Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Детский сад №1 ЗАТО Солнечный

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МКДОУ Детский сад №1 ЗАТО Солнечный \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.А. Гуляева.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (10-ти дневное)

МКДОУ Детский сад №1 ЗАТО Солнечный

(весенний период)

День первый неделя первая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  Наименование блюда | Масса порции в гр. | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность(ккал) | | № рецептуры |
| До 3-х лет | С 3хлет | Б | | Ж | | У | | До 3 х лет | С 3х лет |
| до 3х | с 3х | до3х | с3х | до 3х | с3х |
| ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Сборник |
| Каша пшенная на молоке | 150 | 200 | 5.60 | 7.47 | 6.9 | 9.2 | 24.40 | 32.53 | 183 | 244 | 104 |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 200 | 1.13 | 1.51 | 098 | 1.31 | 16.8 | 22.4 | 80.25 | 107 | 98 |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 35/5 | 1.97 | 2.3 | 3.74 | 4.36 | 12.53 | 14.62 | 92.57 | 108 | 1 |
| ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК |  |  | 8.45 | 11.28 | 11.07 | 14.87 | 52.17 | 54.93 | 344.25 | 459 |  |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | 100 | 100 | 3.72 | 3.72 | 6.84 | 6.84 | 28.44 | 28.44 | 186 | 186 |  |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Суп вермишелевый с мясом | 150 | 200 | 2.60 | 3.47 | 040 | 053 | 10.90 | 14.53 | 64.2 | 85.6 | 82 |
| 2.Котлета мясная | 50 | 70 | 6.6 | 9.24 | 6.55 | 9.17 | 8.3 | 11.62 | 122 | 170.8 | 67 |
| 3.Капуста тушеная | 100 | 150 | 2.13 | 3.2 | 2.88 | 4.32 | 5.13 | 7.70 | 74.67 | 112 | 336 |
| 4.Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 040 | 053 | 008 | 011 | 21.10 | 28.13 | 87 | 116 | 376 |
| 5. Хлеб ржаной и пшеничный | 33/10 | 42/10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ВСЕГО ЗА ОБЕД |  |  | 11.19 | 16.44 | 9.91 | 14.13 | 45.16 | 61.98 | 268.87 | 484.4 |  |
| ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Чай с сахаром | 150 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 16 | 48 | 64 | 97 |
| 2. Гренка с сыром | 40 | 50 | 1.74 | 2.18 | 1.75 | 2.19 | 0 | 0 | 22.44 | 28.05 | 13981 |
| ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК |  |  | 1.74 | 2.18 | 1.75 | 2.19 | 12 | 16 | 70.44 | 92.05 |  |
| ХЛЕБ НА ДЕНЬ: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Пшеничный | 80 | 95 | 6.34 | 7.53 | 8 | 9.5 | 38.62 | 45.87 | 188 | 228.8 |  |
| 2.Ржаной | 33 | 42 | 2.18 | 2.77 | 5.0 | 6.36 | 11.22 | 14.28 | 57.42 | 73.08 |  |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: |  |  | 40.62 | 43.92 | 42.57 | 50.09 | 182.0 | 221.5 | 1485.42 | 1616.60 |  |

