

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ ЦРР – детский сад № 2
И.В. Вертепа



**Десятидневное меню
для организации
питания детей в возрасте
от 3 до 7 лет
с 10,5 часовым пребыванием
МАДОУ ЦРР – детский сад №2**

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Капуста тушеная	160	4,38	5,81	12,53	129,8	336
Яйцо вареное	1 шт	3,9	4,08	0,36	56,4	187
Какао с молоком	180	4,21	5,06	14,56	124,69	397
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	11,25	57,7	
ИТОГО за завтрак :	405	11,67	14,60	46,29	366,59	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие (яблоко, груша, персик, апельсин, киви)	100	0,28	0	9,1	47,0	
Печенье сахарное	10	0,75	0,98	7,44	35,0	
ИТОГО за 2 завтрак	110	1,03	0,98	16,5	82,0	
ОБЕД						
Нарезка из соленых/свежих овощей	50	0,44	0	1,88	8,41	30
Суп картофельный с рыбой	200	4,43	4,93	10,87	108,89	73
Печень говяжья по-строгановски со сметанным соусом	70/20	13,00	12,91	3,21	173,91	238
Макароны отварные	130	3,43	3,8	35,8	195,8	306
Компот из сухофруктов	180	0,34	0	14,36	60,22	376
Хлеб ржаной	25	0,4	0,23	9,8	48,5	
Хлеб пшеничный	15	0,96	0,12	7,18	34,65	
ИТОГО за обед:	690	22,66	21,9	82,6	630,38	
ПОЛДНИК						
Оладьи дрожжевые с повидлом	65/20	5,0	6,52	44,63	240,87	1309
Чай с лимоном	180	0,12	0	8,12	33,81	957
ИТОГО за полдник:	265	5,12	6,52	52,7	274,68	
ВСЕГО за день:		40,48	43,1	198,09	1355,66	



День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп рисовый молочный	200	4,54	6,88	25,86	190,16	155
Кофейный напиток с молоком	180	2,76	3,08	15,04	102,1	395
Бутерброд с маслом	20/5	1,95	4,0	11,99	82,5	1
ИТОГО за завтрак :	405	9,42	14,08	54,28	359,4	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок фруктовый (яблочный, апельсиновый, персиковый и т.д)	120	0,48	0	14,04	55,0	
Вафли	15	0,39	0,51	10,0	47,0	
ИТОГО за 2 завтрак	135	0,87	0,51	24,4	102,0	
ОБЕД						
Салат из капусты квашеной/ салат из свежей капусты	50	0,64	2,35	2,37	34,03	3
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	4,78	7,94	13,21	156,92	83
Шницель рыбный	70	5,24	3,84	10,8	139,9	230
Пюре картофельное	130	2,0	3,72	16,56	116,4	317
Компот из свежих фруктов	180	0,08	0	12,7	50,03	372
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	11,25	57,7	
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,85	77,6	
ИТОГО за обед:	730	16,54	18,41	82,74	632,58	
ПОЛДНИК						
Вареники ленивые	125	12,08	12,23	17,62	209,35	230
Сгущенное молоко	10	0,61	08	5,3	32,0	
Чай с лимоном	180	0,12	0	8,12	33,81	957
ИТОГО за полдник:	315	14,42	12,83	31,44	275,16	
ВСЕГО за день:		39,25	45,32	192,86	1369,14	



День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	№ рец
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	100	7,13	10,18	2,16	134,63	188
Зеленый горошек/свежие овощи	50	0,26	1,88	1,78	23,52	3
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	11,25	57,7	
Чай с молоком 200	200	2,01	2,04	10,39	58,09	385
Бутерброд с маслом	20/5	1,95	4,0	11,99	82,5	1
ИТОГО за завтрак :	400	13,45	16,42	37,58	356,44	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Напиток шиповника	185	0,95	0	22,27	89,53	
ИТОГО за 2 завтрак	185	0,95	0	22,27	89,53	
ОБЕД						
Нарезка из соленых/свежих овощей	50	0,44	0	1,88	8,41	30
Бульон с гренками	200/20	1,72	0,21	12,78	65,74	51
Куры отварные	70	12,0	14,66	0,8	163,5	89
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,29	6,30	37,99	250,88	165
Кисель из сухофруктов	180	0,38	0	20,14	83,93	380
Хлеб ржаной	35	2,04	0,33	13,85	67,69	
ИТОГО за обед:	685	20,87	21,5	89,4	635,15	
ПОЛДНИК						
Пирожок с повидлом	70	3,44	5,33	35,85	193,66	455
Кисломолочный продукт	180	4,92	5,4	8,28	92,0	406
ИТОГО за полдник:	250	8,58	10,73	44,13	285,66	
ВСЕГО за день:		43,85	48,6	193,38	1366,75	



