

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 8
поселка городского типа Черноморского
муниципального образования Северский район.**

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ДС КВ №8 Я.В. Калинина
приказ № 88 от 13.05.2024



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ ДС КВ № 8
Июнь-Сентябрь**

Примерное 10-ти дневное меню на летний период (июнь- сентябрь)

I Каша ячневая Салат из свежих помидор Яйцо отварное Хлеб Хлеб с маслом Чай II завтрак- Свежие фрукты Суп харчо Хлеб ржаной Котлета мясная Макароны Огурец свежий Хлеб пшеничный Компот из сухофруктов Запеканка творожно -морков. Молочно-сметанная подлива Кисло - молочные продукты	II Суп молочный вермишелевый Хлеб, яйцо (до3-х) Хлеб с маслом, сыр (с 3х до7) Чай II завтрак- Сок Борщ Хлеб ржаной Рыбные биточки Пюре картофельное Овощи свежие Хлеб пшеничный Кисель фруктовый Оладьи с повидлом Кисло- молочные продукты	III Каша пшенная, яйцо Салат из огурцов Хлеб, сыр (до 3х) Хлеб с маслом Какао II завтрак – Яблоки до 3-х лет Напиток (с3-х до 7) Суп овощной со сметаной Хлеб ржаной Вермишелевая запеканка с мясом Салат из свежих помидор Хлеб пшеничный Компот из сухофруктов Рагу овощное Хлеб Чай	IV Суп молочный пшеничный Хлеб Хлеб с маслом Чай, сыр II завтрак- Свежие фрукты Суп с яйцом Хлеб ржаной Каша гречневая Куры тушеные в овощной подливе Овощи свежие Кисель фруктовый Ленивые вареники Молочно-сметанная подлива Кисло- молочные продукты	V Каша манная молочная Хлеб, яйцо (до 3-х) Хлеб с маслом Какао II завтрак- свежие фрукты Щи Хлеб ржаной Плов с мясом Овощи свежие Хлеб пшеничный Сок фруктовый Рыба под омлетом Салат из свежих помидор Хлеб Кисло- молочные продукты
VI Каша пшеничная, Яйцо отварное Салат из свежих помидор Хлеб Хлеб с маслом Чай II завтрак - свежие фрукты Суп рыбный Хлеб ржаной Тефтели мясные Икра овощная Хлеб пшеничный Компот из сухофруктов Пудинг творожно – морковный Молочно-сметанная подлива Кисло- молочные продукты	VII Суп молочный рисовый Хлеб Хлеб с маслом Чай, сыр II завтрак- Сок(до 3-х) Фрукты (с 3х до 7) Борщ зеленый Хлеб ржаной Каша гречневая с мясом Салат из свежих огурцов Хлеб пшеничный Кисель фруктовый Кондитерские изделия Кисло- молочные продукты	VIII Омлет Свежий помидор Хлеб Хлеб с маслом Какао II завтрак- Сок Суп фасолевый Хлеб ржаной Рыбные тефтели в томатном соусе Картофель отварной Свежий огурец Хлеб пшеничный Компот из сухофруктов Суфле из капусты с печенью Хлеб Чай	IX Каша гречневая молочная Хлеб Хлеб с маслом Чай, сыр II завтрак – Свежие фрукты Суп лапша Хлеб ржаной Рис отварной Куриные котлеты Овощи свежие Хлеб пшеничный Кисель фруктовый Сырники творожные Молочно-сметанная подлива Напиток (с 3-х- 7) Чай (до 3-х)	X Суп молочный «Ассорти» Хлеб ,яйцо(до 3х) Хлеб с маслом Какао II завтрак- Свежие фрукты Свекольник Хлеб ржаной Жаркое по - домашнему Салат из свежей капусты Хлеб пшеничный Сок фруктовый Булочка Кисло -молочные продукты

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: до 3 х

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (калл).	Витамины	№ рецептуры
Завтрак		Б	Ж	У		С	
Салат из свежих помидор	40	0,19	1,5	1.2	23.1	10.883	№46
Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0,28	42.8		№91
Хлеб	10	0,7	0,2	5,1	25	-	№2
Каша ячневая	110	1,705	0,9	11,01	56,5	-	№111
Хлеб с маслом	15\5	1,12	4,42	7,75	75	-	№1
Чай	150	-	-	6.4	24.2	-	№452
Итого за завтрак	370	8.795	11.62	31.74	246.8	10.883	
Пзавтрак –фрукты свежие	101.75	0,38	-	9.8	45.76	3.76	№847
		9.175	11.62	41.54	292.56	14.643	
Обед							
Суп харчо	150	3.82	5.02	18.1	131.26	23.385	№96
Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12,09	57,9	-	№7
Котлета мясная	50	10.5	9.49	6,001	150.91	0,87	№101
Макароны	110	2,09	2,13	18,32	100,35	-	№125
Свежий огурец	30	0,36	-	3	10.05	1,92	№576
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,3	7,7	37,5	-	№2
Компот из сухофруктов	150	0,24	-	19.45	96.11	-	№121
Итого за обед	535	20.21	17.24	84.661	584.08	26.175	
Полдник							
Запеканка творожно- морковная	130	8,93	6.34	6,22	117.62	1.45	№125
Молочно- сметанная подлива	28	0,79	2.48	3.88	39.8	-	№ 130
Кисломолочные продукты	150	4.54	3.7	6	79.20	1.05	№698
Итого за полдник	308	14.26	12.52	16.1	236.66	2.5	
Итого за день	1314.75	43.645	41.38	142.301	1113.3	43.318	

