

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с № 1
«Родничок» г. Охи
М. Г. Филиппова

Филиппова



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

для детей в возрасте с 3 до 7 лет с 12-часовым пребыванием в
МБДОУ детский сад № 1 «Родничок» г. Охи
(в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования
к организации общественного питания населения»)



| День: | День первый | | | | | | | | | | | |
|------------|----------------------------------|-------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------------------------------|----|----|----|-------------|
| Неделя | Первая | | | | | | | | | | | |
| Сезон | Осенне - зимний | | | | | | | | | | | |
| Категория: | Воспитанники ДОУ | | | | | | | | | | | |
| | Прием пищи, наименование блюда | № рецептуры | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг Минеральные вещества, мг | | | | |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| | Каша жидкая (пшенная) | № 199 | 200 | 4,48 | 5,78 | 24,7 | 163,9 | | | | | |
| | Кофейный напиток с молоком | № 414 | 200 | 3,08 | 2,67 | 14,17 | 93,32 | | | | | |
| | Бутерброд с маслом | № 1 | 26/5 | 5,94 | 7,44 | 25,98 | 193,11 | | | | | |
| | Всего за завтрак | | 431 | 13,5 | 15,89 | 64,85 | 450,23 | | | | | |
| | ЗАВТРАК 2 | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | № 418 | 120 | 3,24 | - | 13,05 | 90 | | | | | |
| | Всего за 2 завтрак | | 120 | 3,24 | - | 13,05 | 90 | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| | Суп с мясными фрикадельками | № 81 | 200 | 1,66 | 5,08 | 11,82 | 91,11 | | | | | |
| | Омлет паровой с мясом | № 238 | 150 | 11,45 | 10,1 | 43,81 | 290,77 | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов | № 13 | 100 | 0,75 | 6,1 | 2,37 | 67,3 | | | | | |
| | Компот из свежих плодов (яблоки) | № 390 | 200 | 0,19 | 0,25 | 6,46 | 32,99 | | | | | 0,05 |
| | Хлеб пшеничный | № 1 | 26 | 2,05 | 0,26 | 12,56 | 61,53 | | | | | |
| | Хлеб ржаной | № 1 | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 86,67 | | | | | |
| | Всего за обед | | 726 | 19,4 | 23,39 | 91,35 | 630,37 | | | | | 0,05 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| | Ряженка | № 420 | 200 | 2,39 | 2,5 | 16,00 | 66,0 | | | | | |
| | Печенье | - | 50 | 3,01 | 3,7 | 10,02 | 116,2 | | | | | |
| | Всего за полдник | | 250 | 5,4 | 6,2 | 26,02 | 182,2 | | | | | |
| | УЖИН | | | | | | | | | | | |
| | Сырники из творога | № 245 | 200 | 9,00 | 10,66 | 35,13 | 175,97 | | | | | |
| | Сметанный соус | № 385 | 100 | 1,58 | 4,88 | 4,97 | 90,08 | | | | | |
| | Компот из свежих ягод | № 393 | 200 | 0,88 | 0,88 | 12,04 | 120,97 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | | 26 | 2,05 | 0,26 | 12,56 | 61,53 | | | | | |
| | Всего за ужин | | 410 | 13,51 | 16,6 | 64,7 | 448,55 | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1937 | 55,05 | 62,08 | 259,97 | 1801,35 | | | | | 0,05 |

| День | День второй | | | | | | | | | | | |
|-----------|--|-------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------------------------------|----|----|-------------|---|
| Неделя | первая | | | | | | | | | | | |
| Сезон | Осенне-зимний | | | | | | | | | | | |
| Категория | Воспитанники ДОУ | | | | | | | | | | | |
| | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг Минеральные вещества, мг | | | | |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | Каш вязкая из гречки | № 182 | 200 | 5,42 | 5,96 | 24,13 | 166,75 | | | | | |
| | Бутерброд с сыром | № 3 | 26/10 | 2,3 | 4,9 | 24,28 | 134,89 | | | | | |
| | Какао с молоком | № 416 | 200 | 5,86 | 4,72 | 17,27 | 158,44 | | | | | |
| | Всего за завтрак | | 436 | 13,58 | 15,58 | 65,68 | 450,08 | | | | | |
| | ЗАВТРАК 2 | | | | | | | | | | | |
| | Фрукты яблоко / мандарины | №386 | 120 | 2,7 | 0,48 | 13,5 | 90 | | | | | |
| | Всего за 2 завтрак | | 120 | 2,7 | 0,48 | 13,5 | 90 | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с крупой (рисовая) | № 86 | 200 | 2,48 | 4,71 | 16,46 | 126,17 | | | | | |
| | Котлеты рыбные запеченные | № 271 | 140 | 6,98 | 7,85 | 17,51 | 113,13 | | | | | |
| | Картофельное пюре | № 339 | 120 | 4,45 | 6,67 | 27,21 | 160,73 | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров с луком | № 14 | 60 | 0,52 | 1,2 | 3,27 | 10,68 | | | | | |
| | Компот из сушеных фруктов | № 394 | 200 | 0,56 | 0,133 | 10,75 | 41,33 | | | | 0,05 | |
| | Хлеб пшеничный | № 1 | 26 | 2,05 | 0,26 | 12,56 | 61,53 | | | | | |
| | Хлеб ржаной | № 1 | 50 | 2,08 | 2,73 | 3,8 | 116,2 | | | | | |
| | Всего за обед | | 796 | 19,12 | 22,53 | 91,56 | 629,77 | | | | 0,05 | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| | Йогурт | № 401 | 220 | 2,6 | 2,8 | 17,8 | 123,2 | | | | | |
| | Пирожок печенный из дрожжевого теста (с фаршем №499,500) | № 437 | 90 | 2,8 | 3,2 | 8,2 | 56,8 | | | | | |
| | Всего за полдник | | 310 | 5,4 | 6 | 26 | 180 | | | | | |
| | УЖИН | | | | | | | | | | | |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | № 219 | 150 | 4,87 | 4,03 | 15,83 | 132,2 | | | | | |
| | Птица тушеная | № 318 | 100 | 662 | 11,19 | 26,94 | 229,12 | | | | | |
| | Чай с лимоном | 412 | 200 | 0,13 | 0,02 | 11,33 | 40 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | | 26 | 2,05 | 0,26 | 12,56 | 47,33 | | | | | |
| | | | 476 | 13,67 | 15,5 | 66,66 | 448,65 | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 2138 | 54,47 | 60,09 | 263,40 | 1798,50 | | | | 0,05 | |

