



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ СОШ с. Преполовен  
*Лехина Н.П.*  
Лехина . Н.П

10.01.2011г.

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет и  
от 3 до 7 лет посещающих структурное подразделение  
детский сад "Рябинушка" с. Преполовенка Безенчужского района Самарской области  
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

С 10,5 часовым пребыванием

Меню раскладка на осенне-зимний период



1-й день понедельник

| Наименование блюд                                  | Выход блюд (г) |       | от 1 года до 3-х лет |          |              |                        |           | от 3-х до 7-ми лет |              |                        |      |  | №рек. |
|----------------------------------------------------|----------------|-------|----------------------|----------|--------------|------------------------|-----------|--------------------|--------------|------------------------|------|--|-------|
|                                                    | 1-3-х          | 3-7-х | Белки (г)            | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энерг. Ценность (ккал) | Белки (г) | Жиры (г)           | Углеводы (г) | Энерг. Ценность (ккал) |      |  |       |
| ЗАВТРАК                                            |                |       |                      |          |              |                        |           |                    |              |                        |      |  |       |
| Каша гречневая молочная с маслом                   | 150            | 200   | 5,23                 | 7,82     | 18,45        | 166,79                 | 6,98      | 10,42              | 25           | 222,38                 | 18   |  |       |
| Батон с маслом                                     | 20/4           | 30/6  | 2,11                 | 5,17     | 19,2         | 128,75                 | 3,6       | 5,71               | 26,9         | 174,65                 | 4/13 |  |       |
| Кисель                                             | 150            | 180   | 0                    | 0        | 14,7         | 60                     | 0         | 0                  | 19,6         | 80                     | 18   |  |       |
| всего                                              | 325            | 438   | 7,34                 | 12,99    | 52,35        | 355,54                 | 10,58     | 16,13              | 71,5         | 477,03                 |      |  |       |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК                                     |                |       |                      |          |              |                        |           |                    |              |                        |      |  |       |
| Сок фруктовый                                      | 85             | 85    | 0,5                  | 0        | 9,1          | 38                     | 0,5       | 0                  | 9,1          | 38                     | 15   |  |       |
| ОБЕД                                               |                |       |                      |          |              |                        |           |                    |              |                        |      |  |       |
| Суп гороховый                                      | 150            | 180   | 3,58                 | 2,08     | 14,214       | 123,28                 | 7,58      | 3,36               | 22,46        | 143,2                  | 8    |  |       |
| Салат с соевым соусом, луком с растительным маслом | 30             | 40    | 0,32                 | 1,79     | 0,91         | 20,93                  | 0,41      | 2,3                | 1,17         | 26,91                  | 11   |  |       |
| Запеканка картофельная с отварным мясом            | 140            | 180   | 9,82                 | 7,85     | 20,75        | 203,01                 | 16,961    | 12,461             | 32,78        | 320,9                  | 48   |  |       |
| Компот из сухофруктов                              | 150            | 180   | 0,4                  | 0        | 20,9         | 80,7                   | 0,521     | 0                  | 25,14        | 87,5                   | 7    |  |       |
| Хлеб пшеничный                                     | 20             | 30    | 1,842                | 0,642    | 11,5         | 56                     | 2,7       | 0,975              | 17,25        | 84                     |      |  |       |
| Хлеб ржаной                                        | 30             | 40    | 1,6                  | 0,35     | 14,2         | 64                     | 2,133     | 0,467              | 19,067       | 85,333                 |      |  |       |
| всего                                              | 520            | 650   | 17,562               | 12,712   | 82,474       | 547,92                 | 30,305    | 19,563             | 117,867      | 747,843                |      |  |       |
| ПОЛДНИК                                            |                |       |                      |          |              |                        |           |                    |              |                        |      |  |       |
| Омлет                                              | 80             | 90    | 9,291                | 12,423   | 2,937        | 165,691                | 10,453    | 13,976             | 3,304        | 186,402                | 58   |  |       |
| Хлеб пшеничный                                     | 20             | 20    | 1,842                | 0,642    | 11,5         | 56                     | 1,842     | 0,642              | 11,5         | 56                     |      |  |       |
| Чай с сахаром                                      | 150            | 180   | 0,045                | 0        | 11,985       | 45,45                  | 0,05      | 0                  | 13,7         | 48,8                   | 2    |  |       |
| всего                                              | 250            | 320   | 11,178               | 13,065   | 26,422       | 267,141                | 12,345    | 14,618             | 28,504       | 291,202                |      |  |       |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ                                      | 1180           | 1493  | 36,58                | 38,767   | 170,346      | 1208,601               | 53,73     | 50,311             | 226,971      | 1554,075               |      |  |       |