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: с 3 до 7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал).	Витамины	№ рецептуры
Завтрак		Б	Ж	У		С	
Каша ячневая	130	2,201	1,75	14,62	79,36	-	№111
Салат из свежих помидор	50	0,24	1,5	3,8	26,2	14,612	№90
Хлеб	17	1,19	0,34	8,6	42,5	-	№2
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	42,8	-	№91
Хлеб с маслом	20\6	1,47	5,35	10,294	117,3	-	№1
Чай	200	-	-	9,8	37,3	-	№452
Итого за завтрак	463	10,181	13,54	47,394	345,46	14,612	
11 завтрак фрукты свежие	107	0,40	-	10,3	48,12	3,956	№847
		10,581	-	57,694	393,58	18,568	
Обед							
Суп харчо	200	4,42	5,97	22,18	156,65	28,45	№96
Хлеб ржаной	37,5	2,7	0,4	17,43	103,121	-	№7
Котлета мясная	70	11,74	10,95	7,598	174,38	1,11	№101
Макароны	130	3,91	2,26	25,62	137,73	-	№125
Хлеб пшеничный	16	1,17	0,32	8,2	40	-	№2
Овощи свежие	50	0,6	-	7,5	25,12	3,2	№576
Компот из сухофруктов	200	0,29	-	22,89	114,12	-	№121
Итого за обед	703,5	24,83	19,9	111,418	751,121	32,76	
Полдник							
Запеканка творожно- морковная	150	11,82	8,36	6,58	154,32	1,65	№125
Молочно-сметанная подлива	32,5	0,96	2,69	4,8	45,9	0,21	№130
Кисло-молочные продукты	180	5,20	4,5	7,2	95,01	1,26	№698
Итого за полдник	362,5	17,98	15,55	18,58	295,23	3,12	
Итого за день	1636	53,391	48,99	187,692	1439,931	54,448	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: до 3х

