согласовано:

Заведующий

МБДОУ д/с № 1 "Алёнушка"

МБДОУ Т.В.Носикова март ленушка 2022 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ для муниципальных бюджетных дошкольных образовательных организаций Нефтекумского городского округа Ставропольского края (весенний период)

День: понедельник **Неделя:** первая

| Приём пищи | Наименование | Выход | Пищеые ве | щества | | Энер.ц. | Витамин | N |
|--|---|---|--|---|--|---|--|--|
| | блюда | блюда | Б(г) | Ж(г) | У(г) | (ккал) | С | Рецептуры |
| ДЕНЬ 1 | Дошкольный возраст | ***** | <u>,,,</u> | <u> </u> | | | | Ĭ |
| депо і | дошкольный обораст | | | | | | , | |
| 3 | Conservation and the six | 150 | 14,1 | 20,63 | 2,84 | 253,43 | 0,29 | 215/2011 |
| Завтрак: | Омлет натуральный | 50 | 1 | 4,5 | 0 | 44,5 | 5,52 | 101/2004 |
| | Икра кабачковая Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | | |
| | | 180/10 | 0,9 | 0 | 13,5 | 57,6 | 0,03 | 392/2011 |
| | Чай с сахаром | 5/30 | 2,3 | 7,7 | 12,5 | 128,5 | | 1/2011 |
| | Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. | 445 | | | , ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, | 120,0 | | T |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 100 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62,9 | 4 | 399/2011 |
| 2 Завтрак | Сок фруктовый | 100 | | | 10,2 | 42.0 | , | |
| | | | | | | | | |
| | | 400 | 2.02 | 2,04 | 12,34 | 79,04 | 5,94 | 82/2011 |
| Обед: | Суп картофельный с вермишелью | 180 | 2,83 | 15,70 | 28,29 | 338,26 | 0,5 | 304/2011 |
| <u>. </u> | Плов из птицы | 70/130 | 20,95 | - | 25,00 | 101,78 | 0,36 | 376/201 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | | 46,76 | - 0,00 | |
| <u> </u> | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | | | <u> </u> |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 | - | |
| ····· | Суммарный объём блюд (гр) | 600 | | | | | | |
| | | | | | 24.50 | 400.00 | | 185/201 |
| Полдник: | Каша молочная манная с/м и с/с | 180/5/8 | 3,19 | 3,9 | 21,50 | 133,86 | | 100/201 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0.00 | 202/204 |
| | Чай с сахаром | 180/10 | 0,9 | <u> </u> | 13,5 | 57,6 | 0,03 | 392/201 |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 403 | | <u> </u> | | | | |
| | <u> </u> | | | <u> </u> | | ···· | | |
| того за 1 день: | | | 52,93 | 55,43 | 180,33 | 1431,91 | 16,67 | |
| ДЕНЬ 1 | Ранний возраст | | | ļ | | | ļ— | - |
| | | | | | | | | |
| | | 1 | | | | | T | 1 |
| | | | <u> </u> | <u> </u> | | | | 0451004 |
| Завтрак: | Омлет натуральный | 130 | 12,22 | 17,88 | 2,46 | 219,64 | 0,25 | |
| Завтрак: | Омлет натуральный Икра кабачковая | 50 | 1 | 4,5 | 0 | 44,5 | 0,25 5,52 | - |
| Завтрак: | | 50 15 | 1 1,19 | 4,5 0,15 | 0 7,25 | 44,5 35,11 | 5,52 | 101/200 |
| Завтрак: | Икра кабачковая | 50 | 1 | 4,5 0,15 0 | 0 7,25 11,25 | 44,5 35,11 48 | | 101/200 392/201 |
| Завтрак: | Икра кабачковая Хлеб пшеничный | 50 15 | 1 1,19 | 4,5 0,15 | 0 7,25 | 44,5 35,11 | 5,52 | 101/200 392/201 |
| Завтрак: | Икра кабачковая Хлеб пшеничный Чай с сахаром | 50 15 150/7 | 1 1,19 0,75 | 4,5 0,15 0 | 0 7,25 11,25 | 44,5 35,11 48 | 5,52 | 101/200 392/201 |
| Завтрак: | Икра кабачковая Хлеб пшеничный Чай с сахаром Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. | 50 15 150/7 5/25 | 1 1,19 0,75 | 4,5 0,15 0 6,6 | 0 7,25 11,25 10,72 | 44,5 35,11 48 110,08 | 5,52 0,02 | 392/201 1/2011 |
| Завтрак: | Икра кабачковая Хлеб пшеничный Чай с сахаром Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. | 50 15 150/7 5/25 | 1 1,19 0,75 | 4,5 0,15 0 | 0 7,25 11,25 | 44,5 35,11 48 | 5,52 | 392/201 1/2011 |
| | Икра кабачковая Хлеб пшеничный Чай с сахаром Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. Суммарный объём блюд (гр) | 50 15 150/7 5/25 382 | 1 1,19 0,75 1,95 | 4,5 0,15 0 6,6 | 0 7,25 11,25 10,72 | 44,5 35,11 48 110,08 | 5,52 0,02 | 392/201 1/2011 |
| | Икра кабачковая Хлеб пшеничный Чай с сахаром Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. Суммарный объём блюд (гр) | 50 15 150/7 5/25 382 | 1 1,19 0,75 1,95 | 4,5 0,15 0 6,6 | 0 7,25 11,25 10,72 15,2 | 44,5 35,11 48 110,08 | 5,52 0,02 | 392/201 392/201 1/2011 399/201 |
| | Икра кабачковая Хлеб пшеничный Чай с сахаром Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. Суммарный объём блюд (гр) | 50 15 150/7 5/25 382 | 1 1,19 0,75 1,95 | 4,5 0,15 0 6,6 | 0 7,25 11,25 10,72 15,2 | 44,5 35,11 48 110,08 62,9 | 5,52 0,02 4 4,95 | 392/201 392/201 1/2011 399/201 |
| 2 Завтрак | Икра кабачковая Хлеб пшеничный Чай с сахаром Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. Суммврный объём блюд (гр) Сок фруктовый | 50 15 150/7 5/25 382 | 1 1,19 0,75 1,95 | 4,5 0,15 0 6,6 | 0 7,25 11,25 10,72 15,2 | 44,5 35,11 48 110,08 | 5,52 0,02 4 4,95 0,48 | 392/201 1/2011 399/201 399/201 82/201 304/20 |
| 2 Завтрак | Икра кабачковая Хлеб пшеничный Чай с сахаром Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. Суммарный объём блюд (гр) Сок фруктовый Суп картофельный с вермишелью | 50 15 150/7 6/25 382 100 | 1 1,19 0,75 1,95 0,3 | 4,5 0,15 0 6,6 0,1 | 0 7,25 11,25 10,72 15,2 10,28 26,2 | 44,5 35,11 48 110,08 62,9 | 5,52 0,02 4 4,95 | 392/201 1/2011 399/201 399/201 82/201 304/20 |