День второй неделя первая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  Наименование блюда | Масса порции в гр. | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность(ккал) | | № рецептуры |
| До 3-х лет | С 3хлет | Б | | Ж | | У | | До 3 х лет | С 3х лет |
| до 3х | с 3х | до3х | с3х | до 3х | с3х |
| ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Каша геркулесовая на молоке | 150 | 200 | 4.2 | 5.6 | 3 | 4 | 15.6 | 20.8 | 111 | 148 | 145 |
| 2.Напиток из цикория на молоке | 150 | 200 | 3.61 | 4.81 | 3.61 | 4.81 | 16.8 | 22.4 | 80.25 | 107 | 395 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 30/5/8 | 35/5/13 | 3.81 | 5.08 | 5.27 | 7.02 | 11.30 | 15.06 | 105.75 | 141 | 2 |
| ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК |  |  | 11.62 | 15.76 | 11.88 | 15.83 | 43.7 | 58.8 | 297 | 396 |  |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Банан | 100 | 100 | 1.35 | 1.35 | 0 | 0 | 18.33 | 18.33 | 77.5 | 77.5 |  |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Суп-пюре с гренками | 150 | 200 | 2.85 | 3.8 | 2.4 | 3.2 | 9.6 | 12.8 | 81 | 108 | 81 |
| 2.Суфле мясное | 50 | 70 | 8.75 | 12.25 | 14.53 | 20.34 | 27.56 | 38.59 | 119.14 | 166.80 | 279 |
| 3.Свекольное пюре | 100 | 150 | 1.97 | 2.96 | 081 | 1.22 | 9.65 | 14.48 | 53.64 | 80.46 | 326 |
| 4.Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 040 | 053 | 008 | 011 | 21.10 | 28.13 | 87 | 116 | 376 |
| 5. Хлеб ржаной и пшеничный | 33/10 | 42/10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ВСЕГО ЗА ОБЕД |  |  | 13.97 | 20.54 | 17.81 | 23.86 | 67.91 | 94 | 340.78 | 471.26 |  |
| ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Чай с сахаром | 150 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 16 | 48 | 64 | 97 |
| 2.Булочка домашняя | 50 | 60 | 5 | 5.76 | 4 | 4.8 | 36.26 | 43.52 | 202 | 243 | 140 |
| ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК |  |  | 5 | 5.76 | 4 | 4.8 | 48.36 | 59.52 | 250 | 307 |  |
| ХЛЕБ НА ДЕНЬ: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Пшеничный | 50 | 55 | 3.96 | 4.39 | 5 | 5.5 | 24.13 | 26.54 | 117.5 | 129.25 |  |
| 2.Ржаной | 33 | 42 | 2.18 | 2.77 | 5 | 6.36 | 11.22 | 14.28 | 188 | 228.8 |  |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: |  |  | 38.7 | 50.57 | 42.60 | 56.35 | 213.65 | 271.47 | 1278.78 | 1609.81 |  |

День третий неделя первая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  Наименование блюда | Масса порции в гр. | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность(ккал) | | № рецептуры |
| До 3-х лет | С 3хлет | Б | | Ж | | У | | До 3 х лет | С 3х лет |
| до 3х | с 3х | до3х | с3х | до 3х | с3х |
| ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Творожная запеканка с соусом | 100/50 | 150/50 | 17.98 | 26.98 | 12.33 | 18.5 | 17.58 | 26.38 | 253.33 | 380 | 231 |
| 2.Какао на молоке | 150 | 200 | 4.05 | 4.20 | 3.3 | 3.54 | 17.7 | 17.98 | 118.5 | 120 | 397 |
| 3.Бутерброд с маслом | 30/5 | 35/5 | 1.97 | 2.3 | 3.74 | 4.36 | 12.53 | 14.62 | 92.57 | 108 | 1 |
| ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК |  |  | 24.0 | 33.21 | 20.37 | 28.4 | 47.81 | 58.98 | 464.4 | 608 |  |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Груша. | 100 | 100 | 3.72 | 3.72 | 6.24 | 6.24 | 28.44 | 28.44 | 186 | 186 |  |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Суп рисовый с курой | 150 | 200 | 5.16 | 6.88 | 5.04 | 6.72 | 10.36 | 15.19 | 92.65 | 135.88 | 82 |
| 2.Котлета куриная | 50 | 70 | 12.45 | 17.43 | 12.59 | 17.62 | 8.3 | 11.06 | 97.57 | 136.6 | 340 |
| 3Овощное пюре | 100 | 150 | 5.45 | 8.17 | 3.64 | 4.56 | 11.69 | 17.8 | 159.2 | 238.8 | 336 |
| 4.Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 040 | 053 | 008 | 011 | 21.10 | 28.13 | 87 | 116 | 376 |
| 5. Хлеб ржаной и пшеничный | 33/10 | 42/10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ВСЕГО ЗА ОБЕД |  |  | 23.46 | 33.01 | 22.35 | 30.01 | 53.45 | 74.28 | 436.42 | 627.28 |  |
| ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Чай с сахаром | 150 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 16 | 48 | 64 | 97 |
| 2. Пирожок с повидлом. | 60 | 90 | 4.2 | 6.26 | 3.02 | 4.44 | 34.86 | 51.91 | 177.4 | 264.1 | 143 |
| ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК |  |  | 4.2 | 6.26 | 3.02 | 4.44 | 46.86 | 67.91 | 225.4 | 328.1 |  |
| ХЛЕБ НА ДЕНЬ: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Пшеничный | 50 | 55 | 3.96 | 4.39 | 5 | 5.5 | 24.13 | 26.54 | 117.5 | 129.25 |  |
| 2.Ржаной | 33 | 42 | 2.18 | 2.77 | 5 | 6.36 | 11.22 | 14.28 | 188 | 228.8 |  |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: |  |  | 61.52 | 76.2 | 61.98 | 78.95 | 211.91 | 270.43 | 1617.72 | 2107.43 |  |

