

Утверждаю:

Исполняющий обязанности заведующего

МКДОУ «Детский сад № 4 «Якорек»

г. Калача-на-Дону

И.В.Журавлева

2025 г.



Десятидневное меню

муниципального казенного дошкольного образовательного

учреждения

«Детский сад № 4 «Якорек»

г. Калача-на-Дону Волгоградской области

с 12 часовым пребыванием

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Сезон осенне-зимний



Возрастная категория 3-7 лет

Возрастная категория 1,5-3 лет

| Прием пищи наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витами н С | № рецепту ры | Прием пищи наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витами н С | № рецепту ры |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|------------------|--------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|------------------|--------------------|
| | | Б | Ж | У | | | | | | Б | Ж | У | | | |
| Педеля первая День 1 | | Б | Ж | У | 1800 | | | | | Б | Ж | У | 1400 | | |
| Завтрак 8.20 | | | | | | | | Завтрак 8.10 | | | | | | | |
| Каша молочная манная со сливочным маслом | 180/5 | 6,31 | 7,58 | 25,59 | 196,6 | | 1 | Каша молочная манная со сливочным маслом | 150/5 | 4,96 | 6,78 | 19,81 | 160,62 | | 1 |
| Чай с сахаром. | 200/9 | 1,2 | 0,31 | 10,21 | 48 | | 52 | Чай с сахаром. | 180/8 | 1,0 | 0,26 | 8,18 | 38,89 | | 52 |
| Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,27 | 79,2 | | 65 | Батон | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,18 | 52,8 | | 65 |
| Масло сливочное | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,10 | | 66 | Масло сливочное | 4 | 0,04 | 2,9 | 0,06 | 26,48 | | 66 |
| Итого за завтрак | 415 | 9,81 | 12,32 | 51,14 | 356,9 | | | Итого за завтрак | 354 | 7,5 | 10,52 | 38,23 | 278,79 | | |
| 2 завтрак 9.40 | | | | | | | | 2 завтрак 9.30 | | | | | | | |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | | 84 | Яблоко | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 44,6 | | 84 |
| Обед 11.45 | | | | | | | | Обед 11.40 | | | | | | | |
| Борщ на кур/б со сметаной. | 180/8 | 5,8 | 11,25 | 15,91 | 189,94 | | 11 | Борщ на кур/б со сметаной. | 150/3 | 4,86 | 8,52 | 13,36 | 151,12 | | 11 |
| Плов рисовый с отварным мясом кур. | 130 | 11,72 | 14,15 | 28,94 | 288,1 | | 36 | Плов рисовый с отварным мясом кур. | 110 | 11,06 | 12,11 | 24,98 | 251,48 | | 36 |
| Кисель. | 200 | 0,05 | | 4,72 | 19,5 | | 59 | Кисель. | 150 | 0,04 | | 3,78 | 15,6 | | 59 |
| Хлеб пшеничный 1с | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 72,6 | | 98 | Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 48,4 | | 98 |
| Хлеб пеклеванный | 50 | 3,3 | 0,55 | 20,5 | 103 | | 64 | Хлеб пеклеванный | 40 | 2,64 | 0,44 | 16,4 | 82,4 | | 64 |
| Итого за обед | 590 | 23,3 | 26,25 | 84,71 | 673,14 | | | Итого за обед | 470 | 20,22 | 21,27 | 68,28 | 549 | | |
| Полдник 15.15 | | | | | | | | Полдник 15.10 | | | | | | | |
| Булочка домашняя | 50 | 3,85 | 4,9 | 25,6 | 160,68 | | 28 | Булочка домашняя | 40 | 3,35 | 2,96 | 20,81 | 122,4 | | 28 |
| Компот из сухофруктов | 200/8 | 1,23 | 3,07 | 19,08 | 108,85 | | 37 | Компот из сухофруктов | 160/7 | 1,01 | 2,51 | 14,16 | 83,27 | | 37 |
| Итого за полдник | 250 | 5,08 | 7,97 | 44,68 | 269,53 | | | Итого за полдник | 200 | 4,36 | 4,47 | 34,97 | 205,67 | | |
| Ужин 16.25 | | | | | | | | Ужин 16.20 | | | | | | | |
| Суп молочный гречневый со сливочным маслом | 230 | 6,41 | 8,02 | 23,3 | 190,2 | | 12 | Суп молочный гречневый со сливочным маслом | 180 | 5,03 | 7,11 | 18,1 | 155,82 | | 12 |
| Чай с сахаром | 200/8 | 1,2 | 0,31 | 10,21 | 48 | | 102 | Чай с сахаром | 200/7 | 1,2 | 0,31 | 10,21 | 48 | | 102 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 48,4 | | 73 | Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 48,4 | | 73 |
| Итого за полдник | 450 | 9,23 | 8,53 | 43,27 | 286,6 | | | Итого за полдник | 400 | 7,85 | 7,62 | 38,07 | 252,22 | | |
| Итого за первый день: | 1805 | 47,82 | 55,47 | 233,6 | 1633,17 | | | Итого за первый день: | 1519 | 40,33 | 44,28 | 188,85 | 1330,28 | | |