| 2 Завтрак | Икра кабачковая Хлеб пшеничный Чай с сахаром Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. Суммарный объём блюд (ар) Сок фруктовый Суп картофельный с вермишелью Плов из птицы | 50 15 150/7 5/25 382 100 150 60/120 | 1 1,19 0,75 1,95 0,3 2,36 18,13 | 4,5 0,15 0 6,6 0,1 1,7 13,60 | 0 7,25 11,25 10,72 15,2 10,28 26,2 | 44,5 35,11 48 110,08 62,9 65,86 299,72 | 5,52 0,02 4 4,95 0,48 | 392/201 1/2011 399/201 399/201 82/201 304/20 |
| 2 Завтрак | Икра кабачковая Хлеб пшеничный Чай с сахаром Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. Суммарный объём блюд (гр) Сок фруктовый Суп картофельный с вермишелью Плов из птицы Компот из смеси сухофруктов | 50 15 150/7 5/25 382 100 150 60/120 1/150 | 1 1,19 0,75 1,95 0,3 2,36 18,13 0,33 | 4,5 0,15 0 6,6 0,1 1,7 13,60 0,015 | 0 7,25 11,25 10,72 15,2 10,28 26,2 20,83 | 44,5 35,11 48 110,08 62,9 65,86 299,72 84,78 | 5,52 0,02 4 4,95 0,48 | 392/201 1/2011 399/201 399/201 82/201 304/20 |
| 2 Завтрак | Икра кабачковая Хлеб пшеничный Чай с сахаром Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. Суммврный объём блюд (гр) Сок фруктовый Суп картофельный с вермишелью Плов из птицы Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный | 50 15 150/7 5/25 382 100 150 60/120 1/150 | 1 1,19 0,75 1,95 0,3 2,36 18,13 0,33 1,19 | 4,5 0,15 0 6,6 0,1 1,7 13,60 0,015 0,15 | 0 7,25 11,25 10,72 15,2 10,28 26,2 20,83 7,25 | 44,5 35,11 48 110,08 62,9 65,86 299,72 84,78 35,11 | 5,52 0,02 4 4,95 0,48 | 392/201 1/2011 399/201 399/201 82/201 304/201 |
| 2 Завтрак | Икра кабачковая Хлеб пшеничный Чай с сахаром Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. Суммарный объём блюд (гр) Сок фруктовый Суп картофельный с вермишелью Плов из птицы Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный | 50 15 150/7 6/25 382 100 150 60/120 1/150 15 | 1 1,19 0,75 1,95 0,3 2,36 18,13 0,33 1,19 | 4,5 0,15 0 6,6 0,1 1,7 13,60 0,015 0,15 | 0 7,25 11,25 10,72 15,2 10,28 26,2 20,83 7,25 | 44,5 35,11 48 110,08 62,9 65,86 299,72 84,78 35,11 | 5,52 0,02 4 4,95 0,48 | 392/201 1/2011 399/201 399/201 82/201 304/20 |
| 2 Завтрак Обед: | Икра кабачковая Хлеб пшеничный Чай с сахаром Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. Суммарный объём блюд (гр) Сок фруктовый Суп картофельный с вермишелью Плов из птицы Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Суммарный объём блюд (гр) | 50 15 150/7 5/25 382 100 150 60/120 1/150 15 10 505 | 1 1,19 0,75 1,95 0,3 2,36 18,13 0,33 1,19 0,66 | 4,5 0,15 0 6,6 0,1 1,7 13,60 0,015 0,15 | 0 7,25 11,25 10,72 15,2 10,28 26,2 20,83 7,25 | 44,5 35,11 48 110,08 62,9 65,86 299,72 84,78 35,11 | 5,52 0,02 4 4,95 0,48 | 392/201 1/2011 399/201 399/201 82/201 304/20 |
| 2 Завтрак | Икра кабачковая Хлеб пшеничный Чай с сахаром Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. Суммарный объём блюд (гр) Сок фруктовый Суп картофельный с вермишелью Плов из птицы Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Суммарный объём блюд (гр) Каша молочная манная с/м и с/с | 50 15 150/7 5/25 382 100 150 60/120 1/150 15 10 505 | 1 1,19 0,75 1,95 0,3 2,36 18,13 0,33 1,19 0,66 | 4,5 0,15 0 6,6 0,1 1,7 13,60 0,015 0,15 0,12 | 0 7,25 11,25 10,72 15,2 10,28 26,2 20,83 7,25 3,34 | 44,5 35,11 48 110,08 62,9 65,86 299,72 84,78 35,11 17,08 | 5,52 0,02 4 4,95 0,48 | 392/201 1/2011 399/201 399/201 82/201 304/20 |
| 2 Завтрак Обед: | Икра кабачковая Хлеб пшеничный Чай с сахаром Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. Суммарный объём блюд (гр) Сок фруктовый Суп картофельный с вермишелью Плов из птицы Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Суммарный объём блюд (гр) Каша молочная манная с/м и с/с Хлеб пшеничный | 50 15 150/7 6/25 382 100 150 60/120 1/150 15 10 505 | 1 1,19 0,75 1,95 0,3 0,3 2,36 18,13 0,33 1,19 0,66 | 4,5 0,15 0 6,6 0,1 1,7 13,60 0,015 0,15 0,12 | 0 7,25 11,25 10,72 15,2 10,28 26,2 20,83 7,25 3,34 17,86 7,25 | 44,5 35,11 48 110,08 62,9 65,86 299,72 84,78 35,11 17,08 | 5,52 0,02 4 4,95 0,48 | 392/201 1/2011 399/201 399/201 304/20 376/20 |
| 2 Завтрак Обед: | Икра кабачковая Хлеб пшеничный Чай с сахаром Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. Суммарный объём блюд (гр) Сок фруктовый Суп картофельный с вермишелью Плов из птицы Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Суммарный объём блюд (гр) Каша молочная манная с/м и с/с Хлеб пшеничный Чай с сахаром | 50 15 150/7 5/25 382 100 150 60/120 1/150 15 10 505 150/5/5 | 1 1,19 0,75 1,95 0,3 2,36 18,13 0,33 1,19 0,66 | 4,5 0,15 0 6,6 0,1 1,7 13,60 0,015 0,15 0,12 | 0 7,25 11,25 10,72 15,2 10,28 26,2 20,83 7,25 3,34 | 44,5 35,11 48 110,08 62,9 65,86 299,72 84,78 35,11 17,08 | 5,52 0,02 4 4,95 0,48 0,3 | 392/201 1/2011 399/201 399/201 304/201 376/201 |
| 2 Завтрак Обед: | Икра кабачковая Хлеб пшеничный Чай с сахаром Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. Суммарный объём блюд (гр) Сок фруктовый Суп картофельный с вермишелью Плов из птицы Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Суммарный объём блюд (гр) Каша молочная манная с/м и с/с Хлеб пшеничный | 50 15 150/7 6/25 382 100 150 60/120 1/150 15 10 505 | 1 1,19 0,75 1,95 0,3 0,3 2,36 18,13 0,33 1,19 0,66 | 4,5 0,15 0 6,6 0,1 1,7 13,60 0,015 0,15 0,12 | 0 7,25 11,25 10,72 15,2 10,28 26,2 20,83 7,25 3,34 17,86 7,25 | 44,5 35,11 48 110,08 62,9 65,86 299,72 84,78 35,11 17,08 | 5,52 0,02 4 4,95 0,48 0,3 | 215/201 101/200 392/201 1/2011 399/201 82/201 304/201 376/201 |

