

СОГЛАСОВАНО
Председатель
родительского совета
СП «Детский сад №66»
ГБОУ СОШ №17 г.Сызрани
Кашина О.Е. Кашина О.Е.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБОУ СОШ № 17 г.Сызрани

Т.В. Фомина

Приказ № 566/од от 26.08.2024г



**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
структурного подразделения
«Детский сад №66»
ГБОУ СОШ № 17 г.Сызрани
на осенне – зимний период
возрастная группа: с 3 до 7 лет**

Используемая литература

- 1. «Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях»
М.П. Могильный, В.А. Тутельян.
Издательство: 2015 г.**
- 2. «Организация рационального питания детей в ДОУ»
Г.И. Беленова, Т.А. Павлова.
Издательство: 2010 г.**

	Завтрак	2 завтрак	Обед	Уплотнённый полдник
1 день	Морковь резаная Каша на сгущённом молоке манная вязкая Чай с сахаром Булка с сыром	Фрукт	Салат из репчатого лука Щи со сметаной Пирожки с мясом Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Икра овощная Омлет с сыром Хлеб пшеничный Сок фруктовый Кисломолочный продукт Кондитерское изделие
2 день	Салат из свежих яблок и моркови Каша молочная геркулесовая вязкая Какао Булка с повидлом	Сок фруктовый	Салат из свежей капусты Суп овощной на курином бульоне со сметаной Биштекс натуральный «Рубленный» с макаронами Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	Икра свекольная Рыбная котлета любительская с картофелем тушеным в молоке Хлеб ржаной Чай с сахаром Кондитерское изделие Кисломолочный продукт
3 день	Суп молочный пшеничный Кофейный напиток с молоком Булка с маслом	Чай с лимоном Кондитерское изделие	Огурец солёный Борщ с мясом со сметаной Ленивые голубцы с мясом Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из моркови Хлеб пшеничный Запеканка из творога Кисломолочный продукт Фрукт
4 день	Каша молочная гречневая вязкая Какао Булка с повидлом	Фрукт	Сельдь солёная с репчатым луком Суп куриный с домашней лапшой Котлета мясная с картофельным пюре Кисель из кураги Хлеб ржаной	Салат из зеленого горошка Рисовая запеканка с печенью Хлеб пшеничный Сок фруктовый Кисломолочный продукт Кондитерское изделие
5 день	Каша молочная рисовая вязкая Кофейный напиток с молоком Булка с сыром	Сок фруктовый	Свекла отварная Рассольник ленинградский со сметаной на мясном бульоне Капустная запеканка с мясом Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из свежих яблок и моркови Яйцо вареное Ватрушка с творогом Чай с сахаром Кисломолочный продукт
6 день	Морковь резаная Каша на сгущённом молоке пшеничная вязкая Чай с сахаром Булка с маслом	Фрукт	Соленый огурец Борщ вегетарианский со сметаной Мясные зразы с гречкой Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	Суфле из рыбы Капуста тушеная в молоке Хлеб ржаной Сок фруктовый Кисломолочный продукт Кондитерское изделие
7 день	Салат из свежих яблок и моркови Каша молочная ячневая вязкая Какао Булка с сыром	Сок фруктовый	Свекла отварная Бульон куриный с гренками Котлета «Вкусная» Рис отварной с овощами Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Рыба запеченная с овощами Хлеб пшеничный Чай с сахаром Кисломолочный продукт Кондитерское изделие
8 день	Каша молочная пшеничная вязкая Кофейный напиток с молоком Булка с повидлом	Чай с лимоном Кондитерское изделие	Салат витаминный Щи со сметаной на мясном бульоне Макаронник с мясом Кисель из кураги Хлеб ржаной	Салат из моркови Хлеб пшеничный Пудинг из творога с рисом Кисломолочный продукт Фрукт
9 день	Каша сборная молочная вязкая Какао Булка с маслом	Фрукт	Салат овощной Суп куриный с клецками Тефтели мясные с картофельным пюре Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	Салат из свежей капусты Картофельная запеканка с печенью Хлеб ржаной Чай с сахаром Кисломолочный продукт Кондитерское изделие
10 день	Салат из свежих яблок с черносливом Суп молочный с вермишелью Кофейный напиток с молоком Булка с сыром	Сок фруктовый	Икра свекольная Рассольник домашний со сметаной на мясном бульоне Пирожки с мясом, рисом Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Салат из моркови Хлеб пшеничный Ленивые вареники с маслом Яйцо вареное Чай с сахаром Кисломолочный продукт

Среднесуточный набор продуктов на одного ребенка

[illegible]