| Наименование блюд                         | Выход блюд (г) |       | от 1 года до 3-х лет |          |              |                        |           | от 3-х до 7-ми лет |              |                        |      |  | №рек. |
|-------------------------------------------|----------------|-------|----------------------|----------|--------------|------------------------|-----------|--------------------|--------------|------------------------|------|--|-------|
|                                           | 1-3-х          | 3-7-х | Белки (г)            | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энерг. Ценность (ккал) | Белки (г) | Жиры (г)           | Углеводы (г) | Энерг. Ценность (ккал) |      |  |       |
| ЗАВТРАК                                   |                |       |                      |          |              |                        |           |                    |              |                        |      |  |       |
| Каша пшеничная молочная с маслом (жидкая) | 150            | 200   | 4,5                  | 3,9      | 25,12        | 147                    | 6,6       | 5,2                | 33,6         | 196                    | 14/4 |  |       |
| Батон с маслом                            | 20/4           | 30/6  | 2,11                 | 5,17     | 19,2         | 128,75                 | 3,6       | 5,71               | 26,9         | 174,65                 | 4/13 |  |       |
| Кофейный напиток с молоком                | 150            | 180   | 4,2                  | 4,8      | 19           | 132,5                  | 5,42      | 3,38               | 26,91        | 187,84                 | 10   |  |       |
| всего                                     | 338            | 450   | 10,81                | 13,87    | 63,32        | 408,25                 | 15,62     | 14,29              | 87,41        | 558,49                 |      |  |       |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК                            |                |       |                      |          |              |                        |           |                    |              |                        |      |  |       |
| Сок фруктовый                             | 85             | 85    | 0,5                  | 0        | 9,1          | 38                     | 0,5       | 0                  | 9,1          | 38                     | 15   |  |       |
| ОБЕД                                      |                |       |                      |          |              |                        |           |                    |              |                        |      |  |       |
| Свекольник на м/б со сметаной             | 150            | 180   | 1,2                  | 3,54     | 7,81         | 77,89                  | 1,65      | 5,75               | 7,94         | 101,41                 | 17   |  |       |
| Салат витаминный                          | 30             | 40    | 0,38                 | 2,38     | 2,62         | 33,6                   | 0,44      | 2,84               | 3,12         | 40,36                  | 5    |  |       |
| Плов из отварного мяса                    | 125            | 145   | 6,14                 | 8,38     | 15,7         | 190,2                  | 14,41     | 10,8               | 23,6         | 302,4                  | 4/9  |  |       |
| Компот из сухофруктов                     | 150            | 180   | 0,78                 | 0        | 20,22        | 80,7                   | 1,64      | 0                  | 26,96        | 107,7                  | 7    |  |       |
| Хлеб пшеничный                            | 30             | 40    | 2,7                  | 0,975    | 17,25        | 84                     | 3,3       | 1,3                | 23           | 112                    |      |  |       |
| Хлеб ржаной                               | 40             | 40    | 2,133                | 0,467    | 19,067       | 85,333                 | 2,133     | 0,467              | 19,067       | 85,333                 |      |  |       |
| всего                                     | 525            | 625   | 13,333               | 15,742   | 82,667       | 551,723                | 23,573    | 21,157             | 103,687      | 749,203                | 29   |  |       |
| ПОЛДНИК                                   |                |       |                      |          |              |                        |           |                    |              |                        |      |  |       |
| Ватрушка с творогом                       |                |       |                      |          |              |                        |           |                    |              |                        |      |  |       |
| Чай с сахаром                             | 150            | 180   | 0,045                | 0        | 11,985       | 45,45                  | 0,05      | 0                  | 13,7         | 48,8                   | 2    |  |       |
| всего                                     | 150            | 180   | 0,045                | 0        | 11,985       | 45,45                  | 0,05      | 0                  | 13,7         | 48,8                   | 2    |  |       |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ                             | 1098           | 1340  | 24,688               | 29,612   | 167,072      | 1043,423               | 39,743    | 35,447             | 213,897      | 1394,493               | 46   |  |       |



### 3-й день среда

| Наименование блюд                          | Выход блюд (г) |       | от 1 года до 3-х лет |          |              |                        |           | от 3-х до 7-ми лет |              |                        |      |  | №реп. |
|--------------------------------------------|----------------|-------|----------------------|----------|--------------|------------------------|-----------|--------------------|--------------|------------------------|------|--|-------|
|                                            | 1-3-х          | 3-7-х | Химический состав    |          |              |                        |           | Химический состав  |              |                        |      |  |       |
|                                            |                |       | Белки (г)            | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энерг. Ценность (ккал) | Белки (г) | Жиры (г)           | Углеводы (г) | Энерг. Ценность (ккал) |      |  |       |
| ЗАВТРАК                                    |                |       |                      |          |              |                        |           |                    |              |                        |      |  |       |
| Каша "Боярская" молочная с маслом (жидкая) | 150            | 200   | 6,75                 | 15,46    | 29,7         | 286,5                  | 9,31      | 20,8               | 39,6         | 382                    | 225  |  |       |
| Батон с маслом                             | 20/4           | 30/6  | 2,11                 | 5,17     | 19,2         | 128,75                 | 3,6       | 5,71               | 26,9         | 174,65                 | 4/13 |  |       |
| Какао на молоке                            | 150            | 180   | 4,2                  | 4,8      | 12,51        | 134,9                  | 5,1       | 6,4                | 13,4         | 163,9                  | 8    |  |       |
| всего                                      | 326            | 438   | 13,06                | 25,43    | 61,41        | 550,15                 | 18,01     | 32,91              | 79,9         | 720,55                 | 233  |  |       |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК                             |                |       |                      |          |              |                        |           |                    |              |                        |      |  |       |
| Сок фруктовый                              | 85             | 85    | 0,5                  | 0        | 9,1          | 38                     | 0,5       | 0                  | 9,1          | 38                     | 15   |  |       |
| ОБЕД                                       |                |       |                      |          |              |                        |           |                    |              |                        |      |  |       |
| Суп с фрикадельками со сметаной            | 150            | 180   | 3,66                 | 2,84     | 11,72        | 87,69                  | 4,71      | 3,65               | 14,67        | 117,454                | 74   |  |       |
| Салат из зеленого горошка с луком          | 30             | 40    | 1,05                 | 2        | 4,55         | 33,2                   | 1,45      | 2,7                | 6,05         | 44,2                   | 17   |  |       |
| Рыба тушёная с овощами                     | 60             | 70    | 4,08                 | 0,92     | 4,04         | 47,65                  | 4,5       | 1,02               | 5,04         | 58,16                  | 247  |  |       |
| Отварной картофель                         | 130            | 150   | 2,56                 | 14,02    | 6,4          | 125,15                 | 2,9       | 4,7                | 16,17        | 144,44                 | 4/7  |  |       |
| Компот из сухофруктов                      | 150            | 180   | 0,78                 | 0        | 20,22        | 80,7                   | 1,64      | 0                  | 26,96        | 107,7                  | 7    |  |       |
| Хлеб пшеничный                             | 30             | 40    | 2,7                  | 0,975    | 17,25        | 84                     | 3,3       | 1,3                | 23           | 112                    |      |  |       |
| Хлеб ржаной                                | 30             | 40    | 1,6                  | 0,35     | 13,3         | 64                     | 2,133     | 0,467              | 19,067       | 85,333                 |      |  |       |
| всего                                      | 650            | 810   | 12,77                | 18,265   | 65,76        | 434,7                  | 15,923    | 10,187             | 96,287       | 551,833                | 271  |  |       |
| ПОЛДНИК                                    |                |       |                      |          |              |                        |           |                    |              |                        |      |  |       |
| Булочка                                    | 70             | 80    | 4,62                 | 7,78     | 35,26        | 230,26                 | 5         | 8,5                | 38,48        | 251,13                 | 12   |  |       |
| Кисель                                     | 150            | 200   | 4,2                  | 5,3      | 7,1          | 91,5                   | 5,6       | 7                  | 9,4          | 122                    | 400  |  |       |
| всего                                      | 220            | 280   | 8,82                 | 13,08    | 42,36        | 321,76                 | 10,6      | 15,5               | 47,88        | 373,13                 | 412  |  |       |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ                              | 1281           | 1613  | 35,15                | 56,775   | 178,63       | 1344,61                | 45,033    | 58,597             | 233,167      | 1683,513               | 931  |  |       |



