

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ №15

Примерное 10-дневное меню в зимне-весенний период приготавливаемых блюд в Муниципально бюджетном дошкольном образовательном учреждение детский сад №15

	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества									
			1- 3 года	3 года - 7 лет	Белки 1-3 года	Белки 3 года-7 лет	Жиры 1-3 года	Жиры 3 года-7 лет	Углеводы 1-3 года	Углеводы 3 года-7 лет	Энергетическая ценность 1-3 года	Энергетическая ценность 3 года-7 лет
Прием пищи	Наименование блюда											
<b>Неделя 1 День-1</b>	<b>Завтрак</b>											
	Каша вязкая с изюмом рисовая	185	205	6	6.66	6.7	7.44	13.24	14.7	291.3	323.66	176
	Бутерброд с маслом	15/5	20/5	1.52	1.9	4.71	5.88	9.14	11.42	85	106.25	1
	Кофейный напиток с молоком сгущённым	150	180	2.15	2.58	1.46	1.75	15.5	18.6	84	100.8	396
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>355</b>	<b>410</b>	<b>9.67</b>	<b>11.14</b>	<b>12.87</b>	<b>15.07</b>	<b>37.88</b>	<b>44.72</b>	<b>460.3</b>	<b>530.71</b>	
	<b>Второй завтрак</b>											
	Фрукты свежие	100	100	0.9	0.9	0.2	0.2	12.2	12.2	43	43	
	<b>Обед</b>											
	Борщ с капустой и картофелем	150	200	1.08	1.44	2.9	3.9	7.63	10.17	61.5	82	57
	Жаркое по-домашнему	100	150	12	18	4.68	7.02	16.25	24.37	181.35	272.025	276
	Хлеб ржаной	30	30	2.97	2.97	0.54	0.54	15.39	15.39	74.43	74.43	700
	Хлеб пшеничный	20	30	1.52	2.28	0.18	0.27	9.34	14.01	42.72	64.08	701
	Салат из соленых огурцов с луком	20	40	0.17	0.22	1.36	2.04	0.52	0.69	11.96	15.94	19
	Компот из сухофруктов витаминизированный (для старшей возрастной категории)	150	180	0.3	0.36	0.08	0.096	20.82	24.98	89.75	107.7	376
	<b>Итого за обед</b>	<b>470</b>	<b>630</b>	<b>18.04</b>	<b>25.27</b>	<b>9.74</b>	<b>13.866</b>	<b>69.95</b>	<b>89.61</b>	<b>461.71</b>	<b>616.175</b>	
	<b>Полдник</b>											
	яйцо вареное	40	40	5.08	5.08	4.6	4.6	0.28	0.28	63	63	213
	Капуста тушеная (гарнир)	110	130	2.27	2.7	3.56	4.2	10.4	12.25	82.6	97.63	336
	Хлеб пшеничный	20	20	1.52	1.52	0.18	0.18	9.34	9.34	42.72	42.72	701
	Чай с лимоном	150	180	0.105	0.126	0.015	0.018	8.5	10.2	34.17	41.004	393
	<b>Итого за полдник</b>	<b>320</b>	<b>370</b>	<b>8.975</b>	<b>9.426</b>	<b>8.355</b>	<b>8.998</b>	<b>28.52</b>	<b>32.07</b>	<b>222.49</b>	<b>244.354</b>	
	<b>Итого за день</b>			<b>37.585</b>	<b>46.736</b>	<b>31.165</b>	<b>38.134</b>	<b>148.55</b>	<b>178.6</b>	<b>1187.5</b>	<b>1434.239</b>	
<b>Неделя 1 День-2</b>	<b>Завтрак</b>											
	Макароны отварные с сыром	150	180	5.1	6.12	10.4	12.007	23.4	27.17	167.1	200.52	206
	Бутерброд с маслом	15/5	20/5	1.52	1.9	4.71	5.88	9.14	11.42	85	106.25	1
	Какао с молоком	180	200	3.67	4.078	3.19	3.54	15.82	17.57	107	118.8	397
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>355</b>	<b>405</b>	<b>10.29</b>	<b>12.098</b>	<b>18.3</b>	<b>21.427</b>	<b>48.36</b>	<b>56.16</b>	<b>359.1</b>	<b>425.57</b>	
	<b>Второй завтрак</b>											

