

Утверждаю:

И.о.заведующей МБДОУ

Детский сад № 7 «Ручеёк»

 Н.П. Фокина

« 01 » 09 202 5 г.

**Основное организованное меню
для организации питания детей в
МБДОУ Детский сад № 7 «Ручеёк»**

Адрес:

Республика Хакасия

Боградский район

село Пушное

улица Зелёная, 7

День 1,
(понедель
ник)

Неделя 1

возрастная категория 1- 3 лет, 9 час

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г			Энергети ческая ценность (ккал) 0,00	С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Бутерброд с сыром	20/4	1,69	2,89	4,87	53,5	0,06	3
	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,6	18,82	144,0	1,46	32
	Кофейный напиток с молоком	180	3,22	3,42	14,67	100,89	0,54	513
	Итого	354	9,56	11,91	38,36	298,39	2,06	
2 завтрак	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	26
Обед:	Икра морковная	30	0,72	2,13	3,12	34,5	2,37	124
	Суп картофельный с клецками, мясом курицы	150	4,86	5,67	7,74	101,33	6,12	151
	Рис отварной	110	2,7	4,46	24,79	150,04	0,00	49
	Гуляш	50	8,58	9,17	1,75	123,75	0,54	58
	Компот из сухофруктов	150	0,09	0,00	12,31	46,9	0,00	527
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,08	0,00	23
	Хлеб ржаной	20	1,23	3,78	7,31	68,0	0,00	1
	Итого	530	19,7	25,37	66,86	571,6	9,03	
Полдник	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,5	0,00	76
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	9,36	33,59	0,00	13
	Итого	200	3,84	4,90	49,18	251,50	0,00	
	Итого за 1 день		33,91	42,38	159,9	1155,08	71,09	

День 2,
(вторник)

Неделя 1

возрастная категория 1-3 лет, 9 час.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г			Энергетическая ценность (ккал) 0,00	С	№ техн. карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78,00	0,00	16
	Суп молочный вермишелевый	180	5,13	4,73	17,08	131,4	0,83	171
	Какао с молоком	150	1,85	1,92	11,6	81,2	0,98	15
	Итого	354	8,52	10,11	38,43	290,6	1,81	
2 завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	25
Обед:	Салат из свежих огурцов	30	0,21	3,03	0,60	30,6	1,5	9
	Борщ на к/б	150	6,4	8,23	11,86	147,75	26,56	133
	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,30	4,69	16,06	192,86	0,00	65
	Бефстроганов	50	9,05	10,46	1,15	135,7	0,5	13
	Кисель из апельсинов	150	1,05	0,00	21,75	91,5	0,00	87
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,08	0,00	23
	Хлеб ржаной	20	1,23	3,78	7,31	68,00	0,00	1
	Итого	530	22,76	30,35	68,57	713,49	28,56	
Полдник	Блины с повидлом	45/6	3,74	4,86	20,59	140,4	0,62	66
	Чай с лимоном	150	0,00	0,00	9,98	35,83	0,00	13
	Итого	201	3,74	4,86	30,57	176,23	0,62	
Итого за 2 день			35,42	45,72	147,37	1227,32	40,99	

День 3,
(среда);
Неделя 1
возрастная категория 1-3 лет, 9 час.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г			Энергетическая ценность (ккал) 0,00	с	№ техн. карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Бутерброд с маслом и сыром	22/4/4	2,95	5,06	8,53	93,62	0,11	3
	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,85	8,51	26,85	212,7	1,10	34
	Кофейный напиток	170	3,04	3,23	13,85	95,28	0,51	513
	Итого	350	11,84	16,8	49,23	401,6	1,72	
2 завтрак	Сок абрикосовый	100	0,50	0,00	12,7	55,00	4,00	28
Обед:	Икра свекольная	30	0,72	2,13	3,12	34,5	2,37	8
	Суп крестьянский на к/б	150	5,79	8,26	7,23	127,48	11,92	160
	Макароны отварные	110	4,15	0,49	21,3	106,26	0,01	48
	Гуляш из говядины	50	8,58	9,17	1,75	123,75	0,54	58
	Компот из свеж. фруктов	150	0,12	0,12	11,92	45,00	4,95	54
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,08	0,00	23
	Хлеб ржаной	20	1,23	3,78	7,31	68,00	0,00	1
	Итого	530	22,11	24,11	62,47	552,07	19,79	
Полдник	Булочка домашняя	50	1,47	0,45	10,25	52,25	0,00	74
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	9,98	35,83	0,00	13
	Итого	200	1,47	0,45	20,23	88,08	0,00	
	Итого за 3 день		35,92	41,36	144,63	1096,75	25,51	

