

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение
«Детский сад № 1 «Ромашка» г Соль-Илецка» Оренбургской области
461505, Оренбургская область, г. Соль-Илецк, ул. Кирова,зд52
т. (8-35336) 28825 e-mail: mdou2011@yandex.ru

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ № 36 от 09.01.2024 г. Заведующий
МДОУ «Детский сад №1 «Ромашка» г. Соль-Илецка»
Илецка, уполномоченный Л.Х. Габасова



Десятидневное меню
муниципального дошкольного образовательного
автономного учреждения «Детский сад №1
«Ромашка»г.Соль-Илецка»Оренбургской области

ПОНЕДЕЛЬНИК(первая неделя) с 2-3лет 12 часовые

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
							3
Завтрак	макаронные изделия отварные с маслом	150	5,07	7,8	19,4	168,67	104
	Чай с сахаром	150	0,27	0	0,054	37,8	83
	масло сливочное	8	0,06	0,01	12,24	49,29	39
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	8,49	41,3	15a
Итого за завтрак		328	6,78	7,98	40,184	297,06	
Второй завтрак	сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	10,1	42,22	
	салат морковный	60	0,9	10,16	0	128,12	10
Обед	Суп овощной	150	1,15	3,51	7,55	69,14	36
	курица в соусе с томатом	80	34,5	41,62	5,44	534,29	190
	каша перловая припущенная	100	2,07	3,63	25,18	143,37	202
	кисель из концентратов плодового	180	1,36	0	25,39	101,66	247
	хлеб ржаной	40	2,08	0,4	10,4	54,08	16
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	8,49	41,3	15a
Итого за обед		570	42,54	59,49	82,45	943,84	
Полдник уплотненный	яйцо варенное	40	1,05	0,95	0,05	24,8	4
	какао с молоком	150	3,15	2,72	13	89	2
	сыр	8	2,32	3,48	0	36	7
	каша пшеничная молочная	150	5,12	6,62	32,31	210,13	7
	Хлеб пшеничный	20	2,76	0,35	16,9	82,6	15a
Итого за полдник		368	14,4	14,12	62,26	442,53	
Итого за день		1366	64,22	81,59	194,994	1725,65	

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	каша пшеничная молочная	150	3,84	4,96	24,23	157,59	7

Завтрак	масло сливочное	8	0,06	0,01	12,24	49,29	39
	Чай с сахаром	150	0,27	0	0,054	37,8	83
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,26	12,67	61,95	15a
Итого за завтрак			6,24	5,23	49,194	306,63	
Второй завтрак	сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	10,1	42,22	
	Салат из свеклы	60	1,14	10,08	10,08	136,8	9
Обед	суп лапша	150	1,69	1,71	13,05	124,09	39
	капуста тушенная с мясом кур	180	1,96	2,42	10,08	87,16	233
	компот из сушеных фруктов	150	0,42	0	20,91	113,79	255
	хлеб ржаной	40	2,08	0,4	10,4	67,6	16
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,25	12,73	61,95	15a
Итого за обед		610	9,99	14,86	77,25	591,39	
Полдник уплотненный	запеканка творожная	70	21,91	9,08	21,82	256,67	124
	соус молочный	20	0,8	7	1,6	23,5	113
	каша пшенная вязкая на молоке	150	604	7,27	34,39	227,16	14
	Чай с сахаром	150	0,27	0	0,054	37,8	83
Итого за полдник		390	22,71	16,08	23,42	280,17	
Итого за день		1100	39,44	36,17	159,964	1220,41	

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	каша манная с маслом	150	3,84	6,62	32,31	210,13	89
	Чай с молоком	150	1,05	0,75	13	44,49	267
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	12,73	61,95	15a
	масло сливочное	8	0,06	0,01	12,24	49,29	39
Итого за завтрак		338	7,02	7,63	70,28	365,86	
Второй завтрак	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	368
Итого за второй завтрак		100	0,4	0	9,8	44	
	Салат из моркови	60	0,9	10,16	0	128,12	10
Обед	Суп гороховый	150	0	1,4	2,33	59,22	37
	жаркое по-домашнему	180	19,72	12,99	16,59	292,32	276
	кисель из концентратов плодового	180	1,36	0	25,39	101,66	247
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	12,73	91,95	15a

