

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
детский сад № 23 «Аленушка»
Фрейлина Ю.В.
Приказ № 198-о от 28.11.2023г

Перспективное 10 дневное меню

Зимне-весенний период

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида № 23

«Аленушка» г. Ессентуки

2023-2024г.

 «Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
детский сад № 23 «Аленушка»
Фрейлина Ю.В.
Приказ № 198-о от 28.11.2023г

Перспективное 10 дневное меню

Зимне-весенний период

**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида № 23**

Для детей дошкольного возраста (3-7)

«Аленушка» г. Ессентуки

2023-2024г.

День: Понедельник
 Неделя: Первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ ре- цепт	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества			Энерг ценнос	Витам ин С
	Завтрак		Б	Ж	У		
93	Суп молочный с вермишелью	200	5,7	5,2	18	145,2	0,9
392	Чай с сахаром	180	0,45	0,117	25,92	100,8	0,216
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,10	
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	
	ИТОГО:		8,72	12,957	28,48	380,11 (26,8%)	1,116
	Второй завтрак:						
	Яблоко свежее	100	-	0,28	194,6	31	7
	Обед			0,28	194,6	31 (4,1%)	7
54	Закуска: Помидоры/огурцы/консервиро ванные	50	0,35	0,689	1,835	15,015	1,008
80	Суп картофельный с рисом	200	2	2,7	14,6	90,7	8,25
305	Котлеты рубленные из птицы	70	13,685	3,4	11,77	132,12	0,122
321	Капуста тушёная	130	2,451	3,841	16,351	109,8	14,528
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,018	24,99	101,7	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,10	
	Хлеб Дарницкий	50	1,88	0,28	19,92	85,60	
	ИТОГО:		23,132	11,318	103,44	70,028 (41,7%)	24,268
	Полдник:						
397	Какао с молоком	180	3,179	2,795	13,592	92,3	1,43
	Вафли десертные	1 шт.	0,77	0,68	19,47	74,64	
	ИТОГО:		3,949	3,475	33,062	166,94 (12,8%)	1,43
	Ужин:						
140	Котлеты морковные	100	10,17	10,5	26,4	241	
394	Чай с сахаром и лимоном	180	0,82	0,13	4,81	22,7	1,7
	ИТОГО:		1,75	15,113	72,402	347,837 (18,6%)	26,90
	За весь день:		37	31	230	1400 (100%)	26,90

День: Вторник
 Неделя: Первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг ценнос	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
213	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157	0,15
	Горошек зелёный	50	1,0	-	2,3	13,3	-
394	Чай с сахаром	180	0,45	0,117	25,92	100,8	0,216
	Хлеб пшеничный	30	2,48	0,39	14,43	68,10	
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	
	ИТОГО:		9,01	13,257	57,58	349,897 (27,8%)	1,116
	Второй завтрак:						
399	Сок фруктовый	100	-	0,75	15,15	3,0	64
				0,75	15,15	3,0 (10%)	64
	Обед:						
54	Закуска:Икра морковная	50	0,09	-	0,87	3,81	0,28
63	Борщ с картофелем и фасолью	200	2,69	2,8	9,6	104,4	0,08
282	Котлеты мясные	70	10,885	3,29	6,98	94,5	0,03
168	Каша гречневая(вязкая)	130	5,480	3,084	19,99	160,12	0,59
372	Компот из свежих яблок	180	0,396	0,018	24,99	131,7	0,05
	Хлеб пшеничный	30	2,48	0,39	14,43	68,10	
	Хлеб Дарницкий	50	1,88	0,28	19,92	85,60	
	ИТОГО:		19,364	10,662	88,103	548,23 (37,6%)	21,34
	Полдник:						
458	Ватрушка с повидлом	60	3,67	2,064	21,85	122,93	0,15
401	Кефир	180	3,78	3,263	15,552	106,74	1,44
	ИТОГО:		8,89	6,564	29,05	212,93 (14,6%)	1,59
	Ужин:						
137	Рагу из овощей с соусом	100/20	1,5	7,35	8,89	108	6,23
393	Чай с сахаром и молоком	180	0,45	0,117	25,92	100,8	0,216
	ИТОГО:		9,503	4,649	52,149	291,49 (20,0%)	1,7
	За весь день:		46	35	227	1,400 (100%)	1,135

