

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий

МБДОУ д/с № 6 "Журавушка"

Н.П. Кобзева
01.06.2024

Н.П. Кобзева

2024 г.



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для муниципальных бюджетных дошкольных
образовательных организаций
Нефтекумского муниципального округа
Ставропольского края
(весенний период)**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенний

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. (ккал) | Витамин С | N Рецептуры |
|-------------------------|----------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|------------------|--------------|----------------|
| | | | Б(г) | Ж(г) | У(г) | | | |
| ДЕНЬ 1 | Дошкольный возраст | | | | | | | |
| Завтрак: | Омлет натуральный | 150 | 14,1 | 20,63 | 2,84 | 253,43 | 0,29 | 215/2011 |
| | Икра кабачковая | 50 | 1 | 4,5 | 0 | 44,5 | 5,52 | 101/2004 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | | |
| | Чай с сахаром | 180/10 | 0,9 | 0 | 13,5 | 57,6 | 0,03 | 392/2011 |
| | Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. | 5/30 | 2,3 | 7,7 | 12,5 | 128,5 | | 1/2011 |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 445 | | | | | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | |
| Обед: | Суп картофельный с вермишелью | 180 | 2,83 | 2,04 | 12,34 | 79,04 | 5,94 | 82/2011 |
| | Плов из птицы | 70/130 | 20,95 | 15,70 | 28,29 | 338,26 | 0,5 | 304/2011 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 25,00 | 101,78 | 0,36 | 376/2011 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 | | |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 600 | | | | | | |
| Полдник: | Каша молочная манная с/м и с/с | 180/5/8 | 3,19 | 3,9 | 21,50 | 133,86 | | 185/2011 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | | |
| | Чай с сахаром | 180/10 | 0,9 | 0 | 13,5 | 57,6 | 0,03 | 392/2011 |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 403 | | | | | | |
| Итого за 1 день: | | | 52,63 | 55,33 | 165,13 | 1369,01 | 12,67 | |
| ДЕНЬ 1 | Ранний возраст | | | | | | | |
| Завтрак: | Омлет натуральный | 130 | 12,22 | 17,88 | 2,46 | 219,64 | 0,25 | 215/2011 |
| | Икра кабачковая | 50 | 1 | 4,5 | 0 | 44,5 | 5,52 | 101/2004 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35,11 | | |
| | Чай с сахаром | 150/7 | 0,75 | 0 | 11,25 | 48 | 0,02 | 392/2011 |
| | Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. | 5/25 | 1,95 | 6,6 | 10,72 | 110,08 | | 1/2011 |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 382 | | | | | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | |
| Обед: | Суп картофельный с вермишелью | 150 | 2,36 | 1,7 | 10,28 | 65,86 | 4,95 | 82/2011 |
| | Плов из птицы | 60/120 | 18,13 | 13,60 | 26,2 | 299,72 | 0,48 | 304/2011 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,83 | 84,78 | 0,3 | 376/2011 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35,11 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 0,66 | 0,12 | 3,34 | 17,08 | | |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 505 | | | | | | |
| Полдник: | Каша молочная манная с/м и с/с | 150/5/5 | 2,65 | 3,24 | 17,86 | 111,2 | | 185/2011 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35,11 | | |
| | Чай с сахаром | 150/7 | 0,75 | 0 | 11,25 | 48 | 0,02 | 392/2011 |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 332 | | | | | | |
| Итого за 1 день: | | | 44,37 | 48,11 | 135,94 | 1154,185 | 11,54 | |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенний

