

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая
МБДОУ «Детский сад» п. Хасын
Л.Н. Нуртдинова

Приказ № 9/Год от «01» февраля 2022г.

**Примерное 20 -дневное меню
и пищевая ценность приготовленных блюд
в МБДОУ «Детский сад»
п. Хасын
воспитанники от 3 до 7 лет**

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зима- весна – лето- осень

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Вита мин С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 3	Завтрак 1						
183	Каша молочная «Дружба»	180/5	0,53	4,72	6,07	20,12	174
264	Какао на молоке	180	0,52	2,88	2,79	12,15	84
4	Бутерброд с маслом	30/5	0,08	1,2	3,75	18,45	111
	Итого за завтрак:	400		8,8	12,61	50,72	369
	ЗАВТРАК 2						
	Сок фруктовый	200	4,0	1,00	0,20	20,20	92
	Итого за завтрак:	200		1,00	0,20	20,20	92
	ОБЕД						
21	Салат из моркови с огурцами и с зеленым горошком	60	2,3	0,73	3,6	2,3	44
63	Суп из морской капусты	200	9,0	1,6	3,44	8,64	73
99	Тефтели в томатном соусе	70	0,83	9,39	14,79	10,44	215
134	Картофель тушённый	130	24,7	2,81	8,0	18,14	164
268	Компот из сухофруктов	180	0,32	0,8	0,04	20,75	88
	Хлеб пшеничный	30		1,54	0,36	14,85	47
	Хлеб ржаной	50		3,65	0,65	18,2	93
	Итого за обед:	720		20,52	30,78	93,32	724
	ПОЛДНИК						
	Молоко «Умница»	200	0,56	5,6	6,0	12,48	164
	Пирог с повидлом	70		1,4	3,8	10,0	92
	Итого за полдник:	270		7,0	9,8	22,48	256
	УЖИН						
20	Морковь с яблоком	50	0,84	0,3	1,4	3,3	27
209	Сырник творожный с фруктовым соусом	200	0,69	20,6	13,0	30,0	355
260	Чай с сахаром	180		0,18	0,03	8,37	33
	Хлеб пшеничный	20		0,77	0,18	4,95	23
	Итого за ужин:	450		21,85	14,61	46,62	438
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,17	68,00	233,34	1879

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зима- весна – лето- осень

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюдо	Масса порции	Вита мин С	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 4	Завтрак 1						
171	Каша ячневая молочная	180	0,5	6,39	6,84	25,03	220
260	Чай с сахаром и лимоном	180	1,12	0,18	0,03	8,37	33
1	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/5		2,56	2,53	13,07	93
	Итого за завтрак:	400		9,13	9,4	46,47	346
	ЗАВТРАК 2						
	Апельсин свежий	200		1,8	0,4	16,2	86
	Итого за 2 завтрак:	200		1,8	0,4	16,2	86
	ОБЕД						
9	Салат с квашеной капусты	60	16,1	0,74	2,49	3,81	41
61	Суп крестьянский с крупой	200	8,0	1,68	5,28	9,92	90
91	Жаркое по - домашнему	200	9,4	14,84	15,20	15,60	251
268	Компот из кураги	180	0,32	0,9	0,04	20,75	99
	Хлеб пшеничный	30		1,54	0,36	14,85	47
	Хлеб ржаной	50		3,65	0,65	18,2	93
	Итого за обед:	720		23,35	24,02	83,13	621
	ПОЛДНИК						
	Кефир	230	0,56	7,0	8,0	12,0	142
	Вафли	20	0,42	1,1	0,46	13,4	98
	Итого за полдник:	250		8,1	8,46	15,4	240
	УЖИН						
Пр. 3	Помидоры свежие или в с/с	50	25,0	0,66	0,12	2,28	14
79	Котлета рыбная	70	34,95	10,52	7,48	8,55	139
138	Свекла тушеная	130	3,80	5,85	6,15	12,6	165
270	Напиток фруктовый	180	2,33	0,08	0,008	10,12	58
	Хлеб пшеничный	20		1,54	0,36	9,9	47
		450		16,60	14,11	33,55	423
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,98	56,39	194,75	1716

