

СОГЛАСОВАНО

Председатель

родительского совета

СП «Детский сад №66»

ГБОУ СОШ №17 г.Сызрани



Алашеева Е.А.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 17 г.Сызрани

 Т.В. Фомина

Приказ № 269/од от 22.02. 2024 г.



**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
структурного подразделения
«Детский сад №66»
ГБОУ СОШ № 17 г.Сызрани
на весенне – летний 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: г. Москва, 2015 г.**

- 2. «Организация рационального питания детей в ДОУ»
Г.И. Беленова, Т.А. Павлова.
Издательство: г. Воронеж, 2010 г.**

	1 Завтрак	2 завтрак	Обед	Уплотненный полдник
1 день	1. Каша манная на сгущенном молоке вязкая 2. Чай с сахаром 3. Булка с сыром	Фрукт	1. Салат из кукурузы (консервированной) 2. Щи со сметаной 3. Мясная котлета с макаронами 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб пшеничный	1. Пудинг рыбный 2. Капуста тушеная в молоке 3. Хлеб ржаной 4. Сок фруктовый 5. Кисломолочный продукт
2 день	1. Салат из свежих яблок и свежих огурцов 2. Каша молочная пшеничная вязкая 3. Какао 4. Булка с повидлом	Сок фруктовый	1. Помидор свежий 2. Суп куриный с клецками 3. Бифштекс натуральный «Рубленный» с рисом отварным и овощами 4. Кисель из кураги 5. Хлеб пшеничный	1. Икра морковная 2. Хлеб ржаной 3. Котлета рыбная с картофельным пюре 4. Чай с сахаром 5. Кисломолочный продукт 6. Кондитерское изделие
3 день	1. Фрукт 2. Суп молочный пшеничный 3. Кофейный напиток с молоком 4. Булка с маслом	1. Чай с сахаром 2. Кондитерское изделие	1. Свекла отварная 2. Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной 3. Ленивые голубцы с мясом 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	1. Яйцо вареное 2. Ватрушка с творогом 3. Сок фруктовый 4. Кисломолочный продукт
4 день	1. Каша молочная гречневая вязкая 2. Какао 3. Булка с сыром	Фрукт	1. Огурец свежий 2. Суп куриный с вермишелью 3. Омлет с мясом 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	1. Салат из кукурузы (консервированной) 2. Картофельная запеканка с печенью 3. Хлеб ржаной 4. Чай с сахаром 5. Кисломолочный продукт 6. Кондитерское изделие
5 день	1. Салат из свежих яблок с курагой 2. Каша рисовая молочная вязкая 3. Кофейный напиток с молоком 4. Булка с повидлом	Сок фруктовый	1. Помидор свежий 2. Борщ со сметаной на мясном бульоне 3. Капустная запеканка с мясом 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	1. Морковь тушеная с черносливом 2. Хлеб пшеничный 3. Пудинг творожный запеченный 4. Кисломолочный продукт
6 день	1. Каша пшеничная на сгущенном молоке вязкая 2. Чай с сахаром 3. Булка с маслом	Фрукт	1. Салат из свеклы с солеными огурцами 2. Щи по-уральски 3. Картофельная запеканка с мясом 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	1. Рыба запеченная с овощами 2. Хлеб ржаной 3. Сок фруктовый 4. Кисломолочный продукт 5. Кондитерское изделие
7 день	1. Салат из свежих яблок и чернослива 2. Каша сборная молочная вязкая 3. Какао 4. Булка с сыром	Сок фруктовый	1. Огурец свежий 2. Суп крестьянский со сметаной на курином бульоне 3. Котлета вкусная с макаронами 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб пшеничный	1. Салат из свежих помидоров 2. Хлеб ржаной 3. Омлет с сыром 4. Чай с сахаром 5. Кисломолочный продукт 6. Кондитерское изделие
8 день	1. Фрукт 2. Суп молочный рисовый 3. Кофейный напиток с молоком 4. Булка с повидлом	1. Чай с сахаром 2. Кондитерское изделие	1. Салат из свежих помидоров и свежих огурцов 2. Борщ с картофелем на мясном бульоне со сметаной 3. Овощное рагу с мясом 4. Кисель из кураги 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	1. Икра свекольная 2. Хлеб пшеничный 3. Запеканка из творога 4. Кисломолочный продукт
9 день	1. Каша молочная ячневая вязкая 2. Какао 3. Булка с маслом	Фрукт	1. Сельдь соленая 2. Суп куриный с домашней лапшой 3. Мясная котлета с картофельным пюре 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб пшеничный	1. Помидор свежий 2. Пирожки с печенью 3. Чай с сахаром 4. Кисломолочный продукт
10 день	1. Салат из свежих яблок и свежих огурцов 2. Суп молочный гречневый 3. Кофейный напиток с молоком 4. Булка с сыром	Сок фруктовый	1. Салат из свеклы 2. Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной 3. Пирожки с мясом 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб ржаной	1. Икра морковная 2. Хлеб пшеничный 3. Пудинг из творога с рисом 4. Кисломолочный продукт 5. Кондитерское изделие

Среднесуточный набор продуктов на одного ребенка в нетто

[illegible]