	хлеб ржаной	40	2,08	4	10,4	54,8	16
Итого за обед		580	25,23	18,64	67,44	599,95	
	ватрушка с творожным фаршем	60	4,72	1,75	27,87	146	299
Полдник уплотненный	кофейный напиток с молоком	150	2,79	3,19	19,71	118,69	258
	яйцо варенное	40	1,05	0,95	0,05	49,6	66
Итого за полдник		250	8,56	5,89	47,63	314,29	
Итого за день		1268	41,21	32,16	195,15	1324,1	

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша пшеничная вязкая на молоке	150	4,53	5,45	25,72	170,37	14
	масло сливочное	8	0,06	0,01	12,24	49,29	39
	Чай с сахаром	150	0,27	0	0,054	37,8	83
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	8,49	41,3	15a
Итого за завтрак		328	6,24	5,63	46,504	298,76	
Второй завтрак	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	368
Итого за второй завтрак		100	0,4	0	9,8	44	
Обед	салат из белокачанн капусты с морковью	60	0,84	5,06	5,32	70,02	44
	свекольник	150	1,15	3,8	6,03	77,35	104
	курица в соусе с томатом	60	18	21,36	2,78	267,18	190
	каша гречневая рассыпная	120	5,82	3,52	30	175,87	196
	компот из сушеных фруктов	180	0,5	0	25,1	102,41	255
	хлеб ржаной	40	2,08	0,4	10,4	54,08	16
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	8,49	41,3	15a
Итого за обед		630	29,77	34,31	88,12	788,21	
Полдник уплотненный	омлет	90	5,82	9,02	1,52	110,54	117
	кофейный напиток с молоком	150	2,09	2,39	14,78	89,01	258
	картофельное пюре	150	3,2	4,7	8	123,9	22
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	8,49	41,3	15a
Итого за полдник		240	7,91	11,41	16,3	199,55	
Итого за день		1298	44,32	51,35	160,724	1330,52	

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
	Каша молочная гречневая жидкая	200	6,21	7,73	27,71	201	84
Завтрак	масло сливочное	10	0,07	0,01	15,31	61,62	39
	Чай с сахаром	200	0,36	0	0,072	50,4	83
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,35	16,9	82,6	15a
Итого за завтрак		450	9,4	8,09	59,992	395,62	
Второй завтрак	сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	10,1	42,22	
Обед	салат репчаого лука	45	0,6	2,8	3,5	41,4	11
	суп рисовый	250		2,34	3,89	98,7	36
	овощи тушенные с мясом кур	230	2,62	3,23	13,45	87,16	211
	кисель из концентратов плодового	200	1,36	0	29,02	116,19	247
	хлеб ржаной	50	2,6	0,5	13	67,6	16
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,35	16,9	82,6	15a
Итого за обед		815	9,94	9,22	79,76	493,65	
Полдник уплотненный	пирожок с картофелем	70	7,08	2,63	41,81	219,07	289
	суп молочный макаронными изделиями	200	6,98	7,65	24,66	195,1	45
	напиток снежок	200	5,6	6,38	8,18	112,52	245
Итого за полдник		470	19,66	16,66	74,65	526,69	
Итого за день		1835	39,5	33,97	224,502	1458,18	

ПОНЕДЕЛЬНИК(вторая неделя)с 2-3лет 12 часовые

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Яйцо вареное	40	2,1	1,9	0,1	49,6	4
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	8,4	41,3	15a
	Масло сливочное	8	0,06	0,01	12,24	66	39
	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	2,39	14,78	89,01	258
Итого за завтрак		218	5,63	4,47	35,52	245,91	
	Фруктовый сок	100	0,5	0	10,1	42,22	4
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	10,1	44	