День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп геркулесовый молочный	180	4,8	5,0	22,3	178,25	85
Чай с лимоном	180	0,12	0	8,12	33,81	957
Бутерброд с сыром	25/15	4,48	4,29	12,23	120,9	3
ИТОГО за завтрак :	400	11,26	9,29	64,61	321,31	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок фруктовый (яблочный, апельсиновый, персиковый и т.д)	120	0,48	0	14,04	55,0	
Печенье сахарное	15	1,12	1,47	11,1	53,0	
ИТОГО за 2 завтрак	135	1,6	1,47	25,14	108,0	
ОБЕД						
Нарезка из соленых/свежих овощей	50	0,44	0	1,88	8,41	30
Борщ со сметаной	200	1,99	5,51	16,16	125,63	62
Рыба тушеная с овощами	70/50	4,58	4,03	3,07	155,1	247
Рис отварной	130	4,7	5,31	33,68	208,54	317
Компот из свежих фруктов	180	0,08	0	12,7	50,03	372
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
Хлеб ржаной	20	1,1	0,18	7,92	38,8	
	720	14,17	15,23	84,97	632,71	
ИТОГО за обед:						
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога с морковью, сгущ. молоко	120/10	11,27	10,77	20,8	193,49	237
Кисломолочный продукт	180	4,92	5,4	8,28	92,0	406
ИТОГО за полдник:	310	16,19	16,57	29,08	285,49	
ВСЕГО за день:		43,22	42,56	203,8	1347,51	



День: пятый
Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп манный молочный	200	5,28	6,9	24,31	181,25	85
Чай с молоком	180	2,01	2,04	10,39	58,09	385
Бутерброд с сыром	25/15	4,48	4,29	12,23	109,25	3
ИТОГО за завтрак :	420	11,77	13,23	46,93	348,59	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие (яблоко, груша, персик, апельсин, киви)	100	0,28	0	9,1	43,0	
Печенье сахарное	10	0,75	0,98	7,44	35,0	
ИТОГО за 2 завтрак	110	1,23	0,98	16,5	78,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с бобовыми	200	4,92	4,13	20,0	128,28	81
Жаркое по-домашнему	200	10,93	13,69	22,23	266,74	
Салат из капусты квашеной/салат из свежей капусты	50	0,2	1,88	0,78	21,52	3
Сок фруктовый	180	0,8	0	23,4	81,0	407
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	11,25	57,7	
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,85	77,6	
ИТОГО за обед:	695	20,65	20,26	93,51	630,84	
ПОЛДНИК						
Яйцо вареное	1 шт	3,9	4,08	0,36	56,4	187
Икра морковная	50	0,45	4,92	5,5	56,0	
Хлеб пшеничный	15	0,96	0,12	7,17	34,65	
Кисломолочный продукт	180	4,32	5,4	8,64	92,0	405
ИТОГО за полдник:	285	8,66	13,7	30,67	239,05	
ВСЕГО за день:		42,31	47,67	187,61	1296,48	



