
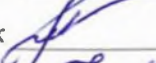





Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад №58»

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «ЦРР-детский сад № 58»
С.В. Андрунь
« 01 » // 2025г.



Основное 10-дневное меню
Для детей с 12 часовым пребыванием в МБДОУ «ЦРР-детский сад № 58»
Сезон: зима-весна
(с изменениями с 10.11.2025)

Ознакомлены:
Мед.сестра  Золотухина Е.А.
Кладовщик  Морозова М.В.
Повара:  Горбунова А.В.
 Сафонова Е.С.
 Ионова В.А.

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 1-3 ГОДА (12 ч пребывания детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая на воде	150	1,80	1,23	13,77	73,37	0,00	РТ990
	Бутерброд с повидлом	40/10	1,99	1,27	16,32	81,20	0,01	2
	Чай без сахара	150	0,04	0,00	6,99	28,00	0,02	392
	ИТОГО	350	3,83	2,50	37,08	182,57	0,03	
2 завтрак	Пюре фруктовое	60	0,50	0,20	16,60	71,60	0,60	3/У
	Сок фруктовый	50	1,00	0,00	5,20	21,80	0,64	3/У
	ИТОГО	110	1,50	0,20	21,80	93,40	1,24	
Обед	Икра кабачковая	40	0,44	2,80	2,80	38,00	0,07	217
	Суп харчо	150/8	3,93	4,90	16,84	120,88	7,12	101
	Биточки из птицы	50	7,41	7,72	4,96	119,00	0,25	306
	Макаронные изделия отварные	120	4,42	3,61	21,16	134,40	0,00	317/11
	Компот из изюма	150	0,22	0,00	25,89	104,00	3,30	376/11
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,10	10,60	50,00	0,00	701
	Хлеб ржаной	30	3,90	0,80	26,90	130,40	0,00	702
	ИТОГО	568	21,92	19,93	109,15	696,68	10,74	
Полдник	Котлета "Сытная" из говядины	60	8,98	8,63	0,74	116,57	0,00	Р282
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,29	4,20	36,02	210,00	0,00	171/07
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,10	10,60	50,00	0,00	701
	Компот из сухофруктов	150	0,15	0,00	20,85	84,00	0,08	6/10
	ИТОГО	350	17,02	12,93	68,21	460,57	0,08	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1378	44,27	35,56	236,24	1433,22	12,09	

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: ВТОРНИК

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 1-3 ГОДА (12 ч пребывания детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная жидкая на воде	150	6,21	7,47	25,09	72,44	1,45	4а
	Хлеб пшеничный	50	1,60	0,10	10,60	50,00	0,00	701
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28,00	0,02	392
	ИТОГО	328	7,81	7,57	35,69	122,44	1,45	
2 завтрак	Напиток из изюма	100	0,03	0,00	5,45	34,00	0,15	388/07
	ИТОГО	100	0,03	0,00	5,45	34,00	0,15	
Обед	Икра баклажанная	30	0,54	2,12	3,47	35,10	4,32	126
	Суп картофельный с горохом (лученым) и мясом	150/6	4,99	3,21	11,30	87,00	3,49	81
	Суфле из печени	70	16,39	6,24	6,38	148,04	25,68	35/8
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,29	4,20	36,02	210,00	0,00	171/07
	Компот из сушеных яблок	150	0,33	0,02	20,82	85,00	0,30	376/11
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,10	10,60	50,00	0,00	701
	Хлеб ржаной	30	3,90	0,80	26,90	130,40	0,00	702
	ИТОГО	576	34,04	16,69	115,49	745,54	33,79	
Полдник	Котлета "Сытная" из говядины	60	8,98	8,63	0,74	116,57	0,00	P282
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,10	10,60	50,00	0,00	701
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28,00	0,02	392
	ИТОГО	230	10,62	8,75	18,33	194,57	0,02	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1234	52,50	33,01	174,96	1096,55	35,41	