День: понедельник
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту-ры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1 1 Завтрак	1. Каша манная на сгущенном молоке вязкая	200					182
	2. Чай с сахаром	200					410-411
	3. Булка с сыром	30/11,4					3
	Молоко сгущённое		2,8	3,2	22,0	129	
	Крупа манная		1,81	0,14	18,34	72,52	
	Сахар		-	-	2,99	11,22	
	Масло сливочное		0,01	1,65	0,01	14,91	
	Вода		-	-	-	-	
	Чай		-	-	-	-	
	Сахар		-	-	6,98	26,18	
	Вода		-	-	-	-	
	Булка		0,2	0,3	14,5	60	
	Сыр		2,68	2,73	-	43,8	
			7,5	8,02	64,82	357,74	
Итого 1 Завтрак							
2 Завтрак	Фрукт		0,48	-	16,30	90	57
Обед	1. Салат из кукурузы (консервированной)	55					12
	2. Щи со сметаной	200					73
	3. Мясная котлета с макаронами	70/106					299-219
	4. Компот из сухофруктов	200					394
	5. Хлеб пшеничный	40					Стр. 104
	Кукуруза		0,98	-	3,5	13,71	
	Сахар		-	-	0,99	3,74	
	Масло растительное		-	1,99	-	17,98	
	Картофель		0,98	-	9,66	40,67	
	Капуста свежая		0,84	-	2,58	13,44	
	Лук репчатый		0,24	-	1,36	6,0	
	Морковь		0,16	-	0,88	4,28	
	Томатное пюре		0,18	-	0,59	3,15	
	Масло растительное		-	2,99	-	26,97	
	Сметана		0,45	2,4	0,40	27,6	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Вода		-	-	-	-	
	Мясо говяжье		8,46	2,94	-	60,48	
	Хлеб пшеничный		0,21	0,06	2,4	11,35	
	Лук репчатый		0,13	-	0,77	3,48	
	Яйцо		0,5	0,45	0,02	6,28	
	Масло сливочное		0,01	1,65	0,01	14,96	
	Сухари		0,21	0,06	2,4	11,35	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Макаронь		5,2	0,45	37,6	166	
	Масло сливочное		0,03	4,95	0,05	44,88	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Сухофрукты		0,14	-	6,80	24,62	
	Сахар		-	-	13,72	63,58	

	Вода		-	-	-	-	
	Хлеб пшеничный		0,3	0,5	20,43	79,0	
Итого за обед			19,02	18,45	104,16	624,83	
Уплотненный полдник	1. Рыбный пудинг	160					285, 371
	2. Тушеная капуста в молоке	120					355
	3. Хлеб ржаной	50					стр.104
	4. Сок фруктовый	150					418
	5. Кисломолочный продукт	180					420
	Рыба свежая		11,6	0,3	-	50,0	
	Хлеб пшеничный		0,41	0,13	4,81	22,7	
	Молоко		0,26	0,32	0,47	5,8	
	Яйцо		2,0	1,84	0,11	25,12	
	Масло сливочное		0,01	2,47	0,02	22,44	
	Соус						
	Молоко		1,3	1,6	2,35	29,0	
	Масло сливочное		0,01	1,65	0,01	14,96	
	Мука пшеничная		0,52	0,006	3,66	16,45	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Масло растительное (для смазывания)		-	3,99	-	35,96	
	Капуста		1,15	-	3,8	25,16	
	Молоко		1,3	1,6	2,35	29,0	
	Сахар		-	-	0,99	3,74	
	Масло сливочное		0,03	4,1	0,04	37,4	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Хлеб ржаной		0,35	0,28	24,9	92	
	Сок фруктовый		0,40	-	25,30	95	
	Кисломолочный продукт		4,9	5,7	8,46	121,2	
Итого за Уплотненный полдник			23,32	23,98	85,03	625,93	
Итого за День 1			50,5	50,45	270,31	1698,5	

День: вторник

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2 1 Завтрак	1. Салат из свежих яблок и свежих огурцов	55					27
	2. Каша молочная пшеничная вязкая	200					стр.182
	3. Какао	200					416
	4. Булка с повидлом	30/10					2
	Яблоки свежие		0,1	-	4,06	16,56	
	Огурцы свежие		0,12	-	2,48	2,49	
	Масло растительное		-	0,99	-	8,99	
	Крупа пшеничная		3,1	0,73	15,82	58,96	
	Молоко		3,12	3,84	5,64	69,6	
	Сахар		-	-	1,99	7,48	
	Масло сливочное		0,01	1,65	0,01	14,96	
	Вода		-	-	-	-	

	Какао		0,32	0,25	0,03	0,36	
	Молоко		2,86	3,52	5,17	63,8	
	Сахар		-	-	6,98	26,18	
	Вода		-	-	-	-	
	Булка		0,2	0,3	14,5	60	
	Повидло		0,04	-	6,61	27,10	
Итого за 1 Завтрак			9,87	11,29	61,83	356,48	
2 Завтрак	Сок фруктовый		0,30	-	29,84	89	418
Обед	1. Помидор свежий	60					107
	2. Суп куриный с клецками	200					119,116, 128
	3. Бифштекс натуральный «Рубленный» рисом отварным с овощами	62/100					334
	4. Кисель из кураги	200					398
	5. Хлеб пшеничный	40					стр 104
	Помидор свежий		0,18	-	1,74	6,6	
	Куры		1,78	0,66	-	13,4	
	Картофель		0,98	-	9,66	40,67	
	Лук репчатый		0,24	-	1,36	6,0	
	Морковь		0,16	-	0,88	4,28	
	Масло растительное		-	3,99	-	35,96	
	Мука пшеничная		2,64	0,36	18,30	82,20	
	Молоко		0,52	0,64	0,94	11,6	
	Яйцо		1,0	0,52	0,05	12,56	
	Масло сливочное		0,006	0,8	0,009	7,48	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Бульон		-	-	-	-	
	Бифштекс натуральный «Рубленный»		8,8	2,4	5,5	128	
	Крупа рисовая		3,5	0,30	38,62	161,5	
	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		-	-	-	-	
	Курага		0,36	-	6,67	25,11	
	Сахар		-	-	10,97	44,14	
	Крахмал		0,001	-	2,5	22,85	
	Вода						
	Хлеб пшеничный		0,3	0,5	20,43	79	
Итого за обед			20,79	13,47	118,35	718,08	
Уплотненный полдник	1. Икра морковная	60					55
	2. Хлеб ржаной	50					стр. 104
	3. Котлета рыбная с картофельным пюре	70/150					271, 339
	4. Чай с сахаром	200					410,411
	5. Кисломолочный продукт	180					420
	6. Кондитерское изделие	35					стр 106
	Морковь		0,50	-	2,8	16,84	
	Лук репчатый		0,12	-	0,68	3,0	
	Томатное пюре		0,18	-	0,59	3,15	
	Масло растительное		-	4,89	-	44,89	
	Сахар		-	-	0,99	3,74	
	Хлеб ржаной		0,35	0,28	24,9	92	
	Рыба свежая		7,54	0,19	-	32,6	

