

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом по МБДОУ
детскому саду № 23 «Аленушка»
№ 108-о от 13.05.2024 г.

Перспективное 10-ти дневное меню

**ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД
для детей дошкольного возраста**

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

2024г.

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом по МБДОУ
детскому саду № 23 «Аленушка»
№ 108-о от 13.05.2024 г.

Перспективное 10-ти дневное меню

**Летне-осенний период
для детей дошкольного возраста 3-7 лет**

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

2024г.

Неделя: Первая

День: Понедельник

Сезон: Летне-осенний

Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ реце пт	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг ценнос	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
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
	Обед						
80	Суп картофельный с рисом	200	2	2,7	14,6	90,7	8,25
305	Котлеты рубленые из птицы	70	13,68	3,4	11,77	132,12	0,122
321	Картофельное пюре	130	4,4	3,8	19,9	131	0,05
376	Компот из сухих 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	40	1,88	0,28	19,92	85,60	
	ИТОГО:		22,99	10,629	102,93	591,83 (41,7%)	15,29
	Полдник:						
393	Чай с сахаром и лимоном	180	3,78	3,263	15,552	106,74	1,43
	Печенье	1 шт.	1,48	2	15,24	81,20	
	ИТОГО:		3,949	3,475	33,062	181,38 (12,8%)	1,43
	Ужин:						
195	Пудинг манный с повидлом	100/20	10,7	6,12	28,3	257	0,10
397	Какао с молоком	180	3,78	3,263	15,552	106,74	1,43
	ИТОГО:		10,83	3,275	72,402	263,797 (18,6%)	1,44
	За весь день:		37	31	230	1,400 (100%)	2,550

День: Вторник

Неделя: Первая

Сезон: Летне-осенний

Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг ценнос	Витам ин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
215	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157	0,15
	Зелёный горошек	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:		11,53	21,217	44,29	405,2 (27,8%)	0,366
	Обед:						
56	Закуска: Помидоры(свежие)	43	0,50	3,1	1,8	35,7	9,6
63	Борщ с картофелем и фасолью	200	2,69	2,8	9,6	104,4	0,08
282	Котлеты мясные	70	9,35	3,29	6,98	94,5	0,03
168	Каша гречневая (вязкая)	130	2,451	3,841	16,351	109,8	14,528
376	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	40	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
392	Чай с сахаром	180	3,78	3,263	15,552	106,74	1,44
	ИТОГО:		8,89	6,564	29,05	212,93 (14,6%)	1,41
	Ужин:						
137	Рагу из овощей с соусом	100/20	0,9	4,5	6,093	68,5	10,8
393	Чай с сахаром и лимоном	180	0,083	0,019	8,519	34,79	1,7
	ИТОГО:		9,503	4,649	52,149	291,49 (20,0%)	1,7
	За весь день:		49,287	43,372	408,2	1,488 (100%)	31,816

День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: Летне-осенний

Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ реце пт	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг ценнос	Витам ин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
237	Запеканка из творога	120	8,88	6,05	9,19	127	0,12
395	Коф. 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:		14,29	16,1	36,11	352,1 (25,5%)	1,29
	Обед						
81	Суп картофельный с горохом	200	3,545	5,1	14,53	118,25	6,28
242	Биточки рыбные	70	9,35	3,29	6,98	94,5	-
336	Капуста тушёная	130	2,478	3,884	11,313	90,8	20,54
383	Кисель из повидла	180	0,079	-	20,034	80,46	0,066
	Хлеб пшеничный	30	2,48	0,39	14,43	68,10	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
	Итого:		23,359	17,655	100,9	647 (48,8%)	6,780
	Полдник:						
397	Чай с сахаром	180	0,45	0,117	25,92	10,08	0,216
	Вафли	1шт	0,77	0,68	19,47	74,64	-
	Итого:		1,93	2,117	41,16	91,28 (6,8%)	0,216
	Ужин:						
206	Вермишель отварная с овощами	100/4	5,08	8,31	16,71	162	11,91
399	Сок фруктовый	150	-	0,92	18,57	92,3	3,6
	Итого:		8,25	11,105	30,28	254,3 (18,9%)	13,33
	За весь день:		47,839	47,257	404	1,376 (100%)	13,80

