1 неделя, понедельник «1» день по 10-дневному меню

(№ недели, день недели)

возрастная категория воспитанников: от 3 до 7лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | № рецептуры блюд | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества | Энергетическая ценность, ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак** | 181/2005 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 200 | 5,785 | 10,591 | 29,624 | 237,03 |
|  | 1/2014 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,39 | 8,15 | 14,9 | 144,7 |
|  | 393/2014 | Чай с лимоном | 180/10/7 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 |
| **2-й завтрак** | г/п | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| **Обед** | 103/2005 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,77 | 2,9 | 20,7 | 121,6 |
|  | 292/2005 | Птица, тушеная в соусе с овощами | 200 | 21,0057 | 26,144 | 19,2985 | 406,48 |
|  | г/п | Хлеб пшеничный | 40 | 5,6 | 0,83 | 38,56 | 188,5 |
|  | г/п | Хлеб ржаной | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,4 | 46 |
|  | 376/2014 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0 | 25 | 101,7 |
| **Полдник**  | г/п | Кисель из сока плодового натурального | 200 | 0 | 0 | 38,98 | 151,9 |
|  |  | Изделие х/б слоеное с сахаром | 50 | 7,75 | 9,25 | 59 | 368,8 |
| Итого за день: |  |  |  | 42,9 | 57,3 | 232,4 | 1641,6 |

1 неделя, вторник «2» день по 10-дневному меню

(№ недели, день недели)

возрастная категория воспитанников: от 3 до 7лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | № рецептуры блюд | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества | Энергетическая ценность, ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак** | 213/2014 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
|  | г/п | Икра кабачковая | 60 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180 |
|  | 1/2014 | Бутерброд с сыром | 30/5/16 | 5,76 | 8,85 | 14,9 | 165,7 |
|  | 392/2014 | Чай с сахаром | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 |
| **2-й завтрак** | г/п | Сок фруктовый | 100 | 0 | 0 | 10,7 | 43 |
| Обед | 102/2005 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,722 | 4,438 | 15,994 | 123,78 |
|  | 229/2005 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 120 | 13,29 | 6,675 | 5,94 | 135,17 |
|  | 312/2005 | Пюре картофельное | 150 | 3,27 | 5,02 | 21,22 | 146 |
|  |  | Хлеб ржаной | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,4 | 46 |
|  | г/п | Хлеб пшеничный | 40 | 5,6 | 0,83 | 38,56 | 188,5 |
|  | 376/2014 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0 | 25 | 101,7 |
| **Полдник**  | г/п | Пряник | 50 | 4,2 | 6,2 | 38,4 | 39,42 |
|  | 383/205 | Какао с молоком  | 200 | 3,7 | 2,95 | 26,4 | 155,2 |
| Итого за день: |  |  |  | 45,822 | 43,8 | 190,214 | 1336,90 |

1 неделя, среда «3» день по 10-дневному меню

(№ недели, день недели)

возрастная категория воспитанников: от 3 до 7лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | № рецептуры блюд | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества | Энергетическая ценность, ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак** | 223/2005 | Запеканка творога со сгущенным молоком | 100/40 | 14,828 | 10,815 | 28,6395 | 271,737 |
|  | 391/2014 | Чай с молоком | 180/10 | 2,52 | 2,88 | 14,21 | 90,1 |
| **2-й завтрак** | г/п | Сок фруктовый | 100 | 0 | 0 | 10,7 | 43 |
| Обед  | 82/2005 | Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной | 200/4 | 1,6 | 4,689 | 8,895 | 92,017 |
|  | 268/2005 | Шницель | 65 | 9,32 | 7,07 | 9,64 | 139 |
|  | 417/2009 | Макароны отварные с овощами | 150 | 5,026 | 6,751 | 31,46 | 195,9 |
|  | 376/2014 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0 | 25 | 101,7 |
| **Полдник**  | г/п | Хлеб пшеничный | 40 | 5,6 | 0,83 | 38,56 | 188,5 |
|  | г/п | Хлеб ржаной | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,4 | 46 |
|  | 385/2005 | Молоко кипяченое | 150 | 4,2 | 4,8 | 4,05 | 87 |
|  | 2/2014 | Булочка ванильная | 50 | 3,875 | 4,625 | 29,5 | 184,4 |
| Итого за день: |  |  |  | 51,5 | 45,8 | 200,2 | 1437,4 |

1 неделя, четверг «4» день по 10-дневному меню

(№ недели, день недели)