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Сезон осенне-зимний



Возрастная категория 3-7 лет

Возрастная категория 1,5-3 лет

| Прием пищи наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С | № рецептуры | Прием пищи наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С | № рецептуры |
|--|--|--|--|---|--|---------------|--|--|--|---|---|---|--|---------------|--|
| | | Б | Ж | У | | | | | | Б | Ж | У | | | |
| Неделя первая День 2 | | Б | Ж | У | 1800 | | | Неделя первая День 2 | | Б | Ж | У | 1400 | | |
| Завтрак 8.20 Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом Батон Масло сливочное Чай с сахаром. | 180/5 30 5 200/9 | 6,72 15,27 0,05 1,2 | 9,12 0,87 3,63 0,31 | 24,27 2,25 0,07 10,21 | 205,7 79,2 33,10 48 | | 4 65 66 52 | Завтрак 8.10 Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом Батон Масло сливочное Чай с сахаром. | 150/5 20 4 180/8 | 6,09 10,18 0,04 1,0 | 7,98 0,58 2,9 0,26 | 21,22 1,5 0,06 8,18 | 180,62 52,8 26,48 38,89 | | 4 65 66 52 |
| Итого за завтрак | 415 | 23,24 | 13,93 | 36,8 | 366 | | | Итого за завтрак б | 355 | 17,31 | 11,72 | 30,96 | 298,79 | | |
| 2 завтрак 9.40 Банан | 100 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 95 | | 82 | 2 завтрак 9.30 Банан 1 | 95 | 1,42 | 0,19 | 20,71 | 90,25 | | 82 |
| Обед 11.45 Рассольник на кур/б со сметаной. Кнели с отварным мясом кур Макаронны отварные Сметанный соус Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный 1с Хлеб пеклеванный. | 180/8 80 80 20 160/8 30 50 | 5,78 9,46 2,08 0,41 1,23 2,43 2,64 | 8,27 12,25 3,02 0,79 3,07 0,3 0,44 | 19,81 5,41 12,63 18,16 19,08 14,64 16,4 | 176,82 169,75 86,25 18,16 108,85 72,6 82,4 | | 12 57 69 56 37 98 80 | Обед 11.40 Рассольник на кур/б со сметаной. Кнели с отварным мясом кур Макаронны отварные Сметанный соус Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный 1с Хлеб пеклеванный. | 150/3 60 70 10 150/7 20 40 | 2,4 7,72 1,66 0,26 1,01 1,62 1,98 | 4,32 9,12 2,42 0,47 2,51 0,2 0,33 | 15,43 3,81 10,01 1,59 14,16 9,76 12,3 | 109,31 128,25 69 11,58 83,27 48,4 61,8 | | 12 57 69 56 37 98 80 |
| Итого за обед | 600 | 24,03 | 28,14 | 90,37 | 714,83 | | | Итого за обед | 500 | 16,65 | 19,37 | 67,06 | 511,61 | | |
| Полдник 15.15 Бутерброд с сыром Чай с сахаром | 50 200/8 | 8,85 5,6 | 9,05 5,0 | 9,85 9,4 | 314,6 104 | | 83 71 | Полдник 15.10 Бутерброд с сыром Чай с сахаром | 40 160/7 | 6,44 4,48 | 6,1 4 | 9,82 7,52 | 121 83,2 | | 83 71 |
| Итого за полдник | 250 | 14,45 | 14,05 | 19,25 | 418,6 | | | Итого за полдник | 200 | 10,92 | 10,1 | 17,34 | 204,2 | | |
| Ужин 16.25 Творожная запеканка Сметанный соус Кисель | 150 50 250 | 18,02 0,78 0,003 | 14,37 1,5 0,003 | 22,13 4,21 10,91 | 286,66 33,06 44,15 | | 47 105 114 | Ужин 16.20 Творожная запеканка Сметанный соус Кисель 1 | 130 20 250 | 16,6 0,46 0,003 | 13,34 0,88 0,003 | 21,66 2,52 10,91 | 270,96 19,5 44,15 | | 47 105 114 |
| Итого за ужин | 450 | 18,8 | 15,87 | 37,25 | 363,87 | | | Итого за ужин | 400 | 17,06 | 14,22 | 35,09 | 334,61 | | |
| Итого за второй день: | 1815 | 82,02 | 72,19 | 205,47 | 1958,3 | | | Итого за второй день: | 1550 | 63,36 | 55,6 | 171,16 | 1439,46 | | |

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория 3-7 лет



| Прием пищи наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витами н С | № рецеп туры | Прием пищи наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витами н С | № рецеп туры |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|------------------|--------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|------------------|--------------------|
| | | Б | Ж | У | | | | | | Б | Ж | У | | | |
| Неделя первая | | | | | 1800 | | | Неделя первая | | | | | 1400 | | |
| День 3 | | | | | | | | День 3 | | | | | | | |
| Завтрак 8.20 | | | | | | | | Завтрак 8.10 | | | | | | | |
| Каша молочная рисовая со сливочным маслом | 180/5 | 5,97 | 8,13 | 29,93 | 217,8 | | 10 | Каша молочная рисовая со сливочным маслом | 150/5 | 4,79 | 7,33 | 23,95 | 181,72 | | 10 |
| Батон | 30 | 15,27 | 0,87 | 2,25 | 79,2 | | 65 | Батон | 20 | 10,18 | 0,58 | 1,5 | 52,8 | | 65 |
| Сливочное масло | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,10 | | 66 | Сливочное масло | 4 | 0,04 | 2,9 | 0,06 | 26,48 | | 66 |
| Чай с сахаром. | 200/9 | 1,2 | 0,31 | 10,21 | 48 | | 52 | Чай с сахаром. | 180/8 | 1,0 | 0,26 | 8,18 | 38,89 | | 52 |
| Итого за завтрак | 415 | 22,49 | 12,94 | 42,46 | 378,1 | | | Итого за завтрак | 354 | 16,01 | 11,07 | 33,69 | 299,89 | | |
| 2 завтрак 9.40 | | | | | | | | 2 завтрак 9.30 | | | | | | | |
| Сок | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 | | 13 | Сок | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 | | 13 |
| Обед 11.45 | | | | | | | | Обед 11.40 | | | | | | | |
| Помидор соленый | 50 | 0,55 | 0,05 | 0,8 | 6,5 | | 70 | Помидор соленый | 30 | 0,33 | 0,03 | 0,48 | 3,9 | | 70 |
| Суп гороховый на кур/б. | 180 | 8,42 | 9,08 | 23,78 | 210 | | 14 | Суп гороховый на кур/б. | 150 | 7,32 | 6,55 | 20,15 | 169 | | 14 |
| Тефтеля гречневая | 100 | 16,43 | 15,86 | 16,88 | 271,94 | | 32 | Тефтеля гречневая | 80 | 11,79 | 11,47 | 13,76 | 202,17 | | 32 |
| Соус томатный | 30 | 1,13 | 0,11 | 11,25 | 66,3 | | 58 | Соус томатный | 20 | 0,61 | 0,05 | 6,45 | 42,2 | | 58 |
| Компот из сухофруктов | 160/8 | 1,23 | 3,07 | 13,10 | 84,97 | | 40 | Компот из сухофруктов | 150/7 | 1,01 | 2,51 | 10,18 | 67,35 | | 40 |
| Хлеб пшеничный 1с | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 72,6 | | 98 | Хлеб пшеничный, 1с | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 48,4 | | 98 |
| Хлеб пеклеванный. | 50 | 3,3 | 0,55 | 20,5 | 103 | | 64 | Хлеб пеклеванный. | 40 | 2,64 | 0,44 | 16,4 | 82,4 | | 64 |
| Итого за обед | 600 | 33,49 | 29,05 | 100,95 | 815,31 | | | Итого за обед | 490 | 25,32 | 21,25 | 77,18 | 615,42 | | |
| Полдник 15.15 | | | | | | | | Полдник 15.10 | | | | | | | |
| Печенье | 50 | 3,75 | 5,9 | 37,45 | 28,5 | | 75 | Печенье | 20 | 1,5 | 2,36 | 14,98 | 83,4 | | 75 |
| Напиток шиповника | 200/8 | 0,18 | — | 10,51 | 41,43 | | 76 | Напиток шиповника | 180/7 | 0,14 | — | 9,24 | 36,43 | | 76 |
| Итого за полдник: | 250 | 3,93 | 5,9 | 47,96 | 259,93 | | | Итого за полдник: | 200 | 1,64 | 2,36 | 24,22 | 119,83 | | |
| Ужин 16.25 | | | | | | | | Ужин 16.20 | | | | | | | |
| 1. Рагу овощное | 220 | 3,88 | 7,77 | 21,21 | 169,76 | | 43 | 1. Рагу овощное | 200 | 3,82 | 5,95 | 20,79 | 151,34 | | 43 |
| 2. Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 48,4 | | 73 | 2. Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 48,4 | | 73 |
| 3. Чай с сахаром | 200/8 | 1,2 | 0,31 | 10,21 | 48 | | 52 | 3. Чай с сахаром | 180/7 | 1,0 | 0,26 | 8,18 | 38,89 | | 52 |
| Итого за ужин: | 440 | 6,7 | 8,28 | 41,18 | 266,16 | | | Итого за ужин: | 400 | 6,44 | 6,41 | 38,73 | 238,63 | | |
| Итого за третий день: | 1805 | 67,01 | 56,57 | 242,35 | 1761,5 | | | Итого за третий день: | 1544 | 49,81 | 41,49 | 183,62 | 1315,77 | | |