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: зима- весна – лето- осень
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Вита мин С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 5	Завтрак 1						
180	Каша рисовая молочная	180	0,55	4,9	7,1	20,35	196
264	Какао с молоком	180	0,52	2,88	2,79	12,15	84
4	Бутерброд с повидлом	30/10	0,08	1,2	3,75	18,45	111
	Итого за завтрак:	400		8,98	13,64	50,95	391
	ЗАВТРАК 2						
Прил.4	Сок фруктовый	200	4,0	1,00	0,20	20,20	92
	Итого за завтрак:	200		1,00	0,20	20,20	92
	ОБЕД						
42	Винегрет овощной с фасолью	60	1,21	0,8	5,4	3,0	63
54	Суп картофельный	200	9,64	3,84	3,52	10,80	107
	Пельмени	200	1,2	12,02	10,86	13,43	233
276	Компот из сухофруктов	180	0,32	0,9	0,04	20,75	99
	Хлеб ржаной	50		3,65	0,65	18,2	93
	Итого за обед:	690		21,21	20,47	66,18	595
	ПОЛДНИК						
	Молоко кипяченое	230		5,6	6,4	10,6	150
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/10		1,54	0,36	14,85	96
	Итого за полдник:	270		7,14	6,76	25,45	246
	УЖИН						
	Огурец свежий или соленый	50	10,0	0,66	0,12	2,28	14
199	Макароны с тертым сыром	200	0,13	6,43	9,88	21,50	436
258	Чай с сахаром	180		0,1	0,03	9,1	25
	Хлеб пшеничный	20		0,77	0,18	4,95	24
	Итого за ужин:	450		7,96	10,21	37,83	489
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,29	51,28	200,61	1813

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зима- весна – лето- осень

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюдо	Масса порции	Вита мин С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 6	Завтрак						
169	Каша геркулесовая молочная	180/5	0,51	7,29	8,82	30,04	238
262	Кофейный напиток на молоке	180	0,39	2,52	2,52	13,23	83
1	Бутерброд с маслом	30/5	0,04	2,56	2,53	13,07	93
	Итого за завтрак:	400		12,37	13,87	56,34	414
	ЗАВТРАК 2						
	Яблоки свежие	200	10,0	0,80	0,80	19,6	94
	Итого за второй завтрак:	200	10,0	0,80	0,80	19,6	94
	ОБЕД						
36	Салат картофельный с зеленым горошком	60	3,9	1,5	4,98	5,06	72
59	Суп гороховый с гречками	200/30	2,8	6,4	3,52	29,29	161
138	Свекла тушеная	130	3,80	3,51	3,69	13,56	99
93	Биточки из мяса	70	0,07	8,21	9,35	10,9	202
268	Компот из чернослива	180	0,32	0,9	0,04	20,75	99
	Хлеб ржаной	50		3,65	0,65	18,2	93
	Итого за обед:	720		22,67	17,25	97,76	726
	ПОЛДНИК						
	Ряженка	230	0,56	6,44	7,36	12,48	131
Прил. 3	Пряники	20	0,42	1,0	0,5	15,6	70
	Итого за полдник:	250		7,44	7,86	28,08	201
	УЖИН						
75	Рыба тушеная в томате с овощами	90	1,92	2,5	5,5	0,8	63
131	Картофель отварной	140	8,24	3,9	4,4	19,40	217
	Хлеб пшеничный	20		1,54	0,36	9,9	47
270	Напиток фруктовый	200	2,33	0,08	0,008	10,0	73
	Итого за обед:	450		8,02	10,27	40,10	400
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,30	50,05	241,88	1835