	Хлеб пшеничный		0,41	0,13	4,8	22,7	
	Молоко		0,26	0,32	0,47	5,8	
	Масло сливочное		0,01	1,65	0,01	14,96	
	Масло растительное		-	1,99	-	17,98	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Картофель		1,8	-	17,8	71,72	
	Молоко		1,3	1,6	2,35	29	
	Сахар		-	-	0,99	3,74	
	Масло сливочное		0,07	9,88	0,01	89,76	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Чай		-	-	-	-	
	Сахар		-	-	9,98	37,40	
	Вода		-	-	-	-	
	Кисломолочный продукт		4,9	5,7	8,46	121,2	
	Кондитерское изделие		0,52	2,5	26,72	133,40	
Итого за Уплотненный полдник			17,96	29,13	101,55	743,88	
Итого за День 2			48,92	53,89	311,57	1907,44	

День: среда

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3 1 Завтрак	1. Фрукт	90					57
	2. Суп молочный пшеничный	200					101
	3. Кофейный напиток с молоком	200					414
	4. Булка с маслом	30/5					1
	Фрукт		0,27	-	9,18	39,43	
	Пшено		2,4	0,58	12,66	57,4	
	Молоко		3,12	3,84	5,64	69,6	
	Сахар		-	-	1,99	7,48	
	Масло сливочное		0,006	0,82	0,009	7,48	
	Вода						
	Кофейный напиток		0,15	-	0,08	0,21	
	Молоко		3,12	3,84	5,64	69,6	
	Сахар		-	-	5,98	22,44	
	Вода		-	-	-	-	
	Булка		0,2	0,3	14,5	60,0	
	Масло сливочное		0,03	4,1	0,04	37,4	
Итого за 1 Завтрак			9,29	13,48	55,79	371,04	
2 Завтрак	1. Чай с сахаром	200					410,411
	2. Кондитерское изделие	15					стр.106
	Чай		-	-	-	-	
	Сахар		-	-	7,98	29,92	
	Вода		-	-	-	-	
	Кондитерское изделие		0,2	1,0	13,36	62,90	
Итого за 2 Завтрак			0,2	1,0	21,34	92,82	
Обед	1. Свекла отварная	60					стр.102-103
	2. Рассольник ленинградский на мясном	200					82

	бульоне со сметаной						
	3. Ленивые голубцы с мясом	200					315
	4. Компот из сухофруктов	200					394
	5. Хлеб пшеничный	50					стр.104
	Хлеб ржаной	50					
	Свекла		1,12	-	1,44	30,72	
	Мясо (говядина)		2,11	0,73	-	15,12	
	Картофель		0,98	-	9,66	40,67	
	Перловая крупа		0,43	0,11	7,37	23,20	
	Лук репчатый		0,24	-	1,36	6,0	
	Морковь		0,16	-	0,88	4,28	
	Огурцы соленые		0,15	-	0,27	1,7	
	Масло растительное		-	3,99	-	35,96	
	Сметана		0,37	1,93	0,39	20,8	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Бульон		-	-	-	-	
	Мясо (говядина)		8,46	2,94	-	60,40	
	Капуста свежая		0,9	-	5,15	21,20	
	Лук репчатый		0,24	-	1,36	6,0	
	Крупа рисовая		0,70	0,06	7,73	32,30	
	Яйцо		0,75	0,69	0,09	9,28	
	Масло сливочное		0,04	6,6	0,07	59,84	
	Соус						
	Сметана		0,08	0,45	0,09	4,8	
	Мука пшеничная		0,3	0,03	2,19	9,87	
	Вода		-	-	-	-	
	Томатное пюре		0,18	-	0,59	3,15	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Масло растительное (для смазывания)		-	1,99	-	17,98	
	Сухофрукты		0,14	-	5,80	22,62	
	Сахар		-	-	11,97	44,84	
	Вода		-	-	-	-	
	Хлеб пшеничный		0,35	0,28	24,9	92	
	Хлеб ржаной		0,4	0,65	24,9	98	
Итого за обед			17,40	20,45	106,16	660,73	
Уплотненный полдник	1. Яйцо вареное	1шт					227
	2. Ватрушка с творогом	160					146
	3. Сок фруктовый	150					418
	4. Кисломолочный продукт	180					420
	Яйцо		5,08	2,6	0,28	62,3	
	Мука пшеничная		3,42	0,91	51,24	230,3	
	Сахар		-	-	1,99	7,48	
	Дрожжи		0,12	0,04	0,08	0,85	
	Молоко		1,0	1,28	1,88	23,2	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Творог		8,35	4,5	1,0	77,4	
	Сахар		-	-	2,99	11,22	
	Яйцо		0,75	0,69	0,04	9,42	
	Масло сливочное		0,03	4,1	0,04	37,40	
	Масло растительное		-	3,99	-	35,96	
	Сок фруктовый		0,4	-	19,55	114	
	Кисломолочный продукт		4,9	5,7	8,46	121,2	
Итого за Уплотненный полдник			24,05	23,81	87,53	730,73	
Итого День3			51,24	58,74	270,82	1854,32	