	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,84	5,06	5,32	70,2	44
Обед	Суп картофельный с клецками	150	2,25	1,97	10,1	67,06	38
	плов из отварной птицы	180	32,55	39,66	35,92	653,7	191
	хлеб ржаной	40	2,08	0,4	10,4	54,8	16
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	8,49	41,3	15a
	Компот из сушеных фруктов	180	0,5	0	25,1	102,41	255
Итого за обед		570	38,76	42,2	90,01	919,27	
Полдник уплотненный	каша пшеничная молочная	150	3,84	4,96	24,23	157,59	7
	Чай с молоком	150	0,27	0	0,054	37,8	83
	картофельное пюре	150	2,4	3,52	6	92,92	56
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	8,4	41,3	15a
Итого за полдник		300	4,11	4,96	24,284	195,39	
Итого за день		1188	49	51,63	159,914	1404,57	

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	150	5,23	5,73	18,49	146,32	45
	масло сливочное	8	0,06	0,01	12,24	66	39
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	8,49	41,3	15a
	Чай с сахаром	150	0,27	0	0,054	37,8	265
Итого за завтрак		328	6,94	5,91	39,274	291,42	
Второй завтрак	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	12
Итого за второй завтрак		100	0,4	0	9,8	44	
	салат из свеклы	60	1,14	10,08	10,08	136,8	9
Обед	суп крестьянский с крупой	150	1,38	5,8	11,57	105,44	43
	котлеты рыбные	80	10,36	1,93	6,79	85,93	144
	капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16	210
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	8,49	41,3	15a
	хлеб ржаной	40	2,08	0,4	10,4	54,08	16
	кисель из концентрата плодового	180	1,36	0	25,93	101,66	247

Итого за обед		570	19,18	11,53	76,63	475,57	
Полдник уплотненный	ленивые вареники	70	2,192	9,08	21,82	256,67	98
	Чай с сахаром	150	0,27	0,01	0,054	37,8	265
	каша гречневая молочная	150	4,2	6,2	15	133,4	64
	сметанный соус	10	0,14	0,5	0,9	704	75
Итого за полдник		380	2196,61	15,79	37,774	1131,87	
Итого за день		1378	2223,13	33,23	163,478	1942,86	

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша рисовая вязкая с сахаром	150	0,63	0,202	17,47	77,4	1
	масло сливочное	8	0,06	5,8	0,12	66	39
	кофейный напиток с молоком	150	2,79	3,19	19,71	118,69	258
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	8,49	41,3	15a
Итого за завтрак		328	4,86	9,362	45,79	303,39	
Второй завтрак	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	12
Итого за второй завтрак		100	0,4	0	9,8	44	
Обед	Салат морковный	60	0,9	10,16	0	128,12	10
	щи со свежей капусты с картофелем	150	0,81	3,76	0,6	59,55	53
	рыба, припущенная в томате с овощами	80	9,68	5,35	5	106,86	154
	макаранные изделия отварные с маслом	100	2,45	2,35	15,7	9382	204
	Компот из сушеных фруктов	180	0,5	0	25,1	102,41	255
	хлеб ржаной	40	2,08	0,4	10,4	54,08	16
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	8,49	41,3	15a
Итого за обед		570	16,9	12,03	65,29	9746,2	
Полдник уплотненный	картофельное пюре	150	12,56	14,5	5,12	200	76
	Чай с молоком	150	0,27	0	0,054	37,8	83
	омлет натуральный	90	5,82	9,02	1,52	110,54	117
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	8,49	41,3	15a
Итого за полдник		410	20,03	23,69	15,184	389,64	
Итого за день		1408	42,19	45,082	136,064	10483,23	

