

Согласовано:

заведующий МБДОУ д/с «Сказка» г. Чаплыгин

О.А. Грушихина

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для дошкольной образовательной организации,
для двух возрастных групп: от 1 до 3 лет и от 3-7 лет 2023-2024 г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда грамм | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность ккал. | | Витамин С | | № рецептуры |
|----------------|--|-------------------|------------|------------------|------------|---------------|------------|---------------|------------|-------------------------------|------------|-----------|-------|-------------|
| | | | | грамм | | | | | | | | | | |
| | | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | | | | |
| День 1 | | от 1 до 3 лет | от 3-7 лет | от 1 до 3 лет | от 3-7 лет | от 1 до 3 лет | от 3-7 лет | от 1 до 3 лет | от 3-7 лет | от 1 до 3 лет | от 3-7 лет | | | |
| Завтрак | Яйцо вареное | 1 шт | 1 шт | 5,08 | 5,08 | 4,06 | 4,06 | 0,28 | 0,28 | 62,84 | 62,84 | 0 | 0 | 185 |
| | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,08 | 0,08 | 7,25 | 7,25 | 0,14 | 0,14 | 66,1 | 66,1 | 0 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57,0 | 0 | 0 | |
| | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,98 | 13,43 | 41,69 | 51,17 | 0 | 0 | 392 |
| | Итого | | | 6,32 | 6,7 | 11,81 | 11,97 | 19,64 | 24,83 | 213,38 | 237,11 | 0 | 0 | |
| Второй завтрак | Сок (фрукты) | 75 | 80 | 0,375 | 0,4 | 0 | 0 | 7,35 | 7,84 | 29,06 | 31,0 | 1,5 | 1,6 | |
| Обед | Салат из белокачан. капусты (квашеной) | 50 | 50 | 0,85 | 0,85 | 1,05 | 1,05 | 4,35 | 4,35 | 26,8 | 26,8 | 20,35 | 20,35 | 20 |
| | Суп картоф. с бобовыми | 150 | 200 | 3,73 | 4,95 | 3,3 | 3,95 | 14,05 | 18,55 | 99,97 | 128,12 | 9,0 | 11,8 | 81 |
| | Тефтеля рыбная в соусе | 60/30 | 70/30 | 7,3 | 9,57 | 2,59 | 3,72 | 7,55 | 9,68 | 82,71 | 110,48 | 0,12 | 0,19 | 255 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---------------------------------|----------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|---------|-------|-------|-----|
| | Пюре картофельное | 100/4 | 120/5 | 2,14 | 2,57 | 3,72 | 4,61 | 14,53 | 17,44 | 125,27 | 151,65 | 22,73 | 27,27 | 321 |
| | Напиток из сока | 150 | 180 | 0,25 | 0,25 | 0 | 0 | 17,33 | 19,52 | 66,38 | 75,85 | 20,0 | 20,0 | 114 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 2,31 | 3,08 | 0,33 | 0,44 | 12,84 | 17,12 | 64,8 | 86,4 | 0 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 | |
| | Итого | | | 16,89 | 21,96 | 10,44 | 13,38 | 74,54 | 93,29 | 481,88 | 609,5 | 66,56 | 72,85 | |
| Полдник | Кисель из концентрата | 150 | 180 | 0,69 | 0,83 | 0 | 0 | 19,71 | 23,65 | 77,93 | 93,52 | 0 | 0 | 883 |
| | Кондитерские изделия | 30 | 30 | 1,84 | 1,84 | 2,2 | 2,2 | 19,11 | 19,11 | 98,78 | 98,78 | 0 | 0 | |
| | Итого | | | 2,53 | 2,67 | 2,2 | 2,2 | 38,82 | 42,76 | 176,71 | 192,3 | 0 | 0 | |
| Ужин | Оладьи с маслом слив. и сахаром | 100/3/30 | 120/3/5 | 7,55 | 9,84 | 10,17 | 12,9 | 47,33 | 55,57 | 305,3 | 380,78 | 0 | 0 | |
| | Молоко кипяченое | 150 | 180 | 4,2 | 5,04 | 4,8 | 5,78 | 7,05 | 8,46 | 87,0 | 104,4 | 2,6 | 2,34 | |