День: четверг
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4 1 Завтрак	1. Каша молочная гречневая вязкая	200					182
	2. Какао	200					416
	3. Булка с сыром	30/11,4					3
	Крупа гречневая		3,78	0,78	20,40	96,70	
	Молоко		2,6	3,2	4,7	58	
	Сахар		-	-	1,99	7,48	
	Масло сливочное		0,01	1,65	0,01	14,96	
	Вода		-	-	-	-	
	Какао		0,32	0,25	0,03	0,36	
	Молоко		2,08	2,56	3,76	46,4	
	Сахар		-	-	5,98	22,44	
	Вода		-	-	-	-	
	Булка		0,2	0,30	14,5	60	
	Сыр		2,68	2,73	-	43,80	
Итого за 1 Завтрак			11,67	11,47	51,37	349,14	
2 Завтрак	Фрукт		0,48	-	16,30	89	57
Обед	1. Огурец свежий	60					стр.107
	2. Суп куриный с вермишелью	200					116
	3. Омлет с мясом	170					238
	4. Компот из сухофруктов	200					394
	5. Хлеб пшеничный	20					стр.104
	Хлеб ржаной	40					стр.104
	Огурец свежий		0,42	-	1,68	8,34	
	Куры		2,67	0,99	-	20,1	
	Лук репчатый		0,24	-	1,36	6,0	
	Морковь		0,16	-	0,88	4,28	
	Картофель		0,98	-	9,66	40,67	
	Вермишель		2,08	0,18	15,04	68,41	
	Масло растительное		-	7,99	-	71,82	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Бульон						
	Мясо (говядина)		8,46	2,94	-	60,48	
	Яйцо		5,08	4,6	0,28	62,8	
	Молоко		2,6	3,2	4,7	58	
	Масло сливочное		0,03	4,1	0,04	37,4	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Сухофрукты		0,14	-	5,80	24,62	
	Сахар		-	-	7,98	29,92	
	Вода		-	-	-	-	
	Хлеб пшеничный		0,3	0,4	20,43	79	
	Хлеб ржаной		0,2	0,18	10,9	37	
Итого за обед			23,36	24,58	78,75	608,83	
Уплотненный полдник	1. Салат из кукурузы (консервированной)	55					12
	2. Картофельная запеканка с печенью	230					164
	3. Хлеб ржаной	30					стр.104
	4. Чай с сахаром	200					410,411

	5. Кисломолочный продукт	180					420
	6. Кондитерское изделие	35					стр.106
	Кукуруза		0,98	-	3,5	13,74	
	Сахар		-	-	0,99	3,74	
	Масло растительное		-	1,99	-	17,98	
	Печень говяжья		12,9	2,32	-	109,3	
	Картофель		1,68	-	17,8	69,72	
	Лук репчатый		0,12	-	0,68	3,0	
	Яйцо		2,54	2,3	0,14	31,4	
	Молоко		0,78	0,96	4,47	17,4	
	Масло сливочное		0,07	9,04	0,09	82,28	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Масло растительное (для смазывания)		-	1,98	-	17,98	
	Хлеб ржаной		0,15	0,2	13,9	60	
	Чай		-	-	-	-	
	Сахар		-	-	12,97	48,62	
	Вода		-	-	-	-	
	Кисломолочный продукт		4,9	5,7	8,46	121,2	
	Кондитерское изделие		0,52	2,5	26,72	139,36	
			24,64	26,99	89,72	735,72	
Итого за уплотненный полдник							
Итого за День 4			60,15	63,04	236,14	1782,69	

День: пятница

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5 1 Завтрак	1 ЗАВТРАК						
	1. Салат из свежих яблок с курагой	35					40
	2. Каша молочная рисовая вязкая	200					182 стр.197
	3. Кофейный напиток с молоком	200					414
	4. Булка с повидлом	30/10					2
	Яблоко свежее		0,09	-	3,6	12,42	
	Курага		0,12	-	1,86	8,1	
	Сахар		-	-	0,99	3,74	
	Крупа рисовая		1,75	0,15	19,32	69,73	
	Молоко		3,12	3,84	5,64	69,6	
	Сахар		-	-	1,99	7,48	
	Масло сливочное		0,01	1,65	0,01	14,96	
	Вода		-	-	-	-	
	Кофейный напиток		0,45	-	0,09	0,21	
	Молоко		2,6	3,2	4,7	58,0	
	Сахар		-	-	5,98	22,44	
	Вода						
	Булка		0,2	0,3	14,5	60,0	
Итого за 1 Завтрак	Повидло		0,04	-	6,61	27,1	
			8,38	9,14	64,73	353,78	
2 Завтрак	Сок фруктовый		0,65	-	26,0	91	418

