

**Примерное  
ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для детей дошкольного возраста 3-7 лет**

МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным  
осуществлением деятельности по художественно-эстетическому  
развитию детей № 44 «Андрейка»  
с 10.01.2022 года



Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 44 «Андрейка»  
М.Д.Филиппова

Приказ от 10.01.2022 года № 01

День: понедельник  
Неделя: первая  
Дошкольный возраст 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая молочная	200	5.54	6.88	32.62	214.6	1.54	234
Кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.25	12.25	79.27	0.63	465
Батон обогащенный	60	4.32	1.5	29.7	151.8	0	Гост 31805
Масло сливочное ( порциями)	7	0,06	5,07	0,09	46,2	0	79
Сыр полутвердый	10	2.32	2.95	0	35.8	0.07	75
<b>Итого за завтрак</b>	<b>457</b>	<b>14,76</b>	<b>18,65</b>	<b>74,66</b>	<b>527,67</b>	<b>2,24</b>	
<b>II завтрак</b>							
Кисломолочный напиток	200	5.8	5.0	8.0	101.0	1.4	470
Кондитерское изделие	25	1.0	7.75	15.75	137.5	0	ТУ 9137
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>225</b>	<b>6,8</b>	<b>12,75</b>	<b>23,75</b>	<b>238,5</b>	<b>1,4</b>	
<b>Обед</b>							
Суп с макаронными изд., курой	200\10	4,37	3,72	13,09	103,8	4,49	130, 366
Котлета мясная из говядины	80	13,92	11,04	12,48	204,8	0,24	339
Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,2	108	21,3	380
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	50	3,4	0,45	22,9	110	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,09	18,1	75,7	0,18	495
<b>Итого за обед</b>	<b>680</b>	<b>25,7</b>	<b>20,4</b>	<b>78,9</b>	<b>602,3</b>	<b>26,37</b>	
<b>Полдник</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
<b>Итого за полдник</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>7</b>	
<b>Ужин</b>							
Оладьи с маслом (сгущ. молоком)	90	9.0	14.3	45.56	347.4	0.45	526
Салат из моркови и яблок	90	0.9	5.6	7.41	84.03	4.16	22
Чай сахаром и лимоном	150	0,23	0,07	7,1	30	0,75	459
<b>Итого за ужин</b>	<b>330</b>	<b>10,13</b>	<b>19,97</b>	<b>60,07</b>	<b>161,43</b>	<b>5,36</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1792</b>	<b>57,7</b>	<b>72,12</b>	<b>247,18</b>	<b>1890,11</b>	<b>42,34</b>	



День: вторник

Неделя: первая

Дошкольный возраст 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная	200	7,68	9,7	32,1	246	1,73	233
Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,43	84,68	0,63	462
Батон обогащенный	60	4,32	1,5	29,7	151,8	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,07	0,09	46,2	0	79
<b>Итого за завтрак</b>	<b>447</b>	<b>14,94</b>	<b>18,88</b>	<b>73,42</b>	<b>528,68</b>	<b>2,36</b>	
<b>II завтрак</b>							
Молоко пастеризованное	200	5,8	5	9,6	107	2,6	468
Кондитерское изделие	25	1,0	7,75	15,75	137,5	0	ТУ 9137
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>225</b>	<b>6,8</b>	<b>12,75</b>	<b>25,35</b>	<b>244,5</b>	<b>2,6</b>	
<b>Обед</b>							
Борщ со сметаной м/б	200/10	1,68	5,04	16,07	76,25	6,13	95, 366
Гуляш из говядины	50/30	13,35	12,1	3	163,3	0,42	327
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,2	5,2	27,6	177,7	0	256
Салат из св. помидоров и огурцов	60	0,6	3,73	2,1	43,9	8,07	18
Хлеб рж-пшен. целебный обогащ.	50	3,4	0,45	22,9	110	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,09	18,1	75,7	0,18	495
<b>Итого за обед</b>	<b>710</b>	<b>24,8</b>	<b>26,61</b>	<b>89,77</b>	<b>616,85</b>	<b>14,8</b>	
<b>Полдник</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
<b>Итого за полдник</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>7</b>	
<b>Ужин</b>							
Омлет натур с курой, зел. горошком	90/50	10,58	11,25	4,27	161,1	1,33	268,366,157
Батон обогащенный	30	2,16	0,75	14,85	75,9	0	Гост 31805
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	77,4	3,6	501
<b>Итого за ужин</b>	<b>350</b>	<b>13,64</b>	<b>12,18</b>	<b>37,3</b>	<b>314,4</b>	<b>4,93</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1787</b>	<b>59,5</b>	<b>71,25</b>	<b>235,64</b>	<b>1748,43</b>	<b>31,69</b>	

