

| Неделя 1                          |  | День 1         |                  |         |          |         |             |         |                               |                    |                         |
|-----------------------------------|--|----------------|------------------|---------|----------|---------|-------------|---------|-------------------------------|--------------------|-------------------------|
| Прием пищи                        | Наименование блюда                       | Вес блюда      | Пищевые вещества |         |          |         |             |         | Энергетическая ценность, Ккал |                    | № рецептуры (Могильный) |
|                                   |  |                | Белки, г         |         | Жиры, г  |         | Углеводы, г |         | 1 -3 год                      | 3-7 лет            |                         |
|                                   |  |                | 1 -3 год         | 3-7 лет | 1 -3 год | 3-7 лет | 1 -3 год    | 3-7 лет |                               |                    |                         |
| <i>Завтрак</i>                    | Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным | 150/200        | 3                | 4,2     | 3        | 4,2     | 24          | 3,3     | 150                           | 208                | 168                     |
|                                   | Хлеб пшеничный                           | 30/40          | 3,3              | 4,4     | 1,1      | 1,5     | 14,3        | 19      | 80                            | 106                | 3                       |
|                                   | Масло сливочное                          | 4/6            | -                | -       | 3,3      | 4,9     | -           | -       | 30                            | 45                 |                         |
|                                   | Чай с сахаром                            | 150/7;180/10   | -                | -       | -        | -       | 15          | 18      | 60                            | 72                 | 392                     |
| <b><u>Итого за завтрак</u></b>    |  |                |                  |         |          |         |             |         | <b><u>320</u></b>             | <b><u>431</u></b>  |                         |
| <i>II-Завтрак</i>                 | Фрукты свежие ( яблоки)                  | 100/100        | 0,3              | 0,3     | 0,2      | 0,2     | 14          | 14      | 52                            | 52                 | 368                     |
| <b><u>Итого за II-завтрак</u></b> |  |                |                  |         |          |         |             |         | <b><u>52</u></b>              | <b><u>52</u></b>   |                         |
| <i>Обед</i>                       | Суп картофельный с бобовыми (горох)      | 150/200        | 3                | 4       | 1,2      | 1,6     | 6,6         | 8,8     | 48                            | 64                 | 81                      |
|                                   | Котлета рыбная запеченная                | 60/80          | 6                | 8       | 2,4      | 3,2     | 10,2        | 13,6    | 86                            | 115                | 255                     |
|                                   | Пюре картофельное                        | 120/150        | 2,1              | 2,7     | 6,2      | 7,7     | 13          | 16,2    | 116                           | 146                | 321                     |
|                                   | Компот из сушеных фруктов (яблоки)       | 150/180        | 1                | 1,3     | 2,6      | 3,1     | 6,5         | 7,8     | 42                            | 50                 | 376                     |
|                                   | Хлеб пшеничный                           | 30/40          | 3,3              | 4,4     | 1,1      | 1,5     | 14,3        | 19      | 80                            | 106                |                         |
|                                   | Хлеб ржаной                              | 40/50          | 3,4              | 4,3     | 1,3      | 1,6     | 19,3        | 24,1    | 103                           | 129                |                         |
|                                   | Овощная закуска ( Капуста квашенная)     | 40/60          | 0,4              | 0,6     | -        | -       | 1,6         | 2,4     | 8                             | 12                 | 81                      |
| <b><u>Итого за обед</u></b>       |  |                |                  |         |          |         |             |         | <b><u>483</u></b>             | <b><u>622</u></b>  |                         |
| <i>Полдник</i>                    | Омлет натуральный                        | 60/5; 80/5     | 6,4              | 8,3     | 7,3      | 9,6     | -           | -       | 92                            | 120                | 215                     |
|                                   | Икра кабачковая заводская                | 15/25          | 0,1              | 0,3     | 1,1      | 1,8     | 1,1         | 1,8     | 15                            | 24                 |                         |
|                                   | Печенье заводское (18 гр)                | 2/3 шт.        | 2,7              | 5,4     | 6,7      | 13,3    | 24,1        | 48,2    | 167                           | 335                |                         |
|                                   | Кофейный напиток с сгущенным молоком     | 150/28; 180/34 | -                | -       | -        | -       | 7,5         | 9       | 30                            | 36                 | 396                     |
| <b><u>Итого за полдник</u></b>    |  |                |                  |         |          |         |             |         | <b><u>304</u></b>             | <b><u>515</u></b>  |                         |
| <b><u>Итого за день</u></b>       |  |                |                  |         |          |         |             |         | <b><u>1159</u></b>            | <b><u>1620</u></b> |                         |