Обед	1. Помидор свежий	60					стр.107
	2. Борщ со сметаной на мясном бульоне	200					63
	3. Капустная запеканка с мясом	190					166
	4. Компот из сухофруктов	200					394
	5. Хлеб пшеничный	30					стр.104
	Хлеб ржаной	50					стр.104
	Помидор свежий		0,18	-	1,74	7,62	
	Мясо (говядина)		2,10	0,73	-	15,12	
	Картофель		0,98	-	9,66	40,67	
	Капуста свежая		0,77	-	2,36	12,32	
	Лук репчатый		0,24	-	1,36	6,0	
	Морковь		0,16	-	0,88	4,28	
	Свекла		0,28	-	0,36	7,68	
	Томатное пюре		0,18	-	0,59	3,15	
	Сметана		0,29	1,5	0,3	16,0	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Масло растительное		-	4,89	-	44,89	
	Бульон		-	-	-	-	
	Мясо (говядина)		8,46	2,94	-	60,48	
	Капуста свежая		2,24	-	6,8	35,47	
	Яйца		2,27	2,07	0,11	16,95	
	Манка		1,13	0,03	7,33	34,16	
	Масло сливочное		0,03	4,1	0,04	37,40	
	Масло растительное		-	5,99	-	53,94	
	Сметана		0,08	0,45	0,09	4,8	
	Молоко		0,52	0,60	0,34	11,60	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Сухофрукты		0,14	-	6,80	24,62	
	Сахар		-	-	9,98	37,40	
	Вода		-	-	-	-	
	Хлеб пшеничный		0,2	0,3	14,5	53	
	Хлеб ржаной		0,35	0,28	24,9	89	
Итого за обед			20,69	23,88	88,83	616,55	
Уплотненный полдник	1. Морковь тушеная с черносливом	50					364
	2. Хлеб пшеничный	20					стр.104
	3. Пудинг творожный запеченный	200					249
	4.Кисломолочный продукт	200					420
	Морковь		0,55	-	3,08	15,12	
	Чернослив		0,002	-	0,65	2,64	
	Сахар		-	-	2,99	11,22	
	Масло сливочное		0,03	4,10	0,04	37,40	
	Хлеб пшеничный		0,2	0,2	13,03	41	
	Творог		21,71	11,7	2,6	223	
	Крупа манная		1,68	0,1	10,99	58,46	
	Яйца		2,54	2,3	0,14	31,4	
	Сахар		-	-	6,98	26,18	
	Изюм		0,06	-	3,72	17,54	
	Масло сливочное		0,06	8,23	0,09	74,80	
	Сметана		0,08	0,45	0,09	4,8	
	Сухари		0,41	0,13	4,4	22,70	
	Кисломолочный продукт		5,2	6,4	9,4	135	
Итого за Уплотненный полдник			32,53	33,61	58,20	701,26	
Итого за День 5			62,25	66,63	237,76	1762,59	

День: понедельник
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 6 1 Завтрак	1. Каша пшенная на сгущенном молоке вязкая	200					182 стр.197
	2. Чай с сахаром	200					410,411
	3. Булка с маслом	30/7					1
	Крупа пшенная		3,6	0,87	18,99	70,88	
	Молоко сгущенное		2,8	3,2	22,0	129,6	
	Сахар		-	-	3,99	14,96	
	Масло сливочное		0,01	1,65	0,01	14,96	
	Вода		-	-	-	-	
	Чай		-	-	-	-	
	Сахар		-	-	8,98	33,66	
	Вода		-	-	-	-	
	Булка		0,2	0,3	14,5	60	
	Масло сливочное		0,04	5,77	0,06	52,36	
			6,65	11,79	68,53	376,42	
Итого за 1 Завтрак							
2 Завтрак	Фрукт		0,48	-	16,50	94	47
Обед	1. Салат из свеклы с соленым огурцом	55					37
	2. Щи по-уральски	200					78
	3. Картофельная запеканкам с мясом	190					308
	4. Компот из сухофруктов	200					394
	5. Хлеб пшеничный	50					стр.104
	Хлеб ржаной	50					стр.104
	Свекла		0,77	-	0,99	21,11	
	Лук репчатый		0,12	-	0,68	3,0	
	Соленый огурец		0,09	-	0,08	0,56	
	Зеленый горошек		0,1	-	0,23	1,33	
	Масло растительное		-	1,99	-	17,98	
	Картофель		0,98	-	9,66	40,67	
	Капуста свежая		0,77	-	3,36	16,32	
	Крупа перловая		1,38	0,16	11,05	48,6	
	Лук репчатый		0,24	-	1,36	6,0	
	Морковь		0,16	-	0,88	4,28	
	Масло растительное		-	2,99	-	26,97	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Вода		-	-	-	-	
	Мясо (говядина)		9,87	3,43	-	70,56	
	Картофель		1,82	-	17,8	72,53	
	Лук репчатый		0,12	-	0,68	3,0	
	Молоко		0,78	0,96	1,4	17,4	
	Яйцо		2,02	1,84	0,12	25,1	
	Масло сливочное		0,01	2,47	0,2	22,44	
	Масло растительное		-	1,99	-	17,98	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Сухофрукты		0,14	-	6,80	20,48	
	Сахар		-	-	8,98	33,66	
	Вода		-	-	-	-	
	Хлеб пшеничный		0,4	0,65	24,9	98	
	Хлеб ржаной		0,35	0,28	24,9	92	
Итого за Обед			20,12	16,76	113,89	659,67	