День: вторник **Неделя**: первая **Сезон**: весенний

| Приём пищи | Наименование | Выход | Пищете ве | щества | | Энер.ц. | Витамин | N |
|---------------------------------------|--|--------------|--|--|-------------|----------|-------------|--|
| - | блюда | блюда | Б(г) | Ж(г) | У(г) | (ккал) | c | Рецептуры |
| ДЕНЬ 2 | Дошкольный возраст | | · | | | | | <u> </u> |
| A | | | | | | | | |
| Завтрак: | Сырники из творога с повидлом | 150/20 | 29,54 | 21,6 | 33,3 | 445,76 | 0,38 | 231/2011 |
| | Чай с сахаром | 180/10 | 0,9 | 0 | 13,5 | 57,6 | 0,03 | 392/2011 |
| | Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. | 5/30 | 2,3 | 7,7 | 12,5 | 128,5 | | 1/2011 |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 395 | | | | | <u> </u> | |
| '! | | | | | | | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | |
| | | | <u> </u> | | | | | |
| | | <u> </u> | | | | | | 0010044 |
| Обед: | Сул картофельный с пшеном | 180 | 1,57 | 3,84 | 17,73 | 111,76 | 4,19 | 80/2011 |
| | Тефтели из говядины (1-й вариант) | 70 | 9,91 | 10,96 | 12,41 | 187,92 | 0,92 | 286/201 |
| | Соус томатный | 30 | 0,35 | 1,26 | 2,4 | 22,34 | 0,72 | 348/201 |
| | Пюре картофельное | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,68 | 118,76 | 15,74 | 321/201 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 25,00 | 101,78 | 0,36 | 376/201 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 | | <u> </u> |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 630 | ↓ | | I | | | |
| | | 5740 | 2.45 | | 40.00 | 445.44 | | |
| Полдник: | Печенье | 2/18 | 2,13 | 6,59 | 19,32 | 145,11 | 0,03 | 392/201 |
| | Чай с сахаром | 180/10 | 0,9 | 0 | 13,5 | 57,6 | 0,03 | 392/201 |
| | | | | | | | · . | <u>- </u> |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 226 | - | l — | | | <u> </u> | - |
| | | | | 50 57 | 402.00 | 1458,05 | 22,37 | |
| ого за 2 день | | ╂ | 53,55 | 36,37 | 183,68 | 1430,05 | 22,51 | · |
| | | | | | | | <u> </u> | |
| | | | | | | | | |
| ДЕНЬ 2 | Ранний возраст | | | | | | · | - |
| | C | 130/20 | 25,57 | 20,1 | 28,86 | 398,62 | 0,33 | 231/201 |
| Завтрак: | Сырники из творога с повидлом | 150/7 | 0,75 | 0 | 11,25 | 48 | 0,02 | 392/201 |
| · | Чай с сахаром | 5/25 | 1,95 | 6,6 | 10,72 | 110,08 | 0,02 | 1/2011 |
| ··· | Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. Суммарный объём блюд (гр) | 337 | 1,80 | 15,0 | 10,72 | 110,00 | ·· | 1 |
| | Суммарный объем олюо (гр/ | | | | | • | | |
| 2 Завтрак | <u> </u> | 1 | - | | | <u> </u> | <u> </u> | 1 |
| 2 Sasipak | | | | - | | | | <u> </u> |
| Обед: | Сул картофельный с пшеном | 150 | 1,31 | 3.2 | 14,78 | 93,16 | 3,49 | 80/201 |
| _ ООЕД. | Тефтели из говядины (1-й вариант) | 60 | 8,54 | 9,55 | 11,18 | 164,83 | 0,79 | 286/20 |
| · | Соус томатный | 25 | 0,29 | 1,05 | 2 | 18,61 | 0,59 | 348/201 |
| . | Пюре картофельное | 120 | 2,45 | 3,84 | 16,38 | 109,88 | 14,52 | 321/20 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,33 | 0,015 | + | 84,78 | 0,3 | 376/20 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35,11 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 0,66 | 0,12 | 3,34 | 17,08 | | |
| ·································· | Суммарный объём блюд (гр) | 530 | <u> </u> | | <u> </u> | | | |
| | -7 | 1 | | | | | | |
| Полдник: | Печенье | 2/18 | 2,13 | 6,59 | 19,32 | 145,11 | | |
| · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | Чай с сахаром | 150/7 | | 0 | 11,25 | 48 | 0,02 | 392/20 |
| | | 1 | | | | | | |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 193 | | | | | <u> </u> | |
| | | | | | | | <u> </u> | |
| гого за 2 ден | | | 45,92 | 36,36 | 157,16 | 1273,26 | 20,06 | |

День: среда Неделя: первая Сезон: весенний

| Приём пищи | Наименование | | Пищеые ве | + | | Энер.ц. | Витамин | Ni |
|---------------------------------------|---------------------------------|--------------|-------------|---|----------------|-----------|--|--|
| | блюда | блюда | Б(г) | Ж(r) | Y(r) | (ккал) | C | Рецептуры |
| ДЕНЬ 3 | Дошкольный возраст | | | [| | | | |
| | | | 10.01 | 1 000 | 0.74 | 93,7 | 0,23 | 255/2011 |
| Завтрак: | Биточки рыбные из минтая | 70 | 10,64 | 3,29 | 6,71 | 101,99 | 5,68 | 101/2004 |
| | Икра свекольная | 100 | 2,37 | 0,11 | 22,88 9,66 | 46,76 | 5,00 | 10172004 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 7,7 | 12,5 | 128,5 | | 1/2011 |
| | Бутерброд с маслом 72.5% м.д.ж. | 5/30 | 2,3 0.06 | 0,02 | 9,99 | 40,38 | 0,03 | 392/2011 |
| | Чай с сахаром | 180/10 | 0,00 | 0,02 | 3,30 | 70,00 | <u>0,00</u> | 302.20 |
| | O | 415 | | ╀┈┤ | | | | |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 713 | | | | | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | |
| Обед: | Суп-лапша домашняя | 180 | 1,86 | 3,99 | 10,55 | 85,55 | 0,3 | 86/2011 |
| <u></u> | Птица тушеная с соусом | 70/60 | 15,68 | 24,38 | 4,92 | 301,82 | 0,47 | 301/2011 |
| | Рис прилущенный | 130 | 3,15 | 3,74 | 31,79 | 173,42 | | 316/2011 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 25,00 | 101,78 | 0,36 | 376/2011 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | <u> </u> | ļ |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 | | <u>.</u> |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 660 | | <u> </u> | | | <u> </u> | <u> </u> |
| | | <u> </u> | <u> </u> | | | <u> </u> | | 1041074 |
| Полдник: | Кефир 2,5% | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90,18 | 1,26 | 401/2011 |
| | Крендель сахарный | 50 | 3,54 | 6,57 | 27,87 | 184,77 | | 460/201 |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 230 | | | | | <u> </u> | |
| | | ļ | ļ | | | | | |
| того за 3 ден | ь | | 49,70 | 51,67 | 185,41 | 1429,77 | B,33 | |
| ДЕНЬ 3 | Ранний возраст | | | | | | | |
| | | | ļ <u>.</u> | <u>. </u> | ļ.—— | . <u></u> | | |
| . | | 60 | 9,12 | 2,82 | 5,75 | 84,86 | 0,2 | 255/201 |
| Завтрак: | Биточки рыбные из минтая | 75 | 1,78 | 0,09 | 17,16 | 76,57 | 4,26 | 101/200 |
| | Икра свекольная | 15 | 1,19 | 0,05 | 7,25 | 35,11 | | 1011200 |
| | Хлеб пшеничный | 5/25 | 1,95 | 6,6 | 10,72 | 110,08 | | 1/2011 |
| | Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. | 150/7 | 0,75 | 1 0 | 11,25 | 48 | 0,02 | 392/201 |
| | Чай с сахаром | 100// | 0,70 | - | 11,20 | 1 1 2 | 1 . | |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 337 | | | <u> </u> | | - | |
| 2 Завтрак | | 1 | | <u> </u> | | | | |
| Обед: | Суп-лапша домашняя | 150 | 1,55 | 3,33 | 8,79 | 71,33 | 0,25 | 86/201 |
| | Птица тушеная с соусом | 60/60 | 13,44 | 20,9 | 4,22 | 258,74 | 0,4 | 301/201 |
| | Рис припущенный | 120 | 2,9 | 3,4 | 29,3 | 159,40 | | 316/201 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,83 | 84,78 | 0,3 | 376/201 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35,11 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 0,66 | 0,12 | 3,34 | 17,08 | <u> </u> | |
| · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | Суммарный объём блюд (гр) | 445 | | | | | | |
| | | | | | - | <u> </u> | <u> </u> | 404/00 |
| Полдник: | Кефир 2,5% | 150 | 4,35 | 3,75 | - | 75,15 | 1,05 | 401/201 |
| | Крендель сахарный | 50 | 3,54 | 6,57 | 27,87 | 184,77 | - | 460/20 |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 200 | <u> </u> | | +- | <u> </u> | _ | |
| | I | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | I | I |