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: зима- весна – лето- осень
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Вита мин С	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 7	Завтрак 1						
183	Каша молочная «Дружба»	180	0,53	4,72	6,07	22,12	174
259	Чай с молоком и сахаром	180	0,19	1,26	1,26	10,08	54
4	Бутерброд с повидлом	30/10	0,08	1,2	3,75	18,45	111
	Итого за завтрак:	400		7,18	11,08	50,65	339
	ЗАВТРАК 2						
	Сок фруктовый	200	8	0,50		20,20	80
	Итого за второй завтрак:	200	8	0,50		20,20	80
	ОБЕД						
37	Салат «Степной»	60	1,5	1,0	2,1	4,0	39
51	Щи по «Уральски»	200	7,5	1,52	4,48	5,68	70
106	Плов с мясом	200	8,3	14,43	15,41	23,99	290
268	Компот из сухофруктов	200	0,32	1,0	0,05	20,75	110
	Хлеб ржаной	50		3,65	0,65	18,2	93
	Итого за обед:	710		21,60	22,69	72,62	602
	ПОЛДНИК						
	Кефир	230	0,56	7,0	8,0	12,0	142
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/10	0,08	1,2	3,75	18,45	121
	Итого за полдник:	270		8,2	11,75	30,45	263
	УЖИН						
	Кукуруза консервированная	50		0,5	1,27	2,87	50
203	Омлет натуральный	200	0,02	10,8	15,2	2,6	282
275	Кисель фруктовый	180	2,33	0,1	0,01	10,9	75
	Хлеб пшеничный	20		1,54	0,36	9,9	47
		450		12,94	16,84	26,27	454
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,42	62,36	200,19	1738

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зима- весна – лето- осень

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Вита мин С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 8	Завтрак 1						
182	Каша молочная «Полтавка»	180/5	0,53	6,7	7,2	25,85	217
262	Кофейный напиток на молоке	180	0,39	2,52	2,52	13,23	83
3	Бутерброд с сыром	40/15	0,05	4,7	2,85	14,52	103
	Итого за завтрак:	420		12,07	12,57	53,60	403
	ЗАВТРАК 2						
	Апельсин свежий	200		1,8	0,4	16,2	86
	Итого за день:	200		1,8	0,4	16,2	86
	ОБЕД						
33	Салат из овощей с морской капустой	60	3,87	0,9	5,4	5,4	74
57	Суп гречневый	200	0,7	2,6	2,6	15,3	113
115	Голубцы ленивые в томатно сметанном соусе	200	7,56	12,2	16,00	10,00	230
268	Компот из кураги	180	0,32	1,0	0,05	20,5	110
	Хлеб пшеничный	40		1,54	0,36	14,85	47
	Хлеб ржаной	50		3,65	0,65	18,2	93
	Итого за обед:	730		21,89	25,06	84,25	667
	ПОЛДНИК						
	Молоко «Умница»	230	0,56	5,6	6,0	12,48	164
	Печенье	20		1,4	3,8	10,0	92
	Итого за полдник:	250		7,0	9,8	22,48	256
	УЖИН						
207	Запеканка творожная с молочным соусом	200/50	0,55	20,5	19,8	30,10	431
260	Чай с сахаром и лимоном	200	1,12	0,2	0,03	9,3	37
	Итого за ужин:	450		20,7	18,83	39,40	468
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,46	66,66	193,45	1876

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: зима- весна – лето- осень
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Вита мин С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 9	Завтрак						
181	Каша пшеничная молочная	180/5	0,53	4,86	5,22	30,59	225
264	Какао с молоком	180	0,52	2,88	2,79	12,15	84
1	Бутерброд с маслом	30/5	0,04	2,56	2,53	13,07	93
	Итого за завтрак:	400		10,3	10,54	55,81	402
	ЗАВТРАК 2						
Прил.4	Сок фруктовый	200	8	0,50		20,20	80
	Итого за второй завтрак:	200	8	0,50		20,20	80
	ОБЕД						
6	Салат из белокочанной капусты и свеклы	60	12,84	1,4	3,9	4,9	60
64	Свекольник со сметаной	200	6,94	1,68	4,16	11,84	91
99	Тефтели мясные в томатном соусе	70	0,83	6,48	10,2	7,74	148
161	Каша перловая	130	11,3	3,05	2,4	18,10	120
268	Компот из чернослива	180	0,32	0,1	0,05	20,5	110
	Хлеб пшеничный	30		1,54	0,36	14,85	47
	Хлеб ржаной	50		3,65	0,65	18,2	93
	Итого за обед:	720		17,90	29,82	96,13	669
	ПОЛДНИК						
	Ряженка	230	0,56	6,44	7,36	12,48	131
	Пряники	20	0,42	1,0	0,5	15,6	70
	Итого за полдник:	250		7,44	7,86	28,08	201
	УЖИН						
	Огурец свежий или солёный	50	10,0	0,66	0,12	2,28	14
148	Рулет картофельный с овощами	200	24,2	6,2	13,5	19,3	308
275	Кисель фруктовый	180	2,33	0,1	0,01	10,9	73
	Хлеб пшеничный	20		1,54	0,36	9,9	47
	Итого за ужин:	450		8,5	13,99	42,38	442
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,94	62,21	242,60	1794