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: СРЕДА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 1-3 ГОДА (12 ч пребывания детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная на воде	150	6,37	4,89	38,05	226,22	0,00	181
	Хлеб пшеничный	50	1,60	0,10	10,60	50,00	0,00	701
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28,00	0,02	392
	ИТОГО	350	7,97	4,99	48,65	276,22	0,00	
2 завтрак	Напиток из сушеных яблок	100	0,03	0,00	5,45	34,00	0,15	388
	Банан свежий	50	0,75	0,25	10,50	48,00	2,01	020
	ИТОГО	100	0,78	0,25	15,95	82,00	2,16	
Обед	Кукуруза отварная	30	0,60	14,50	2,50	144,00	2,00	181
	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом птицы	150/6	2,79	3,64	7,67	75,00	6,17	57/11
	Котлета рубленая из птицы	50	8,03	7,23	8,32	131,00	0,40	305
	Рис припущенный с маслом	120/3	2,98	9,50	30,06	217,71	0,00	316/11
	Кисель из сока	150	0,22	0,00	25,89	104,00	3,30	359/07
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,10	10,60	50,00	0,00	701
	Хлеб ржаной	20	1,95	0,40	13,45	65,20	0,00	702
	ИТОГО	549	18,17	35,37	98,49	786,91	11,87	
Полдник	Оладьи с повидлом	120	14,10	16,03	52,15	390,80	0,73	47
	Чай с сахаром и лимоном	150/11/3	0,13	0,00	12,00	48,00	1,65	377.07
	ИТОГО	284	14,23	16,03	64,15	438,80	2,38	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1283	41,15	56,64	227,24	1583,93	16,41	

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 1-3 ГОДА (12 ч пребывание детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая из пшенной крупы на воде	150/3	5,55	5,86	28,80	190,00	0,98	182
	Хлеб пшеничный	50	1,60	0,10	10,60	50,00	0,00	701
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28,00	0,02	392
	ИТОГО	350	7,15	5,96	39,40	240,00	0,98	
2 завтрак	Пюре фруктовое	60	0,50	0,20	16,60	71,60	0,60	3/У
	Сок фруктовый	50	1,00	0,00	5,20	21,80	0,64	3/У
	ИТОГО	110	1,50	0,20	21,80	93,40	1,24	
Обед	Свекла отварная	40	0,80	0,10	4,30	21,00	1,22	21
	Суп лапша с курицей	150	2,98	3,53	8,74	81,00	5,00	83/11,121/11
	Котлета "Сытная" из говядины	60	8,98	8,63	0,74	116,57	0,00	P282
	Пюре картофельное с маслом	100	2,98	9,50	30,06	217,71	0,00	321
	Компот из свежемороженых ягод	150	0,15	0,06	13,06	52,00	30,00	127
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,10	10,60	50,00	0,00	701
	Хлеб ржаной	30	3,90	0,80	26,90	130,40	0,00	702
	ИТОГО	530	21,39	22,72	94,40	668,68	36,22	
Полдник	Котлета "Сытная" из говядины	60	8,98	8,63	0,74	116,57	0,00	P282
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,29	4,20	36,02	210,00	0,00	171/07
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,10	10,60	50,00	0,00	701
	Компот из изюма	150	0,22	0,00	25,89	104,00	3,30	376/11
	ИТОГО	350	17,09	12,93	73,25	480,57	3,30	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1340	47,13	41,81	228,85	1482,65	41,74	

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 1-3 ГОДА (12 ч пребывания детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Дружба" на воде	150	4,50	5,25	25,13	166,00	0,43	181
	Бутерброд с повидлом	40/10	1,99	1,27	16,32	81,20	0,01	2
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28,00	0,02	392
	ИТОГО	350	6,53	6,54	48,44	275,20	0,46	
2 завтрак	Напиток из кураги	100	0,03	0,00	5,45	34,00	0,15	388/07
	ИТОГО	100	0,03	0,00	5,45	34,00	0,15	
Обед	Горошек зеленый консервированный	40	1,12	0,92	1,84	20,12	0,00	244
	Рассольник	150	1,70	3,60	11,20	86,00	10,08	15
	Плов из курицы	165	16,75	16,41	29,45	311,03	0,83	304/11
	Компот из сушеных яблок	150	0,33	0,02	20,82	85,00	0,30	376/11
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,00	0,00	701
	Хлеб ржаной	40	3,90	0,80	26,90	130,40	0,00	702
	ИТОГО	575	26,08	22,02	104,22	701,55	11,21	
Полдник	крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00	0,00	460
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28,00	0,02	392
	Макаронные изделия отварные	120	4,42	3,61	21,16	134,40	0,00	317/11
	ИТОГО	320	8,00	10,20	56,02	347,40	0,02	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1345	40,64	38,76	214,13	1358,15	11,84	