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (калл).	Витамины	№ рецептуры
Завтрак		Б	Ж	У		С	
Суп молочный вермишелевый	150	5,14	6,71	17,11	149,64	0,431	№113
Хлеб	10	0,7	0,2	5,1	25	-	№2
Хлеб с маслом	15\5	1,12	4,42	7,75	75	-	№1
Чай	150	-	-	6,4	24,2	-	№452
Яйцо отварное	20	1,8	1,6	0,08	22,6		№95
Итого за завтрак	350	8,76	12,93	36,44	296,44	0,421	
II завтрак- сок	150	0,4	-	15	60	0,186	№707
		9,61	12,93	51,44	356,44	0,607	
Обед							
Борщ	150	5,73	4,45	29,4	109,73	62,978	№170
Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12,09	57,9	-	№7
Рыбные биточки	50	10,02	5,77	6,184	114,24	1,368	№238
Пюре картофельное	120	2,01	2,81	15,37	97,6	33,55	№299
Овощи свежие	30	0,36	-	3	10,05	1,92	№576
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,3	7,7	37,5	-	№2
Кисель фруктовый	150	0,036	-	12,37	47,99	0,102	№640
Итого за обед	530	21,356	13,63	86,114	475,01	99,918	
Полдник							
Оладьи с повидлом	95	6,7	10,79	49,171	313,02	0,54	№733
Кисло-молочные продукты	150	4,34	3,7	6	79,20	1,05	№698
Итого за полдник	245	11,04	14,49	55,171	392,22	1,59	
Итого за день	1275	42,906	41,05	192,725	1223,67	102,115	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: с 3 до 7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (калл).	Витамины	№ рецептуры
Завтрак		Б	Ж	У		С	
Суп молочный вермишелевый	200	7,23	7,96	26,72	204,47	1,85	№113
Хлеб	17	1,19	0,34	8,6	42,5	-	№2
Хлеб с маслом	20\6	1,47	5,35	10,294	117,3	-	№1
Сыр	11,25	2,5	3,26	-	40,68	0,027	№3
Чай	200	-	-	9,8	37,3	-	№452
Итого за завтрак	454,25	12,39	16,91	55,414	442,25	1,877	
II завтрак-сок	180	0,32	-	18	72	0,02	№707
		12,71	16,91	73,414	514,25	1,897	
Обед							
Борщ	200	6,46	5,38	35,39	127,93	69,208	№170
Хлеб ржаной	37,5	2,7	0,4	17,43	103,121	-	№7
Рыбные биточки	70	11,22	6,95	7,761	135,53	1,492	№238
Пюре картофельное	140	2,77	3,21	16,58	106,16	35,31	№299
Овощи свежие	50	0,56	-	5	16,7	3,2	№576
Хлеб пшеничный	16	1,17	0,32	8,2	40	-	№2
Кисель фруктовый	200	0,069	-	20,87	80,8	0,214	№640
Итого за обед	713,5	24,949	16,26	111,231	610,241	109,424	
Полдник							
Оладьи с повидлом	124	7,43	15,03	54,705	376,74	0,81	№733
Кисло-молочные продукты	180	5,20	4,5	7,2	95,01	1,26	№698
Итого за полдник	304	12,63	19,53	61,905	471,75	2,07	
Итого за день	1651,76	50,289	52,7	246,55	1596,241	113,391	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: до 3 х.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (калл).	Витамины	№ рецептуры
Завтрак		Б	Ж	У		С	
Каша пшениная	110	22,67	1,78	14,68	67,39	-	№390
Салат из свежих огурцов	40	0,19	1,69	1,2	20,63	1,298	№90
Хлеб	10	0,7	0,2	5,1	25	-	№2
Яйцо отварное	20	1,7	1,8	1,6	0,08	22,6	№95
Хлеб с маслом	15\5	1,12	4,42	7,75	75	-	№1
Сыр	7,5	1,7	2,17		27	0,018	№3
Какао	150	4,42	5,2	14,955	121,33	1,49	№458
Итого за завтрак	357,5	32,5	17,26	45,285	336,43	25,406	
II завтрак- свежие фрукты	101,75	0,38	-	9,8	45,76	3,76	№847
Обед							
Суп овощной со сметаной	150	3,29	6,95	12,11	110,3	17,782	№95
Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12,09	57,9	-	№7
Вермишелевая запеканка с мясом	150	12,51	12,02	17,54	217,71	0,72	№119
Салат из свежих помидор	30	0,4	2	0,2	21,6	11,838	№91
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,3	7,7	37,5	-	№2
Компот из сухофруктов	150	0,24	-	19,45	96,11		№121
Итого за обед	525	19,64	21,57	69,09	541,12	30,34	
Полдник							
Рагу овощное	100	1,521	1,672	13,82	68,31	60,536	№104
Хлеб	11	0,80	0,22	5,64	27,5	-	№2
Чай	150	-	-	6,4	24,2	-	№452
Итого за полдник	261	2,321	1,892	25,86	120,01	60,536	
Итого за день	1245,25	54,821	40,722	149,435	1040,29	116,282	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: с 3 до 7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал).	Витамины	№ рецептуры
Завтрак		Б	Ж	У		С	
Каша пшеничная	130	34,72	1,84	22,71	116,68	-	№390
Салат из свежих огурцов	50	0,23	1,69	1,5	22,02	1,636	№90
Яйцо	20	1,7	1,8	1,6	0,08	22,6	№ 95
Хлеб	17	1,19	0,34	8,6	42,5	-	№2
Хлеб с маслом	206	1,47	5,35	10,294	117,3	-	№1
Какао	200	5,1	5,7	16,02	138,86	1,75	№458
Итого за завтрак	443	44,41	16,72	60,724	437,44	25,986	
Позавтрак – напиток	187,5	0,54	-	18,75	75	4,95	№777
Обед							
Суп овощной со сметаной	200	1,73	5,52	14,92	111,85	5,512	№95
Хлеб ржаной	37,5	2,7	0,4	17,43	103,121	-	№7
Вермишелевая запеканка с мясом	170	14,51	13,24	22,876	256,99	0,96	№119
Салат из свежих помидор	50	0,9	2,5	0,7	31,2	27,622	№91
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,3	7,7	37,5	-	№6
Компот и из сухофруктов	200	0,29	-	22,89	114,12		№121
Итого за обед	642,5	21,23	21,96	86,516	654,781	34,094	
Полдник							
Рагу овощное	130	1,52	1,68	16,02	88,26	68,87	№103
Хлеб	16	1,17	0,32	8,2	40	-	№ 2
Чай	200	-	-	9,8	37,3	-	№ 452
Итого за полдник	346	2,69	2	34,02	165,56	68,87	
Итого за день	1619	68,87	40,68	200,01	1332,781	133,9	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: до3-х