День: среда

Неделя: первая

Дошкольный возраст 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	
		Белки	Жиры	Углеводы				
<b>Завтрак</b>								
Каша пшеничная молочная	200	5.46	6.2	25.82	181.0	1.18	230	
Кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.25	12.25	79.27	0.63	465	
Батон обогащенный	60	4,32	1,5	29,7	151,8	0	Гост 31805	
Масло сливочное (порциями)	7	0.06	5,07	0,09	46,2	0		79
Сыр полутвердый	10	2.32	2.9	0	35.8	0.07		75
<b>Итого за завтрак</b>	<b>457</b>	<b>14,76</b>	<b>17,92</b>	<b>67,86</b>	<b>494,07</b>	<b>1,88</b>		
<b>II завтрак</b>								
Чай с сахаром и лимоном	150	0,23	0,07	7,1	30,0	0,75	459	
Кондитерское изделие	25	1,0	7,75	15,75	137,5	0	ТУ 9137	
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>175</b>	<b>1,23</b>	<b>7,82</b>	<b>23,85</b>	<b>167,4</b>	<b>0,75</b>		
<b>Обед</b>								
Рассольник со смет,	200/10	1,81	5,5	11,05	101,75	5,81	100, 366	
Котлета рыбная любительская	75	12.0	1.13	4.2	65.41	0.53		308
Рис отварной с том-смет подливой	120/30	3,6	7,25	32,18	211,2	0.4	385, 411	
Салат из капусты белокочанной	60	0.96	3.67	5.24	57.8	11.86	1	
Хлеб рж-пшен. целебный обогащ.	50	3,4	0,45	22,9	110	0	Гост 31807	
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,09	18,1	75,7	0.18		495
<b>Итого за обед</b>	<b>725</b>	<b>24,67</b>	<b>18,09</b>	<b>93,67</b>	<b>621,86</b>	<b>18,78</b>		
<b>Полдник</b>								
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82	
<b>Итого за полдник</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>7</b>		
<b>Ужин</b>								
Пудинг творожный запеченный с сгущенным молоком	120/20	23.48	7.2	29.62	270.7	0.39	285, 471	
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	0	457	
Батон обогащенный	30	2,16	0,75	14,85	75,9	0	Гост 31805	
<b>Итого за ужин</b>	<b>350</b>	<b>24,82</b>	<b>8,04</b>	<b>52,87</b>	<b>380,8</b>	<b>0,39</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1807</b>	<b>65,88</b>	<b>52,27</b>	<b>248,05</b>	<b>1708,13</b>	<b>28,8</b>		



День: четверг

Неделя: первая

Дошкольный возраст 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша Геркулес	200	5,36	6,48	30,42	209,2	1,38	268
Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,43	84,68	0,63	462
Батон обогащенный	60	4,32	1,5	29,7	151,8	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,07	0,09	46,2	0	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>447</b>	<b>12,7</b>	<b>15,66</b>	<b>72,51</b>	<b>492,28</b>	<b>3,14</b>	
<b>II завтрак</b>							
Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	101,0	1,4	470
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,0</b>	<b>101,0</b>	<b>1,4</b>	
<b>Обед</b>							
Суп гороховый с гречками,	200/20	7,58	3,09	21,61	143,0	0,41	128, 318
Котлета из мяса птицы	70	10,8	6,7	6,2	128,0	0,6	327
Пюре картофельное	150	3,15	6,24	10,22	110,5	2,85	377
Салат из свеклы с чесноком	60	0,84	3,67	4,31	54,2	3,1	34
Хлеб рж-пшен. целебный обогащ.	50	3,4	0,45	22,9	110	0	Гост 31807
Компот из свежих фруктов	180	0,6	0,09	18,1	75,7	0,18	
<b>Итого за обед</b>	<b>730</b>	<b>2,6</b>	<b>20,24</b>	<b>76,58</b>	<b>596,26</b>	<b>7,14</b>	
<b>Полдник</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
<b>Итого за полдник</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>7</b>	
<b>Ужин</b>							
Оладьи из печени	100	16,9	5,3	14,2	172	0,42	357
Макароньы отв. со слив. маслом	150	5,2	5,2	27,6	177,7	0	256
Батон обогащенный	30	2,16	0,75	14,85	75,9	0	Гост 31805
Чай с сахаром и лимоном	180	0,27	0,09	8,5	36,0	0,9	
<b>Итого за ужин</b>	<b>460</b>	<b>24,53</b>	<b>11,34</b>	<b>65,15</b>	<b>461,6</b>	<b>1,32</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1937</b>	<b>59,43</b>	<b>54,82</b>	<b>232,04</b>	<b>1695,13</b>	<b>20,0</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная	200	6,22	6,58	31,24	209,2	1,38	227
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,25	79,27	0,63	465
Батон обогащенный	60	4,32	1,5	29,7	151,8	0	Гост 31805
Масло сливочное ( порциями)	7	0,06	5,07	0,09	46,2	0	79
Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0	35,8	0,07	75
<b>Итого за завтрак</b>	<b>457</b>	<b>15,44</b>	<b>17,9</b>	<b>73,26</b>	<b>522,27</b>	<b>2,08</b>	
<b>II завтрак</b>							
Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	101,0	1,4	470
Кондитерское изделие	25	1,0	7,75	15,75	137,5	0	ТУ 9137
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>225</b>	<b>6,8</b>	<b>12,75</b>	<b>23,75</b>	<b>238,5</b>	<b>1,4</b>	
<b>Обед</b>							
Свекольник со сметаной, м/б	200/10	1,87	5,3	9,1	90,75	6,65	98, 366
Жаркое по-домашнему	150	15,3	16,1	9,6	244,5	2,67	328
Салат из свежей капусты	60	0,96	3,67	5,24	57,8	11,86	1
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	50	3,4	0,45	22,9	110	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,09	18,1	63,15	0,18	495
<b>Итого за обед</b>	<b>650</b>	<b>22,28</b>	<b>25,61</b>	<b>64,97</b>	<b>566,2</b>	<b>21,36</b>	
<b>Полдник</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
<b>Итого за полдник</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>7</b>	
<b>Ужин</b>							
Голубцы ленивые со сметаной	150	13,17	13,65	6,46	201,4	6,61	333
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	77,4	3,6	501
Батон обогащенный	40	2,8	1,0	19,8	101,2	0	Гост 31805
<b>Итого за ужин</b>	<b>370</b>	<b>16,87</b>	<b>14,83</b>	<b>44,44</b>	<b>380,0</b>	<b>10,21</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1802</b>	<b>61,64</b>	<b>71,49</b>	<b>216,21</b>	<b>1750,9</b>	<b>42,05</b>	



