**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**(с тыквой и солеными овощами)**

**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

|  |  |
| --- | --- |
| *дошкольный возраст 3 до 7 лет* |  **Утверждено** |
| Приказом заведующего МОУ детского сада № \_\_\_ |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (роспись) (Ф.И.О. заведующего) |
| № \_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. |
|  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые** **Вещества (г)** | **Энергетичес** **кая ценность****(калл)** | **Витамин****С** | **№****рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ  | 80/40 | 2,4 | 5,2 | 8,5 | 89,4 | 2,4 | №129 |
|  | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ  | 40 | 4,3 | 3,9 | 0,2 | 53,0 | 0 | № 213 |
|  | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 180 | 2,6 | 2,8 | 14,0 | 87,0 | 0,5 | №394 |
|  | БУТЕРБРОД С СЫРОМ  | 40/5/15 | 6,6 | 8,2 | 20,2 | 182,4 | 0,1 | №3 |
| **II Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)  | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 80,3 | 1,4 | №399 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)  | 80 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 10,9 | 3,2 |  |
|  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 2,3 | 2,3 | 16,2 | 95,2 | 5,3 | №82 |
|  | КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА  | 80 | 16,8 | 17,0 | 13,1 | 270,2 | 0,7 | №305 |
|  | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ  | 150 | 3,2 | 4,9 | 21,5 | 141,6 | 10,4 | №321 |
|  | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ  | 200 | 0,4 |  | 26,9 | 111,0 | 0,2 | №376 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0 |  |
| **Уплотненный****полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ  | 250 | 7,1 | 7,4 | 23,1 | 179,3 | 0,9 | №94 |
|  | КАКАО С МОЛОКОМ  | 200 | 3,9 | 4,1 | 16,5 | 113,2 | 0,6 | №397 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | 0 |  |
|  | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ  | 80 | 6,1 | 10,4 | 47,7 | 308,4 | 0 | №469 |
| **Итого за 1 день:** |  |  | **62,8** | **67,2** | **262,7** | **1 887,9** | **25,7** |  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| *дошкольный возраст 3 до 7 лет* |  **Утверждено** |
| Приказом заведующего МОУ детского сада № \_\_\_ |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (роспись) (Ф.И.О. заведующего) |
| № \_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. |
|  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые** **Вещества (г)** | **Энергетичес** **кая ценность****(калл)** | **Витамин****С** | **№****рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | КАША ЖИДКАЯ (гречневая)  | 200/5 | 9,7 | 6,5 | 34,5 | 225,7 | 0,9 | №185 |
|  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ  | 180 | 2,8 | 2,8 | 15,4 | 93,3 | 0,5 | №395 |
|  | БАТОН НАРЕЗНОЙ  | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,0 | 100,0 | 0 |  |
| **II Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)  | 150 | 2,2 | 0,8 | 30,7 | 140,2 | 6,0 | №368 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (свекольная)  | 80 | 2,0 | 4,8 | 9,9 | 90,7 | 5,4 | №54 |
|  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ  | 200 | 1,6 | 4,7 | 7,5 | 79,3 | 10,2 | №67 |
|  | МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ  | 170 | 19,8 | 21,4 | 35,5 | 414,8 | 0,6 | №292 |
|  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ  | 200 | 0,2 | 0,2 | 23,2 | 95,6 | 1,6 | №372 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0 |  |
| **Уплотненный****полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ  | 170 | 17,3 | 15,7 | 28,0 | 333,7 | 0,8 | №233 |
|  | СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)  | 50 | 0,9 | 2,4 | 6,7 | 50,8 | 0,1 | №351 |
|  | КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА  | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 1,4 | №401 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0 |  |
| **Итого за 2 день:** |  |  | **72,4** | **66,3** | **264,6** | **1 943,5** | **27,5** |  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| *дошкольный возраст 3 до 7 лет* |  **Утверждено** |
| Приказом заведующего МОУ детского сада № \_\_\_ |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (роспись) (Ф.И.О. заведующего) |
| № \_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. |
|  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые** **Вещества (г)** | **Энергетичес** **кая ценность****(калл)** | **Витамин****С** | **№****рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ  | 220/2 | 6,0 | 7,2 | 16,7 | 146,9 | 0,8 | №94 |
|  | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ  | 200 | 5,9 | 6,5 | 9,6 | 110,0 | 1,1 | №400 |
|  | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ  | 30/10 | 2,4 | 7,5 | 15,2 | 137,1 | 0 | №1 |
| **II Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)  | 180 |  |  | 20,1 | 80,3 | 1,0 | №399 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 80 | 1,5 | 7,1 | 6,2 | 95,2 | 5,6 |  |
|  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ  | 200 | 1,9 | 2,9 | 11,8 | 80,3 | 3,7 | №85 |
|  | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ  | 200 | 17,4 | 16,1 | 14,1 | 271,5 | 22,3 | №298 |
|  | СОУС СМЕТАННЫЙ  | 20 | 0,3 | 0,8 | 1,2 | 15,5 | 0 | №354 |
