	100	100	--	--	4,5/4,5	45/45
Обед						<u>563,96/705,46</u>
Борщ с курицей со сметаной	150	180	1,52/2,28		0,14/0,21	137,3/183,4
Курица	20	25	0,51/0,68	2,46/3,72	3,24/4,32	37,2/55,8
Свекла	30	40	0,72/0,9	0,9/1,1	2,16/2,7	14,4/19,2
Капуста	40	50	0,27/0,33	0,08/0,08	0,26/0,32	11,2/14
Сметана	9	11	1,2/1,6	0,01/0,015	11,6/15,5	10,4/12,7
Картофель	80	80	0,19/0,19	---	1,05/1,05	65,4/66,4
Морковь	5	10	0,17/0,25	2,0	0,95/1,42	3,3/4,95
Лук репчатый	5	10	---	---	---	4,3/6,45
Масло растительное	3	3				17,9/17,9
Курица отварная порцион.	70	70	11,3/13,2	7,44/8,7	---	160,95/183,55
Филе куриное	80	80	0,13/0,13	0,01/0,01	---	112,2/131
Морковь	10	10	0,17/0,17		0,7/0,7	3,3/3,3
Лук репчатый	10	10		---	0,95/0,95	4,3/4,3
Масло растительное	3	3		2,9/2,9		26,9/26,9
Макароны с маслом	120	140				
Макароны	40	50	3,18/4,24	0,33/0,44	21,27/28,36	128,15/168,35
Масло сливочное	4	5	0,05/0,06	2,9/3,62	0,03/0,04	100,8/134,4
						26,4/33,0
Компот из с/фр	150	200				
Сахар	5	10	---	---	6,98/9,98	55,16/67,16
Сухофрукты	9	11	0,16/0,16	---	6,45/6,45	27,8/39,8
						27,36/27,36
Хлеб ржаной	40	50	2,64/3,3	0,44/0,55	16,96/21,2	82,4/103
Полдник						<u>167,5/167,5</u>
Какао	180	180	---	---		86,8/94,8
Какао порошок	1	1	---	---	---	---
Сахар	4	5	2,8/2,8	3,2/3,2	6,98/8,98	27,8/35,8
Молоко	100	100	2,57/2,57	1,9/1,9	4,7/4,7	59/59
Сушка	20	20			18,3/18,3	80,7/80,7
Ужин						<u>245,7/260</u>
Рыбное суфле	140	140				
Молоко	60	60	1,08/1,44	0,08/0,1	3,24/4,32	138,7/144,3
Яйцо	40	40	1,6/2,0	0,015/0,02	15,5/19,4	16,8/22,4
Рыба Минтай	80	80	0,19/0,26	---	1,05/1,4	95/95
Масло растительное	3	3		2,99/2,99	1,42/1,9	26,9/26,9

Хлеб пшеничный	20	40			15,27/16,3	79,2/85,9
Чай с сахаром	180	180	2,25/2,85	0,87/1,08	---	
Чай	0,0006	0,0006	---	---	---	
Сахар	4	5			6,98/8,98	27,8/27,8
Итого за день						1357,86/1542,06

10 день(пятница)

Наименованиеблюда	Выходблюда		Пищевыевещества			калории
	1,6-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	
Завтрак						487,9/553,3
Каша геркулесовая молочная	150	200				189,9/216,9
Геркулес	20	20	2,2/2,75	1,24/1,55	10,0/12,5	61/76,2
Молоко	130	150	3,92/4,48	4,48/5,12	6,58/7,52	82,6/94,4
сахар	4	5	---	---	4,99/4,99	19,9/19,9
Масло сливочное	4	5	0,052/0,052	---	0,036/0,036	26,4/26,4
Хлеб с маслом	40/10	40/10			16,3/16,3	133,4/171,8
Хлеб пшеничный	40	40	2,25/2,25	0,2/0,25	---	85,9/85,9
Масло сливочное	10	10	0,13/0,13	4,48/5,12	0,04/0,09	26,5/26,5
Чай с сахаром	150	180	---	2,17/2,9	---	27,8/27,8
Чай	0,0006	0,0006	---	---	6,98/6,98	
Сахар	4	5	---	---	---	
10:00- 2 Завтрак – Напиток из шиповника	100	100	1,6/1,6	0,7/0,7	22,4/22,4	136,8/136,8
Плоды Шиповника/ Сахар	0,005	0,005	---	---	6,98/6,98	27,8/27,8
	4	5	---	---	---	109/109
Обед						498,56/614,46
Суп вермишелевый с мясом	150	180				123,9/165,8
Говядина	20	25	3,78/5,67	2,48/3,72	2,16/2,7	37,4/56
Вермишель	10	10	0,51/0,68	---	11,6/15,5	11,2/14
Картофель	80	80	1,2/1,6	0,9/1,1	11,6/15,5	10,4/12,7
Морковь	5	10	0,13/0,19	0,06/0,08	0,7/1,05	49,8/66,4
Лук репчатый	5	10	0,17/0,25	0,01/0,015	0,95/1,42	3,3/4,95
Масло растительное	3	3	---	---	---	4,3/6,45
				2,0		17,9/17,9
Плов с мясом	150	170				237,1/278,5
Говядина	60	70	11,3/13,2	7,44/8,7	---	112,2/131
Рис	25	30	1,52/1,9	0,2/0,25	14,8/18,5	64/80
Масло сливочное	4	5	0,05/0,06	2,9/3,62	0,03/0,04	26,4/33,0
Морковь	10	10	0,13/0,13	0,01/0,01	0,7/0,7	3,3/3,3
Лук репчатый	10	10	0,17/0,17	---	0,95/0,95	4,3/4,3
Масло растительное	3	3	---	2,9/2,9	---	26,9/26,9
Компот из с/фр	150	180				55,16/67,16
Сахар	5	10	---	---	6,98/9,98	27,8/39,8
Сухофрукты	9	11	0,16/0,16	---	6,45/6,45	27,36/27,36
Хлеб ржаной	40	50	2,64/3,3	0,44/0,55	16,96/21,2	82,4/103
Полдник						212,4/212,4
Кофе	180	180				86,8/86,8
Кофейный напиток	1	1	---	---	---	---
Сахар	4	5	---	---	6,98/8,98	27,8/35,8
Молоко	100	100	2,8/2,8	3,2/3,2	4,7/4,7	59/59
Пряник	30	30	1,65/1,65	1,01/1,01	28,4/28,4	125,6/125,6
Ужин						482/482
Оладьи с повидлом	170	170				446,2/446,2
Мука	60	60	7,21/7,21	0,77/0,77	49/49	233,8/233,8
Молоко	60	60	1,68/1,68	1,92/1,92	2,82/2,82	35,4/35,4
Яйцо	4	4	1,01/1,01	0,92/0,92	0,56/0,56	12,56/12,56
Сахар	4	5	---	---	6,98/6,98	27,8/27,8
Масло растительное	8	8	0,32/0,32	7,99/7,99	0,12/0,12	71,9/71,9
Дрожжи	2	2	0,1/0,1	0,02/0,02	16,25/16,25	2,02/2,02
Повидло	40	40	---	---	---	---
Чай с сахаром	180	180	---	---		27,8/35,8
Чай	0,0006	0,0006	---	---	6,98/8,98	
Сахар	4	5	---	---	---	
Итогозадень						1680,86/1862,16