| Неделя 1                          |   | День 2       |                  |         |          |         |             |         |                               |                    |             |
|-----------------------------------|---|--------------|------------------|---------|----------|---------|-------------|---------|-------------------------------|--------------------|-------------|
| Прием пищи                        | Наименование блюда  | Вес блюда    | Пищевые вещества |         |          |         |             |         | Энергетическая ценность, Ккал |                    | № рецептуры |
|                                   |   |              | Белки, г         |         | Жиры, г  |         | Углеводы, г |         | 1 -3 год                      | 3-7 лет            |             |
|                                   |   |              | 1 -3 год         | 3-7 лет | 1 -3 год | 3-7 лет | 1 -3 год    | 3-7 лет |                               |                    |             |
| <i>Завтрак</i>                    | Каша вязкая молочная с морковью пшеном и сливочным маслом | 150/180      | 4,7              | 6,2     | 4,5      | 6       | 23,9        | 31,8    | 153                           | 204                | 172         |
|                                   | Хлеб пшеничный  | 30/40        | 3,3              | 4,4     | 1,1      | 1,5     | 14,3        | 19      | 80                            | 106                | 3           |
|                                   | Масло сливочное   | 4/6          | -                | -       | 3,3      | 4,9     | -           | -       | 30                            | 45                 |             |
|                                   | Сыр «Российский»  | 10/15        | 2,7              | 4       | 2,9      | 4,3     | -           | -       | 37                            | 55                 |             |
|                                   | Какао с молоком   | 150/8;180/10 | 3,3              | 4       | 2,4      | 2,9     | 4,8         | 5,8     | 56                            | 67                 | 397         |
| <b><u>Итого за завтрак</u></b>    |   |              |                  |         |          |         |             |         | <b><u>356</u></b>             | <b><u>477</u></b>  |             |
| <i>II-Завтрак</i>                 | Сок натуральный ( яблочный)                               | 100/100      | 0,5              | 0,5     | -        | -       | 10          | 10      | 40                            | 40                 | 399         |
| <b><u>Итого за II-завтрак</u></b> |   |              |                  |         |          |         |             |         | <b><u>40</u></b>              | <b><u>40</u></b>   |             |
| <i>Обед</i>                       | Рассольник ленинградский с крупой перловой                | 150/200      | 3                | 4       | 2,5      | 3,4     | 5,3         | 7       | 60                            | 80                 | 76          |
|                                   | Кнели куриные с рисом                                     | 60/80        | 7                | 9,4     | 4,9      | 6,6     | 3,4         | 4,5     | 86                            | 114                | 312         |
|                                   | Макаронные изделия отварные                               | 120/150      | 4,1              | 5,1     | 0,5      | 0,6     | 27,6        | 34,5    | 133                           | 167                | 317         |
|                                   | Кисель из повидла   | 150/180      | 0,2              | 0,2     | -        | -       | 23,3        | 27,9    | 95                            | 113                | 383         |
|                                   | Хлеб пшеничный  | 30/40        | 3,3              | 4,4     | 1,1      | 1,5     | 14,3        | 19      | 80                            | 106                |             |
|                                   | Хлеб ржаной   | 40/50        | 3,4              | 4,3     | 1,3      | 1,6     | 19,3        | 24,1    | 103                           | 129                |             |
|                                   | Овощная закуска ( горошек конс.)                          | 40/60        | 1,2              | 1,9     | 0,1      | 0,1     | 2,6         | 3,9     | 16                            | 24                 | 10          |
| <b><u>Итого за обед</u></b>       |   |              |                  |         |          |         |             |         | <b><u>573</u></b>             | <b><u>733</u></b>  |             |
| <i>Полдник</i>                    | Пирожки печеные из дрожжевого теста                       | 50/50        | 2,1              | 2,1     | 8,7      | 8,7     | 26,4        | 26,4    | 187                           | 187                | 454         |
|                                   | Молоко кипяченое  | 150/180      | 4,5              | 5,4     | 3,8      | 4,5     | 7,1         | 8,5     | 83                            | 99                 | 400         |
| <b><u>Итого за полдник</u></b>    |   |              |                  |         |          |         |             |         | <b><u>270</u></b>             | <b><u>286</u></b>  |             |
| <b>Итого за день</b>              |   |              |                  |         |          |         |             |         | <b><u>1239</u></b>            | <b><u>1536</u></b> |             |