4-й день, четверг

| Наименование блюд                      | Выход блюд (г) |       | от 1 года до 3-х лет |          |              |                        |           | от 3-х до 7-ми лет |              |                        |      |  | №рек. |
|----------------------------------------|----------------|-------|----------------------|----------|--------------|------------------------|-----------|--------------------|--------------|------------------------|------|--|-------|
|                                        | 1-3-х          | 3-7-х | Белки (г)            | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энерг. Ценность (ккал) | Белки (г) | Жиры (г)           | Углеводы (г) | Энерг. Ценность (ккал) |      |  |       |
| ЗАВТРАК                                |                |       |                      |          |              |                        |           |                    |              |                        |      |  |       |
| Каша манная молочная с маслом (жидкая) | 150            | 200   | 4,05                 | 3,75     | 21,45        | 133,5                  | 5,4       | 5                  | 28,4         | 178                    | 5/4  |  |       |
| Хлеб с маслом                          | 20/4           | 30/6  | 2,11                 | 5,17     | 19,2         | 128,75                 | 3,6       | 5,71               | 26,9         | 174,65                 | 4/13 |  |       |
| Кофейный напиток с молоком             | 150            | 180   | 4,2                  | 4,8      | 19           | 132,5                  | 5,42      | 3,38               | 26,91        | 187,84                 | 10   |  |       |
| исего                                  | 300            | 380   | 10,36                | 13,72    | 59,65        | 394,75                 | 14,42     | 14,09              | 82,21        | 540,49                 | 10   |  |       |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК                         |                |       |                      |          |              |                        |           |                    |              |                        |      |  |       |
| Сок фруктовый                          | 85             | 85    | 0,5                  | 0        | 9,1          | 38                     | 0,5       | 0                  | 9,1          | 38                     | 15   |  |       |
| ОБЕД                                   |                |       |                      |          |              |                        |           |                    |              |                        |      |  |       |
| Суп крестьянский со сметаной           | 150            | 180   | 2,4                  | 1,6      | 13           | 92                     | 3,01      | 2                  | 16,1         | 113,1                  | 10   |  |       |
| Салат с луком                          | 30             | 40    | 0,39                 | 1,83     | 2,34         | 30,7                   | 0,52      | 2,48               | 3,12         | 36,8                   | 17   |  |       |
| Суфле мясное                           | 60             | 70    | 11,13                | 6,99     | 5,604        | 133,584                | 12,985    | 8,155              | 6,538        | 155,848                | 63   |  |       |
| Перловый гарнир                        | 100            | 120   | 4,29                 | 4,51     | 22,93        | 152,08                 | 6,94      | 4,66               | 39,35        | 227,2                  | 7    |  |       |
| Компот из сухофруктов                  | 150            | 180   | 0,78                 | 0        | 20,22        | 80,7                   | 1,64      | 0                  | 26,96        | 107,7                  | 700  |  |       |
| Хлеб пшеничный                         | 30             | 40    | 2,31                 | 0,9      | 14,94        | 78,6                   | 3,08      | 1,2                | 19,92        | 104,8                  | 701  |  |       |
| Хлеб ржаной                            | 40             | 50    | 2,64                 | 0,48     | 13,68        | 72,4                   | 3,3       | 0,6                | 17,1         | 90,5                   |      |  |       |
| исего                                  | 560            | 680   | 23,94                | 16,31    | 92,714       | 640,064                | 31,475    | 19,095             | 129,088      | 835,948                | 1498 |  |       |
| ПОЛДНИК                                |                |       |                      |          |              |                        |           |                    |              |                        |      |  |       |
| Запеканка творожная                    | 80             | 90    | 11,09                | 6,56     | 8,03         | 103,197                | 12,7      | 8,24               | 8,75         | 175,13                 | 33   |  |       |
| Сгущенное молоко                       | 10             | 15    | 0,234                | 1,74     | 0,84         | 20,48                  | 0,348     | 2,4                | 1,47         | 29,45                  | 69   |  |       |
| Чай с сахаром                          | 150            | 180   | 0,045                | 0        | 11,985       | 45,45                  | 0,05      | 0                  | 13,7         | 48,8                   | 2    |  |       |
| исего                                  | 160            | 195   | 0,279                | 1,74     | 12,825       | 65,93                  | 0,398     | 2,4                | 15,17        | 78,25                  | 71   |  |       |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ                          | 1105           | 1340  | 35,079               | 31,77    | 174,289      | 1138,744               | 46,793    | 35,585             | 235,568      | 1492,688               | 1594 |  |       |