Уплотненный полдник	1. Рыба запеченная с овощами	230					264,370
	2. Хлеб ржаной	50					стр.104
	3.Сок фруктовый	150					418
	4. Кисломолочный продукт	180					420
	5. Кондитерское изделие	35					стр.106
	Рыба свежая		11,6	0,3	-	50	
	Картофель		1,12	-	11,04	63,48	
	Лук репчатый		0,24	-	1,36	6,0	
	Морковь		0,16	-	0,88	4,24	
	Соус						
	Молоко		1,3	1,6	2,35	29,0	
	Масло сливочное		0,06	8,23	0,04	74,80	
	Яйцо		2,0	1,7	0,10	25,1	
	Мука пшеничная		0,52	0,06	3,66	16,45	
	Сухари		0,41	0,13	4,81	22,70	
	Масло растительное (для смазывания)		-	4,89	-	44,89	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Хлеб ржаной		0,35	0,28	24,9	92	
	Сок фруктовый		0,4	-	19,55	108	
	Кисломолочный продукт		4,9	5,7	8,46	121,2	
	Кондитерское изделие		0,52	2,5	26,72	123,36	
Итого за Уплотненный полдник			23,58	23,39	103,87	781,22	
Итого за День 6			50,83	51,94	302,79	1911,31	

День: вторник

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 7 1 Завтрак	1. Салат из свежих яблок с черносливом	45					31
	2. Каша сборная молочная вязкая	200					стр.135
	3. Какао	200					416
	4. Булка с сыром	30/11,4					3
	Яблоко свежее		0,72	-	4,08	16,56	
	Чернослив		0,06	-	1,85	7,82	
	Сахар		-	-	0,99	3,74	
	Крупа рисовая		1,05	0,09	8,59	32,25	
	Крупа пшенная		1,8	0,43	6,49	30,01	
	Молоко		2,6	3,2	4,7	58	
	Масло сливочное		0,01	2,47	0,02	22,44	
	Сахар		-	-	1,99	7,48	
	Какао		0,32	0,25	0,03	0,36	
	Молоко		2,86	3,52	5,17	63,8	
	Сахар		-	-	7,98	29,92	
	Вода		-	-	-	-	
	Булка		0,2	0,3	14,5	60	
	Сыр		2,68	2,73	-	43,8	
Итого за 1 Завтрак			11,7	12,99	56,39	376,18	

2 Завтрак	Сок фруктовый		0,3	-	27,30	93	418
Обед							
	1. Огурец свежий	60					стр.107
	2. Суп крестьянский со сметаной на курином бульоне	200					86
	3. Котлета вкусная с макаронами	130/105					219
	4. Компот из сухофруктов	200					394
	5. Хлеб пшеничный	40					стр.104
	Огурец свежий		0,42	-	1,68	8,34	
	Куры		1,78	0,66	-	13,4	
	Картофель		0,98	-	9,66	40,67	
	Пшено		1,2	0,29	6,33	33,40	
	Морковь		0,16	-	0,88	4,28	
	Лук репчатый		0,24	-	1,36	6,0	
	Масло растительное		-	4,89	-	44,89	
	Сметана		0,49	1,6	0,5	27,2	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Бульон		-	-	-	-	
	Котлета вкусная		10	9	18,7	180	
	Макароны		5,2	0,45	37,6	150	
	Масло сливочное		0,03	4,1	0,04	37,4	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Сухофрукты		0,14	-	5,80	24,62	
	Сахар		-	-	9,98	37,40	
	Вода		-	-	-	-	
	Хлеб пшеничный		0,3	0,5	20,43	79	
Итого за Обед			20,94	21,49	112,96	686,6	
Уплотненный полдник							
	1. Салат из свежих помидоров	60					14
	2. Омлет с сыром	175					230
	3. Хлеб ржаной	50					стр.104
	4. Чай с сахаром	200					410,411
	5. Кисломолочный продукт	180					420
	6. Кондитерское изделие	35					стр.106
	Помидор свежий		0,18	-	1,74	6,6	
	Масло растительное		-	5,99	-	53,94	
	Яйцо		7,1	6,44	0,39	83,3	
	Молоко		2,86	3,52	5,17	63,80	
	Сыр		2,68	2,73	-	43,8	
	Масло сливочное		0,03	4,10	0,04	37,4	
	Мука		0,2	0,02	1,46	6,58	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Хлеб ржаной		0,35	0,28	24,9	92	
	Чай		-	-	-	-	
	Сахар		-	-	12,97	48,62	
	Вода		-	-	-	-	
	Кисломолочный продукт		4,9	5,7	8,46	121,2	
	Кондитерское изделие		0,52	2,5	26,72	143,36	
Итого за Уплотненный полдник			18,82	31,29	81,85	700,62	
Итого за День 7			51,76	65,77	278,5	1856,4	