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория 3-7 лет

Возрастная категория 1,5-3 лет



| Прием пищи наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Вит ами н С | № реце птур ы | Прием пищи наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич еская ценность (ккал) | Витам ин С | № рецепту ры |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|----------------------|------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|--|------------------|--------------------|
| | | Б | Ж | У | | | | | | Б | Ж | У | | | |
| Неделя первая День 4 | | | | | 1800 | | | Неделя первая День 4 | | | | | | | |
| Завтрак 8.20 | | | | | | | | Завтрак 8.10 | | | | | | | |
| Каша молочная «Дружба» со сливочным маслом | 180/5 | 7,25 | 10,12 | 29,76 | 238,5 | | 6 | Каша молочная «Дружба» со сливочным маслом | 150/5 | 5,71 | 8,88 | 23,86 | 197,92 | | 6 |
| Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,27 | 79,2 | | 65 | Батон | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,18 | 52,8 | | 65 |
| Сливочное масло. | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 | | 66 | Сливочное масло | 4 | 0,04 | 2,9 | 0,06 | 26,48 | | 66 |
| Чай с сахаром. | 200/9 | 1,2 | 0,31 | 10,21 | 48 | | 52 | Чай с сахаром | 180/8 | 1,0 | 0,26 | 8,18 | 38,89 | | 52 |
| Итого за завтрак | 415 | 10,75 | 14,93 | 55,31 | 398,81 | | | Итого за завтрак | 354 | 8,25 | 12,62 | 42,28 | 316,09 | | |
| 2 завтрак 9.40 | | | | | | | | 2 завтрак 9.30 | | | | | | | |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | | 84 | Яблоко | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 44,6 | | 84 |
| Обед 11.45 | | | | | | | | Обед 11.40 | | | | | | | |
| Квашеная капуста | 50 | 0,9 | 0,05 | 2,2 | 9,5 | | 74 | Квашеная капуста | 30 | 0,54 | 0,03 | 1,32 | 5,7 | | 74 |
| Свекольник со сметаной на к/б | 180/8 | 3,6 | 7,04 | 18,16 | 150,45 | | 15 | Свекольник со сметаной на к/б | 150/3 | 2,96 | 4,47 | 15,34 | 113,41 | | 15 |
| Котлета мясная из говядины | 70 | 14,67 | 13,86 | 8,59 | 218,22 | | 22 | Котлета мясная из говядины | 55 | 11,43 | 10,95 | 6,15 | 169,07 | | 22 |
| Пюре картофельное. | 100 | 3,54 | 5,61 | 21,24 | 149,4 | | 26 | Пюре картофельное. | 90 | 2,78 | 4,43 | 16,9 | 118,48 | | 26 |
| Компот из сухофруктов | 160/8 | 1,23 | 3,07 | 13,1 | 84,97 | | 40 | Компот из сухофруктов | 150/7 | 1,01 | 2,51 | 10,18 | 67,35 | | 40 |
| Хлеб пшеничный 1с | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 72,6 | | 98 | Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 48,4 | | 98 |
| Хлеб пеклеваный. | 50 | 3,3 | 0,55 | 20,5 | 103 | | 64 | Хлеб пеклеваный. | 40 | 2,64 | 0,44 | 16,4 | 82,4 | | 64 |
| Итого за обед | 640 | 29,67 | 30,48 | 98,43 | 788,14 | | | Итого за обед | 535 | 22,98 | 23,05 | 76,05 | 604,81 | | |
| Полдник 15.15 | | | | | | | | Полдник 15.10 | | | | | | | |
| Бутерброд с повидлом | 50 | 2,51 | 0,3 | 22,64 | 110,6 | | 64 | Бутерброд с повидлом | 40 | 0,85 | 0,1 | 8,88 | 43,2 | | 64 |
| Снежок | 200 | 5,2 | 5 | 22 | 154 | | 93 | Снежок | 160 | 4,16 | 4 | 17,6 | 123,2 | | 93 |
| Итого за полдник | 250 | 7,71 | 5,3 | 44,64 | 264,6 | | | Итого за полдник | 200 | 5,01 | 4,1 | 26,48 | 166,4 | | |
| Ужин 16.25 | | | | | | | | Ужин 16.20 | | | | | | | |
| Рожки с маслом сахаром | 200 | 7,3 | 4,89 | 53,81 | 293,2 | | 48 | Рожки с маслом сахаром | 170 | 6,27 | 4,79 | 45,85 | 255,52 | | 48 |
| Чай с сахаром | 250/8 | 9,39 | 0,31 | 1,2 | 44,94 | | 44 | Чай с сахаром | 250/8 | 9,39 | 0,31 | 1,2 | 44,94 | | 44 |
| Итого за ужин | 450 | 16,69 | 5,2 | 55,01 | 338,14 | | | Итого за ужин | 420 | 15,66 | 5,1 | 47,05 | 300,46 | | |
| Итого за четвертый день: | 1855 | 65,22 | 56,31 | 263,19 | 1836,69 | | | Итого за четвертый день: | 1604 | 52,3 | 45,27 | 201,16 | 1432,36 | | |