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: зима- весна – лето- осень
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Вита мин С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 10	Завтрак						
177	Каша манная молочная	180/5	0,55	4,5	7,02	20,04	170
2	Бутерброд с сыром	30/15	0,05	4,7	2,85	14,52	103
262	Кофейный напиток на молоке	180	0,39	2,52	2,52	13,23	83
	Итого за завтрак:	410		11,72	12,39	47,79	356
	ЗАВТРАК 2						
	Яблоки свежие	200	10,0	0,80	0,80	19,6	94
	Итого за второй завтрак:	200		0,80	0,80	19,6	94
	ОБЕД						
38	Салат «Студенческий»	60	1,34	2,3	6,3	4,1	82
58	Суп с клецками	200	6,6	2,1	3,0	14,4	104
109	Запеканка картофельная с мясом в томатном соусе	200	24,70	3,3	4,9	24,1	120
276	Компот из кураги	180	0,32	0,1	0,05	20,5	110
	Хлеб пшеничный	30		1,54	0,36	14,85	71
	Хлеб ржаной	50		3,65	0,65	18,2	93
	Итого за обед:	720		12,99	15,26	96,15	580
	ПОЛДНИК						
	Молоко кипяченое	230		5,6	6,4	9,6	150
	Печенье	20		1,54	0,36	9,9	96
	Итого за полдник:	250		7,14	6,76	19,5	246
	УЖИН						
120	Печень по Строгановски в томатном соусе	70	9,50	5,06	12,10	1,9	184
164	Рис отварной с маслом	160	0,08	5,00	10,00	13,024	122
270	Напиток фруктовый	200	2,33	0,08	0,008	15,12	58
	Хлеб пшеничный	20		1,54	0,36	14,85	71
	Итого за полдник:	450		11,74	22,54	44,91	435
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,39	57,75	227,95	1711

День: понедельник

Неделя: третья

Сезон: зима- весна – лето- осень

Возрастная категория: 3-7 лет.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Витамин С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 11	Завтрак 1						
74	Суп молочный с вермишелью	180	0,65	3,17	3,74	14,33	107
1	Бутерброд с маслом	30/10		2,4	8,6	14,6	146
264	Чай с молоком и сахаром	180		1,3	1,3	10,08	93
	Итого за завтрак:	400		6,87	13,64	39,01	346
	ЗАВТРАК 2						
	Сок фруктовый	200	4,0	1,00	0,20	20,20	92
	Итого за завтрак:	200		1,00	0,20	20,20	92
	ОБЕД						
35	Салат «Мишат»	60	3,28	3,8	4,5	6,2	81
52	Борщ «Украинский» с пампушками	200	7,94	1,44	4,56	10,0	96
119	Язык в сметанном соусе	70	3,85	12,86	9,58	15,1	151
133	Картофельное пюре	130	10,4	2,08	3,08	13,46	92
268	Компот с сухофруктов	180	1,36	0,8	0,04	20,75	88
	Хлеб пшеничный	30		1,54	0,36	14,85	71
	Хлеб ржаной	50		3,65	0,65	18,2	93
	Итого за обед:	720		26,17	22,77	98,56	672
	ПОЛДНИК						
	Кефир	230	0,56	7,0	8,0	12,0	142
	Вафли	20	0,42	1,1	0,46	13,4	98
	Итого за полдник:	250		8,1	8,46	15,4	240
	УЖИН						
208	Вареники ленивые с молочным соусом	200/30	0,23	22,1	13,5	30,14	323
270	Кисель фруктовый	200	2,33	0,1	0,01	18,9	73
	Хлеб пшеничный	20		1,54	0,36	9,9	47
	Итого за ужин:	450		23,74	13,87	58,94	443
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,88	58,94	216,71	1793