Неделя: вторая

Дошкольный возраст 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная	200	6.0	6.86	28.54	199.8	1.18	233
Кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.25	12.25	79.27	0.63	465
Батон обогащенный	60	4.32	1.5	29.7	151.8	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,07	0,09	46,2	0	79
Сыр полутвердый	10	2.32	2.95	0	35.8	0.07	75
<b>Итого за завтрак</b>	<b>457</b>	<b>15,22</b>	<b>18,63</b>	<b>70,58</b>	<b>512,87</b>	<b>1,88</b>	
<b>II завтрак</b>							
Кисломолочный напиток	200	5.8	5.0	8.0	101.0	1.4	470
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,0</b>	<b>101,0</b>	<b>1,4</b>	
<b>Обед</b>							
Суп с рыбными консервами	200	7,0	9,1	10,76	153,2	6,32	123
Печень по-строгановски	100	16,2	14,1	5,9	215	9,8	356
Греча отварная со слив.маслом	115	4,35	4,48	7,63	134,98	0	202
Овощи свежие (порциями)	35	0,25	0,04	0,67	3,86	1,23	148
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	50	3,4	0,45	22,9	110	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,09	18,1	75,7	0,18	495
<b>Итого за обед</b>	<b>680</b>	<b>31,8</b>	<b>28,26</b>	<b>65,98</b>	<b>692,74</b>	<b>17,53</b>	
<b>Полдник</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
<b>Итого за полдник</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>7</b>	
<b>Ужин</b>							
Пирожок со свежей капустой	90	5.62	3.77	30.6	178.8	7.97	529,551
Вермишель молочная	150	4,76	4,21	15,7	119,8	0,75	140
Чай с сахаром и лимоном	150	0.23	0.07	7,1	30	0,75	459
<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>10,61</b>	<b>8,05</b>	<b>53,4</b>	<b>328,6</b>	<b>9,47</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1837</b>	<b>63,83</b>	<b>60,34</b>	<b>207,76</b>	<b>1679,21</b>	<b>30,28</b>	

Дневник  
Неделя: вторая

Дошкольный возраст 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Омлет натуральный	80	6,88	7,75	1,72	104,6	0,25	268
Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,43	84,68	0,63	462
Батон обогащенный	60	4,32	1,5	29,7	151,8	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,07	0,09	46,2	0	79
<b>Итого за завтрак</b>	<b>327</b>	<b>14,23</b>	<b>16,93</b>	<b>43,94</b>	<b>387,28</b>	<b>0,88</b>	
<b>II завтрак</b>							
Молоко пастеризованное	200	5,8	5	9,6	107	2,6	468
Кондитерское изделие	25	1,0	7,75	15,75	137,5	0	ТУ 9137
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>225</b>	<b>6,8</b>	<b>12,75</b>	<b>25,35</b>	<b>244,5</b>	<b>2,6</b>	
<b>Обед</b>							
Суп крестьянский со смет, с курой	200/10/10	4,28	5,37	11,09	107,15	6,55	115, 318
Жаркое по-домашнему	150	15,3	16,1	9,6	244,5	2,67	328
Салат из св.помидоров и огурцов	60	0,6	3,73	2,1	43,9	8,07	18
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	50	3,4	0,45	22,9	110	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,09	18,1	75,7	0,18	495
<b>Итого за обед</b>	<b>660</b>	<b>24,18</b>	<b>25,74</b>	<b>63,79</b>	<b>581,25</b>	<b>17,47</b>	
<b>Полдник</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
<b>Итого за полдник</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>7</b>	
<b>Ужин</b>							
Котлета из говядины	60	10,44	8,28	65,34	204,8	0,18	339
Рагу из овощей	140	4,14	9,18	18,0	171,2	9,1	176
Батон обогащенный	30	2,16	0,75	14,85	75,9	0	Гост 31805
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	77,4	3,6	501
<b>Итого за ужин</b>	<b>410</b>	<b>17,64</b>	<b>18,39</b>	<b>116,37</b>	<b>529,3</b>	<b>12,34</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1722</b>	<b>63,25</b>	<b>74,21</b>	<b>259,25</b>	<b>1786,33</b>	<b>40,29</b>	