День: Среда
 Неделя: Первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ ре- цеп- т	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг ценнос	Витам ин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
237	Запеканка из творога соусом	120	21,048	14,46	20,58	295,2	0,553
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	12,36	91	1,17
	Хлеб пшеничный	30	2,48	0,39	14,43	68,10	
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	
	Итого:		27,808	26,142	62,693	577,8 (26,6%)	1,82
	Второй завтрак:						
	Яблоко свежее	100	-	0,28	194,6	31	7
	Обед			0,28	194,6	31 (4,1%)	7
55	Закуска: Помидоры/огурцы/ консервированные	50	0,18	-	0,033	2,10	0,05
81	Суп картофельный с горохом	200	5,545	4,25	14,33	14,33	4,68
242	Биточки рыбные	70	11,83	2,91	10,95	113, 25	-
321	Картофельное пюре	130	2,45	3,85	16,4	109	14,55
376	Кисель из повидла	180	0,079	-	20,09	80,7	0,66
	Хлеб пшеничный	30	2,48	0,39	14,43	68,10	-
	Хлеб Дарницкий	50	1,88	0,28	19,92	85,6	-
	Итого:		23,936	18,362	106,505	588,207 (49,9%)	7,509
	Полдник:						
392	Чай с сахаром	180	0,45	0,117	25,92	10,08	0,216
	Печенье	2шт	1,48	2	15,24	81,20	
	Итого:		1,93	2,117	41,16	91,28 (8,9%)	0,216
	Ужин:						
166	Каша пшеничная с овощами	170	5,08	8,31	16,71	162	11,91
	Сок фруктовый	180	3,179	2,795	13,572	92,3	1,42
	Итого:		9,089	11,235	35,092	334 (28,3%)	13,33
	За весь день:		48	49	226	1571,28 (100%)	2,425

День: Четверг
 Неделя: Первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины
	Завтрак		Б	Ж	У		
213	Суп молочный с рисовой крупой	200	6,28	5,6	17,1	141,8	-
392	Чай с сахаром и лимоном	180	0,45	0,117	25,92	10,08	0,216
	Хлеб пшеничный	30	2,48	0,39	14,43	68,10	
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	
	Итого:		11,5	21,21	34,57	203,08 (31,3%)	16,72
	Второй завтрак:						
399	Сок фруктовый	100	-	0,75	15,15	3,0	64
	Обед:			0,75	15,15	3,0 (10%)	64
57	Закуска: Икра свекольная	50	0,35	0,689	1,835	15,015	0,008
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,32	3,908	6,78	67,8	14,712
291	Запеканка картофельная с печенью	160/15	9,07	7,46	19,27	177,75	2,85
	Огурцы/помидоры/консервированные	40	0,09	-	0,87	3,81	0,28
378	Компот из свежих яблок	180	0,396	0,018	24,99	101,7	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,48		0,39	14,43	68,10
	Хлеб Дарницкий	50	1,88	0,28	19,92	85,6	
	Итого:		7,10	13,18	87,43	544,4 (28,6%)	80,518
	Полдник:						
394	Какао с молоком	180	3,179	2,795	13,572	92,3	1,42
	Вафли десертные	1шт.	0,77	0,68	19,47	74,64	-
	Итого:		3,94	3,475	33,04	166,94 (15%)	1,42
	Ужин:						
144	Котлеты капустно-морковные	100/4	5,7	3	2,88	156	0,60
397	Чай без сахара	180	0,45	0,117	-	78,09	0,16
	Хлеб пшеничный с повидлом	15/10	0,82	0,13	4,81	22,7	-
	Итого:		2,40	5,631	38,07	203,08	13,176
	За весь день:		24,9	43,50	193,2	1,215 (100%)	111,83

День: Пятница
 Неделя: Первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерго ценнос	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак:		Б	Ж	У		
94	Суп молочный с пшеничной крупой	200	6	5,5	17,1	141,6	0,939
394	Чай с сахаром	180	0,45	0,117	25,92	100,8	0,216
	Хлеб пшеничный	30	2,48	0,39	14,43	68,10	
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	1,155
	Итого:					376,5 (27%)	
	Второй завтрак:						
	Яблоко свежее	100	-	0,28	194,6	31	7
	Обед:		-	0,28	194,6	31 (4,1%)	7
	Закуска: Икра кабачковая	50	0,65	4,41	5,116	89	16,5
80	Суп картофельный с геркулесовой крупой	200	2	22,7	11,66	72,6	6,6
282	Шницель мясной	80	16,6	13,1	35,3	325,9	5,2
205	Макароны отварные с маслом	130	2,451	3,841	16,351	109,8	14,528
376	Компот из сухих фруктов	180	0,396	0,018	24,99	101,7	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,48	0,39	14,43	68,10	
	Хлеб Дарницкий	50	1,88	0,28	19,92	85,6	
	Итого:		23,4	36,5	106,2	727,9 (28%)	12,160
	Полдник:						
454	Булочка домашняя	60	9,9	4,75	5,58	66,2	
401	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90	1,26
	Итого:		13,68	8,013	21,18	156,2 (11%)	1,44
	Ужин:						
199	Биточки манные с повидлом	100/25	15,158	13,377	30,913	304,2	0,553
	Сок фруктовый	180	-	0,92	18,95	92,08	3,6
	Итого:		15,158	14,92	49,86	423,65	4,15
	За весь день:		52,32	66,68	177,4	1,810 (100%)	18,9