День 4
(четверг);
Неделя 1
возрастная категория 1-3 лет, 9 час.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г			Энергетическая ценность (ккал) 0,00	С	№ техн. карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Бутерброд с повидлом	20/5	1,54	0,16	13,16	61,40	0,00	86
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,37	7,05	21,6	171,33	1,15	33
	Какао с молоком	180	2,22	2,30	13,92	97,44	1,17	15
	Итого	355	9,13	9,51	48,68	329,77	2,33	
2 завтрак	Сок абрикосовый	100	0,50	0,00	12,70	55,00	4,00	28
Обед:	Салат из свеклы отварной	30	0,45	1,65	2,52	26,7	1,71	3
	Суп с рыбными консервами	150	5,53	4,33	9,63	99,75	4,74	46
	Картофельная запеканка с мясом	130	15,14	15,27	12,28	247,00	2,6	66
	Компот из сухофруктов	150	0,09	0,00	12,31	46,09	0,00	527
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,08	0,00	23
	Хлеб ржаной	20	1,23	3,78	7,31	68,00	0,00	1
	Итого	500	23,93	25,19	53,89	535,43	9,05	
Полдник	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,00	0,00	72
	Чай с сахаром	170	0,00	0,00	10,61	38,07	0,00	13
	Итого	200	0,84	0,99	33,8	143,07	0,00	
	Итого за 4 день		34,4	35,69	147,07	1063,27	15,38	

День 5

Неделя- 1

(пятница)

возрастная категория 1- 3 лет, 9 час.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г			Энергетическая ценность (ккал) 0,00	С	№ техн. карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78,00	0,00	16
	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,15	6,47	24,3	172,05	1,15	30
	Кофейный напиток с молоком	180	1,8	1,9	12,5	80,00	0,83	513
	Итого	354	7,49	11,83	46,55	330,05	1,98	
2 завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,0	27
Обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,48	3,03	2,88	40,8	8,34	11
	Суп гороховый с мясом птицы	150	8,02	5,1	15,32	139,51	8,14	149
	Котлеты из говядины	50	8,9	8,75	7,15	143,0	0,00	59
	Картофельное пюре	110	2,24	3,84	13,24	104,13	13,16	8
	Соус томатный	20	0,21	0,75	1,88	13,12	0,31	52
	Кисель из ягод	150	1,05	0,00	21,75	91,5	0,00	87.1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,08	0,00	23
	Хлеб ржаной	20	1,23	3,78	7,31	68,00	0,00	1
	Итого	550	23,65	25,41	79,37	647,14	29,95	
	Пряник	30	1,35	1,77	22,53	111,0	0,00	
Полдник	Чай с молоком	170	2,58	2,72	13,33	86,75	0,53	507
	Итого	200	3,93	4,49	35,86	197,75	0,53	
	Итого за 5 день		36,57	42,23	182,78	1270,94	42,46	

День 6,
понедель
ник;
Неделя 2

возрастная категория 1-3 лет, 9 час.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г			Энергети ческая ценность (ккал) 0,00	С	№ техн. карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Бутерброд с сыром	20/4	1,69	2,89	4,87	53,5	0,06	3
	Каша "Дружба"	180	4,73	10,49	22,55	203,58	1,19	36
	Какао с молоком	150	1,85	1,92	11,6	81,2	0,97	15
	Итого	354	8,27	15,3	39,02	338,28	2,22	
2 завтрак	Сок яблочный	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	29
Обед:	Салат с отварной свёклы с чесноком	30	0,41	2,27	0,89	32,5	2,25	81
	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом	150	5,43	8,13	5,01	115,26	17,92	147
	Каша перловая рассыпчатая	110	3,37	4,94	23,08	153,45	0,00	51
	Гуляш из говядины	50	8,58	9,17	1,75	123,75	0,54	58
	Компот из сухофруктов	150	0,09	0,00	12,31	46,9	0,45	527
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,08	0,00	23
	Хлеб ржаной	20	1,23	3,78	7,31	68,00	0,00	1
	Итого	530	20,63	28,45	60,19	586,94	21,16	
Полдник	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,00	76
	Чай с сахаром	170	0,00	0,00	11,31	40,61	0,00	13
	Итого	200	2,25	2,94	33,63	165,71	0,00	
Итого за 6 день			31,65	46,79	142,9	1136,93	25,38	