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
1 неделя	1. Морковь резаная	40					Стр107
1 день	2.Каша на сгущенном молоке манная вязкая	200					182
1 завтрак	3.Чай с сахаром	180					410, 411
	5.Булка с сыром	30/12					3
	Морковь		0,40	-	2,24	10,56	
	Молоко сгущённое		2,8	3,2	22,4	129,6	
	Крупа манная		1,86	0,14	14,66	60,20	
	Сахар		-	-	4,99	18,70	
	Масло сливочное		0,03	4,1	0,04	37,4	
	Чай		-	-	-	-	
	Сахар		-	-	9,98	37,4	
	Булка		0,2	0,3	14,5	60	
	Сыр		3,1	5,2	-	43,9	
Итого за 1завтрак			7,99	10,94	69,81	397,76	
2 завтрак	Фрукт	150	0,45	-	15,30	98	86
ОБЕД	1.Салат из репчатого лука	52					11
	2.Щи со сметаной	200					73
	3.Пирожки мясом	175					437 494
	4. Компот из сухофруктов	180					394
	5.Хлеб ржаной	50					Стр 104
	Лук репчатый		0,75	-	4,55	18,0	
	Масло растительное		-	1,99	-	17,98	
	Картофель		1,26	-	12,42	52,29	
	Капуста свежая		0,70	-	2,15	11,20	
	Лук репчатый		0,24	-	1,27	6,0	
	Морковь		0,16	-	0,89	4,2	
	Томатное пюре		0,18	-	0,59	3,15	
	Масло растительное		-	4,89	-	44,89	
	Сметана		0,48	2,2	0,45	24,6	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Мука пшеничная		5,42	0,91	51,24	205,52	
	Сахар		-	-	1,99	7,48	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Дрожжи		0,25	0,008	0,16	1,7	
	Яйцо		0,63	0,57	0,03	7,85	
	Масло растительное		-	1,99	-	17,98	
	Мясо говядина		9,87	3,43	-	70,56	
	Лук репчатый		0,12	-	0,68	3,0	
	Масло сливочное		0,03	4,95	0,05	44,88	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Сухофрукты		0,17	-	7,0	30,0	
	Сахар		-	-	8,98	33,60	
	Хлеб ржаной		0,35	0,28	24,9	92	
Итого за обед			20,68	21,21	117,35	696,65	

Уплотненный	1.Икра овощная	45					56
полдник	2.Омлет с сыром	155					230
	3.Хлеб пшеничный	50					Стр.104
	4.Сок фруктовый	160					418
	5.Кисломолочный продукт	180					420
	6. Кондитерское изделие	20					-
	Свекла		0,70	-	0,90	19,20	
	Морковь		0,08	-	0,44	2,4	
	Лук репчатый		0,12	-	0,68	3,0	
	Масло растительное		-	5,99	-	53,94	
	Яйцо		6,35	5,75	0,35	78,5	
	Молоко		2,6	3,2	4,98	58,0	
	Сыр		3,1	3,2	-	43,9	
	Масло сливочное		0,02	3,3	0,08	29,92	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Хлеб пшеничный		0,4	0,65	24,9	98	
	Сок фруктовый		0,64	-	18,72	80	
	Кисломолочный продукт		4,9	5,7	8,46	121,2	
	Кондитерское изделие		0,48	2,0	15,24	81,20	
Итого			19,39	29,79	74,85	669,26	
Итого за 1 день			40,52	61,84	277,21	1861,67	

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1 неделя	1.Салат из свежих яблок и моркови	45					50
2 день	2.Каша молочная геркулесовая вязкая	200					182
1 завтрак	3.Какао	180					416
	4.Булка с повидлом	30/10					2
	Яблоко свежее	40	0,12	-	4,08	16,51	
	Морковь	10/8	0,08	-	0,44	2,4	
	Масло растительное	2	-	1,99	-	17,98	
	Молоко	120	3,1	3,84	5,64	69,6	
	Геркулес	25	1,93	1,45	16,32	77,45	
	Сахар	3	-	-	2,99	11,25	
	Масло сливочное	2	0,01	1,65	0,01	14,96	
	Какао	1,5	0,32	0,25	0,03	0,36	
	Сахар	5	-	-	4,99	18,7	
	Молоко	120	3,1	3,84	5,64	69,6	
	Булка	30	0,2	0,3	14,5	60	
	Повидло	10	0,04	-	6,61	23,10	
Итого за 1 завтрак			8,94	13,32	61,49	386,53	
2 завтрак	Сок фруктовый	130	0,52	-	15,21	93,0	418
ОБЕД	1.Салат из свежей капусты	50					21
	2.Суп овощной на курином бульоне со сметаной	200					116
	3.Бифштекс натуральный «Рубленный» с макаронами	60/65					371, 218
	4. Компот из сухофруктов	180					394
	5.Хлеб пшеничный	40					Стр104

	Капуста свежая		0,70	-	2,15	11,20	
	Масло растительное		-	1,99	-	17,98	
	Куры		1,78	0,66	-	13,4	
	Картофель		1,12	-	11,04	46,48	
	Капуста свежая		0,70	-	2,15	11,20	
	Лук репчатый		0,24	-	1,27	6,0	
	Морковь		0,16	-	0,84	4,2	
	Зелёный горошек		0,16	-	0,36	2,12	
	Масло растительное		-	1,99	-	17,97	
	Сметана		0,24	1,5	0,3	16,0	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Бифштекс натуральный «Рубленый»		8,8	2,4	5,5	128	
	Макароны		3,2	0,45	37,6	166	
	Масло сливочное		0,03	4,1	0,04	37,40	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Сухофрукты		0,17	-	7,0	30,0	
	Сахар		-	-	9,98	37,40	
	Хлеб пшеничный		0,3	0,5	19,5	79	
	Итого за обед		17,6	13,39	97,73	624,35	
	Уплотненный						
полдник	1. Икра свекольная	55					55
	2.Рыбная котлета любительская с картофелем тушенным в молоке	70/10 150					272, 372, 137
	3.Хлеб ржаной	50					Стр104
	4.Чай с сахаром	180					410, 411
	5.Кондитерское изделие	40					-
	6. Кисломолочный продукт	180					420
	Свекла		0,70	-	0,90	19,20	
	Лук репчатый		0,12	-	0,68	3,0	
	Морковь		0,08	-	0,44	2,4	
	Масло растительное		-	4,89	-	44,89	
	Томат-пюре		0,18	-	0,59	3,15	
	Сахар		-	-	0,99	3,74	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Рыба свежая		9,2	0,24	-	40,0	
	Хлеб пшеничный		0,13	0,13	4,8	22,7	
	Молоко		0,26	0,32	0,28	5,8	
	Масло сливочное		0,01	2,47	0,02	22,94	
	Яйца		0,63	0,57	0,03	7,85	
	Морковь		0,03	-	0,16	0,79	
	Лук репчатый		0,04	-	0,25	1,16	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Соус №372						
	Сметана		0,14	0,75	0,45	8,6	
	Мука пшеничная		0,2	0,02	1,46	6,58	
	Картофель		1,82	-	17,9	72,5	
	Молоко		1,3	1,6	2,35	29	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Масло сливочное		0,03	4,1	0,04	37,4	
	Хлеб ржаной	50	0,35	0,28	24,9	92	
	Чай	0,7	-	-	-	-	
	Сахар	10	-	-	9,98	37,40	
	Кондитерское изделие	40	0,96	4,0	30,4	162,4	