НЕДЕЛЯ: **ВТОРАЯ**

ДЕНЬ: **ПОНЕДЕЛЬНИК**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: **1-3 ГОДА** (12 ч пребывание детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Геркулес" на воде	150	2,46	1,24	12,86	84,45	0,00	РТ930
	Хлеб пшеничный	50	1,60	0,10	10,60	50,00	0,00	701
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28,00	0,02	392
	ИТОГО	350	4,10	1,36	30,45	162,45	0,02	
2 завтрак	Пюре фруктовое	60	0,50	0,20	16,60	71,60	0,60	3/У
	Сок фруктовый	50	1,00	0,00	5,20	21,80	0,64	3/У
	ИТОГО	110	1,50	0,20	21,80	93,40	1,24	
Обед	Огурцы соленые порционно	40	0,50	0,10	1,90	12,00	1,22	22
	Борщ с картофелем, птицей	150/6	3,31	4,70	8,46	88,00	5,27	58
	Котлеты из птицы (запеченные)	50	8,03	7,23	8,32	131,00	0,40	305/11,350/11
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,29	4,20	36,02	210,00	0,00	171/07
	Компот из изюма	150	0,22	0,00	25,89	104,00	3,30	376/11
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,10	10,60	50,00	0,00	701
	Хлеб ржаной	30	3,90	0,80	26,90	130,40	0,00	702
	ИТОГО	556	23,85	17,13	118,09	725,40	10,19	
Полдник	Котлета "Сытная" из говядины	60	8,98	8,63	0,74	116,57	0,00	Р282
	Чай с сахаром и лимоном	150/11/3	0,13	0,00	12,00	48,00	1,65	377,07
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,10	10,60	50,00	0,00	701
	ИТОГО	334	10,71	8,73	23,34	214,57	1,65	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1350	40,16	27,42	193,68	1195,82	13,10	

НЕДЕЛЯ: **ВТОРАЯ**

ДЕНЬ: **ВТОРНИК**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: **1-3 ГОДА** (12 ч пребывание детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная на воде	150	2,08	1,30	19,75	98,98	0,00	РТ 91
	Бутерброд с повидлом	40/10	1,99	1,27	16,32	81,20	0,01	2
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28,00	0,02	392
	ИТОГО	350	4,11	2,59	43,06	208,18	0,03	
2 завтрак	Напиток из шиповника	100	0,34	0,14	0,62	41,00	50,00	398/11
	ИТОГО	100	0,34	0,14	0,62	41,00	50,00	
Обед	Икра кабачковая	40	0,44	2,80	2,80	38,00	0,07	217
	Суп картофельный с горохом (лущенным) и мясом	150/6	4,99	3,21	11,30	87,00	3,49	81
	Печень по-строгановски	70	19,89	16,85	5,28	277,50	12,68	255
	Пюре картофельное с маслом	100	2,98	9,50	30,06	217,71	0,00	321
	Компот из сушеных яблок	150	0,06	0,00	16,53	66,00	0,00	376/11
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,00	0,00	701
	Хлеб ржаной	30	3,90	0,80	26,90	130,40	0,00	702
	ИТОГО	566	34,54	33,43	106,88	885,61	16,24	
Полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	120/7	4,73	9,52	15,49	166,52	0,20	43-2/3
	Компот из изюма	150	0,22	0,00	25,89	104,00	3,30	376/11
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,10	10,60	50,00	0,00	701
	ИТОГО	297	6,55	9,62	51,98	320,52	3,50	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1313	45,54	45,78	202,54	1455,31	69,77	

