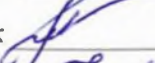


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад №58»

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 пребывание детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	150/3	5,10	4,86	30,00	184,00	0,10	181
	Бутерброд с повидлом	20/6	1,99	1,27	16,32	81,20	0,01	2
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,00	34,20	0,02	392
	ИТОГО	359	7,14	6,15	55,32	299,40	0,13	
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	0,04	3/У
	ИТОГО	110	1,50	0,20	21,80	93,40	0,64	
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
	Соус молочный	15	0,31	0,79	1,06	13,00	0,05	350
	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	583	22,23	20,72	110,21	709,68	10,79	
Полдник	Запеканка из творога с молоком сгущенным	130/20	24,91	18,38	40,27	225,75	0,23	237/11
	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	320	26,66	18,48	71,72	359,75	0,30	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1372	57,53	45,55	259,05	1462,23	11,87	

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 жидкая молочная из манной крупы с маслом	150/3	4,50	5,25	25,13	166,00	0,43	181
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80,00	0,14	1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,60	2,00	12,60	84,60	1,08	395
	ИТОГО	358	9,71	11,35	48,16	330,60	1,65	
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 баклажанная	30	0,54	2,12	3,47	35,1	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
	Соус молочный	15	0,31	0,79	1,06	13,00	0,05	350
	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	591	34,35	17,48	116,55	758,54	33,84	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	130/5	12,69	22,71	3,14	199,75	0,25	215/11
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,10	10,60	50,00	0,00	701
	Снежок	150	3,50	3,05	4,90	71,55	0,00	386
	ИТОГО	309	17,79	25,86	18,64	321,30	0,25	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1358	61,88	54,69	188,80	1444,44	35,89	

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

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 жидкая молочная из пшеничной крупы с маслом	150/3	5,55	5,86	28,80	190,00	0,98	182
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80,00	0,14	1
	Какао с молоком	180	3,60	3,60	16,20	106,20	0,18	416
	ИТОГО	358	10,76	13,56	55,43	376,20	1,30	
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	150	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 и сметаной	150/6/5	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
	Соус сметанный	30	0,36	2,19	1,29	26,40	0,00	6/11
	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	584	18,53	37,56	99,78	813,31	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:		1376	44,30	67,40	235,31	1710,31	17,71	

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 молочная из пшенной крупы с маслом	150/3	5,55	5,86	28,80	190,00	0,98	182
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	20/5/4	2,93	5,1	10,43	98,00	0,14	3
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,00	34,20	0,02	392
	ИТОГО	358	5,60	5,88	37,80	322,20	1,00	
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	0,04	3/У
	ИТОГО	110	1,50	0,20	21,80	93,40	0,64	
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
	Биточки рыбные запеченные с соусом сметанным	50/15	6,73	5,02	16,96	82,00	0,27	255/11,354/11
	Пюре картофельное с маслом	100	2,98	9,50	30,06	217,71	0,00	321
	Компот из свежемороженных 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	545	19,14	19,11	110,62	634,11	36,49	
Полдник	Ленивые вареники с маслом	130/5	15,33	11,31	24,78	262,00	0,14	230
	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	305	17,15	11,41	61,27	416,00	3,44	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1318	43,39	36,60	231,49	1465,71	41,57	

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 вязкая молочная "Дружба"	150	4,50	5,25	25,13	166,00	0,43	181
	Бутерброд с повидлом	20/6	1,99	1,27	16,32	81,20	0,01	2
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,00	34,20	0,02	392
	ИТОГО	356	6,54	6,54	50,45	281,40	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 со сметаной	150/6	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	581	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
	Суп молочный с вермишелью, маслом сливочным	100	2,00	1,48	12,13	66,82	0,57	120
	ИТОГО	300	5,58	8,07	46,99	279,82	0,59	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1337	38,23	36,62	207,11	1296,77	12,41	

НЕДЕЛЯ: **ВТОРАЯ**

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 жидкая молочная из овсянных хлопьев "Геркулес"с маслом	150/3	5,40	6,90	28,40	196,00	0,10	182
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80,00	0,14	1
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,00	34,20	0,02	392
	ИТОГО	358	7,06	11,02	47,83	310,20	0,26	
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	0,04	3/У
	ИТОГО	110	1,50	0,20	21,80	93,40	0,64	
Обед	Огурцы соленые порционно	40	0,50	0,10	1,90	12,00	1,22	22
	Борщ с картофелем, птицей и сметаной	150/6/5	3,31	4,70	8,46	88,00	5,27	58
	Котлеты из птицы (запеченные) с соусом молочным	50/15	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	576	23,85	17,13	118,09	725,40	10,19	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	130/20	20,42	16,01	21,94	313,13	1,99	240/11
	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	22,15	16,11	44,54	411,13	3,64	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1378	54,56	44,46	232,26	1540,13	14,73	