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Сезон осенне-зимний



Возрастная категория 3-7лет

Возрастная категория 1,5-3лет

| Прием пищи наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецеп туры | Прием пищи наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецепту ры |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------|--------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------|--------------------|
| | | Б | Ж | У | | | | | | Б | Ж | У | | | |
| Неделя первая День 5 | | Б | Ж | У | 1800 | | | Неделя первая День 5 | | Б | Ж | У | 1400 | | |
| Завтрак 8.20 | | | | | | | | Завтрак 8.10 | | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная со сливочным маслом | 180/5 | 6,55 | 7,63 | 24,51 | 194,2 | 7 | | Каша молочная пшеничная со сливочным маслом | 150/5 | 5,13 | 6,82 | 19 | 158,82 | | 7 |
| Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,27 | 79,2 | 65 | | Батон | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,18 | 52,8 | | 65 |
| Сливочное масло | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 | 66 | | Сливочное масло | 4 | 0,04 | 2,9 | 0,06 | 26,48 | | 66 |
| Чай с сахаром. | 200/9 | 1,2 | 0,31 | 10,21 | 48 | 52 | | Чай с сахаром. | 180/8 | 1,0 | 0,26 | 8,18 | 38,89 | | 52 |
| Итого за завтрак | 415 | 10,05 | 12,44 | 50,06 | 354,5 | | | Итого за завтрак | 354 | 7,67 | 10,56 | 37,42 | 276,99 | | |
| 2 завтрак 9.40 | | | | | | | | 2 завтрак 9.30 | | | | | | | |
| Сок | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 | 13 | | Сок | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 | | 13 |
| Обед 11.45 | | | | | | | | Обед 11.40 | | | | | | | |
| Огурец соленый | 50 | 0,4 | 0,05 | 0,85 | 5,5 | 45 | | Огурец соленый | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,3 | | 45 |
| Суп полевой на кур/б | 180 | 7,55 | 11,52 | 19,08 | 212 | 95 | | Суп полевой на кур/б | 150 | 5,57 | 7,11 | 14,95 | 147,5 | | 95 |
| Капуста тушеная с отварным мясом кур | 130 | 14,76 | 17,79 | 7,07 | 248,6 | 51 | | Капуста тушеная с отварным мясом кур | 110 | 10,61 | 11,46 | 6,21 | 171,09 | | 51 |
| Компот из сухофруктов | 160/8 | 1,23 | 3,07 | 13,1 | 84,97 | 40 | | Компот из сухофруктов | 150/6 | 1,01 | 2,51 | 10,18 | 67,35 | | 40 |
| Хлеб пшеничный 1с | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 72,6 | 98 | | Хлеб пшеничный, 1с | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 48,4 | | 98 |
| Хлеб пеклеванный. | 50 | 3,3 | 0,55 | 20,5 | 103 | 64 | | Хлеб пеклеванный. | 40 | 2,64 | 0,44 | 16,4 | 82,4 | | 64 |
| Итого за обед | 600 | 29,67 | 33,28 | 75,24 | 726,67 | | | Итого за обед | 500 | 21,69 | 21,75 | 58,01 | 520,04 | | |
| Полдник 15.15 | | | | | | | | Полдник 15.10 | | | | | | | |
| Печенье | 50 | 3,75 | 5,9 | 37,45 | 208,5 | 75 | | Печенье | 40 | 1,5 | 2,36 | 14,98 | 83,4 | | 75 |
| Чай с сахаром | 200/8 | 5,2 | 5 | 22 | 154 | 93 | | Чай с сахаром | 160/7 | 4,16 | 4 | 17,6 | 123,2 | | 93 |
| Итого за полдник | 250 | 8,95 | 10,9 | 59,45 | 362,5 | | | Итого за полдник | 200 | 5,66 | 6,36 | 32,58 | 206,6 | | |
| Ужин 16.25 | | | | | | | | Ужин 16.20 | | | | | | | |
| 1. Тефтеля рыбная томатный соус | 180 | 10,53 | 7,04 | 33,44 | 236,82 | 86 | | 1. Тефтеля рыбная томатный соус | 130 | 9,09 | 6,95 | 29,49 | 214,58 | | 86 |
| 2. Напиток шиповника | 250 | 0,18 | | 10,51 | 41,43 | 76 | | 2. Напиток шиповника | 250 | 0,18 | | 10,51 | 41,43 | | 76 |
| 3. Хлеб пшеничный 1с | 20 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 72,6 | 98 | | 3. Хлеб пшеничный 1с | 20 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 72,6 | | 98 |
| Итого за ужин | 450 | 13,14 | 7,34 | 58,59 | 350,85 | | | Итого за ужин | 400 | 11,7 | 7,25 | 54,64 | 328,61 | | |
| Итого за пятый день: | 1815 | 62,21 | 64,36 | 253,14 | 1836,52 | | | Итого за пятый день: | 1549 | 47,12 | 46,32 | 192,45 | 1374,24 | | |