	Кисломолочный продукт	180	4,9	5,7	8,46	121,2	
Итого за уплотненный полдник			21,0	25,07	105,1	744,70	
ИТОГО за 2 день			47,54	51,78	279,53	1848,25	

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
1 неделя							
3 день	1.Суп молочный пшенный	200					101
1 завтрак	2.Кофейный напиток с молоком	180					415
	3.Булка с маслом	30/7					1
	Молоко		3,1	3,84	5,64	69,6	
	Пшено		1,2	0,29	6,33	24,14	
	Сахар		-	-	2,99	11,22	
	Масло сливочное		0,01	2,47	0,01	22,44	
	Кофейный напиток		0,45	-	0,09	0,21	
	Молоко		3,1	3,84	5,64	69,6	
	Сахар		-	-	7,98	29,92	
	Булка		0,2	0,3	14,5	60	
	Масло сливочное		0,04	5,77	0,06	52,36	
Итого за 1 завтрак			8,1	16,51	43,24	339,49	
2 завтрак	1.Чай с лимоном	180/10					412
	2.Кондитерское изделие	10					-
	Чай	0,6	-	-	-	-	
	Сахар	10	-	-	9,98	37,40	
	Лимон	10	0,09	0,01	0,3	4,6	
	Кондитерское изделие	10	0,48	2,0	15,24	43,0	
Итого за 2 завтрак			0,57	2,01	25,52	85,0	
ОБЕД	1.Огурец соленый	40					Стр.107
	2.Борщ с мясом со сметаной	200					63
	3.Ленивые голубцы с мясом	190/20					314
	4.Компот из сухофруктов	180					394
	5.Хлеб пшеничный	20					Стр.104
	6.Хлеб ржаной	50					Стр.104
	Огурец соленый		0,24	-	0,44	2,8	
	Мясо (говядина)		1,41	0,49	-	10,08	
	Картофель		1,12	-	11,04	46,48	
	Капуста свежая		0,56	-	1,72	8,98	
	Лук репчатый		0,12	-	0,68	3,0	
	Морковь		0,08	-	0,44	2,4	
	Свекла		0,28	-	0,36	7,68	
	Сахар		-	-	0,99	3,74	
	Сметана		0,24	1,5	0,3	16,0	
	Масло растительное		-	7,98	-	71,92	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Мясо (говядина)		8,46	2,94	-	60,48	
	Крупа рисовая		0,7	0,06	7,7	32,26	
	Лук репчатый		0,12	-	0,68	3,0	

	Яйца		1,0	0,92	0,05	12,56	
	Масло сливочное		0,06	8,25	0,01	74,8	
	Капуста свежая		1,96	-	6,0	31,36	
	<i>Соус №372</i>						
	Сметана		0,14	0,75	0,45	8,6	
	Мука пшеничная		0,52	0,06	3,56	16,45	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Сухофрукты		0,17	-	7,0	30,0	
	Сахар		-	-	8,98	33,66	
	Хлеб пшеничный		0,2	0,2	7,3	30	
	Хлеб ржаной		0,35	0,28	24,9	92	
Итого за обед			17,71	23,42	82,52	598,25	
Уплотненный полдник	1. Салат из моркови	40					42
	2. Хлеб пшеничный	20					Стр.104
	3.Запеканка из творога	200					249
	4. Кисломолочный продукт	180					420
	5.Фрукт	100					86
	Морковь		0,40	-	2,24	10,56	
	Масло растительное		-	1,99	-	17,98	
	Хлеб пшеничный		0,2	0,2	7,3	30	
	Творог		21,7	12,3	2,6	22,3	
	Крупа манная		1,8	0,14	14,66	65,20	
	Сахар		-	-	8,98	33,66	
	Яйца		2,54	2,3	0,14	31,4	
	Масло сливочное		0,05	7,42	0,08	67,32	
	Сметана		0,14	0,75	0,15	8,6	
	Сухари		0,13	0,13	4,8	22,7	
	Кисломолочный продукт		4,9	5,7	8,46	121,2	
	Фрукт		0,30	-	10,20	41,40	
Итого за уплотненный полдник			32,16	30,93	59,62	673,02	
Итого за 3день			58,54	72,87	210,90	1695,76	