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: Летне -осенний

Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг ценнос	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
213	Суп молочный с рисовой крупой	200	6,23	5,5	17,1	141,6	-
392	Чай с сахаром и лимоном	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:		8,81	66,842	45,875	361,71 (29,7%)	0,216
Обед:							
57	Закуска: Огурцы (свежие)	50	0,8	5,1	1,9	45,7	11,6
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,77	4,054	9,538	81,8	0,4
291	Запеканка картофельная с печенью	160/15	15,82	11,9	-	170,3	-
378	Компот из свежих яблок	180	0,396	0,018	24,99	101,7	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,48	0,39	0,39	14,43	-
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-
	ИТОГО:		22,56	12,52	82,03	315,2 (25,9 %)	29,73
Полдник:							
392	Чай с сахаром	180	0,45	0,117	25,92	10,08	0,216
	Печенье	2шт.	0,77	0,68	19,47	74,64	
	ИТОГО:		3,949	3,475	33,042	166,94 (15%)	1,42
Ужин:							
341	Кабачки тушёные с томатом	120	1, 134	5,384	7,312	82,2	12,96
397	Какао с молоком	180	3,78	3,263	15,552	106,74	1,43
	ИТОГО:		15,48	13,543	47,332	370,74 (30,5%)	1,44
	За весь день:		104,32	97,13	223,5	4,215 (100%)	113,31

День: Пятница

Неделя: Первая

Сезон: Летне-осенний

Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерго ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак:						
94	Суп молочный с пшеничной крупой	170	6	5,5	17,1	141,6	0,939
392	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:		2,487	12,75	40,37	376,5 (27%)	1,155
	Обед:						
54	Закуска: Икра свекольная	40	0,35	0,689	1,835	15,015	1,008
80	Суп картофельный с геркулесовой крупой	200	2	22,7	11,66	72,6	6,6
282	Шницель из говядины	70	10,885	8,1	10,99	160,125	0,105
205	Макароны отварные с маслом	130	2,45	3,840	16,350	109,8	14,53
372	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 ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-
	ИТОГО:		6,87	36,50	106,32	654,05 (46%)	12,16
	Полдник:						
454	Булочка домашняя	80	9,9	4,75	5,58	66,2	-
399	Сок фруктовый	150	16,22	-	17,20	72,5	2,26
	ИТОГО:		15,12	9,250	12,78	156,2 (11%)	1,26
	Ужин:						
144	Котлеты капустно-морковные	100	98,68	37,81	30,913	219	0,49
392	Чай с сахаром	180	0,45	0,117	25,92	10,08	0,216
	ИТОГО:		98,60	37,81	56,86	229,08 (16%)	0,706
	За весь день:		123,07	96,59	304,76	32,416 (100%)	22,28

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: Летне-осенний

Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг ценнос	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак:						
94	Суп молочный манный	200	4,5	4,1	12,8	106,2	0,7
392	Чай с сахаром	180	0,33	0,15	20,86	84,75	0,3
	Хлеб пшеничный	25	2,075	0,325	12,025	56,75	-
6	Масло сливочное	10	0,04	3,625	0,065	33	-
	ИТОГО:		6,94	8,06	45,75	280,70 (19%)	1,000
	Обед:						
63	Борщ с картофелем и капустой	200	3,545	5,1	14,53	118,25	6,28
242	Биточки рыбные	60	9,35	3,29	6,98	94,5	-
168	Каша пшеничная	120	2,45	3,84	16,35	109,8	14,5
376	Компот из сухих фруктов	150	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36
	Хлеб пшеничный	20	2,48	0,39	14,43	68,10	-
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-
	ИТОГО:		19,7	12,2	97,20	592,9 (43%)	20,78
	Полдник:						
457	Пирожки с картофелем	60	3,5	3,75	34,77	187	-
392	Чай с сахаром	180	0,45	0,117	25,92	10,08	0,216
	ИТОГО:		8,72	8,25	41,97	277 (23,3%)	1,26
	Ужин :						
205	Макароны отварные с маслом	120	1,50	7,368	8,69	108	6,23
395	Кофейный напиток с молоком	180	0,08	0,01	-	25,79	-
	ИТОГО:		4,40	3,90	63,17	307,4 (25%)	6,23
	За весь день:		39,7	39,4	232	1475 (100%)	33,8