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энерг.ц. (ккал) | Витамин С | N Рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------|--------------|----------------|
| | | | Б(г) | Ж(г) | У(г) | | | |
| ДЕНЬ 2 | Дошкольный возраст | | | | | | | |
| Завтрак: | Запеканка из творога | 150 | 26,3 | 18,06 | 25,80 | 370,94 | 0,17 | 237/2011 |
| | Соус молочный сладкий | 30 | 0,58 | 1,36 | 5,98 | 38,48 | 0,1 | 351/2011 |
| | Чай с сахаром | 180/10 | 0,9 | 0 | 13,5 | 57,6 | 0,03 | 392/2011 |
| | Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. | 5/30 | 2,3 | 7,7 | 12,5 | 128,5 | | 1/2011 |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 405 | | | | | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | |
| Обед: | Суп картофельный с пшеном | 180 | 1,57 | 3,84 | 17,73 | 111,76 | 4,19 | 80/2011 |
| | Тефтели из говядины (1-й вариант) | 70 | 9,91 | 10,96 | 12,41 | 187,92 | 0,92 | 286/2011 |
| | Соус томатный | 30 | 0,35 | 1,26 | 2,4 | 22,34 | 0,72 | 348/2011 |
| | Капуста тушеная | 130 | 2,71 | 4,82 | 12,46 | 104,06 | 14,43 | 321/2011 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 25,00 | 101,78 | 0,36 | 376/2011 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 | | |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 630 | | | | | | |
| Полдник: | Печенье | 20 | 1,16 | 3,66 | 10,73 | 80,5 | | |
| | Чай с сахаром | 180/10 | 0,9 | 0 | 13,5 | 57,6 | 0,03 | 392/2011 |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 210 | | | | | | |
| Итого за 2 день: | | | 49,98 | 32,70 | 168,35 | 1342,4 | 20,95 | |
| ДЕНЬ 2 | Ранний возраст | | | | | | | |
| Завтрак: | Запеканка из творога | 130 | 22,79 | 15,66 | 22,36 | 321,54 | 0,15 | 237/2011 |
| | Соус молочный сладкий | 25 | 0,48 | 1,13 | 4,98 | 32,01 | 0,08 | 351/2011 |
| | Чай с сахаром | 150/7 | 0,75 | 0 | 11,25 | 48 | 0,02 | 392/2011 |
| | Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. | 5/25 | 1,95 | 6,6 | 10,72 | 110,08 | | 1/2011 |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 342 | | | | | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | |
| Обед: | Суп картофельный с пшеном | 150 | 1,31 | 3,2 | 14,78 | 93,16 | 3,49 | 80/2011 |
| | Тефтели из говядины (1-й вариант) | 60 | 8,54 | 9,55 | 11,18 | 164,83 | 0,79 | 286/2011 |
| | Соус томатный | 25 | 0,29 | 1,05 | 2 | 18,61 | 0,59 | 348/2011 |
| | Капуста тушеная | 120 | 2,4 | 4,45 | 11,40 | 95,25 | 13,3 | 321/2011 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,83 | 84,78 | 0,3 | 376/2011 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35,11 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 0,66 | 0,12 | 3,34 | 17,08 | | |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 530 | | | | | | |
| Полдник: | Печенье | 20 | 1,16 | 3,66 | 10,73 | 80,5 | | |
| | Чай с сахаром | 150/7 | 0,75 | 0 | 11,25 | 48 | 0,02 | 392/2011 |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 177 | | | | | | |
| Итого за 2 день: | | | 42,60 | 36,36 | 142,07 | 1148,95 | 18,74 | |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенний

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энерг.ц. (ккал) | Витамин С | N Рецептуры |
|-------------------------|----------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------|--------------|----------------|
| | | | Б(г) | Ж(г) | У(г) | | | |
| ДЕНЬ 3 | Дошкольный возраст | | | | | | | |
| Завтрак: | Биточки рыбные из минтая | 70 | 10,64 | 3,29 | 6,71 | 93,7 | 0,23 | 255/2011 |
| | Икра свекольная | 100 | 2,37 | 0,11 | 22,88 | 101,99 | 5,68 | 54/2011 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | | |
| | Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. | 5/30 | 2,3 | 7,7 | 12,5 | 128,5 | | 1/2011 |
| | Чай с сахаром | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,38 | 0,03 | 392/2011 |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 415 | | | | | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | |
| Обед: | Суп-лапша домашняя | 180 | 1,86 | 3,99 | 10,55 | 85,55 | 0,3 | 86/2011 |
| | Птица тушеная с соусом | 70/60 | 15,68 | 24,38 | 4,92 | 301,82 | 0,47 | 301/2011 |
| | Рис припущенный | 130 | 3,15 | 3,74 | 31,79 | 173,42 | | 316/2011 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 25,00 | 101,78 | 0,36 | 376/2011 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 | | |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 660 | | | | | | |
| Полдник: | Кефир 2,5% | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90,18 | 1,26 | 401/2011 |
| | Крендель сахарный | 50 | 3,54 | 6,57 | 27,87 | 184,77 | | 460/2011 |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 230 | | | | | | |
| Итого за 3 день: | | | 49,70 | 51,67 | 185,41 | 1429,77 | 8,33 | |
| ДЕНЬ 3 | Ранний возраст | | | | | | | |
| Завтрак: | Биточки рыбные из минтая | 60 | 9,12 | 2,82 | 5,75 | 84,86 | 0,2 | 255/2011 |
| | Икра свекольная | 75 | 1,78 | 0,09 | 17,16 | 76,57 | 4,26 | 54/2011 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,79 | 0,1 | 4,83 | 23,38 | | |
| | Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. | 5/25 | 1,95 | 6,6 | 10,72 | 110,08 | | 1/2011 |
| | Чай с сахаром | 150/7 | 0,75 | 0 | 11,25 | 48 | 0,02 | 392/2011 |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 332 | | | | | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | |
| Обед: | Суп-лапша домашняя | 150 | 1,55 | 3,33 | 8,79 | 71,33 | 0,25 | 86/2011 |
| | Птица тушеная с соусом | 60/60 | 13,44 | 20,9 | 4,22 | 258,74 | 0,4 | 301/2011 |
| | Рис припущенный | 120 | 2,9 | 3,4 | 29,3 | 159,40 | | 316/2011 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,83 | 84,78 | 0,3 | 376/2011 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35,11 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 0,66 | 0,12 | 3,34 | 17,08 | | |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 565 | | | | | | |
| Полдник: | Кефир 2,5% | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75,15 | 1,05 | 401/2011 |
| | Крендель сахарный | 50 | 3,54 | 6,57 | 27,87 | 184,77 | | 460/2011 |
| | Суммарный объём блюд (гр) | 200 | | | | | | |
| Итого за 3 день: | | | 42,35 | 45,03 | 157,31 | 1229,245 | 6,48 | |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенний

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энерг.ц. (ккал) | Витамин С | N Рецептуры |
|-------------------------|----------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------|--------------|----------------|
| | | | Б(г) | Ж(г) | У(г) | | | |
| ДЕНЬ 4 | <i>Дошкольный возраст</i> | | | | | | | |
| Завтрак: | Суп молочный с вермишелью | 200 | 5,76 | 5,21 | 18,83 | 145,25 | 0,9 | 93/2011 |
| | Чай с сахаром | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,38 | 0,03 | 392/2011 |
| | Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. | 5/30 | 2,3 | 7,7 | 12,5 | 128,5 | | 1/2011 |
| | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | 425 | | | | | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | |
| Обед: | | | | | | | | |
| | Борщ с капустой и картофелем | 180 | 1,31 | 3,54 | 9,18 | 73,82 | 7,4 | 57/2011 |
| | Котлета рубленая из птицы | 70 | 11,3 | 10,37 | 11,78 | 185,65 | 0,64 | 305/2011 |
| | Каша пшеничная вязкая | 130 | 3,47 | 3,64 | 21,32 | 131,92 | | 314/2011 |
| | Соус томатный | 30 | 0,35 | 1,26 | 2,4 | 22,34 | 0,71 | 348/2011 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 25,00 | 101,78 | 0,36 | 376/2011 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 | | |
| | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | 630 | | | | | | |
| Полдник: | Вафли | 22 | 1,14 | 6,54 | 12,98 | 115,34 | | |
| | Какао с молоком | 180 | 3,78 | 3,26 | 15,55 | 106,66 | 1,44 | 397/2011 |
| | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | 202 | | | | | | |
| Итого за 4 день: | | | 32,77 | 42 | 155,87 | 1132,56 | 11,48 | |
| ДЕНЬ 4 | <i>Ранний возраст</i> | | | | | | | |
| Завтрак: | Суп молочный с вермишелью | 180 | 5,18 | 4,69 | 16,95 | 130,73 | 0,81 | 93/2011 |
| | Чай с сахаром | 150/7 | 0,75 | 0 | 11,25 | 48 | 0,02 | 392/2011 |
| | Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. | 5/25 | 1,95 | 6,6 | 10,72 | 110,08 | | 1/2011 |
| | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | 367 | | | | | | |
| 2 Завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62,9 | 4 | 399/2011 |
| Обед: | | | | | | | | |
| | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1,09 | 2,95 | 7,65 | 61,51 | 6,18 | 57/2011 |
| | Котлета рубленая из птицы | 60 | 9,69 | 8,89 | 10,10 | 159,17 | 0,55 | 305/2011 |
| | Каша пшеничная вязкая | 120 | 3,24 | 3,36 | 19,7 | 122 | | 314/2011 |
| | Соус томатный | 25 | 0,29 | 1,05 | 2 | 18,61 | 0,59 | 348/2011 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,83 | 84,78 | 0,3 | 376/2011 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35,11 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 0,66 | 0,12 | 3,34 | 17,08 | | |
| | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | 530 | | | | | | |
| Полдник: | Вафли | 22 | 1,14 | 6,54 | 12,98 | 115,34 | | |
| | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 88,92 | 1,2 | 397/2011 |
| | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | 172 | | | | | | |
| Итого за 4 день: | | | 28,96 | 37,19 | 150,93 | 1054,23 | 13,65 | |