День: четверг Неделя: первая Сезон: весенний

| Приём пищи | Наименование | Выход | Пищеые ве | | | Энер.ц. | Витамин | N Peliantinu | |
|-----------------|---------------------------------|--|--|----------------|--------------|--------------|--|--|--|
| | блюда | блюда | 동(r) | Ж(r) | У(r) | (ккал) | С | Рецептуры | |
| ДЕНЬ 4 | Дошкольный возраст | | | ļ <u>.</u> | | | | | |
| | | | <u> </u> | | | | | | |
| Завтрак: | Запеканка из творога с морковью | 150 | 17,49 | 15,44 | 35,67 | 351,6 | 1,07 | 238/2011 | |
| | Соус молочный сладкий | 30 | 0,58 | 1,36 | 5,98 | 38,48 | 0,1 | 351/2011 | |
| | Чай с сахаром | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,38 | 0,03 | 392/2011 | |
| 1 | Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. | 5/30 | 2,2 | 7,7 | 12,5 | 128,1 | | 1/2011 | |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 405 | | | | | | | |
| | | <u> </u> | | | | | ······ | | |
| 2 Завтрак | | <u> </u> | <u> </u> | ļ <u> </u> | | | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | | |
| <u> </u> | | ļ <u>.</u> . | | | 2.40 | 77. 44 | | F7/0044 | |
| Обед: | Борщ с капустой и картофелем | 180 | 1,31 | 3,54 | 9,18 | 73,82 | 7,4 | 57/2011 | |
| 4 | Котлета рубленая из птицы | 70 | 11,3 | 10,37 | 11,78 | 185,65 | 0,64 | 305/2011 | |
| | Каша пшеничная вязкая | 130 | 3,47 | 3,64 | 21,32 | 131,92 | 0.74 | 314/2011 | |
| | Соус томатный | 30 | 0,35 | 1,26 | 2,4 | 22,34 | 0,71 | 348/2011 | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 25,00 | 101,78 | 0,36 | 376/2011 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ····· | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 | <u> </u> | <u> </u> | |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 630 | | | | · | | | |
| | | _ | | ļ | 24.04 | 450.74 | | | |
| Полдник: | Вафли | 2/18 | 1,87 | 10,70 | | 188,74 | | 207/2014 | |
| - · · · · · | Какао с молоком | 180 | 3,78 | 3,26 | 15,55 | 106,66 | 1,44 | 397/2014 | |
| | | <u> </u> | | | | | ļ. | | |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 216 | | 1 | | 1150.00 | | <u> </u> | |
| гого за 4 день: | | | 45,71 | 40,95 | 186,95 | 1450,39 | 11,75 | | |
| <u> </u> | | | | ļ— | | | | <u></u> | |
| <u>ДЕНЬ 4</u> | Ранний возраст | <u> </u> | <u> </u> | ╄ | <u> </u> | | | | |
| | | | | 40.00 | 22.54 | 2017 | 0.00 | 200/201 | |
| Завтрак: | Запеканка из творога с морковью | 130 | 15,16 | 13,38 | | 304,7 | 0,92 | 238/2011 | |
| | Соус молочный сладкий | 25 | 0,48 | 1,13 | 4,98 | 32,01 | 0,08 | 351/201 | |
| | Чай с сахаром | 150/7 | 0,75 | 0 | 11,25 | 48 | 0,02 | 392/201 | |
| | Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. | 5/25 | 1,95 | 6,6 | 10,72 | 110,08 | | 1/2011 | |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 342 | | | | | | | |
| | | | 1 | | <u> </u> | | | | |
| 2 Завтрак | | . | | ļ | ├ | | | | |
| | | 450 | | 2.05 | 7.05 | 64.54 | | 57/2011 | |
| Обед: | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1,09 | 2,95 | 7,65 | 61,51 | 6,18 | | |
| | Котлета рубленая из птицы | 60 | 9,69 | 8,89 | 10,10 | 159,17 | 0,55 | 305/201 314/201 | |
| | Каша пшеничная вязкая | 120 | 3,24 | 3,36 | | 122 | 0,59 | 348/201 | |
| | Соус томатный | 25 | 0,29 | 1,05 | + · · · · | 18,61 | | 376/201 | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,33 | 0,015 | | 84,78 | 0,3 | 3/0/201 | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | _ | 35,11 | | | |
| · | Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 0,66 | 0,12 | 3,34 | 17,08 | | | |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 530 | 1 | | - | | | | |
| | | | | 40.50 | | 400 71 | <u> </u> | | |
| Полдник: | Вафли | 2/18 | 1,87 | 10,70 | -+- | 188,74 | | 207/004 | |
| | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 88,92 | 1,2 | 397/201 | |
| | | | | | - | | | | |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 186 | | | | 4676 7 | 200 | | |
| того за 4 день | 2 1 | ı | 39,85 | 136.5€ | 162,93 | 1270,71 | 9,84 | I | |