Вторник: среда

Неделя: вторая

Донскольный возраст 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная «Геркулес»	200	5.36	6.48	30.42	201.4	1.3	232
Кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.25	12.25	79.27	0.63	465
Батон обогащенный	60	4,32	1,5	29,7	151,8	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,07	0,09	46,2	0	
Сыр полутвердый	10	2.32	2.95	0	35.8	0.07	79
<b>Итого за завтрак</b>	<b>457</b>	<b>14,58</b>	<b>18,25</b>	<b>72,46</b>	<b>514,47</b>	<b>2,0</b>	75
<b>II завтрак</b>							
Кисломолочный напиток	200	5.8	5.0	8.0	101.0	1.4	470
Кондитерское изделие	25	1,0	7,75	15,75	137,5	0	ТУ 9137
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>225</b>	<b>6,8</b>	<b>12,75</b>	<b>25,35</b>	<b>244,5</b>	<b>2,6</b>	
<b>Обед</b>							
Рассольник со смет.	200/10	1,81	5,5	11,0	101,85	5,69	100
Суфле из птицы	90	12.8	13.3	2.8	182.0	0.8	368
Пюре картофельное	150	3,15	6,24	10,22	110,5	4.5	377
Салат из свеклы с чесноком	60	0.84	3.67	4.51	54.2	3.1	148
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	50	3,4	0,45	22,9	110	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	180	0,6	0.09	18,1	75,7	0.18	
<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>21,6</b>	<b>29,25</b>	<b>69,61</b>	<b>634,15</b>	<b>12,62</b>	495
<b>Полдник</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
<b>Итого за полдник</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>7</b>	
<b>Ужин</b>							
Сырники из творога запеченные с сгущенным молоком (мол.соусом)	140/15	23.68	6.24	25.52	252.8	0.24	286, 471
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2		457
<b>Итого за ужин</b>	<b>335</b>	<b>23,86</b>	<b>6,33</b>	<b>33,92</b>	<b>303,28</b>	<b>0,24</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1857</b>	<b>66,45</b>	<b>66,98</b>	<b>209,57</b>	<b>1718,12</b>	<b>23,26</b>	



День: четверг

Неделя: вторая

Дошкольный возраст 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная	200	6.22	6.58	31.24	209.2	1.38	237
Какао с молоком	180	2.97	2.61	12.43	84.68	0.63	462
Батон обогащенный	60	4.32	1.5	29.7	151.8	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,07	0,09	46,2	0	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>447</b>	<b>13,57</b>	<b>15,76</b>	<b>73,46</b>	<b>491,88</b>	<b>2,01</b>	
<b>II завтрак</b>							
Чай с сахаром и лимоном	150	0,23	0,07	7,1	30,0	0,75	459
Кондитерское изделие	25	1,0	7,75	15,75	137,5	0	ТУ 9137
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>175</b>	<b>1,23</b>	<b>7,82</b>	<b>22,85</b>	<b>167,5</b>	<b>0,75</b>	
<b>Обед</b>							
Свекольник со сметаной, с курой	200/10/10	4,14	7,05	8,93	115,35	6,65	98, 318
Шницель рыбный натуральный	80	11.6	1.0	7.4	85.0	2.2	310
Рис отварной с томатной подливой	120/30	3,6	7,25	32,18	211,2	0.4	385
Салат из капусты белокочанной	60	0.96	3.67	5.24	57.8	11.86	1
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	50	3,4	0,45	22,9	110	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,09	18,1	75,7	0,18	
<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>24,33</b>	<b>19,46</b>	<b>94,75</b>	<b>655,05</b>	<b>21,27</b>	
<b>Полдник</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
<b>Итого за полдник</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>7</b>	
Булочка ванильная	60	4,1	4,2	28,5	168	0	541
Каша гречневая молочная	200	6.22	6.86	20.58	168.8	0.58	213
Чай с сахаром. лимоном	150	0,23	0,07	7,1	30,0	0,75	484
<b>Итого за ужин</b>	<b>410</b>	<b>10,55</b>	<b>11,13</b>	<b>56,18</b>	<b>366,8</b>	<b>1,33</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1872</b>	<b>50,08</b>	<b>54,57</b>	<b>247,24</b>	<b>1725,23</b>	<b>32,36</b>	

День: пятница

Неделя: вторая

Дошкольный возраст 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная	200	5.46	6.2	25.82	181.0	1.18	230
Кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.25	12.25	79.27	0.63	465
Батон обогащенный	60	4.32	1,5	25.7	151.8	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,07	0,09	46,2	0	79
Сыр полутвердый	10	2.32	2.95	0	35.8	0.07	75
<b>Итого за завтрак</b>	<b>457</b>	<b>14,68</b>	<b>17,97</b>	<b>67,86</b>	<b>494,07</b>	<b>1,88</b>	
<b>II завтрак</b>							
Кисломолочный напиток	200	5.8	5.0	8.0	101.0	1.4	470
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,0</b>	<b>101,0</b>	<b>1,4</b>	
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с фрикадельками	200/25	12,52	10,56	12,07	193,42	8,46	124
Тефтели мясные «ежики» в том-смет	60/25	6,96	7,88	8,42	132,44	1,8	350
Макароны отв.с маслом	140	5,2	5,2	27,6	177,7	0	256
Салат из соленых огурцов с луком	50	0,1	3,0	0,6	30,0	0,55	16
Хлеб рж-пшен. целебный обогащ.	50	3,4	0,45	22,9	110	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,09	18,1	75,7	0,18	495
<b>Итого за обед</b>	<b>730</b>	<b>28,78</b>	<b>27,68</b>	<b>89,69</b>	<b>719,26</b>	<b>10,49</b>	
<b>Полдник</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
<b>Итого за полдник</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>7</b>	
Запеканка из творога со сгущ. мол.	150/15	26.80	10.48	33.62	359.0	0.75	279, 471
Чай с сахаром	150	0,15	0,07	7,0	28,6	0	457
Батон обогащенный	30	2.16	0.75	14.85	75.9	0	Гост 31805
<b>Итого за ужин</b>	<b>315</b>	<b>28,67</b>	<b>9,42</b>	<b>55,47</b>	<b>401,6</b>	<b>0,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1802</b>	<b>78,33</b>	<b>60,47</b>	<b>230,82</b>	<b>1759,93</b>	<b>21,52</b>	