День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп рисовый молочный	180	4,0	6,2	23,2	171,26	85
Кофейный напиток с молоком	200	2,76	3,08	15,04	90,37	395
Бутерброд с маслом	20/5	1,95	4,0	11,99	82,5	1
ИТОГО за завтрак :	405	8,7	13,28	50,23	344,1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок фруктовый (яблочный, апельсиновый, персиковый и т.д)	120	0,48	0	14,04	55,0	407
Вафли	15	0,39	0,51	10,0	47,0	
ИТОГО за 2 завтрак	135	0,87	0,51	24,04	102,0	
ОБЕД						
Нарезка из соленых/свежих овощей	50	0,44	0	1,88	8,41	30
Рассольник со сметаной	200	1,78	5,58	13,92	128,1	67
Мясо тушеное	70/50	11,82	12,9	3,37	185,13	257
Пюре картофельное	130	2,0	3,72	16,56	116,4	317
Компот из свежих фруктов	180	0,08	0	12,7	50,03	372
Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,34	69,3	
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,85	77,6	
ИТОГО за обед:	750	20,24	22,8	77,13	634,97	
ПОЛДНИК						
Салат из свеклы (вареной)	45	0,55	2,35	3,78	39,56	35
Оладьи из печени с соусом	90/20	11,27	7,74	6,44	178,8	241
Хлеб пшеничный	15	0,96	0,12	7,18	34,65	
Чай с лимоном	180	0,12	0	8,12	33,81	957
ИТОГО за полдник:	350	12,9	10,21	25,52	277,06	
ВСЕГО за день:		42,4	45,8	189,41	1358,16	



День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп гречневый молочный	200	5,5	6,24	23,15	187,69	86
Кофейный напиток с молоком	180	2,76	3,08	15,04	90,32	395
Бутерброд с маслом	20/5	1,95	4,0	11,99	82,5	1
ИТОГО за завтрак :	405	10,21	13,32	50,18	360,51	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие (яблоко, груша, персик, апельсин, киви)	100	0,28	0	9,1	47,0	
Печенье сахарное	10	0,75	0,98	7,44	35,0	
ИТОГО за 2 завтрак	110	1,23	0,98	16,5	78,0	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,59	2,35	4,07	42,88	30
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/30	6,78	7,94	13,21	156,92	83
Рыба запечённая с картофелем	180	7,60	8,37	17,48	158,05	221
Кисель из сухофруктов	180	0,38	0	20,14	83,93	380
Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,12	92,4	
Хлеб ржаной	50	2,47	0,4	17,83	97,0	
ИТОГО за обед:	730	20,08	16,38	91,85	630,68	
ПОЛДНИК						
Пирожок печеный с капустой	70	5,2	6,23	28,09	201,53	451
Кисломолочный продукт	180	4,92	5,4	8,28	92,0	406
ИТОГО за полдник:	250	10,12	11,63	36,37	293,53	
ВСЕГО за день:		41,6	44,91	194,9	1362,72	



День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Яйцо вареное	1 шт	3,9	4,08	0,36	56,4	187
Макароны отварные с сыром	155	7,71	9,35	23,71	215,84	206
Икра кабачковая	35	0,37	0	2,3	14,45	30
Чай с лимоном	180	0,12	0	8,12	33,81	957
Бутерброд с маслом	20/5	1,95	4,0	11,99	82,5	1
ИТОГО за завтрак :	435	11,64	16,8	53,1	403,0	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие (яблоко, груша, персик, апельсин, киви)	100	0,28	0	9,1	43,0	
Сок фруктовый (яблочный, апельсиновый, персиковый и т.д)	100	0,4	0	11,7	46,0	
ИТОГО за 2 завтрак	200	0,68	0	20,8	89,0	
ОБЕД						
Борщ со сметаной	200	1,99	5,51	16,16	125,63	62
Ежики в томатном соусе	80/30	7,01	7,75	8,31	143,66	267
Рагу овощное	150	2,28	4,3	11,47	113,09	344
Компот из свежих фруктов	180	0,08	0	12,7	50,03	372
Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,12	92,4	
Хлеб ржаной	50	2,2	0,36	19,8	97,0	
ИТОГО за обед:	730	16,42	18,24	89,05	631,81	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с творогом	70	8,9	7,1	39,08	218,1	432
Кисломолочный продукт	180	4,92	5,4	8,28	92,0	406
ИТОГО за полдник:	250	13,82	12,5	47,36	310,1	
ВСЕГО за день:		41,56	47,54	212,31	1404,57	