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория 3-7лет

Возрастная категория 1,5-3лет



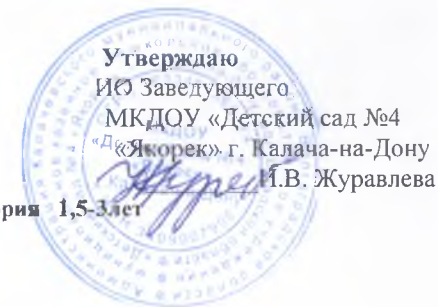
| Прием пищи наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витами н С | № рецепту ры | Прием пищи наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергети ческая ценност ь (ккал) | Витам ин С | № рецепту ры |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|------------------|--------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|---|------------------|--------------------|
| | | Б | Ж | У | | | | | | Б | Ж | У | | | |
| Неделя вторая День 1 | | Б | Ж | У | 1800 | | | Неделя вторая День 1 | | Б | Ж | У | 1400 | | |
| Завтрак 8.20 | | | | | | | | Завтрак 8.10 | | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная со сливочным маслом | 180/5 | 7,12 | 8,20 | 29,43 | 218 | 9 | | Каша молочная пшеничная со сливочным маслом | 150/5 | 5,7 | 6,56 | 24,54 | 178,38 | | 9 |
| Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,27 | 79,2 | 65 | | Батон | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,18 | 52,8 | | 65 |
| Масло сливочное | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 | 66 | | Масло сливочное | 4 | 0,04 | 2,9 | 0,06 | 26,48 | | 66 |
| Чай с сахаром. | 200/9 | 1,2 | 0,31 | 10,21 | 48 | 52 | | Чай с сахаром | 180/8 | 1,0 | 0,26 | 8,18 | 38,89 | | 52 |
| Итого за завтрак | 400 | 10,62 | 13,01 | 54,98 | 378,3 | | | Итого за завтрак | 350 | 8,24 | 10,3 | 42,96 | 296,55 | | |
| 2 завтрак 9.40 | | | | | | | | 2 завтрак 9.30 | | | | | | | |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 84 | | Яблоко | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 44,6 | | 84 |
| Обед 11.45 | | | | | | | | Обед 11.40 | | | | | | | |
| Капуста квашеная | 50 | 0,9 | 0,05 | 2,2 | 9,5 | 74 | | Капуста квашеная | 30 | 0,54 | 0,03 | 1,32 | 5,7 | | 74 |
| Суп вермишелевый на кур/б. | 180 | 5,02 | 8,97 | 13,97 | 159 | 54 | | Суп вермишелевый на кур/б. | 150 | 4,32 | 6,37 | 12,43 | 126 | | 54 |
| Гуляш с отварным мясом кур | 70 | 10,54 | 14,87 | 2,72 | 186,99 | 21 | | Гуляш с отварным мясом кур | 60 | 10,36 | 13,01 | 2,19 | 167,36 | | 21 |
| Каша гречневая | 60 | 3,2 | 4,45 | 15,6 | 111,35 | 27 | | Каша гречневая | 50 | 2,56 | 3,56 | 12,48 | 89,08 | | 27 |
| Кисель. | 160 | 0,05 | ----- | 4,72 | 19,5 | 59 | | Кисель. | 150 | 0,04 | ----- | 3,78 | 15,6 | | 59 |
| Хлеб пшеничный 1с | 30 | 4,05 | 0,05 | 24,4 | 121 | 63 | | Хлеб пшеничный 1с | 20 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 96,8 | | 63 |
| Хлеб пеклеванный. | 50 | 3,3 | 0,55 | 20,5 | 103 | 64 | | Хлеб пеклеванный. | 40 | 2,64 | 0,44 | 16,4 | 82,4 | | 64 |
| Итого за обед | 600 | 27,06 | 28,94 | 84,11 | 710,34 | | | Итого за обед | 500 | 23,7 | 23,81 | 68,12 | 582,94 | | |
| Полдник 15.15 | | | | | | | | Полдник 15.10 | | | | | | | |
| Печенье | 50 | 3,75 | 5,9 | 37,45 | 208,5 | 75 | | Печенье | 40 | 1,5 | 2,36 | 14,98 | 83,4 | | 75 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,23 | 3,07 | 19,08 | 108,85 | 37 | | Компот из сухофруктов | 160 | 1,01 | 2,51 | 14,16 | 83,27 | | 37 |
| Итого за полдник | 250 | 4,98 | 8,97 | 56,53 | 317,35 | | | Итого за полдник | 200 | 1,51 | 4,87 | 29,14 | 166,67 | | |
| Ужин 16.25 | | | | | | | | Ужин 16.20 | | | | | | | |
| Капуста тушеная | 180 | 2,5 | 5,4 | 7,9 | 99,3 | 25 | | Капуста тушеная | 130 | 1,8 | 4,6 | 5,7 | 78 | | 25 |
| Чай с сахаром | 250/8 | 9,39 | 0,31 | 1,2 | 44,94 | 44 | | Чай с сахаром | 250/7 | 9,39 | 0,31 | 1,2 | 44,94 | | 44 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 72,56 | 73 | | Хлеб пшеничный 1с | 20 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 72,56 | | 73 |
| Итого за ужин | 450 | 14,32 | 6,01 | 23,74 | 216,8 | | | Итого за ужин | 400 | 13,62 | 5,21 | 21,54 | 195,5 | | |
| Итого за первый день: | 1800 | 57,38 | 57,33 | 229,16 | 1669,79 | | | Итого за первый день: | 1550 | 47,47 | 44,59 | 171,06 | 1286,26 | | |