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	каша молочная "Дружба"	150	4,91	6,99	26,31	180,83	65
	масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,8	39
	Чай с сахаром	150	0,27	0,01	0,054	61,62	265
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	12,73	61,95	15a
Итого за завтрак		338	7,31	13,05	39,194	357,2	
Второй завтрак	яблоко	100	0,5	0	10,1	42,22	79
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	10,1	42,22	
	Салат из свеклы	60	1,14	10,08	10,08	136,8	9
Обед	Суп гороховый	150	0	1,4	2,33	59,22	37
	жаркое по-домашнему	180	16,9	12,99	16,59	250,56	276
	хлеб ржаной	40	2,08	0,4	10,4	54,8	16
	кисель из концентрата плодового	180	1,36	0	25,39	101,66	247
	Хлеб пшеничный	40	2,08	0,3	10,4	54,8	15a
Итого за обед		590	22,42	15,09	65,11	521,04	
Полдник уплотненный	булочка сдобного теста	90	4,64	3,89	28,9	169,3	304
	яйцо варенное	40	1,05	0,95	0,05	24,8	66
	напиток снежок	150	4,2	4,78	6,13	84,39	245
Итого за полдник		280	9,89	9,62	35,08	278,49	
Итого за день		1308	40,12	37,76	149,484	1198,95	

ПЯТНИЦА

Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	омлет натуральный	90	5,82	9,02	1,52	110,54	117
	какао с молоком	150	2,36	2,04	9,75	66,75	2
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	8,49	41,3	15a
	масло сливочное	8	0,06	5,8	0,104	52,8	39
Итого за завтрак		430	8,6	10,94	39,122	378,4	
Второй завтрак	Фруктовый сок	100	0,5	0	10,1	42,22	4
Итого за второй завтрак		150	4,35	0	10,1	88,5	
	Салат из моркови	60	0,9	10,16	0	128,12	190
Обед	суп лапша	150	1,69	1,72	13,05	74,45	39
	картофельное пюре	100	2,13	3,13	5,33	82,6	22
	курица в соусе с томатом	80	25,87	31,22	4,08	400,71	70
	хлеб ржаной	40	2,08	0,4	10,4	54,08	16
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	8,49	41,3	15a
	Компот из сушеных фруктов	180	0,5	0	25,1	102,41	255

Итого за обед		750	14,99	12,45	78,66	484,74	
Полдник уплотненный	каша манная молочная	150	5,12	6,62	32,31	210,13	89
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	8,49	41,3	15a
	рагу из овощей с маслом	150	3,72	14,87	22,57	238,99	67
	Чай с сахаром	150	0,27	0,01	0,054	37,8	265
Итого за полдник		260	9,27	7,49	40,3	289,3	
Итого за день		1590	37,21	30,88	40,3	1240,94	

ПОНЕДЕЛЬНИК(вторая неделя)с 3-4лет 12 часовые

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Яйцо вареное	40	2,1	1,9	0,1	49,6	4
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,35	16,9	82,6	15a
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	39
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258
Итого за завтрак		280	7,73	12,69	36,84	316,89	
	Фруктовый сок	100	0,5	0	10,1	42,22	4
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	10,1	44	
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,84	5,06	5,32	70,2	44
Обед	Суп картофельный с клецками	250	3,75	3,29	16,84	111,94	38
	плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	191
	хлеб ржаной	50	2,6	0,5	13	67,6	16
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,35	16,9	82,6	15a
	Компот из сушеных фруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	255
Итого за обед		740	46,87	49,47	115,68	1123,02	
Полдник уплотненный	каша пшеничная молочная	200	5,12	6,62	32,31	210,13	7
	Чай с молоком	200	0,36	0	0,072	50,4	83
	картофельное пюре	200	3,2	4,7	8	123,9	56
	Хлеб пшеничный	20	2,76	0,35	16,9	82,6	15a
Итого за полдник		400	5,48	6,62	32,382	260,53	
Итого за день		1520	60,58	68,78	195,002	1744,44	

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	200	6,98	7,65	24,66	195,1	45
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	39
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,35	16,9	82,6	15a
	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	265
Итого за завтрак		450	9,89	15,26	57	405,32	
Второй завтрак	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	12
Итого за второй завтрак		100	0,4	0	9,8	44	
	салат из свеклы	60	1,14	10,08	10,08	136,8	9
Обед	суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59	43
	котлеты рыбные	80	10,36	1,93	6,79	85,93	144
	капуста тушеная	160	2,62	3,23	13,45	87,16	210
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,35	16,9	82,6	15a
	хлеб ржаной	50	2,6	0,5	13	67,6	16
	кисель из концентрата плодового	200	1,36	0	29,02	116,19	247
Итого за обед		780	22,01	13,75	94,59	580,07	
Полдник уплотненный	ленивые вареники	100	29,22	12,11	29,1	342,23	98
	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	265
	каша гречневая молочная	120	4,2	6,2	15	133,4	64
	сметанный соус	10	0,14	0,5	0,9	704	75
Итого за полдник		430	33,63	18,82	60,31	1241,25	
Итого за день		1760	65,93	47,83	221,7	2270,64	