|  | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ  | 180 | 0,1 |  | 25,6 | 102,3 | 0 | №383 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0 |  |
| **Уплотненный****полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ  | 80 | 12,9 | 5,2 | 2,5 | 108,7 | 0,1 | №249 |
|  | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ  | 200 | 4,0 | 6,3 | 25,8 | 175,4 | 11,9 | №322 |
|  | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ  | 200/11/8 | 0,2 |  | 11,3 | 47,1 | 1,3 | №393 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0 |  |
|  | ВАФЛИ  | 40 | 1,4 | 11,7 | 25,1 | 205,6 | 0 |  |
| **Итого за 3 день:** |  |  | **62,6** | **72,2** | **240,4** | **1 836,7** | **47,8** |  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| *дошкольный возраст 3 до 7 лет* |  **Утверждено** |
| Приказом заведующего МОУ детского сада № \_\_\_ |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (роспись) (Ф.И.О. заведующего) |
| № \_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. |
|  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые** **Вещества (г)** | **Энергетичес** **кая ценность****(калл)** | **Витамин****С** | **№****рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | КАША ЖИДКАЯ (пшенная)  | 200/5 | 9,3 | 6,3 | 39,7 | 242,6 | 0,9 | №185 |
|  | КАКАО С МОЛОКОМ  | 200 | 3,9 | 4,1 | 16,5 | 113,2 | 0,6 | №397 |
|  | БАТОН НАРЕЗНОЙ  | 30 | 2,2 | 0,9 | 15,0 | 75,0 | 0 |  |
|  | СЫР ПОРЦИЯМИ  | 10 | 2,2 | 2,9 |  | 35,3 | 0 | №7 |
| **II Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | АПЕЛЬСИН  | 200 | 1,3 | 0,3 | 11,0 | 58,4 | 33,6 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)  | 80 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 10,9 | 3,2 |  |
|  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ  | 200/10 | 1,8 | 5,7 | 10,6 | 106,4 | 6,7 | №57 |
|  | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ  | 200/5 | 26,0 | 6,6 | 22,1 | 277,6 | 18,6 | №294 |
|  | СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ  | 30 | 0,5 | 1,4 | 2,2 | 26,8 | 0,3 | №356 |
|  | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ  | 200 | 0,4 |  | 26,9 | 111,0 | 0,2 | №376 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,5 | 35,5 | 0 |  |
| **Уплотненный****полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ  | 70 | 6,8 | 13,6 | 0,6 | 153,5 | 0 | №275 |
|  | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150/5 | 150/5 | 3,1 | 4,1 | 25,0 | 149,8 | 12,6 | №125 |
|  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ  | 180 | 2,8 | 2,8 | 15,4 | 93,3 | 0,5 | №395 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | 0 |  |
|  | БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ  | 60 | 4,2 | 8,7 | 33,5 | 228,4 | 0 | №470 |
| **Итого за 4 день:** |  |  | **71,8** | **58,3** | **263,1** | **1 883,7** | **77,2** |  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| *дошкольный возраст 3 до 7 лет* |  **Утверждено** |
| Приказом заведующего МОУ детского сада № \_\_\_ |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (роспись) (Ф.И.О. заведующего) |
| № \_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. |
|  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые** **Вещества (г)** | **Энергетичес** **кая ценность****(калл)** | **Витамин****С** | **№****рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ  | 80/40 | 2,4 | 5,2 | 8,5 | 89,4 | 2,4 | №129 |
|  | ДРАЧЕНА  | 80/5 | 9,2 | 15,5 | 5,2 | 198,7 | 0,1 | №228 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | 0 |  |
|  | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ  | 190/10 | 0,1 |  | 9,9 | 39,9 | 0 | №392 |
| **II Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (томатный)  | 180 | 1,7 | 0,2 | 5,0 | 31,4 | 7,2 | №399 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (морковная)  | 80 | 1,8 | 4,8 | 8,8 | 86,3 | 4,1 | №54 |
|  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ  | 200/10 | 1,9 | 6,5 | 7,8 | 102,0 | 10,2 | №67 |
|  | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ 70 | 70 | 13,7 | 13,6 | 11,1 | 220,1 | 0,1 | №282 |
|  | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ  | 130 | 3,1 | 3,4 | 18,0 | 114,2 | 8,0 | №319 |
|  | КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ  | 180 | 0,4 | 0,1 | 29,6 | 123,3 | 10,8 | №374 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,5 | 35,5 | 0 |  |
| **Уплотненный****полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ  | 80/5 | 13,0 | 11,2 | 3,5 | 166,1 | 0,2 | №268 |
|  | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (гречневая)  | 150/5 | 7,8 | 8,5 | 35,6 | 250,4 | 0,5 | №166 |
|  | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ  | 180 | 2,6 | 2,8 | 14,0 | 87,0 | 0,5 | №394 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0 |  |
|  | СЫР ПОРЦИЯМИ | 10 | 2,2 | 2,9 |  | 35,3 | 0 | №7 |
| **Итого за 5 день:** |  |  | **69,7** | **75,7** | **219,8** | **1840,3** | **44,1** |  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| *дошкольный возраст 3 до 7 лет* |  **Утверждено** |
| Приказом заведующего МОУ детского сада № \_\_\_ |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (роспись) (Ф.И.О. заведующего) |
| № \_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. |