День: вторник
 Неделя: третья
 Сезон: зима- весна – лето- осень
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Витамин С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 12	Завтрак 1						
170	Каша гречневая молочная	180/5	0,50	7,1	8,1	23,30	239
262	Кофейный напиток на молоку	180	0,39	2,22	2,52	13,23	83
3	Бутерброд сыром	30/15	0,11	3,63	2,18	11,13	103
	Итого за завтрак:	410		12,95	12,80	47,66	425
	ЗАВТРАК 2						
	Апельсин свежий	200		1,8	0,4	16,2	86
	Итого за второй завтрак:	200		1,8	0,4	16,2	86
	ОБЕД						
8	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	3,98	1,9	6,0	6,1	87
59	Суп фасолевый	200	8,7	2,5	5,5	3,4	73
89	Гуляш в томатном соусе	70	0,94	4,96	8,25	13,2	177
131	Картофель отварной	130	8,24	0,97	1,1	16,5	45
268	Компот из чернослива	180	1,36	0,8	0,04	20,75	88
	Хлеб пшеничный	30		1,54	0,36	14,85	71
	Хлеб ржаной	50		3,65	0,65	18,2	93
	Итого за обед:	720		19,32	21,90	90,00	637
	ПОЛДНИК						
	Ряженка	230	0,56	6,44	7,36	12,48	131
	Пряники	20	0,42	1,0	0,5	15,6	70
	Итого за полдник:	250		7,44	7,86	28,08	201
	УЖИН						
	Огурец свежий или солёный	50	10,0	0,66	0,12	2,28	14
81	Тефтели рыбные в томатном соусе	70	2,84	2,36	2,0	2,64	152
197	Макаронны отварные	130		5,5	4,2	33,3	196
260	Чай с лимоном	180	1,12	0,2	0,03	9,3	42
	Хлеб пшеничный	20		1,54	0,36	9,9	47
	Итого за ужин:	450		10,26	6,71	47,42	451
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,77	49,67	229,36	1800

День: среда

Неделя: третья

Сезон: зима- весна – лето- осень

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Вита мин С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 13	Завтрак 1						
169	Каша геркулесовая	180/5	0,51	7,29	8,82	22,04	217
264	Какао на молоке	180	0,52	2,88	2,79	12,15	84
1	Бутерброд с маслом	30/5		4,27	2,53	13,07	93
	Итого за завтрак:	400		14,44	14,14	47,26	394
	ЗАВТРАК 2						
	Сок фруктовый	200	4,0	1,00	0,20	20,20	92
	Итого за завтрак:	200		1,00	0,20	20,20	92
	ОБЕД						
33	Салат из овощей с морской капустой	60	3,99	0,9	2,0	3,7	61
49	Щи со свежей капусты с картофелем	200	11,98	1,44	4,64	6,72	74
98	Фрикадельки мясные	70	0,09	10,5	9,1	7,6	155
138	Свекла тушеная	130	3,80	5,85	6,15	18,60	165
268	Компот из кураги	180	1,36	0,8	0,04	20,75	88
	Хлеб пшеничный	30		1,54	0,36	14,85	71
	Хлеб ржаной	50		3,65	0,65	18,2	93
	Итого за обед:	720		24,68	22,94	90,42	707
	ПОЛДНИК						
	Молоко «Умница»	230	0,56	5,6	6,0	12,48	164
	Печенье	20		1,4	3,8	10,0	92
	Итого за полдник:	250		7,0	9,8	22,48	256
	УЖИН						
11	Помидоры свежие или в с/с	50	25,0	0,66	0,12	2,28	38
	Вареники с картофелем	200	1,2	2,85	3,7	15,60	275
275	Кисель фруктовый	180	2,33	0,1	0,01	10,9	73
	Хлеб пшеничный	20		1,54	0,36	9,9	47
	Итого за ужин:	450		5,15	4,19	38,68	433
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,27	51,27	219,04	1882