День: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон: Летне-осенний

Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг ценно	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак:						
168	Каша пшённая/ вязкая/	150	4,23	1,237	28,05	140,25	-
392	Чай с сахаром	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:		25,77	15,13	51,75	394,4 (42,2%)	-
	Обед:						
56	Закуска: Помидоры (свежие)	43	0, 50	3,1	1,8	35,7	9,6
81	Суп картофельный с вермишелью	200	5,5	4,25	14,33	14,33	4,65
298	Голубцы ленивые	160/30	13,685	3,4	11,77	132,1	0,133
320	Морковь отварная с маслом	30	0,15	0,45	1,38	1,23	1,003
383	Кисель из повидла	180	0,396	0,018	24,99	101,7	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,48	0,39	14,43	68,1	-
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-
	ИТОГО:		35,25	17,93	119,05	403,9 (43,0%)	5,660
	Полдник:						
399	Сок фруктовый	150	-	0,9	18,18	76,8	3,6
	Вафли	1шт	0,8	0,7	20,025	87,5	-
	ИТОГО:		3,180	2,800	33,60	164,3 (17,6%)	1,420
	Ужин:						
137	Каша рассыпчатая рисовая с овощами	120	8, 6	4,5	38,82	234	-
393	Чай с сахаром и лимоном	180	3,78	3,263	15,552	106,7	1,44
	ИТОГО:		5,260	11,04	219,06	160,5 (13,8%)	14,67
	За весь день:		64,86	51,41	228,86	932,6 (100%)	14,75

День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: Летне-осенний

Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценнос	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
213	Яйцо отварное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,8	-
	Икра кабачковая	60	0,65	4,41	5,116	89	16,5
392	Чай с сахаром	180	0,6	0,04	7,04	28	0,06
	Хлеб пшеничный	30	2,48	0,39	14,43	68,10	-
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-
	ИТОГО:		11,6	15,55	43,80	366,7 (24%)	16,52
	Обед:						
57	Закуска: Огурцы (свежие)	50	0,8	5,1	1,9	45,7	11,6
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
321	Картофельное пюре	130	4,4	3,8	19,9	131	0,05
376	Компот из свежих яблок	180	-	-	15,99	50,46	0,066
	Хлеб пшеничный	30	2,48	0,39	14,43	68,10	-
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-
	ИТОГО:		19,3	9,22	79,04	583,9 (38,5%)	20,590
	Полдник:						
393	Чай с сахаром	180	0,6	0,04	7,04	76,8	3,6
	Печенье	2 шт.	1,48	2,0	15,24	28	0,06
	ИТОГО:		6,96	6,88	24,31	183,6 (12%)	-
	Ужин:						
199	Биточки манные с повидлом	100/25	8,7	6,12	28,3	256,6	0,10
397	Какао с молоком	180	3,78	3,263	15,552	106,74	1,43
	ИТОГО:		4,86	7,800	57,32	316,8 (20,9%)	0,76
	За весь день:		42,8	40,2	204,5	1,515 (100%)	0,76

День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: Летне-осенний

Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рецепт	Наименование блюда	Выход д блюда	Пищевые вещества			Энерг ценнос	Витами н С
			Б	Ж	У		
	Завтрак:						
231	Сырники из творога	100	8,75	2,7	9,66	99,1	0,32
399	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:		21,17	20,427	51,88	376,4 (32%)	0,216
	Обед:						
80	Суп картофельный с пшеном	200	1,44	4,054	5,093	50,093	11,034
255	Котлеты рыбные	70	11,73	2,91	10,095	113,25	-
336	Капуста тушёная	130	2,478	3,884	11,313	90,8	20,54
376	Компот из сухих фруктов	180	0,3	0,01	20,82	84,7	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,40	-
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,20	-
	ИТОГО:		19,80	30,54	79,39	492 (41%)	1,707
	Полдник:						
399	Сок фруктовый	150	-	0,9	18,18	76,8	3,6
	Вафли	1 шт.	0,8	0,7	20,024	87,2	-
	ИТОГО:		3,780	3,264	35,58	193,9 (16,5%)	1,44
	Ужин:						
166	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	62,7	3,1	28,3	256,6	0,3
392	Чай с сахаром	180	0,45	0,117	25,92	10,08	0,216
	ИТОГО:		2,344	3,046	233,8	78,360 (7,6%)	0,503
	За весь день:		47,10	37,560	596	1,172 (100%)	1,815