| | Итого | | | 11,42 | 14,88 | 14,97 | 18,68 | 54,38 | 64,03 | 392,3 | 485,18 | 2,6 | 2,34 | |
| | Всего | | | 37,53 | 43,99 | 39,42 | 43,5 | 194,73 | 224,51 | 1293,33 | 1479,61 | 0 | 0 | |
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная с молочной | 180 | 200 | 6,63 | 7,14 | 8,09 | 8,14 | 21,67 | 25,06 | 184,8 | 201,2 | 2,34 | 2,34 | 213 |
| | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,08 | 0,08 | 7,25 | 7,25 | 0,14 | 0,14 | 66,1 | 66,1 | 0 | 0 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|----------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|-----|
| | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 | |
| | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,98 | 13,43 | 41,69 | 51,17 | 0 | 0 | 392 |
| | Итого | | | 7,87 | 8,76 | 15,84 | 16,05 | 30,05 | 36,18 | 293,65 | 324,3 | 2,34 | 2,34 | |
| Второй завтрак | Сок (фрукты) | 75 | 80 | 0,375 | 0,4 | 0 | 0 | 7,35 | 7,84 | 29,06 | 31,0 | 1,5 | 1,6 | |
| Обед | Салат из свеклы | 50 | 50 | 0,54 | 0,54 | 2,0 | 2,0 | 4,86 | 4,86 | 38,552 | 38,52 | 5,6 | 5,6 | 33 |
| | Рассольник со сметаной | 150 | 200 | 1,47 | 1,9 | 4,17 | 4,75 | 11,08 | 14,66 | 87,77 | 108,62 | 10,37 | 13,82 | 76 |
| | Котлета мясная | 60 | 70 | 12,79 | 14,38 | 10,22 | 11,44 | 8,18 | 10,0 | 176,37 | 200,87 | 0,5 | 0,5 | 282 |
| | Макаронные изделия отвар. | 100 | 120 | 3,58 | 4,21 | 2,55 | 3,34 | 23,73 | 27,92 | 134,41 | 161,24 | 0,4 | 0,4 | 376 |
| | Компот из суш. фруктов | 150 | 180 | 0,33 | 0,33 | 0 | 0 | 20,48 | 22,97 | 77,22 | 86,7 | 20,0 | 20,0 | 114 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 2,31 | 3,08 | 0,33 | 0,44 | 12,84 | 17,12 | 64,8 | 86,4 | 0 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 | |
| | Итого | | | 23,21 | 26,98 | 22,55 | 25,57 | 89,89 | 109,04 | 653,0 | 772,12 | 20,3 | 25,13 | |
| Полдник | Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 3,31 | 4,08 | 3,62 | 4,32 | 16,31 | 18,33 | 103,44 | 123,78 | 1,5 | 1,76 | 395 |
| | Булочка школьная | 50 | 50 | 3,64 | 3,64 | 6,26 | 6,26 | 26,96 | 26,96 | 179,0 | 179,0 | 0 | 0 | 469 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---------------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|---------|-------|-------|-----|
| | Итого | | | 6,95 | 7,72 | 9,88 | 10,58 | 43,27 | 45,29 | 282,41 | 302,78 | 0 | 0 | |
| Ужин | Запеканка из творога с морковью | 100 | 100 | 11,4 | 11,4 | 10,89 | 10,89 | 29,82 | 29,82 | 259,5 | 259,5 | 2,04 | 1,04 | |
| | Кисель из концентрата | 150 | 180 | 0,69 | 0,83 | 0 | 0 | 19,71 | 23,65 | 77,93 | 93,52 | 0 | 0 | 382 |
| | Итого | | | 12,09 | 12,23 | 10,89 | 10,89 | 49,53 | 53,47 | 337,43 | 353,12 | 2,04 | 2,04 | |
| | Всего | | | 50,49 | 56,09 | 59,16 | 63,09 | 220,09 | 251,82 | 1595,55 | 1783,32 | 27,68 | 32,87 | |
| День 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная | 200 | 200 | 7,38 | 7,38 | 8,6 | 8,6 | 24,78 | 24,78 | 205,2 | 205,2 | 2,34 | 2,34 | 185 |
| | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,08 | 0,08 | 7,25 | 7,25 | 0,14 | 0,14 | 66,1 | 66,1 | 0 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 | |
| | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,98 | 13,43 | 41,69 | 51,17 | 0 | 0 | 392 |
| | Итого | | | 8,62 | 9 | 16,35 | 16,51 | 44,14 | 49,33 | 355,74 | 379,47 | 2,34 | 2,34 | |
| Второй завтрак | Сок (фрукты) | 75 | 80 | 0,375 | 0,4 | 0 | 0 | 7,35 | 7,84 | 29,06 | 31,0 | 1,5 | 1,6 | |
| Обед | Салат из моркови с яблоками | 50 | 50 | 0,57 | 0,57 | 1,03 | 1,03 | 5,24 | 5,24 | 30,43 | 30,43 | 18,85 | 18,85 | 40 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-----|
| | Щи из свеж. капус. с картоф. | 150/5 | 200/5 | 1,57 | 2,03 | 4,09 | 4,63 | 7,59 | 9,89 | 72,82 | 88,48 | 23,2 | 30,72 | 67 |
| | Плов | 140 | 150 | 15,2 | 16,47 | 17,23 | 18,51 | 26,22 | 26,27 | 323,31 | 340,18 | 2,25 | 2,25 | 304 |
| | Компот из свежих плодов | 150 | 180 | 0,07 | 0,07 | 0,07 | 0,07 | 14,7 | 17,09 | 55,77 | 65,25 | 20,0 | 20,0 | 372 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 2,31 | 3,08 | 0,33 | 0,44 | 12,84 | 17,12 | 64,8 | 86,4 | 0 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 | |
| | Итого | | | 20,88 | 23,76 | 23,25 | 25,34 | 74,83 | 86,59 | 589,88 | 667,74 | 64,3 | 71,82 | |
| Полдник | Какао с молоком | 150 | 180 | 4,02 | 4,82 | 4,5 | 5,53 | 16,61 | 20,16 | 85,89 | 120,0 | 1,76 | 2,1 | 397 |
| | Кондитерское изделие | 30 | 30 | 1,84 | 1,84 | 2,2 | 2,2 | 19,11 | 19,11 | 98,78 | 98,78 | 0 | 0 | |
| | Итого | | | 5,86 | 6,66 | 6,7 | 7,73 | 35,72 | 39,27 | 184,67 | 218,78 | 1,76 | 2,1 | |
| Ужин | Рагу овощное | 120 | 150 | 11,86 | 13,56 | 2,24 | 3,36 | 16,18 | 21,56 | 93,88 | 127,97 | 40,9 | 50,0 | 344 |
| | Омлет натуральный | 80 | 80 | 6,8 | 6,8 | 9,41 | 9,41 | 3,13 | 3,13 | 126,41 | 126,41 | 0,12 | 0,12 | 213 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 | |
| | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,98 | 13,43 | 41,69 | 51,17 | 0 | 0 | 392 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|--------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|-------------|-------|--------|-----|
| | Итого | | | 19,82 | 21,9 | 12,15 | 13,43 | 38,53 | 49,1 | 304,73 | 362,5 5 | 41,42 | 50,52 | |
| | Всего | | | 55,55 | 61,72 | 58,45 | 63,01 | 200,57 | 232,13 | 1464,08 | 1659, 54 | 98,92 | 115,08 | |
| День 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная | 180 | 200 | 6,13 | 6,48 | 8,09 | 8,14 | 22,19 | 25,76 | 184,10 | 201,6 | 2,34 | 2,34 | 185 |
| | Сыр порционно | 10 | 10 | 2,3 | 2,3 | 2,9 | 2,9 | 0 | 0 | 36 | 36 | 0 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 | |
| | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,98 | 13,43 | 41,69 | 51,17 | 0 | 0 | 392 |
| | Итого | | | 9,59 | 10,32 | 11,49 | 11,70 | 41 | 50,17 | 304,54 | 345,7 7 | 2,34 | 2,34 | |
| Второй завтрак | Сок (фрукты) | 75 | 80 | 0,375 | 0,4 | 0 | 0 | 7,35 | 7,84 | 29,06 | 31,0 | 1,5 | 1,6 | |
| Обед | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 200/30 | 200/30 | 6,7 | 6,7 | 3,17 | 3,17 | 17,9 | 17,9 | 128,55 | 128,5 5 | 18,95 | 18,95 | 20 |
| | Голубцы ленивые | 130 | 160 | 19,29 | 22,33 | 11,76 | 14,1 | 12,25 | 13,22 | 238,66 | 284,1 3 | 45,1 | 51,25 | 82 |