День четвертый неделя первая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  Наименование блюда | Масса порции в гр. | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность(ккал) | | № рецептуры |
| До 3-х лет | С 3хлет | Б | | Ж | | У | | До 3 х лет | С 3х лет |
| до 3х | с 3х | до3х | с3х | до 3х | с3х |
| ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Молочная вермишель | 150 | 200 | 4.31 | 5.75 | 3.91 | 5.21 | 14.13 | 18.84 | 105.15 | 140.2 | 25 |
| 2.Кофейный напиток на молоке | 150 | 200 | 1.13 | 1.51 | 098 | 1.31 | 16.8 | 22.4 | 80.25 | 107 | 98 |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 35/5 | 1.97 | 2.3 | 3.74 | 4.36 | 12.53 | 14.62 | 92.57 | 108 | 1 |
| ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК |  |  | 7.41 | 9.56 | 8.63 | 10.88 | 43.46 | 55.86 | 277.97 | 355.2 |  |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Яблоко | 100 | 100 | 004 | 004 | 004 | 004 | 9.8 | 9.8 | 47 | 47 |  |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Суп овощной протертый | 150 | 200 | 4.88 | 6.51 | 4.85 | 6.47 | 19.84 | 26.45 | 140.67 | 187.56 | 23 |
| 2.Котлета рыбная | 50 | 70 | 7.61 | 10.66 | 1.77 | 2.48 | 4.97 | 6.96 | 65.86 | 92.2 | 32 |
| 3.Картофельно-морковное пюре | 100 | 150 | 1.91 | 2.86 | 3.08 | 4.62 | 12.01 | 18.02 | 83.4 | 125.1 | 82 |
| 4.Компот из кураги | 150 | 200 | 002 | 003 | 004 | 006 | 21.44 | 28.58 | 88.8 | 118.4 | 376 |
| 5. Хлеб ржаной и пшеничный | 33/10 | 42/10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ВСЕГО ЗА ОБЕД |  |  | 14.42 | 20.06 | 9.74 | 13.63 | 58.26 | 80.01 | 378.73 | 523.26 |  |
| ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Кисель из ягод. | 150 | 200 | 008 | 011 | 003 | 004 | 20.19 | 26.52 | 81.3 | 108.4 | 92 |
| 2.Ватрушка с творогом. | 50 | 60 | 4.56 | 5.47 | 4.28 | 5.13 | 9.62 | 11.54 | 97 | 116.4 | 148 |
| ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК |  |  | 4.64 | 5.58 | 4.31 | 5.17 | 29.81 | 38.06 | 178.3 | 224.8 |  |
| ХЛЕБ НА ДЕНЬ: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Пшеничный | 50 | 55 | 3.96 | 4.39 | 5 | 5.5 | 24.13 | 26.54 | 117.5 | 129.25 |  |
| 2.Ржаной | 33 | 42 | 2.18 | 2.77 | 5 | 6.36 | 11.22 | 14.28 | 188 | 228.8 |  |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: |  |  | 32.65 | 42.4 | 32.72 | 41.58 | 176.68 | 224.55 | 1187.5 | 1508.31 |  |