День: Пятница

Неделя: Вторая

Сезон: Летне-осенний

Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг ценнос	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак:						
94	Суп молочный с геркулесовой крупой	170	6	5,5	17,1	141,6	0,9
392	Чай с сахаром	180	0,083	0,019	8,519	34,79	-
	Хлеб пшеничный	30	2,48	0,39	14,43	68,10	-
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-
	ИТОГО:		2,486	12,75	22,98	386,05	0,9
						(23,8%)	
	Обед:						
54	Закуска: Икра свекольная	40	0,35	0,689	1,835	15,015	1,008
80	Суп картофельный с клецками	200	1,648	2,48	10,16	69,2	4,6
300	Котлеты рубленные из птицы	70	14,12	9,04	20,26	219	20,03
134	Рис отварной с маслом	130	0,15	0,45	1,38	1,23	1,003
376	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 ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-
	ИТОГО:		20,12	11,52	89,77	653,515	24,90
						(40,3%)	
	Полдник:						
392	Чай с сахаром	180	0,45	0,117	25,92	10,08	0,216
	Печенье	1 шт	1,48	2	15,24	81,2	-
	ИТОГО:		4,33	4,41	27,60	172,2	1,17
						(10,6%)	
	Ужин:						
139	Котлеты картофельные	100	5,3	3	2,88	15,6	0,60
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	12,36	91	1,17
	ИТОГО:		15,16	14,73	60,84	345	0,900
						(21,2%)	
	За весь день:		42,096	44,16	216,34	1,621	30,87
						(100%)	

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом по МБДОУ
детскому саду № 23 «Аленушка»
№ 108-о от 13.05.2024 г.

Перспективное 10-ти дневное меню

**Летне-осенний период
для детей дошкольного возраста 1-3 лет**

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

Май 2024г.

День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон: Летне-осенний

Возрастная группа: от 1 до 3 лет

№ реце пт	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг ценнос	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
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:		3,42	4,990	19,015	183,89 (24%)	0,720
	Обед						
80	Суп картофельный с рисом	150	1,2	1,6	8,7	54,4	4,9
305	Котлеты рубленые из птицы	60	8,89	9,26	5,95	143	0,30
321	Картофельное пюре	110	2,065	3,20	13,620	91,5	0,03
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:		15,20	14,06	73,65	341,5 (45%)	12,109
	Полдник:						
393	Чай с сахаром и лимоном	150	3,15	2,72	12,960	89	1,2
	Печенье	1 шт.	0,8	0,7	20,25	87,5	-
	ИТОГО:		3,15	2,720	33,210	176,50 (24%)	1,2
	Ужин:						
195	Пудинг манный	100/20	10,7	6,12	28,3	257	0,10
397	Какао с молоком	150	3,78	3,263	15,552	106,74	1,43
	ИТОГО:		7,400	7,560	36,90	50,25 (7%)	13,61
	За весь день:		29,17	29,33	162,78	751,96 (100%)	26,91