| Неделя 1                          |                                       | День 3                 |                  |      |         |      |             |      |                               |                    |             |
|-----------------------------------|---------------------------------------|------------------------|------------------|------|---------|------|-------------|------|-------------------------------|--------------------|-------------|
| Прием пищи                        | Наименование блюда                    | Вес блюда              | Пищевые вещества |      |         |      |             |      | Энергетическая ценность. Ккал |                    | № рецептуры |
|                                   |                                       |                        | Белки, г         |      | Жиры, г |      | Углеводы, г |      |                               |                    |             |
| <i>Завтрак</i>                    | Каша жидкая молочная гречневая        | 150/200                | 6                | 8    | 6,2     | 8,3  | 30,4        | 40,6 | 201                           | 268                | 185         |
|                                   | Хлеб пшеничный                        | 30/40                  | 3,3              | 4,4  | 1,1     | 1,5  | 14,3        | 19   | 80                            | 106                | 3           |
|                                   | Масло сливочное                       | 4/6                    | -                | -    | 3,3     | 4,9  | -           | -    | 30                            | 45                 |             |
|                                   | Сыр «Российский»                      | 10/15                  | 2,7              | 4    | 2,9     | 4,3  | -           | -    | 37                            | 55                 |             |
|                                   | Кофейный напиток с молоком            | 150/180                | 2,7              | 3,2  | 2       | 2,4  | 17,5        | 21,1 | 99                            | 119                | 395         |
| <b><u>Итого за завтрак</u></b>    |                                       |                        |                  |      |         |      |             |      | <b><u>447</u></b>             | <b><u>593</u></b>  |             |
| <i>II-Завтрак</i>                 | Фрукты свежие ( яблоки)               | 100/100                | 0,3              | 0,3  | 0,2     | 0,2  | 14          | 14   | 52                            | 52                 | 368         |
| <b><u>Итого за II-завтрак</u></b> |                                       |                        |                  |      |         |      |             |      | <b><u>52</u></b>              | <b><u>52</u></b>   |             |
| <i>Обед</i>                       | Щи из свежей капусты с картофелем     | 150/200                | 3                | 4    | 13,5    | 18   | 4,5         | 6    | 150                           | 200                | 67          |
|                                   | Мясо тушеное с овощами в соусе ( САД) | 220                    | -                | 15,7 | -       | 21,8 | -           | 6,2  | -                             | 282                | 274         |
|                                   | Котлета рубленая ( говядина) ( Ясли)  | 60                     | 7,2              | -    | 5,4     | -    | 6,6         | -    | 108                           | -                  | 282         |
|                                   | Картофель отварной ( Ясли)            | 120                    | 2,2              | -    | 0,1     | -    | 21          | -    | 96                            | -                  | 318         |
|                                   | Компот из сушеных фруктов (яблоки)    | 150/180                | 1                | 1,3  | 2,6     | 3,1  | 6,5         | 7,8  | 42                            | 50                 | 376         |
|                                   | Хлеб пшеничный                        | 30/40                  | 3,3              | 4,4  | 1,1     | 1,5  | 14,3        | 19   | 80                            | 106                |             |
|                                   | Хлеб ржаной                           | 40/50                  | 3,4              | 4,3  | 1,3     | 1,6  | 19,3        | 24,1 | 103                           | 129                |             |
|                                   | Овощная закуска ( капуста квашенная)  | 40/60                  | 0,4              | 0,6  | -       | -    | 1,6         | 2,4  | 8                             | 12                 | 81          |
| <b><u>Итого за обед</u></b>       |                                       |                        |                  |      |         |      |             |      | <b><u>587</u></b>             | <b><u>779</u></b>  |             |
| <i>Полдник</i>                    | Запеканка из творога                  | 50/100                 | 8,8              | 17,6 | 2,1     | 4,2  | 7,1         | 14,2 | 83                            | 165                | 479         |
|                                   | Молоко сгущенное                      | 10/20                  | 0,7              | 1,4  | 0,9     | 1,7  | 5,6         | 11,1 | 33                            | 66                 | 400         |
|                                   | Чай с лимоном                         | 150/7/3,5;<br>180/10/7 | -                | -    | -       | -    | 4,9         | 5,9  | 20                            | 23                 | 393         |
| <b><u>Итого полдник</u></b>       |                                       |                        |                  |      |         |      |             |      | <b><u>136</u></b>             | <b><u>254</u></b>  |             |
| <b><u>Итого за день</u></b>       |                                       |                        |                  |      |         |      |             |      | <b><u>1222</u></b>            | <b><u>1678</u></b> |             |

| Неделя 1                          |                                  |               | День 4           |         |          |         |             |         |                               |                    |             |
|-----------------------------------|----------------------------------|---------------|------------------|---------|----------|---------|-------------|---------|-------------------------------|--------------------|-------------|
| Прием пищи                        | Наименование блюда               | Вес блюда     | Пищевые вещества |         |          |         |             |         | Энергетическая ценность, Ккал |                    | № рецептуры |
|                                   |                                  |               | Белки, г         |         | Жиры, г  |         | Углеводы, г |         | 1 -3 год                      | 3-7 лет            |             |
|                                   |                                  |               | 1 -3 год         | 3-7 лет | 1 -3 год | 3-7 лет | 1 -3 год    | 3-7 лет |                               |                    |             |
| <i>Завтрак</i>                    | Каша жидкая молочная рисовая     | 150/200       | 7,5              | 10      | 10,5     | 14      | 45          | 60      | 303                           | 404                | 185         |
|                                   | Хлеб пшеничный                   | 30/40         | 3,3              | 4,4     | 1,1      | 1,5     | 14,3        | 19      | 80                            | 106                | 3           |
|                                   | Масло сливочное                  | 4/6           | -                | -       | 3,3      | 4,9     | -           | -       | 30                            | 45                 |             |
|                                   | Сыр «Российский»                 | 10/15         | 2,7              | 4       | 2,9      | 4,3     | -           | -       | 37                            | 55                 |             |
|                                   | Какао с молоком                  | 150/7; 180/10 | 3,3              | 4       | 2,4      | 2,9     | 4,8         | 5,8     | 56                            | 67                 | 392         |
| <b><u>Итого за завтрак</u></b>    |                                  |               |                  |         |          |         |             |         | <b><u>506</u></b>             | <b><u>707</u></b>  |             |
| <i>II-Завтрак</i>                 | Кефир 2,5 %                      | 150/180       | 4,7              | 5,6     | 3,8      | 4,5     | 6,1         | 7,4     | 80                            | 95                 | 401         |
| <b><u>Итого за II-завтрак</u></b> |                                  |               |                  |         |          |         |             |         | <b><u>80</u></b>              | <b><u>95</u></b>   |             |
| <i>Обед</i>                       | Суп картофельный с клецками      | 150/200       | 3,5              | 4,7     | 3,4      | 4,6     | 3,8         | 5       | 60                            | 80                 | 85          |
|                                   | Птица отварная                   | 60/80         | 15,6             | 20,8    | 9,6      | 12,8    | -           | -       | 149                           | 198                | 300         |
|                                   | Пюре из свеклы                   | 120/150       | 2,2              | 2,7     | 0,1      | 0,1     | 12,6        | 15,8    | 60                            | 75                 | 324         |
|                                   | Кисель из повидла                | 150/180       | 0,2              | 0,2     | -        | -       | 23,3        | 27,9    | 95                            | 113                | 383         |
|                                   | Хлеб пшеничный                   | 30/40         | 3,3              | 4,4     | 1,1      | 1,5     | 14,3        | 19      | 80                            | 106                |             |
|                                   | Хлеб ржаной                      | 40/50         | 3,4              | 4,3     | 1,3      | 1,6     | 19,3        | 24,1    | 103                           | 129                |             |
|                                   | Овощная закуска ( горошек конс.) | 40/60         | 1,2              | 1,9     | 0,1      | 0,1     | 2,6         | 3,9     | 16                            | 24                 | 10          |
| <b><u>Итого за обед</u></b>       |                                  |               |                  |         |          |         |             |         | <b><u>563</u></b>             | <b><u>725</u></b>  |             |
| <i>Полдник</i>                    | Ватрушка с творогом              | 50/50         | 6,8              | 6,8     | 0,9      | 0,9     | 4,1         | 4,1     | 52                            | 52                 | 458         |
|                                   | Молоко кипяченое                 | 150/180       | 4,5              | 5,4     | 3,8      | 4,5     | 7,1         | 8,5     | 83                            | 99                 | 400         |
| Итого за полдник                  |                                  |               |                  |         |          |         |             |         | <b><u>135</u></b>             | <b><u>151</u></b>  |             |
| <b><u>Итого за день</u></b>       |                                  |               |                  |         |          |         |             |         | <b><u>1284</u></b>            | <b><u>1678</u></b> |             |