День: понедельник

Неделя: третья

Дошкольный возраст 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша гречневая молочная	200	6.22	6.86	20.58	168.8	0.58	213
Какао с молоком	180	2.97	2.61	12.43	84.68	0.63	462
Батон обогащенный	60	4.32	1.5	29.7	151.8	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,07	0,09	46,2	0	79
Сыр полутвердый	10	2.32	2.95	0	35.8	0	75
<b>Итого за завтрак</b>	<b>457</b>	<b>15,89</b>	<b>18,99</b>	<b>62,8</b>	<b>487,28</b>	<b>1,21</b>	
<b>II завтрак</b>							
Кисломолочный напиток	200	5.8	5.0	8.0	101.0	1.4	470
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,0</b>	<b>101,0</b>	<b>1,4</b>	
<b>Обед</b>							
Суп гороховый с гречками, с курой	200/20/10	9,65	4,79	19,43	168	0,53	128, 366
Оладьи из печени	100	16,9	5,3	14,2	172	6,7	357
Макаронь отв. с маслом сливочным	140	5,2	5,2	27,6	177,7	0	256
Салат из капусты белокочанной	60	0,96	3,67	5,24	57,8	11,86	1
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	50	3,4	0,45	22,9	110	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,09	18,1	75,7	0,18	495
<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>36,71</b>	<b>19,5</b>	<b>107,47</b>	<b>761,2</b>	<b>19,27</b>	
<b>Полдник</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
<b>Итого за полдник</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>7</b>	
<b>Ужин</b>							
Пирожок с яблоком	90	4.73	2.1	40.1	198.1	0.74	529, 563
Омлет натуральный	80	6.88	7.75	1.72	104.6	0.25	268
Чай сахаром и лимоном	150	0.23	0.07	7,1	30,0	0,75	459
<b>Итого за ужин</b>	<b>320</b>	<b>11,84</b>	<b>9,92</b>	<b>48,92</b>	<b>332,7</b>	<b>1,74</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1837</b>	<b>70,64</b>	<b>53,81</b>	<b>236,99</b>	<b>1726,18</b>	<b>30,72</b>	

День: вторник

Неделя: третья

Дошкольный возраст 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша пшенно-рисовая молочная	200	5,24	6,68	27,62	191,6	1,32	226
Какао на молоке	180	2,97	2,61	12,43	84,68	0,63	462
Батон обогащенный	60	4,32	1,5	29,7	151,8	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,07	0,09	46,2	0	79
<b>Итого за завтрак</b>	<b>447</b>	<b>12,59</b>	<b>15,86</b>	<b>69,84</b>	<b>474,28</b>	<b>1,95</b>	
<b>II завтрак</b>							
Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	101,0	1,4	470
Кондитерское изделие	25	1,0	7,78	15,75	137,5	0	ТУ 9137
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>225</b>	<b>6,8</b>	<b>12,78</b>	<b>23,75</b>	<b>238,5</b>	<b>1,4</b>	
<b>Обед</b>							
Щи из св.капусты со смет. м/б	200/10	1,49	5,1	4,94	71,75	9,55	104,
Жаркое по-домашнему	150	15,3	16,1	9,6	244,5	2,67	328
Салат из св. помидоров и огурцов	60	0,6	3,73	2,1	43,9	8,07	18
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	50	3,4	0,45	22,9	110	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,09	18,1	75,7	0,18	486
<b>Итого за обед</b>	<b>650</b>	<b>26,49</b>	<b>25,47</b>	<b>60,7</b>	<b>625,85</b>	<b>21,34</b>	
<b>Полдник</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
<b>Итого за полдник</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>7</b>	
<b>Ужин</b>							
Котлета из говядины	80	13,92	11,04	12,48	204,8	0,24	339
Рагу из овощей	140	4,14	9,18	18,0	171,2	9,1	176
Батон обогащенный	30	2,16	0,75	14,85	75,9	0	Гост 31805
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	77,4	3,6	501
<b>Итого за ужин</b>	<b>430</b>	<b>21,12</b>	<b>21,15</b>	<b>63,51</b>	<b>529,3</b>	<b>12,94</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1862</b>	<b>62,3</b>	<b>75,66</b>	<b>224,5</b>	<b>1831,93</b>	<b>43,96</b>	