| | | | | | | | | | | | | | | 276 |
| | Компот из сушен.фруктов | 150 | 180 | 0,33 | 0,33 | 0 | 0 | 20,48 | 22,97 | 77,22 | 86,7 | 0,4 | 0,4 | 376 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|----------------------------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|-------|-------|-----|
| | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 2,31 | 3,08 | 0,33 | 0,44 | 12,84 | 17,12 | 64,8 | 86,4 | 0 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 | |
| | Итого | | | 29,79 | 33,98 | 15,76 | 18,37 | 71,71 | 82,19 | 351,98 | 642,78 | 64,45 | 70,6 | |
| Полдник | Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 3,31 | 4,08 | 3,62 | 4,32 | 16,31 | 18,33 | 103,44 | 123,78 | 1,5 | 1,76 | 395 |
| | Печенье | 50 | 50 | 0,95 | 0,95 | 8,1 | 8,1 | 32,7 | 32,7 | 219,5 | 219,5 | 0 | 0 | |
| | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,08 | 0,08 | 7,25 | 7,25 | 0,14 | 0,14 | 66,1 | 66,1 | 0 | 0 | |
| | Итого | | | 4,34 | 5,11 | 18,97 | 19,67 | 49,15 | 51,17 | 389,04 | 409,38 | 1,5 | 1,76 | |
| Ужин | Винегрет овощной | 100 | 100 | 1,35 | 1,35 | 6,16 | 6,16 | 7,69 | 7,69 | 91,6 | 91,6 | 20,2 | 20,2 | 237 |
| | Яйцо вареное | 1 шт | 1 шт | 5,08 | 5,08 | 4,6 | 4,6 | 0,28 | 0,28 | 62,84 | 62,84 | 0 | 0 | 392 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 | |
| | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,98 | 13,43 | 41,69 | 51,17 | 0 | 0 | |
| | Итого: | | | 7,59 | 7,97 | 11,26 | 11,42 | 27,19 | 32,38 | 238,88 | 262,61 | 20,2 | 20,2 | |
| | Всего : | | | 51,68 | 57,78 | 57,48 | 61,16 | 196,4 | 223,75 | 1513,5 | 1691,54 | 90,08 | 96,59 | |
| День 5 | Каша геркулесовая молочная | 180 | 200 | 6,73 | 7,28 | 8,87 | 9,18 | 19,0 | 21,5 | 181,35 | 196,6 | 2,34 | 2,34 | 185 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-----------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-----|
| Завтрак | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,08 | 0,08 | 7,25 | 7,25 | 0,14 | 0,14 | 66,1 | 66,1 | 0 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 | |
| | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,98 | 13,43 | 41,69 | 51,17 | 0 | 0 | 392 |
| | Итого | | | 7,97 | 8,9 | 16,62 | 17,09 | 38,36 | 46,05 | 331,89 | 370,87 | 2,34 | 2,34 | |
| Второй завтрак | Сок (фрукты) | 75 | 80 | 0,375 | 0,4 | 0 | 0 | 7,35 | 7,84 | 29,06 | 31,0 | 1,5 | 1,6 | |
| Обед | Салат зимний | 50 | 50 | 0,97 | 0,97 | 3,12 | 3,12 | 4,52 | 4,52 | 47,33 | 47,33 | 9,1 | 9,1 | 22 |
| | Борщ с капустой и картофелем. | 150/5 | 200/5 | 1,27 | 1,64 | 4,04 | 4,57 | 8,3 | 11,01 | 72,79 | 89,29 | 12,56 | 16,77 | 57 |
| | Бефстроганов из отварной птицы | 40/25 | 50/25 | 13,69 | 14,98 | 10,33 | 11,03 | 3,17 | 3,17 | 163,84 | 175,14 | 0,8 | 0,8 | 305 |
| | Каша гречневая с маслом сливочным | 100 | 120 | 3,82 | 5,09 | 3,17 | 4,22 | 18,66 | 24,88 | 120,33 | 160,44 | 0 | 0 | 317 |
| | Компот из свежих плодов | 150 | 180 | 0,07 | 0,07 | 0,07 | 0,07 | 14,7 | 17,09 | 55,77 | 65,25 | 20 | 20 | 382 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 2,31 | 3,08 | 0,33 | 0,44 | 12,84 | 17,12 | 64,8 | 86,4 | 0 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 | |