	Сок фруктовый	200	200	1	1	0.2	0.2	20.13	20.13	92	92	п/п
	<b>Обед</b>											
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	2.9	3.86	3.1	4.13	9.27	12.36	81	108	83
	Биточки рыбные запеченные	60	80	10.64	14.19	3.76	5.01	7.67	10.22	107	142.6	255
	Пюре картофельное	120	200	2.44	4.067	3.84	6.4	16.35	27.25	109.8	183	321
	Салат из горошка консервированного	40	60	0.93	1.395	1.62	2.43	2	3	26.12	39.18	10
	Хлеб ржаной	30	30	2.97	2.97	0.54	0.54	15.39	15.39	74.43	74.43	700
	Хлеб пшеничный	20	30	1.52	2.28	0.18	0.27	9.34	14.01	42.72	64.08	701
	Компот из апельсинов	180	200	0.4	0.44	0.084	0.093	30.5	33.4	124.74	138.6	374
	<b>Итого за обед</b>	<b>450</b>	<b>600</b>	<b>21.8</b>	<b>29.202</b>	<b>13.124</b>	<b>18.873</b>	<b>90.52</b>	<b>115.63</b>	<b>565.81</b>	<b>749.89</b>	
	<b>Полдник</b>											
	Сырники из творога со стуженным молоком	130	150	12.3	14.19	16.5	19.005	14.82	17.1	202.1	233.19	231
	Чай с молоком	150	180	2.22	2.67	1.95	2.34	11.92	14.31	74	89	394
	<b>Итого за полдник</b>	<b>280</b>	<b>330</b>	<b>14.52</b>	<b>16.86</b>	<b>18.45</b>	<b>21.345</b>	<b>26.74</b>	<b>31.41</b>	<b>276.1</b>	<b>322.19</b>	
	<b>Итого за день</b>			<b>47.61</b>	<b>59.16</b>	<b>50.074</b>	<b>61.845</b>	<b>185.75</b>	<b>223.33</b>	<b>1293.01</b>	<b>1589.65</b>	
<b>Неделя 1 День-3</b>	<b>Завтрак</b>											
	Каша молочная пшеничная	150	200	4.12	5.5	1.2	1.6	4.18	5.74	136.8	182.4	т.2
	Бутерброд с маслом	25/5	30/5	1.9	2.14	5.88	6.6	11.42	12.8	106.25	119	1
	Чай с сахаром	180	200	0.06	0.067	0.02	0.022	9.99	11.1	44	48.4	392
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>360</b>	<b>435</b>	<b>6.08</b>	<b>7.707</b>	<b>7.1</b>	<b>8.222</b>	<b>25.59</b>	<b>29.64</b>	<b>287.05</b>	<b>349.8</b>	
	<b>Второй завтрак</b>											
	Фрукты свежие	100	100	0.9	0.9	0.2	0.2	12.2	12.2	43	43	
	<b>Обед</b>											
	Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	150	200	3.075	4.1	3.21	4.28	9.7	12.93	79.95	106.6	81
	Котлеты рубленые из кур, запечённые с соусом молочным	60	70	7.64	8.9	10.93	12.75	6.23	7.3	154	179.7	307
	Каша пшеничная	100	120	2.96	3.56	2.83	3.4	21.11	25.34	12.9	15.48	313
	Салат из свеклы	40	50	0.28	0.35	1.21	1.51	1.66	2.075	18.78	23.5	33
	Хлеб ржаной	30	30	2.97	2.97	0.54	0.54	15.39	15.39	74.43	74.43	700
	Хлеб пшеничный	20	30	1.52	2.28	0.18	0.27	9.34	14.01	42.72	64.08	701
	Компот из свежих плодов	150	180	0.12	0.144	0.12	0.144	17.91	21.49	67.2	80.84	372
	<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>	<b>680</b>	<b>18.565</b>	<b>22.304</b>	<b>19.02</b>	<b>22.894</b>	<b>81.34</b>	<b>98.535</b>	<b>449.98</b>	<b>544.63</b>	
	<b>Полдник</b>											
	Ряженка	150	200	1.62	2.16	3.12	4.16	5.25	7	63.3	84.4	401
	Кондитерские изделия	30	50	0.51	0.85	2.28	3.8	17.82	29.71	99.97	166.62	п/п
	<b>Итого за полдник</b>	<b>180</b>	<b>250</b>	<b>2.13</b>	<b>3.01</b>	<b>5.4</b>	<b>7.96</b>	<b>23.07</b>	<b>36.71</b>	<b>163.27</b>	<b>251.02</b>	
	<b>Итого за день</b>			<b>27.675</b>	<b>33.921</b>	<b>31.72</b>	<b>39.276</b>	<b>142.2</b>	<b>177.085</b>	<b>943.3</b>	<b>1188.45</b>	
<b>Неделя 1 День-4</b>	<b>Завтрак</b>											
	Каша молочная манная	150	200	2.3	3.006	3.7	4.94	15.6	20.8	104.5	129.4	т.2
	Бутерброд с маслом	25/5	30/5	1.9	2.14	5.88	6.6	11.42	12.8	106.25	119	1
	Кофейный напиток с молоком стужённым	180	200	2.58	2.86	1.75	1.94	18.6	20.66	100.8	112	396
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>435</b>	<b>6.78</b>	<b>8.006</b>	<b>11.33</b>	<b>13.48</b>	<b>45.62</b>	<b>54.26</b>	<b>311.55</b>	<b>360.4</b>	
	<b>Второй завтрак</b>											
	Фрукты свежие	100	100	0.9	0.9	0.2	0.2	12.2	12.2	43	43	
	<b>Обед</b>											
	Суп картофельный с клецками	150	200	1.23	1.64	1.86	2.48	7.55	10.06	51.9	69.2	85
	Плов из птицы	140	160	7.1	8.11	12.9	14.74	23.4	26.74	266	304	304
	Салат из соленых огурцов с луком	20	40	0.17	0.22	1.36	2.04	0.52	0.69	11.96	15.94	19
	Хлеб ржаной	30	40	2.97	3.96	0.54	0.72	15.39	20.52	49.62	66.16	700
	Хлеб пшеничный	20	30	1.52	2.28	0.18	0.27	9.34	14.01	42.72	64.08	701