|  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые** **Вещества (г)** | **Энергетичес** **кая ценность****(калл)** | **Витамин****С** | **№****рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ  | 60 | 1,1 | 5,3 | 4,6 | 71,4 | 4,2 |  |
|  | МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 160/16/4 | 160/16/4 | 8,6 | 8,0 | 32,4 | 237,2 | 0 | №206 |
|  | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ  | 180 | 2,6 | 2,8 | 14,0 | 87,0 | 0,5 | №394 |
|  | БАТОН НАРЕЗНОЙ  | 30 | 2,2 | 0,9 | 15,0 | 75,0 | 0 |  |
| **II Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ  | 120/5 | 0,5 | 0,5 | 38,2 | 161,9 | 4,9 | №385 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты соленые)  | 60 | 0,7 |  | 1,4 | 8,1 | 2,4 |  |
|  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ  | 200 | 1,8 | 2,2 | 13,4 | 81,2 | 5,3 | №80 |
|  | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ  | 230 | 21,9 | 20,7 | 22,7 | 371,5 | 10,5 | №302 |
|  | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ  | 180 | 0,1 |  | 25,6 | 102,3 | 0 | №383 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0 |  |
| **Уплотненный****полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | КАША ЖИДКАЯ (пшеничная)  | 200/5 | 9,3 | 5,7 | 39,0 | 235,1 | 0,9 | №185 |
|  | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ  | 200 | 5,9 | 6,5 | 9,6 | 110,0 | 1,1 | №400 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0 |  |
|  | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"  | 70 | 7,1 | 5,8 | 40,7 | 243,1 | 0 | №473 |
| **Итого за 6 день:** |  |  | **66,6** | **59,0** | **286,7** | **1 926,2** | **29,8** |  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| *дошкольный возраст 3 до 7 лет* |  **Утверждено** |
| Приказом заведующего МОУ детского сада № \_\_\_ |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (роспись) (Ф.И.О. заведующего) |
| № \_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. |
|  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые** **Вещества (г)** | **Энергетичес** **кая ценность****(калл)** | **Витамин****С** | **№****рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | КАША ЖИДКАЯ ("Геркулес")  | 200/5 | 8,6 | 7,2 | 31,4 | 216,7 | 0,9 | №185 |
|  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ  | 180 | 2,8 | 2,8 | 15,4 | 93,3 | 0,5 | №395 |
|  | БАТОН НАРЕЗНОЙ  | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,0 | 100,0 | 0 |  |
| **II Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)  | 180 |  |  | 20,1 | 80,3 | 1,0 | №399 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)  | 80 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 10,9 | 3,2 |  |
|  | БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ  | 200 | 1,7 | 4,3 | 12,9 | 97,7 | 5,8 | №58 |
|  | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА  | 60/60 | 18,2 | 17,7 | 4,2 | 249,6 | 1,1 | №277 |
|  | КАПУСТА ТУШЕНАЯ  | 170 | 4,1 | 5,7 | 17,3 | 139,5 | 36,6 | №336 |
|  | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ  | 200 | 0,4 |  | 26,9 | 111,0 | 0,2 | №376 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0 |  |
| **Уплотненный****полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)  | 170/5 | 26,0 | 18,3 | 28,1 | 397,2 | 0,3 | №230 |
|  | ТЫКВА ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ И ИЗЮМОМ  | 80 | 0,9 | 2,4 | 13,0 | 79,3 | 2,9 | №131 |
|  | КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА  | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 1,4 | №401 |
|  | БАТОН НАРЕЗНОЙ  | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,0 | 100,0 | 0 |  |
| **Итого за 7 день:** |  |  | **78,4** | **66,4** | **239,3** | **1 876,5** | **53,9** |  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| *дошкольный возраст 3 до 7 лет* |  **Утверждено** |
| Приказом заведующего МОУ детского сада № \_\_\_ |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (роспись) (Ф.И.О. заведующего) |
| № \_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. |
|  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые** **Вещества (г)** | **Энергетичес** **кая ценность****(калл)** | **Витамин****С** | **№****рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ  | 200/2 | 5,6 | 6,1 | 18,2 | 140,9 | 0,7 | №94 |
|  | КАКАО С МОЛОКОМ  | 180 | 3,6 | 3,7 | 14,9 | 101,9 | 0,6 | №397 |
|  | БУТЕРБРОД С СЫРОМ  | 40/5/15 | 6,6 | 8,2 | 20,2 | 182,4 | 0,1 | №3 |
| **II Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)  | 150 | 2,2 | 0,8 | 30,7 | 140,2 | 6,0 | №368 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ  | 80 | 1,6 | 2,7 | 8,6 | 67,3 | 3,5 | №134 |
|  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ  | 200 | 1,6 | 4,7 | 7,5 | 79,3 | 10,2 | №67 |
|  | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ  | 200 | 16,3 | 17,2 | 33,6 | 356,0 | 15,9 | №291 |
|  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ  | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 86,0 | 1,4 | №372 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,5 | 35,5 | 0 |  |
| **Уплотненный****полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ  | 80 | 10,3 | 5,1 | 6,5 | 110,2 | 0,2 | №254 |
|  | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ  | 155 | 3,4 | 13,3 | 22,2 | 236,6 | 8,7 | №137 |
|  | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ  | 180/10/7 | 0,2 |  | 10,1 | 42,2 | 1,1 | №393 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0 |  |