| | Итого | | | 23,29 | 27,36 | 21,96 | 24,11 | 70,43 | 88,77 | 567,61 | 681,25 | 42,46 | 46,67 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|----------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|---------|-------|-------|-----|
| Полдник | Напиток из сока | 150 | 180 | 0,25 | 0,25 | 0 | 0 | 17,33 | 19,52 | 66,38 | 75,85 | 20,0 | 20,0 | 392 |
| | Кондитерское изделие | 30 | 30 | 1,84 | 1,84 | 2,2 | 2,2 | 19,11 | 19,11 | 98,78 | 98,78 | 0 | 0 | |
| | Итого | | | 2,09 | 2,09 | 2,2 | 2,2 | 36,44 | 38,63 | 165,16 | 174,63 | 20,0 | 20,0 | |
| Ужин | Котлеты манные | 100 | 100 | 5,26 | 5,26 | 7,76 | 7,76 | 28,68 | 28,68 | 206,42 | 206,42 | 0 | 0 | 198 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 3,31 | 4,08 | 3,62 | 4,32 | 16,31 | 18,33 | 103,44 | 123,78 | 1,5 | 1,76 | |
| | Итого | | | 8,57 | 9,34 | 11,38 | 12,08 | 44,99 | 47,9 | 309,86 | 330,2 | 2,67 | 2,93 | |
| | Всего | | | 42,29 | 48,09 | 51,76 | 55,48 | 197,57 | 229,09 | 1403,58 | 1589,15 | 68,97 | 73,54 | |
| День 6 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 80 | 80 | 6,8 | 6,8 | 9,41 | 9,41 | 3,13 | 3,13 | 126,41 | 126,41 | 0,12 | 0,12 | 41 |
| | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,08 | 0,08 | 7,25 | 7,25 | 0,14 | 0,14 | 66,1 | 66,1 | 0 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 | |
| | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,98 | 13,43 | 41,69 | 51,17 | 0 | 0 | 392 |
| | Итого | | | 6,32 | 6,7 | 12,35 | 12,51 | 19,64 | 24,83 | 213,38 | 237,11 | 0 | 0 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|----------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|-----|
| Второй завтрак | Сок (фрукты) | 75 | 80 | 0,375 | 0,4 | 0 | 0 | 7,35 | 7,84 | 29,06 | 31,0 | 1,5 | 1,6 | |
| Обед | Икра свекольная | 60 | 60 | 0,9 | 0,9 | 3,7 | 3,7 | 6,5 | 6,5 | 62,9 | 62,9 | 8,05 | 8,05 | 33 |
| | Суп лапша домашняя | 150 | 200 | 2,43 | 3,08 | 4,01 | 4,77 | 9,39 | 11,98 | 83,59 | 103,55 | 1,52 | 1,92 | 86 |
| | Рыба тушеная с овощами | 70/30 | 60/30 | 13,7 | 13,7 | 3,7 | 3,7 | 2,3 | 2,3 | 98,2 | 98,2 | 4,83 | 4,83 | 277 |
| | Рис отварной | 100 | 120 | 2,42 | 2,85 | 2,52 | 3,3 | 24,3 | 28,6 | 132,03 | 158,44 | 0 | 0 | 313 |
| | Компот из сухих фруктов | 150 | 180 | 0,33 | 0,33 | 0 | 0 | 20,48 | 22,47 | 77,22 | 86,7 | 0,4 | 0,4 | 372 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 2,31 | 3,08 | 0,33 | 0,44 | 12,84 | 17,12 | 64,8 | 86,4 | 0 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 | |
| | Итого | | | 23,25 | 25,48 | 14,76 | 16,57 | 84,1 | 100,45 | 561,49 | 653,19 | 15,08 | 15,68 | |
| Полдник | Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 3,31 | 4,08 | 3,62 | 4,32 | 16,31 | 18,33 | 103,44 | 123,78 | 1,5 | 1,76 | 395 |
| | Булочка | 50 | 50 | 3,64 | 3,64 | 6,26 | 6,26 | 26,96 | 26,96 | 179 | 179 | 0 | 0 | |
| | Итого | | | 7,66 | 8,46 | 10,76 | 11,79 | 43,57 | 47,12 | 264,89 | 299,0 | 1,76 | 2,1 | |
| Ужин | Сырники из творога | 100/3 | 100/3 | 16,92 | 16,92 | 10,88 | 10,88 | 20,18 | 20,18 | 257,83 | 257,83 | 0,96 | 0,96 | 198 |