День: четверг
 Неделя: третья
 Сезон: зима- весна – лето- осень
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Вита мин С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 14	Завтрак 1						
182	Каша молочная «Полтавка»	180/5	0,53	6,7	7,2	22,85	217
262	Кофейный напиток на молоке	180	0,39	2,52	2,52	13,23	83
3	Бутерброд сыром	30/15	0,11	3,63	2,18	11,13	103
	Итого за завтрак:	410		12,85	11,9	47,21	403
	ЗАВТРАК 2						
Прил. 3	Яблоки свежие	200	10,0	0,80	0,80	19,6	94
	Итого за день:	200	10,0	0,80	0,80	19,6	94
	ОБЕД						
15	Салат с морковью с чесноком	60	0,61	0,7	0,06	3,4	17
63	Суп из зеленого горошка с сметанной и яйцом	200	9,1	1,6	3,44	8,64	72
88	Азу	70	1,21	11,77	14,44	10,91	184
134	Картофель тушеный	130	12,40	2,21	6,16	12,70	126
268	Компот из сухофруктов	180	1,36	0,8	0,04	20,75	88
	Хлеб пшеничный	30		1,54	0,36	14,85	71
	Хлеб ржаной	50		3,65	0,65	18,2	93
	Итого за обед:	720		22,27	25,69	89,45	651
	ПОЛДНИК						
	Кефир	230	0,56	7,0	8,0	12,0	142
	Вафли	20	0,42	1,1	0,46	13,4	98
	Итого за полдник:	250		8,1	8,46	15,4	240
	УЖИН						
5	Салат из белокочанной капусты	50	13,67	1,4	2,7	6,3	60
204	Омлет с зеленым горошком	200	1,55	10,4	15,7	5,8	294
260	Чай с лимоном	180	1,12	0,2	0,03	9,3	42
	Хлеб пшеничный	20		0,77	0,18	4,95	23
	Итого за ужин:	450		13,54	18,79	31,3	443
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,58	65,64	202,96	1831

День: пятница
 Неделя: третья
 Сезон: зима- весна – лето- осень
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Вита мин С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 15	Завтрак 1						
177	Каша манная молочная	180/5	0,55	5,0	7,8	20,4	184
258	Чай с сахаром	180		0,1	0,03	9,1	25
1	Бутерброд с маслом	30/5		4,27	2,53	13,07	93
	Итого за завтрак:	400		9,37	10,36	42,57	302
	ЗАВТРАК 2						
Прил.4	Сок фруктовый	200	4,0	1,00	0,20	20,20	92
	Итого за второй завтрак:	200	4,0	1,00	0,20	20,20	92
	ОБЕД						
22	Салат «Витаминный»	60	8,22	0,9	2,7	6,6	54
55	Суп вермишелевый	200	6,6	2,16	2,08	10,12	89
109	Запеканка картофельная с печенью в томатном соусе	200	2,72	10,16	14,48	20,45	269
268	Компот из чернослива	180	1,36	0,8	0,04	20,75	88
	Хлеб пшеничный	30		1,54	0,36	14,75	71
	Хлеб ржаной	50		3,65	0,65	18,2	93
	Итого за обед:	720		19,21	20,31	90,87	664
	ПОЛДНИК						
	Молоко кипяченое	200		5,6	6,4	9,6	150
	Пирог с повидлом	70		1,54	0,36	18,45	111
	Итого за полдник:	270		7,14	6,76	28,05	261
	Ужин						
20	Салат с морковь с яблоком	50	0,84	0,3	1,4	3,3	27
209	Сырник творожный с фруктовым соусом	150/50	0,69	18,6	13,0	20,0	362
275	Напиток фруктовый	180	2,33	0,1	0,01	10,9	73
	Хлеб пшеничный	20		0,77	0,18	4,95	23
	Итого за ужин:	450		19,77	14,52	39,15	485
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,49	52,15	220,84	1804