День: Понедельник
 Неделя: Вторая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг ценнос	Витамин С
	Завтрак:		Б	Ж	У		
94	Суп молочный манный	200	6	5,5	17,1	141,6	0,9
395	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	12,36	91	1,17
	Хлеб пшеничный	30	2,48	0,39	14,43	68,10	
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	
	Итого:		11,40	15,6	44,02	366,7 (19%)	2,07
	Второй завтрак:						
399	Сок фруктовый	100	-	0,75	15,15	3,0	64
	Обед:			0,75	15,15	3,0 (10%)	64
54	Закуска:Икра свекольная	50	0,35	0,689	1,835	15,015	1,008
63	Борщ с картофелем и капустой	200	3,545	5,1	14,53	118,25	6,28
242	Биточки рыбные	70	9,35	3,29	6,98	94,5	
321	Каша пшеничная	130	4,6	3,841	19,9	132	0,05
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,018	24,99	101,7	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,48	0,39	14,43	68,10	
	Хлеб Дарницкий	50	1,88	0,28	19,92	85,6	
	Итого:		22,6	13,608	103	592,9 (43%)	7,7
	Полдник:						
457	Пирожки с картофелем	60	3,5	3,75	34,77	187	
401	Кефир	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20
	Итого:		6,17	6,09	49,08	156,2 (16,9%)	1,20
	Ужин :						
205	Макароны отварные с маслом	120	62,7	3,1	28,3	256,6	0,3
400	Молоко кипячёное	180	5, 48	4,88	9,07	102	-
	Итого:		2,390	7,517	21,6	15079 (25%)	6,23
	За весь день:		42,6	42,8	217, 8	1,267 (100%)	17,23

День: Вторник
 Неделя: Вторая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергоценность	Витамины
	Завтрак:		Б	Ж	У		
168	Каша пшённая/вязкая/	150	4,23	1,36	28,05	140,25	-
400	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	-
	Хлеб пшеничный	30	2,48	0,39	14,43	68,10	-
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-
	Итого:		12,2	13,8	51,68	376 (42,2%)	-
	Второй завтрак:						
	Яблоко свежее	100	-	0,28	194,6	31	7
	Обед:			0,28	194,6	31 (4,1%)	7
57	Закуска: Огурцы/помидоры/консервированные	50	0,18	-	0,033	2,10	0,05
81	Суп картофельный с гречкой	200	5,5	4,25	14,33	116	4,65
298	Голубцы ленивые	160/30	13,6	3,4	11,77	132,12	0,133
320	Морковь отварная с маслом	30	14,2	9,04	20,26	219	20,03
383	Кисель из повидла	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,48	0,39	14,43	68,10	-
	Хлеб Дарницкий	50	1,88	0,28	19,92	85,6	-
	Итого:		35,8	18,6	117,3	771,33 (43,0%)	5,33
	Полдник:						
	Сок фруктовый	180	-	0,9	18,18	76,8	3,6
	Вафли	1шт	0,8	0,7	20,025	87,5	-
	Итого:		0,8	1,6	38,2	176,5	3,6
	Ужин:						
137	Каша рассыпчатая рисовая с овощами	120	3,50	3,74	34,69	186	0,60
397	Чай без сахара	180	0,45	0,11	-	78,9	0,16
	Хлеб пшеничный с повидлом	15/10	0,82	0,13	4,81	22,7	-
	Итого:		8,1	7,133	55,05	339,40	1,44
	За весь день:		56,9	41,2	262,2	1,614 (100%)	10,37

День: Среда
 Неделя: Вторая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная группа: от 3 до 7 лет