| | Кисель из концентрата | 150 | 180 | 0,69 | 0,83 | 0 | 0 | 19,71 | 23,65 | 77,93 | 93,52 | 0 | 0 | 382 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|----------------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|---------|-------|-------|-----|
| | Итого | | | 17,61 | 17,75 | 10,88 | 10,88 | 39,89 | 43,83 | 335,73 | 351,35 | 0,96 | 0,96 | |
| | Всего | | | 56,93 | 60,51 | 53,56 | 56,56 | 197,35 | 226,92 | 1468,12 | 1635,22 | 19,42 | 20,46 | |
| День 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молоч с макарон. издел. | 150 | 200 | 4,62 | 6,16 | 5,28 | 7,04 | 21,55 | 28,73 | 127,6 | 170,1 | 1,56 | 2,08 | 93 |
| | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,08 | 0,08 | 7,25 | 7,25 | 0,14 | 0,14 | 66,1 | 66,1 | 0 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 | |
| | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,98 | 13,43 | 41,69 | 51,17 | 0 | 0 | 392 |
| | Итого | | | 5,86 | 7,78 | 13,03 | 14,95 | 40,91 | 53,28 | 278,14 | 344,37 | 1,56 | 2,08 | |
| Второй завтрак | Сок (фрукты) | 75 | 80 | 0,375 | 0,4 | 0 | 0 | 7,35 | 7,84 | 29,06 | 31,0 | 1,5 | 1,6 | |
| Обед | Салат из свежей капусты (свежей) | 50 | 50 | 0,85 | 0,85 | 1,05 | 1,05 | 4,35 | 4,35 | 26,8 | 26,8 | 20,35 | 20,35 | |
| | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 200 | 3,73 | 4,95 | 3,3 | 3,92 | 14,05 | 18,55 | 99,97 | 128,12 | 9,0 | 11,8 | 81 |
| | Шницель мясной | 60 | 70 | 12,79 | 14,38 | 10,22 | 11,44 | 8,18 | 10,0 | 176,37 | 200,87 | 0,5 | 0,5 | 282 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-----------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-----|
| Завтрак | Каша пшенная молочная | 200 | 200 | 7,38 | 7,38 | 8,6 | 8,6 | 24,78 | 24,78 | 205,2 | 205,2 | 2,34 | 2,34 | 185 |
| | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,08 | 0,08 | 7,25 | 7,25 | 0,14 | 0,14 | 66,1 | 66,1 | 0 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 | |
| | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,98 | 13,43 | 41,69 | 51,17 | 0 | 0 | 392 |
| | Итого | | | 8,62 | 9 | 16,35 | 16,51 | 44,14 | 49,33 | 355,74 | 380 | 2,34 | 2,34 | |
| Второй завтрак | Сок (фрукты) | 75 | 80 | 0,375 | 0,4 | 0 | 0 | 7,35 | 7,84 | 29,06 | 31,0 | 1,5 | 1,6 | |
| Обед | Икра морковная | 60 | 60 | 1,19 | 1,19 | 3,05 | 3,05 | 6,32 | 6,32 | 53,77 | 53,77 | 5,98 | 5,98 | |
| | Свекольник со сметаной | 150/5 | 200/5 | 1,51 | 1,95 | 4,1 | 4,65 | 9,93 | 13,12 | 80,44 | 99,16 | 11,1 | 14,72 | 172 |
| | Гуляш | 40/25 | 50/25 | 12,96 | 14,19 | 15,72 | 17,0 | 2,52 | 2,57 | 203,39 | 220,26 | 2,65 | 2,65 | 287 |
| | Каша гречневая с маслом сливочным | 100 | 200 | 3,82 | 5,09 | 3,17 | 4,22 | 18,66 | 24,88 | 120,33 | 160,44 | 0 | 0 | 321 |
| | Компот из сухих плодов | 150 | 180 | 0,33 | 0,33 | 0 | 0 | 20,48 | 22,97 | 77,22 | 86,7 | 20,0 | 20,0 | 372 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 2,31 | 3,08 | 0,33 | 0,44 | 12,84 | 17,12 | 64,8 | 86,4 | 0 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 | |
| | Итого | | | 23,28 | 27,37 | 26,87 | 30,02 | 78,99 | 97,96 | 643,2 | 763,73 | 39,73 | 43,35 | |