День пятый неделя первая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  Наименование блюда | Масса порции в гр. | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность(ккал) | | № рецептуры |
| До 3-х лет | С 3хлет | Б | | Ж | | У | | До 3 х лет | С 3х лет |
| до 3х | с 3х | до3х | с3х | до 3х | с3х |
| ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Омлет натуральный и салат из кукурузы. | 100/50 | 100/70 | 13.29 | 13.59 | 22.88 | 23.39 | 42.7 | 43.33 | 424.4 | 432.8 | 219 |
| 2.Напиток из цикория на молоке. | 150 | 200 | 3.61 | 4.81 | 3.61 | 4.81 | 16.8 | 22.4 | 80.22 | 107 | 395 |
| 3.Бутерброд с маслом | 30/5 | 35/5 | 1.97 | 2.3 | 3.74 | 4.36 | 12.53 | 14.62 | 92.57 | 108 | 1 |
| ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК |  |  | 28.87 | 28.7 | 30.23 | 30.56 | 72.03 | 80.35 | 597.19 | 647.8 |  |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Банан. | 100 | 100 | 1.35 | 1.35 | 0 | 0 | 18.33 | 18.33 | 77.5 | 77.5 |  |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Борщ со сметаной. | 150 | 200 | 5.94 | 7.92 | 4.05 | 5.4 | 017 | 023 | 8.23 | 10.90 | 178 |
| 2Гуляш из говядины. | 50 | 70 | 12.45 | 17.43 | 12.6 | 17.64 | 0 | 0 | 162 | 226.8 | 277 |
| 3Перловка отварная. | 100 | 150 | 3.6 | 5.4 | 2.8 | 4.2 | 19.7 | 29.55 | 123 | 184.5 | 112 |
| 4.Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 040 | 053 | 008 | 011 | 21.10 | 28.13 | 87 | 116 | 376 |
| 5. Хлеб ржаной и пшеничный | 33/10 | 42/10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ВСЕГО ЗА ОБЕД |  |  | 21.85 | 31.28 | 20.53 | 30.36 | 40.97 | 60.91 | 380.23 | 538.2 |  |
| ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Ряженка. | 150 | 180 | 5.06 | 6.08 | 4.52 | 5.42 | 8.4 | 10.08 | 77.57 | 93.08 |  |
| 2.Баранки. | 30 | 40 | 045 | 060 | 053 | 071 | 12.77 | 17.02 | 54.06 | 72.08 |  |
| ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК |  |  | 5.51 | 6.68 | 5.05 | 6.31 | 22.17 | 27.10 | 131.63 | 165.16 |  |
| ХЛЕБ НА ДЕНЬ: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Пшеничный | 40 | 50 | 3.16 | 3.96 | 4 | 5 | 19.30 | 24.13 | 94 | 117.5 |  |
| 2.Ржаной | 33 | 42 | 2.18 | 2.77 | 5. | 6.36 | 11.22 | 14.28 | 188 | 228.8 |  |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: |  |  | 62.92 | 74.74 | 64.81 | 78.59 | 184.02 | 225.1 | 1468.55 | 1674.96 |  |