| Неделя 1                          |                                     | День 5       |                  |         |          |         |          |         |                         |                    |               |
|-----------------------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|----------|---------|----------|---------|-------------------------|--------------------|---------------|
| Прием пищи                        | Наименование блюда                  | Вес блюда    | Пищевые вещества |         |          |         |          |         | Энергетическая ценность |                    | № рецептуры   |
|                                   |                                     |              | Белки            |         | Жиры     |         | Углеводы |         | 1 -3 год                | 3-7 лет            |               |
|                                   |                                     |              | 1 -3 год         | 3-7 лет | 1 -3 год | 3-7 лет | 1 -3 год | 3-7 лет |                         |                    |               |
|                                   | Каша жидкая молочная овсяная        | 150/200      | 6,6              | 8,8     | 7,6      | 10,2    | 29,5     | 39,3    | 177                     | 236                | 185           |
|                                   | Хлеб пшеничный                      | 30/40        | 3,3              | 4,4     | 1,1      | 1,5     | 14,3     | 19      | 80                      | 106                | 3             |
|                                   | Масло сливочное                     | 4/6          | -                | -       | 3,3      | 4,9     | -        | -       | 30                      | 45                 |               |
|                                   | Сыр «Российский»                    | 10/15        | 2,7              | 4       | 2,9      | 4,3     | -        | -       | 37                      | 55                 |               |
|                                   | Чай с сахаром                       | 150/7;180/10 | -                | -       | -        | -       | 15       | 18      | 60                      | 72                 | 392           |
| <b><u>Итого за завтрак</u></b>    |                                     |              |                  |         |          |         |          |         | <b><u>384</u></b>       | <b><u>514</u></b>  |               |
| <b><i>II-Завтрак</i></b>          | Фрукты свежие ( яблоки)             | 100/100      | 0,3              | 0,3     | 0,2      | 0,2     | 14       | 14      | 52                      | 52                 | 368           |
| <b><u>Итого за II-завтрак</u></b> |                                     |              |                  |         |          |         |          |         | <b><u>52</u></b>        | <b><u>52</u></b>   |               |
| <b><i>Обед</i></b>                | Свекольник со сметаной              | 150/200      | 4,2              | 5,6     | 8,7      | 11,6    | 26,8     | 35,8    | 203                     | 270                | По Плотникову |
|                                   | Плов из птицы                       | 160/210      | 5,9              | 7,7     | 4,6      | 6,1     | 25,5     | 33,5    | 166                     | 218                | 304           |
|                                   | Компот из сушеных фруктов (яблоки)  | 150/180      | 1                | 1,3     | 2,6      | 3,1     | 6,5      | 7,8     | 42                      | 50                 | 376           |
|                                   | Хлеб пшеничный                      | 30/40        | 3,3              | 4,4     | 1,1      | 1,5     | 14,3     | 19      | 80                      | 106                |               |
|                                   | Хлеб ржаной                         | 40/50        | 3,4              | 4,3     | 1,3      | 1,6     | 19,3     | 24,1    | 103                     | 129                |               |
|                                   | Овощная закуска ( капуста квашеная) | 40/60        | 0,4              | 0,6     | -        | -       | 1,6      | 2,4     | 8                       | 12                 | 81            |
| <b><u>Итого за обед</u></b>       |                                     |              |                  |         |          |         |          |         | <b><u>602</u></b>       | <b><u>785</u></b>  |               |
| <b><i>Полдник</i></b>             | Яйца вареные                        | 1 шт. 40 гр. | 5                | 5       | 4,2      | 4,2     | 0,4      | 0,4     | 62                      | 62                 | 237           |
|                                   | Икра кабачковая заводская           | 15/25        | 0,1              | 0,3     | 1,1      | 1,8     | 1,1      | 1,8     | 15                      | 24                 | 393           |
|                                   | Печенье заводское (18 гр)           | 2/3 шт.      | 2,7              | 5,4     | 6,7      | 13,3    | 24,1     | 48,2    | 167                     | 335                |               |
|                                   | Кофейный напиток с молоком          | 150/180      | 2,7              | 3,2     | 2        | 2,4     | 17,5     | 21,1    | 99                      | 119                | 395           |
| <b><u>Итого за полдник</u></b>    |                                     |              |                  |         |          |         |          |         | <b><u>343</u></b>       | <b><u>540</u></b>  |               |
| <b><u>Итого за день</u></b>       |                                     |              |                  |         |          |         |          |         | <b><u>1381</u></b>      | <b><u>1891</u></b> |               |