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория 3-7 лет

Возрастная категория 1,5-3 лет



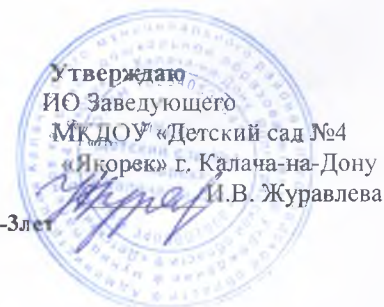
| Прием пищи наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витами н С | № рецептур ы | Прием пищи наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Вит ами н С | № рецеп туры |
|---|---------------------------------------|--|---|--|---|------------------|----------------------------------|---|---------------------------------------|---|--|---|---|----------------------|----------------------------------|
| | | Б | Ж | У | | | | | | Б | Ж | У | | | |
| Неделя вторая День 2 | | Б | Ж | У | 1800 | | | Неделя вторая День 2 | | Б | Ж | У | 1400 | | |
| Завтрак 8.20 Каша молочная сборная со сливочным маслом Батон Масло сливочное Чай с сахаром. | 180/5 30 5 200/9 | 6,81 2,25 0,05 1,2 | 8,35 0,87 3,63 0,31 | 25,42 15,27 0,07 10,21 | 204,2 79,2 33,1 48 | | 8 65 66 52 | Завтрак 8.10 Каша молочная сборная со сливочным маслом Батон Масло сливочное Чай с сахаром. | 150/5 20 4 180/8 | 5,44 1,5 0,04 1,0 | 6,82 0,58 2,9 0,26 | 20,62 10,18 0,06 8,18 | 165,58 52,8 26,48 38,89 | | 8 65 66 52 |
| Итого за завтрак | 415 | 10,31 | 13,16 | 50,97 | 364,5 | | | Итого за завтрак | 354 | 7,98 | 10,56 | 39,04 | 283,75 | | |
| 2 завтрак 9.40 Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | | 82 | 2 завтрак 9.30 Яблоко | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 44,6 | | 47 |
| Обед 11.45 Помидоры соленые Суп картофельный с клецками на кур/б Жаркое по-домашнему Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный1с Хлеб пеклеванный. | 50 180 130 160/8 30 50 | 0,55 7,19 14,63 1,23 2,43 3,3 | 0,05 7,6 17,02 3,07 0,3 0,55 | 0,8 25,64 14,18 13,1 14,64 20,5 | 6,5 200,93 268,16 84,97 72,6 103 | | 85 13 20 40 98 64 | Обед 11.40 Помидоры соленые Суп картофельный с клецками на кур/б Жаркое по-домашнему Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный1с Хлеб пеклеванный. | 30 150 110 150/7 20 40 | 0,33 6,07 10,47 1,01 1,62 2,64 | 0,03 7,39 11,16 2,51 0,2 0,44 | 0,48 19,75 12,88 10,18 9,76 16,4 | 3,9 171,02 198,1 16,35 48,4 82,4 | | 85 13 20 40 98 64 |
| Итого за обед | 600 | 29,33 | 28,59 | 88,86 | 736,16 | | | Итого за обед | 500 | 22,14 | 21,73 | 69,45 | 520,17 | | |
| Полдник 15.15 Печенье Чай с сахаром | 50 200/8 | 3,75 0,12 | 5,9 0,03 | 37,45 8,02 | 208,5 32,75 | | 75 44 | Полдник 15.10 Печенье Чай с сахаром | 40 160/7 | 1,5 0,10 | 2,36 0,03 | 14,98 6,02 | 83,4 24,64 | | 75 44 |
| Итого за полдник | 250 | 3,87 | 5,93 | 45,47 | 241,25 | | | Итого за полдник | 200 | 1,6 | 2,39 | 21 | 108,04 | | |
| Ужин 16.25 1.Лапшевник с творогом 2.Сметанный соус 3.Какао на молоке | 150 50 250 | 11,52 0,78 3,9 | 7,45 1,5 4,31 | 37,87 4,21 11,29 | 267,58 33,06 98,8 | | 96 105 24 | Ужин 16.20 1.Лапшевник с творогом 2.Сметанный соус 2.Какао на молоке | 130 20 250 | 10,24 0,46 3,9 | 6,17 0,88 4,31 | 34,21 2,52 11,29 | 236 19,57 98,8 | | 96 105 24 |
| Итого за ужин | 450 | 16,2 | 13,26 | 53,37 | 408,44 | | | Итого за ужин | 400 | 14,6 | 11,36 | 48,02 | 354,37 | | |
| Итого за второй день: | 1815 | 60,11 | 61,34 | 248,47 | 1797,35 | | | Итого за второй день: | 1549 | 46,72 | 46,44 | 186,81 | 1310,93 | | |