День: среда

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8 1 Завтрак	1. Фрукт	90					57
	2. Суп молочный рисовый	200					101
	3. Кофейный напиток с молоком	200					414
	4. Булка с повидлом	30/10					2
	Фрукт		0,27	-	9,18	37,26	
	Крупа рисовая		1,40	0,12	15,46	43,40	
	Молоко		2,86	3,52	5,17	63,8	
	Сахар		-	-	1,99	7,48	
	Масло сливочное		0,01	2,47	0,02	22,44	
	Вода		-	-	-	-	
	Кофейный напиток		0,45	-	0,09	0,21	
	Молоко		2,86	3,52	5,17	63,8	
	Сахар		-	-	5,98	22,44	
	Вода		-	-	-	-	
	Булка		0,2	0,3	14,5	60	
	Повидло		0,04	-	6,61	27,10	
			8,09	9,93	64,17	347,93	
Итого за 1 Завтрак							
2 Завтрак	1. Чай с сахаром	200					410,411
	2. Кондитерское изделие	15					стр.106
	Чай		-	-	-	-	
	Сахар		-	-	5,98	22,44	
	Вода		-	-	-	-	
	Кондитерское изделие		0,2	1,0	13,36	64,40	
Итого за 2 Завтрак			0,2	1,0	19,34	86,84	
Обед	1. Салат из свежих помидоров и огурцов	45					15
	2. Борщ с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200					64
	3. Овощное рагу с мясом	220					361
	4. Кисель из кураги	200					398
	5. Хлеб пшеничный	30					стр.104
	Хлеб ржаной	50					стр.104
	Помидор свежий		0,09	-	0,87	3,81	
	Огурец свежий		0,14	-	0,56	2,78	
	Масло растительное		-	0,99	-	8,99	
	Мясо (говядина)		2,11	0,73	-	15,12	
	Картофель		0,9	-	9,4	38,34	
	Свекла		0,40	-	0,54	11,52	
	Морковь		0,16	-	0,88	4,28	
	Лук репчатый		0,24	-	1,36	6,0	
	Томатное пюре		0,18	-	0,59	3,15	
	Сметана		0,45	2,4	0,48	27,6	
	Масло растительное		-	2,99	-	26,97	
	Сахар		-	-	0,99	3,74	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Бульон		-	-	-	-	
	Мясо (говядина)		8,46	2,94	-	60,48	
	Картофель		1,26	-	12,42	52,29	
	Капуста свежая		1,4	-	4,3	23,2	
	Лук репчатый		0,24	-	1,36	6,0	
	Морковь		0,16	-	0,88	4,28	

	Масло сливочное		0,04	5,77	0,06	52,36	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Масло растительное		-	0,99	-	8,99	
	Курага		0,36	-	5,67	25,11	
	Сахар		-	-	9,98	37,40	
	Крахмал		0,001	-	2,5	37,81	
	Вода		-	-	-	-	
	Хлеб пшеничный		0,2	0,3	14,50	57	
	Хлеб ржаной		0,35	0,28	24,9	92	
Итого за обед			17,14	17,39	92,24	609,21	
Уплотненный полдник	1. Икра свекольная	60					55
	2. Хлеб пшеничный	20					стр.104
	3. Запеканка из творога	190					251
	4. Кисломолочный продукт	200					420
	Свекла		0,70	-	0,90	17,20	
	Лук репчатый		0,12	-	0,68	3,0	
	Томатное пюре		0,18	-	0,59	3,15	
	Сахар		-	-	0,99	3,74	
	Масло растительное		-	4,89	-	44,89	
	Хлеб пшеничный		0,2	0,2	13,03	41	
	Творог		20	13,8	2,2	190,4	
	Крупа манная		1,26	0,14	14,66	65,20	
	Яйцо		2,54	2,3	0,14	31,11	
	Сахар		-	-	8,98	33,66	
	Масло сливочное		0,06	8,23	0,09	74,88	
	Изюм		0,06	-	5,45	18,13	
	Сухари		0,41	0,13	4,81	22,7	
	Сметана		0,19	0,75	0,15	8,6	
	Кисломолочный продукт		5,2	6,4	9,4	135	
Итого за Уплотненный полдник			30,92	36,84	62,07	692,85	
Итого за День 8			56,35	65,16	237,55	1736,83	

День: четверг

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9 1 Завтрак	1. Каша молочная ячневая вязкая	200					182 стр.197
	2. Какао	200					416
	3. Булка с маслом	30/6					1
	Крупа ячневая		3,6	0,17	21,99	81,20	
	Молоко		3,12	3,84	5,64	69,6	
	Сахар		-	-	1,99	7,48	
	Масло сливочное		0,006	0,82	0,009	7,48	
	Вода		-	-	-	-	
	Какао		0,32	0,25	0,03	0,36	
	Молоко		2,86	3,52	5,17	63,80	
	Сахар		-	-	5,98	22,44	
	Вода		-	-	-	-	

	Булка		0,2	0,2	14,5	60	
	Масло сливочное		0,06	4,95	0,05	44,88	
Итого за 1 Завтрак			10,13	13,75	55,35	357,24	
2 Завтрак	Фрукт		0,38	-	15,30	89	57
Обед	1. Селедь соленая	50					8
	2. Суп куриный с домашней лапшой	200					116,118,126
	3. Котлета мясная с картофельным пюре	80/150					299,339
	4. Компот из сухофруктов	200					394
	5. Хлеб пшеничный	40					стр.104
	Селедь соленая		5,8	0,15	-	25	
	Куры		2,67	0,99	-	20,1	
	Картофель		0,98	-	9,66	40,67	
	Лук репчатый		0,24	-	1,36	6,0	
	Морковь		0,16	-	0,88	4,28	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Бульон		-	-	-	-	
	Мука пшеничная		2,12	0,26	14,64	67,8	
	Яйцо		1,01	0,92	0,05	12,56	
	Масло растительное		-	5,99	-	53,94	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Мясо (говядина)		9,87	3,43	-	70,56	
	Хлеб пшеничный		0,41	0,06	2,4	22,7	
	Лук репчатый		0,24	-	1,36	6,0	
	Масло сливочное		0,01	1,65	0,01	14,96	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Картофель		1,68	-	16,56	69,42	
	Молоко		1,3	1,6	2,35	29,0	
	Масло сливочное		0,03	4,95	0,05	44,88	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Сухофрукты		0,14	-	6,80	24,62	
	Сахар		-	-	6,98	26,18	
	Вода		-	-	-	-	
	Хлеб пшеничный		0,3	0,5	20,9	79	
Итого за обед			26,96	20,5	83	617,67	
Уплотненный полдник	1. Помидор свежий	60					стр.107
	2. Пирожки с печенью	200					494,436
	3. Чай с сахаром	200					410,411
	4. Кисломолочный продукт	200					420
	Помидор свежий		0,18	-	1,74	6,62	
	Мука пшеничная		7,94	0,97	54,90	246	
	Сахар		-	-	3,99	14,96	
	Яйцо		0,5	0,46	0,02	6,28	
	Дрожжи		0,34	0,008	0,16	1,7	
	Масло сливочное		0,01	1,65	0,01	14,96	
	Масло растительное		-	4,89	-	44,89	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Печень говяжья		12,9	2,32	-	109,3	
	Лук репчатый		0,24	-	1,36	6,0	
	Масло сливочное		0,05	7,42	0,08	67,32	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Чай		-	-	-	-	
	Сахар		-	-	13,97	53,36	