День: понедельник

Неделя: четвертая

Сезон: зима- весна – лето- осень

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюдо	Масса порции	Вита мин С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 16	Завтрак 1						
	Каша кукурузная молочная	180/5	0,5	8,1	8,1	20,30	239
264	Какао с молоком	180	0,52	2,88	2,79	12,15	84
3	Бутерброд сыром	30/15	0,11	3,63	2,18	11,13	93
	Итого за завтрак:	410		14,61	13,07	43,58	416
	ЗАВТРАК 2						
Прил. 4	Апельсин свежий	200		1,8	0,4	16,2	86
	Итого за второй завтрак:	200		1,8	0,4	16,2	86
	ОБЕД						
29	Салат «Здоровье»	60	2,24	1,0	2,7	4,2	46
63	Суп из морской капусты	200	9,0	1,6	3,44	8,64	75
111	Рулет из лука с яйцом	70	1,11	8,0	6,3	6,2	120
135	Капуста тушеная	130	24,7	3,3	4,9	14,1	113
268	Компот из кураги	180	1,36	0,8	0,04	20,75	88
	Хлеб пшеничный	30		1,54	0,36	14,85	71
	Хлеб ржаной	50		3,65	0,65	18,2	93
	Итого за обед:	720		19,89	18,39	86,94	606
	ПОЛДНИК						
	Ряженка	230	0,56	6,44	7,36	12,48	131
	Пряники	20	0,42	1,0	0,5	15,6	70
	Итого за полдник:	250		7,44	7,86	28,08	201
	УЖИН						
13	Помидоры свежие или в с/с	50	3,42	0,5	2,7	2,3	36
84	Рыба запеченная с картофелем	200	3,37	16,1	15,2	15,2	292
260	Чай с сахаром	180	1,12	0,18	0,03	8,37	33
	Хлеб пшеничный	20		1,54	0,36	9,9	47
	Итого за ужин:	450		18,32	18,29	35,74	408
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62,06	58,01	210,57	1717

День: вторник
 Неделя: четвертая
 Сезон: зима- весна – лето- осень
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Вита мин С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 17	Завтрак 1						
171	Каша ячневая молочная	180/5	0,5	6,39	6,84	23,03	220
259	Чай с молоком и сахаром	180	0,19	1,26	1,26	10,08	54
1	Бутерброд с маслом	30/5	0,04	2,56	2,53	13,07	93
	Итого за завтрак:	400		10,21	10,63	46,81	367
	ЗАВТРАК 2						
Прил.4	Сок фруктовый	200	4,0	1,00	0,20	20,20	92
	Итого за второй завтрак:	200	4,0	1,00	0,20	20,20	92
	ОБЕД						
7	Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	10,5	0,7	3,6	3,7	74
64	Свекольник со сметаной	200	6,94	1,68	4,16	10,84	91
98	Фрикадельки мясные в сметано томатном соусе	70	0,09	10,5	9,1	7,6	155
133	Картофельное пюре	130	10,4	3,1	4,6	16,1	109
268	Компот из чернослива	180	1,36	0,8	0,04	20,75	88
	Хлеб пшеничный	20		1,54	0,36	14,85	71
	Хлеб ржаной	50		3,65	0,65	18,2	93
	Итого за обед:	710		21,97	22,51	92,04	681
	ПОЛДНИК						
	Кефир	230	0,56	7,0	8,0	12,0	142
	Вафли	20	0,42	1,1	0,46	13,4	98
	Итого за полдник:	250		8,1	8,46	15,4	240
	УЖИН						
12	Огурцы свежие или солёные	50	2,30	0,5	2,7	1,8	33
	Вареники с капустой	200	1,2	2,85	3,7	10,60	275
	Хлеб пшеничный	20		1,54	0,36	9,9	47
270	Напиток фруктовый	180	2,33	0,1	0,01	10,9	73
	Итого за ужин:	460		4,99	6,77	33,20	428
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,27	48,57	207,65	1808

День: среда

Неделя: четвертая

Сезон: зима- весна – лето- осень

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Вита мин С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 18	Завтрак 1						
169	Каша геркулесовая	180/5	0,51	7,29	8,82	22,04	227
264	Какао с молоком	180	0,52	2,88	2,79	12,15	84
3	Бутерброд сыром	30/15	0,11	3,63	2,18	11,13	79
	Итого за завтрак:	410		13,80	13,79	45,32	390
	ЗАВТРАК 2						
Прил. 3	Яблоки свежие	200	10,0	0,80	0,80	19,6	94
	Итого за день:	200	10,0	0,80	0,80	19,6	94
	ОБЕД						
30	Салат из свеклы с соленым огурцом и кукурузой	60	0,6	0,7	5,3	3,7	65
57	Суп рисовый	200	7,0	2,08	2,08	10,44	90
112	Макаронник с мясом	200	0,75	11,10	11,75	18,85	227
268	Компот из сухофруктов	180	1,36	0,8	0,04	20,75	88
	Хлеб пшеничный	30		1,54	0,36	14,85	71
	Хлеб ржаной	50		3,65	0,65	18,2	93
	Итого за обед:	720		19,87	19,53	86,79	634
	ПОЛДНИК						
	Молоко «Умница»	230	0,56	5,6	6,0	12,48	164
	Печенье	20		1,4	3,8	10,0	92
	Итого за полдник:	250		7,0	9,8	22,48	256
	УЖИН						
207	Запеканка творожная с фруктовым соусом	230	0,55	8,96	81,44	15,20	374
260	Чай с сахаром и лимоном	200	1,12	0,2	0,03	9,3	37
	Хлеб пшеничный	20		1,54	0,36	9,9	47
	Итого за ужин:	450		10,7	18,83	34,40	458
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,17	62,75	208,59	1832