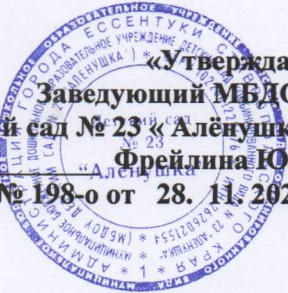
№ рецепт	Наименование блюда	Выход д блюда	Пищевые вещества			Энерг ценнос	Витами н С
	Завтрак:		Б	Ж	У		
213	Яйцо отварное	1 шт.	6,0	5,5	17,1	141,6	0,9
	Икра кабачковая	60	0,65	4,41	5,116	89	16,5
	Хлеб пшеничный	30	2,48	0,39	14,43	68,10	-
392	Чай с сахаром	180	0,6	0,04	7,04	28	0,06
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-
	Сыр «Российский»	10	135	1,365	-	18,5	-
	Итого:		11,63	15,55	44,02	382,44 (24%)	2,31
	Второй завтрак:						
399	Сок фруктовый	100	-	0,75	15,15	3,0	64
	Обед:			0,75	15,15	3,0 (10%)	64
54	Закуска: Икра из свеклы	50	0,26	0,516	1,376	11,26	1,007
76	Рассольник Ленинградский	200	1,682	4,092	113,5	96,6	6,4
306	Биточки рубленые из птицы	70	10,82	1,248	11,246	162	0,105
336	Капуста тушеная	130	2,478	3,884	11,313	90,12	20,59
372	Компот из свежих яблок	180	0,079	-	20,034	80,46	0,066
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,39	14,43	68,10	-
	Хлеб Дарницкий	50	1,88	0,28	19,92	85,6	-
	Итого:		17,35	9,9	190,48	490 (32%)	27,2
	Полдник:						
400	Молоко кипячёное	180	5,45	4,88	9, 07	102	-
	Печенье	1шт.	1,48	2,0	15,24	81,6	-
	Итого:		1,22	0,867	45,39	176,5	-
	Ужин:						
139	Котлеты картофельные с маслом	150	4,86	7,76	31,32	216	16
401	Кефир	150	5,48	4,88	9,07	102	1,44
	Итого:		5,76	7,76	49,5	29,28 (26,7%)	17,44
	За весь день:		35,76	34,12	330,5	1,126 (100%)	49,330

День: Четверг
 Неделя: Вторая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценнос	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
94	Сырники из творога с соусом	100\10	18,69	12,67	11,40	141,1	-
393	Чай с сахаром и молоком	180	0,45	0,117	25,92	100,8	0,216
	Хлеб пшеничный	30	2,48	0,39	14,43	68,10	
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	
	Итого:		21,7	20,427	51,88	386,04 (32%)	0,216
	Второй завтрак:						
	Яблоко свежее	100	-	0,28	194,6	31	7
	Обед:			0,28	194,6	31 (4,1%)	7
54	Закуска:Помидоры/огурцы/ консервированные	50	0,18	-	0,033	2,10	0,05
82	Суп картофельный с вермишелью	200	1,77	4,054	9,538	81,80	0,4
242	Котлеты рыбные	70	15,82	11,9	-	170,3	
321	Картофельное пюре	130	2,06	3,23	9,420	75,1	17,162
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,018	24,99	101,7	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,48	0,39	14,43	68,10	
	Хлеб Дарницкий	50	1,88	0,28	19,92	85,6	
	Итого:		25,52	21,44	99,60	536,71 (41%)	0,76
	Полдник:						
397	Какао с молоком	180	3,179	2,795	13,572	92,3	1,42
	Вафли десертные	1 шт.	0, 8	0,68	20,02	87,6	-
	Итого:		4,659	4,795	28,8	173,9 (16,5%)	1,42
	Ужин:						
166	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	8,7	6,12	28,3	256,6	0,10
391	Чай без сахара	180	0,45	0,117	25,92	10,08	0,216
	Хлеб пшеничный с повидлом	15/10	0,82	0,13	4,81	22,7	
	Итого:		3,304	5,630	38,91	95,58 (7,6%)	0,216
	За весь день:		55,17	52,11	219,19	1,196 (100%)	2,600

День: Пятница
 Неделя: Вторая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины
	Завтрак:		Б	Ж	У		
94	Суп молочный «Геркулес»	200	6	5,5	17,1	141,6	0,9
392	Чай с сахаром	180	3,179	2,795	13,57	92,3	1,42
	Хлеб пшеничный	30	2,48	0,39	14,43	68,10	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	
	Итого:		11,74	15,93	45,23	368 (23,8%)	2,32
	Второй завтрак:						
399	Сок фруктовый	100	-	0,75	15,15	64	3,0
				0,75	15,15	64 (10%)	3,0
	Обед:						
	Закуска: Горошек зелёный консервированный	50	0,35	0,689	1,835	15,01	1,08
80	Суп картофельный с клецками	200	1,648	2,48	10,16	69,2	4,6
300	Котлеты рубленые из птицы	70	9,35	3,29	6,98	94,5	-
134	Рис отварной с маслом	130	2,04	3,20	13,62	91,5	12,16
376	Компот из свежих яблок	180	0,396	0,018	24,9	101,7	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,48	0,39	14,43	68,10	
	Хлеб Дарницкий	50	1,88	0,28	19,92	85,6	
	Итого:		20,5	12,2	89,67	417,4 (40,3%)	24,9
	Полдник:						
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	12,36	91	1,41
	Печенье	1 шт.	4,37	3,75	6	75	1,05
	Итого:		3,63	3,09	31,83	170,47 (10,6%)	2,61
	Ужин:						
238	Запеканка из творога с морковью	130	15,15	13,37	30,91	304,2	0,553
394	Чай с сахаром и лимоном	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Итого:		15,79	14,74	44,87	273 (21,2%)	0,68
	За весь день:		51,7	45,96	211,6	1,229 (100%)	30,5


«Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
детский сад № 23 «Алёнушка»
Фрейлина Ю.В.
Приказ № 198-о от 28. 11. 2023г

Перспективное 10 дневное меню

Зимне-весенний период

**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида № 23**

Для детей дошкольного возраста (1-3)

«Аленушка» г. Ессентуки

2023-2024г.

День: Понедельник
 Неделя: Первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная группа: от 1 до 3 лет

№ ре- цепт	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг ценнос	Витам ин С
	Завтрак		Б	Ж	У		
93	Суп молочный с вермишелью	150	4,3	3,9	14	108,9	0,7
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
	Хлеб пшеничный	25	2,075	0,325	12,025	56,75	-
6	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33	-
	Итого:		7,90	9,22	33,07	183 (24%)	0,72
	Второй завтрак:						
	Яблоко свежее	100	-	0,28	194,6	31	7
	Обед			0,28	194,6	31 (4,1%)	7
54	Закуска: Помидоры/огурцы/консервированные	30	0,26	0,515	1,376	11,26	0,803
76	Суп картофельный с рисом	150	1,2	1,6	8,7	54,4	4,9
261	Котлеты рубленые из птицы	60	8,89	9,26	5,95	143	0,30
336	Капуста тушёная	110	2,065	3,20	13,62	91,5	12,1
376	Компот сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,826	84,75	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,40	
	Хлеб Дарницкий	40	1,41	0,21	14,94	64,20	
	Итого:		34,17	15,06	75,02	484,30 (45,5%)	18,4
	Полдник:						
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
	Вафли десертные	1 шт.	0,77	0,68	19,47	74,64	-
	Итого:		3,42	3,01	32,43	151,64 (24%)	1,2
	Ужин:						
140	Котлеты морковные	70	7,12	7,35	18,48	1,69	
392	Чай с сахаром и лимоном	150	0,83	0,019	8,519	34,79	1,7
	Итого:		10,56	10,8	33,37	25,22 (7%)	1,3

День: Вторник
 Неделя: Первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная группа: от 1 до 3 лет

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг ценнос	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
215	Омлет натуральный	60	5,73	11,04	1,10	1,27	0,10
	Зелёный горошек	30	1,0	-	2,3	13,3	-
394	Чай с сахаром	150	0,4	0,1	21,6	83,4	0,18
	Хлеб пшеничный	25	2,075	0,325	12,025	56,75	
6	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33	
	Итого:		9,24	15,08	37,09	268 (36%)	0,28
	Второй завтрак:						
399	Сок фруктовый	100	-	0,75	15,15	3,0	64
				0,75	15,15	3,0 (10%)	64
	Обед						
54	Закуска: Икра морковная	50	0,09	-	0,022	1,05	0,002
63	Борщ с картофелем и фасолью	150	1,6	1,7	10,3	62,8	0,03
282	Котлеты мясные	60	8,02	2,82	5,99	81	0,26
168	Каша гречневая(вязкая)	110	2,065	3,237	9,42	75,1	17,162
372	Компот из свежих яблок	150	0,33	0,015	20,826	84,75	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,40	
	Хлеб Дарницкий	40	1,41	0,21	14,94	64,20	
	Итого:		15,17	8,25	71,39	414,30 (39%)	17,8
	Полдник:						
458	Ватрушка с повидлом	60	3,67	2,064	21,85	122,93	0,15
401	Кефир	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
	Итого:		6,82	4,78	34,81	197,93 (25%)	1,35
	Ужин:						
137	Рагу из овощей с соусом	100/20	1,3	7,3	8,88	108	6,23
	Чай с сахаром и молоком	150	0,4	0,1	21,6	83	-
	Итого:		5,54	3,023	10,5	187,27 (23%)	1,42
	За весь день:		36,8	31,13	153,8	1,068 (100%)	1,42

День: Среда
 Неделя: Первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная группа: от 1 до 3 лет