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл).	Витамины	№ рецептуры
Завтрак		Б	Ж	У		С	
Суп молочный пшеничный	150	5,24	6,71	17,84	152,84	0,431	№111
Хлеб	10	0,7	0,2	5,1	25	-	№2
Хлеб с маслом	15/5	1,12	4,42	7,75	75	-	№1
Сыр	7,5	1,7	2,17	-	2,7	0,018	№3
Чай	162,5	-	-	6,4	24,2 «	-	№452
Итого за завтрак	350	8,76	13,5	37,09	279,74	0,449	
II завтрак- свежие фрукты	101,75	0,38	-	9,8	45,76	3,76	№847
		9,14	13,5	46,89	325,5	4,209	
Обед							
Суп картофельный с яйцом	150	7,67	6,13	13,3	130,4	25,511	№88
Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12,09	57,9	-	№7
Куры тушеные в сметано-овощной подливке	50	13,98	15,73	2,48	206,22	1,629	№119
Каша гречневая	110	2,21	2,16	14,62	84,05	-	№113
Хлеб пшеничный	10	0,7	0,2	5,1	25		№2
Овощи свежие	30	0,36	-	3	10,05	1,92	№576
Кисель фруктовый	150	0,036	-	12,37	47,99	0,102	№640
Итого за обед	530	27,056	24,52	62,96	561,61	29,162	
Полдник							
Ленивые вареники	130	13,01	8,31	23,878	220,15	0,299	№125
Молочно - сметанная подлива	28	0,79	2,48	3,88	39,8	0,16	№130
Кисло молочные продукты	150	4,34	3,7	6	79,20	1,05	№698
Итого за полдник	308	18,14	14,49	33,758	339,15	1,509	
Итого за день	1289,75	54,336	52,51	143,608	1226,26	34,88	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: с 3 до 7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал).	Витамины	№ рецептур
Завтрак		Б	Ж	У		С	
Суп молочный пшеничный	180	7,23	7,97	26,62	204,37	1.85	№111
Хлеб	17	1.19	0.34	8.6	42,5	-	№2
Хлеб с маслом	20.6	1.47	5.35	10,294	117,3	-	№1
Сыр	11,25	2,5	3,26	-	40,68	0,027	№3
Чай	200	-	-	9.8	37,3	-	№452
Итого за завтрак	434,25	12,39	16,92	55,314	442,15	1,877	
II завтрак-свежие фрукты	107	0,40	-	10.3	48,12	3.956	№847
		12,79	16,92	65,614	490,27	5,833	
Обед							
Суп картофельный с яйцом	180	8,21	7,08	15,02	146,65	28.827	№88
Хлеб ржаной	37.5	2.7	0.4	17.43	103.121	-	№7
Куры тушеные в сметано-овощной подливке	70	16,92	19,54	3.92	258,5	2,812	№119
Каша гречневая	130	2,81	2.22	18,32	100,3	-	№113
Хлеб пшеничный	16	1,17	0,32	8,2	40		№6
Свежий огурец	50	0,6	-	7,5	25,12	3,2	№576
Кисель фруктовый	200	0,069	-	20.87	80,8	0,214	№640
Итого за обед	683,5	32,479	29,56	91,26	754,491	35,053	
Полдник							
Ленивые вареники	150	14.97	10	27.661	259.39	0,349	№125
Молочно сметанная подлива	32,5	0.96	2.69	4.8	45.9	0,21	№130
Кисло-молочные продукты	180	5,20	4,5	7.2	95,01	1,26	№698
Итого за полдник	362,5	21,13	17,19	39,661	400,3	1,819	
Итого за день	1587,25	66,399	63,67	196,535	1645,061	42,705	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: до 3х

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (калл).	Витамины	№ рецептуры
Завтрак		Б	Ж	У		С	
Каша манная молочная	150	4,94	6,7	15,61	119,65	0,431	№110
Хлеб	10	0,7	0,2	5,1	25	-	№2
Хлеб с маслом	15\5	1,12	4,42	7,75	75	-	№1
Какао	150	4,42	5,2	14,955	121,33	1,49	№458
Яйцо отварное	20	1,8	1,6	0,08	22,6	-	№95
Итого за завтрак	350	12,98	18,12	43,495	363,58	1,921	
II завтрак- свежие фрукты	101,75	0,38	-	9,8	45,76	3,76	№847
		13,36	18,12	53,295	409,34	5,681	
Обед							
Щи	150	2,11	4,47	15,7	106,7	15,979	№187
Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12,09	57,9	-	№7
Плов с мясом	130	11,47	14,14	17,27	241,31	3,595	№305
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,3	7,7	37,5	-	№2
Свежий огурец	30	0,36	-	3	10,05	1,92	№576
Сок фруктовый	150	0,4	-	15	60	0,186	№707
Итого за обед	505	17,54	19,21	70,76	513,46	21,68	
Полдник							
Рыба под омлетом	110	14,8	6,23	18,76	125,3	1,828	№123
Салат из свежих помидор	30	0,4	2	0,2	21,6	11,838	№91
Хлеб	15	1,1	0,3	7,7	37,5	-	№2
Кисло-молочные продукты	150	4,34	3,7	6	79,20	1,05	№698
Итого за полдник	305	20,64	12,23	32,66	263,6	14,716	
Итого за день	1261,75	51,54	49,56	156,715	1186,4	42,077	