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3

Завтрак	Каша рисовая вязкая с сахаром	205	0,84	0,27	23,3	103,2	1
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	39
	кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,35	16,9	82,6	15a
Итого за завтрак		445	6,47	11,06	60,04	370,49	
Второй завтрак	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	12
Итого за второй завтрак		100	0,4	0	9,8	44	
Обед	Салат морковный	60	0,9	10,16	0	128,12	10
	щи со свежей капусты с картофелем	250	1,36	6,28	9,26	99,26	53
	рыба, припущенная в томате с овощами	130	14,52	8,03	7,51	160,29	154
	макаронные изделия отварные с маслом	150	3,68	3,53	23,55	140,73	204
	Компот из сушеных фруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	255
	хлеб ржаной	50	2,6	0,5	13	67,6	16
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,35	16,9	82,6	15a
Итого за обед		810	25,48	18,69	98,11	664,27	
Полдник уплотненный	картофельное пюре	80	6,28	7,25	2,56	100	76
	Чай с молоком	200	0,36	0	0,072	50,4	83
	омлет натуральный	90	5,82	9,02	1,52	110,54	117
	Хлеб пшеничный	20	2,76	0,35	16,9	82,6	15a
Итого за полдник		390	15,22	16,62	21,052	343,54	
Итого за день		1745	47,57	46,37	189,002	1422,3	

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	каша молочная "Дружба"	200	6,55	9,33	35,09	241,11	65
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	39
	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	265
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,35	16,9	82,6	15a
Итого за завтрак		450	9,46	16,94	67,43	451,33	
Второй завтрак	яблоко	100	0,5	0	10,1	42,22	79
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	10,1	42,22	
	Салат из свеклы	60	1,14	10,08	10,08	136,8	9
	Суп гороховый	250	0	2,34	3,89	98,7	37
	жаркое по-домашнему	230	22,54	17,33	22,13	334,08	276

Обед	хлеб ржаной	50	2,6	0,5	13	67,6	16
	кисель из концентрата плодового	200	1,36	0	29,02	116,19	247
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,35	16,9	82,6	15a
Итого за обед		770	29,26	20,52	84,94	699,17	
Полдник уплотненный	булочка сдобного теста	90	4,64	3,89	28,9	169,3	304
	яйцо варенное	20	1,05	0,95	0,05	24,8	66
	напиток снежок	200	5,6	6,38	8,18	112,52	245
Итого за полдник		310	11,29	11,22	37,13	306,62	
Итого за день		1630	50,51	48,68	199,6	1499,34	

ПЯТНИЦА

Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	омлет натуральный	90	5,82	9,02	1,52	110,54	117
	какао с молоком	200	3,15	2,72	13	89	2
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,35	16,9	82,6	15a
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	39
Итого за завтрак		430	8,6	10,94	39,122	378,4	
Второй завтрак	Фруктовый сок	100	0,5	0	10,1	42,22	4
Итого за второй завтрак		150	4,35	0	10,1	88,5	
	Салат из моркови	60	0,9	10,16	0	128,12	190
Обед	суп лапша	250	2,83	2,86	21,76	124,09	39
	картофельное пюре	150	3,2	4,7	8	123,9	22
	курица в соусе с томатом	110	34,5	41,62	5,44	534,29	70
	хлеб ржаной	50	2,6	0,5	13	67,6	16
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,35	16,9	82,6	15a
	Компот из сушеных фруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	255
Итого за обед		750	14,99	12,45	78,66	484,74	
Полдник уплотненный	каша манная молочная	150	5,12	6,62	32,31	210,13	89
	Хлеб пшеничный	20	2,76	0,35	16,9	82,6	15a
	рагу из овощей с маслом	150	3,72	14,87	22,57	238,99	67
	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	265
Итого за полдник		260	9,27	7,49	40,3	289,3	
Итого за день		1590	37,21	30,88	40,3	1240,94	