День-7

(вторник)

Неделя -2

возрастная категория 1-3 лет, 9 час

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г			Энергетическая ценность (ккал) 0,00	С	№ техн. карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78,00	0,00	16
	Суп молочный с рисом	180	5,18	5,96	16,45	140,40	1,05	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,68	2,85	12,22	84,07	0,45	513
	Итого	354	9,4	12,27	38,42	302,47	1,5	
2 завтрак	Сок абрикосовый	100	0,50	0,00	12,70	55,00	4,00	28
Обед:	Винегрет овощной	30	0,39	3,24	2,04	49,0	2,52	1
	Свекольник с мясом курицы	150	2,53	3,9	8,27	87,08	5,98	70
	Макароны отварные	110	4,15	0,49	21,3	106,26	0,01	48
	Тефтели из говядины	50	6,41	6,78	5,22	107,5	0,56	64
	Соус томатный	20	0,21	0,75	1,88	13,12	0,00	52
	Компот из свеж. фруктов	150	0,12	0,12	11,92	45,0	4,95	54
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,08	0,00	23
	Хлеб ржаной	20	1,23	3,78	7,31	68,00	0,00	1
	Итого	530	16,56	19,22	67,78	513,04	14,02	
Полдник	Блины с повидлом	50/10	3,67	4,76	30,16	173,48	0,61	66
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	9,98	35,83	0,00	13
	Итого	210	3,67	4,76	30,16	173,48	0,61	
	Итого за 7 день		30,13	36,25	149,06	1043,99	20,13	

День 8
Неделя 2,
среда

возрастная категория 1-3 лет, 9 час.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г			Энергетическая ценность (ккал) 0,00	С	№ техн. карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Бутерброд с маслом и сыром	22/4/4	2,96	5,06	8,53	93,63	0,11	3
	Каша ячневая молочн.	150	4,98	5,69	21,1	153,0	1,47	23
	Какао с молоком	170	2,1	2,17	13,15	92,03	1,11	15
	Итого	350	10,04	12,92	42,78	388,66	2,69	
2 завтрак	Сок абрикосовый	100	0,50	0,00	12,70	55,00	4,00	28
Обед:	Салат из сельди с луком репчатым	30	2,65	3,25	0,46	58,0	0,5	33
	Суп с рисом, мясом птицы	150	2,95	3,68	12,63	90,66	5,34	46
	Капуста тушеная с мясом	110/50	2,44	5,13	9,98	101,76	19,08	53
	Кисель из ягод	150	1,05	0,00	21,75	91,5	0,00	87.1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,08	0,00	23
	Хлеб ржаной	20	1,23	3,78	7,31	68,00	0,00	1
	Итого:	530	11,84	16,0	61,97	457,0	24,92	
Полдник	Пряник	50	2,25	2,95	37,55	185,0	0,00	73
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	9,98	35,83	0,00	13
	Итого	200	2,25	2,95	47,53	220,83	0,00	
	Итого за 8 день		24,63	31,87	165,0	1071,49	31,61	