5-й день питания

| Наименование блюд                         | Выход блюд (г) |       | от 1 года до 3-х лет |          |              |                        |           | от 3-х до 7-ми лет |              |                        |      |  | Мерц. |
|-------------------------------------------|----------------|-------|----------------------|----------|--------------|------------------------|-----------|--------------------|--------------|------------------------|------|--|-------|
|                                           | 1-3-х          | 3-7-х | Химический состав    |          |              |                        |           | Химический состав  |              |                        |      |  |       |
|                                           |                |       | Белки (г)            | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энерг. Ценность (ккал) | Белки (г) | Жиры (г)           | Углеводы (г) | Энерг. Ценность (ккал) |      |  |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                            |                |       |                      |          |              |                        |           |                    |              |                        |      |  |       |
| Каша пшеничная молочная с маслом (жидкая) | 150            | 200   | 5,1                  | 6,525    | 15,9         | 102                    | 6,8       | 8,7                | 21,2         | 136,3                  | 48   |  |       |
| Батон с маслом                            | 20/4           | 30/6  | 2,11                 | 5,17     | 19,2         | 128,75                 | 3,6       | 5,71               | 26,9         | 174,65                 | 4/13 |  |       |
| Какао на молоке                           | 150            | 180   | 4,2                  | 4,8      | 12,51        | 134,9                  | 5,1       | 6,4                | 13,4         | 163,9                  | 8    |  |       |
| всего                                     | 300            | 380   | 11,41                | 16,495   | 47,61        | 365,65                 | 15,5      | 20,81              | 61,5         | 474,85                 | 0    |  |       |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                     |                |       |                      |          |              |                        |           |                    |              |                        |      |  |       |
| Сок фруктовый                             | 85             | 85    | 0,5                  | 0        | 9,1          | 38                     | 0,5       | 0                  | 9,1          | 38                     | 15   |  |       |
| <b>ОБЕД</b>                               |                |       |                      |          |              |                        |           |                    |              |                        |      |  |       |
| Рассольник на к/б со сметаной             | 150            | 180   | 1,192                | 3,216    | 12,58        | 77,28                  | 2         | 3,34               | 13           | 106,25                 | 5    |  |       |
| Салат                                     |                |       |                      |          |              |                        |           |                    |              |                        |      |  |       |
| Макаронны запеченные с отварным мясом     | 120            | 160   | 8,81                 | 9,04     | 14,2         | 234,6                  | 13,45     | 13,01              | 23,4         | 291,3                  | 41   |  |       |
| Компот из сухофруктов                     | 150            | 180   | 0,78                 | 0        | 20,22        | 80,7                   | 1,64      | 0                  | 26,96        | 107,7                  | 7    |  |       |
| Хлеб пшеничный                            | 30             | 40    | 2,7                  | 0,975    | 17,25        | 84                     | 3,08      | 1,2                | 19,92        | 104,8                  |      |  |       |
| Хлеб ржаной                               | 40             | 40    | 2,133                | 0,467    | 19,067       | 85,333                 | 2,133     | 0,467              | 19,067       | 85,333                 |      |  |       |
| всего                                     | 490            | 600   | 15,615               | 13,698   | 83,317       | 561,913                | 22,303    | 18,017             | 102,347      | 695,383                | 0    |  |       |
| <b>ПОЛДНИК</b>                            |                |       |                      |          |              |                        |           |                    |              |                        |      |  |       |
| Чай с сахаром                             | 150            | 180   | 0,045                | 0        | 11,985       | 45,45                  | 0,05      | 0                  | 13,7         | 48,8                   | 2    |  |       |
| всего                                     | 150            | 180   | 0,045                | 0        | 11,985       | 45,45                  | 0,05      | 0                  | 13,7         | 48,8                   | 0    |  |       |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                      |                |       |                      |          |              |                        |           |                    |              |                        |      |  |       |
|                                           | 1025           | 1245  | 27,57                | 30,193   | 152,012      | 1011,013               | 38,353    | 38,827             | 186,647      | 1257,033               | 0    |  |       |