НЕДЕЛЯ: **ВТОРАЯ**

ДЕНЬ: **СРЕДА**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: **1-3 ГОДА** (12 ч пребывание детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая на воде	150	1,80	1,23	13,77	230,00	0,00	РТ990
	Хлеб пшеничный	50	1,60	0,10	10,60	50,00	0,00	701
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28,00	0,02	392
	ИТОГО	350	3,44	1,35	31,36	308,00	0,02	
2 завтрак	Пюре фруктовое	60	0,50	0,20	16,60	71,60	0,60	3/У
	Сок фруктовый	50	1,00	0,00	5,20	21,80	0,64	3/У
	ИТОГО	110	1,50	0,20	21,80	93,40	1,24	
Обед	Горошек зеленый консервированный	20	0,62	0,04	1,30	8,00	2,00	4
	Рассольник со сметаной	150	1,70	3,60	11,20	86,00	10,08	15
	Макаронные изделия отварные	120	4,42	3,61	21,16	134,40	0,00	317/11
	Котлеты, рубленые из кур (запеченные)	50	6,36	9,11	5,19	128,00	0,24	307/11
	Соус томатный	20	0,19	0,73	1,33	12,68	0,00	1/11
	Напиток из кураги	100	0,30	0,00	5,45	34,00	0,15	388/07
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,10	10,60	50,00	0,00	701
	Хлеб ржаной	40	3,90	0,80	26,90	130,40	0,00	702
	ИТОГО	520	19,09	17,99	83,13	583,48	12,47	
Полдник	Каша из рисовой крупы на воде	150/3	4,38	5,87	21,67	157,00	0,40	182
	Ватрушка с повидлом	60	3,82	2,55	37,80	190,00	0,06	10.7
	Напиток из чернослива	150	0,80	0,40	8,90	45,32	5,60	6
	ИТОГО	353	9,00	8,82	68,37	392,32	6,06	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1333	33,03	28,36	204,66	1377,20	19,79	

НЕДЕЛЯ: **ВТОРАЯ**

ДЕНЬ: **ЧЕТВЕРГ**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: **1-3 ГОДА** (12 ч пребывания детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая на воде	150	1,89	4,18	17,32	172,00	0,00	РТ981
	Хлеб пшеничный	50	1,60	0,10	10,60	50,00	0,00	701
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28,00	0,02	392
	ИТОГО	350	3,53	4,30	34,91	250,00	0,02	
2 завтрак	Напиток из изюма	100	0,033	0	5,45	34	0,15	388/07
	ИТОГО	100	0,03	0,00	5,45	34,00	0,15	
Обед	Икра морковная	40	0,94	1,84	4,93	40,04	2,69	14
	Суп картофельный с крупой	150	1,30	3,06	8,70	67,50	6,00	154/2/18
	Котлета "Сытная" из говядины	60	8,98	8,63	0,74	116,57	0,00	Р282
	Рис припущенный с маслом	120/3	2,98	9,50	30,06	217,71	0,00	316/11
	Кисель из сока	150	0,22	0,00	25,89	104,00	3,30	359/07
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,10	10,60	50,00	0,00	701
	Хлеб ржаной	30	3,90	0,80	26,90	130,40	0,00	702
	ИТОГО	563	19,92	23,93	107,82	726,22	11,99	
Полдник	Котлета "Сытная" из говядины	60	8,98	8,63	0,74	116,57	0,00	Р282
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,29	4,20	36,02	210,00	0,00	171/07
	Горошек зеленый консервированный (отварной)	20	0,62	0,04	1,30	8,00	2,00	4
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,10	10,60	50,00	0,00	701
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28,00	0,02	392
	ИТОГО	370	11,24	8,79	19,63	202,57	2,02	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1383	34,72	37,02	167,81	1212,79	14,18	

НЕДЕЛЯ: **ВТОРАЯ**

ДЕНЬ: **ПЯТНИЦА**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: **1-3 ГОДА** (12 ч пребывание детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая на воде	150	4,73	6,46	28,13	102,40	1,30	183/07
	Бутерброд с повидлом	30/10	2,99	1,96	21,60	124,40	0,01	2
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28,00	0,02	392
	ИТОГО	350	7,76	8,44	56,72	254,80	1,33	
2 завтрак	Напиток из кураги	100	0,03	0,00	5,45	34,00	0,15	388/07
	ИТОГО	100	0,03	0,00	5,45	34,00	0,15	
Обед	Кукуруза отварная	30	0,60	14,50	2,50	144,00	2,00	181
	Щи из св.капусты с картофелем ,птицей и сметан	150/6/5	2,9	3,93	5,78	70	11	67/11
	Азу	150	13,05	17,25	19,95	287,25	6,65	370
	Компот из сушеных яблок	150	0,33	0,02	20,82	85,00	0,30	376/11
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,10	10,60	50,00	0,00	701
	Хлеб ржаной	20	1,95	0,40	13,45	65,20	0,00	702
	ИТОГО	526	20,43	36,20	73,10	701,45	19,95	
Полдник	Булочка нежная	60	5,20	2,59	35,24	197,38	0,20	270
	Чай с сахаром и лимоном	150/11/3	0,13	0,00	12,00	48,00	1,65	377,07
	ИТОГО	224	5,33	2,59	47,24	245,38	1,85	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1200	33,55	47,23	182,51	1235,63	23,28	