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория 3-7лет

Возрастная категория 1,5-3лет



| Прием пищи наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С | № рецептуры | Прием пищи наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С | № рецептуры |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|----------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|----------------|
| | | Б | Ж | У | | | | | | Б | Ж | У | | | |
| Неделя вторая День 3 | | Б | Ж | У | 1800 | | | Неделя вторая День 3 | | Б | Ж | У | 1400 | | |
| Завтрак 8.20 | | | | | | | | Завтрак 8.10 | | | | | | | |
| Каша молочная гречневая со сливочным маслом | 180/5 | 6,77 | 8,04 | 24,53 | 193,6 | | 5 | Каша молочная гречневая со сливочным маслом | 150/5 | 5,58 | 7,37 | 19,48 | 163,57 | | 5 |
| Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,27 | 79,2 | | 65 | Батон | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,18 | 52,8 | | 65 |
| Сливочное масло. | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 | | 66 | Сливочное масло | 4 | 0,04 | 2,9 | 0,06 | 26,48 | | 66 |
| Чай с сахаром. | 200/9 | 1,2 | 0,31 | 10,21 | 48 | | 52 | Чай с сахаром. | 180/8 | 1,0 | 0,26 | 8,18 | 38,89 | | 52 |
| Итого за завтрак | 415 | 10,27 | 12,85 | 50,08 | 353,9 | | | Итого за завтрак | 354 | 8,12 | 11,11 | 37,91 | 281,74 | | |
| 2 завтрак 9.40 | | | | | | | | 2 завтрак 9.30 | | | | | | | |
| Сок | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 | | 13 | Сок | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 | | 13 |
| Обед 11.45 | | | | | | | | Обед 11.40 | | | | | | | |
| Свекла отварная | 50 | 0,9 | | 5,4 | 24,5 | | 68 | Свекла отварная | 30 | 0,54 | | 3,24 | 14,7 | | 68 |
| Суп фасолевый на кур/б | 180 | 5,38 | 8,43 | 22,31 | 186,93 | | 18 | Суп фасолевый на кур/б | 150 | 4,46 | 5,9 | 19,15 | 147,77 | | 18 |
| Голубец ленивый с соусом томатным | 130/20 | 16,65 | 19,37 | 24,1 | 336,41 | | 23 | Голубец ленивые с соусом томатным | 110/10 | 11,91 | 14,97 | 17,77 | 252,83 | | 23 |
| Компот из сухофруктов | 160/8 | 1,23 | 3,07 | 13,1 | 84,97 | | 40 | Компот из сухофруктов | 150/7 | 1,01 | 2,51 | 10,81 | 16,35 | | 40 |
| Хлеб пшеничный 1с | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 72,6 | | 98 | Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 48,4 | | 98 |
| Хлеб пеклеванный. | 50 | 3,3 | 0,55 | 20,5 | 103 | | 64 | Хлеб пеклеванный. | 40 | 2,64 | 0,44 | 16,4 | 82,4 | | 64 |
| Итого за обед | 600 | 29,89 | 31,72 | 100,05 | 808,41 | | | Итого за обед | 500 | 22,18 | 24,02 | 77,13 | 562,45 | | |
| Полдник 15.15 | | | | | | | | Полдник 15.10 | | | | | | | |
| Плюшка | 50 | 3,85 | 4,9 | 25,6 | 160,68 | | 106 | Плюшка | 40 | 3,35 | 2,96 | 20,81 | 122,4 | | 106 |
| Напиток шиповника | 200 | 0,18 | | 10,51 | 41,43 | | 76 | Напиток шиповника | 180 | 0,14 | | 9,24 | 36,43 | | 76 |
| Итого за полдник | 250 | 4,03 | 4,9 | 36,11 | 202,11 | | | Итого за полдник | 220 | 3,49 | 2,96 | 30,05 | 158,83 | | |
| Ужин 16.25 | | | | | | | | Ужин 16.20 | | | | | | | |
| Каша молочная манная со сливочным маслом | 180/5 | 6,31 | 7,58 | 25,59 | 196,6 | | 1 | Каша молочная манная со сливочным маслом | 150/4 | 4,96 | 6,78 | 19,81 | 160,62 | | 1 |
| Чай с сахаром | 250/8 | 9,39 | 0,31 | 1,2 | 44,94 | | 150 | Чай с сахаром | 230/7 | 9,39 | 0,31 | 1,2 | 44,94 | | 150 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 48,4 | | 73 | Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 48,4 | | 73 |
| Итого за ужин | 450 | 17,32 | 8,09 | 36,55 | 289,94 | | | Итого за ужин | 400 | 15,97 | 7,29 | 30,77 | 253,96 | | |
| Итого за третий день: | 1815 | 61,91 | 57,96 | 232,59 | 1696,36 | | | Итого за третий день: | 1574 | 50,16 | 45,78 | 185,66 | 1298,98 | | |

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория 3-7 лет

Возрастная категория 1,5-3 лет



| Присм пищи наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Вит амин С | № рецеп туры | Прием пищи наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецепту ры |
|--|-------------------------------------|---|--|--|--|------------------|-----------------------------------|--|------------------------------------|--|--|---|---|--------------|-----------------------------------|
| | | Б | Ж | У | | | | | | Б | Ж | У | | | |
| Неделя вторая День 4 | | Б | Ж | У | 1800 | | | Неделя вторая День 4 | | Б | Ж | У | 1400 | | |
| Завтрак 8.20 Суп молочный рисовый со сливочным маслом Батон Сливочное масло Чай с сахаром. | 180/5 30 5 200/9 | 5,87 2,25 0,05 1,2 | 7,76 0,87 3,63 0,31 | 28,36 15,27 0,07 10,21 | 205 79,2 33,1 48 | | 2 65 66 52 | Завтрак 8.10 Суп молочный рисовый со сливочным маслом Батон Сливочное масло Чай с сахаром. | 150/5 20 4 180/8 | 4,69 1,5 0,04 1,0 | 6,98 0,58 2,9 0,26 | 22,2 10,18 0,66 8,18 | 168,22 52,8 26,48 38,89 | | 2 65 66 52 |
| Итого за завтрак | 415 | 9,37 | 12,57 | 53,91 | 365,3 | | | Итого за завтрак | 354 | 7,23 | 10,72 | 40,42 | 286,39 | | |
| 2 завтрак 9.40 Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | | 84 | 2 завтрак 9.30 Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | | 84 |
| Обед 11.45 Суп гречневый на к/б Биточек мясной из говядины Гороховое пюре. Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный1с Хлеб пеклеванный. | 180 70 100 180 30 50 | 3,41 14,67 11,42 1,23 2,43 3,3 | 9,21 13,86 4,91 3,07 0,3 0,55 | 18,85 8,59 25,18 14,10 14,64 20,5 | 172,48 218,22 192,83 88,95 72,6 103 | | 92 22 25 110 98 64 | Обед 11.40 Суп гречневый на к/б Биточек мясной из говядины Гороховое пюре. Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный1с Хлеб пеклеванный. | 150 55 90 150 20 40 | 2,82 11,43 10,25 1,01 1,62 2,64 | 7,43 10,95 4,83 2,51 0,2 0,44 | 15,39 6,15 22,64 12,17 9,76 16,4 | 139,79 169,07 177,13 75,31 48,4 82,4 | | 92 22 25 110 98 64 |
| Итого за обед | 600 | 36,46 | 31,9 | 101,86 | 848,08 | | | Итого за обед | 505 | 29,77 | 26,36 | 82,51 | 692,1 | | |
| Полдник 15.15 1. Бутерброд с сыром 2 Напиток шиповника | 50 200 | 8,85 0,18 | 9,05 | 9,85 10,51 | 314,6 41,43 | | 83 76 | Полдник 15.10 1. Бутерброд с сыром 2 Напиток шиповника | 40 180 | 6,44 0,14 | 6,1 | 9,82 9,24 | 121 36,43 | | 83 76 |
| Итого за полдник | 250 | 9,03 | 9,05 | 20,36 | 356,03 | | | Итого за полдник | 220 | 6,58 | 6,1 | 19,06 | 157,43 | | |
| Ужин 16.25 Картофельное пюре Яйцо вареное 1/2 Чай с сахаром Хлеб пшеничный1с | 160 23 250/8 20 | 3,58 3,17 9,39 1,62 | 5,89 2,73 0,31 0,44 | 21,24 0,17 1,2 16,4 | 152,2 39,25 44,94 82,4 | | 121 122 94 73 | Ужин 16.20 Картофельное пюре Яйцо вареное 1/2 Чай с сахаром Хлеб пшеничный1с | 110 23 250/7 20 | 2,81 3,17 9,39 1,62 | 5,47 2,73 0,31 0,44 | 16,91 0,17 1,2 16,4 | 128,06 39,25 44,94 82,4 | | 121 122 94 73 |
| Итого за ужин | 453 | 17,76 | 9,37 | 39,01 | 318,79 | | | Итого за ужин | 403 | 16,99 | 8,95 | 34,68 | 178,65 | | |
| Итого за четвертый день: | 1818 | 73,02 | 63,29 | 224,94 | 1935,2 | | | Итого за четвертый день: | 1582 | 60,97 | 52,53 | 186,47 | 1361,57 | | |