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1 неделя							
4 день	1. Каша молочная гречневая вязкая	200					182 Стр198
1 завтрак	2. Какао	180					416
	3. Булка с повидлом	30/10					2
	Молоко		3,1	3,84	5,64	69,6	
	Крупа гречневая		1,6	0,65	17,0	82,0	
	Сахар		-	-	2,99	11,22	
	Масло сливочное		0,02	3,3	0,03	29,92	
	Какао		0,32	0,25	0,03	0,36	
	Молоко		3,1	3,84	5,64	69,6	
	Сахар		-	-	6,98	26,18	
	Булка		0,2	0,3	14,5	60,0	
	Повидло		0,04	-	6,64	23,10	
Итого за 1 завтрак			8,38	12,18	57,45	371,98	

2 завтрак	Фрукт	140	0,41	-	14,28	92	86
ОБЕД	1.Селедь соленая с репчатым луком	60					8
	2.Суп куриный с домашней лапшой	200					116,118, 126
	3.Котлета мясная с картофельным пюре	70/150					299,339
	4. Кисель из кураги	180					398
	5. Хлеб ржаной	50					Стр.104
	Селедь соленая		5,8	0,15	-	25	
	Лук репчатый		0,12	-	0,68	3,0	
	Масло растительное		-	1,99	-	17,98	
	Куры		2,67	0,99	-	20,1	
	Картофель		0,98	-	9,66	40,67	
	Лук репчатый		0,24	-	1,27	6,0	
	Морковь		0,16	-	0,89	4,2	
	Мука пшеничная		2,0	0,26	14,64	45,8	
	Яйцо		0,63	0,57	0,03	7,85	
	Соль иодированная		-	-	-	-	
	Масло растительное		-	2,99	-	26,97	
	Мясо (говядина)		9,87	3,46	-	70,50	
	Хлеб пшеничный		0,01	0,06	2,4	9,8	
	Лук репчатый		0,12	-	0,68	3,0	
	Сухари		0,01	0,06	2,4	9,8	
	Масло сливочное		0,01	1,65	0,01	14,96	
	Соль иодированная						
	Картофель		1,9	-	19,3	83,2	
	Молоко		1,3	1,6	2,38	29,0	
	Масло сливочное		0,04	5,77	0,06	52,56	
	Соль иодированная		-	-	-	-	
	Курага		0,44	-	6,35	27,9	
	Сахар		-	-	7,98	29,92	
	Крахмал		0,001	-	9,5	29,85	
	Хлеб ржаной		0,35	0,28	24,9	92	
Итого за обед			26,65	20,66	103,14	649,86	
Уплотненный полдник	1.Салат из зеленого горошка	52					10
	2. Рисовая запеканка с печенью	185					311
	3. Хлеб пшеничный	40					Стр.104
	4.Сок фруктовый	160					418
	5.Кисломолочный продукт	180					420
	6. Кондитерское изделие	40					-
	Зеленый горошек		1,2	-	2,76	13,30	
	Масло растительное		-	1,99	-	17,98	
	Печень говяжья		12,9	2,32	-	109,3	
	Крупа рисовая		1,8	0,24	30,92	129,20	
	Лук репчатый		0,12	-	0,68	3,0	
	Яйца		2,54	2,3	0,14	31,4	
	Молоко		1,3	1,6	2,38	29	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Масло сливочное		0,04	6,5	0,07	59,84	
	Масло сливочное		0,01	1,65	0,01	14,96	
	Хлеб пшеничный		0,3	0,5	19,5	79	
	Сок фруктовый		0,64	-	18,72	80	
	Кисломолочный продукт		4,9	5,7	8,46	121,2	

	Кондитерское изделие		0,96	4,0	30,4	162,4	
Итого за уплотненный полдник			26,71	26,8	114,04	852,58	
Итого за 4день			62,15	59,64	288,91	1966,45	

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
1 неделя	1.Каша молочная рисовая вязкая	200					182 стр.198
5 день	2.Кофейный напиток с молоком	180					415
1 завтрак	3.Булка с сыром	30/12					3
	Молоко		3,1	3,84	5,64	69,6	
	Крупа рисовая		1,75	0,15	19,32	79,75	
	Сахар		-	-	1,99	7,48	
	Масло сливочное		0,02	3,3	0,03	29,92	
	Кофейный напиток		0,45	-	0,09	0,21	
	Молоко		3,1	3,84	5,64	69,6	
	Сахар		-	-	4,99	18,7	
	Булка		0,2	0,3	14,5	60	
	Сыр		3,1	3,2	-	43,9	
Итого за 1 завтрак			11,72	14,63	52,2	379,16	
2 завтрак	Сок фруктовый	130	0,52	-	15,21	94	86
ОБЕД	1.Свекла отварная	40					Стр.107
	2.Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	200					82
	3.Капусная запеканка с мясом	220					166
	4. Компот из сухофруктов	180					394
	5.Хлеб пшеничный	50					Стр.104
	6. Хлеб ржаной	50					Стр.104
	Свекла	80/64	0,84	-	1,08	23,04	
	Мясо (говядина)		1,41	0,49	-	10,08	
	Картофель		1,12	-	11,04	46,48	
	Лук репчатый		0,24	-	1,27	6,0	
	Морковь		0,16	-	0,89	4,2	
	Огурец солёный		0,09	-	0,16	1,05	
	Крупа перловая		0,9	0,11	7,37	30,40	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Масло растительное		-	4,89	-	44,89	
	Сметана		0,29	1,5	0,3	16,0	
	Мясо (говядина)		8,46	2,94	-	60,48	
	Капуста свежая		2,2	-	6,88	35,84	
	Молоко		1,3	1,6	2,38	29,0	
	Яйцо		2,54	2,3	0,14	31,4	
	Манная крупа		0,9	0,07	7,33	33,60	
	Масло сливочное		0,01	1,65	0,01	14,96	
	Соль йодированная	1	-	-	-	-	
	Сметана	5	0,19	0,75	0,15	8,0	
	Масло растительное	1	-	0,99	-	8,99	
	Сухофрукты	11	0,17	-	7,0	30,0	
	Сахар	10	-	-	9,98	37,40	