ПОНЕДЕЛЬНИК(первая неделя) с 3-7 лет 10 часовые

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
							3
Завтрак	макаронные изделия отварные с маслом	200	6,76	10,4	25,87	224,9	104
	Чай с сахаром	200	0,36	0	0,072	50,4	83
	масло сливочное	10	0,07	0,01	15,31	61,62	39
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,35	16,9	82,6	15a
Итого за завтрак		440	9,95	10,76	58,152	419,52	
Второй завтрак	сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	10,1	42,22	
	салат морковный	60	0,9	10,16	0	128,12	10
Обед	Суп овощной	250	1,93	5,86	12,59	115,24	36
	курица в соусе с томатом	110	34,5	41,62	5,44	534,29	190
	каша перловая припущенная	100	2,48	3,63	25,18	143,37	202
	кисель из концентратов плодового	200	1,36	0	29,02	116,19	247
	хлеб ржаной	50	2,6	0,5	13	67,6	16
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,35	16,9	82,6	15a
Итого за обед		740	45,63	62,12	102,13	1059,29	
Полдник	яйцо варенное	40	1,05	0,95	0,05	24,8	4
	какао с молоком	200	3,15	2,72	13	89	2
	сыр	10	2,32	3,48	0	36	7
	Хлеб пшеничный	20	2,76	0,35	16,9	82,6	15a
Итого за полдник		270	9,28	7,5	29,95	232,4	
Итого за день		1550	65,36	80,38	200,332	1753,43	

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша пшеничная молочная	200	5,12	6,62	32,31	210,13	7
	масло сливочное	10	0,07	0,01	15,31	61,62	39
	Чай с сахаром	200	0,36	0	0,072	50,4	83
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,35	16,9	82,6	15a

Итого за завтрак			8,31	6,98	64,592	404,75	
Второй завтрак	сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	10,1	42,22	
	Салат из свеклы	60	1,14	10,08	10,08	136,8	9
Обед	суп лапша	250	2,83	2,86	21,76	124,09	39
	капуста тушенная с мясом кур	230	2,62	3,23	13,45	87,16	233
	компот из сушеных фруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	255
	хлеб ржаной	50	2,6	0,5	13	67,6	16
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,35	16,9	82,6	15a
Итого за обед		830	12,51	17,02	103,08	612,04	
Полдник	запеканка творожная	100	29,22	12,11	29,1	342,23	124
	соус молочный	20	0,8	7	1,6	23,5	113
	Чай с сахаром	200	0,36	0	0,072	50,4	83
Итого за полдник		320	30,02	19,11	30,7	365,73	
Итого за день		1250	51,34	43,11	208,472	1424,74	

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	каша манная с маслом	200	5,12	6,62	32,31	210,13	89
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	59,32	267
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,35	16,9	82,6	15a
	масло сливочное	10	0,07	0,01	15,31	61,62	39
Итого за завтрак		450	9,35	8,58	81,86	413,67	
Второй завтрак	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	368
Итого за второй завтрак		100	0,4	0	9,8	44	
	Салат из моркови	60	0,9	10,16	0	128,12	10
Обед	Суп гороховый	250	0	2,34	3,89	98,7	37
	жаркое по-домашнему	250	22,54	17,33	22,13	334,08	276
	кисель из концентратов плодового	200	1,36	0	29,02	116,19	247
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,35	16,9	82,6	15a
	хлеб ржаной	50	2,6	0,5	13	67,6	16
Итого за обед		790	29,26	20,52	84,94	699,17	
Полдник	ватрушка с творожным фаршем	60	7,08	2,63	41,81	219,07	299
	кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258
Итого за полдник		260	9,87	5,82	61,52	337,76	