| Неделя 2                          |  | День 6        |                  |         |          |         |          |         |                         |                    |             |
|-----------------------------------|--|---------------|------------------|---------|----------|---------|----------|---------|-------------------------|--------------------|-------------|
| Прием пищи                        | Наименование блюда                       | Вес блюда     | Пищевые вещества |         |          |         |          |         | Энергетическая ценность |                    | № рецептуры |
|                                   |  |               | Белки            |         | Жиры     |         | Углеводы |         | 1 -3 год                | 3-7 лет            |             |
|                                   |  |               | 1 -3 год         | 3-7 лет | 1 -3 год | 3-7 лет | 1 -3 год | 3-7 лет |                         |                    |             |
| <i>Завтрак</i>                    | Каша рассыпчатая пшениная                | 150/200       | 7,1              | 9,4     | 1,7      | 2,2     | 39,2     | 52,2    | 203                     | 270                | 165         |
|                                   | Хлеб пшеничный                           | 30/40         | 3,3              | 4,4     | 1,1      | 1,5     | 14,3     | 19      | 80                      | 106                | 3           |
|                                   | Масло сливочное                          | 4/6           | -                | -       | 3,3      | 4,9     | -        | -       | 30                      | 45                 |             |
|                                   | Чай с сахаром                            | 150/7;180/10  | -                | -       | -        | -       | 15       | 18      | 60                      | 72                 | 392         |
| <b><u>Итого за завтрак</u></b>    |  |               |                  |         |          |         |          |         | <b><u>373</u></b>       | <b><u>493</u></b>  |             |
| <i>II-Завтрак</i>                 | Фрукты свежие (яблоки)                   | 100/100       | 0,3              | 0,3     | 0,2      | 0,2     | 14       | 14      | 52                      | 52                 | 368         |
| <b><u>Итого за II-завтрак</u></b> |  |               |                  |         |          |         |          |         | <b><u>52</u></b>        | <b><u>52</u></b>   |             |
| <i>Обед</i>                       | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150/200       | 4,4              | 5,8     | 3        | 4       | 8,6      | 11,4    | 78                      | 104                | 82          |
|                                   | Рыба тушеная с овощами (САД)             | 80            | -                | 9       | -        | 6,1     | -        | 5,3     | -                       | 112                | 247         |
|                                   | Котлета рыбная запеченная (ЯСЛИ)         | 60            | 6                | -       | 2,4      | -       | 10,2     | -       | 86                      | -                  | 255         |
|                                   | Пюре картофельное                        | 120/150       | 2,1              | 2,7     | 6,2      | 7,7     | 13       | 16,2    | 116                     | 146                | 321         |
|                                   | Кисель из повидла                        | 150/180       | 0,2              | 0,2     | -        | -       | 23,3     | 27,9    | 95                      | 113                | 383         |
|                                   | Хлеб пшеничный                           | 30/40         | 3,3              | 4,4     | 1,1      | 1,5     | 14,3     | 19      | 80                      | 106                |             |
|                                   | Хлеб ржаной                              | 40/50         | 3,4              | 4,3     | 1,3      | 1,6     | 19,3     | 24,1    | 103                     | 129                |             |
| Овощная закуска ( горошек конс.)  | 40/60                                    | 1,2           | 1,9              | 0,1     | 0,1      | 2,6     | 3,9      | 16      | 24                      | 10                 |             |
| <b><u>Итого за обед</u></b>       |  |               |                  |         |          |         |          |         | <b><u>574</u></b>       | <b><u>734</u></b>  |             |
| <i>Полдник</i>                    | Булочка домашняя                         | 50/50         | 4                | 4       | 6        | 6       | 31       | 31      | 200                     | 200                | 469         |
|                                   | Кофейный напиток с сгущенным молоком     | 150/28;180/34 | -                | -       | -        | -       | 7,5      | 9       | 30                      | 36                 | 396         |
| <b><u>Итого за полдник</u></b>    |  |               |                  |         |          |         |          |         | <b><u>230</u></b>       | <b><u>236</u></b>  |             |
| <b><u>Итого за день</u></b>       |  |               |                  |         |          |         |          |         | <b><u>1229</u></b>      | <b><u>1515</u></b> |             |