	Вареники ленивые отварные со сметанным соусом	140	160	7.64	8.73	7.77	8.97	10.95	12.63	155	178.4	230
	Какао с молоком	180	200	3.67	4.078	3.19	3.54	15.82	17.57	107	118.8	397
	<b>Итого за полдник</b>	<b>320</b>	<b>360</b>	<b>11.31</b>	<b>12.808</b>	<b>10.96</b>	<b>12.51</b>	<b>26.77</b>	<b>30.2</b>	<b>262</b>	<b>297.2</b>	
	<b>Итого за день</b>			<b>40.335</b>	<b>48.542</b>	<b>37.78</b>	<b>45.044</b>	<b>169.33</b>	<b>197.14</b>	<b>1141.69</b>	<b>1342.05</b>	
<b>Неделя 1 День-7</b>	<b>Завтрак</b>											
	Суп молочный геркулесовый	150	200	3.65	5.08	3.81	5.08	12.63	16.84	99.3	132.4	94
	Бутерброд с маслом	15/5	20/5	1.52	1.9	4.71	5.88	9.14	11.42	85	106.25	1
	Чай с молоком	180	200	2.67	2.97	2.34	2.6	14.31	15.9	89	98.8	394
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>425</b>	<b>7.84</b>	<b>9.95</b>	<b>10.86</b>	<b>13.56</b>	<b>36.08</b>	<b>44.16</b>	<b>273.3</b>	<b>337.45</b>	
	<b>Второй завтрак</b>											
	Фрукты свежие	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0.9</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>12.2</b>	<b>12.2</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	
	<b>Обед</b>											
	Свекольник со сметаной	150	200	1.22	1.62	3	4	8.46	11.28	65.85	87.8	58
	Рыба, тушённая с овощами	70	90	4.11	5.28	4.77	6.13	2.31	2.97	84	108	247
	Пюре картофельное	120	200	2.44	4.067	3.84	6.4	16.35	27.25	109.8	183	321
	Салат из свеклы с огурцами солеными	30	60	1.8	3.6	1.8	3.6	2.04	4.08	23.13	46.26	36
	Хлеб ржаной	30	40	2.97	3.96	0.54	0.72	15.39	20.52	49.62	66.16	700
	Хлеб пшеничный	20	30	1.52	2.28	0.18	0.27	9.34	14.01	42.72	64.08	701
	Компот из сухофруктов	150	180	0.3	0.36	0.08	0.096	20.82	24.98	89.75	107.7	376
	<b>Итого за обед</b>	<b>570</b>	<b>800</b>	<b>14.36</b>	<b>21.167</b>	<b>14.21</b>	<b>21.216</b>	<b>74.71</b>	<b>105.09</b>	<b>464.87</b>	<b>663</b>	
	<b>Полдник</b>											
	Раженка	150	200	1.62	2.16	3.12	4.16	5.25	7	63.3	84.4	401
	Кондитерские изделия	30	50	0.51	0.85	2.28	3.8	17.82	29.71	99.97	166.62	п/п
	<b>Итого за полдник</b>	<b>180</b>	<b>250</b>	<b>2.13</b>	<b>3.01</b>	<b>5.4</b>	<b>7.96</b>	<b>23.07</b>	<b>36.71</b>	<b>163.27</b>	<b>251.02</b>	
	<b>Итого за день</b>			<b>25.23</b>	<b>35.027</b>	<b>30.67</b>	<b>42.936</b>	<b>146.06</b>	<b>198.16</b>	<b>944.44</b>	<b>1294.47</b>	
<b>Неделя 1 День-8</b>	<b>Завтрак</b>											
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	6.04	7.55	5.6	7	18.24	22.8	147.6	184.5	93
	Бутерброд с маслом с сыром (сыр для старшей категории)	25/5	30/5/15	1.9	2.14	7.03	6.6	16.15	12.8	106.25	150	1
	Чай с сахаром	180	200	0.06	0.067	0.02	0.022	9.99	11.1	44	48.8	392
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>410</b>	<b>485</b>	<b>8</b>	<b>9.757</b>	<b>12.65</b>	<b>13.622</b>	<b>44.38</b>	<b>46.7</b>	<b>297.85</b>	<b>383.3</b>	
	<b>Второй завтрак</b>											
	Фрукты свежие	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0.9</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>12.2</b>	<b>12.2</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	
	<b>Обед</b>											
	Рассольник со сметаной	150	200	1.97	2.62	0.16	0.213	7.68	10.24	55.2	73.6	74
	Фрикадельки мясные в соусе	60/30	80/40	8.65	11.53	8.73	11.64	7.94	10.58	145	193.3	288
	Каша пшеничная	100	120	2.96	3.56	2.83	3.4	21.11	25.34	12.9	15.48	313
	Винегрет овощной	40	50	0.4	0.5	1.85	2.3	2.53	3.1	28.44	35.55	45
	Хлеб ржаной	30	40	2.97	3.96	0.54	0.72	15.39	20.52	49.62	66.16	700
	Хлеб пшеничный	20	30	1.52	2.28	0.18	0.27	9.34	14.01	42.72	64.08	701
	Сок фруктовый	150	200	0.75	1	0.15	0.2	15.1	20.13	69	92	п/п
	<b>Итого за обед</b>	<b>580</b>	<b>760</b>	<b>19.22</b>	<b>25.45</b>	<b>14.44</b>	<b>18.743</b>	<b>79.09</b>	<b>103.92</b>	<b>402.88</b>	<b>540.17</b>	
	<b>Полдник</b>											
	Рыба соленая порциями	30	50	4.12	6.86	3.57	5.95	0	0	60.48	100.8	8
	Пюре картофельное	120	200	2.44	4.067	3.84	6.4	16.35	27.25	109.8	183	321