Итого за день		1600	48,88	34,92	238,12	1494,6
----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша пшенная вязкая на молоке	200	6,04	7,27	34,29	227,16	14
	масло сливочное	10	0,07	0,01	15,31	61,62	39
	Чай с сахаром	200	0,36	0	0,072	50,4	83
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,35	16,9	82,6	15a
Итого за завтрак		440	9,23	7,63	66,572	421,78	
Второй завтрак	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	368
Итого за второй завтрак		100	0,4	0	9,8	44	
Обед	салат из белокачанн капусты с морковью	60	0,84	5,06	5,32	70,02	44
	свекольник	250	1,93	6,34	10,05	128,92	104
	курица в соусе с томатом	110	34,5	41,62	5,44	534,29	190
	каша гречневая рассыпная	120	5,82	3,52	30	175,87	196
	компот из сушеных фруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	255
	хлеб ржаной	50	2,6	0,5	13	67,6	16
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,35	16,9	82,6	15a
Итого за обед		820	49,01	57,39	108,6	1173,09	
Полдник	омлет	90	5,82	9,02	1,52	110,54	117
	кафейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258
	Хлеб пшеничный	20	2,76	0,35	16,9	82,6	15a
Итого за полдник		310	8,61	12,21	21,23	229,23	
Итого за день		1670	67,25	77,23	206,202	1868,1	

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша молочная гречневая жидкая	200	6,21	7,73	27,71	201	84
	масло сливочное	10	0,07	0,01	15,31	61,62	39
	Чай с сахаром	200	0,36	0	0,072	50,4	83
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,35	16,9	82,6	15a
Итого за завтрак		450	9,4	8,09	59,992	395,62	

Второй завтрак	сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	10,1	42,22	
Обед	салат репчаого лука	45	0,6	2,8	3,5	41,4	11
	суп рисовый	250		2,34	3,89	98,7	36
	овощи тушенные с мясом кур	230	2,62	3,23	13,45	87,16	211
	кисель из концентратов плодового	200	1,36	0	29,02	116,19	247
	хлеб ржаной	50	2,6	0,5	13	67,6	16
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,35	16,9	82,6	15a
Итого за обед		815	9,94	9,22	79,76	493,65	
Полдник	пирожок с картофелем	70	7,08	2,63	41,81	219,07	289
	напиток снежок	200	5,6	6,38	8,18	112,52	245
Итого за полдник		270	12,68	9,01	49,99	331,59	
Итого за день		1635	32,52	26,32	199,842	1263,08	

ПОНЕДЕЛЬНИК(вторая неделя)с 3-7лет 10 часовые

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Яйцо вареное	40	2,1	1,9	0,1	49,6	4
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,35	16,9	82,6	15a
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	39
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258
Итого за завтрак		280	7,73	12,69	36,84	316,89	
	Фруктовый сок	100	0,5	0	10,1	42,22	4
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	10,1	44	
	Салат из белокачаенной капусты с морковью	60	0,84	5,06	5,32	70,2	44
Обед	Суп картофельный с клецками	250	3,75	3,29	16,84	111,94	38
	плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	191
	хлеб ржаной	50	2,6	0,5	13	67,6	16
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,35	16,9	82,6	15a
	Компот из сушеных фруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	255
Итого за обед		740	46,87	49,47	115,68	1123,02	
Полдник	каша пшеничная молочная	200	5,12	6,62	32,31	210,13	7
	Чай с молоком	200	0,36	0	0,072	50,4	83
	Хлеб пшеничный	20	2,76	0,35	16,9	82,6	15a
Итого за полдник		420	5,48	6,62	32,382	260,53	
Итого за день		1540	60,58	68,78	195,002	1744,44	

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	200	6,98	7,65	24,66	195,1	45
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	39
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,35	16,9	82,6	15a
	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	265
Итого за завтрак		450	9,89	15,26	57	405,32	
Второй завтрак	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	12
Итого за второй завтрак		100	0,4	0	9,8	44	
	салат из свеклы	60	1,14	10,08	10,08	136,8	9
Обед	суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59	43
	котлеты рыбные	80	10,36	1,93	6,79	85,93	144
	капуста тушеная	160	2,62	3,23	13,45	87,16	210
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,35	16,9	82,6	15a
	хлеб ржаной	50	2,6	0,5	13	67,6	16
	кисель из концентрата плодового	200	1,36	0	29,02	116,19	247
Итого за обед		780	22,01	13,75	94,59	580,07	
Полдник	ленивые вареники	100	29,22	12,11	29,1	342,23	98
	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	265
	сметанный соус	10	0,14	0,5	0,9	704	75
Итого за полдник		310	29,43	12,62	45,31	1107,85	
Итого за день		1640	61,73	41,63	206,7	2137,24	