6-й день, понедельник

| Наименование блюда     | Выход блюда (г) |       | от 1 года до 3-х лет |          |              |                        |           | от 3-х до 7-ми лет |              |                        |      |  | Мореп. |
|------------------------|-----------------|-------|----------------------|----------|--------------|------------------------|-----------|--------------------|--------------|------------------------|------|--|--------|
|                        | 1-3-х           | 3-7-х | Белки (г)            | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энерг. ценность (ккал) | Белки (г) | Жиры (г)           | Углеводы (г) | Энерг. ценность (ккал) |      |  |        |
| ЗАВТРАК                |                 |       |                      |          |              |                        |           |                    |              |                        |      |  |        |
| Каша "Дружба" с маслом | 150             | 200   | 4,74                 | 7,635    | 19,755       | 167,37                 | 6,32      | 10,18              | 26,34        | 222,16                 | 27   |  |        |
| Хлеб с маслом          | 20/4            | 30/6  | 2,11                 | 5,17     | 19,2         | 128,75                 | 3,6       | 5,71               | 26,9         | 174,65                 | 4/13 |  |        |
| Кисель с сахаром       | 150             | 180   | 0                    | 0        | 14,7         | 60                     | 0         | 0                  | 19,6         | 80                     | 18   |  |        |
| Итого                  | 300             | 380   | 6,85                 | 12,805   | 53,655       | 356,12                 | 9,92      | 15,89              | 72,84        | 476,81                 | 0    |  |        |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК         |                 |       |                      |          |              |                        |           |                    |              |                        |      |  |        |
| Сок фруктовый          | 85              | 85    | 0,5                  | 0        | 9,1          | 38                     | 0,5       | 0                  | 9,1          | 38                     | 15   |  |        |
| ОБЕД                   |                 |       |                      |          |              |                        |           |                    |              |                        |      |  |        |
| Шир на м/б со сметаной | 150             | 180   | 1,076                | 6,039    | 10,031       | 111,09                 | 1,67      | 5,89               | 10,34        | 111,84                 | 10   |  |        |
| Салат "Зернышко"       | 40              | 50    | 1,55                 | 0,1      | 3,25         | 20                     | 1,86      | 0,72               | 3,9          | 24                     | 17   |  |        |
| Жаркое по домашнему    | 120             | 160   | 9,07                 | 9,26     | 9,58         | 153,21                 | 15,1      | 16,7               | 16,9         | 241,32                 | 39   |  |        |
| Компот из сухофруктов  | 150             | 180   | 0,78                 | 0        | 20,22        | 80,7                   | 1,64      | 0                  | 26,96        | 107,7                  | 7    |  |        |
| Хлеб пшеничный         | 30              | 40    | 2,7                  | 0,975    | 17,25        | 84                     | 3,08      | 1,2                | 19,92        | 104,8                  |      |  |        |
| Хлеб ржаной            | 40              | 40    | 2,133                | 0,467    | 19,067       | 85,333                 | 2,133     | 0,467              | 19,067       | 85,333                 |      |  |        |
| Итого                  | 530             | 650   | 17,509               | 16,841   | 79,398       | 534,333                | 25,483    | 24,977             | 97,087       | 674,993                | 0    |  |        |
| ПОЛДНИК                |                 |       |                      |          |              |                        |           |                    |              |                        |      |  |        |
| Овощи                  | 70              | 80    | 6,34                 | 7,6      | 35,3         | 222,6                  | 7,132     | 8,55               | 39,713       | 250,425                | 58   |  |        |
| Сушеное молоко         | 20              | 25    | 1,36                 | 1,7      | 11,2         | 66                     | 1,7       | 2,125              | 14           | 82,5                   |      |  |        |
| Чай с сахаром          | 150             | 180   | 0,045                | 0        | 11,985       | 45,45                  | 0,05      | 0                  | 13,7         | 48,8                   | 2    |  |        |
| Итого                  | 170             | 205   | 1,405                | 1,7      | 23,185       | 111,45                 | 1,75      | 2,125              | 27,7         | 131,3                  | 0    |  |        |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ          | 1085            | 1320  | 26,064               | 31,346   | 165,338      | 1039,903               | 37,653    | 42,992             | 206,727      | 1321,103               | 0    |  |        |