|  | ПЕЧЕНЬЕ  | 40 | 3,0 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | 0 |  |
| **Итого за 8 день:** |  |  | **62,0** | **66,6** | **270,9** | **1 934,9** | **48,4** |  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| *дошкольный возраст 3 до 7 лет* |  **Утверждено** |
| Приказом заведующего МОУ детского сада № \_\_\_ |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (роспись) (Ф.И.О. заведующего) |
| № \_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. |
|  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые** **Вещества (г)** | **Энергетичес** **кая ценность****(калл)** | **Витамин****С** | **№****рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 9** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | КАША ЖИДКАЯ (рисовая)  | 200/5 | 7,0 | 5,7 | 35,1 | 211,1 | 0,9 | №185 |
|  | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ  | 180 | 2,6 | 2,8 | 14,0 | 87,0 | 0,5 | №394 |
|  | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ  | 30/10 | 2,4 | 7,5 | 15,2 | 137,1 | 0 | №1 |
| **II Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)  | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 80,3 | 1,4 | №399 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты соленые)  | 60 | 0,7 |  | 1,4 | 8,1 | 2,4 |  |
|  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 1,9 | 4,1 | 13,2 | 97,8 | 5,4 | №76 |
|  | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ  | 70 | 13,7 | 13,6 | 11,1 | 220,1 | 0,1 | №282 |
|  | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (гречневая)  | 120/5 | 6,1 | 7,6 | 28,3 | 205,9 | 0,4 | №166 |
|  | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ  | 180 | 0,1 |  | 25,6 | 102,3 | 0 | №383 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0 |  |
| **Уплотненный****полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ  | 170 | 21,4 | 18,0 | 24,8 | 362,8 | 1,8 | №240 |
|  | СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)  | 30 | 0,6 | 1,5 | 4,0 | 30,8 | 0,1 | №351 |
|  | КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА  | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 1,4 | №401 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | 0 |  |
|  | ВАФЛИ  | 30 | 1,0 | 8,8 | 18,8 | 154,2 | 0 |  |
| **Итого за 9 день:** |  |  | **69,8** | **75,5** | **252,4** | **1 969,5** | **14,4** |  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| *дошкольный возраст 3 до 7 лет* |  **Утверждено** |
| Приказом заведующего МОУ детского сада № \_\_\_ |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (роспись) (Ф.И.О. заведующего) |
| № \_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. |
|  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые** **Вещества (г)** | **Энергетичес** **кая ценность****(калл)** | **Витамин****С** | **№****рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 10** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ  | 80 | 1,5 | 7,1 | 6,2 | 95,2 | 5,6 |  |
|  | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ  | 80/5 | 8,1 | 13,7 | 1,7 | 161,1 | 0,1 | №215 |
|  | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ  | 200 | 5,9 | 6,5 | 9,6 | 110,0 | 1,1 | №400 |
|  | БАТОН НАРЕЗНОЙ  | 30 | 2,2 | 0,9 | 15,0 | 75,0 | 0 |  |
|  | СЫР ПОРЦИЯМИ  | 10 | 2,2 | 2,9 |  | 35,3 | 0 | №7 |
| **II Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)  | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,3 | 68,6 | 6,0 | №368 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ  | 200 | 1,5 | 4,0 | 10,0 | 82,6 | 6,6 | №57 |
|  | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1-Й ВАРИАНТ) | 70 | 11,8 | 12,7 | 8,9 | 197,7 | 0,7 | №286 |
|  | СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ (для тефтелей)  | 40 | 0,7 | 2,0 | 2,8 | 35,1 | 0,4 | №356 |
|  | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ  | 180 | 3,9 | 6,0 | 25,7 | 170,2 | 12,5 | №321 |
|  | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ  | 200 | 0,4 |  | 26,9 | 111,0 | 0,2 | №376 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0 |  |
| **Уплотненный****полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ  | 90/45 | 2,9 | 5,7 | 9,7 | 100,9 | 2,7 | №129 |
|  | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ | 75/5 | 14,3 | 4,1 | 0,3 | 94,7 | 0,5 | № 245 |
|  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ  | 200 | 3,1 | 3,1 | 17,1 | 103,5 | 0,5 | №395 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0 |  |
|  | БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ  | 70 | 5,0 | 10,0 | 39,1 | 266,6 | 0 | №470 |
| **Итого за 10 день:** |  |  | **70,5** | **80,0** | **227,5** | **1 897,2** | **36,9** |  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| *дошкольный возраст 3 до 7 лет* |  **Утверждено** |
| Приказом заведующего МОУ детского сада № \_\_\_ |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (роспись) (Ф.И.О. заведующего) |
| № \_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. |
|  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые** **Вещества (г)** | **Энергетичес** **кая ценность****(калл)** | **Витамин****С** | **№****рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 11** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | КАША ЖИДКАЯ (пшенная)  | 200/5 | 9,3 | 6,3 | 39,7 | 242,6 | 0,9 | №185 |
