

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



Заведующий МБДОУ «ЦРР-детский сад № 58»

УТВЕРЖДАЮ:

С.В. Андрунь
2025г.

« 05 »

05

Основное 10-дневное меню
для детей с 12 часовым пребыванием в МБДОУ «ЦРР-детский сад № 58»
для детей с 1 до 7 лет
для питания детей с аллергией на молочный белок
Сезон: весна-осень
(с 05.05.2025 по 26.09.2025)

Мед.сестра		Ознакомлены:	Золотухина Е.А.
Кладовщик			Яговкина Е.Б.
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 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	70	0,28	0,00	7,91	32,20	2,80	3/У
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,70	47,33	2,00	3/У
	ИТОГО	170	0,78	0,00	19,61	79,53	4,80	
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
	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	10,73	8,73	32,19	250,57	0,08	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1408	37,26	31,16	198,03	1209,35	15,65	

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
	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	1,61	4,10	10,43	80,00	0,14	1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28,00	0,02	392
	ИТОГО	328	7,82	11,57	35,52	152,44	1,59	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,70	47,33	2,00	3/У
	ИТОГО	100	0,50	0,00	11,70	47,33	2,00	
Обед	Овощи свежие (огурец)	30	0,11	0,00	0,36	2,00	1,40	71/05
	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	33,61	14,57	112,38	712,44	30,87	
Полдник	Котлета "Сытная" из говядины	60	8,98	8,63	0,74	116,57	0,00	P282
	Бутерброд с сыром	20/4	2,93	1,20	10,43	65,00	0,14	3
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28,00	0,02	392
	ИТОГО	309	11,95	9,85	18,16	209,57	0,16	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1313	53,88	35,99	177,76	1121,78	34,62	

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 пшеничная на воде	150	6,37	4,89	38,05	226,22	0,00	181
	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	1,61	4,10	10,43	80,00	0,14	1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28,00	0,02	392
	ИТОГО	350	7,98	8,99	48,48	306,22	0,14	
2 завтрак	Напиток из сушеных яблок	100	0,03	0,00	5,45	34,00	0,15	388
	Бананы свежие	60	0,90	0,30	12,60	57,00	6,00	368/1
	ИТОГО	160	0,93	0,30	18,05	91,00	6,15	
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	Крендель сахарный	80	5,66	10,50	44,60	198,00	0,00	460/11
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28,00	0,02	392
	Котлета "Сытная" из говядины	60	8,98	8,63	0,74	116,57	0,00	P282
	ИТОГО	385	14,68	19,15	52,33	342,57	0,02	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1444	41,76	63,81	217,35	1526,70	18,18	

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

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

Принем 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 2 392
	Бутерброд с повидлом	40/10	1,99	1,27	16,32	81,20	0,01	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28,00	0,02	
	ИТОГО	350	7,54	7,13	45,12	271,20	0,99	
2 завтрак	Напиток из сухофруктов	100	0,10	0,00	13,90	56,00	0,05	388 10
	Пюре фруктовое	70	0,00	0,00	6,30	25,20	0,00	
	ИТОГО	170	0,10	0,00	20,20	81,20	0,05	
Обед	Овощи свежие (помидор)	30	0,60	14,50	2,50	144,00	2,00	71/05 83/11,121/11 255/11,354/11 321 127 701 702
	Суп лапша с курицей	150	2,98	3,53	8,74	81,00	5,00	
	Биточки рыбные запеченные	50	6,73	5,02	16,96	82,00	0,27	
	Пюре картофельное с маслом	100	2,98	9,50	30,06	217,71	0,00	
	Компот из свежемороженных ягод	150	0,15	0,06	13,06	52,00	30,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,10	10,60	50,00	0,00	
	Хлеб ржаной	30	3,90	0,80	26,90	130,40	0,00	
	ИТОГО	530	18,94	33,51	108,82	757,11	37,27	
Полдник	Котлета "Сытная" из говядины	60	8,98	8,63	0,74	116,57	0,00	P282 701 392
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,10	10,60	50,00	0,00	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28,00	0,02	
	ИТОГО	305	10,62	8,75	18,33	194,57	0,02	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1355	37,20	49,39	192,47	1304,08	38,33	