День: Вторник

Неделя: Первая

Сезон: Летне-осенний

Возрастная группа: от 1 до 3 лет

№ рецепт	Наименование блюда	Вы ход блю да	Пищевые вещества			Энерг ценно с	Витами н С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
215	Омлет натуральный	60	5,73	11,0	1,10	127	0,10
	Зелёный горошек	30	1,0	-	2,3	13,3	-
394	Чай с сахаром	180	0,4	0,1	21,6	83,4	0,18
	Хлеб пшеничный	25	2,075	0,32	12,02	56,75	-
6	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33	-
	ИТОГО:		9, 245	15,0	37,09	313,45 (36%)	0,28
	Обед:						
56	Закуска: Помидоры (свежие)	30	0,26	2,5	1,376	35,7	9,6
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	2,06	3,23	9,420	75,1	17,162
376	Компот из свежих яблок	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,40	-
	Хлеб дарницкий	40	1,41	0,21	14,92	64,20	-
	ИТОГО:		14,7	8,28	72,45	333,45 (39%)	18,17
	Полдник:						
458	Ватрушка с повидлом	60	3,67	2,06	21,85	122,93	0,15
392	Чай с сахаром	150	3,78	3,26	10,20	90	1,26
	ИТОГО:		8,89	6,56	29,05	212,93 (25%)	1,41
	Ужин:						
137	Рагу из овощей с соусом	100/ 20	0,7	2,5	4,88	56	8,9
393	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,09	7,10	29	1,42
	ИТОГО:		5,43	3,14	9,98	2,45 (0,2%)	1,42
	За весь день:		38,3	33,0	148,2	862,28 (100%)	21,28

День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: Летне-осенний

Возрастная группа: от 1 до 3 лет

№ реце пт	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг ценнос	Витам ин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
237	Запеканка из творога	120	11,66	10,29	23,78	234	0,71
395	Коф. 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:		16,075	15,92	46,43	90,06 (11%)	1,69
	Обед						
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
336	Капуста тушёная	110	1,93	3	10	81	15,54
383	Кисель из повидла	150	0,066	-	16,695	67,05	0,066
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,40	-
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,20	-
	Итого:		17,03	13,06	72,17	471,65 (52%)	3,93
	Полдник:						
392	Чай с сахаром	150	0,35	0,112	21,6	9,4	0,18
	Вафли	1шт	0,77	0,68	15,24	61,6	-
	Итого:		1,88	2,10	36,84	165,00 (18%)	0,18
	Ужин:						
206	Вермишель отварная с овощами	100	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	169,7 (19%)	13,10
	За весь день:		42,71	41,72	183,46	896,41 (100%)	18,90

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: Летне-осенний

Возрастная группа: от 1 до 3 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг ценнос	Витами н С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
213	Суп молочный с рисовой крупой	150	5,08	4,6	0,28	62,8	-
392	Чай с сахаром и лимоном	150	0,4	0,01	6,99	28	0,02
	Хлеб пшеничный	25	2,07	0,32	12,02	56,75	-
6	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33	-
	Итого:		8,25	13,0	24,48	269,05	16,52
						(21%)	
	Обед:						
57	Закуска: Огурцы (свежие)	40	0,4	2,3	1,7	30,7	8,6
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,77	2,93	4,054	9,538	0,4
291	Запеканка картофельная с печенью	120/15	8,89	9,26	5,95	143	0,30
372	Компот из свежих яблок	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,40	-
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,20	-
	Итого:		16,0	16,4	71,42	490,96	24,75
						(39%)	
	Полдник:						
392	Чай с сахаром	150	0,45	0,17	25,92	10,08	0,216
	Печенье	1шт.	0,8	0,68	19,47	74,64	-
	Итого:		1,20	0,78	41,63	170,90	0,18
						(14%)	
	Ужин:						
341	Кабачки тушёные с томатом	100	0,7	4,12	5,3	66,6	10,10
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	10,67	96,3	1,2
	Итого:		65,8	5,82	41,26	346	1,500
						(27%)	
	За весь день:		91,33	36,00	178,80	1,277	1,542
						(100%)	