	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,65	24,9	98	
	Хлеб ржаной	50	0,35	0,28	24,9	92	
Итого за обед			21,57	18,22	105,78	660,89	
Уплотненный	1.Салат из свежих яблок и моркови	55					50
полдник	2. Яйцо вареное	50					227
	3.Ватрушка с творогом	195					146
							Павлова Т.Н., Беленова Г.И.
	4.Чай с сахаром	180					410,411
	5.Кисломолочный продукт	180					420
	Яблоко свежее		0,12	-	4,08	16,56	
	Морковь		0,16	-	0,89	4,2	
	Масло растительное		-	1,99	-	17,98	
	Яйцо вареное		5,08	4,6	0,28	62,8	
	Мука пшеничная		5,42	0,91	51,24	230,3	
	Сахар		-	-	2,99	11,22	
	Яйцо		0,5	0,46	0,02	6,28	
	Масло сливочное		0,05	7,42	0,08	67,32	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Дрожжи		0,12	0,004	0,08	0,85	
	Творог		8,35	4,5	1,0	79,0	
	Яйцо		1,27	1,15	0,07	15,7	
	Сахар		-	-	7,98	29,92	
	Масло растительное		-	2,99	-	26,97	
	Чай		-	-	-	-	
	Сахар		-	-	11,97	44,80	
	Кисломолочный продукт	180	4,9	5,7	8,46	121,2	
Итого за уплотненный полдник			25,97	29,76	89,15	735,18	
Итого за 5 день			59,98	62,61	262,34	1869,24	

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
2 неделя	1.Морковь резаная	46					Стр.107
6 день	2.Каша на сгущенном молоке пшеничная вязкая	200					182 стр.198
1 завтрак	3. Чай с сахаром	180					410,411
	4. Булка с маслом	30/7					1
	Морковь	60/48	0,48	-	2,64	12,66	
	Молоко сгущёное	40	2,8	3,2	22,0	129,6	
	Пшено	25	1,0	0,72	15,82	70,5	
	Сахар	3	-	-	2,99	11,22	
	Масло сливочное	2	0,01	1,65	0,01	14,96	
	Чай	0,7	-	-	-	-	
	Сахар	7	-	-	6,98	26,18	
	Булка	30	0,2	0,3	14,5	60	
	Масло сливочное	7	0,04	5,77	0,06	52,36	
Итого			4,53	11,64	65,0	377,48	

за 1 завтрак							
2 завтрак	Фрукт	150	0,45	-	15,30	91	86
ОБЕД	1.Соленый огурец	48					Стр.107
	2.Борщ вегетарианский со сметаной	200					65
	3.Мясные зразы с гречкой	80/106					312, 330
	4. Компот из сухофруктов	200					394
	5.Хлеб пшеничный	40					Стр.104
	Огурец солёный		0,30	-	0,55	3,50	
	Картофель		1,12	-	11,04	46,48	
	Капуста свежая		0,66	-	2,15	11,20	
	Лук репчатый		0,24	-	1,27	6,0	
	Морковь		0,16	-	0,89	4,2	
	Свекла		0,28	-	0,36	7,68	
	Сметана		0,48	2,25	0,45	24,6	
	Масло растительное		-	4,89	-	44,89	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Мясо (говядина)		8,87	3,43	-	70,50	
	Хлеб пшеничный		0,01	0,06	2,4	9,8	
	Молоко		0,26	0,32	0,47	11,6	
	Лук репчатый		0,12	-	0,68	3,0	
	Яйцо		1,5	1,38	0,08	18,84	
	Масло сливочное		0,01	1,65	0,01	14,96	
	Соль иодированная		-	-	-	-	
	Сухари		0,01	0,06	2,4	9,8	
	Крупа гречневая		5,30	1,30	34	164,50	
	Масло сливочное		0,03	4,95	0,05	44,88	
	Соль иодированная		-	-	-	-	
	Сухофрукты		0,17	-	7,0	30	
	Сахар		-	-	10,97	41,14	
	Хлеб пшеничный		0,3	0,5	19,5	79	
Итого за обед			19,82	20,79	94,27	646,59	
Уплотненный полдник	1.Суфле из рыбы	150					284,371
	Капуста тушеная в молоке	150					355
	3.Хлеб ржаной	50					Стр.104
	4.Сок фруктовый	630					418
	5.Кисломолочный продукт	180					420
	6.Кондитерское изделие	40					-
	Рыба свежая		16,24	0,42	-	70,0	
	Соус №371						
	Яйцо		2,54	2,3	0,14	31,4	
	Молоко		1,3	1,6	2,35	29,0	
	Масло сливочное		0,01	1,65	0,01	14,96	
	Мука пшеничная		0,52	0,06	5,66	16,43	
	Масло растительное		-	3,99	-	35,96	
	Соль иодированная		-	-	-	-	
	Капуста свежая		2,52	-	7,73	40,32	
	Молоко		1,3	1,6	2,35	29	
	Масло сливочное		0,03	4,95	0,05	44,88	
	Сахар		-	-	1,99	7,48	
	Хлеб ржаной		0,35	0,28	24,9	92	
	Сок фруктовый		0,64	-	18,72	80	
	Кисломолочный продукт		4,9	5,7	8,46	121,2	