ДЕНЬ: среда

Неделя: третья

Дошкольный возраст 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная	200	6,22	6,58	31,24	326.1	0.45	227
Кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.25	12.25	79.27	0.63	465
Батон обогащенный	60	4,32	1,5	29,7	151,8	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,07	0,09	46,2	0	
Сыр полутвердый	10	2.32	2.95	0	35.8	0.07	
<i>Итого за завтрак</i>	<b>457</b>	<b>16,16</b>	<b>18,35</b>	<b>73,28</b>	<b>526,77</b>	<b>2,08</b>	75
<b>II завтрак</b>							
Чай сахаром и лимоном	150	0,23	0,07	7,1	30	0,75	459
Кондитерское изделие	25	1.0	7.78	15.75	137.5	0	ТУ 9137
<i>Итого за II завтрак</i>	<b>175</b>	<b>1,23</b>	<b>7,85</b>	<b>22,85</b>	<b>167,5</b>	<b>0,75</b>	
<b>Обед</b>							
Суп крестьянский со смет, с курой	200/10/10	4,28	5,37	11,09	107,15	6,55	115, 366
Рыба отварная по-польски	70/30	13.63	6.51	1.32	118.39	1.46	295
Пюре картофельное	150	3,15	6,24	10,22	110,5	2,85	377
Салат из свежей капусты с яблоком	60	0.72	3.73	3.73	51.2	9.33	3
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	50	3,4	0,45	22,9	110	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,09	18,1	75,7	0.18	
<i>Итого за обед</i>	<b>760</b>	<b>25,78</b>	<b>22,39</b>	<b>67,42</b>	<b>572,9</b>	<b>20,37</b>	
<b>Полдник</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
<i>Итого за полдник</i>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>7</b>	
<b>Ужин</b>							
Голубцы ленивые со сметаной	180	15.86	16.53	7.79	243.2	7.91	333
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	0	457
Батон обогащенный	30	2,16	0,75	14,85	75,9	0	Гост 31805
<i>Итого за ужин</i>	<b>390</b>	<b>18,2</b>	<b>17,37</b>	<b>31,04</b>	<b>353,3</b>	<b>7,91</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1875</b>	<b>61,62</b>	<b>66,36</b>	<b>208,1</b>	<b>1664,51</b>	<b>38,11</b>	

Среда: четверг

Неделя: третья

Дошкольный возраст 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная	200	5,46	6,2	25,82	181,0	1,18	230
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,25	79,27	0,63	465
Батон обогащенный	60	4,32	1,5	29,7	151,8	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,07	0,09	46,2	0	
<i>Итого за завтрак</i>	<b>447</b>	<b>12,36</b>	<b>15,02</b>	<b>67,86</b>	<b>458,27</b>	<b>1,81</b>	
<b>II завтрак</b>							
Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	101,0	1,4	470
<i>Итого за II завтрак</i>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,0</b>	<b>101,0</b>	<b>1,4</b>	
<b>Обед</b>							
Свекольник со сметаной	200/10	1,87	5,52	7,08	84,0	8,04	128,
Котлета из мяса птицы	60	10,8	11,5	4,9	211,3	0,55	372
Рис отварной с томатной подливой	120/30	3,6	7,25	32,18	211,2	0,4	385,411
Салат из квашеной капусты	50	0,8	3,05	5,24	47,0	11,86	9
Хлеб рж-пшен. целебный обогащ.	50	3,4	0,45	22,9	110	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,09	18,1	75,7	0,18	
<i>Итого за обед</i>	<b>660</b>	<b>21,1</b>	<b>27,86</b>	<b>91,12</b>	<b>675,7</b>	<b>20,93</b>	
<b>Полдник</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
<i>Итого за полдник</i>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>7</b>	
<b>Ужин</b>							
Запеканка картофельная с мясом, со сметанной подливой	200/20	22,3	19,63	18,87	340,88	11,64	334,409
Батон обогащенный	30	2,16	0,75	14,85	75,9	0	Гост 31805
Сок фруктовый)	180	0,9	0,18	18,18	77,4	3,6	
<i>Итого за ужин</i>	<b>430</b>	<b>25,44</b>	<b>20,56</b>	<b>51,9</b>	<b>494,18</b>	<b>15,24</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1837</b>	<b>65,1</b>	<b>68,84</b>	<b>228,64</b>	<b>1836,15</b>	<b>46,38</b>	



День: пятница

Неделя: третья

Дошкольный возраст 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная «Геркулес»	200	5,36	6,48	30,42	201,4	1,3	232
Чай с сахаром	150	0,15	0,07	7	28,6	0	457
Батон обогащенный	60	4,32	1,5	29,7	151,8	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,07	0,09	46,2	0	79
Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0	35,8	0,07	75
<b>Итого за завтрак</b>	<b>427</b>	<b>12,21</b>	<b>16,07</b>	<b>67,21</b>	<b>463,8</b>	<b>1,37</b>	
<b>II завтрак</b>							
Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	101,0	1,4	470
Кондитерское изделие	25	1,0	7,78	15,75	137,5	0	ТУ 9137
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>225</b>	<b>6,8</b>	<b>12,78</b>	<b>23,75</b>	<b>238,5</b>	<b>1,4</b>	
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с фрикадельками	200/25	12,52	10,56	12,07	193,42	8,46	124
Тефтели из говядины с рисом «ежики»	60/25	6,96	7,88	8,42	132,44	1,6	350,402
Овощи тушеные в молочном соусе	150	3,3	6,24	10,22	110,5	2,85	175
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	50	3,4	0,45	22,9	110	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,09	18,1	75,7	0,18	495
<b>Итого за обед</b>	<b>670</b>	<b>26,78</b>	<b>25,22</b>	<b>71,71</b>	<b>622,06</b>	<b>13,09</b>	
<b>Полдник</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
<b>Итого за полдник</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>7</b>	
<b>Ужин</b>							
Пудинг творожный запеченный со сгущ. молоком (молочным соусом)	150/15	29,08	8,68	34,92	326,1	0,45	285, 471
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	0,63	457
Батон обогащенный	30	2,16	0,75	14,85	75,9	0	Гост 31805 79
<b>Итого за ужин</b>	<b>375</b>	<b>31,42</b>	<b>9,52</b>	<b>58,17</b>	<b>436,2</b>	<b>0,45</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1797</b>	<b>77,61</b>	<b>63,96</b>	<b>230,64</b>	<b>1803,96</b>	<b>23,24</b>	