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: летний
Возрастная категория: с 3 до 7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал).	Витамины	№ рецеп
Завтрак		Б	Ж	У		С	
Каша манная молочная	180	6,38	7,94	21,28	143,25	1,85	№110
Хлеб	17	1,19	0,34	8,6	42,5	-	№2
Хлеб с маслом	20/6	1,47	5,35	10,294	117,3	-	№1
Какао	180	5,1	5,7	16,02	Г38-.86	1,75	№458
Итого за завтрак	403	14,14	19,33	56,194	441,91	3,6	
П зава рак - свежие фрукты	107	0,40	-	10,3	48,12	3,956	№847
		14,54	19,33	66,494	490,03	7,556	
Обед							
Щи	180	2,37	5,4	17,66	123,72	16,661	№187
Хлеб ржаной	37,5	2,7	0,4	17,43	103,121	-	№7
Плов с мясом	150	11,815	15,15	18,99	224,86	3,879	№305
Свежий огурец	50	0,56	-	5	16,7	3,2	№576
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,3	7,7	37,5	-	№2
Сок фруктовый	195	0,44	-	19,5	78	0,04	№707
Итого за обед	627,5	18,985	21,25	86,28	583,901	23,78	
Полдник							
Рыба под омлетом	150	18,315	9,34	23,62	171,4	2,03	№123
Салат из свежих помидор	50	0,24	1,5	3,8	26,2	14,612	№90
Хлеб	16	1,17	0,32	8,21	40	-	№2
Кисло-молочные продукты	180	5,20	4,5	7,2	95,01	1,26	№698
Итого за полдник	396	24,925	15,66	42,83	332,61	17,902	
Итого за день	1533,5	58,45	56,24	195,604	1406,541	49,238	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: до 3х

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
Завтрак		Б	Ж	У		С	
Каша пшеничная	110	1,51	1,73	10,22	60,62	-	№113
Салат из свежих помидор	40	0,5	1,5	0,5	19,7	1,65	№90
Хлеб	10	0,7	0,2	5,1	25		№2
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	42,8		№91
Хлеб с маслом	15\5	1,12	4,42	7,75	75	-	№1
Чай	150	-	-	6,4	24,2	-	№452
Итого за завтрак	370	8,91	12,45	30,25	247,32	1,65	
II завтрак -свежие фрукты	101,75	0,38	-	9,8	45,76	3,76	№ 847
Обед							
Рыбный суп	150	25,95	3,85	11,49	123,92	21,682	№97
Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12,09	57,9	-	№7
Тефтели мясные	60	13,23	13,11	11,374	214,54	1,086	№116
Икра овощная	50	0,68	1,5	4,7	29,76	8,481	№104
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,3	7,7	37,5	-	№2
Компот из сухофруктов	150	0,24	-	19,45	96,11	-	№121
Итого за обед	455	43,3	19,06	69,804	559,73	31,249	
Полдник							
Пудинг творожно- морковный	130	9,07	6,13	12,03	144,59	1,75	№125
Кисло - молочные продукты	150	4,34	3,7	6	79,20	1,05	№698
Молочно --сметанная подлива	28	0,79	2,48	3,88	39,8	0,16	№130
Итого за полдник	308	14,8	12,31	21,91	263,59	2,96	
Итого за день	1234,75	67,39	43,82	131,764	1116,4	39,619	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: с 3 до 7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал).	Витамины	№ рецептуры
Завтрак		Б	Ж	У		С	
Каша пшеничная	130	2.21	1.74	14.62	80,16	-	№113
Салат из свежих помидор	50	0,24	1,5	3.8	26.2	14,612	№90
Хлеб	17	1,19	0,34	8.6	42,5	-	№2
Хлеб с маслом	20/6	1.47	5,35	10.294	1 17,3		№1
Яйцо отварное	40	5,08	4.6	0.28	42,8	-	№91
Чай	200	-	-	9.8	37,3	-	№452
Итого за завтрак	463	10,19	13,53	47,394	346,25	14,612	
И завтрак- свежие фрукты	107	0,40	-	10,3	48,12	3,956	№847
Обед							
Рыбный суп	200	34.32	5.02	16.59	168,81	30.366	№97
Хлеб ржаной	37.5	2,7	0,4	17.43	103,121	-	№7
Тефтели мясные	80	15.59	15,89	13,828	258.83	1,448	№116
Икра овощная	62,5	0,9	2	5.8	38.1	10,644	№104
Хлеб пшеничный	20	1.46	0.4	10,2	50	-	№2
Компот из сухофруктов	200	0,29		22,89	114.12	-	№121
Итого за обед	600	55,26	23,71	86,738	732,981	42,458	
Полдник							
Пудинг творожно- морковный	150	14.48	9.37	13,77	203.69	1,94	№125
Молочно- сметанная подлива	32,5	0,96	2.69	4,8	45,9	0,21	№130
Кисло - молочные продукты	180	5.20	4.5	7,2	95.01	1,26	№698
Итого за полдник	362,5	20,64	16,56	25,77	344,6	3,41	
Итого за день	1532,5	86,83	53,8	170,202	1471,951	64,436	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: до 3-х