	Кондитерское изделие		0,96	4,0	30,4	162,4	
Итого за уплотненный полдник			31,31	26,55	102,78	746,03	
ИТОГО за 6 день			56,11	58,98	277,35	1861,1	

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт уры
			Б	Ж	У		
2 неделя	1. Салат из свежих яблок и моркови	45					50
7 день	2. Каша молочная ячневая вязкая	200					182, стр.197
1 завтрак	3. Какао	180					416
	4. Булка с сыром	30/12					3
	Яблоко свежее		0,12	-	4,08	16,56	
	Морковь		0,08	-	0,44	2,42	
	Масло растительное		-	0,99	-	8,99	
	Молоко		2,6	3,2	4,7	58,0	
	Крупа ячневая		1,8	0,17	18,32	62,50	
	Сахар		-	-	1,99	7,48	
	Масло сливочное		0,01	1,65	0,01	14,96	
	Какао		0,32	0,25	0,03	0,36	
	Молоко		2,6	3,2	4,7	58	
	Сахар		-	-	4,99	18,7	
	Булка		0,2	0,3	14,5	60	
	Сыр		3,1	3,2	-	43,9	
Итого за 1 завтрак			10,83	12,96	53,76	351,87	
2 завтрак	Сок фруктовый	130	0,52	-	15,21	90	418
ОБЕД	1. Свекла отварная	45					Стр.107
	2. Бульон куриный с гречками	200					116,117 123
	3. Котлета «Вкусная» Рис отварной с овощами	60/100					334
	4. Компот из сухофруктов	180					394
	5. Хлеб ржаной	50					Стр.104
	Свекла отварная		0,98	-	1,26	26,88	
	Бульон из кур		-	-	-	-	
	Яйца		2,28	2,07	0,12	28,26	
	Морковь		0,16	-	0,89	4,2	
	Масло сливочное		0,04	5,77	0,06	52,36	
	Гренки пшеничные		0,13	0,13	4,8	22,7	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Котлета «Вкусная»		10	9	18,7	160	
	Крупа рисовая		3,5	0,30	38,62	161,50	
	Вода						
	Масло сливочное		0,024	3,3	0,036	29,92	
	Морковь		0,10	-	0,66	2,14	
	Лук репчатый		0,24	-	1,03	4,67	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Сухофрукты		0,17	-	7,0	30	
	Сахар		-	-	10,97	41,14	

	Хлеб ржаной		0,35	0,28	24,9	92	
Итого за обед			17,97	20,85	108,28	654,77	
Уплотненный полдник	1.Рыба запеченная с овощами	220					283
	2.Хлеб пшеничный	50					Стр.104
	3. Чай с сахаром	180					410,411
	4.Кисломолочный продукт	200					420
	5. Кондитерские изделия	20					-
	Рыба свежая		11,6	0,3	-	50,0	
	Картофель		2,1	-	20,7	87,1	
	Лук репчатый		0,12	-	0,68	3,0	
	Морковь		0,08	-	0,44	2,4	
	Соус №370						
	Молоко		1,3	1,6	2,38	29,0	
	Масло сливочное		0,03	4,1	0,04	37,4	
	Яйца		2,28	2,07	0,12	28,26	
	Масло растительное		-	5,99	-	53,94	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Хлеб пшеничный		0,4	0,65	24,9	98	
	Чай		-	-	-	-	
	Сахар		-	-	16,96	63,58	
	Кисломолочный продукт		5,2	6,2	9,4	134,2	
	Кондитерское изделие		0,48	2,0	15,24	81,2	
Итого за уплотненный полдник			23,23	22,91	91,86	669,88	
ИТОГО за 7 день			52,55	56,72	269,11	1765,65	

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2 неделя	1.Каша молочная пшеничная вязкая	200					182, стр.198
8 день	2.Кофейный напиток с молоком	180					415
1 завтрак	3.Булка с повидлом	30/10					2
	Крупа пшеничная		1,4	0,58	12,66	66,40	
	Молоко		3,1	3,84	5,64	69,6	
	Сахар		-	-	1,99	7,48	
	Масло сливочное		0,04	5,77	0,06	52,36	
	Кофейный напиток		0,45	-	0,09	0,21	
	Молоко		3,1	3,84	5,64	69,6	
	Сахар		-	-	5,98	22,44	
	Булка		0,2	0,3	14,5	60	
	Повидло		0,04	-	6,61	23,10	
Итого за 1 завтрак			8,33	14,33	53,17	371,19	
2 завтрак	1.Чай с лимоном	200/10					412
	2.Кондитерское изделие	10					-
	Чай		-	-	-	-	
	Сахар		-	-	10,97	44,88	
	Лимон		0,09	0,01	0,3	4,7	