День 9
Неделя 2,
четверг
возрастная категория 1-3 лет, 9 час.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г			Энергетическая ценность (ккал) 0,00	С	№ техн. карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Бутерброд с повидлом	20/5	1,54	0,16	13,16	61,0	0,00	86
	Каша кукурузная	150	3,92	4,48	22,65	145,84	0,45	271
	Кофейный напиток с молоком	180	3,22	3,42	16,67	189,00	0,54	513
	Итого	355	8,68	8,06	52,48	395,84	0,99	
2 завтрак	Сок яблочный	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	29
Обед:	Салат из белокочанной капусты	30	0,63	3,03	2,71	40,8	7,68	10
	Суп шахтерский с мясом	150	2,49	3,62	11,8	86,4	4,72	18
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	3,74	434
	Рыба, припущенная в молоке	50	6,01	4,09	29,96	70,0	0,36	44
	Компот из сухофруктов	150	0,09	0,00	12,31	46,9	0,45	527
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,08	0,00	23
	Хлеб ржаной	20	1,23	3,78	7,31	68,00	0,00	1
	Итого	530	14,28	19,52	85,73	631,75	32,56	
Полдник	Булочка «Школьная»	50	4,58	1,67	31,17	157,5	0,00	69
	Чай с лимоном	150	0,08	0,00	11,4	45,75	2,1	81
	Итого	200	4,66	1,67	42,57	203,25	2,1	
Итого за 9 день			28,12	29,35	191,07	1105,47	21,59	

День 10,
Неделя 2,
пятница
возрастная категория 1-3 лет, 9 час

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г			Энергетическая ценность (ккал) 0,00	С	№ техн. карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78,0	0,00	16
	Макароны с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218,0	0,14	206
	Какао с молоком	180	2,22	2,30	13,92	97,44	1,17	15
	Итого	354	13,05	15,77	46,38	393,44	1,31	
2 завтрак	Сок абрикосовый	100	0,50	0,00	12,70	55,0	4,0	28
Обед:	Салат из свежих помидоров	30	0,3	0,36	1,05	33,0	4,95	16
	Рассольник с мясом ленинградский	150	5,93	4,38	14,28	120,65	13,19	139
	Суфле из птицы	50	5,0	7,47	2,28	166,87	0,05	42
	Картофель отварной	110	2,09	5,39	13,97	112,2	0,0	47
	Кисель из ягод	150	1,05	0,00	21,75	91,5	0,0	87.1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,08	0,0	23
	Хлеб ржаной	20	1,23	3,78	7,31	68,00	0,0	1
	Итого	530	17,12	21,54	70,51	639,3	18,2	
Полдник	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,00	76
	Чай с молоком	170	2,58	2,72	13,33	86,75	0,53	507
	Итого	200	4,83	5,66	35,65	211,85	0,53	
Итого за 10 день			35,5	42,97	165,2	1299,59	24,04	

День 1,
(понедель
ник)

Неделя 1

возрастная категория 3 - 7 лет, 9 час

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г			Энергети ческая ценность (ккал) 0,00	С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Бутерброд с сыром	34/6	2,53	3,92	7,31	75,5	0,09	3
	Каша манная молочная жидкая	180	5,59	6,72	22,58	172,8	1,8	32
	Кофейный напиток с молоком	180	3,22	3,42	14,67	100,89	0,54	513
	Итого	400	11,34	14,06	44,56	349,19	2,43	
2 завтрак	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	26
Обед:	Икра морковная	50	1,2	3,55	5,2	57,5	3,95	124
	Суп картофельный с клецками, мясом курицы	180	5,83	6,8	9,29	121,59	7,34	151
	Рис отварной	130	3,2	5,27	29,3	177,32	0,00	49
	Гуляш	70	12,02	12,83	2,45	173,25	0,76	58
	Компот из сухофруктов	180	0,11	0,00	14,78	56,28	0,50	527
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,62	0,00	23
	Хлеб ржаной	20	1,23	3,78	7,31	68,00	0,00	1
	Итого	660	25,87	32,47	83,09	724,56	12,05	
Полдник	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00	76
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,48	44,79	0,00	13
	Итого	250	3,75	4,90	49,68	253,29	0,00	
Итого за 1 день			41,86	51,63	185,4	1370,04	74,48	