День: Пятница

Неделя: Первая

Сезон: Летне-осенний

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 с пшеничной крупой	150	4,65	4,63	12,99	112,2	0,732
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:		6,80	8,59	32,07	117,9 (12%)	752
	Обед:						
54	Закуска: Икра свекольная	30	0,2	0,490	1,53	10,012	0,900
80	Суп картофельный с геркулесовой крупой	150	1,6	1,7	10,3	62,8	0,03
258	Шницель рыбный	60	12,13	9,50	25,70	237	3,8
205	Макароны отварные с маслом	130	1,54	2,67	14,23	100,2	12,5
372	Компот из сухих фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,40	-
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,20	-
	Итого:		17,22	11,68	71,31	495,2 (48%)	4,13
	Полдник:						
454	Булочка домашняя	60	7,42	3,57	4,18	49,67	-
399	Сок фруктовый	100	14,35	-	16	68	1,95
	Итого:		11,77	7,32	10,18	124,67 (12%)	1,05
	Ужин:						
144	Котлеты капустно-морковные	100	98,68	37,81	30,913	219	0,49
392	Чай с сахаром	150	0,35	0,33	21,31	7	0,19
	Итого:		101,33	40,14	42,22	296 (29%)	1,68
	За весь день:		137,12	67,73	155,76	1,034 (100%)	7,62

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: Летне-осенний

Возрастная группа: от 1 до 3 лет

№ реце пт	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг ценнос	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак:						
94	Суп молочный манный	150	6	5,5	17,1	141,6	0,9
392	Чай с сахаром	150	2,85	2,41	12,36	91	1,17
	Хлеб пшеничный	25	2,48	0,39	14,43	68,10	-
6	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66	-
	Итого:		11,33	15,16	43,89	384,75 (34%)	11,70
	Обед:						
63	Борщ с картофелем и капустой	150	1,545	2,9	7,6	6,5	6,2
242	Биточки рыбные	60	8,02	2,82	5,99	81,5	-
168	Каша пшеничная	100	2,042	3,20	13,62	91,5	12,106
376	Компот из сухих фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,40	-
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,20	-
	Итого:		15,025	8,99	103,05	375,95 (33%)	18,66
	Полдник:						
457	Пирожки с картофелем	60	3,67	2,064	21,85	122,93	-
392	Чай с сахаром	150	0,35	0,75	20	7,08	0,15
	Итого:		8,020	4,82	27,85	197,93 (17%)	1,05
	Ужин :						
205	Макароны отварные с маслом	100	1,24	6,14	7,42	90	5,19
395	Кофейный напиток с молоком	150	0,07	0,01	7,10	29	1,42
	Итого:		5,370	3,701	9,98	185 (16%)	1,480
	За весь день:		39,75	32,67	184,77	1,144 (100%)	32,89

День: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон: Летне-осенний

Возрастная группа: от 1 до 3 лет

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг ценнос	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак:						
168	Каша пшённая /вязкая/	120	2,82	0,82	18,69	93,5	-
392	Чай с сахаром	150	0,35	0,17	12,15	7	0,15
	Хлеб пшеничный	25	2,075	0,325	20,99	64	-
6	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33	-
	Итого:		5,335	4,87	52,38	266,65 (28%)	0,180
	Обед:						
56	Закуска: помидоры (свежие)	30	0,26	0,515	1,376	31,25	7,9
82	Суп картофельный с вермишелью	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	100	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 ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,20	-
	Итого:		26,39	15,02	85,56	400,34 (42%)	4,92
	Полдник:						
399	Сок фруктовый	100	-	10,17	64	2,7	3
	Вафли	1 шт.	0,8	0,7	20,025	87,5	-
	Итого:		1,55	0,7	35,18	151,5 (16%)	3
	Ужин:						
166	Каша рассыпчатая с овощами	100	5,3	3	2,88	156	0,60
397	Чай с сахаром	150	2,07	2,01	10,10	100,1	1,32
	Итого:		1,31	6,15	14,52	119 (13%)	6,610
	За весь день:		69,54	50,60	187,64	940,49 (100%)	14,71