|  | КАКАО С МОЛОКОМ  | 180 | 3,6 | 3,7 | 14,9 | 101,9 | 0,6 | №397 |
|  | БАТОН НАРЕЗНОЙ  | 30 | 2,2 | 0,9 | 15,0 | 75,0 | 0 |  |
| **II Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (томатный)  | 180 | 1,7 | 0,2 | 5,0 | 31,4 | 7,2 | №399 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)  | 80 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 10,9 | 3,2 |  |
|  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ  | 200 | 1,6 | 4,7 | 7,5 | 79,3 | 10,2 | №67 |
|  | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ  | 180 | 34,8 | 37,2 | 30,5 | 595,3 | 2,4 | №304 |
|  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ  | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 86,0 | 1,4 | №372 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0 |  |
| **Уплотненный****полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ  | 70 | 6,8 | 13,6 | 0,6 | 153,5 | 0 | №275 |
|  | КАПУСТА ТУШЕНАЯ  | 170 | 4,1 | 5,7 | 17,3 | 139,5 | 36,6 | №336 |
|  | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ  | 190/10 | 0,1 |  | 9,9 | 39,9 | 0 | №392 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0 |  |
|  | ПЕЧЕНЬЕ  | 40 | 3,0 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | 0 |  |
| **Итого за 11 день:** |  |  | **74,3** | **77,1** | **233,2** | **1 911,8** | **62,5** |  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| *дошкольный возраст 3 до 7 лет* |  **Утверждено** |
| Приказом заведующего МОУ детского сада № \_\_\_ |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (роспись) (Ф.И.О. заведующего) |
| № \_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. |
|  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые** **Вещества (г)** | **Энергетичес** **кая ценность****(калл)** | **Витамин****С** | **№****рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 12** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ  | 200/2 | 5,6 | 6,1 | 18,2 | 140,9 | 0,7 | №94 |
|  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ  | 180 | 2,8 | 2,8 | 15,4 | 93,3 | 0,5 | №395 |
|  | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ  | 30/10 | 2,4 | 7,5 | 15,2 | 137,1 | 0 | №1 |
| **II Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | АПЕЛЬСИН  | 200 | 1,3 | 0,3 | 11,0 | 58,4 | 33,6 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (свекольная)  | 80 | 2,0 | 4,8 | 9,9 | 90,7 | 5,4 | №54 |
|  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ  | 200 | 1,9 | 2,9 | 11,8 | 80,3 | 3,7 | №85 |
|  | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА  | 60/60 | 18,4 | 17,3 | 3,5 | 249,3 | 0 | №278 |
|  | КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ  | 180 | 4,0 | 6,7 | 20,7 | 167,1 | 8,3 | №151 |
|  | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ  | 180 | 0,1 |  | 25,6 | 102,3 | 0 | №383 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0 |  |
| **Уплотненный****полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА  | 170 | 27,5 | 20,4 | 29,2 | 428,8 | 0,3 | №237 |
|  | КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА  | 200 | 5,6 | 4,9 | 8,1 | 104,8 | 0,2 | №401 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0 |  |
|  | ТЫКВА ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ И ИЗЮМОМ  | 80 | 0,9 | 2,4 | 13,0 | 79,3 | 2,9 | №131 |
| **Итого за 12 день:** |  |  | **78,9** | **76,8** | **221,8** | **1 922,0** | **55,6** |  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| *дошкольный возраст 3 до 7 лет* |  **Утверждено** |
| Приказом заведующего МОУ детского сада № \_\_\_ |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (роспись) (Ф.И.О. заведующего) |
| № \_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. |
|  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые** **Вещества (г)** | **Энергетичес** **кая ценность****(калл)** | **Витамин****С** | **№****рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 13** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | КАША ЖИДКАЯ (пшеничная)  | 200/5 | 9,3 | 5,7 | 39,0 | 235,1 | 0,9 | №185 |
|  | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ  | 180 | 2,6 | 2,8 | 14,0 | 87,0 | 0,5 | №394 |
|  | БАТОН НАРЕЗНОЙ  | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,0 | 100,0 | 0 |  |
|  | СЫР ПОРЦИЯМИ  | 10 | 2,2 | 2,9 |  | 35,3 | 0 | №7 |
| **II Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)  | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 80,3 | 1,4 | №399 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь)  | 80 | 1,1 | 2,7 | 6,6 | 56,5 | 1,8 | №324 |
|  | БОРЩ  | 200 | 1,3 | 3,9 | 7,8 | 72,7 | 6,7 | №56 |
|  | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ  | 180 | 21,4 | 25,1 | 18,8 | 387,0 | 9,8 | №276 |
|  | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ  | 200 | 0,4 |  | 26,9 | 111,0 | 0,2 | №376 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0 |  |
| **Уплотненный****полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ  | 80 | 11,4 | 4,0 | 6,5 | 106,9 | 0,2 | №263 |
|  | ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ  | 150 | 6,9 | 9,4 | 24,2 | 209,8 | 28,1 | №152 |
|  | СОУС СМЕТАННЫЙ  | 20 | 0,3 | 0,8 | 1,2 | 14,9 | 0 | №354 |
|  | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ  | 190/10 | 0,1 |  | 9,9 | 39,9 | 0 | №392 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0 |  |