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3

Завтрак	Каша рисовая вязкая с сахаром	205	0,84	0,27	23,3	103,2	1
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	39
	кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,35	16,9	82,6	15a
Итого за завтрак		445	6,47	11,06	60,04	370,49	
Второй завтрак	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	12
Итого за второй завтрак		100	0,4	0	9,8	44	
Обед	Салат морковный	60	0,9	10,16	0	128,12	10
	щи со свежей капусты с картофелем	250	1,36	6,28	9,26	99,26	53
	рыба, припущенная в томате с овощами	130	14,52	8,03	7,51	160,29	154
	макаранные изделия отварные с маслом	150	3,68	3,53	23,55	140,73	204
	Компот из сушеных фруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	255
	хлеб ржаной	50	2,6	0,5	13	67,6	16
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,35	16,9	82,6	15a

Итого за обед		810	25,48	18,69	98,11	664,27	
Полдник	картофельное пюре	80	6,28	7,25	2,56	100	76
	Чай с молоком	200	0,36	0	0,072	50,4	83
	Хлеб пшеничный	20	2,76	0,35	16,9	82,6	15a
Итого за полдник		300	9,4	7,6	19,532	233	
Итого за день		1655	41,75	37,35	187,482	1311,76	

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	каша молочная "Дружба"	200	6,55	9,33	35,09	241,11	65
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	39
	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	265
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,35	16,9	82,6	15a
Итого за завтрак		450	9,46	16,94	67,43	451,33	
Второй завтрак	яблоко	100	0,5	0	10,1	42,22	79
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	10,1	42,22	
	Салат из свеклы	60	1,14	10,08	10,08	136,8	9
	Суп гороховый	250	0	2,34	3,89	98,7	37
	жаркое по-домашнему	230	22,54	17,33	22,13	334,08	276
	хлеб ржаной	50	2,6	0,5	13	67,6	16

Обед	кисель из концентрата плодового	200	1,36	0	29,02	116,19	247
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,35	16,9	82,6	15a
Итого за обед		770	29,26	20,52	84,94	699,17	
Полдник	булочка сдобного теста	90	4,64	3,89	28,9	169,3	304
	напиток снежок	200	5,6	6,38	8,18	112,52	245
Итого за полдник		290	10,24	10,27	37,08	281,82	
Итого за день		1610	49,46	47,73	199,55	1474,54	

ПЯТНИЦА

Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	омлет натуральный	90	5,82	9,02	1,52	110,54	117
	какао с молоком	200	3,15	2,72	13	89	2
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,35	16,9	82,6	15a
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	39
Итого за завтрак		430	8,6	10,94	39,122	378,4	
Второй завтрак	Фруктовый сок	100	0,5	0	10,1	42,22	4
Итого за второй завтрак		150	4,35	0	10,1	88,5	
	Салат из моркови	60	0,9	10,16	0	128,12	190
Обед	суп лапша	250	2,83	2,86	21,76	124,09	39
	картофельное пюре	150	3,2	4,7	8	123,9	22
	курица в соусе с томатом	110	34,5	41,62	5,44	534,29	70
	хлеб ржаной	50	2,6	0,5	13	67,6	16
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,35	16,9	82,6	15a
	Компот из сушеных фруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	255
Итого за обед		750	14,99	12,45	78,66	484,74	
	Хлеб пшеничный	20	2,76	0,35	16,9	82,6	15a
	рагу из овощей с маслом	150	3,72	14,87	22,57	238,99	67
	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	265
Итого за полдник		370	9,27	7,49	40,3	289,3	
Итого за день		1700	37,21	30,88	40,3	1240,94	