День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: Летне-осенний

Возрастная группа: от 1 до 3 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
213	Яйцо отварное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,8	-
	Икра кабачковая	50	0,55	3,21	3,11	78	0,03
392	Чай с сахаром	150	0,33	0,01	8,67	85	-
	Хлеб пшеничный	25	2,075	0,32	12,7	56,7	-
6	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	-
	Итого:		6,95	8,07	33,5	280,9	-
						(19%)	
	Обед:						
57	Закуска:Огурцы (свежие)	30	0,09	-	1,02	1,05	1,002
76	Рассольник Ленинградский	150	1,2	3,1	10,1	73,1	4,5
305	Биточки рубленые из птицы	60	8,89	1,0	5,95	143	0,30
321	Картофельное пюре	110	2,06	3,23	17,4	123,1	0,05
376	Компот из свежих яблок	150	-	-	10,9	40,46	0,033
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,40	-
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,9	64,20	-
	Итого:		15,3	7,39	62,0	442,3	22,72
						(29%)	
	Полдник:						
392	Чай с сахаром	150	0,35	2,7	10,9	93	1,4
	Печенье	1 шт.	1,48	2,0	15,2	81,6	-
	Итого:		1,52	2,00	22,2	109,6	
						(7%)	
	Ужин:						
199	Биточки манные с повидлом	100/25	8,7	6,12	28,3	256	0,10
397	Какао с молоком	150	2,75	3,26	14,1	87	0,9
	Итого:		4,04	6,34	36,6	220,0	3
						(14%)	
	За весь день:		27,8	23,8	154	1,53	25,74
						(100%)	

День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: Летне-осенний

Возрастная группа: от 1 до 3 лет

№ рецепт	Наименование блюда	Выход д блюда	Пищевые вещества			Энерг ценнос	Витами н С
			Б	Ж	У		
	Завтрак:						
231	Сырники из творога	100	8,75	2,7	9,66	99,1	0,32
399	Чай с сахаром	150	0,4	0,1	21,6	102	-
	Хлеб пшеничный	25	2,075	0,32	12,02	83,4	0,180
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33	-
	Итого:		21,21	16,71	45,08	359,50 (27%)	0,396
	Обед:						
80	Суп картофельный с пшеном	150	1,44	2,054	5,538	50,80	11,4
255	Котлеты рыбные	60	8,82	9,92	5,95	143	0,30
336	Капуста тушёная	110	2,2	3,299	10,347	81,76	19,17
376	Компот из сухих фруктов	150	0,4	0,018	24,99	101,7	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,39	14,43	68,10	-
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-
	Итого:		24,79	20,25	51,58	690 (50%)	1,009
	Полдник:						
399	Сок фруктовый	100	-	0,7	10,552	66,74	1,9
	Вафли	1 шт.	0,8	0,7	20,024	87,2	-
	Итого:		3,780	3,264	35,58	193,9 (15%)	1,44
	Ужин:						
166	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	2,342	2,486	84,4	10,773	-
392	Чай с сахара	150	0,35	0,17	20,41	9,7	0,15
	Итого:		3,652	2,71	110,83	117,92 (9%)	0,218
	За весь день:		53,43	42,934	283,07	1,361 (100%)	1,012

День: Пятница

Неделя: Вторая

Сезон: Летне-осенний

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 с геркулесовой крупой	150	4,5	4,1	12,8	106,2	0,7
392	Чай с сахаром	150	0,083	0,019	8,519	34,79	-
	Хлеб пшеничный	25	2,075	0,325	12,025	56,75	-
6	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33	-
	Итого:		6,70	8,07	33,41	230,8 (24%)	0,7
	Обед:						
54	Закуска: Икра свекольная	30	0,25	0,489	1,54	13,010	0,900
80	Суп картофельный с клецками	150	1,236	2	7,3	52,3	3,45
305	Котлеты рубленые из птицы	60	10,6	6,81	15,04	164	15,03
134	Рис отварной с маслом	110	0,12	0,32	1,23	1,11	1,001
376	Компот из свежих яблок	150	0,33	0,05	20,83	84,75	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,40	-
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,20	-
	Итого:		15,33	9,33	67,75	247,87 (26%)	18,78
	Полдник:						
392	Чай с сахаром	150	0,33	0,015	23,025	7	0,15
	Печенье	1 шт	1,48	2	15,24	81,2	-
	Итого:		1,81	2,015	35,27	166,2 (17%)	0,3
	Ужин:						
139	Котлеты картофельные	100	5,3	3	2,88	15,6	0,60
395	Кофейный напиток с молоком	180	1,85	1,41	10,36	83,4	0,9
	Итого:		12,29	11,065	56,37	332,6 (34%)	0,776
	За весь день:		36,13	30,48	192,8	977,5 (100%)	20,56