День: пятница Неделя: первая С Сезон: весенний

| Приём пищи | Наименование | Выход | Пищеые во | ещества | | Энер.ц. | Витамин | N |
|---------------|--|--------------|----------------------|--|--------------|---------|---------|-----------|
| | блюда | блюда | Б(г) | Ж(г) | У(г) | (ккал) | Ċ | Рецептуры |
| ДЕНЬ 5 | Дошкольный возраст | | | | | | | |
| | | | ··· ·· | | | | | • |
| 3===== | Каша молочная пшенная с/м и с/с | 180/5/8 | 5,28 | 4,87 | 32,28 | 194,07 | | 185/2011 |
| Завтрак: | | 180/10 | 0,9 | 0 | 13,5 | 57,6 | 0,03 | 392/2011 |
| | Чай с сахаром Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. | 5/30 | 2,3 | 7,7 | 12,5 | 128,5 | .,,,,, | 1/2011 |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 418 | | ''' | ,- | | | |
| | Суммарные объем отное (ер) | 710 | | | | | | |
| 2 Завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62,9 | 4 | 399/2011 |
| 2 Janipak | Сок фруктовым | 150 | 1 - - 1 - | | | | | |
| Обед: | Овощи натуральные солёные(огурцы) | 25 | 0,21 | 0,04 | 0,43 | 2,92 | 0,88 | 70/2017 |
| ОООД. | Сул картофельный с бобовыми | 180 | 3,65 | 3,85 | 16,26 | 114,29 | 4,18 | 81/2011 |
| | Кнели куриные с рисом | 70 | 12,41 | 11,63 | 4,42 | 171,99 | 0,43 | 312/2011 |
| | Соус томатный | 30 | 0,35 | 1,26 | 2,4 | 22,34 | 0,71 | 348/2011 |
| | Макаронные изделия отварные | 130 | 4,77 | 3,9 | 22,9 | 145,78 | | 317/2011 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0.4 | 0,02 | 25,00 | 101,78 | 0,36 | 376/2011 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 | | |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 655 | 1 .,,,,, | 1 | | | | |
| | Суммарнала объем отпов (ор) | | † | | | | | |
| Попринк | Кефир 2,5% | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 91,62 | 0,54 | 401/2011 |
| Полдник: | Ватрушка с повидлом | 60 | 5,46 | 4,70 | 27.80 | 175,34 | 80,0 | 458/2011 |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 240 | 0,10 | 1,1.4 | | ., ., . | | |
| | Суммарный объем отгоо (ер) | | - | | ···· | | | |
| того за 5 ден | | | 44,15 | 43,01 | 196,59 | 1350,05 | 11,21 | |
| 1010 за о ден | <u> </u> | | | | | | | |
| ДЕНЬ 5 | Ранний возраст | | | | | | | |
| день о | - CIMILAT TO SPECIAL | | | - | | · | | |
| | | | <u> </u> | `` | [| | | , |
| Завтрак: | Каша молочная пшенная с/м и с/с | 150/5/5 | 4,4 | 4,06 | 26,9 | 161,74 | | 185/2011 |
| \$40. | Чай с сахаром | 150/7 | 0,75 | 0 | 11,25 | 48 | 0,02 | 392/201 |
| | Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. | 5/25 | 1,95 | 6,6 | 10,72 | 110,08 | | 1/2011 |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 347 | <u> </u> | | | | | |
| | , | · · · | | <u> </u> | | | | |
| 2 Завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62,9 | 4 | 399/201 |
| | | | | 1 | | | | |
| Обед: | Овощи натуральные солёные(огурцы | 20 | 0,17 | 0,03 | 0,34 | 2,31 | 0,7 | 70/2017 |
| <u> </u> | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 3,04 | 3,2 | 13,55 | 95,16 | 3,48 | 81/2011 |
| | Кнели куриные с рисом | 60 | 10,64 | 9,97 | 3,79 | 147,45 | 0,37 | 312/201 |
| | Соус томатный | 25 | 0,29 | 1,05 | 2 | 18,61 | 0,59 | 348/201 |
| | Макаронные изделия отварные | 120 | 4,42 | 3,61 | 21,15 | 134,77 | 14,5 | 321/201 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,83 | 84,78 | 0,3 | 376/201 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | | 35,11 | | <u> </u> |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 0,66 | 0,12 | | 17,08 | | |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 550 | 1 (1 | 1 | | Ī | 1 | |
| | | 1 | — | 1 | T | ! | | |
| Полдник: | Кефир 2,5% | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76,35 | 0,45 | 401/201 |
| HOMMON | Ватрушка с повидлом | 60 | 5,46 | 4,70 | | 175,34 | 0,08 | 458/201 |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 210 | <u> </u> | 1 | 1 | | 1 | <u> </u> |
| | Cymmaprizate oc Bon Orroo (ap) | | - ·· | | 1 | 1 | T | |
| Ітого за 5 де | <u>1</u> | + | 37,95 | 37 36 | 170,42 | 1169,68 | 24,49 | 1 |
| | | | | | | , | | |

День: понедельник Неделя: вторая

Сезон: весенний

| ДЕНЬ 6 Завтрак: | блюда Дошкольный возраст Яйца варёные | блюда | Б(г) | Ж(г) | Y(r) | (ккал) | ¢ | Рецептуры |
|--------------------|--|--------|----------|--|--------|---------|--------------|--------------------|
| | Яйца варёные | · | | | | | | |
| Завтрак: | _ -, ' | | | L'. | | | | |
| Завтрак: | _ -, ' | | | [| | | | |
| | | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,3 | 62,92 | | 213/2011 |
| | Икра кабачковая | 50 | 1 | 4,5 | O | 44,5 | 5,52 | 101/2004 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | | |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 90,53 | 0,34 | 395/2011 |
| | Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. | 5/30 | 2,3 | 7.7 | 12,5 | 128,5 | | 1/2011 |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 325 | | | | | | |
| 2 Завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62,9 | 4 | 399/2011 |
| <u></u> | | | | | | | | ļ |
| Обед: | Рассольник ленинградский | 180 | 1,51 | 3,68 | 11,95 | 86,96 | 5,43 | 76/2011 |
| | Птица отварная | 70 | 14,77 | 9,52 | 0 | 144,76 | | 300/2011 |
| | Пюре из бобовых с маслом | 130 | 11,79 | 5,98 | 21,68 | 187,7 | | 199/2017 |
| | Соус томатный | 30 | 0,35 | 1,26 | 2,4 | 22,34 | 0,71 | 348/2011 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 25,00 | 101,78 | 0,36 | 376/2011 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | | <u> </u> |
| | Хлеб ржано-пшекичный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 | | <u> </u> |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 630 | | | | | | <u> </u> |
| | | | <u> </u> | | | | | |
| Полдник: | Суп молочный с рисом | 200 | 4,82 | 5,08 | 16,8 | 132,2 | 0,82 | 94/2011 |
| | Хлеб пшеничный | 1/20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | <u></u> | |
| | Чай с сахаром | 180/10 | 0,9 | 0 | 13,5 | 57,6 | 0,03 | 392/201 |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 410 | | <u> </u> | | | | <u> </u> |
| ого за 6 день: | | | 52,13 | 45,69 | 169,35 | 1297,13 | 17,21 | <u> </u> |
| ДЕНЬ 6 | Ранний возраст | | <u> </u> | | | | , . <u>-</u> | |
| | | 40 | F 00 | 1.0 | 0.0 | 60.00 | | 213/201 |
| Завтрак: | Яйца варёные | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,3 | 62,92 | | 101/200 |
| | Икра кабачковая | 50 | 1 10 | 4,5 | 0 | 44,5 | 5,52 | 1017200 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35,11 | 0.00 | 205/201 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2 | 10,63 | 69,88 | 0,28 | 395/2011 1/2011 |
| | Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. | 5/25 | 1,95 | 6,6 | 10,72 | 110,08 | <u></u> | 1/2011 |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 305 | | | 45.0 | 62.0 | | 399/201 |
| 2 Завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62,9 | 4 | 399/201 |
| Обед: | Рассольник ленинградский | 150 | 1,26 | 3,07 | 9,95 | 72,47 | 4,52 | 76/201 |
| <u></u> | Птица отварная | 60 | 12,66 | 8,16 | 0 | 124,08 | | 300/201 |
| | Пюре из бобовых с маслом | 120 | 10,9 | 5,48 | 26,28 | 198,04 | | 514/200 |
| | Соус томатный | 25 | 0,29 | 1,05 | 2 | 18,61 | 0,59 | 3 4 8/201 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,83 | 84,78 | 0,3 | 376/201 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35,11 | <u> </u> | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 0,66 | 0,12 | 3,34 | 17,08 | | |
| ··- | Суммарный объём блюд (гр) | 530 | | | | | | |
| - | <u> </u> | 400 | 4 22 | 4.07 | 15.04 | 125,81 | 0,82 | 94/201 |
| Полдник: | Суп молочный с рисом | 180 | 4,33 | 4,97 | 15,94 | + | 0,02 | 541201 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | | 35,11 | 0.02 | 392/201 |
| | Чай с сахаром | 150/7 | 0,75 | 0 | 11,25 | 48 | 0,02 | 3921201 |
| гого за 6 день: | Суммарный объём блюд (гр) | 352 | 45,42 | 41,12 | 440.40 | 1144,48 | 16,05 | 1 |