№ ре- цеп- т	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг ценнос	Вита- мин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
237	Запеканка из творога с соусом	100	17,54	12,05	17,16	247	0,24
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98
	Хлеб пшеничный	25	2,075	0,325	12,025	56,75	
6	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33	
	Итого:		23,345	19,365	39,88	90,06 (11%)	1,22
	Второй завтрак:						
	Яблоко свежее	100	-	0,28	194,6	31	7
				0,28	194,6	31 (4,1%)	7
	Обед						
	Закуска: Помидоры/огурцы/консервированные	30	0,09	-	0,022	1,05	0,002
80	Суп картофельный с горохом	150	2,127	3,06	8,718	70,95	3,77
242	Биточки рыбные	60	8,93	6,79	8,97	132	0,09
321	Картофельное пюре	110	2,9	2,78	13,8	91	12,6
383	Кисель из повидла	150	0,066	-	16,7	67,05	0,066
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,40	
	Хлеб дарницкий	40	1,41	0,21	14,94	64,20	
	Итого:		17,100	13,32	71,97	472,176 (52%)	3,93
	Полдник:						
392	Чай с сахаром	150	0,4	0,1	21,6	83,4	0,18
	Печенье	2шт.	1,48	2	15,24	81,6	
	Итого:		1,88	2,1	36,84	165 (18%)	0,18
	Ужин:						
166	Каша пшеничная с овощами	100/4	5,08	8,31	16,71	162	11,91
	Сок фруктовый	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19
	Итого:		7,73	10,64	28,02	260,02 (19%)	13,09

День: Четверг
 Неделя: Первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная группа: от 1 до 3 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины
	Завтрак		Б	Ж	У		
213	Суп молочный с рисовой крупой	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,8	
392	Чай с сахаром и лимоном	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
	Хлеб пшеничный	25	2,075	0,325	12,025	56,75	
6	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33	
	Итого:		7,9	13,0	24,48	282,25 (21%)	16,52
	Второй завтрак:						
399	Сок фруктовый	100	-	0,75	15,15	3,0	64
				0,75	15,15	3,0 (10%)	64
	Обед:						
54	Закуска:Икра свекольная	30	0,26	0,51	1,376	11,26	1,007
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,2	1,6	5,093	50,84	11,034
291	Запеканка картофельная с печенью	120/15	7,44	4,93	15,95	166	1,80
	Огурцы/помидоры/консервированные	30	0,09	-	0,67	2,5	0,108
372	Компот из свежих яблок	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3
	Хлеб пшеничный	20	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Хлеб Дарницкий	40	1,66	0,26	9,62	45,40	
	Итого:		9,43	8,92	70,90	461,12 (39%)	24,8
	Полдник:						
394	Какао с молоком	150	3,179	2,795	13,592	92,3	1,43
	Вафли	1шт.	0,8	0,7	20,025	87,5	
	Итого:		3,8	3,56	33,61	179,80 (14%)	1,43
	Ужин:						
144	Котлеты капустно-морковные	100/4	62,7	3,1	28,3	256,6	0,3
397	Чай без сахара	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
	Хлеб пшеничный с повидлом	15/10	0,82	0,13	4,81	22,7	-
	Итого:		65,9	5,83	41,8	225,97 (23%)	1,5
	За весь день:		66,1	51,7	314,2	2,435 (100%)	9,74

День: Пятница
 Неделя: Первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная группа: от 1 до 3 лет

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг ценнос	Витамин С
	Завтрак:		Б	Ж	У		
94	Каша молочный с пшеничной крупой	150	4,5	4,1	12,8	106,2	0,7
394	Чай с сахаром	150	0,4	0,1	21,6	83,4	0,18
	Хлеб пшеничный	25	2,075	0,325	12,025	56,75	
6	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33	
	Итого:		25,69	8,15	46,49	279,35 (12%)	0,88
	Второй завтрак:						
	Яблоко свежее	100	-	0,28	194,6	31	7
				0,28	194,6	31 (4,1%)	7
	Обед:						
	Закуска:Икра кабачковая	30	0,57	3,34	4,022	78	15,6
82	Суп картофельный с геркулесовой крупой	150	1,6	1,7	10,3	62,8	0,03
282	Шницель мясной	60	12,13	9,50	25,70	237	3,8
205	Макароны отварные с маслом	110	1,6	2,97	25,6	110	12,10
376	Компот из сухих фруктов	150	0,33	0,015	20,826	84,75	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,40	
	Хлеб Дарницкий	40	1,41	0,21	14,94	64,20	
	Итого:		17,22	11,69	81,40	553,45 (48%)	4,132
	Полдник:						
454	Булочка домашняя	60	3,2	3,75	37,77	187	-
401	Кефир	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
	Итого:		6,35	6,47	49,9	276 (25%)	1,2
	Ужин:						
199	Биточки манные с повидлом	100/25	4,235	3,11	25,08	145,5	0,33
399	Сок фруктовый	150	-	2,33	11,31	77	1,19
	Итого:		6,9	5,44	36,40	222,5	1,52
	За весь день:		56,16	31,75	214,2	1,435 (100%)	7,74