возрастная категория воспитанников: от 3 до 7лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | № рецептуры блюд | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества | Энергетическая ценность, ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак** | 93/2014 | Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 4,57 | 4,56 | 19,44 | 135,6 |
|  | 392/2014 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,39 | 8,15 | 14,9 | 144,7 |
|  | 183/2005 | Чай с сахаром | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 |
| **2-й завтрак** | г/п | Сок фруктовый | 100 | 0 | 0 | 10,7 | 43 |
| **Обед**  | 63/2014 | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной | 200/4 | 3,0172 | 4,868 | 26,774 | 163,008 |
|  | 643/2009 | Птица тушеная в соусе | 120 | 13,44 | 10,94 | 4,22 | 168,75 |
|  | 305/2005 | Рис припущенный | 120 | 1,272 | 1,988 | 7,3155 | 52,17 |
|  | г/п | Огурец свежий | 37 | 0,32 | 0,04 | 1 | 5,6 |
|  | 376/2014 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0 | 25 | 101,7 |
| **Полдник**  | г/п | Хлеб пшеничный | 40 | 5,6 | 0,83 | 38,56 | 188,5 |
|  | г/п | Хлеб ржаной | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,4 | 46 |
|  | 395/2014 | Кофейный напиток | 180 | 2,97 | 2,988 | 14,42 | 93,661 |
|  | г/п | Булочка Сказка с клубничной начинкой | 50 | 3,875 | 4,625 | 29,5 | 184,4 |
| Итого за день: |  |  |  | 39,6 | 42,2 | 218,7 | 1434,8 |

1 неделя, пятница «5» день по 10-дневному меню

(№ недели, день недели)

возрастная категория воспитанников: от 3 до 7лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | № рецептуры блюд | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества | Энергетическая ценность, ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак** | 182/2005 | Каша жидкая молочная из пшеной крупы | 200 | 4 | 1,14 | 28,6 | 140,5 |
|  | 3/2005 | Бутерброд с сыром | 30/5/16 | 5,76 | 8,85 | 14,9 | 165,7 |
|  | 392/2014 | Чай с сахаром | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 |
| **2-й завтрак** | г/п | Сок фруктовый | 100 | 0 | 0 | 10,6 | 42 |
| **Обед**  | 108/2005 109/2005 | Суп картофельный с клецками | 200 | 3,9 | 5 | 20 | 142,2 |
|  | 259/2005 | Жаркое по домашнему | 200 | 24,53 | 18,24 | 19,69 | 351,41 |
|  | 376/2014 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0 | 25 | 101,7 |
|  | г/п | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,2 | 96 |
|  | г/п | Хлеб окский | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,4 | 46 |
| **Полдник** | 401/2014 | Кефир | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 |
|  | г/п | Булочка  | 50 | 3,875 | 4,625 | 29,5 | 184,4 |
| Итого за день: |  |  |  | 50,48 | 41,0 | 192,37 | 1400,58 |

2 неделя, «6» день по 10-дневному меню

(№ недели, день недели)

возрастная категория воспитанников: от 3 до 7лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | № рецептуры блюд | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества | Энергетическая ценность, ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак** | 223/2005 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 100/40 | 19,74 | 14,42 | 38,106 | 362,316 |
|  | 395/2014 | Кофейный напиток | 180 | 2,97 | 2,988 | 14,42 | 93,661 |
| **2-й завтрак** | г/п | Сок фруктовый | 100 | 0 | 0 | 10,7 | 43 |
| **Обед**  | 88/2005 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/4 | 1,624 | 4,72 | 8,347 | 82,876 |
|  | 291/2005 | Плов из птицы | 180 | 18,637 | 21,641 | 31,8228 | 400,312 |
|  | г/п | Огурец свежий | 37 | 0,4 | 0,04 | 1 | 5,6 |
|  | 376/2014 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0 | 25 | 101,7 |
|  | г/п | Хлеб пшеничный | 40 | 5,6 | 0,83 | 38,56 | 188,5 |
|  | г/п | Хлеб ржаной | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,4 | 46 |
| **Полдник**  | г/п | Кефир | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 |
|  | г/п | Булочка Сказка с клубничной начинкой | 50 | 3,875 | 4,625 | 29,5 | 184,4 |
| Итого за день: |  |  |  | 57,666 | 53,534 | 195,1 | 1507,9 |

2 неделя, вторник «7» день по 10-дневному меню

(№ недели, день недели)

возрастная категория воспитанников: от 3 до 7лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | № рецептуры блюд | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества | Энергетическая ценность, ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак** | 438/2009 | Омлет натуральный | 83 | 8,34 | 15,8 | 1,6 | 181,5 |
|  | г/п | Икра кабачковая | 30 | 0,57 | 2,67 | 2,31 | 94,5 |
|  | 1/2014 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,39 | 8,15 | 14,9 | 144,7 |
|  | 392/2014 | Чай с сахаром | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 |
| **2-й завтрак** | г/п | Сок фруктовый | 100 | 0 | 0 | 10,7 | 43 |
| **Обед** | 103/2005 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,77 | 2,9 | 20,7 | 121,6 |
|  | 517/2009 | Фрикадельки рыбные | 75 | 13,975 | 8,913 | 33,915 | 283 |
|  | 799/2009 | Соус сметанный с томатом | 50 | 0,93 | 1,95 | 4,67 | 47,8 |
|  | 312/2005 | Пюре картофельное | 150 | 3,27 | 5,02 | 21,22 | 146 |
|  | г/п | Хлеб пшеничный | 40 | 5,6 | 0,83 | 38,56 | 188,5 |
|  | г/п | Хлеб ржаной | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,4 | 46 |
|  | 376/2014 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0 | 25 | 101,7 |
| **Полдник**  | г/п | Печенье | 50 | 6,2 | 2,6 | 38,4 | 22,8 |
|  | 397/2014 | Какао с молоком  | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 |
| Итого за день: |  |  |  | 44,93 | 55,113 | 226,875 | 1661,350 |