Всего за 10 дней	13159	412,70	391,58	2032,62	13431,25	257,61	
Средняя	1315,9	41,27	39,16	203,26	1343,13	25,76	

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 ЛЕТ (12 ч пребывания детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая на воде	200	2,00	1,26	15,08	79,64	0,00	РТ990
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,90	75,00	0,00	701
	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40,00	0,03	392
	ИТОГО	420	4,46	1,56	40,97	194,64	0,03	
2 завтрак	Кисель с витаминами "Витошка"	50	0,00	0,00	6,00	23,75	5,25	17840891-2016
	Яблоко	50	0,02	0,00	5,65	23,00	5,00	368
	ИТОГО	100	0,02	0,00	11,65	46,75	10,25	
Обед	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,40	4,20	217
	Суп харчо	200/10	3,98	4,95	17,04	122,27	7,20	101
	Биточки из птицы	70	10,30	10,80	6,94	166,00	0,50	306
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,00	0,00	317/11
	Компот из изюма	180	0,40	0,02	24,98	102,00	0,36	376/11
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,90	75,00	0,00	701
	Хлеб ржаной	50	4,83	1,00	33,67	163,00	0,00	702
	ИТОГО	750	28,57	26,93	129,60	867,67	12,26	
Полдник	Котлета "Сытная" из говядины	80	11,55	10,82	0,98	147,48	0,00	Р282
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,58	38,18	255,08	0,00	67
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	75,00	0,00	701
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,98	102,00	0,36	376
	ИТОГО	380	22,90	18,57	80,04	579,56	0,36	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1650	55,95	47,06	262,26	1688,62	22,90	

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: ВТОРНИК

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 ЛЕТ (12 ч пребывание детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная на воде	200	4,66	5,60	18,82	90,05	1,26	4а
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,90	75,00	0,00	701
	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40,00	0,03	392
	ИТОГО	415	7,12	5,90	44,71	205,05	1,29	
2 завтрак	Напиток с витаминами	100	0,00	0,00	19,00	120,00	20,00	17840891-2016
	ИТОГО	100	0,00	0,00	19,00	120,00	20,00	
Обед	Икра баклажанная	50	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76	93
	Суп картофельный с горохом (лущеным) и мясом	200/6	6,58	4,23	14,92	123,00	4,56	81
	Суфле из печени	70	16,39	6,24	6,38	148,04	25,68	35/8
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,58	38,18	255,08	0,00	67
	Компот из сушеных яблок	200	0,44	0,02	27,76	113,00	0,40	376/11
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	75,00	0,00	701
	Хлеб ржаной	50	4,83	1,00	33,67	163,00	0,00	702
	ИТОГО	756	39,91	22,05	141,44	923,92	36,40	
Полдник	Котлета "Сытная" из говядины	80	11,55	10,82	0,98	147,48	0,00	P282
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	75,00	0,00	701
	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40,00	0,03	392
	ИТОГО	371	14,01	10,97	26,87	262,48	0,03	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1642	61,04	38,92	232,02	1511,45	57,72	