День 2,
(вторник)
Неделя 1

возрастная категория 3-7 лет, 9 час.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г			Энергетическая ценность (ккал) 0,00	С	№ техн. карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Бутерброд с маслом	30/5	2,30	4,36	14,62	108,00	0,00	16
	Суп молочный вермишелевый	200	5,7	7,26	18,98	146,0	0,93	171
	Какао с молоком	180	2,22	2,3	13,92	97,44	1,17	15
	Итого	415	10,22	11,92	47,52	351,44	2,1	
2 завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	25
Обед:	Салат из свежих огурцов	50	0,35	5,05	1,0	51,20	2,5	9
	Борщ на к/б	180	7,68	9,88	14,23	177,3	31,88	133
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,9	5,55	18,98	227,93	0,00	65
	Бефстроганов	70	12,69	14,65	2,25	189,98	0,7	13
	Кисель из апельсинов	180	1,26	0,00	26,1	109,8	0,00	87
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,08	0,00	23
	Хлеб ржаной	20	1,23	3,78	7,31	68,00	0,00	1
	Итого	650	28,63	39,07	79,71	871,09	35,08	
Полдник	Блины с повидлом	75/10	6,24	8,10	34,31	234,00	1,03	66
	Чай с лимоном	180	0,09	0,00	13,68	54,9	2,52	81
	Итого	265	6,33	8,10	47,99	288,9	3,55	
Итого за 2 день			45,58	59,49	185,02	1558,43	40,73	

День 3,
(среда);
Неделя 1

возрастная категория 3-7 лет, 9 час.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г			Энергетическая ценность (ккал) 0,00	С	№ техн. карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/6	4,41	6,83	12,75	131,72	0,16	3
	Каша пшенная молочная жидкая	180	7,02	10,21	32,22	255,24	1,31	34
	Кофейный напиток	180	3,22	3,42	14,67	100,89	0,54	513
	Итого	401	14,65	20,46	59,64	487,85	2,01	
2 завтрак	Сок абрикосовый	100	0,50	0,00	12,7	55,00	4,00	28
Обед:	Икра свекольная	50	1,2	3,55	5,20	57,5	3,95	8
	Суп крестьянский на к/б	180	6,95	9,92	8,68	152,98	14,31	160
	Макароны отварные	130	4,9	0,59	25,17	125,58	0,01	48
	Гуляш из говядины	70	12,0	12,83	2,45	173,25	0,76	58
	Компот из свеж. фруктов	180	0,14	0,14	14,30	54,00	5,94	54
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,08	0,00	23
	Хлеб ржаной	20	1,23	3,78	7,31	68,00	0,00	1
	Итого	650	27,94	30,97	72,95	678,39	24,97	
Полдник	Булочка домашняя	50	1,47	0,45	10,25	52,25	0,00	74
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,31	47,78	0,00	13
	Итого	250	1,47	0,45	23,56	100,03	0,00	
	Итого за 3 день		44,56	51,88	168,85	1321,27	30,98	

День 9
Неделя 2,
четверг
возрастная категория 1-3 лет, 9 час.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г			Энергети- ческая ценность (ккал) 0,00	С	№ техн. карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Бутерброд с повидлом	20/5	1,54	0,16	13,16	61,0	0,00	86
	Каша кукурузная	150	3,92	4,48	22,65	145,84	0,45	271
	Кофейный напиток с молоком	180	3,22	3,42	16,67	189,00	0,54	513
	Итого	355	8,68	8,06	52,48	395,84	0,99	
2 завтрак	Сок яблочный	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	29
Обед:	Салат из белокочанной капусты	30	0,63	3,03	2,71	40,8	7,68	10
	Суп шахтерский с мясом	150	2,49	3,62	11,8	86,4	4,72	18
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	3,74	434
	Рыба, припущенная в молоке	50	6,01	4,09	29,96	70,0	0,36	44
	Компот из сухофруктов	150	0,09	0,00	12,31	46,9	0,45	527
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,08	0,00	23
	Хлеб ржаной	20	1,23	3,78	7,31	68,00	0,00	1
	Итого	530	14,28	19,52	85,73	631,75	32,56	
Полдник	Булочка «Школьная»	50	4,58	1,67	31,17	157,5	0,00	69
	Чай с лимоном	150	0,08	0,00	11,4	45,75	2,1	81
	Итого	200	4,66	1,67	42,57	203,25	2,1	
Итого за 9 день			28,12	29,35	191,07	1105,47	21,59	

День 5

Неделя- 1

(пятница)