День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	№ рец
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп пшеничный молочный	180	4,8	5,5	21,0	169,5	85
Какао с молоком 200	180	4,21	5,06	17,42	136,41	397
Бутерброд с маслом	25/5	1,63	4,08	11,99	84,8	3
ИТОГО за завтрак :	400	10,64	14,64	50,41	390,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок фруктовый (яблочный, апельсиновый, персиковый и т.д)	120	0,48	0	14,04	55,0	407
Вафли	15	0,39	0,51	10,0	47,0	
ИТОГО за 2 завтрак	135	0,87	0,51	24,04	102,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	200	1,68	4,92	15,19	114,8	80
Тефтеля мясная	70	7,25	5,26	5,44	133,31	287
Капуста тушеная	150	2,44	4,71	12,51	107,8	336
Кисель из сухофруктов	180	0,38	0	20,14	83,93	380
Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,12	92,4	
Хлеб ржаной	45	2,47	0,4	17,83	87,3	
ИТОГО за обед:	685	16,78	15,61	90,23	619,64	
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога	110	10,62	11,19	14,66	214,61	237
Соус молочный (сладкий)	10	0,46	2,01	3,32	10,9	351
Кисломолочный продукт	180	4,32	5,4	8,64	92,0	395
ИТОГО за полдник:	300	15,4	17,6	31,23	317,51	
ВСЕГО за день:		42,94	46,36	195,91	1395,34	



День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	100	7,13	10,18	2,16	134,63	188
Зеленый горошек	50	0,26	1,88	1,78	23,52	3
Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,34	69,3	
Чай с молоком	200	2,01	2,04	10,39	58,09	385
Кондитерское изделие(печенье)	20	1,24	1,88	14,69	82,8	
ИТОГО за завтрак :	400	13,56	17,56	51,5	368,34	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (10-00)						
Напиток шиповника	185	0,95	0	22,27	89,53	
ИТОГО за 2 завтрак	185	0,95	0	22,27	89,53	
ОБЕД						
Нарезка из соленых овощей	50	0,44	0	1,88	8,41	30
Суп картофельный с клецками	200	2,24	5,3	15,36	102,35	85
Плов из птицы	180	10,72	12,21	31,23	301,34	646
Компот из сухофруктов	180	0,34	0	14,36	60,22	376
Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,34	69,3	
Хлеб ржаной	45	2,47	0,4	17,83	87,3	
ИТОГО за обед:	685	17,86	18,15	93,02	628,92	
ПОЛДНИК						
Шанежка с яблоками	70	3,25	3,53	27,39	159,07	458
Молоко кипяченое	180	4,8	5,4	9,2	96,3	405
ИТОГО за полдник:		8,05	8,9	36,59	255,4	
ВСЕГО за день:		38,93	44,6	192,35	1342,19	



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ ЦРР –
детский сад №2

И.В. Вертепа



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ *n 2*
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 3-х до 7 лет
С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
МАДОУ ЦРР – детский сад №2

День: первый
Неделя: первая
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с гречневой крупой	200	5,49	6,62	23,14	171,54	58
Кофейный напиток	200	2,34	3,0	12,31	86,18	391
Печенье	30	1,17	5,8	18,9	121,5	
ИТОГО за завтрак :		9,0	15,42	54,35	379,22	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Ряженка	180	5,04	4,5	7,56	79,5	406
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	610	14,04	19,92	61,91	458,72	
ОБЕД						
Свекольник	200	1,58	4,6	13,1	108,7	65
Кнели мясные с рисом	70	9,66	8,2	5,9	172,04	252
Капуста тушеная	130	2,03	4,42	10,78	116,31	311
Компот из смеси сухофруктов	180	-	-	15,87	70,28	397
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,12	87,4	
ИТОГО за обед:	670	18,29	15,93	81,4	628,88	
ПОЛДНИК						
Оладьи дрожжевые со сгущенным молоком	70/10	5,71	8,52	34,62	239,0	1309
Чай с сахаром	200	0,06	-	7,84	31,28	958
ИТОГО за полдник:	280	5,77	8,52	42,46	270,28	
ВСЕГО за день:		38,1	44,37	185,77	1357,08	