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД



Сезон осенне-зимний

Возрастная категория 3-7 лет

Возрастная категория 1,5-3 лет

| Прием пищи наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецеп туры | Прием пищи наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецеп туры |
|---|---------------|------------------|---------------|----------------|--------------------------------------|--------------|---|-------------------------------------|----------------|------------------|---------------|-----------------|--------------------------------------|--------------|--------------------|
| | | Б | Ж | У | | | | | | Б | Ж | У | | | |
| Неделя вторая День 5 | | Б | Ж | У | 1800 | | | Неделя вторая День 5 | | Б | Ж | У | 1400 | | |
| Завтрак 8.20 | | | | | | | | Завтрак 8.10 | | | | | | | |
| Суп молочный вермишелевый со сливочным маслом | 180/5 | 6,61 | 7,84 | 26,88 | 205 | 3 | Суп молочный вермишелевый со сливочным маслом | 150/5 | 5,25 | 7,04 | 20,89 | 168,22 | | 3 | |
| Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,27 | 79,2 | 65 | Батон | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,18 | 52,8 | | 65 | |
| Сливочное масло | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 | 66 | Сливочное масло | 4 | 0,04 | 2,9 | 0,06 | 26,48 | | 66 | |
| Чай с сахаром. | 200/9 | 1,2 | 0,31 | 10,21 | 48 | 52 | Чай с сахаром | 180/8 | 1,0 | 0,26 | 8,18 | 38,89 | | 52 | |
| Итого за завтрак | 415 | 10,11 | 12,65 | 52,43 | 365,3 | | Итого за завтрак | 354 | 7,79 | 10,78 | 39,31 | 286,39 | | | |
| 2 завтрак 9.40 | | | | | | | 2 завтрак 9.30 | | | | | | | | |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 84 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | | 84 | |
| Обед 11.45 | | | | | | | Обед 11.40 | | | | | | | | |
| Огурцы соленые | 50 | 0,4 | 0,05 | 0,85 | 5,5 | 45 | Огурцы соленые | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,3 | | 45 | |
| Щи на кур/б | 180 | 5,66 | 8,73 | 16,02 | 167,15 | 17 | Щи на кур/б | 150 | 5,58 | 7,69 | 18,32 | 167,12 | | 17 | |
| Суфле - яично мясное | 130 | 20,78 | 20,9 | 4,52 | 256,87 | 34 | Суфле - яично мясное | 110 | 17,42 | 16,86 | 3,92 | 210,59 | | 34 | |
| Компот из сухофруктов | 160/8 | 1,23 | 3,07 | 13,1 | 84,97 | 40 | Компот из сухофруктов | 150/6 | 1,01 | 2,51 | 10,81 | 16,35 | | 40 | |
| Хлеб пшеничный 1с | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 72,6 | 98 | Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 48,4 | | 98 | |
| Хлеб пеклеванный. | 50 | 3,3 | 0,55 | 20,5 | 103 | 64 | Хлеб пеклеванный. | 40 | 2,64 | 0,44 | 16,4 | 82,4 | | 64 | |
| Итого за обед | 600 | 33,8 | 33,6 | 69,63 | 690,06 | | Итого за обед | 500 | 29,53 | 27,73 | 59,72 | 528,16 | | | |
| Полдник 15.15 | | | | | | | Полдник 15.15 | | | | | | | | |
| Печенье | 50 | 3,75 | 5,9 | 37,54 | 28,5 | 75 | Печенье | 40 | 1,5 | 2,36 | 14,98 | 83,4 | | 75 | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,03 | 8,02 | 32,75 | 44 | Чай с сахаром | 160 | 4,48 | 4 | 7,52 | 83,2 | | 44 | |
| Итого за полдник | 250 | 3,87 | 5,93 | 45,56 | 61,25 | | Итого за полдник | 200 | 5,98 | 6,36 | 22,5 | 166,6 | | | |
| Ужин 16.25 | | | | | | | Ужин 16.20 | | | | | | | | |
| Ежик из печени и риса | 130 | 16,61 | 8,33 | 31,59 | 266,99 | 20 | Ежик из печени и риса | 100 | 13,46 | 6,14 | 27,07 | 216,67 | | 20 | |
| Томатный соус | 50 | 1,39 | 3,17 | 10,43 | 75,12 | 104 | Томатный соус | 30 | 0,8 | 2,1 | 5,85 | 45,02 | | 104 | |
| Напиток шиповника | 250 | 0,18 | | 10,51 | 41,43 | 76 | Напиток шиповника | 250 | 0,18 | | 10,51 | 41,43 | | 76 | |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,62 | 0,44 | 16,4 | 82,4 | 73 | Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,62 | 0,44 | 16,4 | 82,4 | | 73 | |
| Итого за ужин | 450 | 19,8 | 11,94 | 68,93 | 465,94 | | Итого за ужин | 400 | 16,06 | 8,68 | 59,83 | 385,52 | | | |
| Итого за пятый день: | 1815 | 67,98 | 64,52 | 246,35 | 1629,55 | | Итого за пятый день: | 1554 | 59,76 | 53,95 | 191,16 | 1413,67 | | | |
| Итого за весь период | 18158 | 644,68 | 609,34 | 2379,26 | 17754,43 | | Итого за весь период | 15575 | 518 | 467,25 | 1858,4 | 13563,52 | | | |
| Среднее значение за весь период: | 1815,8 | 64,47 | 61 | 238 | 1775,44 | | Среднее значение за весь период: | 1557,5 | 51,8 | 47,63 | 185,84 | 1356,35 | | | |