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	Булочка домашняя	100	7,30	12,60	53,00	371,00	0,00	469/11
	Бананы свежие	60	0,90	0,30	12,60	57,00	6,00	368/1
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,70	47,33	2,00	3/У
	ИТОГО	260	8,70	12,90	77,30	475,33	8,00	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1285	41,34	41,46	235,41	1486,08	19,82	

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
	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	1,61	4,10	10,43	80,00	0,14	1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28,00	0,02	392
	ИТОГО	350	4,11	5,36	30,28	192,45	0,16	
2 завтрак	Пюре фруктовое	100	0,40	0,00	11,30	46,00	4,00	3/У
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,70	47,33	2,00	3/У
	ИТОГО	200	0,90	0,00	23,00	93,33	6,00	
Обед	Икра баклажанная	30	0,54	2,12	3,47	35,10	4,32	93
	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	23,89	19,15	119,66	748,50	13,29	
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:	1440	39,61	33,24	196,28	1248,85	21,10	

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								
	Овощи свежие (огурец)	30	0,11	0,00	0,36	2,00	1,40	71/05
	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	34,21	30,63	104,44	849,61	17,57	
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	45,21	42,98	200,10	1419,31	71,10	

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 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	Напиток из сушеных яблок	100	0,03	0,00	5,45	34,00	0,15	388/07
	Пюре фруктовое	100	0,40	0,00	11,30	46,00	4,00	3/У
	ИТОГО	200	0,43	0,00	16,75	80,00	4,15	
Обед	Горошек зеленый консервированный	20	0,62	0,04	1,30	8,00	2,00	4
	Рассольник	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
	Коржик	50	4,76	8,47	44,82	274,55	0,00	496/11
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28,00	0,02	392
	ИТОГО	353	9,18	14,36	73,48	459,55	0,42	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1423	32,14	33,70	204,72	1431,03	17,06	

НЕДЕЛЯ: **ВТОРАЯ**

ДЕНЬ: **ЧЕТВЕРГ**

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

Прем 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
	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	1,61	4,10	10,43	80,00	0,14	1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28,00	0,02	392
	ИТОГО	350	3,54	8,30	34,74	280,00	0,16	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,70	47,33	2,00	3/У
	ИТОГО	100	0,50	0,00	11,70	47,33	2,00	
Обед	Овощи свежие (помидор)	30	0,60	14,50	2,50	144,00	2,00	71/05
	Суп картофеля и мясными фрикадельками	150/10	2,98	3,53	8,74	81,00	5,00	83/11,121/11
	Биточки, рыбные запеченные	50	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	563	19,01	33,45	121,65	809,11	10,57	
Полдник	Котлета "Сытная" из говядины	60	8,98	8,63	0,74	116,57	0,00	Р282
	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	11,24	8,79	19,63	202,57	2,02	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1338	34,29	50,54	187,72	1339,01	14,75	

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 маслом сливочным	40/10	2,93	5,1	10,43	98,00	0,14	3
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28,00	0,02	392
	ИТОГО	350	4,77	6,48	35,12	228,40	1,32	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,70	47,33	2,00	з/у
	Пюре фруктовое	70	0,28	0,00	7,91	32,20	2,80	з/у
	ИТОГО	170	0,78	0,00	19,61	79,53	4,80	
Обед	Кукуруза отварная	30	0,60	14,50	2,50	144,00	2,00	181
	Суп из овощей и птиц	150/6	2,84	3,80	9,00	74,00	6,70	99/07
	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	20,37	36,07	76,32	705,45	15,65	
Полдник	Булочка российская	100	7,00	8,00	55,00	348,00	0,10	474/07
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28,00	0,02	392
	Бананы свежие	60	0,90	0,30	12,60	57,00	6,00	368/1
	ИТОГО	310	7,94	8,32	74,59	433,00	6,12	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1356	33,86	50,87	205,64	1446,38	27,89	

Всего за 10 дней	13675	396,55	433,13	2015,48	13532,57	278,50	
Средняя	1367,5	39,66	43,31	201,55	1353,26	27,85	