День: второй
Неделя: первая
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с геркулесом	200	5,57	7,38	20,3	178,34	58
Какао с молоком	200	2,91	3,3	14,75	104,97	387
Бутерброд с маслом	25/5	1,66	4,55	12,03	96,15	
ИТОГО за завтрак :		10,14	15,23	47,08	379,46	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Напиток шиповника	185	-	-	12,95	73,25	408
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	615	10,14	15,23	60,03	452,71	
ОБЕД						
Суп картофельный с фрикадельками	200/35	6,47	6,33	11,07	164,59	71
Рыба тушеная с овощами	70/40	10,13	0,55	0,62	102,35	247
Картофельное пюре	140	2,1	5,56	17,86	144,0	317
Салат из соленых/ свежих огурцов	50	0,06	1,6	0,39	30,25/29,48	30
Компот из плодов свежих	180	0,1	-	11,17	54,61	398
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	11,95	57,75	
ИТОГО за обед:	760	22,66	14,6	68,9	631,15	
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога с морковью со сгущ.молоком	120/10	13,99	12,34	26,53	202,78	238
Кефир	180	5,04	3,5	6,48	75,62	406
ИТОГО за полдник:	310	18,47	15,84	33,01	278,4	
ВСЕГО за день:		51,27	45,67	161,94	1362,26	

день: третий
Неделя: первая
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	85	7,97	10,73	2,82	126,0	188
Салат из квашеной/ свежей капусты	50	0,32	2,35	1,37	36,48/39,2	33
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	11,95	57,75	
Чай с молоком	200	2,16	2,7	11,77	71,88	385
Бутерброд с сыром	30/15	4,5	4,28	13,38	125,1	
ИТОГО за завтрак :		15,9	20,26	39,91	417,17	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки свежие	95	0,29	-	9,56	40,85	90
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	500	14,12	17,36	48,47	458,02	
ОБЕД						
Суп картофельный с клецками	200	1,84	2,63	13,98	105,25	69
Плов с говядиной	220	11,87	13,07	20,63	339,28	286
Помидор соленый/ свежий	50	0,44	-	1,45	10,0/12,0	309
Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	82,8	407
Хлеб ржаной	50	2,75	0,39	19,8	97,0	
ИТОГО за обед:	700	17,54	18,06	73,16	637,0	
ПОЛДНИК						
Шанежка наливная	70	3,36	2,84	37,33	189,1	458
Ряженка	180	5,04	4,5	7,56	79,5	406
ИТОГО за полдник:	250	8,4	7,34	44,89	268,6	
ВСЕГО за день:		42,17	45,66	167,52	1365,4	

День: четвертый
Неделя: первая
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге тич ценнос ть (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Пудинг творожно-рисовый со сгущенным молоком	150/10	13,97	15,74	36,2	274,23	200
Чай с лимоном	200/7	0,06	-	7,84	33,59	958
Бутерброд с повидлом	25/15	1,98	0,24	20,34	107,91	
ИТОГО за завтрак :		16,01	15,98	53,68	415,5	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки свежие	95	0,29	-	9,56	40,85	90
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	502	16,3	15,98	64,38	456,35	
ОБЕД						
Борщ из свежей капусты	200	1,55	5,11	11,01	100,88	62
Птица отварная	65	9,67	7,55	0,41	129,17	287
Макароны отварные	140	5,19	6,49	31,27	175,4	306
Огурец соленый/ свежий	50	0,32	-	0,92	6,5/7,0	309
Компот из смеси сухофруктов	180	-	-	15,87	81,48	397
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	11,95	57,75	
ИТОГО за обед:	700	20,53	19,67	87,27	628,98	
ПОЛДНИК						
Булочка «Российская»	70	4,1	4,89	33,37	198,82	
Кефир	180	5,04	3,5	6,48	75,62	406
ИТОГО за полдник:	250	9,14	8,39	39,85	274,44	
ВСЕГО за день:		45,97	44,04	190,5	1359,7	7