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. ценн. (калл.)	Витамины (мг.)	№ рецептуры
Завтрак		Б	Ж	У		С	
Суп молочный рисовый	156,5	5,14	6,656	17,01	149,64	0,431	№111
Хлеб	10	0,7	0,2	5,1	25	-	№2
Хлеб с маслом	15\5	1,12	4,42	7,75	75	-	№1
Сыр	7,5	1,7	2,17	-	27	0,018	№3
Чай	156	-	-	6,4	24,2	-	№452
Итого за завтрак	350	8,66	13,446	36,26	300,84	0,449	
Пі завтрак- сок	150	0,4	-	15	60	0,186	№707
Борщ зеленый	150	5,89	3,5	25,75	100,3	19,32	№179
Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12,09	57,9	-	№7
Каша гречневая с мясом	110	13,77	11,32	16,54	220,343	0,96	№114
Салат из свежих огурцов	40	0,44	1,69	6,0	28,23	2,448	№90
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,3	7,7	37,5	-	№2
Кисель фруктовый	150	0,036	-	12,37	47,99	0,102	№640
Итого за обед	495	23,336	17,11	80,45	492,263	22,83	
Полдник							
Кондитерские изделия	50	3,9	4,05	38,3	207	-	№797
Кисло-молочные продукты	150	4,34	3,7	6	79,20	1,05	№698
Итого за полдник	200	8,24	7,75	44,3	286,2	1,05	
Итого за день	1195	40,636	38,306	176,01	1139,303	24,515	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: с 3- до 7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл.)	Витамины (мг.)	№ рецептуры
Завтрак		Б	Ж	У		С	
Суп молочный рисовый	200	7,23	7,97	26,22	204,37	1,85	№111
Хлеб	17	1,19	0,34	2,6	42,5	-	№2
Хлеб с маслом	20/6	1,47	5,35	10,294	117,3	-	№1
Сыр	11,25	2,5	3,26	-	40,68	0,027	№3
Чай	200	-	-	9,8	37,3	-	№ 452
Итого за завтрак	454	12,3	16,92	48,914	442,15	1,877	
Завтрак -фрукты свежие	107	0,40	-	10,3	48,12	3,956	№ 847
Обед		12,7	16,92	59,214	490,27	5,833	
Борщ зеленый	200	7,59	5,364	31,09	128,91	22,486	№179
Хлеб ржаной	37,5	2,7	0,4	17,43	103,121	-	№7
Каша гречневая с мясом	130	16,415	15,49	21,19	270,93	1,44	№114
Салат из свежих огурцов	50	0,55	1,69	9,1	31,61	3,087	№90
Хлеб пшеничный	16	1,17	0,32	8,21	40	-	№6
Кисель фруктовый	200	0,069	-	20,87	80,8	0,214	№640
Итого за обед	633,5	28,494	23,264	107,89	655,371	27,227	
Полдник							
Кондитерские изделия	70	5,46	5,67	53,62	289,8	-	№797
Кисло-молочные продукты	180	5,20	4,5	7,2	95,01	1,26	№698
Итого за полдник	250	10,66	10,17	60,82	384,81	1,26	
Итого за день	1444,5	51,854	50,354	227,924	1530,451	34,32	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: до 3 х