День: понедельник

Неделя: четвертая

Дошкольный возраст 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная	200	6.0	6.86	28.54	199.8	1.18	233
Кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.25	12.25	79.27	0.63	465
Батон обогащенный	60	4,32	1.5	29,7	151,8	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,07	0,09	46,2	0	79
Сыр полутвердый	10	2.32	2.95	0	35.8	0.07	75
<b>Итого за завтрак</b>	<b>457</b>	<b>15,22</b>	<b>18,63</b>	<b>70,58</b>	<b>512,87</b>	<b>1,88</b>	
<b>II завтрак</b>							
Кисломолочный напиток	200	5.8	5.0	8.0	101.0	1.4	470
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,0</b>	<b>101,0</b>	<b>1,4</b>	
<b>Обед</b>							
Суп с рыбными консервами	200	7,0	9,1	10,76	153,2	6,32	123
Котлета из говядины (шницель)	80	13.92	11.04	12.48	204.8	0.24	339
Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,2	108,0	28,4	380
Хлеб рж-пшен.целебный обогаш.	50	3,4	0,45	22,9	110	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	180	0,6	0.09	13,1	75,7	0.18	495
<b>Итого за обед</b>	<b>670</b>	<b>28,22</b>	<b>25,78</b>	<b>76,44</b>	<b>651,7</b>	<b>35,1</b>	
<b>Полдник</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
<b>Итого за полдник</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>7</b>	
<b>Ужин</b>							
Пирожок с яблоком	90	4.73	2.1	40.1	198.1	0.74	529,563
Каша рисовая молочная жидкая	200	5.54	6.88	32.62	214.6	1.55	234
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	0.63	457
<b>Итого за ужин</b>	<b>470</b>	<b>10,45</b>	<b>9,07</b>	<b>81,12</b>	<b>446,9</b>	<b>2,29</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1897</b>	<b>60,09</b>	<b>58,88</b>	<b>245,94</b>	<b>1756,47</b>	<b>47,67</b>	



День: вторник

Неделя: четверг

Дошкольный возраст 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная	200	6,22	6,58	31,24	209,2	1,38	227
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,25	79,27	0,63	465
Батон обогащенный	60	4,32	1,5	29,7	151,8	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,07	0,09	46,2	0	79
<b>Итого за завтрак</b>	<b>447</b>	<b>13,12</b>	<b>15,4</b>	<b>73,28</b>	<b>486,47</b>	<b>2,01</b>	
<b>II завтрак</b>							
Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	101,0	1,4	470
Кондитерское изделие	25	1,0	7,78	15,75	137,5	0	ТУ 9137
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>225</b>	<b>6,8</b>	<b>12,78</b>	<b>23,75</b>	<b>238,5</b>	<b>1,4</b>	
<b>Обед</b>							
Борщ со сметаной	200/10	1,67	5,04	16,04	76,25	6,0	95
Печень по-стогановски	100	16,2	14,1	5,9	215	9,8	356
Макароны со сливочным маслом	140	5,2	5,2	27,6	177,7	0	256
Салат из св. помидоров и огурцов	60	0,6	3,73	2,1	43,9	8,07	148
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	50	3,4	0,45	22,9	110	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,09	18,1	75,7	0,18	486
<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>27,67</b>	<b>28,61</b>	<b>92,64</b>	<b>698,55</b>	<b>24,05</b>	
<b>Полдник</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
<b>Итого за полдник</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>7</b>	
<b>Ужин</b>							
Омлет натур с курой , зел. горошком	90\50	10,58	11,25	4,27	161,1	1,33	268,366,157
Батон обогащенный	30	2,16	0,75	14,85	101,2	0	Гост 31805
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	75,9	3,6	501
<b>Итого за ужин</b>	<b>350</b>	<b>13,72</b>	<b>12,18</b>	<b>40,29</b>	<b>314,4</b>	<b>4,93</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1862</b>	<b>61,71</b>	<b>69,37</b>	<b>236,77</b>	<b>1781,92</b>	<b>39,39</b>	

День: среда

Неделя: четвертая

Дошкольный возраст 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная «Геркулес»	200	5.36	6.48	30.42	201.4	1.3	232
Какао с молоком	180	2.97	2.61	12.43	84.68	0.63	462
Батон обогащенный	60	4.32	1.5	29.7	151.8	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0.06	5.07	0.09	46.2	0	
Сыр полутвердый	10	2.32	2.95	0	35.8	0.07	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>457</b>	<b>15,11</b>	<b>18,61</b>	<b>72,64</b>	<b>519,88</b>	<b>2,0</b>	
<b>II завтрак</b>							
Кисломолочный напиток	200	5.8	5.0	8.0	101.0	1.4	470
Кондитерское изделие	25	1.0	7.78	15.75	137.5	0	ТУ 9137
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>225</b>	<b>6,8</b>	<b>12,78</b>	<b>23,75</b>	<b>238,5</b>	<b>1,4</b>	
<b>Обед</b>							
Рассольник со смет	200/10	1,81	5,5	11,02	101,75	7,11	100, 318
Шницель рыбный натуральный	80	11.6	1.0	7.4	85.0	2.2	310
Пюре картофельное	180	3.79	7.2	10.98	122.4	4.5	377
Салат из свеклы с чесноком	60	0.84	3.67	4.51	54.2	3.1	34
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	50	3,4	0,45	22,9	110	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,09	18,1	75,7	0,18	
<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>22,04</b>	<b>17,91</b>	<b>74,91</b>	<b>549,05</b>	<b>17,09</b>	
<b>Полдник</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
<b>Итого за полдник</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>7</b>	
<b>Ужин</b>							
Сырники из творога запеченные со сгущенным молоком	130/20	23.68	6.24	25.52	252.8	0.24	286, 471
Сок фруктовый	180	0.9	0.18	18.18	77.4	3.6	501
Батон обогащенный	30	2,16	0,75	14,85	75,9	0	Гост 31805
<b>Итого за ужин</b>	<b>360</b>	<b>26,82</b>	<b>7,17</b>	<b>58,55</b>	<b>406,1</b>	<b>3,84</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1902</b>	<b>72,17</b>	<b>56,84</b>	<b>239,65</b>	<b>1757,53</b>	<b>31,43</b>	