	Хлеб пшеничный	20	30	1.52	2.28	0.18	0.27	9.34	14.01	42.72	64.08	701
	Чай с лимоном	150	180	0.105	0.126	0.015	0.018	8.5	10.2	34.17	41.004	393
	<b>Итого за полдник</b>	<b>320</b>	<b>460</b>	<b>8.185</b>	<b>13.333</b>	<b>7.605</b>	<b>12.638</b>	<b>34.19</b>	<b>51.46</b>	<b>247.17</b>	<b>388.884</b>	
	<b>Итого за день</b>			<b>36.305</b>	<b>49.44</b>	<b>34.895</b>	<b>45.203</b>	<b>169.86</b>	<b>214.28</b>	<b>990.9</b>	<b>1355.354</b>	
<b>Неделя 1 День-9</b>	<b>Завтрак</b>											
	Запеканка творожная со	140	180	8.77	13.16	6.02	9.03	8.57	12.85	123	184.5	237
	Какао с молоком	180	200	3.67	4.078	3.19	3.54	15.82	17.57	107	118.8	397
	Бутерброд с маслом	25/5	30/5	1.9	2.14	5.88	6.6	11.42	12.8	106.25	119	1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>415</b>	<b>14.34</b>	<b>19.378</b>	<b>15.09</b>	<b>19.17</b>	<b>35.81</b>	<b>43.22</b>	<b>336.25</b>	<b>422.3</b>	
	<b>Второй завтрак</b>											
	Сок фруктовый	150	150	0.75	0.75	0.15	0.15	15.1	15.1	69	69	п/п
	<b>Обед</b>											
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	200	2.23	5.78	7.7	6.8	7.63	9.06	75.6	100.8	57
	шницель рубленый	60/5	80/5	9.32	12.43	7.07	9.42	9.64	12.85	139	185.3	282
	Каша ячневая рассыпчатая	100	120	2.96	3.56	2.83	3.4	21.11	25.34	12.9	15.48	313
	Салат из соленых огурцов с луком	20	40	0.17	0.33	1.02	2.04	0.52	0.78	11.96	17.94	19
	Хлеб ржаной	30	40	2.97	3.96	0.54	0.72	15.39	20.52	49.62	66.16	700
	Хлеб пшеничный	20	30	1.52	2.28	0.18	0.27	9.34	14.01	42.72	64.08	701
	Компот из сухофруктов	150	180	0.3	0.36	0.08	0.096	20.82	24.98	89.75	107.7	376
	<b>Итого за обед</b>	<b>555</b>	<b>695</b>	<b>19.47</b>	<b>28.7</b>	<b>19.42</b>	<b>22.746</b>	<b>84.45</b>	<b>107.54</b>	<b>421.55</b>	<b>557.46</b>	
	<b>Полдник</b>											
	Пирожок печенный (собственное производство)	70	70	4.08	4.08	4.38	4.38	40.56	40.56	218	218	454
	Молоко кипячёное	180	200	4.56	5.067	4.08	4.53	7.55	8.39	85	94.5	400
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>270</b>	<b>8.64</b>	<b>9.147</b>	<b>8.46</b>	<b>8.91</b>	<b>48.11</b>	<b>48.95</b>	<b>303</b>	<b>312.5</b>	
	<b>Итого за день</b>			<b>43.2</b>	<b>57.975</b>	<b>43.12</b>	<b>50.976</b>	<b>183.47</b>	<b>214.81</b>	<b>1129.8</b>	<b>1361.26</b>	
<b>Неделя 1 День-10</b>	<b>Завтрак</b>											
	Каша молочная манная	150	200	2.3	3.006	3.7	4.94	15.6	20.8	104.5	129.4	т.2
	Бутерброд с маслом	15/5	20/5	1.52	1.9	4.71	5.88	9.14	11.42	85	106.25	1
	Кофейный напиток с молоком сгущённым	180	200	2.58	2.86	1.75	1.94	18.6	20.66	100.8	112	396
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>425</b>	<b>6.4</b>	<b>7.766</b>	<b>10.16</b>	<b>12.76</b>	<b>43.34</b>	<b>52.88</b>	<b>290.3</b>	<b>347.65</b>	
	<b>Второй завтрак</b>											
	Фрукты свежие	100	100	0.9	0.9	0.2	0.2	12.2	12.2	43	43	
	<b>Обед</b>											
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	250	2.16	2.88	5.04	6.72	8.6	11.5	100.35	133.8	87
	Тефтели из печени с рисом с	60	80	2.3	2.81	8.23	9.25	12.28	13.81	152	171	284
	Картофель отварной с маслом	125	135	2.47	3.21	3.38	4.4	19.57	25.4	118.68	154.3	125
	Хлеб ржаной	30	40	2.97	3.96	0.54	0.72	15.39	20.52	49.62	66.16	700
	Хлеб пшеничный	20	30	1.52	2.28	0.18	0.27	9.34	14.01	42.72	64.08	701
	Компот из свежих плодов	150	180	0.12	0.144	0.12	0.144	17.91	21.49	67.2	80.84	372
	<b>Итого за обед</b>	<b>585</b>	<b>715</b>	<b>11.54</b>	<b>15.284</b>	<b>17.49</b>	<b>21.504</b>	<b>83.09</b>	<b>106.73</b>	<b>530.57</b>	<b>670.18</b>	
	<b>Полдник</b>											
	Раженка	150	200	1.62	2.16	3.12	4.16	5.25	7	63.3	84.4	401
	Кондитерские изделия	30	50	0.51	0.85	2.28	3.8	17.82	29.71	99.97	166.62	п/п
	<b>Итого за полдник</b>	<b>180</b>	<b>250</b>	<b>2.13</b>	<b>3.01</b>	<b>5.4</b>	<b>7.96</b>	<b>23.07</b>	<b>36.71</b>	<b>163.27</b>	<b>251.02</b>	