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 жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом	150/3	5,30	5,78	29,50	191,00	0,40	182
	Бутерброд с повидлом	20/6	1,99	1,27	16,32	81,20	0,01	2
	Кофейный напиток с молоком	180	3,60	2,00	12,60	84,60	1,08	395
	ИТОГО	359	10,89	9,05	58,42	356,80	1,49	
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:	1322	52,32	52,24	217,90	1603,93	71,23	

НЕДЕЛЯ: **ВТОРАЯ**

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 жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	150/3	5,10	4,86	30,00	184,00	0,10	182
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	20/5/4	2,93	5,1	10,43	98,00	0,14	3
	Какао с молоком	180	3,60	3,60	16,20	106,20	0,18	416
	ИТОГО	357	11,63	13,56	56,63	388,20	0,42	
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	0,04	3/У
	ИТОГО	110	1,50	0,20	21,80	93,40	0,64	
Обед	Горошек зеленый консервированный	20	0,62	0,04	1,30	8,00	2,00	4
	Рассольник со сметаной	150/6	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, рубленные 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	526	19,09	17,99	83,13	583,48	12,47	
Полдник	Каша рисовая молочная	100/3	3,40	3,91	17,67	119,00	0,00	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	313	8,02	6,86	64,37	354,32	5,66	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1306	40,24	38,61	225,93	1419,40	19,19	

НЕДЕЛЯ: **ВТОРАЯ**

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 молочная из пшениной крупы с маслом	150/3	4,38	5,87	21,67	157,00	0,40	182
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80,00	0,14	1
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,00	34,20	0,02	392
	ИТОГО	358	6,04	9,99	41,10	271,20	0,56	
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
	Биточки, рыбные запеченные с соусом сметанным	50/15	6,73	5,02	16,96	82,00	0,27	255/11,354/11
	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	578	17,67	20,32	124,04	691,65	12,26	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	130/5	12,69	22,71	3,14	249,75	0,25	215/11
	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	325	14,95	22,87	22,03	335,75	2,27	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1361	38,69	53,17	192,62	1332,60	15,24	

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 молочная из гречневой крупы с маслом	150/3	4,73	6,46	28,13	189,00	1,30	183/07
	Бутерброд с повидлом	30/10	2,99	1,96	21,60	124,40	0,01	2
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,00	34,20	0,02	392
	ИТОГО	373	7,77	8,44	58,73	347,60	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	531	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
	Суп молочный рисовый	100	2,69	4,72	8,41	85,00	0,67	84
	ИТОГО	260	8,02	7,31	55,65	330,38	2,52	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1264	36,25	51,95	192,93	1413,43	23,95	

Всего за 10 дней	13392	467,40	481,29	2183,40	14688,95	263,81	
Средняя	1339,2	46,74	48,13	218,34	1468,90	26,38	

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 жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	200/5	6,83	7,77	40,20	258,00	0,13	182
	Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	30/5/10	2,05	3,22	23,60	131,70	0,39	111
	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40,00	0,03	392
	ИТОГО	425	8,94	10,99	73,79	429,70	0,55	
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
	Соус молочный	20	0,62	1,58	2,13	25,00	0,01	350
	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	770	29,19	28,51	131,73	892,67	12,27	
Полдник	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	27,86	21,47	46,74	262,00	0,41	237/11
	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	30,66	21,64	87,62	439,00	0,77	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1675	68,81	61,14	304,79	1808,12	23,84	

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 жидкая молочная из манной крупы с маслом	200/5	6,00	7,04	33,20	219,00	0,56	181
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,40	110,00	0,18	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	395
	ИТОГО	420	11,43	13,63	62,96	420,00	1,91	
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
	Соус молочный	20	0,62	1,58	2,13	25,00	0,01	350
	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	776	39,91	22,05	141,44	923,92	36,40	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	150/5	14,38	25,78	4,54	261,55	0,30	215\11
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	10,60	50,00	0,00	701
	Снежок	180	4,66	4,05	6,48	85,86	0,00	386
	ИТОГО	371	20,64	30,03	21,62	397,41	0,30	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1667	71,98	65,71	245,02	1861,33	58,61	

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 жидкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200/5	7,40	7,50	38,40	250,00	1,30	182
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,40	110,00	0,18	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	0,18	416
	ИТОГО	420	13,65	14,87	69,62	467,00	1,66	
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	200	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 и сметаной	200/6/5	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
	Соус сметанный	30	0,36	2,19	1,29	26,40	0,00	6/11
	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	754	24,95	58,46	126,41	1132,20	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	354	22,83	24,60	77,48	599,50	2,55	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1728,00	62,71	98,43	299,96	2328,70	25,14	