День: вторник Неделя: вторая Сезон: весенний

| Приём пищи | Наименование | Выход | Пищеые ве | | | Энер.ц. | Витамин | N |
|---------------------------------------|------------------------------------|------------------|---|--|--------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--|
| | блюда | блюда | Б(г) | Ж(г) | У(г) | (ккал) | С | Рецептуры |
| ДЕНЬ 7 | Дошкольный возраст | | | | | | | |
| | | | | | | | | <u> </u> |
| Завтрак: | Пудинг из творога с рисом | 150 | 22,1 | 14,91 | 31,13 | 347,11 | 0,29 | 236/2011 |
| • | Соус молочный сладкий | 30 | 0,58 | 1,36 | 5,98 | 38,48 | 0,1 | 351/2011 |
| | Чай с сахаром | 180/10 | 0,9 | 0 | 13,5 | 57,6 | 0,03 | 392/2011 |
| | Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. | 5/30 | 2,3 | 7,7 | 12,5 | 128,5 | | 1/2011 |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 405 | | | | | | <u> </u> |
| | | | | ļ | | | | <u> </u> |
| 2 Завтрак | | | <u> </u> | | | | | <u> </u> |
| | <u> </u> | | | | | | | 07/0044 |
| Обед: | Щи из свежей капусты с картофелем | 180 | 1,25 | 3,51 | 6,11 | 61,03 | 13,3 | 67/2011 |
| | Рыба, тушенная с овощами | 80 | 8,65 | 5,03 | 8,6 | 114,27 | 2,08 | 247/2011 |
| | Пюре картофельное | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,68 | 118,76 | 15,74 | 321/2011 |
| | Кисель фруктовый | 180 | 0,51 | 0,05 | 25,38 | 104,01 | 0,9 | 648/2004 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 | | ļ |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 610 | <u> </u> | | | | | |
| | | | <u> </u> | <u> </u> | | | 0.14 | 4540044 |
| Полдник: | Пирожок печеный с картофелем | 60 | 3,91 | 4,7 | 23,75 | 152,94 | 0,51 | 454/2011 |
| | Чай с сахаром | 180/10 | 0,9 | 0_ | 13,5 | 57,6 | 0,03 | 392/2011 |
| | | | <u> </u> | - | <u> </u> | | | |
| <u> </u> | Суммарный объём блюд (гр) | 250 | | | ·· | | | |
| | | <u> </u> | | 10.50 | 47647 | 4004.00 | 20.00 | |
| того за 7 день: | | | 46,65 | 40,50 | 174,47 | 1261,22 | 32,98 | |
| | | | | <u> </u> | | | | |
| ДЕНЬ 7 | Ранний возраст | <u> </u> | | <u> </u> | <u> </u> | | | |
| 2 | | 120 | 19,13 | 12,94 | 26,40 | 298,58 | 0,24 | 235/2011 |
| Завтрак: | Пудинг из творога с рисом | 130 25 | 0,48 | 1,13 | 4,98 | 32,01 | 0,08 | 351/2011 |
| | Соус молочный сладкий | | | 0 | 11,30 | 48,2 | 0,02 | 392/2011 |
| | Чай с сахаром | 150/7 | 0,75 | 6,6 | 10,72 | 110,08 | 0,02 | 1/2011 |
| | Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. | 5/25 | 1,95 | 0,6 | 10,12 | 110,00 | | 1/2011 |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 342 | | | 1 | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | | |
| 0.2===== | | | | 1 | | | | |
| 2 Завтрак | | | 1 | + | ļ | | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | · · · · |
| 05001 | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1,04 | 2,93 | 5,09 | 50,89 | 11,08 | 67/2011 |
| Обед: | Рыба, тушенная с овощами | 60 | 6,49 | 3,78 | 6,13 | 84,50 | 2,45 | 247/201 |
| | Пюре картофельное | 120 | 2,45 | 3,84 | 16,38 | 109,88 | 14,52 | 321/2011 |
| · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | Кисель фруктовый | 150 | 0,43 | 0,05 | 21,15 | 86,77 | 0,76 | 648/2004 |
| | хисель фруктовый Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | | 35,11 | | |
| <u> </u> | Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 0,66 | 0,12 | 3,34 | 17,08 | | |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 505 | - 5,00 | +-, | | | 1 | |
| | суммарлаю объем отоб (ер) | ~~~ | | | 1 | | | |
| Полдник: | Пирожок печеный с картофелем | 60 | 3,91 | 4,7 | 23,75 | 152,94 | 0,51 | 454/201 |
| полдник. | Чай с сахаром | 150/7 | 0,75 | 0 | 11,25 | 48 | 0,02 | 392/201 |
| | Tan C parapoin | 1.00.7 | 1 | Ť | 1,20 | 1.2 | 1 | T |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 217 | 1 | + | 1 | - | | <u> </u> |
| | LOVAMBULIDIU DUDEM UNIVU (ON/ | | | | | | 1 | · I · · · · · · · · · · · · · · · · · · |
| | | T | 1 | | | | | |

День: среда Неделя: вторая

Итого за 8 день:

Сезон: весенний Витамин Пищеые вещества Энер.ц. Выход Наименование Приём пищи Рецептуры Ж(г) У(г) (ккал) С блюда B(r) блюда Дошкольный возраст ДЕНЬ 8 185/2011 180/5/8 3.19 3.9 21,50 133,86 Каша молочная манная с/м и с/с Завтрак: 1/2011 128,5 7,7 12,5 Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. 5/30 2,3 397/2011 3,26 15,55 106,66 1,44 3,78 180 Какао с молоком 408 Суммарный объём блюд (гр) 2 Завтрак 85/2011 4,6 20/180 1,68 2,68 9,71 69,68 Суп картофельный с клёцками Обед: 282/2011 151,78 7,7 10,19 70 10.43 Котлета рубленая из говядины 314/2011 17,78 125,97 130 3,97 4,33 Каша гречневая вязкая 0,72 348/2011 22,34 0,35 1,26 2,4 30 Соус томатный 0.36 376/2011 180 0,4 0,02 25,00 101,78 Компот из смеси сухофруктов 0.2 9,66 46,76 20 1,58 Хлеб пшеничный 20 1,32 0,24 6.68 34,16 Хлеб ржано-пшеничный 650 Суммарный объём блюд (гр) 1,26 401/2011 90,18 180 5,22 4.5 Полдник: Кефир 2,5% 188,74 10.70 2/18 1,87 21,24 Вафли 216 Суммарный объём блюд (гр) 1200,41 8,38 46,49 159,41 36.09 Итого за 8 день: ДЕНЬ 8 Ранний возраст 3,24 17.86 111,2 185/2011 150/5/5 2,65 Каша молочная манная с/м и с/с Завтрак: 1/2011 110,08 Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. 5/25 1,95 6,6 10,72 88,92 1,2 397/2011 150 3,15 2,72 12,96 Какао с молоком 340 Суммарный объём блюд (гр) 2 Завтрак 2,29 8,25 59,33 3,91 85/2011 1,43 20/150 Суп картофельный с клёцхами Обед: 282/2011 132,26 60 8.93 6,74 8.97 Котлета рубленая из говядины 314/2011 16,42 116,41 3.66 4.01 120 Каша гречневая вязкая 0.59 348/2011 18,61 1,05 25 0,29 2 Соус томатный 376/2011 84,78 0,3 Компот из смеси сухофруктов 150 0,33 0.015 20,83 35,11 7,25 15 1,19 0,15 Хлеб пшеничный 17,08 0,66 0,12 3,34 10 Хлеб ржано-лшеничный 550 Суммарный объём блюд (гр) 1.05 401/2011 75,15 3,75 Кефир 2,5% 150 4,35 6 Полдник: 2/18 1,87 10,70 21,24 188,74 Вафли 186 Суммарный объём блюд (гр) 41,39 135,84 1037.67 7.05 30,46

День: четверг Неделя: вторая Сезон: весенний

| Приём пищи | Наименование | Выход | Пищеые ве | щества | | Энер.ц. | Витамин | N |
|-----------------|------------------------------------|--------------|--|----------------|-------------|----------------------|--|--|
| | блюда | блюда | 5(r) | Ж(г) | У(г) | (ккал) | C | Рецептуры |
| ДЕНЬ 9 | Дошкольный возраст | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша молочная рисовая с/м и с/с | 180/5/8 | 5,55 | 5,3 | 20,26 | 150,94 | | 185/2011 |
| | Чай с сахаром | 180/10 | 0,9 | 0 | 13,5 | 57,6 | | 392/2011 |
| | Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. | 5/30 | 2,3 | 7,7 | 12,5 | 128,5 | | 1/2011 |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 418 | | ļ <u> </u> | | | | <u> </u> |
| | | | | <u> </u> | | | | |
| | | | | | | | | |
| 2 Завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62,9 | 44 | 399/2011 |
| | | | | | | | | |
| | | | · | | - :- | 0.00 | | 70/0047 |
| Обед: | Овощи натуральные солёные(огурцы) | 25 | 0,21 | 0,04 | 0,43 | 2,92 | 0,88 | 70/2017 |
| : | Борщ с фасолью и картофелем | 180 | 2,55 | 3,67 | 10,46 | 85,07 | 4,53 | 63/2011 |
| | Макаронник с мясом цыплёнка-бройл. | 160 | 24,64 | 21,73 | 19,33 | 371,45 | 6 | 292/2011 |
| | Соус томатный | 30 | 0,35 | 1,26 | 2,4 | 22,34 | 0,71 | 348/201 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 25,00 | 101,78 | 0,36 | 376/2011 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | | |
| <u></u> | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 | | - |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 615 | | ├ | | | | |
| | | 2/18 | 2,13 | 6,59 | 19,32 | 145,11 | · | |
| Полдник: | Печенье | 180/10 | 0,9 | 0,53 | 13,5 | 57,6 | | 392/201 |
| | Чай с сахаром | 226 | 0,5 | + 🖰 | | 07,10 | | 0021201 |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 220 | | + | | | | |
| ого за 9 день: | | | 43,13 | 46,85 | 168,24 | 1267,13 | 16,48 | |
| ого за в депь. | | | 10,10 | 1.0,00 | .100,1 | , | 12,11 | |
| ДЕНЬ 9 | Ранний возраст | | <u> </u> | <u> </u> | | | | |
| | | | | 1 | | | | |
| | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша молочная рисовая с/м и с/с | 150/5/5 | 4,63 | 4,42 | 16,88 | 125,82 | | 185/201 |
| | Чай с сахаром | 150/7 | 0,75 | 0 | 11,25 | 48 | 0,02 | 392/201 |
| . | Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. | 5/30 | 2,3 | 7,7 | 12,5 | 128,5 | | 1/2011 |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 352 | | | | | | ļ |
| | | | <u> </u> | ļ | | | 1 | |
| | | | _ | ļ | | <u>.</u> <u>-</u> | ļ | |
| 2 Завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62,9 | 4 | 399/201 |
| | | | | | | | L 2 - 2 | 70/00/1 |
| Обед: | Овощи натуральные солёные(огурцы) | | 0,21 | 0,04 | 0,43 | 2,92 | 0,88 | 70/201 |
| | Борщ с фасолью и картофелем | 150 | 2,13 | 3,06 | 8,72 | 70,94 | 3,77 | 63/201 |
| | Макаронник с мясом цыплёнка-бройл. | 120 | 20,48 | 18,60 | 14,5 | 307,32 | 4,5 | 292/201 |
| | Соус томатный | 25 | 0,29 | 1,05 | 2 | 18,61 | 0,59 | 348/201 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,83 | 84,78 | 0,3 | 376/201 |
| | Хлеб лшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35,11 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 12,5 | 0,83 | 0,15 | 4,18 | 21,39 | ╄ | |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 497,5 | | | - | | | + |
| | | 2140 | 2 12 | 6,59 | 19,32 | 145,11 | | ╅ |
| Полдник: | Печенье | 2/18 | 2,13 | 0,59 | 11,25 | 48 | 0,02 | 392/201 |
| | Чай с сахаром | 150/7 | 0,75 | 1 " | 11,25 | 0 | 1.0,02 | 002/20 |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 193 | | | 1 | · · · - | | 1 |
| | | | 36,32 | 42,71 | 144,31 | 1099,4 | 14,08 | 1 |
| того за 9 день: | | | 30,32 | 76,(1 | 1 77,51 | | 1.4,00 | 1 |