	Итого за день			20.97	26.96	33.25	42.424	161.7	208.52	1027.14	1311.85	
	Итого за 10 дней			330.655	419.59	360.479	445.765	1643.78	2020.925	10820.56	13474.377	
	Итого среднее за 10 дней			33.0655	41.959	36.0479	44.5765	164.378	202.0925	1082.056	1347.4377	

Технолог :Карпова Г.Ф.

**При составлении меню использовалась литература:**

- 1.Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М: ДеЛи принт, 2012
2. Программа " Калькулятор калорий " под редакцией Поповой

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ №15

Примерное 10-дневное меню в зимне-весенний период приготавливаемых блюд в Муниципально бюджетном дошкольном образовательном учреждении детский сад №15

		Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества								
		1- 3 года	3 года - 7 лет	Белки 1-3 года	Белки 3 года-7 лет	Жиры 1-3 года	Жиры 3 года-7 лет	Углеводы 1-3 года	Углеводы 3 года-7 лет	Энергетическая ценность 1-3 года	Энергетическая ценность 3 года-7 лет	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда											
<b>Неделя 1 День-1</b>	<b>Завтрак</b>											
	Каша вязкая с изюмом рисовая	185	205	6	6.66	6.7	7.44	13.24	14.7	291.3	323.66	176
	Бутерброд с маслом	15/5	20/5	1.52	1.9	4.71	5.88	9.14	11.42	85	106.25	1
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	180	2.15	2.58	1.46	1.75	15.5	18.6	84	100.8	396
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>355</b>	<b>410</b>	<b>9.67</b>	<b>11.14</b>	<b>12.87</b>	<b>15.07</b>	<b>37.88</b>	<b>44.72</b>	<b>460.3</b>	<b>530.71</b>	
	<b>Второй завтрак</b>											
	Фрукты свежие	100	100	0.9	0.9	0.2	0.2	12.2	12.2	43	43	
	<b>Обед</b>											
	Борщ с капустой и картофелем	150	200	1.08	1.44	2.9	3.9	7.63	10.17	61.5	82	57
	Жаркое по-домашнему	100	150	12	18	4.68	7.02	16.25	24.37	181.35	272.025	276
	Хлеб ржаной	30	30	2.97	2.97	0.54	0.54	15.39	15.39	74.43	74.43	700
	Хлеб пшеничный	20	30	1.52	2.28	0.18	0.27	9.34	14.01	42.72	64.08	701
	Салат из свежих огурцов	30	60	0.22	0.45	1.82	3.65	0.71	1.42	20.19	40.38	13
	Компот из сухофруктов	150	180	0.3	0.36	0.08	0.096	20.82	24.98	89.75	107.7	376
	<b>Итого за обед</b>	<b>480</b>	<b>650</b>	<b>18.09</b>	<b>25.5</b>	<b>10.2</b>	<b>15.476</b>	<b>70.14</b>	<b>90.34</b>	<b>469.94</b>	<b>640.615</b>	
	<b>Полдник</b>											
	яйцо вареное	40	40	5.08	5.08	4.6	4.6	0.28	0.28	63	63	213
	Икра кабачковая	40	60	0.36	0.54	1.88	2.82	2.36	3.54	27.84	41.76	76
	Хлеб пшеничный	20	20	1.52	1.52	0.18	0.18	9.34	9.34	42.72	42.72	701
	Чай с лимоном	150	180	0.105	0.126	0.015	0.018	8.5	10.2	34.17	41.004	393
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>300</b>	<b>7.065</b>	<b>7.266</b>	<b>6.675</b>	<b>7.618</b>	<b>20.48</b>	<b>23.36</b>	<b>167.73</b>	<b>188.484</b>	
	<b>Итого за день</b>			<b>35.725</b>	<b>44.806</b>	<b>29.945</b>	<b>38.364</b>	<b>140.7</b>	<b>170.62</b>	<b>1140.97</b>	<b>1402.809</b>	
<b>Неделя 1 День-2</b>	<b>Завтрак</b>											
	Макароны отварные с сыром	150	180	5.1	6.12	10.4	12.007	23.4	27.17	167.1	200.52	206
	Бутерброд с маслом	15/5	20/5	1.52	1.9	4.71	5.88	9.14	11.42	85	106.25	1
	Какао с молоком	180	200	3.67	4.078	3.19	3.54	15.82	17.57	107	118.8	397
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>355</b>	<b>405</b>	<b>10.29</b>	<b>12.098</b>	<b>18.3</b>	<b>21.427</b>	<b>48.36</b>	<b>56.16</b>	<b>359.1</b>	<b>425.57</b>	