День: четверг

Неделя: четвертая

Сезон: зима- весна – лето- осень

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Вита мин С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 19	Завтрак						
181	Каша пшеничная молочная	180/5	0,53	4,86	5,22	21,59	225
262	Кофейный напиток на молоке	180	0,39	2,52	2,52	13,23	83
1	Бутерброд с маслом	30/5	0,04	2,56	2,53	13,07	93
	Итого за завтрак:	400		9,94	10,27	47,89	401
	ЗАВТРАК 2						
Прил.4	Сок фруктовый	200	4,0	1,00	0,20	20,20	92
	Итого за второй завтрак:	200	4,0	1,00	0,20	20,20	92
	ОБЕД						
39	Винегрет овощной	60	3,11	0,8	1,4	4,3	33
53	Рассольник домашний	200	10,5	1,68	4,24	10,88	90
109	Запеканка картофельная с мясом в томатном соусе	200	2,72	15,16	14,48	19,45	269
268	Компот из чернослива	180	1,36	0,8	0,04	20,75	88
	Хлеб пшеничный	30		1,54	0,36	14,85	71
	Хлеб ржаной	50		3,65	0,65	18,2	93
	Итого за обед:	720		23,63	21,17	88,43	644
	ПОЛДНИК						
	Ряженка	230	0,56	6,44	7,36	12,48	131
	Пряники	20	0,42	1,0	0,5	15,6	70
	Итого за полдник:	250		7,44	7,86	28,08	201
	УЖИН						
141	Капуста тушеная с языком	230	29,97	10,12	22,19	1189	330
270	Напиток фруктовый	200	2,33	0,08	0,008	10,12	58
	Хлеб пшеничный	20		1,54	0,36	9,9	47
	Итого за полдник:	450		11,74	22,54	31,91	435
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,75	62,04	216,51	1773

День: пятница
 Неделя: четвертая
 Сезон: зима- весна – лето- осень
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Вита мин С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 20	Завтрак						
177	Каша манная молочная	180	0,55	5,0	7,8	23,4	184
264	Какао с молоком	180	0,52	2,88	2,79	12,15	84
2	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/5	0,08	1,2	3,75	18,45	111
	Итого за завтрак:	400		9,08	14,34	54,00	379
	ЗАВТРАК 2						
Прил. 4	Апельсин свежий	200		1,8	0,4	16,2	86
	Итого за второй завтрак:	200		1,8	0,4	16,2	86
	ОБЕД						
27	Салат «Школьный»	60	2,64	0,9	4,5	4,0	60
	Суп рыбный из сайры	200	6,6	1,84	1,76	9,44	70
95	Зразы с мяса в томатном соусе	70	0,66	9,05	12,20	10,75	189
156	Гороховое пюре	130		3,34	3,37	15,85	158
268	Компот из сухофруктов	180	1,36	0,8	0,04	20,75	88
	Хлеб пшеничный	30		1,54	0,36	14,85	71
	Хлеб ржаной	50		3,65	0,65	18,2	93
	Итого за обед:	720		24,12	22,88	93,84	658
	ПОЛДНИК						
	Молоко кипяченое	200		5,6	6,4	9,6	150
236	Пирог с повидлом	70		1,54	0,36	18,45	111
	Итого за полдник:	270		7,14	6,76	28,05	261
	УЖИН						
	Огурец солёный	50	10,0	0,66	0,12	2,28	14
152	Запеканка картофельная с овощами	200	24,2	6,2	13,5	19,3	308
275	Кисель фруктовый	180	2,33	0,1	0,01	10,9	73
	Хлеб пшеничный	20		1,54	0,36	9,9	47
	Итого за ужин:	450		8,5	13,99	42,38	442
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,64	58,37	234,47	1826