| <b>Неделя 2</b>                   |                                     | <b>День 7</b> |                  |         |          |         |          |         |                         |                    |             |
|-----------------------------------|-------------------------------------|---------------|------------------|---------|----------|---------|----------|---------|-------------------------|--------------------|-------------|
| Прием пищи                        | Наименование блюда                  | Вес блюда     | Пищевые вещества |         |          |         |          |         | Энергетическая ценность |                    | № рецептуры |
|                                   |                                     |               | Белки            |         | Жиры     |         | Углеводы |         | 1 -3 год                | 3-7 лет            |             |
|                                   |                                     |               | 1 -3 год         | 3-7 лет | 1 -3 год | 3-7 лет | 1 -3 год | 3-7 лет |                         |                    |             |
|                                   | Каша жидкая молочная гречневая      | 150/200.      | 6                | 8       | 6,2      | 8,3     | 30,4     | 40,6    | 201                     | 268                | 185         |
|                                   | Хлеб пшеничный                      | 30/40         | 3,3              | 4,4     | 1,1      | 1,5     | 14,3     | 19      | 80                      | 106                | 3           |
|                                   | Масло сливочное                     | 4/6           | -                | -       | 3,3      | 4,9     | -        | -       | 30                      | 45                 |             |
|                                   | Сыр «Российский»                    | 10/15         | 2,7              | 4       | 2,9      | 4,3     | -        | -       | 37                      | 55                 |             |
|                                   | Кофейный напиток с молоком          | 150/180       | 2,7              | 3,2     | 2        | 2,4     | 17,5     | 21,1    | 99                      | 119                | 395         |
| <b><u>Итого за завтрак</u></b>    |                                     |               |                  |         |          |         |          |         | <b><u>447</u></b>       | <b><u>593</u></b>  |             |
| <b><i>II-Завтрак</i></b>          | Кефир 2,5%                          | 150/180       | 4,7              | 5,6     | 3,8      | 4,5     | 6,1      | 7,4     | 80                      | 95                 | 401         |
| <b><u>Итого за II-завтрак</u></b> |                                     |               |                  |         |          |         |          |         | <b><u>80</u></b>        | <b><u>95</u></b>   |             |
| <b><i>Обед</i></b>                | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 150/200       | 3                | 4       | 1,2      | 1,6     | 6,6      | 8,8     | 48                      | 64                 | 81          |
|                                   | Биточки рубленые из птицы паровые   | 60/80         | 5,3              | 7,1     | 0,7      | 0,9     | 2,4      | 3,2     | 37                      | 49                 | 306         |
|                                   | Капуста тушеная                     | 100/150       | 2,7              | 4,1     | 5,9      | 8,9     | 10,2     | 15,3    | 103                     | 155                | 132         |
|                                   | Компот из сушеных фруктов (яблоки)  | 150/180       | 1                | 1,3     | 2,6      | 3,1     | 6,5      | 7,8     | 42                      | 50                 | 376         |
|                                   | Хлеб пшеничный                      | 30/40         | 3,3              | 4,4     | 1,1      | 1,5     | 14,3     | 19      | 80                      | 106                |             |
|                                   | Хлеб ржаной                         | 40/50         | 3,4              | 4,3     | 1,3      | 1,6     | 19,3     | 24,1    | 103                     | 129                |             |
|                                   | Овощная закуска ( капуста квашеная) | 40/60         | 0,4              | 0,6     | -        | -       | 1,6      | 2,4     | 8                       | 12                 | 81          |
| <b><u>Итого за обед</u></b>       |                                     |               |                  |         |          |         |          |         | <b><u>421</u></b>       | <b><u>565</u></b>  |             |
| <b><i>Полдник</i></b>             | Пирожки печеные из дрожжевого теста | 50 / 50       | 2,1              | 2,1     | 8,7      | 8,7     | 26,4     | 26,4    | 187                     | 187                | 454         |
|                                   | Молоко кипяченое                    | 150/180       | 4,5              | 5,4     | 3,8      | 4,5     | 7,1      | 8,5     | 83                      | 99                 | 400         |
| <b><u>Итого за полдник</u></b>    |                                     |               |                  |         |          |         |          |         | <b><u>270</u></b>       | <b><u>286</u></b>  |             |
| <b><u>Итого за день</u></b>       |                                     |               |                  |         |          |         |          |         | <b><u>1218</u></b>      | <b><u>1539</u></b> |             |

| <b>Неделя 2</b>                   |                                      | <b>День 8</b>          |                  |         |          |         |          |         |                         |                    |             |
|-----------------------------------|--------------------------------------|------------------------|------------------|---------|----------|---------|----------|---------|-------------------------|--------------------|-------------|
|                                   | Наименование блюда                   | Вес блюда              | Пищевые вещества |         |          |         |          |         | Энергетическая ценность |                    | № рецептуры |
|                                   |                                      |                        | Белки            |         | Жиры     |         | Углеводы |         | 1 -3 год                | 3-7 лет            |             |
|                                   |                                      |                        | 1 -3 год         | 3-7 лет | 1 -3 год | 3-7 лет | 1 -3 год | 3-7 лет |                         |                    |             |
| Прием пищи                        | Суп молочный с макаронными изделиями | 150/200                | 3,3              | 4,4     | 2,8      | 3,8     | 11,9     | 15,8    | 87                      | 116                | 93          |
|                                   | Хлеб пшеничный                       | 40/60                  | 3,3              | 4,4     | 1,1      | 1,5     | 14,3     | 19      | 80                      | 106                | 3           |
|                                   | Масло сливочное                      | 4/6                    | -                | -       | 3,3      | 4,9     | -        | -       | 30                      | 45                 |             |
|                                   | Сыр «Российский»                     | 10/15                  | 2,7              | 4       | 2,9      | 4,3     | -        | -       | 37                      | 55                 |             |
|                                   | Какао с молоком                      | 150/8;180/10           | 3,3              | 4       | 2,4      | 2,9     | 4,8      | 5,8     | 56                      | 67                 | 397         |
| <b><u>Итого за завтрак</u></b>    |                                      |                        |                  |         |          |         |          |         | <b><u>290</u></b>       | <b><u>389</u></b>  |             |
| <b><i>II-Завтрак</i></b>          | Фрукты свежие(яблоки)                | 100/100                | 0,3              | 0,3     | 0,2      | 0,2     | 14       | 14      | 52                      | 52                 | 368         |
| <b><u>Итого за II-завтрак</u></b> |                                      |                        |                  |         |          |         |          |         | <b><u>52</u></b>        | <b><u>52</u></b>   |             |
| <b><i>Обед</i></b>                | Суп – лапша домашняя                 | 150/200                | 11,3             | 15      | 15       | 20      | 102      | 136     | 585                     | 780                | 86          |
|                                   | Птица отварная                       | 60/80                  | 15,6             | 20,8    | 9,6      | 12,8    | -        | -       | 149                     | 198                | 300         |
|                                   | Пюре из свеклы                       | 120/150                | 2,2              | 2,7     | 0,1      | 0,1     | 12,6     | 15,8    | 60                      | 75                 | 324         |
|                                   | Кисель из повидла                    | 150/180                | 0,2              | 0,2     | -        | -       | 23,3     | 27,9    | 95                      | 113                | 383         |
|                                   | Хлеб пшеничный                       | 30/40                  | 3,3              | 4,4     | 1,1      | 1,5     | 14,3     | 19      | 80                      | 106                |             |
|                                   | Хлеб ржаной                          | 40/50                  | 3,4              | 4,3     | 1,3      | 1,6     | 19,3     | 24,1    | 103                     | 129                |             |
|                                   | Овощная закуска ( горошек конс.)     | 40/60                  | 1,2              | 1,9     | 0,1      | 0,1     | 2,6      | 3,9     | 16                      | 24                 | 10          |
| <b><u>Итого за обед</u></b>       |                                      |                        |                  |         |          |         |          |         | <b><u>1088</u></b>      | <b><u>1353</u></b> |             |
| <b><i>Полдник</i></b>             | Вареники ленивые с маслом сливочным  | 60/5;100/5             | 8,3              | 13,8    | 3,7      | 6,2     | 7,6      | 12,6    | 76                      | 126                | 230         |
|                                   | Чай с лимоном                        | 150/7/3,5;<br>180/10/7 | -                | -       | -        | -       | 4,9      | 5,9     | 20                      | 23                 | 393         |
| <b><u>Итого за полдник</u></b>    |                                      |                        |                  |         |          |         |          |         | <b><u>96</u></b>        | <b><u>149</u></b>  |             |
| <b><u>Итого за день</u></b>       |                                      |                        |                  |         |          |         |          |         | <b><u>1526</u></b>      | <b><u>1943</u></b> |             |