	Вода		-	-	-	-	
	Кисломолочный продукт		5,2	6,4	9,4	134	
Итого за Уплотненный полдник			27,36	24,11	85,63	705,37	
Итого за День 9			64,83	58,36	239,28	1769,28	

День: пятница

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10 1 Завтрак	1. Салат из свежих яблок и свежих огурцов	55					27
	2. Суп молочный гречневый	200					101
	3. Кофейный напиток с молоком	200					414
	4. Булка с сыром	30/11,4					3
	Яблоко свежее		0,1	-	3,64	17,68	
	Огурец свежий		0,12	-	0,45	1,69	
	Масло растительное		-	0,99	-	8,99	
	Крупа гречневая		2,52	0,52	13,60	57,80	
	Молоко		3,12	3,84	5,64	69,6	
	Сахар		-	-	2,99	11,22	
	Масло сливочное		0,03	4,95	0,05	44,88	
	Вода		-	-	-	-	
	Кофейный напиток		0,45	-	0,09	0,21	
	Молоко		2,6	3,2	4,7	58	
	Сахар		-	-	8,98	33,66	
	Вода						
	Булка		0,2	0,2	14,5	60	
	Сыр		2,68	2,73	-	43,8	
Итого за 1 Завтрак			11,82	16,43	54,64	407,53	
2 Завтрак	Сок фруктовый		0,30	-	23,30	101,0	418
Обед	1. Салат из свеклы	60					34
	2. Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной	200					81
	3. Пирожки с мясом	170					437,494
	4. Компот из сухофруктов	200					394
	5. Хлеб ржаной	50					стр.104
	Свекла		1,12	-	1,44	29,72	
	Масло растительное		-	0,99	-	8,99	
	Мясо (говядина)		2,11	0,73	-	15,12	
	Картофель		0,98	-	9,66	40,67	
	Лук репчатый		0,24	-	0,68	3,0	
	Морковь		0,16	-	0,88	4,28	
	Капуста свежая		0,49	-	2,5	7,84	
	Огурец соленый		0,04	-	0,08	0,56	
	Сметана		0,37	1,95	0,39	20,8	
	Масло растительное		-	4,89	-	44,89	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Бульон		-	-	-	-	
	Мука		8,48	1,04	58,56	260,2	

	Сахар		-	-	1,99	7,48	
	Яйцо		0,63	0,57	0,03	7,85	
	Дрожжи		0,25	0,008	0,16	1,7	
	Вода		-	-	-	-	
	Масло растительное		-	1,99	-	17,98	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Мясо (говядина)		7,05	1,45	-	50,40	
	Лук репчатый		0,12	-	0,68	0,3	
	Масло сливочное		0,02	3,3	0,02	29,92	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Сухофрукты		0,14	-	5,80	24,62	
	Сахар		-	-	9,98	37,40	
	Вода		-	-	-	-	
	Хлеб ржаной		0,35	0,28	24,9	92	
Итого за обед			22,55	17,09	117,79	708,43	
Уплотненный полдник	1. Икра морковная	50					55
	2. Хлеб пшеничный	50					стр.104
	3. Пудинг из творога с рисом	180					250
	4. Кисломолочный продукт	200					420
	5. Кондитерское изделие	30					стр.106
	Морковь		0,48	-	3,36	16,84	
	Лук репчатый		0,12	-	0,68	3,0	
	Томатное пюре		0,18	0,65	0,59	3,15	
	Сахар		-	-	0,99	3,74	
	Масло растительное		-	2,99	-	26,97	
	Хлеб пшеничный		0,4	0,65	24,9	98	
	Творог		16,7	9,0	2,0	159	
	Рис		1,75	0,15	19,32	80,75	
	Яйцо		2,0	1,7	0,11	25,1	
	Сахар		-	-	6,98	26,18	
	Масло сливочное		0,06	8,23	0,09	74,80	
	Сметана		0,17	0,9	0,18	9,6	
	Кисломолочный продукт		5,2	6,4	9,4	135	
	Кондитерское изделие		04	2,0	26,72	140,16	
Итого за Уплотненный полдник			27,46	32,67	95,32	802,29	
Итого за День 10			62,13	66,33	295,05	2019,25	
Среднее значение за 10 дней			55,74	60,3	264,8	1816,09	

Исполнитель:
Старшая медицинская сестра

/О.М. Овсиенко/

Заведующий СП

/И.В. Полуэктова/