	Кондитерское изделие		0,3	1,0	9,63	43,0	
Итого за 2 завтрак			0,12	1,01	20,9	82,58	
ОБЕД							
	1.Салат витаминный	60					Стр.119 Белинова, Павлова
	2.Щи на мясном бульоне со сметаной	200					73
	3Макаронник с мясом	180					309
	4. Кисель из кураги	180					398
	5. Хлеб ржаной	50					Стр.104
	Капуста свежая		0,66	-	2,15	11,20	
	Лук репчатый		0,12	-	0,68	3,0	
	Масло растительное		-	1,99	-	17,98	
	Мясо (говядина)		1,41	0,49	-	10,08	
	Картофель		1,12	-	11,04	46,48	
	Капуста свежая		0,70	-	2,15	11,20	
	Лук репчатый		0,24	-	1,27	6,0	
	Морковь		0,16	-	0,89	4,2	
	Масло растительное		-	2,99	-	26,97	
	Сметана		0,48	2,25	0,45	24,6	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Мясо (говядина)		7,7	2,67	-	55,40	
	Макароны		3,2	0,45	37,5	166	
	Яйца		1,9	1,72	0,1	23,55	
	Лук репчатый		0,12	-	0,68	3,0	
	Молоко		1,3	1,6	2,38	29	
	Масло сливочное		0,01	2,48	0,02	22,94	
	Сухари		0,01	0,06	2,4	9,8	
	Соль йодированная		--	-	-	-	
	Масло растительное		-	0,99	-	8,99	
	Курага		0,44	-	6,35	27,9	
	Сахар		-	-	4,99	18,7	
	Крахмал		0,001	-	9,5	29,85	
	Хлеб ржаной		0,35	0,28	24,9	92,0	
Итого за обед			19,95	17,96	107,55	648,34	
Уплотненный полдник	1.Салат из моркови	60					42
	2. Хлеб пшеничный	30					Стр.104
	3.Пудинг из творога с рисом	205					250
	4. Кисломолочный продукт	200					420
	5. Фрукт	100					86
	Морковь		0,55	-	3,08	14,52	
	Масло растительное		-	4,89	-	44,89	
	Хлеб пшеничный		0,2	0,3	14,5	60	
	Творог		20	13,8	2,4	190,4	
	Крупа рисовая		1,75	0,15	19,32	80,75	
	Сахар		-	-	9,98	37,40	
	Яйцо		3,17	2,87	0,17	39,25	
	Масло сливочное		0,06	8,25	0,09	74,80	
	Сметана		0,19	0,75	0,15	8,6	
	Кисломолочный продукт		5,2	6,4	9,4	134	
	Фрукт		0,30	-	10,20	41,40	
Итого за уплотненный полдник			31,42	37,41	69,29	726,01	
ИТОГО			59,82	70,71	250,91	1838,02	

за 8 день							
-----------	--	--	--	--	--	--	--

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт уры
			Б	Ж	У		
2 неделя	1.Каша сборная молочная вязкая	200					135
9 день	3.Какао	180					416
1 завтрак	4.Булка с маслом	25/6					1
	Крупа рисовая		1,0	0,09	11,59	48,4	
	Крупа пшеничная		1,8	0,43	9,49	50,1	
	Молоко		2,6	3,2	4,7	58	
	Сахар		-	-	1,99	7,48	
	Масло сливочное		0,01	1,65	0,01	14,96	
	Какао		0,32	0,25	0,03	0,36	
	Молоко		2,3	2,8	4,2	52	
	Сахар		-	-	3,99	14,91	
	Булка		0,2	0,3	12,02	41,4	
	Масло сливочное		0,03	4,95	0,05	44,88	
Итого за 1 завтрак			8,26	13,67	48,07	332,54	
2 завтрак	Фрукт	150	0,25	-	13,30	86	86
ОБЕД	1.Салат овощной	60					56
	2.Суп куриный с клецками	200					116,119, 128
	3.Тефтели мясные с картофельным пюре	70/150					303, 339
	4. Компот из сухофруктов	180					394
	5.Хлеб пшеничный	40					Стр.104
	Огурец соленый		0,28	-	0,52	3,36	
	Лук репчатый		0,12	-	0,68	3,0	
	Масло растительное		-	1,99	-	17,98	
	Куры		2,67	0,99	-	20,1	
	Картофель		1,12	-	11,04	46,48	
	Морковь		0,16	-	0,89	4,2	
	Лук репчатый		0,24	-	1,27	6,0	
	Масло растительное		-	3,99	-	35,96	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Мука пшеничная		1,06	0,13	7,3	32,9	
	Яйцо		0,63	0,57	0,03	7,85	
	Масло сливочное		0,01	1,65	0,01	14,96	
	Вода		-	-	-	-	
	Мясо (говядина)		8,46	2,94	-	60,48	
	Хлеб пшеничный		0,07	0,08	2,11	11,3	
	Молоко		0,26	0,32	0,47	5,8	
	Лук репчатый		0,12	-	0,68	3,0	
	Мука пшеничная		0,52	0,06	5,66	16,43	
	Масло сливочное		0,006	0,82	0,009	7,48	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Масло растительное		-	1,99	-	17,97	
	Картофель		1,82	-	17,94	72,63	
	Молоко		1,3	1,6	2,35	29,0	
	Масло сливочное		0,01	2,47	0,02	22,44	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Сухофрукты		0,16	-	6,45	27,36	