	Суп картофельный с клецками	150	200	1.23	1.64	1.86	2.48	7.55	10.06	51.9	69.2	85
	Плов из птицы	140	160	7.1	8.11	12.9	14.74	23.4	26.74	266	304	304
	Салат из свежих помидоров с луком	30	60	0.33	0.67	1.85	3.71	0.52	0.86	23.73	47.46	14
	Хлеб ржаной	30	40	2.97	3.96	0.54	0.72	15.39	20.52	49.62	66.16	700
	Хлеб пшеничный	20	30	1.52	2.28	0.18	0.27	9.34	14.01	42.72	64.08	701
	Компот из сухофруктов	150	180	0.3	0.36	0.08	0.096	20.82	24.98	89.75	107.7	376
	<b>Итого за обед</b>	<b>520</b>	<b>670</b>	<b>13.45</b>	<b>17.02</b>	<b>17.41</b>	<b>22.016</b>	<b>77.02</b>	<b>97.17</b>	<b>523.72</b>	<b>658.6</b>	
	<b>Полдник</b>											
	Булочка домашняя (собственное производство)	70	70	5.04	5.04	8.76	8.76	37.74	37.74	158	158	469
	Молоко кипячёное	180	200	4.56	5.067	4.08	4.53	7.55	8.39	85	94.5	400
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>270</b>	<b>9.6</b>	<b>10.107</b>	<b>12.84</b>	<b>13.29</b>	<b>45.29</b>	<b>46.13</b>	<b>243</b>	<b>252.5</b>	
	<b>Итого за день</b>			<b>30.73</b>	<b>36.033</b>	<b>41.78</b>	<b>48.986</b>	<b>180.13</b>	<b>209.76</b>	<b>1121.27</b>	<b>1314.5</b>	
<b>Неделя 1 День-5</b>	<b>Завтрак</b>											
	Каша молочная ячневая с маслом	155	175	2.88	3.24	4.17	4.7	14.49	16.3	107	120.37	185
	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/15	30/5/15	3.26	3.74	6.33	7.03	14.54	16.15	135	150	3
	Чай с лимоном	150	180	0.105	0.126	0.015	0.018	8.5	10.2	34.17	41.004	393
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>405</b>	<b>6.245</b>	<b>7.106</b>	<b>10.515</b>	<b>11.748</b>	<b>37.53</b>	<b>42.65</b>	<b>276.17</b>	<b>311.374</b>	
	<b>Второй завтрак</b>											
	Сок фруктовый	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>0.75</b>	<b>0.15</b>	<b>0.15</b>	<b>15.1</b>	<b>15.1</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	п/п
	<b>Обед</b>											
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150	200	2.13	2.84	3.06	4.08	8.71	11.61	70.95	94.6	63
	Запеканка из печени с рисом с соусом	200/10	230/10	5.1	5.86	6.6	7.59	22.1	25.41	277.6	319.24	294
	Хлеб ржаной	30	40	2.97	3.96	0.54	0.72	15.39	20.52	49.62	66.16	700
	Хлеб пшеничный	20	30	1.52	2.28	0.18	0.27	9.34	14.01	42.72	64.08	701
	Компот из апельсинов	150	200	0.33	0.44	0.07	0.093	25.49	33.4	103.95	138.6	374
	<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>710</b>	<b>12.05</b>	<b>15.38</b>	<b>10.45</b>	<b>12.753</b>	<b>81.03</b>	<b>104.95</b>	<b>544.84</b>	<b>682.68</b>	
	<b>Полдник</b>											
	Раженка	150	200	1.62	2.16	3.12	4.16	5.25	7	63.3	84.4	401
	Кондитерские изделия	30	50	0.51	0.85	2.28	3.8	17.82	29.71	99.97	166.62	п/п
	<b>Итого за полдник</b>	<b>180</b>	<b>250</b>	<b>2.13</b>	<b>3.01</b>	<b>5.4</b>	<b>7.96</b>	<b>23.07</b>	<b>36.71</b>	<b>163.27</b>	<b>251.02</b>	
	<b>Итого за день</b>			<b>21.175</b>	<b>26.246</b>	<b>26.515</b>	<b>32.611</b>	<b>156.73</b>	<b>199.41</b>	<b>1053.28</b>	<b>1314.074</b>	
<b>Неделя 1 День-6</b>	<b>Завтрак</b>											
	Каша гречневая с маслом	170	186	4.8	5.26	4.6	5.04	31.06	33.96	185.35	202.8	168
	Бутерброд с маслом	25/5	30/5	1.9	2.14	5.88	6.6	11.42	12.8	106.25	119	1
	Кофейный напиток с молоком сгущённым	150	180	2.15	2.58	1.46	1.75	15.5	18.6	84	100.8	396
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>401</b>	<b>8.85</b>	<b>9.98</b>	<b>11.94</b>	<b>13.39</b>	<b>57.98</b>	<b>65.36</b>	<b>375.6</b>	<b>422.6</b>	
	<b>Второй завтрак</b>											
	Фрукты свежие	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0.9</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>12.2</b>	<b>12.2</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	
	<b>Обед</b>											
	Суп картофельный с бобовыми(горох)	150	200	3.075	4.1	3.21	4.28	9.7	12.93	79.95	106.6	81
	Биточки рубленые мясные	60/5	80/5	9.32	12.43	7.07	9.42	9.64	12.85	139	185.3	282