День: пятый
Неделя: первая
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Омлет с сыром	90	8,89	10,85	2,7	151,83	194
Икра кабачковая/ салат из свежей моркови	55	0,53	2,0	2,45	41,22/37,99	50
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
Кофейный напиток	200	2,34	3,0	12,31	86,18	391
Бутерброд с маслом	25/5	1,66	4,55	12,03	96,15	
ИТОГО за завтрак :		14,7	20,56	39,05	419,36	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки свежие	95	0,29	-	9,56	40,85	90
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	490	14,21	18,1	49,7	460,21	
ОБЕД						
Суп картофельный с пшеном	200	1,55	3,45	13,42	104,25	80
Печень говяжья тушеная в соусе	65/45	12,0	9,91	3,21	164,81	240
Картофельное пюре	140	2,1	5,56	17,86	144,0	317
Помидор соленый/ свежий	50	0,44	-	1,45	10,0/12,0	309
Кисель из смеси сухофруктов	180	-	-	19,09	81,02	397
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
ИТОГО за обед:	735	19,57	19,44	80,43	632,44	
ПОЛДНИК						
Шницель рыбный	80	6,07	4,14	1,64	70,97	48
Салат из квашеной/ свежей капусты	45	0,28	1,8	1,24	28,54/30,37	33
Хлеб пшеничный	15	0,96	0,12	7,17	34,65	
Чай с сахаром	200	-	-	7,63	31,28	942
Печенье	25	1,0	4,8	15,75	100,25	
ИТОГО за полдник:	345	8,31	10,82	33,43	266,6	
ВСЕГО за день:		42,87	50,9	162,46	1359,25	

День: шестой
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с манной крупой	200	5,27	6,28	23,68	176,54	58
Хлеб пшеничный	15	0,96	0,12	7,17	34,65	
Какао с молоком	200	2,91	3,3	14,75	104,97	387
Печенье	25	1,0	4,8	15,75	100,25	
ИТОГО за завтрак :		10,14	14,5	61,35	415,41	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки свежие	95	0,29	-	9,56	40,85	90
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	535	10,43	14,5	70,91	457,26	
ОБЕД						
Суп картофельный с клецками	200	1,84	2,63	13,98	105,25	69
Голубцы ленивые в сметанном с томатом соусе	210/30	12,58	16,84	20,15	250,7	298
Салат из свеклы отварной	50	0,59	1,88	4,07	48,27	
Сок фруктовый	190	0,95	-	19,19	87,4	407
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,20	11,95	57,75	
ИТОГО за обед:	695	19,95	22,85	86,50	626,97	
ПОЛДНИК						
Пирожок с повидлом	70	3,6	4,32	25,21	189,2	455
Кефир	180	5,04	3,5	6,48	75,62	406
ИТОГО за полдник:	250	8,64	7,82	35,69	264,82	
ВСЕГО за день:		39,02	45,17	189,1	1349,05	

День: седьмой
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	85	7,97	10,73	2,82	126,0	188
Зеленый горошек	45	1,3	-	2,67	20,2	
Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,34	69,3	
Кофейный напиток	200	2,34	1,7	12,31	86,18	391
Бутерброд с повидлом	25/15	1,98	0,24	20,34	107,91	
ИТОГО за завтрак :		15,51	12,91	52,48	410,59	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки свежие	95	0,29	-	9,56	40,85	90
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	495	13,8	10,91	61,04	450,44	
ОБЕД						
Суп картофельный с рисом	200	1,49	4,41	13,42	111,6	64
Котлета рыбная любительская	80	5,22	3,4	4,5	101,76	227
Картофельное пюре	150	2,27	5,91	19,14	153,77	317
Салат из квашеной/ свежей капусты	50	0,32	2,35	1,37	36,48/39,2	33
Кисель из сухофруктов	180	-	-	19,09	81,02	397
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,34	69,3	
ИТОГО за обед:	730	13,42	16,67	87,7	632,85	
ПОЛДНИК						
Булочка «Веснушка»	70	4,73	5,22	33,29	197,89	432
Ряженка	180	5,04	4,5	7,56	79,5	406
ИТОГО за полдник:	250	9,77	9,16	46,59	277,39	
ВСЕГО за день:		38,99	38,74	190,33	1360,68	