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: СРЕДА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 ЛЕТ (12 ч пребывания детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная на воде	200	6,81	7,86	35,52	180,00	0,00	182а
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,90	75,00	0,00	701
	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40,00	0,03	392
	ИТОГО	415	9,27	8,16	61,41	295,00	0,03	
2 завтрак	Напиток из сушеных яблок	100	0,03	0,00	5,45	34,00	0,15	388
	Банан	100	1,25	0,50	21,00	96,00	4,00	020
	ИТОГО	100	1,28	0,50	26,45	130,00	4,15	
Обед	Кукуруза отварная	50	1,20	29,00	5,00	288,00	4,00	181
	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом птицы	200/6	3,91	4,85	11,22	104,00	8,23	57/11
	Котлета рубленая из птицы	70	10,80	9,92	11,03	177,00	0,59	305
	Рис припущенный с маслом	150/3	3,12	11,75	30,70	239,00	0,00	316/11
	Кисель из сока	180	0,26	0,00	31,07	125,00	3,96	359/07
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	75,00	0,00	701
	Хлеб ржаной	30	2,90	0,60	20,20	97,80	0,00	702
	ИТОГО	719	24,59	56,27	125,12	1105,80	16,78	
Полдник	Оладьи с повидлом	150	17,60	20,00	65,18	488,50	0,90	47
	Чай с сахаром и лимоном	150/11/3	0,13	0,00	12,00	48,00	1,65	377,07
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	3
	ИТОГО	415	22,83	24,60	77,48	599,50	2,55	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1649,00	57,97	89,53	290,46	2130,30	23,51	

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 ЛЕТ (12 ч пребывание детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная на воде	200	3,34	1,96	21,28	115,38	0,00	96
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,90	75,00	0,00	701
	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40,00	0,03	392
	ИТОГО	416	5,80	2,26	47,17	230,38	0,03	
2 завтрак	Напиток с витаминами	50	0,00	0,00	9,50	40,00	10,00	17840891-2016
	Плоды свежие (яблоко)	60	0,24	0,24	6,78	30,24	6,00	4
	ИТОГО	110	0,24	0,24	16,28	70,24	16,00	
Обед	Свекла отварная	50	1,33	0,16	7,16	35,00	2,00	21
	Суп лапша с курицей	200	3,97	4,71	11,65	105,00	6,67	83/11,121/11
	Котлета "Сытная" из говядины	80	11,55	10,82	0,98	147,48	0,00	P282
	Пюре картофельное с маслом	150/5	3,12	11,75	30,70	239,00	0,00	321
	Компот из свежемороженных ягод	180	0,02	0,07	15,67	62,00	30,00	127
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	75,00	0,00	701
	Хлеб ржаной	50	4,83	1,00	33,67	163,00	0,00	702
	ИТОГО	735	27,22	28,66	115,73	826,48	38,67	
Полдник	Котлета "Сытная" из говядины	80	11,55	10,82	0,98	147,48	0,00	P282
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,58	38,18	255,08	0,00	67
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	10,60	50,00	0,00	701
	Компот из изюма	180	0,40	0,02	24,98	102,00	0,36	376/11
	ИТОГО	355	13,55	11,04	36,56	554,56	0,36	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1616	46,81	42,20	215,74	1681,66	55,06	

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 ЛЕТ (12 ч пребывания детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Дружба" на воде	200	1,99	1,45	17,53	281,00	0,00	РТ840
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,90	75,00	0,00	701
	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40,00	0,03	392
	ИТОГО	420	4,45	1,75	43,42	396,00	0,03	
2 завтрак	Напиток из кураги	100	0,03	0,00	5,45	34,00	0,15	388/07
	ИТОГО	100	0,03	0,00	5,45	34,00	0,15	
Обед	Горошек зеленый консервированный	40	1,12	0,92	1,84	20,12	0,00	4
	Рассольник	200	2,20	3,80	14,50	102,00	13,50	15
	Плов из курицы	200	20,30	19,89	35,69	377,00	1,01	304/11
	Компот из сушеных яблок	180	0,44	0,02	27,76	113,00	0,40	376/11
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	75,00	0,00	701
	Хлеб ржаной	50	4,83	1,00	33,67	163,00	0,00	702
	ИТОГО	700	31,29	25,78	129,36	850,12	14,91	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00	0,00	460
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	34,00	0,02	392
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,00	0,00	317/11
	ИТОГО	380	9,14	11,11	68,16	421,00	0,17	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1600	44,91	38,64	246,39	1701,12	15,26	