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенний

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энер.ц. (ккал) | Витамин С | N Рецептуры |
|-------------------------|---|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------|--------------|----------------|
| | | | Б(г) | Ж(г) | У(г) | | | |
| ДЕНЬ 5 | <i>Дошкольный возраст</i> | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша молочная пшеничная с/м и с/с | 200/5/8 | 5,87 | 5,41 | 35,86 | 215,61 | | 185/2011 |
| | Чай с сахаром | 180/10 | 0,9 | 0 | 13,5 | 57,6 | 0,03 | 392/2011 |
| | Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. | 5/30 | 2,3 | 7,7 | 12,5 | 128,5 | | 1/2011 |
| | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | 438 | | | | | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | |
| Обед: | Суп картофельный с бобовыми | 180 | 3,65 | 3,85 | 16,26 | 114,29 | 4,18 | 81/2011 |
| | Кнели куриные с рисом | 70 | 12,41 | 11,63 | 4,42 | 171,99 | 0,43 | 312/2011 |
| | Соус томатный | 30 | 0,35 | 1,26 | 2,4 | 22,34 | 0,71 | 348/2011 |
| | Макаронные изделия отварные | 130 | 4,77 | 3,9 | 22,9 | 145,78 | | 317/2011 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 25,00 | 101,78 | 0,36 | 376/2011 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 | | |
| | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | 630 | | | | | | |
| Полдник: | Чай с сахаром | 180/10 | 0,9 | 0 | 13,5 | 57,6 | 0,03 | 392/2011 |
| | Ватрушка с повидлом | 60 | 5,46 | 4,70 | 27,80 | 175,34 | 0,08 | 458/2011 |
| | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | 250 | | | | | | |
| Итого за 5 день: | | | 39,91 | 38,91 | 190,48 | 1271,75 | 5,82 | |
| ДЕНЬ 5 | <i>Ранний возраст</i> | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша молочная пшеничная с/м и с/с | 150/5/5 | 4,4 | 4,06 | 26,9 | 161,74 | | 185/2011 |
| | Чай с сахаром | 150/7 | 0,75 | 0 | 11,25 | 48 | 0,02 | 392/2011 |
| | Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. | 5/25 | 1,95 | 6,6 | 10,72 | 110,08 | | 1/2011 |
| | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | 347 | | | | | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | |
| Обед: | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 3,04 | 3,2 | 13,55 | 95,16 | 3,48 | 81/2011 |
| | Кнели куриные с рисом | 60 | 10,64 | 9,97 | 3,79 | 147,45 | 0,37 | 312/2011 |
| | Соус томатный | 25 | 0,29 | 1,05 | 2 | 18,61 | 0,59 | 348/2011 |
| | Макаронные изделия отварные | 120 | 4,42 | 3,61 | 21,15 | 134,77 | 14,5 | 321/2011 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,83 | 84,78 | 0,3 | 376/2011 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35,11 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 0,66 | 0,12 | 3,34 | 17,08 | | |
| | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | 530 | | | | | | |
| Полдник: | Чай с сахаром | 150/7 | 0,75 | 0 | 11,25 | 48 | 0,02 | 392/2011 |
| | Ватрушка с повидлом | 60 | 5,46 | 4,70 | 27,80 | 175,34 | 0,08 | 458/2011 |
| | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | 217 | | | | | | |
| Итого за 5 день: | | | 33,88 | 33,48 | 159,83 | 1076,115 | 19,36 | |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энерг.п. (ккал) | Витамин С | N Рецептуры |