День: восьмой
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с пшеном	200	5,37	6,68	23,4	178,34	58
Кофейный напиток	200	2,34	1,7	12,31	86,18	391
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	4,53	8,15	13,43	146,5	
ИТОГО за завтрак :		12,24	16,53	49,14	411,02	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки свежие	95	0,29	-	9,56	40,85	90
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	545	12,53	16,53	58,7	451,87	
ОБЕД						
Борщ со свежей капустой	200	1,55	5,11	11,01	100,88	62
Гуляш из говядины	70/50	12,86	12,68	4,7	215,26	246
Макароны отварные	130	4,03	4,88	22,93	162,86	306
Огурец соленый/ свежий	50	0,32	-	0,92	6,5/7,0	309
Напиток шиповника	185	-	-	12,95	73,25	407
Хлеб ржаной	40	2,2	0,32	15,84	77,6	
ИТОГО за обед:	725	20,96	22,99	68,35	636,55	
ПОЛДНИК						
Яйцо вареное	40	3,99	3,5	0,26	56,4	187
Рагу из овощей	120	1,79	5,17	13,39	100,8	92
Хлеб пшеничный	15	0,96	0,12	7,17	34,65	
Кефир	180	5,04	3,5	6,48	75,62	406
ИТОГО за полдник:	355	11,78	12,29	27,3	267,47	
ВСЕГО за день:		45,27	51,81	154,35	1355,89	

День: девятый
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Запеканка из творога с молочным соусом	125/35	14,36	15,0	25,2	269,36	237
Чай с лимоном	200/7	0,06	-	7,84	33,59	385
Бутерброд с повидлом	25/15	1,98	0,24	20,34	107,91	
ИТОГО за завтрак :		16,4	15,24	53,38	410,86	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки свежие	95	0,29	-	9,56	40,85	90
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	502	16,69	15,24	62,94	451,71	
ОБЕД						
Суп картофельный с горохом	200	4,3	2,6	17,01	118,95	67
Запеканка из печени с рисом	90	11,7	8,1	12,33	160,1	294
Картофельное пюре	140	2,1	5,56	17,86	144,0	317
Помидор соленый/ свежий	50	0,44	-	1,45	10,0/12,0	309
Кисель из сухофруктов	180	-	-	19,09	81,02	397
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
ИТОГО за обед:	720	22,02	16,78	93,14	638,87	
ПОЛДНИК						
Тефтели рыбные	70	8,09	5,92	8,21	86,33	258
Икра из моркови	30	0,27	1,88	3,32	34,0	
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,20	11,95	57,75	
Сок фруктовый	190	0,95	-	19,19	87,4	
ИТОГО за полдник:	315	10,98	8,47	42,84	265,48	
ВСЕГО за день:		49,69	40,49	198,92	1356,06	

День: десятый
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с рисом	200	4,53	6,26	24,9	170,54	58
Хлеб пшеничный	15	0,96	0,12	7,17	34,65	
Кофейный напиток	200	2,34	1,7	12,31	86,18	391
Бутерброд с маслом	25/5	1,66	4,55	12,03	96,15	
ИТОГО за завтрак :		9,49	12,63	56,41	387,52	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Йогурт	180	5,76	4,5	7,2	81,0	406
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	625	15,25	17,13	63,61	468,52	
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	4,64	9,96	104,44	156
Куры тушеные	65/10	9,79	10,37	1,24	147,34	671
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,35	6,88	44,43	224,91	297
Салат из свеклы отварной	50	0,89	2,88	6,07	48,27	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2	
Компот из плодов свежих	180	0,1	-	11,17	54,61	398
ИТОГО за обед:	690	20,87	23,98	82,75	637,77	
ПОЛДНИК						
Омлет с морковью	85	5,04	7,42	2,67	106,05	192
Огурец соленый/ свежий	40	0,25	-	0,74	5,2/5,6	309
Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,34	69,3	
Сок фруктовый	190	0,95	-	19,19	87,4	
ИТОГО за полдник:	345	8,23	7,66	37,17	268,15	
ВСЕГО за день:		44,35	48,77	183,53	1373,73	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 284904154893307766464458434654888258361777585620

Владелец Вертепа Ирина Валерьевна

Действителен с 02.09.2024 по 02.09.2025