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
	Бутерброд с повидлом	30/10	2,99	1,96	21,60	124,40	0,01	2
	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40,00	0,03	392
	ИТОГО	420	5,05	3,22	46,67	244,04	0,04	
2 завтрак	Кисель с витаминами "Витошка"	50	0,00	0,00	6,00	23,75	5,25	17840891-2016
	Фрукты свежие (яблоко)	60	0,02	0,00	6,78	28,00	6,00	368
	ИТОГО	110	0,02	0,00	12,78	51,75	11,25	
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
	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	14,35	10,99	41,86	324,48	0,36	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1660	47,99	41,14	230,91	1487,94	23,91	

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
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,40	110,00	0,18	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40,00	0,03	392
	ИТОГО	415	7,30	9,78	44,21	240,05	1,47	
2 завтрак	Напиток с витаминами	50	3,35	3,80	4,00	66,50	1,05	17840891-2016
	ИТОГО	50	3,35	3,80	4,00	66,50	1,05	
Обед	Овощи свежие (огурец)	50	0,34	0,00	0,90	5,00	3,50	71/05
	Суп картофельный с горохом (лученым) 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	39,53	19,22	137,71	882,12	34,14	
Полдник	Котлета "Сытная" из говядины	80	11,55	10,82	0,98	147,48	0,00	P282
	Бутерброд с сыром	30/6	3,98	1,88	15,40	93,00	0,18	216
	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40,00	0,03	392
	ИТОГО	371	15,59	12,70	26,37	280,48	0,21	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1592	65,77	45,50	212,29	1469,15	36,87	

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: СРЕДА

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	6,81	7,86	35,52	180,00	0,00	182а
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,40	110,00	0,18	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40,00	0,03	392
	ИТОГО	415	9,45	12,04	60,91	330,00	0,21	
2 завтрак	Напиток из сушеных яблок	100	0,03	0,00	5,45	34,00	0,15	388
	Бананы свежие	60	0,90	0,30	12,60	57,00	6,00	368/1
	ИТОГО	160	0,93	0,30	18,05	91,00	6,15	
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	Крендель сахарный	80	5,66	10,50	44,60	298,00	0,00	460/11
	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40,00	0,03	392
	Котлета "Сытная" из говядины	80	11,55	10,82	0,98	147,48	0,00	P282
	ИТОГО	415	17,27	21,32	55,57	485,48	0,03	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1709,00	52,24	89,93	259,65	2012,28	23,17	

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

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 пшенная на воде	200	3,34	1,96	21,28	115,38	0,00	96
	Бутерброд с повидлом	30/10	2,99	1,96	21,60	124,40	0,01	2
	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40,00	0,03	392
	ИТОГО	416	6,39	3,92	52,87	279,78	0,04	
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	Овощи свежие (помидор)	50	0,60	14,50	2,50	144,00	2,00	71/05
	Суп лапша с курицей	200	3,97	4,71	11,65	105,00	6,67	83/11,121/11
	Биточки рыбные запеченные	70	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	735	24,55	38,18	136,18	914,15	39,04	
Полдник	Котлета "Сытная" из говядины	80	11,55	10,82	0,98	147,48	0,00	P282
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	10,60	50,00	0,00	701
	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40,00	0,03	392
	ИТОГО	355	13,21	11,02	21,57	237,48	0,03	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1616	44,39	53,36	226,90	1501,65	55,11	

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

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

Принем 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
	Бутерброд с повидлом	30/10	2,99	1,96	21,60	124,40	0,01	2
	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40,00	0,03	392
	ИТОГО	420	5,04	3,41	49,12	445,40	0,04	
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	Булочка домашняя	100	7,50	13,00	55,00	383,00	0,00	469/11
	Бананы свежие	60	0,90	0,30	12,60	57,00	6,00	368/1
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,70	47,33	2,00	3/У
	ИТОГО	260	8,93	13,30	84,75	521,33	8,15	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1480	45,29	42,49	268,68	1850,85	23,25	

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	РТ930
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,40	110,00	0,18	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40,00	0,03	392
	ИТОГО	415	5,72	5,73	41,34	241,11	0,21	
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	60	0,02	0,00	6,78	28,00	6,00	368
	Кисель с витаминами "Витощка"	50	0,00	0,00	6,00	23,75	5,25	17840891-2016
	ИТОГО	110	0,02	0,00	12,78	51,75	11,25	
Обед	Икра баклажанная	50	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76	93
	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	31,34	23,54	106,79	925,30	13,74	
Полдник	Котлета "Сытная" из говядины	80	11,55	10,82	0,98	147,48	0,00	Р282
	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:	1630	50,39	40,29	186,89	1472,64	27,18	