НЕДЕЛЯ: **ВТОРАЯ**

ДЕНЬ: **ПОНЕДЕЛЬНИК**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: **3-7 ЛЕТ** (12 ч пребывания детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Геркулес" на воде	200	3,08	1,55	15,95	91,11	0,00	PT930
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,90	75,00	0,00	701
	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40,00	0,03	392
	ИТОГО	415	5,54	1,85	41,84	206,11	0,03	
2 завтрак	Яблоко	50	0,02	0,00	5,65	23,00	5,00	368
	Кисель с витаминами "Витошка"	50	0,00	0,00	6,00	23,75	5,25	17840891-2016
	ИТОГО	100	0,02	0,00	11,65	46,75	10,25	
Обед	Огурцы соленные порционно	60	0,70	0,10	2,28	13,00	2,00	22
	Борщ с картофелем, птицей	200/6	4,33	6,12	11,28	117,00	7,03	58
	Котлеты из птицы (запеченные)	70	10,80	9,92	11,03	177,00	0,59	305/11,350/11
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,86	3,50	5,30	244,50	0,00	171/07
	Компот из изюма	180	0,40	0,02	24,98	102,00	0,36	376/11
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	75,00	0,00	701
	Хлеб ржаной	50	4,83	1,00	33,67	163,00	0,00	20
	ИТОГО	736	31,32	20,81	104,44	891,50	9,98	
Полдник	Котлета "Сытная" из говядины	80	11,55	10,82	0,98	147,48	0,00	P282
	Чай с сахаром и лимоном	180/14/5	0,16	0,00	14,40	57,00	1,98	377/07
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	10,60	50,00	0,00	701
	ИТОГО	369	13,31	11,02	25,98	254,48	1,98	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1620	50,19	33,68	183,91	1398,84	22,24	

НЕДЕЛЯ: **ВТОРАЯ**

ДЕНЬ: **ВТОРНИК**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: **3-7 ЛЕТ** (12 ч пребывания детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная на воде	200	2,49	1,36	23,30	115,38	0,00	РТ91
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,90	75,00	0,00	701
	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40,00	0,03	392
	ИТОГО	420	4,95	1,66	49,19	230,38	0,03	
2 завтрак	Напиток с витаминами	100	0,00	0,00	19,00	120,00	20,00	17840891-2016
	ИТОГО	100	0,00	0,00	19,00	120,00	20,00	
Обед	Овощи свежие (огурец)	50	0,34	0,00	0,90	5,00	3,50	71/05
	Суп картофельный с горохом (лущенным) и мясом	200/6	6,58	4,23	14,92	123,00	4,56	81
	Печень по-строгановски	70	19,89	16,85	5,28	277,50	12,68	255
	Пюре картофельное с маслом	150/5	3,12	11,75	30,70	239,00	0,00	321
	Компот из сушеных яблок	180	0,44	0,02	27,76	113,00	0,40	376/11
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	75,00	0,00	701
	Хлеб ржаной	50	4,83	1,00	33,67	163,00	0,00	702
	ИТОГО	741	37,60	34,00	129,13	995,50	21,14	
Полдник	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,00	0,00	317/11
	Компот из изюма	180	0,40	0,02	24,98	102,00	0,36	376/11
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	10,60	50,00	0,00	701
	ИТОГО	359	7,52	4,74	62,03	320,00	0,36	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1520	50,07	40,40	259,35	1665,88	41,53	

НЕДЕЛЯ: **ВТОРАЯ**

ДЕНЬ: **СРЕДА**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: **3-7 ЛЕТ** (12 ч пребывания детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая на воде	200	2,00	1,26	15,08	281,00	0,00	РТ990
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,90	75,00	0,00	701
	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40,00	0,03	392
	ИТОГО	410	4,46	1,56	40,97	396,00	0,03	
2 завтрак	Напиток из сушеных яблок	100	0,03	0,00	5,45	34,00	0,15	388
	Банан	100	1,25	0,50	21,00	96,00	4,00	020
	ИТОГО	100	1,28	0,50	26,45	130,00	4,15	
Обед	Горошек зеленый консервированный	40	1,12	0,92	1,84	20,12	0,00	4
	Рассольник	200	2,20	3,80	14,50	102,00	13,50	15
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,00	0,00	317/11
	Котлеты, рубленые из кур (запеченные)	70	8,49	12,18	6,90	172,00	0,26	307/11
	Соус томатный	30	0,98	1,43	1,75	23,77	0,20	1/11
	Напиток из кураги	150	0,05	0,00	8,18	122,00	0,23	388/07
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	75,00	0,00	701
	Хлеб ржаной	50	4,83	1,00	33,67	163,00	0,00	702
	ИТОГО	720	25,59	24,00	109,19	845,89	14,19	
Полдник	Каша из рисовой крупы на воде	200/5	5,84	7,76	28,67	208,00	0,53	182
	Ватрушка с повидлом	60	3,82	2,55	37,80	190,00	0,06	10.7
	Напиток из чернослива	180	0,90	0,50	9,30	37,77	6,50	6
	ИТОГО	435	10,56	10,81	75,77	435,77	7,09	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1665	41,89	36,87	252,38	1807,66	25,46	