2 неделя, среда «8» день по 10-дневному меню

(№ недели, день недели)

возрастная категория воспитанников: от 3 до 7лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | № рецептуры блюд | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества | Энергетическая ценность, ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак** | 173/2005 | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» | 200 | 7,28 | 5,644 | 40,507 | 240,10 |
|  | 3/2014 | Бутерброд с сыром | 30/5/16 | 5,76 | 8,85 | 14,9 | 165,7 |
|  | 392/2014 | Чай с сахаром | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 |
| **2-й завтрак** | г/п | Сок фруктовый | 100 | 0 | 0 | 10,7 | 43 |
| Обед | 82/2005 | Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной | 200/4 | 1,6 | 4,689 | 8,895 | 92,017 |
|  | 619/2009 | Тефтели | 60 | 8,5015 | 15,235 | 11,0175 | 216,1845 |
|  | 75/2005 | Икра свекольная | 150 | 2,82 | 11,06 | 16,5178 | 178 |
|  | г/п | Хлеб пшеничный | 40 | 5,6 | 0,83 | 38,56 | 188,5 |
|  | г/п | Хлеб ржаной | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,4 | 46 |
|  | 376/2014 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0 | 25 | 101,7 |
| **Полдник**  | г/п | Булочка ванильная | 50 | 4,25 | 4,25 | 29,5 | 160 |
|  | 385/2005 | Молоко кипяченое | 150 | 4,2 | 4,8 | 4,05 | 87 |
| Итого за день: |  |  |  | 39,3 | 50,8 | 124,9 | 1055,0 |

2 неделя, четверг «9» день по 10-дневному меню

(№ недели, день недели)

возрастная категория воспитанников: от 3 до 7лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | № рецептуры блюд | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества | Энергетическая ценность, ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак** | 183/2005 | Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 200 | 8,5204 | 5,5196 | 44,8331 | 261,464 |
|  | 1/2014 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,39 | 8,15 | 14,9 | 144,7 |
|  | 183/2005 | Чай с сахаром | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 |
| **2-й завтрак** | г/п | Сок фруктовый | 100 | 0 | 0 | 10,7 | 43 |
| Обед  | 102/2005 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,722 | 4,438 | 15,994 | 123,78 |
|  | 268/2005 | Котлета | 60 | 9,32 | 7,07 | 9,64 | 139 |
|  | 132/2014 | Капуста тушеная | 120 | 2,943 | 6,1614 | 12,5996 | 119,516 |
|  | 376/2014 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0 | 25 | 101,7 |
|  | г/п | Хлеб пшеничный | 40 | 5,6 | 0,83 | 38,56 | 188,5 |
|  | г/п | Хлеб ржаной | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,4 | 46 |
| **Полдник** | 394/2014 | Чай с молоком | 180/10 | 2,52 | 2,88 | 14,21 | 90,1 |
|  | г/п | Булочка сказка с клубничной начинкой | 50 | 3,4 | 6,3 | 32,8 | 229,5 |
| Итого за день: |  |  |  | 39,6 | 39,5 | 212 | 1385,2 |

2 неделя, пятница «10» день по 10-дневному меню

(№ недели, день недели)

возрастная категория воспитанников: от 3 до 7лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | № рецептуры блюд | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества | Энергетическая ценность, ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак** | 182/2005 | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 5,08 | 10,71 | 32,8 | 249,1 |
|  | 1/2014 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,39 | 8,15 | 14,9 | 144,7 |
|  | 393/2014 | Чай с лимоном | 180/10/7 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 |
| **2-й завтрак** | г/п | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| **Обед** | 108/2005 | Суп картофельный с клёцками | 200 | 3,9 | 5 | 20 | 142,20 |
|  | 260/2005 | Гуляш | 100 | 15,194 | 17,657 | 2,808 | 231,53 |
|  | 203/2005 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 6,43 | 5,81 | 43,0 | 245,23 |
|  | 376/2014 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0 | 25 | 101,7 |
|  | г/п | Хлеб пшеничный | 40 | 5,6 | 0,83 | 38,56 | 188,5 |
|  | г/п | Хлеб ржаной | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,4 | 46 |
| **Полдник**  | 358/2005 | Кисель из сока плодового натурального | 200 | 0 | 0 | 38,98 | 151,9 |
|  | г/п | Изделие х/б слоеное с сахаром | 50 | 3,65 | 4,415 | 27,5 | 182,4 |
| Итого за день: |  |  |  | 47,989 | 53,462 | 275,808 | 1879,26 |