День шестой неделя вторая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  Наименование блюда | Масса порции в гр. | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность(ккал) | | № рецептуры |
| До 3-х лет | С 3хлет | Б | | Ж | | У | | До 3 х лет | С 3х лет |
| до 3х | с 3х | до3х | с3х | до 3х | с3х |
| ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Плов фруктовый. | 150 | 200 | 3.62 | 4.82 | 4.77 | 6.36 | 48.66 | 56.88 | 229.08 | 305.44 | 121 |
| 2.Какао на молоке. | 150 | 200 | 4.05 | 4.20 | 3.3 | 3.54 | 17.7 | 17.98 | 118.5 | 120 | 397 |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 35/5 | 1.97 | 2.3 | 3.74 | 4.36 | 12.53 | 14.62 | 92.57 | 108 | 1 |
| ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК |  |  | 9.64 | 7.32 | 11.81 | 14.26 | 78.89 | 79.48 | 440.15 | 533.44 |  |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Сок фруктовый | 100 | 100 | 3.72 | 3.72 | 6.84 | 6.84 | 28.44 | 28.44 | 186 | 186 |  |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1Салат из зеленого горошка. | 40 | 50 | 1.19 | 1.49 | 2.07 | 2.59 | 2.50 | 3.13 | 33.4 | 41.8 | 6 |
| 2.Щи со сметаной. | 150 | 200 | 4.88 | 6.51 | 4.85 | 6.47 | 19.84 | 26.45 | 140.67 | 187.56 | 67 |
| 3.Картофель тушеный с мясом. | 150 | 200 | 20.69 | 27.58 | 15.6 | 17.47 | 16.46 | 21.95 | 198.75 | 265 | 276 |
| 4.Напиток из шиповника и лимона. | 150 | 200 | 041 | 054 | 017 | 022 | 11.34 | 15.12 | 56.85 | 75.8 | 102 |
| 5. Хлеб ржаной и пшеничный | 33/10 | 42/10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ВСЕГО ЗА ОБЕД |  |  | 27.17 | 36.12 | 23.69 | 29.75 | 60.14 | 70.73 | 429.67 | 570.16 |  |
| ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Молоко кипяченое. | 150 | 200 | 4.56 | 6.08 | 4.07 | 5.42 | 7.56 | 10.08 | 84.96 | 113.3 | 100 |
| 2. Булочка «Веснушка» | 50 | 60 | 4.8 | 5.76 | 4.0 | 4.8 | 36.27 | 43.52 | 202.67 | 243.2 | 140 |
| ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК |  |  | 9.36 | 11.85 | 8.07 | 10.22 | 43.83 | 53.60 | 287.63 | 356.5 |  |
| ХЛЕБ НА ДЕНЬ: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Пшеничный | 40 | 50 | 3.16 | 3.96 | 4 | 5 | 19.30 | 24.13 | 94 | 117.5 |  |
| 2.Ржаной | 33 | 42 | 2.18 | 2.77 | 5 | 6.36 | 11.22 | 14.28 | 188 | 228.8 |  |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: |  |  | 55.23 | 65.74 | 59.41 | 70.43 | 241.82 | 270.83 | 1625.45 | 1892.4 |  |