| Полдник | Какао с молоком | 150 | 180 | 4,02 | 4,82 | 4,5 | 5,53 | 16,61 | 20,16 | 85,89 | 120,0 | 1,76 | 2,1 | 397 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|----------------------------|---------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|---------|---------|-------|-------|-----|
| | Печенье | 50 | 50 | 0,95 | 0,95 | 8,1 | 8,1 | 32,7 | 32,7 | 219,5 | 219,5 | 0 | 0 | |
| | Итого | | | 4,97 | 5,77 | 12,6 | 13,63 | 49,31 | 52,86 | 305,35 | 339,5 | 1,76 | 2,1 | |
| Ужин | Оладьи | 100/3/3 | 120/3/5 | 7,22 | 9,84 | 10,17 | 12,90 | 47,33 | 55,57 | 305,3 | 380,78 | 0 | 0 | 449 |
| | Кисель из концентрата | 150 | 180 | 0,69 | 0,83 | 0 | 0 | 19,71 | 23,65 | 77,93 | 93,52 | 0 | 0 | 382 |
| | Итого | | | 6,84 | 7,43 | 9,81 | 10,8 | 50,84 | 56,01 | 316,16 | 344,65 | 1,43 | 1,56 | |
| | Всего | | | 44,08 | 49,97 | 65,63 | 70,96 | 234,18 | 264,0 | 1683,66 | 1858,88 | 46,76 | 50,95 | |
| День 9 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша геркулесовая молочная | 180 | 200 | 6,73 | 7,28 | 8,87 | 9,18 | 19,0 | 21,5 | 181,35 | 196,6 | 2,34 | 2,34 | 28 |
| | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,08 | 0,08 | 7,25 | 7,25 | 0,14 | 0,14 | 66,1 | 66,1 | 0 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 | |
| | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,98 | 13,43 | 41,69 | 51,17 | 0 | 0 | |
| | Итого | | | 7,97 | 8,9 | 16,62 | 17,09 | 38,36 | 46,05 | 331,89 | 370,87 | 2,34 | 2,34 | |
| Второй завтрак | Сок (фрукты) | 75 | 80 | 0,375 | 0,4 | 0 | 0 | 7,35 | 7,84 | 29,06 | 31,0 | 1,5 | 1,6 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----------------------------|------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-----|
| Обед | Салат из моркови с яблоками | 50 | 50 | 0,57 | 0,57 | 1,03 | 1,03 | 5,24 | 5,24 | 30,43 | 30,43 | 18,85 | 18,85 | 40 |
| | Суп картофельный с клецками | 150 | 200 | 3,93 | 4,45 | 3,69 | 4,52 | 19,65 | 23,98 | 127,97 | 154,48 | 9,8 | 14,8 | 85 |
| | Плов | 140 | 150 | 15,2 | 16,47 | 17,23 | 18,51 | 26,22 | 26,27 | 323,41 | 340,18 | 3,35 | 3,35 | 255 |
| | Компот из свежих плодов | 150 | 180 | 0,07 | 0,07 | 0,07 | 0,07 | 14,7 | 17,09 | 55,77 | 65,25 | 20,0 | 20,0 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 2,31 | 3,08 | 0,33 | 0,44 | 12,84 | 17,12 | 64,8 | 86,4 | 0 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 | |
| | Итого | | | 23,24 | 26,18 | 22,85 | 25,23 | 86,94 | 97,68 | 645,13 | 733,74 | 38,0 | 43,0 | |
| Полдник | Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 3,31 | 4,08 | 3,62 | 4,32 | 16,31 | 18,33 | 103,44 | 123,78 | 1,5 | 1,76 | 395 |
| | Кондитерское изделие | 30 | 30 | 1,84 | 1,84 | 2,2 | 2,2 | 19,11 | 19,11 | 98,78 | 98,78 | 0 | 0 | |
| | Итого | | | 5,15 | 5,92 | 5,82 | 6,52 | 35,42 | 37,44 | 202,22 | 222,56 | 1,5 | 1,76 | |
| Ужин | Капуста тушеная | 100 | 100 | 1,19 | 1,19 | 3,05 | 3,05 | 6,32 | 6,32 | 53,77 | 53,77 | 47,1 | 47,1 | 45 |
| | Яйцо вареное | 1шт. | 1шт | 5,08 | 5,08 | 4,6 | 4,6 | 0,28 | 0,28 | 62,84 | 62,84 | 0 | 0 | 213 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 | |
| | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,98 | 13,43 | 41,69 | 51,17 | 0 | 0 | 392 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|----------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|---------|-------|-------|-----|
| | Итого | | | 7,43 | 7,81 | 8,15 | 8,31 | 25,82 | 31,01 | 201,05 | 224,78 | 47,1 | 47,1 | |
| | Всего | | | 44,16 | 49,21 | 53,44 | 57,15 | 193,89 | 220,02 | 1409,35 | 1582,95 | 90,44 | 95,8 | |
| День 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 80 | 80 | 6,8 | 6,8 | 9,41 | 9,41 | 3,13 | 3,13 | 126,41 | 126,41 | 0,52 | 0,52 | 185 |
| | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,08 | 0,08 | 7,25 | 7,25 | 0,14 | 0,14 | 66,1 | 66,1 | 0 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 | |
| | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,98 | 13,43 | 41,69 | 51,17 | 0 | 0 | 392 |
| | Итого | | | 8,04 | 8,42 | 17,16 | 17,32 | 22,49 | 27,68 | 276,95 | 300,68 | 0,52 | 0,52 | |
| Второй завтрак | Сок (фрукты) | 75 | 80 | 0,375 | 0,4 | 0 | 0 | 7,35 | 7,84 | 29,06 | 31,0 | 1,5 | 1,6 | |
| Обед | Салат из свеклы | 50 | 50 | 0,54 | 0,54 | 2,0 | 2,0 | 4,86 | 4,86 | 38,55 | 38,55 | 4,9 | 4,9 | 22 |
| | Щи из свежей капусты | 150/5 | 200/5 | 1,57 | 2,03 | 4,09 | 4,63 | 7,59 | 9,89 | 72,82 | 88,48 | 23,2 | 30,76 | 80 |
| | Жаркое по домашнему | 150 | 160 | 15,69 | 16,78 | 9,57 | 10,27 | 21,33 | 21,51 | 236,01 | 248,9 | 25,1 | 25,55 | 298 |
| | Напиток из сока | 150 | 180 | 0,25 | 0,25 | 0 | 0 | 17,33 | 19,52 | 66,38 | 75,85 | 20,0 | 20,0 | 382 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 2,31 | 3,08 | 0,33 | 0,44 | 12,84 | 17,12 | 64,8 | 86,4 | 0 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----------------------------------|---------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|---------|-------|-------|-----|
| | Итого | | | 21,52 | 24,22 | 16,49 | 18,0 | 72,19 | 83,88 | 521,31 | 595,18 | 73,2 | 81,21 | |
| Полдник | Кисель из концентратов | 150 | 180 | 0,69 | 0,83 | 0 | 0 | 19,71 | 23,65 | 77,93 | 93,52 | 0 | 0 | 392 |
| | Кондитерское изделие | 30 | 30 | 1,84 | 1,84 | 2,2 | 2,2 | 19,11 | 19,11 | 98,78 | 98,78 | 0 | 0 | |
| | Итого | | | 2,53 | 2,67 | 2,2 | 2,2 | 38,82 | 42,76 | 176,71 | 192,3 | 0 | 0 | |
| Ужин | Блин с маслом сливочным и сахаром | 100/3/3 | 100/3/3 | 7,36 | 7,36 | 9,03 | 9,03 | 41,89 | 41,89 | 280,16 | 280,16 | 0,65 | 0,65 | 237 |
| | Какао с молоком | 150 | 180 | 4,02 | 4,82 | 4,5 | 5,53 | 16,61 | 20,16 | 85,89 | 120 | 1,76 | 2,1 | |
| | Итого | | | 11,38 | 12,18 | 13,53 | 14,56 | 58,5 | 62,05 | 366,05 | 400,16 | 2,41 | 2,75 | |
| | Всего | | | 43,84 | 47,89 | 49,38 | 52,08 | 199,35 | 224,21 | 1370,08 | 1519,32 | 77,63 | 86,08 | |

Пищевая ценность

| | Белки ,г | Жиры , г | Углеводы , г | Энергетическая ценность ,Ккал | Витамин С |
|-------------|-----------------|-----------------|---------------------|--|------------------|
| Ясли | 47,34 | 53,64 | 207,91 | 1479,20 | 68,29 |
| сад | 52,43 | 57,95 | 238,03 | 1656,73 | 74,83 |

Необходимо предусмотреть ежедневную С- витаминизацию 3-х блюд

Меню разработала технолог службы питания

Исаева Н.Г.