# 7-й день вторник

| Наименование блюд                       | Выход блюд (г) |       | от 1 года до 3-х лет |          |              |                        |                   | от 3-х до 7-ми лет |              |                        |      |  | Норм. |
|-----------------------------------------|----------------|-------|----------------------|----------|--------------|------------------------|-------------------|--------------------|--------------|------------------------|------|--|-------|
|                                         | 1-3-х          | 3-7-х | Химический состав    |          |              |                        | Химический состав |                    |              |                        |      |  |       |
|                                         |                |       | Белки (г)            | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энерг. Ценность (ккал) | Белки (г)         | Жиры (г)           | Углеводы (г) | Энерг. Ценность (ккал) |      |  |       |
| ЗАВТРАК                                 |                |       |                      |          |              |                        |                   |                    |              |                        |      |  |       |
| Каша ячневая молочная с маслом (жидкая) | 150            | 200   | 4,5                  | 3,9      | 25,12        | 147                    | 6,6               | 5,2                | 33,16        | 196                    | 14/4 |  |       |
| Хлеб с маслом                           | 20/4           | 30/6  | 2,11                 | 5,17     | 19,2         | 128,75                 | 3,6               | 5,71               | 26,9         | 174,65                 | 4/13 |  |       |
| Какао на молоке                         | 150            | 200   | 4,2                  | 4,8      | 12,51        | 134,9                  | 5,1               | 6,7                | 13,4         | 163,9                  | 10   |  |       |
| всего                                   | 300            | 400   | 10,81                | 13,87    | 56,83        | 410,65                 | 15,3              | 17,61              | 73,46        | 534,55                 | 0    |  |       |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК                          |                |       |                      |          |              |                        |                   |                    |              |                        |      |  |       |
| Сок фруктовый                           | 85             | 85    | 0,5                  | 0        | 9,1          | 38                     | 0,5               | 0                  | 9,1          | 38                     | 15   |  |       |
| ОБЕД                                    |                |       |                      |          |              |                        |                   |                    |              |                        |      |  |       |
| Суп лапша на м/б со сметаной            | 180            | 200   | 3,48                 | 0,54     | 14,52        | 85,64                  | 4,35              | 0,68               | 18,15        | 107,05                 | 51   |  |       |
| Ежики мясные                            | 60             | 80    | 7,6                  | 5,69     | 3,87         | 101,25                 | 10,7              | 8                  | 5,5          | 165,37                 | 59   |  |       |
| Тушенная свекла                         | 120            | 150   | 1,95                 | 3,6      | 9,79         | 82,34                  | 2,43              | 4,5                | 12,2         | 102,81                 | 59   |  |       |
| Компот из сухофруктов                   | 150            | 180   | 0,78                 | 0        | 20,22        | 80,7                   | 1,64              | 0                  | 26,96        | 107,7                  | 7    |  |       |
| Хлеб пшеничный                          | 30             | 40    | 2,31                 | 0,9      | 14,94        | 78,6                   | 3,08              | 1,2                | 19,92        | 104,8                  | 700  |  |       |
| Хлеб ржаной                             | 40             | 50    | 2,64                 | 0,48     | 13,68        | 72                     | 3,3               | 0,6                | 17,1         | 90,5                   | 701  |  |       |
| всего                                   | 580            | 700   | 18,76                | 11,21    | 77,02        | 500,53                 | 25,5              | 14,98              | 99,83        | 678,23                 | 0    |  |       |
| ПОЛДНИК                                 |                |       |                      |          |              |                        |                   |                    |              |                        |      |  |       |
| Сырники со сметаным соусом              | 70/15          | 85/20 | 13,63                | 9,69     | 9,17         | 184,2                  | 16,62             | 11,87              | 11,27        | 225,62                 | 231  |  |       |
| Чай с сахаром, лимон                    | 150            | 200   | 0,17                 | 3,05     | 9,98         | 39,44                  | 0,22              | 4,06               | 13,3         | 52,58                  | 19   |  |       |
| всего                                   | 150            | 200   | 13,8                 | 12,74    | 19,15        | 223,64                 | 16,84             | 15,93              | 24,57        | 278,2                  | 0    |  |       |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ                           | 1115           | 1385  | 43,87                | 37,82    | 162,1        | 1172,82                | 58,14             | 48,52              | 206,96       | 1528,98                | 0    |  |       |



8 - День среда

| 0 - день среда          |                |             |                      |              |               |                        |                    |              |               |                        |          |  |
|-------------------------|----------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------|--------------------|--------------|---------------|------------------------|----------|--|
| Наименование блюд       | Выход блюд (г) |             | от 1 года до 3-х лет |              |               |                        | от 3-х до 7-ми лет |              |               |                        | №рек.    |  |
|                         | 1-3-х          | 3-7-х       | Химический состав    |              |               |                        | Химический состав  |              |               |                        |          |  |
|                         |                |             | Белки (г)            | Жиры (г)     | Углеводы (г)  | Энерг. Ценность (ккал) | Белки (г)          | Жиры (г)     | Углеводы (г)  | Энерг. Ценность (ккал) |          |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>          |                |             |                      |              |               |                        |                    |              |               |                        |          |  |
| Каша рисовая с маслом   | 150            | 200         | 4,5                  | 7,47         | 23,49         | 179,5                  | 6,04               | 9,96         | 31,32         | 239,34                 | 7/4      |  |
| Хлеб с маслом           | 20/4           | 30/6        | 2,11                 | 5,17         | 19,2          | 128,75                 | 3,6                | 5,71         | 26,9          | 174,65                 | 4/13     |  |
| Какао на молоке         | 150            | 200         | 4,2                  | 4,8          | 12,51         | 134,9                  | 5,1                | 6,7          | 13,4          | 163,9                  | 8        |  |
| <b>всего</b>            | <b>336</b>     | <b>448</b>  | <b>10,81</b>         | <b>17,44</b> | <b>55,2</b>   | <b>443,15</b>          | <b>14,74</b>       | <b>22,37</b> | <b>71,62</b>  | <b>577,89</b>          | <b>0</b> |  |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>   |                |             |                      |              |               |                        |                    |              |               |                        |          |  |
| Сок фруктовый           | 85             | 85          | 0,5                  | 0            | 9,1           | 38                     | 0,5                | 0            | 9,1           | 38                     | 15       |  |
| <b>ОБЕД</b>             |                |             |                      |              |               |                        |                    |              |               |                        |          |  |
| Борщ на к/б со сметаной | 180            | 200         | 3,08                 | 1,74         | 5,42          | 64,98                  | 3,85               | 2,18         | 6,78          | 81,23                  | 2        |  |
| Салат с луком           | 20             | 30          | 0,39                 | 1,83         | 2,34          | 30,7                   | 0,52               | 2,48         | 3,12          | 36,8                   | 17       |  |
| Котлета рыбная          | 70             | 80          | 15,63                | 2,21         | 4,16          | 95,65                  | 17,87              | 2,51         | 4,76          | 109,3                  | 14       |  |
| Гороховый гарнир        | 110            | 130         | 2,56                 | 3,76         | 6,4           | 99,12                  | 3,2                | 4,7          | 8             | 123,9                  | 4/7      |  |
| Компот из сухофруктов   | 150            | 180         | 0,78                 | 0            | 20,22         | 80,7                   | 1,64               | 0            | 26,96         | 107,7                  | 7        |  |
| Хлеб пшеничный          | 30             | 40          | 2,31                 | 0,9          | 14,94         | 78,6                   | 3,08               | 1,2          | 19,92         | 104,8                  | 700      |  |
| Хлеб ржаной             | 40             | 50          | 2,64                 | 0,48         | 13,68         | 72,1                   | 3,3                | 0,6          | 17,1          | 90,5                   | 701      |  |
| <b>всего</b>            | <b>600</b>     | <b>710</b>  | <b>27,39</b>         | <b>10,92</b> | <b>67,16</b>  | <b>521,85</b>          | <b>33,46</b>       | <b>13,67</b> | <b>86,64</b>  | <b>654,23</b>          | <b>0</b> |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>          |                |             |                      |              |               |                        |                    |              |               |                        |          |  |
| Плюшка                  | 70             | 80          | 5,6                  | 9,01         | 39,1          | 268,1                  | 6,1                | 10,4         | 43,4          | 284,1                  | 12       |  |
| Чай с сахаром           | 150            | 200         | 2,34                 | 2,43         | 13,26         | 81,96                  | 3,12               | 3,24         | 17,7          | 109,28                 | 19       |  |
| <b>всего</b>            | <b>220</b>     | <b>280</b>  | <b>7,94</b>          | <b>11,44</b> | <b>52,36</b>  | <b>350,06</b>          | <b>9,22</b>        | <b>13,64</b> | <b>61,1</b>   | <b>393,38</b>          | <b>0</b> |  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>    | <b>1241</b>    | <b>1523</b> | <b>46,89</b>         | <b>32,93</b> | <b>183,82</b> | <b>1353,06</b>         | <b>57,92</b>       | <b>49,68</b> | <b>228,46</b> | <b>1663,5</b>          | <b>0</b> |  |