возрастная категория 3-7 лет, 9 час.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г			Энергетическая ценность (ккал) 0,00	С	№ техн. карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Бутерброд с маслом	35/5	2,30	4,36	14,62	108,00	0,00	16
	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,98	7,76	29,16	206,46	1,15	30
	Кофейный напиток с молоком	180	3,22	3,42	14,16	100,89	0,54	513
	Итого	400	10,5	15,54	58,45	415,35	1,69	
2 завтрак	Банан	100	1,5	0,50	21,00	96,00	10,00	27
Обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,8	5,05	4,8	68,0	13,9	11
	Суп гороховый с мясом птицы	180	9,62	6,12	18,38	162,42	9,77	149
	Котлеты из говядины	70	12,46	12,25	10,01	200,2	0,00	59
	Картофельное пюре	130	2,64	4,54	15,65	123,06	15,55	8
	Соус томатный	20	0,21	0,75	1,88	13,12	0,00	52
	Кисель из ягод	180	1,26	0,00	21,1	109,8	0,00	87.1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,08	0,00	23
	Хлеб ржаной	20	1,23	3,78	7,31	68,00	0,00	1
	Итого	670	29,74	32,65	88,97	791,68	39,22	
	Пряник	50	2,25	2,95	37,55	185,0	0,00	
Полдник	Чай с молоком	200	3,04	3,20	15,68	102,06	0,62	507
	Итого	250	5,29	6,15	53,23	287,06	0,62	
	Итого за 5 день		47,03	54,84	221,65	1590,09	51,53	

День 6,
понедель
ник;
Неделя 2

возрастная категория 3-7 лет, 9 час.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г			Энергети ческая ценность (ккал) 0,00	С	№ техн. карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Бутерброд с сыром	30/6	2,53	3,92	7,31	75,5	0,09	3
	Каша "Дружба"	190	5,0	11,08	23,81	214,89	1,25	36
	Какао с молоком	180	2,22	2,30	13,92	97,44	1,17	15
	Итого	406	9,75	17,3	45,04	387,83	2,51	
2 завтрак	Сок яблочный	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	29
Обед:	Салат из отварной свёклы с чесноком	50	0,69	3,78	3,79	54,17	3,75	2
	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом	180	6,52	9,76	6,01	138,31	21,51	147
	Каша перловая рассыпчатая	130	3,98	5,84	27,27	181,35	0,00	51
	Гуляш из говядины	70	12,02	12,83	2,45	173,25	0,76	12
	Компот из сухофруктов	180	0,11	0,00	14,78	56,28	0,50	527
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	23
	Хлеб ржаной	20	1,23	3,78	7,31	68,00	0,00	1
	Итого	660	26,83	36,23	76,37	741,86	26,52	
Полдник	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,00	76
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,48	44,79	0,00	13
	Итого	250	3,75	4,9	49,68	253,29	0,00	
	Итого за 6 день		40,83	58,53	181,2	1428,98	31,03	

День-7
(вторник)
Неделя -2

возрастная категория 3-7 лет, 9 час

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г			Энергетическая ценность (ккал) 0,00	С	№ техн. карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Бутерброд' с маслом	30/5	2,30	4,36	14,62	108,00	0,00	16
	Суп молочный с рисом	180	5,18	5,97	16,45	140,4	1,05	1
	Кофейный напиток с молоком	190	3,4	3,61	15,48	106,49	0,57	513
	Итого	405	10,88	13,94	46,55	354,89	1,62	
2 завтрак	Сок абрикосовый	100	0,50	0,00	12,70	55,00	4,00	28
Обед:	Винегрет овощной	50	0,65	5,4	3,4	65,0	4,2	1
	Свекольник с мясом курицы	180	3,04	4,68	9,91	104,4	7,16	70
	Макароны отварные	130	4,9	0,59	25,17	125,58	0,01	48
	Тефтели из говядины	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79	64
	Соус томатный	30	0,77	1,01	5,46	33,91	0,00	462
	Компот из свеж. фруктов	180	0,14	0,14	14,3	54,0	5,94	54
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	23
	Хлеб ржаной	20	1,23	3,78	7,31	68,00	0,00	1
	Итого	690	21,99	25,33	87,62	671,89	18,1	
Полдник	Блины с повидлом	75/10	6,24	8,10	34,31	234,00	1,03	66
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,98	43,0	0,00	13
	Итого	265	6,24	8,10	46,29	277,0	1,03	
Итого за 7 день			39,61	47,37	193,16	1358,78	24,75	