|  | ВАФЛИ  | 30 | 1,0 | 8,8 | 18,8 | 154,2 | 0 |  |
| **Итого за 13 день:** |  |  | **69,0** | **68,3** | **256,6** | **1 904,0** | **49,6** |  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| *дошкольный возраст 3 до 7 лет* |  **Утверждено** |
| Приказом заведующего МОУ детского сада № \_\_\_ |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (роспись) (Ф.И.О. заведующего) |
| № \_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. |
|  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые** **Вещества (г)** | **Энергетичес** **кая ценность****(калл)** | **Витамин****С** | **№****рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 14** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ  | 80/40 | 2,4 | 5,2 | 8,5 | 89,4 | 2,4 | №129 |
|  | ОМЛЕТ С СЫРОМ  | 80/5 | 9,7 | 16,1 | 1,6 | 189,7 | 0,1 | №216 |
|  | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ  | 200 | 5,9 | 6,5 | 9,6 | 110,0 | 1,1 | №400 |
|  | БАТОН НАРЕЗНОЙ  | 30 | 2,2 | 0,9 | 15,0 | 75,0 | 0 |  |
| **II Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)  | 150 | 2,2 | 0,8 | 30,7 | 140,2 | 6,0 | №368 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты соленые)  | 60 | 0,7 |  | 1,4 | 8,1 | 2,4 |  |
|  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ  | 200 | 1,9 | 4,1 | 13,2 | 97,8 | 5,4 | №76 |
|  | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ  | 200/5 | 13,3 | 12,2 | 33,7 | 311,1 | 22,7 | №291 |
|  | СОУС СМЕТАННЫЙ  | 30 | 0,4 | 1,2 | 1,9 | 23,5 | 0 | №354 |
|  | КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ  | 180 | 0,4 | 0,1 | 29,6 | 123,3 | 10,8 | №374 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0 |  |
| **Уплотненный****полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ  | 170 | 14,5 | 9,2 | 37,1 | 298,6 | 0,1 | №212 |
|  | СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)  | 30 | 0,6 | 1,5 | 4,0 | 30,8 | 0,1 | №351 |
|  | КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА  | 200 | 5,6 | 4,9 | 8,1 | 104,8 | 0,2 | №401 |
|  | БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ  | 70 | 5,0 | 10,0 | 39,1 | 266,6 | 0 | №470 |
| **Итого за 14 день:** |  |  | **68,1** | **73,2** | **253,6** | **1 963,9** | **51,3** |  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| *дошкольный возраст 3 до 7 лет* |  **Утверждено** |
| Приказом заведующего МОУ детского сада № \_\_\_ |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (роспись) (Ф.И.О. заведующего) |
| № \_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. |
|  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые** **Вещества (г)** | **Энергетичес** **кая ценность****(калл)** | **Витамин****С** | **№****рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 15** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | КАША ЖИДКАЯ (манная)  | 200/5 | 8,0 | 5,7 | 34,0 | 209,9 | 0,9 | №185 |
|  | КАКАО С МОЛОКОМ  | 180 | 3,6 | 3,7 | 14,9 | 101,9 | 0,6 | №397 |
|  | БАТОН НАРЕЗНОЙ  | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,0 | 100,0 | 0 |  |
|  | СЫР ПОРЦИЯМИ  | 10 | 2,2 | 2,9 |  | 35,3 | 0 | №7 |
| **II Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)  | 180 |  |  | 20,1 | 80,3 | 1,0 | №399 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ  | 60 | 1,2 | 2,1 | 6,6 | 50,7 | 2,6 | №134 |
|  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ  | 200 | 2,3 | 2,2 | 16,2 | 94,4 | 5,3 | №82 |
|  | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ  | 70 | 13,7 | 13,6 | 11,1 | 220,1 | 0,1 | №282 |
|  | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (гречневая)  | 130/5 | 6,6 | 7,8 | 30,4 | 219,8 | 0,5 | №166 |
|  | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ  | 180 | 0,1 |  | 25,6 | 102,3 | 0 | №383 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0 |  |
| **Уплотненный****полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)  | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,1 | 2,4 |  |
|  | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ  | 80 | 9,2 | 5,4 | 2,9 | 99,5 | 0,6 | № 253 |
|  | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ  | 180 | 3,9 | 6,0 | 25,7 | 170,2 | 12,5 | №321 |
|  | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ  | 200 | 2,9 | 3,1 | 15,7 | 96,9 | 0,5 | №394 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0 |  |
|  | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"  | 60 | 6,1 | 4,9 | 34,8 | 207,7 | 0 | №473 |
| **Итого за 15 день:** |  |  | **69,7** | **59,4** | **299,7** | **1 986,8** | **27,0** |  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приказом заведующего МОУ детского сада № \_\_\_ |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (роспись) (Ф.И.О. заведующего) |
| № \_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. |
|  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые** **Вещества (г)** | **Энергетичес** **кая ценность****(калл)** | **Витамин****С** | **№****рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 16** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ  | 60 | 1,1 | 5,3 | 4,6 | 71,4 | 4,2 |  |
|  | МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ  | 150/5 | 5,6 | 4,2 | 36,0 | 204,3 | 0 | №205 |
|  | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ  | 190/10 | 0,1 |  | 9,9 | 39,9 | 0 | №392 |