День седьмой неделя вторая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  Наименование блюда | Масса порции в гр. | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность(ккал) | | № рецептуры |
| До 3-х лет | С 3хлет | Б | | Ж | | У | | До 3 х лет | С 3х лет |
| до 3х | с 3х | до3х | с3х | до 3х | с3х |
| ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Каша гречневая на молоке. | 150 | 200 | 4.65 | 6.2 | 2.7 | 3.6 | 19.35 | 25.8 | 120 | 160 | 105 |
| 2.Кофейный напиток на молоке. | 150 | 200 | 1.13 | 1.51 | 098 | 1.31 | 16.8 | 22.4 | 80.25 | 107 | 98 |
| 3.Бутерброд с маслом и сыром | 30/5/8 | 35/5/13 | 3.81 | 5.08 | 5.27 | 7.02 | 11.30 | 15.06 | 105.71 | 141 | 2 |
| ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК |  |  | 9.56 | 12.79 | 8.95 | 11.93 | 47.45 | 63.26 | 305.96 | 408 |  |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Яблоко | 100 | 100 | 004 | 004 | 004 | 004 | 9.8 | 9.8 | 47 | 47 |  |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Свежий помидор | 40 | 50 | 044 | 055 | 008 | 01 | 1.52 | 1.9 | 9.2 | 11.5 |  |
| 2.Суп рыбный. | 150 | 200 | 5.22 | 6.88 | 6.42 | 6.72 | 11.47 | 15.19 | 133.8 | 135.89 | 87 |
| 3.Ленивые голубцы. | 150 | 200 | 4.52 | 6.02 | 11.4 | 15.2 | 29.46 | 39.28 | 292.3 | 389.73 | 40 |
| 4.Компот из сухофруктов. | 150 | 200 | 040 | 053 | 008 | 011 | 21.10 | 28.13 | 87 | 116 | 376 |
| 5. Хлеб ржаной и пшеничный | 33/10 | 42/10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ВСЕГО ЗА ОБЕД |  |  | 10.58 | 13.98 | 17.98 | 22.12 | 63.55 | 84.5 | 522.3 | 653.12 |  |
| ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Чай с сахаром. | 150 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 16 | 48 | 64 | 97 |
| 2. Оладьи с вареньем. | 80 | 100 | 5.82 | 6.95 | 8.9 | 11.2 | 47.8 | 56.35 | 294.8 | 354.7 | 141 |
| ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК |  |  | 5.82 | 6.95 | 8.9 | 11.2 | 59.8 | 72.35 | 342.8 | 418.7 |  |
| ХЛЕБ НА ДЕНЬ: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Пшеничный | 40 | 50 | 3.16 | 3.96 | 4 | 5 | 19.30 | 24.13 | 94 | 117.5 |  |
| 2.Ржаной | 33 | 42 | 2.18 | 2.77 | 5 | 6.36 | 11.22 | 14.28 | 188 | 228.8 |  |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: |  |  | 31.34 | 40.49 | 44.87 | 36.65 | 191.12 | 268.32 | 1500.0 | 1873.12 |  |

День восьмой неделя вторая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  Наименование блюда | Масса порции в гр. | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность(ккал) | | № рецептуры |
| До 3-х лет | С 3хлет | Б | | Ж | | У | | До 3 х лет | С 3х лет |
| до 3х | с 3х | до3х | с3х | до 3х | с3х |
| ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Сырники со сгущеным молоком. | 150/20 | 170/20 | 14.7 | 22.0 | 10.7 | 16.0 | 18.2 | 27.3 | 220.7 | 331.0 | 231 |
| 2.Напиток из цикория на молоке. | 150 | 200 | З.61 | 4.81 | 3.61 | 4.81 | 16.8 | 22.4 | 80.22 | 107 | 395 |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 35/5 | 1.97 | 2.3 | 3.74 | 4.36 | 12.53 | 14.62 | 92.57 | 108 | 1 |
| ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК |  |  | 20.28 | 29.11 | 19.05 | 26.17 | 47.53 | 64.32 | 393.49 | 546 |  |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Банан | 100 | 100 | 1.35 | 1.35 | 0 | 0 | 18.33 | 18.33 | 77.5 | 77.5 |  |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Салат овощной. | 40 | 50 | 034 | 043 | 006 | 007 | 1.02 | 1.28 | 5.86 | 7.33 | 15 |
| 2.Рассольник со сметаной. | 150 | 200 | 1.5 | 2.0 | 2.76 | 3.68 | 11.28 | 15.04 | 76.2 | 101.6 | 73 |
| 3.Вермишелевая запеканка с мясом. | 150 | 200 | 12.1 | 17.33 | 10.27 | 14.4 | 19.34 | 25.82 | 218.8 | 290 | 292 |
| 4.Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 040 | 053 | 008 | 011 | 21.10 | 28.13 | 87 | 116 | 376 |
| 5. Хлеб ржаной и пшеничный | 33/10 | 42/10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ВСЕГО ЗА ОБЕД |  |  | 14.34 | 20.29 | 14.17 | 19.26 | 52.74 | 70.27 | 387.86 | 514.93 |  |
| ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Чай с сахаром. | 150 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 16 | 48 | 64 | 97 |
| 2. Пирожок с капустой. | 50 | 60 | 3.42 | 4.10 | 4.95 | 5.94 | 14.74 | 17.69 | 124.59 | 149.51 | 146 |
| ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК |  |  | 3.42 | 4.10 | 4.95 | 5.94 | 26.74 | 33.69 | 172.59 | 213.51 |  |
| ХЛЕБ НА ДЕНЬ: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Пшеничный | 40 | 50 | 3.16 | 3.96 | 4 | 5 | 19.30 | 24.13 | 94 | 117.5 |  |
| 2.Ржаной | 33 | 42 | 2.18 | 2.77 | 5 | 6.36 | 11.22 | 14.28 | 188 | 228.8 |  |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: |  |  | 44.73 | 61.58 | 47.17 | 62.73 | 175.86 | 225.02 | 1313.44 | 1698.24 |  |