День 8

Неделя 2,

среда

возрастная категория 3-7 лет, 9 час.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г			Энергетическая ценность (ккал) 0,00	С	№ техн. карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/6	4,41	6,84	12,75	131,72	0,17	3
	Каша ячневая молочн.	180	5,98	6,83	25,32	183,6	1,76	23
	Какао с молоком	180	2,22	2,3	13,92	97,44	1,17	15
	Итого	401	12,61	15,97	51,99	412,76	3,1	
2 завтрак	Сок абрикосовый	100	0,50	0,00	12,70	55,00	4,00	28
Обед:	Салат из сельди с луком репчатым	50	4,42	5,42	0,76	96,67	0,83	33
	Суп рисовый с мясом птицы	180	3,61	3,84	15,45	110,88	6,53	46
	Капуста тушеная с мясом	130/70	3,06	6,42	12,48	127,2	23,85	53
	Кисель из ягод	180	1,26	0,00	26,1	109,8	0,00	87.1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,08	0,00	23
	Хлеб ржаной	20	1,23	3,78	7,31	68,00	0,00	1
	Итого:	650	15,1	19,62	71,94	559,63	31,21	
Полдник	Пряник	70	3,75	4,19	52,57	259,0	0,00	73
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,98	43,0	0,00	13
	Итого	250	3,75	4,19	64,55	302,0	0,00	
	Итого за 8 день		31,96	39,78	201,2	1329,39	38,31	

День 9
Неделя 2,
четверг
возрастная категория 3-7 лет, 9 час.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г			Энергети- ческая ценность (ккал) 0,00	С	№ техн. карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Бутерброд с повидлом	32/8	2,32	0,24	20,08	92,00	0,01	86
	Каша кукурузная	180	4,7	5,38	27,18	175,01	0,54	271
	Кофейный напиток с молоком	180	3,22	3,42	14,67	100,89	0,54	513
	Итого	400	10,42	9,04	61,93	367,9	1,09	
2 завтрак	Сок яблочный	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	29
Обед:	Салат из белокочанной капусты	50	1,05	5,05	4,65	68,0	12,8	10
	Суп шахтерский с мясом	180	2,99	4,35	14,16	103,68	5,67	18
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	4,42	434
	Рыба, припущенная в молоке	70	8,42	5,73	41,94	98,0	0,5	44
	Компот из сухофруктов	180	0,11	0,00	14,78	56,28	0,00	527
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	23
	Хлеб ржаной	20	1,23	3,78	7,31	68,00	0,00	1
	Итого	660	18,81	24,87	111,77	584,06	23,39	
	Булочка школьная	50	4,58	1,67	31,17	157,5	0,00	69
Полдник	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	2,80	81
	Итого	250	4,68	1,67	46,37	218,5	2,80	
Итого за 9 день			34,23	35,68	230,17	1216,46	29,28	

День 10,
Неделя 2,
пятница
возрастная категория 3-7 лет, 9 час

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г			Энергетическая ценность (ккал) 0,00	С	№ техн. карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108,0	0,0	16
	Макароны с сыром	190	10,61	9,77	30,19	250,8	0,13	206
	Какао с молоком	180	2,22	2,3	13,92	97,44	1,17	15
	Итого	405	15,13	16,43	58,73	456,24	1,3	
2 завтрак	Сок абрикосовый	100	0,5	0,0	12,7	55,0	8,25	28
Обед:	Салат из свежих помидоров	50	0,5	0,6	1,75	55,0	9,90	16
	Рассольник с мясом ленинградский	180	7,11	5,26	17,14	144,78	15,82	139
	Суфле из птицы	70	7,0	10,45	3,19	233,61	0,08	42
	Картофель отварной	130	2,47	6,37	16,51	132,6	0,0	56
	Кисель из концентратов	180	1,26	0,0	26,1	109,8	0,0	82
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,08	0,00	23
	Хлеб ржаной	20	1,23	3,78	7,31	68,00	0,00	1
	Итого	650	21,09	26,62	81,84	790,87	24,15	
Полдник	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00	76
	Чай с молоком	200	3,04	3,20	15,68	102,06	0,62	507
	Итого	250	6,79	8,10	52,88	310,56	0,62	
Итого за 10 день			43,51	51,15	206,15	1612,67	30,07	