День: Понедельник
 Неделя: Вторая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная группа: от 1 до 3 лет

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг ценнос	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак:						
94	Суп молочный манный	150	4,5	4,1	12,8	106,2	0,7
395	Кофейный напиток с молоком	150	0,33	0,015	20,826	84,75	0,3
	Хлеб пшеничный	25	2,075	0,325	12,025	56,75	
6	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33	
	Итого:		7,0	8,07	45,8	280,7 (34%)	1,0
	Второй завтрак:						
399	Сок фруктовый	100	-	0,75	15,15	3,0	64
				0,75	15,15	3,0 (10%)	64
	Обед:						
54	Закуска: Икра свекольная	30	0,26	0,515	1,376	11,26	0,9
57	Борщ с капустой и картофелем	150	1,0	2,9	7,6	6,5	6,2
262	Биточки рыбные	60	8,02	2,82	5,99	81	0,26
321	Картофельное пюре	110	2,042	3,20	13,62	91,5	12,106
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,826	84,75	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,40	
	Хлеб Дарницкий	40	1,41	0,21	14,94	64,20	
	Итого:		14,7	9,92	73,10	384,61 (33%)	19,86
	Полдник:						
457	Пирожки с картофелем	60	3,67	2,064	21,85	122,9	-
401	Кефир	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19
	Итого:		6,32	4,390	33,10	124,67 (10%)	1,19
	Ужин :						
205	Макароны отварные с маслом	100	1,24	6,14	7,42	90	5,19
	Молоко кипячёное	150	1,44	1,9	10,6	77,4	1,18
	Итого:		2,46	6,37	33,80	305,67 (28%)	5,37
	За весь день:		30,50	28,75	185,80	1,095 (100%)	27,42

День: Вторник
 Неделя: Вторая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная группа: от 1 до 3 лет

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг ценнос	Витамин С
	Завтрак:						
168	Каша пшённая/вязкая/	120	2,82	0,82	18,69	93,5	-
401	Молоко кипячёное	150	4,32	3,48	7,26	96	-
	Хлеб пшеничный	25	2,075	0,325	12,025	56,75	-
6	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33	-
	Итого:		27,90	8,25	38,04	279,35 (31%)	-
	Второй завтрак:						
	Яблоко свежее	100	-	0,28	194,6	31	7
				0,28	194,6	31 (4,1%)	7
	Обед:						
	Закуска: Помидоры /огурцы/ консервированные	30	0,18	-	0,033	2,10	0,05
80	Суп картофельный с гречкой	150	3,3	3,2	9,8	80,8	3,5
298	Голубцы ленивые	120/15	11,73	2,91	10,095	113,25	0,105
320	Морковь отварная с маслом	20	7,7	8,3	18,9	182	0,12
383	Кисель из повидла	150	0,33	0,05	20,826	84,75	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,40	-
	Хлеб Дарницкий	40	1,41	0,21	14,94	64,20	-
	Итого:		26,30	14,93	84,28	571,45 (48%)	4,075
	Полдник:						
399	Сок фруктовый	150	0,5	-	12,13	57	2
	Вафли	1 шт.	0,8	0,7	20,025	87,5	-
	Итого:		1,3	0,7	32,20	164,5 (18%)	2
	Ужин:						
166	Каша рассыпчатая рисовая с овощами	100	5,3	3	2,88	156	0,16
397	Чай без сахара	150	0,45	0,11	-	78,7	
	Хлеб пшеничный с повидлом	15/10	0,82	0,13	4,81	22,7	1,44
	Итого:		6,19	3,14	14,79	114 (10%)	2,02
	За весь день:		61,69	27,02	169,30	1,129 (100%)	6,90

День: Среда
 Неделя: Вторая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная группа: от 1 до 3 лет