9-й день четверг



| Наименование блюд                          | Выход блюд (г) |        | от 1 года до 3-х лет<br>Химический состав |          |              |                        |           | от 3-х до 7-ми лет<br>Химический состав |              |                        |      |  | №рек. |
|--------------------------------------------|----------------|--------|-------------------------------------------|----------|--------------|------------------------|-----------|-----------------------------------------|--------------|------------------------|------|--|-------|
|                                            | 1-3-х          | 3-7-х  | Белки (г)                                 | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энерг. Ценность (ккал) | Белки (г) | Жиры (г)                                | Углеводы (г) | Энерг. Ценность (ккал) |      |  |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                             |                |        |                                           |          |              |                        |           |                                         |              |                        |      |  |       |
| Запеканка твороженная со стуженным молоком | 100/20         | 120/25 | 19,4                                      | 12,2     | 15,9         | 260,1                  | 24,6      | 15,5                                    | 20,2         | 331                    | 33   |  |       |
| Батон с маслом                             | 30/6           | 40/8   | 2,11                                      | 5,17     | 19,2         | 128,75                 | 3,6       | 5,71                                    | 26,9         | 174,65                 | 4/13 |  |       |
| Кофейный напиток с молоком                 | 150            | 200    | 3,64                                      | 3,78     | 16,13        | 110,88                 | 4,8       | 4,8                                     | 21,96        | 147,84                 | 10   |  |       |
| всего                                      | 306            | 393    | 25,15                                     | 21,15    | 51,4         | 499,73                 | 33        | 26,01                                   | 69,06        | 653,49                 | 0    |  |       |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                      |                |        |                                           |          |              |                        |           |                                         |              |                        |      |  |       |
| Сок фруктовый                              | 85             | 85     | 0,5                                       | 0        | 9,1          | 38                     | 0,5       | 0                                       | 9,1          | 38                     | 15   |  |       |
| <b>ОБЕД</b>                                |                |        |                                           |          |              |                        |           |                                         |              |                        |      |  |       |
| Суп с клецками на к/б со сметаной          | 180            | 200    | 5,1                                       | 1,72     | 16,9         | 270,51                 | 6,38      | 2,15                                    | 21,13        | 143,68                 | 16   |  |       |
| Гречневый гарнир                           | 110            | 130    | 8,55                                      | 7,5      | 41,175       | 138,6                  | 9,48      | 9                                       | 53,1         | 236,34                 |      |  |       |
| Суфле из отварного мяса                    | 60             | 70     | 12,9                                      | 10,74    | 2,64         | 142,2                  | 14,9      | 12,53                                   | 3,08         | 165,62                 | 63   |  |       |
| Компот из сухофруктов                      | 150            | 180    | 0,78                                      | 0        | 20,22        | 80,7                   | 1,64      | 0                                       | 26,96        | 107,7                  | 7    |  |       |
| Хлеб пшеничный                             | 30             | 40     | 2,31                                      | 0,9      | 14,94        | 78,6                   | 3,08      | 1,2                                     | 19,92        | 104,8                  | 700  |  |       |
| Хлеб ржаной                                | 40             | 50     | 2,64                                      | 0,48     | 13,68        | 72,4                   | 3,3       | 0,6                                     | 17,1         | 90,5                   | 701  |  |       |
| всего                                      | 570            | 690    | 32,28                                     | 21,34    | 109,555      | 783,01                 | 38,18     | 25,48                                   | 141,23       | 917,94                 | 0    |  |       |
| <b>ПОЛДНИК</b>                             |                |        |                                           |          |              |                        |           |                                         |              |                        |      |  |       |
| Салат "Винегрет"                           | 120            | 140    | 1,93                                      | 6,23     | 13,68        | 109,87                 | 4,05      | 7,27                                    | 11,76        | 128,17                 | 2    |  |       |
| Чай с сахаром                              | 150            | 200    | 0,9                                       | 2,3      | 9,75         | 36,96                  | 1,2       | 3,08                                    | 13           | 49,28                  | 1    |  |       |
| Хлеб пшеничный                             | 30             | 40     | 2,31                                      | 0,9      | 14,94        | 78,6                   | 3,08      | 0,6                                     | 17,2         | 104,3                  | 701  |  |       |
| всего                                      | 300            | 380    | 5,14                                      | 9,43     | 38,37        | 225,43                 | 8,33      | 10,95                                   | 41,96        | 281,75                 | 0    |  |       |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ                              | 1261           | 1548   | 63,07                                     | 51,92    | 208,425      | 1546,17                | 80,01     | 62,44                                   | 261,35       | 1891,18                | 0    |  |       |