| Неделя 2                |                                     | День 9        |                  |         |          |         |          |         |                         |                    |             |
|-------------------------|-------------------------------------|---------------|------------------|---------|----------|---------|----------|---------|-------------------------|--------------------|-------------|
| Прием пищи              | Наименование блюда                  | Вес блюда     | Пищевые вещества |         |          |         |          |         | Энергетическая ценность |                    | № рецептуры |
|                         |                                     |               | Белки            |         | Жиры     |         | Углеводы |         | 1 -3 год                | 3-7 лет            |             |
|                         |                                     |               | 1 -3 год         | 3-7 лет | 1 -3 год | 3-7 лет | 1 -3 год | 3-7 лет |                         |                    |             |
|                         | Каша жидкая молочная пшеничная      | 150/200       | 10,5             | 14      | 10,5     | 14      | 49,5     | 66      | 335                     | 446                | 185         |
|                         | Хлеб пшеничный                      | 30/40         | 3,3              | 4,4     | 1,1      | 1,5     | 14,3     | 19      | 80                      | 106                | 3           |
|                         | Масло сливочное                     | 4/6           | -                | -       | 3,3      | 4,9     | -        | -       | 30                      | 45                 |             |
|                         | Сыр «Российский»                    | 10/15         | 2,7              | 4       | 2,9      | 4,3     | -        | -       | 37                      | 55                 |             |
|                         | Чай с сахаром                       | 150/7; 180/10 | -                | -       | -        | -       | 15       | 18      | 60                      | 72                 | 392         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                     |               |                  |         |          |         |          |         | <b><u>542</u></b>       | <b><u>724</u></b>  |             |
| <b>II-Завтрак</b>       | Сок натуральный ( яблочный)         | 100/100       | 0,5              | 0,5     | -        | -       | 10       | 10      | 40                      | 40                 | 399         |
| Итого за II-завтрак     |                                     |               |                  |         |          |         |          |         | <b><u>40</u></b>        | <b><u>40</u></b>   |             |
| <b>Обед</b>             | Борщ с фасолью и картофелем         | 150/200       | 6,9              | 9,2     | 3        | 4       | 5,4      | 7,2     | 71                      | 94                 | 63          |
|                         | Гуляш из отварного мяса (САД)       | 80            | -                | 8,4     | -        | 9       | -        | 2,6     | -                       | 130                | 277         |
|                         | Котлета рубленая (говядина) (ЯСЛИ)  | 60            | 7,2              | -       | 5,4      | -       | 6,6      | -       | 108                     | -                  | 282         |
|                         | Каша рассыпчатая гречневая          | 120/150       | 4,3              | 5,4     | 1,7      | 2,1     | 19,4     | 24,3    | 109                     | 137                | 313         |
|                         | Компот из сушеных фруктов (яблоки)  | 150/180       | 1                | 1,3     | 2,6      | 3,1     | 6,5      | 7,8     | 42                      | 50                 | 376         |
|                         | Хлеб пшеничный                      | 30/40         | 3,3              | 4,4     | 1,1      | 1,5     | 14,3     | 19      | 80                      | 106                |             |
|                         | Хлеб ржаной                         | 40/50         | 3,4              | 4,3     | 1,3      | 1,6     | 19,3     | 24,1    | 103                     | 129                |             |
|                         | Овощная закуска ( капуста квашеная) | 40/60         | 0,4              | 0,6     | -        | -       | 1,6      | 2,4     | 8                       | 12                 | 81          |
| Итого за обед           |                                     |               |                  |         |          |         |          |         | <b><u>521</u></b>       | <b><u>658</u></b>  |             |
| <b>Полдник</b>          | Ватрушка с творогом                 | 50/50         | 6,8              | 6,8     | 0,9      | 0,9     | 4,1      | 4,1     | 52                      | 52                 | 458         |
|                         | Молоко кипяченое                    | 150/180       | 4,5              | 5,4     | 3,8      | 4,5     | 7,1      | 8,5     | 83                      | 99                 | 400         |
| <b>Итого за полдник</b> |                                     |               |                  |         |          |         |          |         | <b><u>135</u></b>       | <b><u>151</u></b>  |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                     |               |                  |         |          |         |          |         | <b><u>1238</u></b>      | <b><u>1573</u></b> |             |