	Сахар		-	-	8,98	33,66	
	Хлеб пшеничный		0,3	0,5	19,5	79	
Итого за обед			19,21	20,1	85,99	579,35	
Уплотненный полдник	1.Салат из свежей капусты	55					21
	2. Картофельная запеканка с печенью	220					164
	3.Хлеб ржаной	50					Стр.104
	4.Чай с сахаром	180					410,411
	5.Кисломолочный продукт	200					420
	6. Кондитерское изделие	20					-
	Капуста свежая		0,66	-	2,15	11,20	
	Масло растительное		-	4,89	-	44,89	
	Картофель		1,82	-	17,94	72,53	
	Печень говяжья		12,9	2,32	-	109,3	
	Лук репчатый		0,12	-	0,68	3,0	
	Молоко		1,3	1,6	2,38	29,0	
	Масло сливочное		0,03	4,1	0,04	37,40	
	Яйцо		2,28	2,07	0,12	28,26	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Сухари		0,01	0,06	2,4	9,8	
	Масло растительное		-	1,99	-	17,98	
	Хлеб ржаной		0,35	0,28	19,6	92	
	Чай						
	Сахар		-	-	9,98	37,40	
	Кисломолочный продукт		4,9	5,7	8,46	121,2	
	Кондитерское изделие		0,6	2,0	17,24	80,20	
Итого за уплотненный полдник			24,97	23,31	80,99	713,96	
ИТОГО за 9 день			52,69	57,08	228,35	1625,85	

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
2 неделя							
10 день	1.Салат из свежих яблок с черносливом	10					31
1 завтрак	2.Суп молочный вермишелевый	200					100
	3.Кофейный напиток с молоком	180					415
	4 .Булка с сыром	30/12					3
	Яблоко свежее		0,12	-	4,08	16,56	
	Чернослив		0,12	-	1,8	8,0	
	Сахар		-	-	0,99	3,74	
	Молоко		3,1	3,84	5,64	69,6	
	Вермишель		2,08	0,18	15,04	66,4	
	Сахар		-	-	2,99	11,22	
	Масло сливочное		0,03	4,1	0,04	37,4	
			-	-	-	-	
	Кофейный напиток		0,45	-	0,09	0,21	
	Молоко		2,8	3,8	5,2	63,8	
	Сахар		-	-	4,99	18,7	
	Булка		0,2	0,3	14,5	60	

	Сыр		3,1	3,2	-	43,9	
Итого за 1 завтрак			12,0	15,32	55,36	399,53	
2 завтрак	Сок фруктовый	130	0,52	-	15,21	98	418
ОБЕД	1.Икра свекольная	60					55
	2.Рассольник домашний со сметаной	200					81
	3.Пирожки с мясом, рисом	180					437,495
	4. Компот из сухофруктов	180					394
	5.Хлеб ржаной	50					Стр.104
	Свекла		0,67	-	0,86	18,36	
	Лук репчатый		0,12	-	0,68	3,0	
	Сахар		-	-	0,99	3,74	
	Масло растительное		-	1,99	-	17,98	
	Мясо (говядина)		1,4	0,49	-	10,08	
	Капуста свежая		0,56	-	1,72	8,96	
	Картофель		1,12	-	11,04	46,48	
	Морковь		0,08	-	0,44	2,4	
	Лук репчатый		0,12	-	0,68	3,0	
	Солёный огурец		0,08	-	0,16	1,12	
	Масло растительное		-	3,99	-	35,96	
	Сметана		0,29	1,5	0,3	16,0	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Мука пшеничная		5,42	0,91	51,24	230,3	
	Сахар		-	-	0,99	3,74	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Яйцо		0,5	0,46	0,02	6,28	
	Дрожжи		0,25	0,008	0,16	1,7	
	Вода		-	-	-	-	
	Мясо (говядина)		8,46	2,94	-	60,48	
	Масло сливочное		0,01	2,47	0,02	22,44	
	Лук репчатый		0,12	-	0,68	3,0	
	Рис		0,70	0,06	7,73	37,75	
	Масло растительное		-	0,99	-	8,99	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Сухофрукты		0,17	-	7,0	30,0	
	Сахар		-	-	5,98	22,44	
	Хлеб ржаной		0,35	0,28	24,9	92	
Итого за обед			20,43	16,08	115,58	687,25	
Уплотненный полдник	1.Салат из моркови	60					42
	2.Хлеб пшеничный	50					Стр.104
	3.Ленивые вареники с маслом	155					245,244
	4. Вареное яйцо	50					227
	5. Чай с сахаром	180					410,411
	6.Кисломолочный продукт	180					420
	Морковь		0,55	-	3,08	14,52	
	Масло растительное		-	6,98	-	62,93	
	Хлеб пшеничный		0,40	0,65	24,9	98	
	Яйцо вареное		5,08	4,6	0,28	62,8	
	Творог		16,7	9,0	2,0	159	
	Яйца		1,0	0,92	0,05	12,56	
	Мука пшеничная		2,2	0,32	21,96	98,7	
	Сахар		-	-	4,99	18,70	

	Масло сливочное		0,07	10,72	0,1	97,24	
	Чай		-	-	-	-	
	Сахар		-	-	7,98	29,92	
	Кисломолочный продукт	180	4,9	5,7	8,46	121,2	
Итого за уплотненный полдник			30,90	38,89	73,80	775,57	
ИТОГО за 10 день			63,85	70,29	259,95	1960,35	
ИТОГО За 10 дней			56,0	64,0	260,0	1827,1	

Исполнитель:
Медицинская сестра

/О.М. Овсиенко/

Заведующий СП

/И.В. Полуэктова/