|-------------------------|----------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------|--------------|----------------|
| | | | Б(г) | Ж(г) | У(г) | | | |
| ДЕНЬ 6 | <i>Дошкольный возраст</i> | | | | | | | |
| Завтрак: | Яйца варёные | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,3 | 62,92 | | 213/2011 |
| | Икра кабачковая | 50 | 1 | 4,5 | 0 | 44,5 | 5,52 | 101/2004 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | | |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 90,53 | 0,34 | 395/2011 |
| | Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. | 5/30 | 2,3 | 7,7 | 12,5 | 128,5 | | 1/2011 |
| | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | 325 | | | | | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | |
| Обед: | Суп картофельный с клецками | 20/180 | 1,68 | 2,68 | 9,71 | 69,68 | 4,6 | 85/2011 |
| | Птица отварная | 70 | 14,77 | 9,52 | 0 | 144,76 | | 300/2011 |
| | Пюре из бобовых с маслом | 130 | 11,79 | 5,98 | 21,68 | 187,7 | | 199/2017 |
| | Соус томатный | 30 | 0,35 | 1,26 | 2,4 | 22,34 | 0,71 | 348/2011 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 25,00 | 101,78 | 0,36 | 376/2011 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 | | |
| | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | 650 | | | | | | |
| Полдник: | Суп молочный с рисом | 200 | 4,81 | 5,52 | 17,71 | 139,76 | 0,91 | 94/2011 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | | |
| | Чай с сахаром | 180/10 | 0,9 | 0 | 13,5 | 57,6 | 0,03 | 392/2011 |
| | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | 410 | | | | | | |
| Итого за 6 день: | | | 51,99 | 45,03 | 152,82 | 1224,51 | 12,47 | |
| ДЕНЬ 6 | <i>Ранний возраст</i> | | | | | | | |
| Завтрак: | Яйца варёные | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,3 | 62,92 | | 213/2011 |
| | Икра кабачковая | 50 | 1 | 4,5 | 0 | 44,5 | 5,52 | 101/2004 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35,11 | | |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2 | 10,63 | 69,88 | 0,28 | 395/2011 |
| | Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. | 5/25 | 1,95 | 6,6 | 10,72 | 110,08 | | 1/2011 |
| | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | 285 | | | | | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | |
| Обед: | Суп картофельный с клецками | 20/150 | 1,43 | 2,29 | 8,25 | 59,33 | 3,91 | 85/2011 |
| | Птица отварная | 60 | 12,66 | 8,16 | 0 | 124,08 | | 300/2011 |
| | Пюре из бобовых с маслом | 120 | 10,9 | 5,48 | 26,28 | 198,04 | | 514/2004 |
| | Соус томатный | 25 | 0,29 | 1,05 | 2 | 18,61 | 0,59 | 348/2011 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,83 | 84,78 | 0,3 | 376/2011 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35,11 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 0,66 | 0,12 | 3,34 | 17,08 | | |
| | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | 550 | | | | | | |
| Полдник: | Суп молочный с рисом | 180 | 4,33 | 4,97 | 15,94 | 125,81 | 0,82 | 94/2011 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35,11 | | |
| | Чай с сахаром | 150/7 | 0,75 | 0 | 11,25 | 48 | 0,02 | 392/2011 |
| | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | 352 | | | | | | |
| Итого за 6 день: | | | 45,29 | 40,24 | 131,29 | 1068,435 | 11,44 | |