10-й день пятница



| Наименование блюд                                  | Выход блюд (г) |       | от 1 года до 3-х лет<br>Химический состав |          |              |                        |           | от 3-х до 7-ми лет<br>Химический состав |              |                        |      |  | Нерц. |
|----------------------------------------------------|----------------|-------|-------------------------------------------|----------|--------------|------------------------|-----------|-----------------------------------------|--------------|------------------------|------|--|-------|
|                                                    | 1-3-х          | 3-7-х | Белки (г)                                 | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энерг. Ценность (ккал) | Белки (г) | Жиры (г)                                | Углеводы (г) | Энерг. Ценность (ккал) |      |  |       |
| ЗАВТРАК                                            |                |       |                                           |          |              |                        |           |                                         |              |                        |      |  |       |
| Каша геркулесовая<br>молочная с маслом<br>(жидкая) | 150            | 200   | 4,8                                       | 5,55     | 21,9         | 151                    | 6,4       | 7,4                                     | 29,2         | 202                    | 8/4  |  |       |
| Хлеб с маслом                                      | 20/4           | 30/6  | 2,11                                      | 5,17     | 19,2         | 128,75                 | 3,6       | 5,71                                    | 26,9         | 174,65                 | 4/13 |  |       |
| Кофейный напиток с<br>молоком                      | 150            | 200   | 3,64                                      | 3,78     | 16,13        | 110,88                 | 4,8       | 4,8                                     | 21,96        | 147,84                 | 10   |  |       |
| всего                                              | 336            | 448   | 10,55                                     | 14,5     | 57,23        | 390,63                 | 14,8      | 17,91                                   | 78,06        | 524,49                 | 0    |  |       |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК                                     |                |       |                                           |          |              |                        |           |                                         |              |                        |      |  |       |
| Сок фруктовый                                      | 85             | 85    | 0,5                                       | 0        | 9,1          | 38                     | 0,5       | 0                                       | 9,1          | 38                     | 15   |  |       |
| ОБЕД                                               |                |       |                                           |          |              |                        |           |                                         |              |                        |      |  |       |
| Суп рыбный                                         | 180            | 200   | 12,74                                     | 0,6      | 9,2          | 105,4                  | 16,1      | 0,75                                    | 14,5         | 131,6                  | 14   |  |       |
| Жаркое по-домашнему                                | 130            | 150   | 9,31                                      | 9,75     | 17,46        | 219,3                  | 10,62     | 10,86                                   | 19,4         | 243,74                 | 39   |  |       |
| Компот из сухофруктов                              | 150            | 180   | 0,78                                      | 0        | 20,22        | 80,7                   | 1,64      | 0                                       | 26,96        | 107,7                  | 7    |  |       |
| Хлеб пшеничный                                     | 30             | 40    | 2,31                                      | 0,9      | 14,94        | 78,6                   | 3,08      | 1,2                                     | 19,92        | 84                     | 700  |  |       |
| Хлеб ржаной                                        | 40             | 40    | 2,64                                      | 0,48     | 13,68        | 72,4                   | 3,3       | 0,6                                     | 17,1         | 90,5                   | 701  |  |       |
| всего                                              | 530            | 610   | 27,78                                     | 11,73    | 75,5         | 556,4                  | 34,74     | 13,41                                   | 97,88        | 657,54                 | 0    |  |       |
| ПОЛДНИК                                            |                |       |                                           |          |              |                        |           |                                         |              |                        |      |  |       |
| Кондитерские изделия<br>(печенье, вафли)           | 50             | 60    | 1,6                                       | 1,4      | 40,05        | 175                    | 1,92      | 1,68                                    | 48,6         | 210                    | 4    |  |       |
| Салат из моркови с сахаром                         | 40             | 60    | 0,36                                      | 1,8      | 3,5          | 32,1                   | 0,41      | 2,3                                     | 3,9          | 32,8                   | 35   |  |       |
| Чай с сахаром                                      | 150            | 200   | 0,1                                       | 0        | 20,5         | 82,05                  | 0,4       | 0                                       | 28           | 89,1                   | 2    |  |       |
| всего                                              | 240            | 320   | 2,06                                      | 3,2      | 64,05        | 289,15                 | 2,73      | 3,98                                    | 80,5         | 331,9                  | 0    |  |       |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ                                      | 1206           | 1463  | 40,89                                     | 29,43    | 205,88       | 1274,18                | 52,77     | 35,3                                    | 265,54       | 1551,93                | 0    |  |       |