День: четверг

Неделя: четвертая

Дошкольный возраст 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная	200	5.46	6.2	25.82	181.0	1.18	230
Кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.25	12.25	79.27	0.63	465
Батон обогащенный	60	4,32	1,5	29,7	151,8	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,07	0,09	46,2	0	79
		0					
<b>Итого за завтрак</b>	<b>447</b>	<b>12,36</b>	<b>15,02</b>	<b>67,86</b>	<b>458,27</b>	<b>1,81</b>	
<b>II завтрак</b>							
Чай сахаром и лимоном	150	0,23	0,07	7,1	30	0,75	459
Кондитерское изделие	25	1.0	7.78	15.75	137.5	0	ТУ 9137
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>175</b>	<b>1,23</b>	<b>7,85</b>	<b>22,85</b>	<b>167,5</b>	<b>0,75</b>	
<b>Обед</b>							
Суп с макаронными изд с картоф. м/б	200	2,1	2,02	13,16	79,2	4,36	130
Жаркое по-домашнему	150	15,3	16,1	9,6	244,5	2,67	328
Салат из свежей капусты (квашеной)	60	0,96	3,67	5,24	57,8	11,86	1
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	50	3,4	0,45	22,9	110	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,09	18,1	75,7	0,18	495
<b>Итого за обед</b>	<b>640</b>	<b>22,36</b>	<b>22,33</b>	<b>69</b>	<b>567,2</b>	<b>19,07</b>	
<b>Полдник</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
<b>Итого за полдник</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>7</b>	
<b>Ужин</b>							
Голубцы ленивые со сметаной	180	15.86	16.53	7.79	243.2	7.91	333
Сок фруктовый	180	0.9	0.18	18,18	77,4	2.0	501
Батон обогащенный	30	2,16	0,75	14,85	75,9	0	Гост 31805
<b>Итого за ужин</b>	<b>390</b>	<b>19,0</b>	<b>17,46</b>	<b>40,82</b>	<b>396,5</b>	<b>9,91</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1752</b>	<b>55,35</b>	<b>63,06</b>	<b>210,33</b>	<b>1663,47</b>	<b>38,54</b>	

Неделя: четвертая

Дошкольный возраст 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша гречневая молочная	200	6,22	6,86	20,58	168,8	0,58	213
Какао с молоком	180	2,79	2,61	12,43	84,68	0,63	462
Батон обогащенный	60	4,32	1,5	29,7	151,8	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,07	0,09	46,2	0	79
Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0	35,8	0,07	75
<b>Итого за завтрак</b>	<b>457</b>	<b>15,71</b>	<b>18,99</b>	<b>62,8</b>	<b>487,28</b>	<b>1,28</b>	
<b>II завтрак</b>							
Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	101,0	1,4	470
Кондитерское изделие	25	1,0	7,78	15,75	137,5	0	ТУ 9137
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>225</b>	<b>6,8</b>	<b>12,78</b>	<b>23,75</b>	<b>238,5</b>	<b>1,4</b>	
<b>Обед</b>							
Щи из св. капусты со смет.	200/10	1,49	5,1	4,94	69,75	11,93	104, 318
Суфле из мяса птицы	90	12,8	13,3	2,8	182,0	0,8	368
Макаронь отв. с маслом	140	5,2	5,2	27,6	177,7	0	256
Салат из свеклы с чесноком	60	0,84	3,67	4,51	54,2	3,1	34
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	50	3,4	0,45	22,9	110	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,09	18,1	75,7	0,18	495
<b>Итого за обед</b>	<b>730</b>	<b>24,33</b>	<b>27,77</b>	<b>80,85</b>	<b>669,35</b>	<b>16,0</b>	
<b>Полдник</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
<b>Итого за полдник</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>7</b>	
<b>Ужин</b>							
Пирожок с капустой	90	5,62	3,77	30,6	178,8	7,77	529,551
Омлет натуральный	80	6,88	7,75	1,72	104,6	0,25	268
Чай с сахаром , лимоном	150	0,23	0,07	7,1	30	0,75	457
<b>Итого за ужин</b>	<b>320</b>	<b>12,73</b>	<b>11,52</b>	<b>39,42</b>	<b>313,4</b>	<b>8,77</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1842</b>	<b>55,97</b>	<b>71,46</b>	<b>216,62</b>	<b>1752,53</b>	<b>34,45</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>1831,65</b>	<b>63,31</b>	<b>64,24</b>	<b>230,33</b>	<b>1749,04</b>	<b>34,32</b>	

Составила и.о. врача-гигиениста, председатель бракеражной комиссии

Согласовано:

Шеф-повар

Кладовщик

Березина Е.А.

Вдовченко Н.С.

Лямкина Д.А.

Паракина Е.С.