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг ценнос	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
213	Яйцо отварное	1 шт.	6,0	5,5	17,1	141,6	0,9
	Икра кабачковая	60	0,65	4,41	5,116	89	16,5
	Хлеб пшеничный	25	2,075	0,325	12,025	56,75	-
	Чай с сахаром	150	0,6	0,04	7,04	28	0,06
6	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33	-
	Сыр «Российский»	10	135	1,365	-	18,5	-
	Итого:		6,95	8,065	33,56	287,65 (24%)	-
	Второй завтрак:						
399	Сок фруктовый	100	-	0,75	15,15	3,0	64
				0,75	15,15	3,0 (10%)	64
	Обед:						
54	Закуска: Икра из свеклы	30	0,20	0,500	1,222	10,05	1,002
76	Рассольник Ленинградский	150	1,286	3,118	100,1	83,1	4,5
282	Биточки рубленые из птицы	60	11,73	2,91	10,195	113,25	0,105
132	Капуста тушёная	110	2,065	3,237	9,42	75,1	17,16
376	Компот из свежих яблок	150	-	-	10,99	40,46	0,033
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,40	-
	Хлеб Дарницкий	40	1,41	0,21	14,94	64,20	-
	Итого:		36,74	9,717	66,29	462,026 (33%)	22,8
	Полдник:						
400	Молоко кипячёное	150	2,65	2,33	11,31	77	-
	Печенье	1 шт.	1,48	2,0	15,24	81,6	-
	Итого:		4,13	4,33	26,55	158,6 (13%)	-
	Ужин:						
139	Котлеты картофельные с маслом	100	3,290	6,34	21,44	156	1,44
401	Кефир	150	4,45	3,117	7,07	100	-
	Итого:		3,74	6,55	47,36	166,08 (9%)	1,44
	За весь день:		51,56	28,66	173,8	1,076 (100%)	24,200

День: Четверг
 Неделя: Вторая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная группа: от 1 до 3 лет

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг ценнос	Витамин С
	Завтрак		Б	Ж	У		
90	Сырники из творога с соусом	100/10	18,69	12,67	11,40	141,1	0,216
399	Чай с сахаром и молоком	150	0, 4	0, 1	21,6	102	-
	Хлеб пшеничный	25	2,34	2	10,63	70	0,98
6	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33	
	Итого:		21,47	18,39	43,69	284 (22%)	1,196
	Второй завтрак:						
	Яблоко свежее	100	-	0,28	194,6	31	7
				0,28	194,6	31 (4,1%)	7
	Обед:						
54	Закуска: Икра свекольная	30	0,35	0,689	1,835	15,015	1,008
82	Суп картофельный с вермишелью	150	1,77	4,054	9,538	81,80	0,4
242	Котлеты рыбные	60	11,73	2,91	10,095	113,25	0,105
321	Картофельное пюре	110	2,090	3,237	9,420	67,76	-
376	Компот из сушёных фруктов	150	0,390	0,018	24,99	101,7	15,36
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,40	-
	Хлеб Дарницкий	40	1,41	0,21	14,94	64,20	-
	Итого:		19,4	11,38	100,5	382,36 (33%)	1,88
	Полдник:						
394	Какао с молоком	150	3,78	3,263	15,55	106,8	1,44
	Вафли	1 шт.	0,77	0,68	19,47	74,64	-
	Итого:		4,55	3,94	35,02	158,04 (12%)	1,44
	Ужин:						
166	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	0,945	4,486	6,09	68,5	10,8
399	Чай без сахара	150	0,4	0,1	21,6	83,4	0,216
	Хлеб пшеничный с повидлом	15/10	0,82	0,13	4,81	22,7	-
	Итого:		2,165	4,716	32,50	222,27 (14%)	11,016
	За весь день:		47,58	38,43	211,70	1,047 (100%)	15,67

День: Пятница
 Неделя: Вторая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная группа: от 1 до 3 лет

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг ценнос	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак:						
94	Суп молочный «Геркулес»	150	4,5	4,1	12,8	106,2	0,7
392	Чай с сахаром	150	0,4	0,1	12,8	70	0,98
	Хлеб пшеничный	25	2,075	0,325	12,025	56,75	-
6	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33	-
	Итого:		7,015	8,15	37,69	272,95 (24%)	1,68
	Второй завтрак:						
399	Сок фруктовый	100	-	0,75	15,15	64	3,0
				0,75	15,15	64 (10%)	3,0
	Обед:						
	Закуска: Горошек зелёный консервированный	50	0,35	0,689	1,722	15,2	1,002
80	Суп картофельный с клецками	150	7,236	8,0	6,3	59	0,23
305	Котлеты рубленые из птицы	60	7,32	7,07	9,64	139	-
134	Рис отварной с маслом	110	1,08	2,05	12,5	78,5	9,08
372	Компот из свежих яблок	150	0,33	0,015	20,826	84,75	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,40	-
	Хлеб Дарницкий	40	1,41	0,21	14,94	64,20	-
	Итого:		16,088	12,76	75,97	484,7 (35%)	15,95
	Полдник:						
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	12,36	91	1,41
	Печенье	1 шт.	4,48	3,0	6	75	1,05
	Итого:		1,80	2,015	36,07	142,12 (10%)	0,3
	Ужин:						
238	Запеканка из творога с морковью	100	11,66	10,29	23,78	234	0,71
399	Чай с сахаром и лимоном	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
	Итого:		11,99	10,98	32,8	120,27 (14%)	0,068
	За весь день:		36,9	41,06	183,5	1,020 (100%)	17,99