	Капуста тушеная (гарнир)	110	130	2.27	2.7	3.56	4.2	10.4	12.25	82.6	97.63	336
	Хлеб ржаной	30	40	2.97	3.96	0.54	0.72	15.39	20.52	49.62	66.16	700
	Хлеб пшеничный	20	20	1.52	1.52	0.18	0.18	9.34	9.34	42.72	42.72	701
	Компот из свежих плодов	150	180	0.12	0.144	0.12	0.144	17.91	21.49	67.2	80.84	372
	<b>Итого за обед</b>	<b>525</b>	<b>655</b>	<b>19.275</b>	<b>24.854</b>	<b>14.68</b>	<b>18.944</b>	<b>72.38</b>	<b>89.38</b>	<b>461.09</b>	<b>579.25</b>	
	<b>Полдник</b>											
	Вареники ленивые отварные со сметанным соусом	140	160	7.64	8.73	7.77	8.97	10.95	12.63	155	178.4	230
	Какао с молоком	180	200	3.67	4.078	3.19	3.54	15.82	17.57	107	118.8	397
	<b>Итого за полдник</b>	<b>320</b>	<b>360</b>	<b>11.31</b>	<b>12.808</b>	<b>10.96</b>	<b>12.51</b>	<b>26.77</b>	<b>30.2</b>	<b>262</b>	<b>297.2</b>	
	<b>Итого за день</b>			<b>40.335</b>	<b>48.542</b>	<b>37.78</b>	<b>45.044</b>	<b>169.33</b>	<b>197.14</b>	<b>1141.69</b>	<b>1342.05</b>	
<b>Неделя 1 День-7</b>	<b>Завтрак</b>											
	Суп молочный геркулесовый	150	200	3.65	5.08	3.81	5.08	12.63	16.84	99.3	132.4	94
	Бутерброд с маслом	15/5	20/5	1.52	1.9	4.71	5.88	9.14	11.42	85	106.25	1
	Чай с молоком	180	200	2.67	2.97	2.34	2.6	14.31	15.9	89	98.8	394
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>425</b>	<b>7.84</b>	<b>9.95</b>	<b>10.86</b>	<b>13.56</b>	<b>36.08</b>	<b>44.16</b>	<b>273.3</b>	<b>337.45</b>	
	<b>Второй завтрак</b>											
	Фрукты свежие	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0.9</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>12.2</b>	<b>12.2</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	
	<b>Обед</b>											
	Свекольник со сметаной	150	200	1.22	1.62	3	4	8.46	11.28	65.85	87.8	58
	Рыба, тушённая с овощами	70	90	4.11	5.28	4.77	6.13	2.31	2.97	84	108	247
	Пюре картофельное	120	200	2.44	4.067	3.84	6.4	16.35	27.25	109.8	183	321
	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	60	0.29	0.59	1.84	3.69	1.11	2.23	22.47	44.94	81
	Хлеб ржаной	30	40	2.97	3.96	0.54	0.72	15.39	20.52	49.62	66.16	700
	Хлеб пшеничный	20	30	1.52	2.28	0.18	0.27	9.34	14.01	42.72	64.08	701
	Компот из сухофруктов	150	180	0.3	0.36	0.08	0.096	20.82	24.98	89.75	107.7	376
	<b>Итого за обед</b>	<b>570</b>	<b>800</b>	<b>12.85</b>	<b>18.157</b>	<b>14.25</b>	<b>21.306</b>	<b>73.78</b>	<b>103.24</b>	<b>464.21</b>	<b>661.68</b>	
	<b>Полдник</b>											
	Ряженка	150	200	1.62	2.16	3.12	4.16	5.25	7	63.3	84.4	401
	Кондитерские изделия	30	50	0.51	0.85	2.28	3.8	17.82	29.71	99.97	166.62	n/n
	<b>Итого за полдник</b>	<b>180</b>	<b>250</b>	<b>2.13</b>	<b>3.01</b>	<b>5.4</b>	<b>7.96</b>	<b>23.07</b>	<b>36.71</b>	<b>163.27</b>	<b>251.02</b>	
	<b>Итого за день</b>			<b>11.17</b>	<b>14.22</b>	<b>16.54</b>	<b>21.816</b>	<b>92.17</b>	<b>118.05</b>	<b>569.32</b>	<b>739.17</b>	
<b>Неделя 1 День-8</b>	<b>Завтрак</b>											
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	6.04	7.55	5.6	7	18.24	22.8	147.6	184.5	93
	Бутерброд с маслом с сыром (сыр для старшей категории)	25/5	30/5/15	1.9	2.14	7.03	6.6	16.15	12.8	106.25	150	1
	Чай с сахаром	180	200	0.06	0.067	0.02	0.022	9.99	11.1	44	48.8	392
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>410</b>	<b>485</b>	<b>8</b>	<b>9.757</b>	<b>12.65</b>	<b>13.622</b>	<b>44.38</b>	<b>46.7</b>	<b>297.85</b>	<b>383.3</b>	
	<b>Второй завтрак</b>											
	Фрукты свежие	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0.9</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>12.2</b>	<b>12.2</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	
	<b>Обед</b>											
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1.02	1.36	2.95	3.98	5.09	6.78	50.85	67.8	67
	Фрикадельки мясные в соусе	60/30	80/40	8.65	11.53	8.73	11.64	7.94	10.58	145	193.3	288