|  | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ  | 30/10 | 2,4 | 7,5 | 15,2 | 137,1 | 0 | №1 |
| **II Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ  | 120/5 | 0,5 | 0,5 | 38,2 | 161,9 | 4,9 | №385 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты соленые)  | 80 | 0,9 |  | 1,8 | 10,9 | 3.2 |  |
|  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ  | 200 | 1,6 | 4,7 | 7,5 | 79,3 | 10,2 | №67 |
|  | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ  | 230 | 21,9 | 20,7 | 22,7 | 371,5 | 10,5 | №302 |
|  | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ  | 200 | 0,4 |  | 26,9 | 111,0 | 0,2 | №376 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,5 | 35,5 | 0 |  |
| **Уплотненный****полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ  | 200/2 | 4,8 | 6,0 | 16,6 | 131,1 | 0,7 | №94 |
|  | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ  | 200 | 5,9 | 6,5 | 9,6 | 110,0 | 1,1 | №400 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | 0 |  |
|  | ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (с морковью)  | 60 | 4,0 | 3,3 | 33,8 | 181,2 | 0 | №454 |
|  |  ФАРШ МОРКОВНЫЙ С ИЗЮМОМ (для пирожков)  | 30 | 0,5 | 1,6 | 4,8 | 37,5 | 0,6 | № 508 |
| **Итого за 16 день:** |  |  | **56,4** | **61,1** | **270,3** | **1 848,6** | **35,6** |  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| *дошкольный возраст 3 до 7 лет* |  **Утверждено** |
| Приказом заведующего МОУ детского сада № \_\_\_ |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (роспись) (Ф.И.О. заведующего) |
| № \_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. |
|  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые** **Вещества (г)** | **Энергетичес** **кая ценность****(калл)** | **Витамин****С** | **№****рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 17** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | КАША ВЯЗКАЯ С ТЫКВОЙ (пшенная)  | 200/5 | 8,4 | 7,9 | 40,1 | 259,3 | 2,8 | №169 |
|  | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ  | 180 | 2,6 | 2,8 | 14,0 | 87,0 | 0,5 | №394 |
|  | БАТОН НАРЕЗНОЙ  | 30 | 2,2 | 0,9 | 15,0 | 75,0 | 0 |  |
| **II Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)  | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 80,3 | 1,4 | №399 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)  | 80 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 10,9 | 3,2 |  |
|  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ  | 200/25 | 7,5 | 7,2 | 15,9 | 158,9 | 8,0 | №83 |
|  | КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ  | 170 | 6,4 | 8,3 | 25,5 | 201,2 | 16,5 | №146 |
|  | СОУС СМЕТАННЫЙ  | 30 | 0,4 | 1,2 | 1,9 | 23,5 | 0 | №354 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,5 | 35,5 | 0 |  |
|  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ  | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 86,0 | 1,4 | №372 |
| **Уплотненный****полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ  | 170 | 22,9 | 16,0 | 34,3 | 389,5 | 0,2 | №236 |
|  | СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)  | 30 | 0,6 | 1,5 | 4,0 | 30,8 | 0,1 | №351 |
|  | КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА  | 200 | 5,6 | 4,9 | 8,1 | 104,8 | 0,2 | №401 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0 |  |
|  | ВАФЛИ  | 30 | 1,0 | 8,8 | 18,8 | 154,2 | 0 |  |
| **Итого за 17 день:** |  |  | **66,7** | **60,7** | **265,8** | **1 886,6** | **34,3** |  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| *дошкольный возраст 3 до 7 лет* |  **Утверждено** |
| Приказом заведующего МОУ детского сада № \_\_\_ |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (роспись) (Ф.И.О. заведующего) |
| № \_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. |
|  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые** **Вещества (г)** | **Энергетичес** **кая ценность****(калл)** | **Витамин****С** | **№****рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 18** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | КАША ЖИДКАЯ ("Геркулес")  | 200/5 | 8,6 | 7,2 | 31,4 | 216,7 | 0,9 | №185 |
|  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ  | 180 | 2,8 | 2,8 | 15,4 | 93,3 | 0,5 | №395 |
|  | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ  | 30/10 | 2,4 | 7,5 | 15,2 | 137,1 | 0 | №1 |
| **II Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | АПЕЛЬСИН  | 200 | 1,3 | 0,3 | 11,0 | 58,4 | 33,6 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь)  | 80 | 1,1 | 2,7 | 6,6 | 56,5 | 1,8 | №324 |
|  | БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ  | 200 | 1,7 | 4,1 | 12,4 | 93,5 | 5,6 | №58 |
|  | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1-Й ВАРИАНТ) | 70 | 9,8 | 11,0 | 8,8 | 173,9 | 0,7 | №286 |
|  | КАПУСТА ТУШЕНАЯ  | 180 | 4,3 | 6,3 | 18,2 | 150,1 | 38,6 | №336 |
|  | №354 СОУС СМЕТАННЫЙ  | 20 | 0,3 | 0,8 | 1,2 | 14,9 | 0 |  |
|  | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ 1 | 180 | 0,1 |  | 25,6 | 102,3 | 0 | №383 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,5 | 35,5 | 0 |  |
| **Уплотненный****полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (Огурцы соленые)  | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,1 | 2,4 |  |
|  | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ  | 80/5 | 12,7 | 7,6 | 7,7 | 149,2 | 2,4 | №258 |