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 жидкая молочная из пшенной крупы с маслом	200/5	7,40	7,50	38,40	250,00	1,30	182
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/5/6	3,98	5,98	15,4	130	0,18	3
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	34,00	0,02	392
	ИТОГО	421	11,43	13,50	62,19	414,00	1,50	
2 завтрак	Напиток с витаминами	50	0,00	0,00	9,50	40,00	10,00	17840891-2016
	Яблоко	50	0,02	0,00	5,65	23,00	5,00	368
	ИТОГО	100	0,02	0,00	15,15	63,00	15,00	
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
	Биточки рыбные запеченные с соусом сметанным	70/30	9,61	6,00	26,09	126,15	0,37	255/11,354/11
	Пюре картофельное с маслом	150/5	3,12	11,75	30,70	239,00	0,00	321
	Компот из свежемороженых 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	765	25,28	23,84	140,84	805,15	39,04	
Полдник	Ленивые вареники с маслом	130/5	15,33	11,31	24,78	262,00	0,14	230
	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	335	17,33	11,53	60,36	414,00	0,50	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1621	54,06	48,87	278,54	1696,15	56,04	

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 вязкая молочная "Дружба"	200	6,00	7,04	33,20	219,00	0,56	181
	Бутерброд с повидлом	30/10	2,99	1,96	21,60	124,40	0,01	2
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	34,00	0,02	392
	ИТОГО	420	9,04	9,02	63,19	377,40	0,59	
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 со сметаной	200/6	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	706	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
	Суп молочный с вермишелью, маслом сливочным	100	2,00	1,48	12,13	66,82	0,57	120
	ИТОГО	330	5,59	8,07	48,39	285,82	0,59	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1556	45,95	42,87	246,39	1547,34	16,24	

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 жидкая молочная из овсянных хлопьев "Геркулес" с маслом	200/5	7,24	9,24	38,00	263,00	1,74	182
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,40	110,00	0,18	1
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	34,00	0,02	392
	ИТОГО	420	9,87	13,44	61,79	407,00	1,94	
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 соленые порционно	60	0,70	0,10	2,28	13,00	2,00	22
	Борщ с картофелем, птицей и сметаной	200/6/5	4,33	6,12	11,28	117,00	7,03	58
	Котлеты из птицы (запеченные) с соусом молочным	70/30	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	771	31,32	20,81	104,44	891,50	9,98	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	150	23,14	18,14	24,87	355,30	2,26	240/11
	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	24,90	18,34	49,87	462,30	4,24	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1660	66,11	52,59	227,75	1807,55	26,41	

НЕДЕЛЯ: **ВТОРАЯ**

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 жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом	200/5	6,36	6,94	40,30	249,00	0,53	182
	Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	45	2,05	3,22	23,60	131,70	0,39	111
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	395
	ИТОГО	425	11,26	12,57	78,26	471,70	2,09	
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 кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,40	4,20	217
	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	38,40	39,34	132,85	1061,90	21,84	
Полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	150/9	5,91	11,89	19,36	208,16	0,26	43-2/3
	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	7,91	12,11	54,94	360,16	0,62	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1525	57,57	64,02	285,05	2013,76	44,55	

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 жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	200/5	6,83	7,77	40,20	258,00	0,13	182
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/5/6	3,98	5,98	15,4	130	0,18	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	0,18	416
	ИТОГО	421	14,48	16,94	71,42	495,00	0,49	
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 со сметаной	200/6	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	726	25,59	24,00	109,19	845,89	14,19	
Полдник	Каша рисовая молочная	100/3	3,40	3,91	17,67	119,00	0,00	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	333	8,12	6,96	64,77	346,77	6,56	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1580	49,47	48,40	271,83	1817,66	25,39	

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 жидкая молочная из пшенной крупы с маслом	200/5	7,40	7,50	38,40	250,00	1,30	182
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,40	110,00	0,18	1
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	34,00	0,02	392
	ИТОГО	420	10,03	11,70	62,19	394,00	1,50	
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
	Биточки, рыбные запеченные с соусом сметанным	70/30	9,61	6,00	26,09	126,15	0,37	255/11,354/11
	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	23,33	25,74	156,43	878,21	16,36	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	150/5	14,38	25,78	4,54	311,55	0,30	215/11
	Горошек зеленый консервированный (отварной)	30	0,93	0,06	1,95	12,00	3,00	4
	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	17,76	26,01	30,78	432,55	3,32	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1688	51,15	63,45	254,85	1738,76	21,33	

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 молочная из гречневой крупы с маслом	200/5	6,33	8,65	37,60	253,00	1,74	183/07
	Бутерброд с повидлом	30/10	2,99	1,96	21,60	124,40	0,01	2
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	34,00	0,02	392
	ИТОГО	426	9,37	10,63	67,59	411,40	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	100	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 и сметан	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	701	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
	Суп молочный рисовый	150	4,92	8,10	14,98	159,60	1,00	84
	ИТОГО	384	11,00	10,92	67,55	420,58	2,98	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1611	48,59	79,71	249,96	1928,53	43,01	

ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	16311	576,40	625,19	2664,14	18547,90	340,54	
СРЕДНЯЯ	1631,1	57,64	62,52	266,41	1854,79	34,05	