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 кукурузная на воде	200	2,49	1,36	23,30	115,38	0,00	РТ91
	Бутерброд с повидлом	30/10	2,99	1,96	21,60	124,40	0,01	2
	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40,00	0,03	392
	ИТОГО	420	5,54	3,32	54,89	279,78	0,04	
2 завтрак	Напиток с витаминами "Витошка"	50	0,00	0,00	9,50	40,00	10,00	17840891-2016
	ИТОГО	50	0,00	0,00	9,50	40,00	10,00	
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 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:	1520	51,05	49,43	248,46	1675,44	31,80	

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: СРЕДА

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 ячневая на воде	200	2,00	1,26	15,08	281,00	0,00	РТ990
	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	410	4,46	1,41	40,97	396,00	0,03	
2 завтрак	Напиток из сушеных яблок	150	0,05	0,00	8,18	51,00	0,23	388/07
	Яблоко	100	0,04	0,00	11,30	46,00	10,00	368
	ИТОГО	250	0,09	0,00	19,48	97,00	10,23	
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, рубленные 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
	Коржик	50	3,20	5,66	32,27	230,00	0,03	496/11
	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40,00	0,03	392
	ИТОГО	435	9,10	13,42	70,93	478,00	0,59	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1815	39,24	38,83	240,57	1816,89	25,04	

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 рисовая на воде	200	1,90	4,20	22,81	200,00	0,00	РТ981
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,40	110,00	0,18	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40,00	0,03	392
	ИТОГО	415	4,54	8,38	48,20	350,00	0,21	
2 завтрак	Напиток Витаминный "Витошка"	50	0,00	0,00	9,50	40,00	10,00	17840891-2016
	ИТОГО	50	0,00	0,00	9,50	40,00	10,00	
Обед	Овощи свежие (помидор)	50	0,60	14,50	2,50	144,00	2,00	71/05
	Суп с картофелем и мясными фрикадельками	200/10	3,97	4,71	11,65	105,00	6,67	83/11,121/11
	Биточки, рыбные запеченные	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	24,79	38,11	151,58	977,15	13,00	
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
	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	14,93	11,05	27,22	268,48	3,02	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1633	44,26	57,54	236,50	1635,63	26,23	

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
	Бутерброд с маслом сливочным	30/6	3,98	5,98	15,4	130	0,18	3
	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40,00	0,03	392
	ИТОГО	416	10,37	14,63	62,99	286,07	1,95	
2 завтрак	Кисель с витаминами "Витошка"	50	0,00	0,00	6,00	23,75	5,25	17840891-2016
	Плоды свежие (яблоко)	60	0,02	0,00	6,78	28,00	6,00	368
	ИТОГО	110	0,02	0,00	12,78	51,75	11,25	
Обед	Кукуруза отварная	50						
	Суп из овощей и птиц	200/6	1,20	29,00	5,00	288,00	4,00	181
	Азу	200	3,79	5,07	12,00	99,00	8,90	99/07
	Компот из сушеных яблок	180	17,40	23,00	26,60	383,00	8,86	370
	Хлеб пшеничный	30	0,44	0,02	27,76	113,00	0,40	376/11
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,30	15,90	75,00	0,00	701
	ИТОГО	696	28,13	57,99	107,46	1055,80	22,16	702
Полдник	Булочка российская	100						
	Бананы свежие	100	7,00	8,00	55,00	348,00	0,10	474/07
	Чай с сахаром	180	1,80	1,30	14,80	73,00	7,85	368/1
	ИТОГО	340	0,06	0,00	9,99	40,00	0,03	392
			8,86	9,30	79,79	461,00	7,98	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1562	47,38	81,92	263,02	1854,62	43,34	

ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	16217	488,00	540,43	2373,87	16777,09	315,89	
СРЕДНЯЯ	1621,7	48,80	54,04	237,39	1677,71	31,59	