День: пятница Неделя: вторая Сезон: весенний

| Приём пищи | Наименование | Выход | Пищеые ве | щества | | Энер.ц. | Витамин | N |
|---------------|------------------------------------|-------------|--|--------------|----------|----------|--|--|
| | блюда | блюда | 5(r) | Ж(г) | Y(r) | (ккал) | С | Рецептуры |
| ДЕНЬ 10 | Дошкольный возраст | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| Завтрак: | Суп молочный с макарон, издел. | 200 | 5,75 | 5,21 | 18,83 | 145,21 | 0,91 | 93/2011 |
| | Чай с сахаром | 180/10 | 0,9 | | 13,5 | 57,6 | | 392/201 |
| · | Бутерброд с сыром | 15/5/30 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180,33 | 0,11 | 3/2011 |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 440 | | | | | | |
| | -3 | | | | | | | |
| 2 Завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62,9 | 4 | 399/201 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| Обед: | Суп картофельный с рисом | 180 | 1,42 | 1,97 | 10,5 | 65,41 | 5,94 | 80/2011 |
| | Птица тушен в соус смет/том с овощ | 70/190 | 16,6 | 20,18 | 28,15 | 360,62 | 13,5 | 302/201 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 25,00 | 101,78 | 0,36 | 376/201 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | | <u></u> |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 | | L |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 660 | | | | | | |
| ··· | | | | | | | | |
| Полдник: | | | | | | | | |
| | Сдоба обыкновенная | 50 | 7,63 | 6,85 | 39,6 | 250,57 | 0,28 | 466/201 |
| | Чай с сахаром | 180/10 | 0,9 | | 13,5 | 57,6 | | 392/201 |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 240 | | | | | | |
| | | | | <u> </u> | | | <u> </u> | |
| ого за 10 дел | нь: | | 43,48 | 43,22 | 200,01 | 1362,94 | 25,1 | |
| | | | | | | | | ļ |
| | | | | | | | | <u> </u> |
| ДЕНЬ 10 | Ранний возраст | <u> </u> | <u> </u> | | | | | <u> </u> |
| | | . | | | | | ļ | |
| | | <u> </u> | | | | | | |
| Завтрак: | Суп молочный с макарон, издел. | 180 | 5,18 | 4,69 | 16,95 | 130,73 | 0,81 | 93/201 |
| | Чай с сахаром | 150/7 | 0,75 | 0 | 11,25 | 48 | 0,02 | 392/201 |
| | Бутерброд с сыром | 10/5/25 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139,08 | | 3/2011 |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 377 | <u> </u> | <u>.</u> | | | <u> </u> | <u>.</u> |
| | | ــــــ | _ | | | | <u> </u> | |
| 2 Завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62,9 | 4 | 399/201 |
| | | 1 | | | | | | 00/004 |
| Обед: | Суп картофельный с рисом | 150 | 1,18 | 1,64 | 8,75 | 54,48 | 4,95 | 80/201 |
| | Птица тушен в соус смет/том с овощ | 60/150 | | 14,4 | 20,78 | 258,8 | 9,78 | 302/201 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,33 | 0,015 | | 84,78 | 0,3 | 376/201 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35,11 | | |
| | Хлеб ржано-лшеничный | 10 | 0,66 | 0,12 | 3,34 | 17,08 | | 1 |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 535_ | | | <u> </u> | | ╄ | |
| | | | | +- | | | ┼ ┈─ | |
| Полдник: | | - | 7.00 | 0.05 | 20.0 | 250 57 | n 20 | 466/201 |
| | Сдоба обыкновенная | 50 | 7,63 | 6,85 | 39,6 | 250,57 | 0,28 | 392/20 |
| | Чай с сахаром | 150/7 | 0,75 | 0 | 11,25 | 48 | 0,02 | 392/20 |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 207 | 1 | | | | 1 | 1 |
| ого за 10 де | | | 34,22 | 7 | 169,76 | 1129,525 | 20,16 | |

| Приём пищи | Наименование | Пищеые ве | цества | | Энер.ц. | Витамин | N |
|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| | блюда | Б(г) | Ж(г) | У(г) | (ккал) | C | Рецептуры |
| | | | | | | | <u> </u> |
| | Дошкольный возраст | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | <u> </u> |
| Итого за | | | | | | | <u> </u> |
| весь период: | | 467,52 | 470,38 | 1804,44 | 13509,00 | 170,48 | <u> </u> |
| | | ļ | | | | | . . — |
| Среднее значение | | <u> </u> | | | | 4= 4= | |
| за период | | 46,75 | 47,04 | 180,44 | 1350,90 | 17,05 | |
| | | <u> </u> | | | | | |
| | <u></u> | + | | | | ··- | |
| Содержание белков, | | 3,4% | 3,4% | 13,4% | | | |
| киров, углеводов в | | V,T/0 | J,779 | , 70 | | | † |
| иеню за период | · · · · | | | | | | <u> </u> |
| з % от калорийности | | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | <u> </u> | <u> </u> | | | 1 |
| Суммарный объём блюд (гр) | | завтрак | обед | полдник | | | T |
| за весъ период | | 4074 | 6340 | 2657 | | | |
| за 1 день в среднем | | 407,4 | 634 | 265,7 | | | |
| за г день в среднем | | | | | | | - |
| | Ранний возраст | <u> </u> | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого за | | | | | | | |
| весь период: | | 396,79 | 398,72 | 1547,22 | 11656,80 | 163,43 |] |
| | | | | | · | | <u> </u> |
| Среднее значение | | | | | | | |
| за период | | 39,68 | 39,87 | 154,72 | ļ. <u> </u> | 16,34 | |
| | | | <u> </u> | | | <u> </u> | ļ <u>.</u> |
| | | | ļ | | | <u> </u> | |
| Содержание белков, | | | | | ļ <u>.</u> | | |
| жиров, углеводов в | | 3,3% | 3,3% | 13,2% | <u> </u> | | <u> </u> |
| меню за период | | | | | | | |
| в % от калорийности | | | | | | | |
| | | 1 | | | | | |
| Суммарный объём блюд (гр) | | завтрак | | полдник 2276 | \ | | + |
| за весь период | <u> </u> | 3461 346,1 | 5177,5 518 | 228 | | | -{-· |
| за 1 день в среднем | <u> </u> | 340,1_ | 310 | 440 | | | |
| | | | + | | + | | |
| <u> </u> | | | | † · | - | | <u> </u> |
| | | | | | —— … | † | 1 |
| | | | | 1 | | | |
| | | | | | | — | 1 |
| | | | + | - | | | 1 |
| | | | + | 1 | | 1 | |
| | | | | | | - | <u> </u> |
| | <u> </u> | ·· · | | | | T | <u> </u> |
| | | | + | 1 | - | | |
| | - | | | | | | |