День девятый неделя вторая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  Наименование блюда | Масса порции в гр. | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность(ккал) | | № рецептуры |
| До 3-х лет | С 3хлет | Б | | Ж | | У | | До 3 х лет | С 3х лет |
| до 3х | с 3х | до3х | с3х | до 3х | с3х |
| ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Каша «Дружба» на молоке | 150 | 200 | 5.67 | 7.47 | 6.63 | 9.41 | 26.86 | 35.30 | 190 | 256 | 113 |
| 2.Какао на молоке. | 150 | 200 | 4.05 | 4.20 | 3.3 | 3.54 | 17.7 | 17.98 | 118.5 | 120 | 397 |
| 3.Бутерброд с маслом. | 30/5 | 35/5 | 1.97 | 2.3 | 3.74 | 4.36 | 12.53 | 14.62 | 92.57 | 108 | 1 |
| ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК |  |  | 11.69 | 14 | 13.67 | 17.31 | 57.09 | 67.9 | 401.07 | 484 |  |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.груша | 100 | 100 | 3.72 | 3.72 | 6.24 | 6.24 | 28.44 | 28.44 | 186 | 186 |  |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Суп фасолевый с курой. | 150 | 200 | 4.08 | 8.18 | 3.42 | 4.56 | 13.35 | 17.8 | 104.16 | 138.9 | 81 |
| 2.Шницель куриный. | 50 | 70 | 13.09 | 19.56 | 5.07 | 7.64 | 10.75 | 16.16 | 130.9 | 197.10 | 289 |
| 3.Капуста тушеная. | 100 | 150 | 2.13 | 3.2 | 2.88 | 4.32 | 5.13 | 7.70 | 74.67 | 112 | 336 |
| 4.Компот из сухофруктов. | 150 | 200 | 040 | 053 | 008 | 011 | 21.10 | 28.13 | 87 | 116 | 376 |
| 5. Хлеб ржаной и пшеничный | 33/10 | 42/10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ВСЕГО ЗА ОБЕД |  |  | 19.7 | 31.47 | 13.45 | 17.63 | 50.33 | 69.79 | 396.73 | 564 |  |
| ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Кисель из сока. | 150 | 200 | 043 | 057 | 005 | 006 | 22.68 | 30.24 | 81.3 | 108.4 | 392 |
| 2. Суфле морковное с творогом. | 100 | 150 | 3.12 | 3.47 | 2.73 | 3 | 2.27 | 2.52 | 46.77 | 51.97 | 159 |
| ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК |  |  | 3.55 | 4.14 | 2.78 | 3.06 | 24.95 | 32.76 | 128.07 | 160.37 |  |
| ХЛЕБ НА ДЕНЬ: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Пшеничный | 50 | 55 | 3.96 | 4.39 | 5 | 5.5 | 24.13 | 26.54 | 117.5 | 129.25 |  |
| 2.Ржаной | 33 | 42 | 2.18 | 2.77 | 5 | 6.36 | 11.22 | 14.28 | 188 | 228.8 |  |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: |  |  | 44.8 | 60.49 | 46.14 | 56.1 | 196.16 | 239.71 | 1417.37 | 1752.42 |  |