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская цен. (калл)	Витамины	№ рецептуры
Завтрак		Б	Ж	У		С	
Омлет	130	6,965	7,14	3,32	106,6	0,7	№126
Свежий помидор	40	0,6		0,6	7,5	11,307	№46
Хлеб	10	0,7	0,2	5,1	25	-	№2
Хлеб с маслом	15/5	1,12	4,42	7,75	75		№1
Какао	150	4,42	5,2	14,955	121,33	1,9	№458
Итого за завтрак	350	13,805	16,96	31,725	335,43	13,907	
Пзавтрак- сок	150	0,4	-	15	60	0,186	№ 707
		14,205	16,96	46,725	395,43	14,093	
Обед							
Суп фасолевый	150	4,1	3,23	18,64	126,72	21,937	№97
Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12,09	57,9	-	№7
Рыбные тефтели в том.соусе	50	10,7	1,94	7,467	96,62	4,747	№109
Картофель отварной	110	2,235	2,8	19,22	111,3	36,807	№296
Огурец св.	30	0,36	-	3	10,05	1,92	№576
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,3	7,7	37,5	-	№6
Компот из сухофруктов	150	0,24	-	19,45	96,11	-	№121
Итого за обед	535	20,835	8,57	87,567	536,2	65,411	
Полдник							
Суфле из капусты с печенью	90	3,51	4,75	4,744	74,93	53,279	№104
Хлеб	11	0,8	0,22	5,6	27,5	-	№2
Чай	150	-	-	8,9	33,6	-	№452
Итого за полдник	251	4,31	4,97	19,244	136,03	53,279	
Итого за день	1286	39,35	30,5	153,536	1067,66	132,783	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: с 3 до 7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.цен. (калл)	Витамины	№ рецептуры
Завтрак		Б	Ж	У		С	
Омлет	140	7,841	8,81	3,8	126,19	0,8	№126
Свежий помидор	50	0,7		0,7	9,3	14,133	№46
Хлеб	17	1,19	0,34	8,6	42,5	-	№2
Хлеб с маслом	20\6	1,47	5,35	10,294	117,3	-	№1
Какао	180	5,1	5,7	16,02	138,86	1,75	№458
Итого за завтрак	413	16,301	20,2	39,414	434,15	16,683	
II завтрак- сок	180	0,32	-	18	72	0,02	№707
Обед							
Суп фасолевый	200	4,98	3,28	25,16	155,12	27,978	№97
Хлеб ржаной	37,5	2,7	0,4	17,43	103,121	-	№7
Рыбные тефтели в том. соусе	60	12,78	2,8	9,51	122,3	6,24	№109
Картофель отварной	130	2,635	2,87	22,67	127,3	43,438	№296
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,3	7,7	37,5	-	№2
Огурец свежий	50	0,6		7,5	25,12	3,2	№576
Компот из сухофруктов	200	0,24	-	19,45	114,12	-	№121
Итого за обед	692,5	25,035	9,65	109,42	684,581	80,856	
Полдник							
Суфле из капусты с печенью	100	4,24	6,34	5,446	94,37	56,595	№104
Хлеб	16	1,17	0,32	8,21	40	-	№6
Чай	200	-	-	9,8	37,3	-	№452
Итого за полдник	316	5,41	6,66	23,456	171,67	56,595	
Итого за день	1601,5	47,066	36,51	190,29	1362,401	154,154	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: до 3 х

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл).	Витамины	№ рецептуры
Завтрак		Б	Ж	У		С	
Каша гречневая молочная	150	5,14	6,71	17,01	149,64	0,431	№111
Хлеб	10	0,7	0,2	5,1	25	-	№2
Хлеб с маслом	15\5	1,12	4,42	7,7,5	75	-	№1
Сыр	7,5	1,7	2,17	-	27	0,018	№3
Чай	162,5	-	-	6,4	24,2	-	№452
Итого за завтрак	350	8,66	13,5	36,26	300,84 с	0,449	
II завтрак фрукты свежие	101,75	0,38	-	9,8	45,76	3,76	№847
Обед							
Суп лапша	150	6,561	5,28	18,617	147,94	26,888	№100
Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12,09	57,9	-	№7
Рис отварной с подливой	110	2,19	2,18	15,77	83,9	2,79	№111
Куриные котлеты	50	14,49	15,97	4,79	223	0,96	№119
Свежий помидор	30	0,4	-	0,4	5,6	8,480	№46
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,3	7,7	37,5	-	№2
Кисель фруктовый	150	0.036	-	12,37	47,99	0,102	№640
Итого за обед	535	26,877	24,03	71,737	603,83	39,22	
Полдник							
Сырники	130	12,7	13	13,67	203	0,3	№125
Молочно-сметанная подлива	28	0.79	2.48	3.88	39,8	0,16	№0130
Чай	150	0,4	-	15	60	0,186	№707
Итого за полдник	308	13,89	15,48	32,55	302,8	0,646	
Итого за день	1294,75	49,807	53,01	150,347	1253,23	44,075	