	Фрукты свежие	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0.9</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>12.2</b>	<b>12.2</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	
	<b>Обед</b>											
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	250	2.16	2.88	5.04	6.72	8.6	11.5	100.35	133.8	87
	Тефтели из печени с рисом с	60	80	2.3	2.81	8.23	9.25	12.28	13.81	152	171	284
	Картофель отварной с маслом	125	135	2.47	3.21	3.38	4.4	19.57	25.4	118.68	154.3	125
	Хлеб ржаной	30	40	2.97	3.96	0.54	0.72	15.39	20.52	49.62	66.16	700
	Хлеб пшеничный	20	30	1.52	2.28	0.18	0.27	9.34	14.01	42.72	64.08	701
	Компот из свежих плодов	150	180	0.12	0.144	0.12	0.144	17.91	21.49	67.2	80.84	372
	<b>Итого за обед</b>	<b>585</b>	<b>715</b>	<b>11.54</b>	<b>15.284</b>	<b>17.49</b>	<b>21.504</b>	<b>83.09</b>	<b>106.73</b>	<b>530.57</b>	<b>670.18</b>	
	<b>Полдник</b>											
	Ряженка	150	200	1.62	2.16	3.12	4.16	5.25	7	63.3	84.4	401
	Кондитерские изделия	30	50	0.51	0.85	2.28	3.8	17.82	29.71	99.97	166.62	п/п
	<b>Итого за полдник</b>	<b>180</b>	<b>250</b>	<b>2.13</b>	<b>3.01</b>	<b>5.4</b>	<b>7.96</b>	<b>23.07</b>	<b>36.71</b>	<b>163.27</b>	<b>251.02</b>	
	<b>Итого за день</b>			<b>20.97</b>	<b>26.96</b>	<b>33.25</b>	<b>42.424</b>	<b>161.7</b>	<b>208.52</b>	<b>1027.14</b>	<b>1311.85</b>	
	<b>Итого за 10 дней</b>			<b>313.835</b>	<b>396.251</b>	<b>350.09</b>	<b>434.958</b>	<b>1578.55</b>	<b>1930.22</b>	<b>10417.65</b>	<b>12963.457</b>	
	<b>Итого среднее за 10 дней</b>			<b>31.3835</b>	<b>39.6251</b>	<b>35.009</b>	<b>43.4958</b>	<b>157.855</b>	<b>193.022</b>	<b>1041.765</b>	<b>1296.3457</b>	

Технолог :Карпова Г.Ф.

**При составлении меню использовалась литература:**

- 1.Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М: ДеЛи принт, 2012
2. Программа " Калькулятор калорий " под редакцией Поповой

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575793

Владелец Лысенко Ольга Николаевна

Действителен с 29.03.2022 по 29.03.2023