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенний

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энерг.ц. (ккал) | Витамин С | N Рецептуры |
|-------------------------|----------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------|--------------|----------------|
| | | | Б(г) | Ж(г) | У(г) | | | |
| ДЕНЬ 7 | <i>Дошкольный возраст</i> | | | | | | | |
| Завтрак: | Пудинг из творога с рисом | 150 | 22,1 | 14,91 | 31,13 | 347,11 | 0,29 | 236/2011 |
| | Соус молочный сладкий | 30 | 0,58 | 1,36 | 5,98 | 38,48 | 0,1 | 351/2011 |
| | Чай с сахаром | 180/10 | 0,9 | 0 | 13,5 | 57,6 | 0,03 | 392/2011 |
| | Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. | 5/30 | 2,3 | 7,7 | 12,5 | 128,5 | | 1/2011 |
| | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | 405 | | | | | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | |
| Обед: | Рассольник ленинградский | 180 | 1,51 | 3,68 | 11,95 | 86,96 | 5,43 | 76/2011 |
| | Рыба, тушенная с овощами | 80 | 8,65 | 5,03 | 8,6 | 114,27 | 1,96 | 247/2011 |
| | Пюре картофельное | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,68 | 118,76 | 15,74 | 321/2011 |
| | Кисель фруктовый | 180 | 0,51 | 0,05 | 25,38 | 104,01 | 0,9 | 648/2004 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 | | |
| | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | 610 | | | | | | |
| Полдник: | Чай с сахаром | 180/10 | 0,9 | 0 | 13,5 | 57,6 | 0,03 | 392/2011 |
| | Вафли | 22 | 1,14 | 6,54 | 12,98 | 115,34 | | |
| | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | 212 | | | | | | |
| Итого за 7 день: | | | 44,14 | 42,51 | 169,54 | 1249,55 | 24,48 | |
| ДЕНЬ 7 | <i>Ранний возраст</i> | | | | | | | |
| Завтрак: | Пудинг из творога с рисом | 130 | 19,13 | 12,94 | 26,40 | 298,58 | 0,24 | 235/2011 |
| | Соус молочный сладкий | 25 | 0,48 | 1,13 | 4,98 | 32,01 | 0,08 | 351/2011 |
| | Чай с сахаром | 150/7 | 0,75 | 0 | 11,30 | 48,2 | 0,02 | 392/2011 |
| | Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. | 5/25 | 1,95 | 6,6 | 10,72 | 110,08 | | 1/2011 |
| | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | 342 | | | | | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | |
| Обед: | Рассольник ленинградский | 150 | 1,26 | 3,07 | 9,95 | 72,47 | 4,52 | 76/2011 |
| | Рыба, тушенная с овощами | 60 | 6,49 | 3,78 | 6,13 | 84,50 | 1,25 | 247/2011 |
| | Пюре картофельное | 120 | 2,45 | 3,84 | 16,38 | 109,88 | 14,52 | 321/2011 |
| | Кисель фруктовый | 150 | 0,43 | 0,05 | 21,15 | 86,77 | 0,76 | 648/2004 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35,11 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 0,66 | 0,12 | 3,34 | 17,08 | | |
| | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | 505 | | | | | | |
| Полдник: | Чай с сахаром | 150/7 | 0,75 | 0 | 11,25 | 48 | 0,02 | 392/2011 |
| | Вафли | 22 | 1,14 | 6,54 | 12,98 | 115,34 | | |
| | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | 179 | | | | | | |
| Итого за 7 день: | | | 36,68 | 37,09 | 141,83 | 1058,02 | 21,41 | |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенний

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энерг.ц. (ккал) | Витамин С | N Рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------|--------------|----------------|
| | | | Б(г) | Ж(г) | У(г) | | | |
| ДЕНЬ 8 | Дошкольный возраст | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша молочная манная с/м и с/с | 200/5/8 | 3,55 | 4,33 | 23,89 | 148,73 | | 185/2011 |
| | Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. | 5/30 | 2,3 | 7,7 | 12,5 | 128,5 | | 1/2011 |
| | Чай с сахаром | 180/10 | 0,9 | 0 | 13,5 | 57,6 | 0,03 | 392/2011 |
| | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | 438 | | | | | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | |
| Обед: | Щи из свежей капусты с картофелем | 180 | 1,25 | 3,51 | 6,11 | 61,03 | 13,3 | 67/2011 |
| | Котлета рубленая из говядины | 70 | 10,43 | 7,7 | 10,19 | 151,78 | | 282/2011 |
| | Каша гречневая вязкая | 130 | 3,97 | 4,33 | 17,78 | 125,97 | | 314/2011 |
| | Соус томатный | 30 | 0,35 | 1,26 | 2,4 | 22,34 | 0,72 | 348/2011 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 25,00 | 101,78 | 0,36 | 376/2011 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 | | |
| | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | 630 | | | | | | |
| Полдник: | Пирожок печеный с картофелем | 60 | 3,91 | 4,7 | 23,75 | 152,94 | 0,51 | 454/2011 |
| | Кефир 2,5% | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90,18 | 1,26 | 401/2011 |
| | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | 240 | | | | | | |
| Итого за 8 день: | | | 35,18 | 38,49 | 158,66 | 1121,77 | 16,18 | |
| ДЕНЬ 8 | Ранний возраст | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша молочная манная с/м и с/с | 150/5/5 | 2,65 | 3,24 | 17,86 | 111,2 | | 185/2011 |
| | Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. | 5/25 | 1,95 | 6,6 | 10,72 | 110,08 | | 1/2011 |
| | Чай с сахаром | 150/7 | 0,75 | 0 | 11,30 | 48,2 | 0,02 | 392/2011 |
| | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | 347 | | | | | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | |
| Обед: | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1,04 | 2,93 | 5,09 | 50,89 | 11,08 | 67/2011 |
| | Котлета рубленая из говядины | 60 | 8,93 | 6,74 | 8,97 | 132,26 | | 282/2011 |
| | Каша гречневая вязкая | 120 | 3,66 | 4,01 | 16,42 | 116,41 | | 314/2011 |
| | Соус томатный | 25 | 0,29 | 1,05 | 2 | 18,61 | 0,59 | 348/2011 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,83 | 84,78 | 0,3 | 376/2011 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35,11 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 0,66 | 0,12 | 3,34 | 17,08 | | |
| | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | 530 | | | | | | |
| Полдник: | Пирожок печеный с картофелем | 60 | 3,91 | 4,7 | 23,75 | 152,94 | 0,51 | 454/2011 |
| | Кефир 2,5% | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75,15 | 1,05 | 401/2011 |
| | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | 210 | | | | | | |
| Итого за 8 день: | | | 29,71 | 33,31 | 133,53 | 952,71 | 13,55 | |

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: весенний

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. (ккал) | Витамин С | N Рецептуры |
|-------------------------|------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|------------------|--------------|----------------|
| | | | Б(г) | Ж(г) | У(г) | | | |
| ДЕНЬ 9 | <i>Дошкольный возраст</i> | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша молочная рисовая с/м и с/с | 200/5/8 | 6,17 | 5,89 | 22,51 | 167,73 | | 185/2011 |
| | Чай с сахаром | 180/10 | 0,9 | 0 | 13,5 | 57,6 | | 392/2011 |
| | Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. | 5/30 | 2,3 | 7,7 | 12,5 | 128,5 | | 1/2011 |
| | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | 438 | | | | | | |
| 2 Завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62,9 | 4 | 399/2011 |
| Обед: | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с бобовыми | 180 | 3,65 | 3,85 | 16,26 | 114,29 | 4,18 | 81/2011 |
| | Макаронник с мясом цыпленка-бройл. | 160 | 24,64 | 21,73 | 19,33 | 371,45 | 6 | 292/2011 |
| | Соус томатный | 30 | 0,35 | 1,26 | 2,4 | 22,34 | 0,71 | 348/2011 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 25,00 | 101,78 | 0,36 | 376/2011 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 | | |
| | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | 590 | | | | | | |
| Полдник: | | | | | | | | |
| | Печенье | 20 | 1,16 | 3,66 | 10,73 | 80,5 | | |
| | Чай с сахаром | 180/10 | 0,9 | 0 | 13,5 | 57,6 | | 392/2011 |
| | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | 210 | | | | | | |
| Итого за 9 день: | | | 43,67 | 44,65 | 167,27 | 1245,61 | 15,25 | |
| ДЕНЬ 9 | <i>Ранний возраст</i> | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша молочная рисовая с/м и с/с | 150/5/5 | 4,63 | 4,42 | 16,88 | 125,82 | | 185/2011 |
| | Чай с сахаром | 150/7 | 0,75 | 0 | 11,25 | 48 | 0,02 | 392/2011 |
| | Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. | 5/25 | 1,95 | 6,6 | 10,72 | 110,08 | | 1/2011 |
| | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | 347 | | | | | | |
| 2 Завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62,9 | 4 | 399/2011 |
| Обед: | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 3,04 | 3,2 | 13,55 | 95,16 | 3,48 | 81/2011 |
| | Макаронник с мясом цыпленка-бройл. | 120 | 20,48 | 18,60 | 14,5 | 307,32 | 4,5 | 292/2011 |
| | Соус томатный | 25 | 0,29 | 1,05 | 2 | 18,61 | 0,59 | 348/2011 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,83 | 84,78 | 0,3 | 376/2011 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35,11 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 0,66 | 0,12 | 3,34 | 17,08 | | |
| | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | 470 | | | | | | |
| Полдник: | | | | | | | | |
| | Печенье | 20 | 1,16 | 3,66 | 10,73 | 80,5 | | |
| | Чай с сахаром | 150/7 | 0,75 | 0 | 11,25 | 48 | 0,02 | 392/2011 |
| | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | 177 | | | | | | |
| Итого за 9 день: | | | 35,53 | 42,71 | 137,50 | 1033,355 | 12,91 | |