|  | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ  | 180 | 3,6 | 5,7 | 23,2 | 157,7 | 10,8 | №322 |
|  | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ  | 200 | 2,9 | 3,1 | 15,7 | 96,9 | 0,5 | №394 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | 0 |  |
|  | БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ | 60 | 4,2 | 8,7 | 33,5 | 228,4 | 0 | №470 |
| **Итого за 18 день:** |  |  | **63,1** | **68,5** | **270,1** | **1 936,5** | **97,8** |  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| *дошкольный возраст 3 до 7 лет* |  **Утверждено** |
| Приказом заведующего МОУ детского сада № \_\_\_ |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (роспись) (Ф.И.О. заведующего) |
| № \_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. |
|  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые** **Вещества (г)** | **Энергетичес** **кая ценность****(калл)** | **Витамин****С** | **№****рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 19** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ  | 80/40 | 2,4 | 5,2 | 8,5 | 89,4 | 2,4 | №129 |
|  | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ  | 80/5 | 8,1 | 13,7 | 1,7 | 161,1 | 0,1 | №215 |
|  | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ  | 200 | 5,9 | 6,5 | 9,6 | 110,0 | 1,1 | №400 |
|  | БАТОН НАРЕЗНОЙ  | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,0 | 100,0 | 0 |  |
| **II Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (томатный)  | 180 | 1,7 | 0,2 | 5,0 | 31,4 | 7,2 | №399 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 80 | 1,5 | 7,1 | 6,2 | 95,2 | 5,6 |  |
|  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ  | 200 | 1,9 | 2,3 | 15,6 | 90,6 | 7,7 | №77 |
|  | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ  | 70 | 13,7 | 13,6 | 11,1 | 220,1 | 0,1 | №282 |
|  | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (гречневая)  | 130/5 | 6,6 | 7,8 | 30,4 | 219,8 | 0,5 | №166 |
|  | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ  | 200 | 0,4 |  | 26,9 | 111,0 | 0,2 | №376 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0 |  |
| **Уплотненный****полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ  | 150 | 16,4 | 15,5 | 35,8 | 356,9 | 1,0 | №238 |
|  | СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)  | 30 | 0,6 | 1,5 | 4,0 | 30,8 | 0,1 | №351 |
|  | КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА  | 200 | 5,6 | 4,9 | 8,1 | 104,8 | 0,2 | №401 |
|  | ТЫКВА ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ И ИЗЮМОМ  | 80 | 0,9 | 2,4 | 13,0 | 79,3 | 2,9 | №131 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | 0 |  |
| **Итого за 19 день:** |  |  | **74,3** | **82,6** | **231,1** | **1 966,4** | **29,1** |  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| *дошкольный возраст 3 до 7 лет* |  **Утверждено** |
| Приказом заведующего МОУ детского сада № \_\_\_ |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (роспись) (Ф.И.О. заведующего) |
| № \_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. |
|  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые** **Вещества (г)** | **Энергетичес** **кая ценность****(калл)** | **Витамин****С** | **№****рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 20** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ  | 200 | 5,7 | 6,1 | 19,0 | 144,8 | 0,7 | №93 |
|  | КАКАО С МОЛОКОМ  | 180 | 3,6 | 3,7 | 14,9 | 101,9 | 0,6 | №397 |
|  | БАТОН НАРЕЗНОЙ  | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,0 | 100,0 | 0 |  |
|  | СЫР ПОРЦИЯМИ  | 10 | 2,2 | 2,9 |  | 35,3 | 0 | №7 |
| **II Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)  | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 80,3 | 1,4 | №399 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)  | 80 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 10,9 | 3,2 |  |
|  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ  | 200 | 1,5 | 4,0 | 10,0 | 82,5 | 6,6 | №57 |
|  | ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ  | 70/70 | 12,0 | 13,7 | 10,4 | 220,8 | 0,3 | №288 |
|  | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ  | 130 | 3,1 | 3,7 | 33,1 | 178,1 | 0 | №316 |
|  | КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ  | 180 | 0,4 | 0,1 | 29,6 | 123,3 | 10,8 | №374 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0 |  |
| **Уплотненный****полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | РЫБА ОТВАРНАЯ  | 80/5 | 15,3 | 4,1 | 0,7 | 100,8 | 0,7 | №242 |
|  | КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ В СОУСЕ  | 180 | 4,0 | 11,5 | 29,8 | 241,9 | 13,7 | №133 |
|  | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ  | 180/10/7 | 0,2 |  | 10,1 | 42,2 | 1,1 | №393 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | 0 |  |
|  | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"  | 70 | 7,1 | 5,8 | 40,7 | 243,1 | 0 | №473 |
| **Итого за 20 день:** |  |  | **65,2** | **57,8** | **273,1** | **1 871,9** | **39,1** |  |
|  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **С, мг** |
| **Итого за весь период:** | 1372,2 | 1372,9 | 5102,7 | 38196,9 | 887,6 |
| **Среднее значение за период** | 68,6 | 68,6 | 255,1 | 1909,8 | 44,4 |
| **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности** | 94 | 99 | 93 | 97 | 89 |