НЕДЕЛЯ: **ВТОРАЯ**

ДЕНЬ: **ЧЕТВЕРГ**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: **3-7 ЛЕТ** (12 ч пребывания детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная на воде	200	3,34	1,96	21,28	115,38	0,00	96
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,90	75,00	0,00	701
	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40,00	0,03	392
	ИТОГО	415	5,80	2,26	47,17	230,38	0,03	
2 завтрак	Напиток из изюма	100	0,033	0	5,45	34	0,15	388/07
	ИТОГО	100	0,03	0,00	5,45	34,00	0,15	
Обед	Икра морковная	60	1,41	2,76	7,40	60,06	4,03	14
	Суп картофельный с крупой	200	1,70	4,08	11,60	90,00	8,00	154/2/18
	Котлета "Сытная" из говядины	80	11,55	10,82	0,98	147,48	0,00	P282
	Рис припущенный с маслом	150/3	3,12	11,75	30,70	239,00	0,00	316/11
	Кисель из сока	180	0,26	0,00	31,07	125,00	3,96	359/07
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	75,00	0,00	701
	Хлеб ржаной	50	4,83	1,00	33,67	163,00	0,00	702
	ИТОГО	773	25,27	30,56	131,32	899,54	15,99	
Полдник	Котлета "Сытная" из говядины	80	11,55	10,82	0,98	147,48	0,00	P282
	Горошек зеленый консервированный (отварной)	30	0,93	0,06	1,95	12,00	3,00	4
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,58	38,18	255,08	0,00	67
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	75,00	0,00	701
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	34,00	0,02	392
	ИТОГО	395	23,48	18,63	65,40	523,56	3,02	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1683	54,58	51,45	249,34	1687,48	19,19	

НЕДЕЛЯ: **ВТОРАЯ**

ДЕНЬ: **ПЯТНИЦА**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: **3-7 ЛЕТ** (12 ч пребывание детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая на воде	200	6,33	8,65	37,60	116,07	1,74	183/07
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,90	75,00	0,00	701
	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40,00	0,03	392
	ИТОГО	416	8,79	8,95	63,49	231,07	1,77	
2 завтрак	Кисель с витаминами "Витошка"	50	0,00	0,00	6,00	23,75	5,25	17840891-2016
	Яблоко	50	0,02	0,00	5,65	23,00	5,00	368
	ИТОГО	110	0,02	0,00	11,65	46,75	10,25	
Обед	Кукуруза отварная	50	1,20	29,00	5,00	288,00	4,00	181
	Щи из св.капусты с картофелем, птицей	200/6/5	3,86	5,24	7,71	93	14,75	67/11
	Азу	200	17,40	23,00	26,60	383,00	8,86	370
	Компот из сушеных яблок	180	0,44	0,02	27,76	113,00	0,40	376/11
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,90	75,00	0,00	701
	Хлеб ржаной	30	2,90	0,60	20,20	97,80	0,00	702
	ИТОГО	696	28,20	58,16	103,17	1049,80	28,01	
Полдник	Булочка нежная	70	5,95	2,82	40,57	212,98	0,33	270
	Чай с сахаром и лимоном	150/11/3	0,13	0,00	12,00	48,00	1,65	377,07
	ИТОГО	234	6,08	2,82	52,57	260,98	1,98	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1456	43,09	69,93	230,88	1588,60	42,01	

ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	16101	506,50	488,68	2422,73	16861,61	324,87	
СРЕДНЯЯ	1610,1	50,65	48,87	242,27	1686,16	32,49	