День десятый неделя вторая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  Наименование блюда | Масса порции в гр. | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность(ккал) | | № рецептуры |
| До 3-х лет | С 3хлет | Б | | Ж | | У | | До 3 х лет | С 3х лет |
| до 3х | с 3х | до3х | с3х | до 3х | с3х |
| ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Рыба под омлетом. | 150 | 200 | 16.86 | 22.29 | 12.84 | 19.26 | 5.5 | 7.73 | 203.98 | 306 | 33 |
| 2.Чай с сахаром. | 150 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 16 | 48 | 64 | 97 |
| 3.Бутерброд с маслом. | 30/5 | 35/5 | 1.97 | 2.3 | 3.74 | 4.36 | 12.53 | 14.62 | 92.57 | 108 | 1 |
| ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК |  |  | 18.83 | 24.32 | 16.58 | 23.62 | 30.03 | 38.35 | 344.55 | 478 |  |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Яблоко. | 100 | 100 | 004 | 004 | 004 | 004 | 9.8 | 9.8 | 47 | 47 |  |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Свежий огурец. | 40 | 50 | 028 | 035 | 003 | 004 | 1.19 | 1.49 | 4.9 | 6.13 |  |
| 2.Свекольник со сметаной. | 150 | 200 | 5.23 | 6.97 | 5.49 | 7.32 | 11.63 | 15.51 | 114.12 | 152.16 | 20 |
| 3.Язык отварной. | 50 | 70 | 7.57 | 10.6 | 7.43 | 10.4 | 0 | 0 | 100 | 140 | 105 |
| 4.Картофельное пюре. | 100 | 150 | 5.45 | 8.17 | 3.04 | 4.56 | 11.87 | 17.8 | 92.59 | 138.88 | 321 |
| 5.Напиток из шиповника и лимона. | 150 | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ВСЕГО ЗА ОБЕД |  |  | 18.53 | 26.09 | 16.99 | 25.32 | 24.69 | 34.8 | 311.61 | 437.17 |  |
| ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Кефир | 150 | 180 | 4.05 | 5.22 | 3.79 | 4.56 | 6.22 | 7.20 | 90 | 118.5 |  |
| 2. Вафля. | 30 | 40 | 084 | 1.12 | 099 | 1.32 | 20.19 | 26.92 | 106.2 | 141.6 |  |
| ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК |  |  | 4.89 | 6.34 | 4.78 | 5.88 | 26.41 | 36.12 | 196.2 | 260.1 |  |
| ХЛЕБ НА ДЕНЬ: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Пшеничный | 40 | 45 | 3.16 | 3.96 | 4 | 5 | 19.30 | 24.13 | 94 | 117.5 |  |
| 2.Ржаной | 33 | 42. | 2.18 | 2.77 | 5 | 6.36 | 11.22 | 14.28 | 188 | 228.8 |  |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: |  |  | 47.63 | 63.52 | 47.39 | 65.22 | 121.45 | 157.48 | 1181.36 | 1568.57 |  |

**Номера рецептов приведены из :**

**- Сборника рецептурных блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2012г**

**- \* «Сборника питания здорового и больного ребенка 1994г.**

**- \*\* Журналы» Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ\***