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: летний
Возрастная категория: с 3 до 7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал).	Витамины	№ рецептуры
Завтрак		Б	Ж	У		С	
Каша гречневая молочная	200	7,03	7,96	25,32	197,97	1,85	№111
Хлеб	17	1,19	0,34	8,6	42,5	-	№2
Хлеб с маслом	20^6	1,47	5.35	10,294	1 17,3	-	№1
Сыр	1 1.25	2,5	3,26	-	40.68	0.027	№3
Чай	200	-	-	9.8	37,3	-	№452
Итого за завтрак	454,25	12,19	16,91	54,014	435,75	1,877	
П завтрак- фрукты свежие	107	0.40	-	10.3	48.12	3.956	№847
		12,59	16,91	64,314	483,87	5,833	
Обед							
Суп лапша	200	7,95	6,342	23,19	180,02	28,536	№100
Хлеб ржаной	37,5	2,7	0,4	17,43	103,121		№7
Рис отварной с подливой	130	3,33	2,21	22.78	119,4 .	3.42	№111
Куриные котлеты	70	17,34	19,25	5.77	268,02	1,08	№119
Свежий помидор	50	0.7	-	0.7	9.3	14,133	№46
Хлеб пшеничный	16	1.17	0.32	8.2	40	-	№6
Кисель фруктовый	200	0.069	28,522	20,87	80.8	0.214	
Итого за обед	703,5	33,259		98,94	800,661	47,383	№640
Полдник							
Сырники	150	16,45	16,81	16,88	258.8	0,4	№125
Молочно-сметанная подлива	32,5	0.96	2,69	4,8	45,9	0,21	№130
Напиток	187,5	0.54	-	18.75	75	4,95	№ 777
Итого за полдник	370	1 7,95	19,5	40,43	379,7	5,56	
Итого за день	1634,75	63,799	64,932	203,684	1664,231	58,776	

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: летний

Возрастная категория до 3х

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл).	Витамины	№ рецептуры
Завтрак		Б	ж	У		С	
Суп молочный «Ассорти»	150	5,04	6,71	17,01	149,64	0,431	№111
Хлеб	10	0,7	0,2	5,1	25	-	№2
Хлеб с маслом.	15\5	1,12	4,42	7,75	75		№1
Какао	150	4,42	5,2	14,955	121,33	1,49	№458
Яйцо отварное	20	1,8	1,6	0,08	22,6	-	№95
Итого за завтрак	350	13,08	18,12	44,895	393,57	1,921	
П завтрак- фрукты свежие	101,75	0,38	-	9,8	45,76	3,76	№847
Обед							
Свекольник	150	1,88	4,274	14,82	100,38	33,629	№96
Хлеб ржаной	30	2.1	0.3	12.09	57,9	-	№7
Жаркое по- домашнему	160	10,89	12,74	15,07	214,05	34,395	№118
Салат из свежей капусты	40	0,31	2,5	2,6	32,6	18,966	№100
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,3	7,7	37,5	-	№2
Сок фруктовый	150	0,4	-	15	60	0,186	№707
Итого за обед	545	16,68	20,114	67,28	502,43	87,176	
Полдник							
Булочка	90	5,33	8,14	49,73	254,26	0,2	№474
Кисло- молочные продукты	150	4,34	3,7	6	79,20	1,05	№698
Итого за полдник	240	9,67	11,84	55,73	333,46	1,25	
Итого за день	1236,75	39,63	50,074	175,705	1266,59	80,742	
Итого за весь период	12633.75	315	352.5	1522.5	10500	337.5	
Среднее значение за период	12633,75	31.5	35.25	152.25	1050	33.75	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: с 3 до 7

Г Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал).	Витамины	Рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак		Б	Ж	У		С	
Суп молочный «Ассорти»	180	7,03	7,96	25,32	197,97	1,85	№111
Хлеб	17	1,19	0,34	8,6 %	42,5	-	№2
Хлеб с маслом	20\6	1,47	5,35	10,294	117,3	-	№1
Какао	200	5,1	5,7	16,02	138,86	1,75	№458
Итого за завтрак	423	14,79	19,35	60,234	496,63	3,6	
II завтрак- фрукты свежие	107	0,40	-	10,3	48,12	3,956	№ 847
Обед							
Свекольник	200	2,11	5,09	16,69	115,05	40,188	№96
Хлеб ржаной	37.5	2.7	0.4	17.43	103,121	-	№7
Жаркое по-домашнему	170	11,49	13,25	18.08	235,42	41,305	№118
Салат из свежей капусты	50	0.37		3	39.2	22.972	№100
Хлеб пшеничный	15	1.1	0.3	7.7	37,5	-	№6
Сок фруктовый	195	0,44	-	19,5	78	0,04	№707
Итого за обед	667,5	18,3	22,04	83	610,291	104,713	
Полдник							
Булочка	110	6,975	9,9	61,65	301,91	0,3	№474
Кисломолочные продукты	180	5,20	4,5	7,2	95,01	1,26	№698
Итого за полдник	290	12,175	14,4	68,85	396,92	1,56	
Итого за день	1487,5	45,665	55,79	222,384	1551,961	113,829	
Итого за весь период	1578.26	405	450	1957..55	13500	375	
Среднее значение за период	15728.26	40.5	45	195.75	1350	37..5	