| Неделя 2                   |                                  | День 10      |                  |         |          |         |          |         |                         |             |                               |
|----------------------------|----------------------------------|--------------|------------------|---------|----------|---------|----------|---------|-------------------------|-------------|-------------------------------|
| Прием пищи                 | Наименование блюда               | Вес блюда    | Пищевые вещества |         |          |         |          |         | Энергетическая ценность |             | № рецептуры                   |
|                            |                                  |              | Белки            |         | Жиры     |         | Углеводы |         | 1 -3 год                | 3-7 лет     |                               |
|                            |                                  |              | 1 -3 год         | 3-7 лет | 1 -3 год | 3-7 лет | 1 -3 год | 3-7 лет |                         |             |                               |
|                            | Каша жидкая молочная манная      | 150/200      | 4,5              | 6       | 5,6      | 7,4     | 22,6     | 30,2    | 158                     | 210         | 185                           |
|                            | Хлеб пшеничный                   | 30/40        | 3,3              | 4,4     | 1,1      | 1,5     | 14,3     | 19      | 80                      | 106         | 3                             |
|                            | Масло сливочное                  | 4/6          | -                | -       | 3,3      | 4,9     | -        | -       | 30                      | 45          |                               |
|                            | Сыр «Российский»                 | 10/15        | 2,7              | 4       | 2,9      | 4,3     | -        | -       | 37                      | 55          |                               |
|                            | Кофейный напиток с молоком       | 150/180      | 2,7              | 3,2     | 2        | 2,4     | 17,5     | 21,1    | 99                      | 119         | 395                           |
| <b>Итого за завтрак</b>    |                                  |              |                  |         |          |         |          |         | <b>404</b>              | <b>535</b>  |                               |
| <b>II-Завтрак</b>          | Фрукты свежие(яблоки)            | 100/100      | 0,3              | 0,3     | 0,2      | 0,2     | 14       | 14      | 52                      | 52          | 368                           |
| <b>Итого за II-завтрак</b> |                                  |              |                  |         |          |         |          |         | <b>52</b>               | <b>52</b>   |                               |
| <b>Обед</b>                | Суп с рыбными консервами         | 150/200      | 2,7              | 3,6     | 3,3      | 4,4     | 1,4      | 1,8     | 36                      | 48          | 87                            |
|                            | Печень по - строгановски         | 160/210      | 23               | 30,2    | 9,2      | 12,1    | 5,7      | 7,5     | 194                     | 254         | 582. По сборнику Здобнов А.И. |
|                            | Макаронные изделия отварные      | 120/150      | 4,1              | 5,1     | 0,5      | 0,6     | 27,6     | 34,5    | 133                     | 167         | 317                           |
|                            | Кисель из повидла                | 150/180      | 0,2              | 0,2     | -        | -       | 23,3     | 27,9    | 95                      | 113         | 383                           |
|                            | Хлеб пшеничный                   | 30/40        | 3,3              | 4,4     | 1,1      | 1,5     | 14,3     | 19      | 80                      | 106         |                               |
|                            | Хлеб ржаной                      | 40/50        | 3,4              | 4,3     | 1,3      | 1,6     | 19,3     | 24,1    | 103                     | 129         |                               |
|                            | Овощная закуска ( горошек конс.) | 40/60        | 1,2              | 1,9     | 0,1      | 0,1     | 2,6      | 3,9     | 16                      | 24          |                               |
| <b>Итого за обед</b>       |                                  |              |                  |         |          |         |          |         | <b>657</b>              | <b>841</b>  |                               |
| <b>Полдник</b>             | Яйца вареные                     | 1 шт. 40 гр. | 5                | 5       | 4,2      | 4,2     | 0,4      | 0,4     | 62                      | 62          | 237                           |
|                            | Икра кабачковая заводская        | 15/25        | 0,1              | 0,3     | 1,1      | 1,8     | 1,1      | 1,8     | 15                      | 24          | 393                           |
|                            | Чай с сахаром                    | 150/7;180/10 | 2,7              | 3,2     | 2        | 2,4     | 17,5     | 21,1    | 99                      | 119         | 395                           |
| <b>Итого за полдник</b>    |                                  |              |                  |         |          |         |          |         | <b>176</b>              | <b>205</b>  |                               |
| <b>Итого за день</b>       |                                  |              |                  |         |          |         |          |         | <b>1289</b>             | <b>1633</b> |                               |

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 44  
Г.Б. Кушян \_\_\_\_\_  
«1» сентября 2022 год

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
« ДЕТСКИЙ САД № 44» ПРЕДГОРНОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ  
пос. Нежинский**

**перспективное 10 – дневное меню на осенний - зимний период  
( от 1,5 до 8 лет)**

**Составил:** Шеф -повар Юдина Л.А.

Повар Гарбузова М.С. , повар Калиниченко А.В.;

**На основании:**

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ Москва Дели принт 2010 года М. П. Могильный. Рецептура блюд детских учреждений Т. В. Плотникова 4 – е изд. – Ростов н / Д: Феникс, 2015.- 301.
2. Санитарно – эпидемические правила и нормативы СанПиН 2.3/2.4.3590-20