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: весенний

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. (ккал) | Витамин С | N Рецептуры |
|--------------------------|------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|------------------|--------------|----------------|
| | | | Б(г) | Ж(г) | У(г) | | | |
| ДЕНЬ 10 | <i>Дошкольный возраст</i> | | | | | | | |
| Завтрак: | Суп молочный с макарон. издел. | 200 | 5,76 | 5,21 | 18,83 | 145,25 | 0,9 | 93/2011 |
| | Чай с сахаром | 180/10 | 0,9 | | 13,5 | 57,6 | | 392/2011 |
| | Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. | 5/30 | 2,3 | 7,7 | 12,5 | 128,5 | | 1/2011 |
| | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | 425 | | | | | | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | |
| Обед: | Суп картофельный с рисом | 180 | 1,42 | 1,97 | 10,5 | 65,41 | 5,94 | 80/2011 |
| | Птица тушен в соус смет/том с овощ | 70/190 | 16,6 | 20,18 | 28,15 | 360,62 | 13,5 | 302/2011 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 25,00 | 101,78 | 0,36 | 376/2011 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 | | |
| | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | 660 | | | | | | |
| Полдник: | Сдоба обыкновенная | 50 | 7,63 | 6,85 | 39,6 | 250,57 | 0,28 | 466/2011 |
| | Чай с сахаром | 180/10 | 0,9 | | 13,5 | 57,6 | | 392/2011 |
| | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | 240 | | | | | | |
| Итого за 10 день: | | | 38,81 | 42,37 | 177,92 | 1248,25 | 20,98 | |
| ДЕНЬ 10 | <i>Ранний возраст</i> | | | | | | | |
| Завтрак: | Суп молочный с макарон. издел. | 180 | 5,18 | 4,69 | 16,95 | 130,73 | 0,81 | 93/2011 |
| | Чай с сахаром | 150/7 | 0,75 | 0 | 11,25 | 48 | 0,02 | 392/2011 |
| | Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж. | 5/25 | 1,95 | 6,6 | 10,72 | 110,08 | | 1/2011 |
| | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | 367 | | | | | | |
| 2 Завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62,9 | 4 | 399/2011 |
| Обед: | Суп картофельный с рисом | 150 | 1,18 | 1,64 | 8,75 | 54,48 | 4,95 | 80/2011 |
| | Птица тушен в соус смет/том с овощ | 60/150 | 11,52 | 14,4 | 20,78 | 258,8 | 9,78 | 302/2011 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,83 | 84,78 | 0,3 | 376/2011 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35,11 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 0,66 | 0,12 | 3,34 | 17,08 | | |
| | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | 535 | | | | | | |
| Полдник: | Сдоба обыкновенная | 50 | 7,63 | 6,85 | 39,6 | 250,57 | 0,28 | 466/2011 |
| | Чай с сахаром | 150/7 | 0,75 | 0 | 11,25 | 48 | 0,02 | 392/2011 |
| | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | 207 | | | | | | |
| Итого за 10 день: | | | 31,44 | 34,57 | 165,92 | 1100,525 | 20,16 | |



Приветствую и желаю успехов
Вам и (родным) всем
здоровья и счастья
от А. С. Журавушки
А. С. Журавушка