День третий

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|---------------------------------------|-------|------------------------|----------------------------|--------------|-----------------|---|---------------------------------|-----------|-----------|-----------|----------|-------------|
| Сезон | Осенне-зимний | | | | | | | | | | | | |
| Категория | Воспитанники ДОУ | | | | | | | | | | | | |
| | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Ви Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества, мг | | | | | |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | Ca | Fe | B1 | B2 | C | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| | Каша жидкая Манная | № 199 | 200 | 6,46 | 4,56 | 13,88 | 119,87 | | | | | | |
| | Чай с молоком или со сливками | № 413 | 200 | 3,85 | 6,01 | 19,03 | 155,56 | | | | | | |
| | Бутерброд с джемом | № 2 | 26/5 | 2,87 | 4,98 | 32,34 | 174,57 | | | | | | |
| | Всего за завтрак | | 431 | 13,18 | 15,55 | 65,25 | 450 | | | | | | |
| | ЗАВТРАК 2 | | | | | | | | | | | | |
| | Яблоко/груша | № 386 | 120 | 2,7 | 0,48 | 13,05 | 90 | | | | | | |
| | Всего за 2 завтрак | | 120 | 2,7 | 0,48 | 13,05 | 90 | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| | Борщ с картофелем | № 64 | 200 | 2,73 | 5,6 | 10,97 | 177,67 | | | | | | |
| | Запеканка из печени с рисом | № 311 | 120 | 9,72 | 13,23 | 35,7 | 185,67 | | | | | | |
| | Салат из моркови | № 42 | 70 | 1,12 | 2,47 | 4,67 | 57,40 | | | | | | |
| | Компот из свежих ягод (клюква) | № 393 | 200 | 0,56 | 0,013 | 10,75 | 62 | | | | | 0,05 | |
| | Хлеб пшеничный | № 1 | 26 | 2,05 | 0,26 | 12,56 | 61,53 | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | № 1 | 50 | 2,08 | 0,6 | 16,7 | 86,67 | | | | | | |
| | Всего за обед | | 666 | 14,7 | 22,17 | 91,35 | 630,94 | | | | | | 0,05 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | |
| | Печенье | | 50 | 2,63 | 3,19 | 21,89 | 67,5 | | | | | | |
| | Кефир 2,5% | № 420 | 250 | 2,77 | 2,81 | 4,21 | 112,5 | | | | | | |
| | Всего за полдник | | 300 | 5,4 | 6 | 26,1 | 180 | | | | | | |
| | УЖИН | | | | | | | | | | | | |
| | Картофель отварной | № 136 | 150 | 3,77 | 3,46 | 12,12 | 108 | | | | | | |
| | Рыба запеченная | № 268 | 120 | 5,65 | 7,34 | 17,72 | 197,65 | | | | | | |
| | Сок фруктовый | № 418 | 200 | 4,2 | 4,7 | 20,34 | 90 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | № 1 | 26 | 2,05 | 0,26 | 12,56 | 61,53 | | | | | | |
| | Итого за ужин | | 426 | 15,67 | 15,76 | 62,74 | 457,18 | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1943 | 51,65 | 59,96 | 262,99 | 1808,12 | | | | | | 0,05 |

День четвертый

| Сезон | Осеннее-зимний | | | | | | | | | | | | |
|------------------|---------------------------------------|-------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--|----|----|----|---|-------------|
| Категория | Воспитанники ДОУ | | | | | | | | | | | | |
| | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг Минеральные вещества, мг | | | | | |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | Ca | Fe | B1 | B2 | C | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| | Каша жидкая пшеничная | № 199 | 200 | 3,79 | 4,68 | 22,82 | 145,55 | | | | | | |
| | Кофейный напиток с молоком | № 414 | 200 | 3,08 | 2,67 | 14,17 | 93,32 | | | | | | |
| | Бутерброд с маслом | № 1 | 26/5 | 5,94 | 7,44 | 25,98 | 193,11 | | | | | | |
| | Всего за завтрак | | 405 | 13,5 | 14,79 | 62,98 | 450 | | | | | | |
| | ЗАВТРАК 2 | | | | | | | | | | | | |
| | Яблоко /бананы | № 386 | 120 | 2,7 | 0,48 | 13,05 | 90 | | | | | | |
| | Всего за 2 завтрак | | 120 | 2,7 | 0,48 | 13,05 | 90 | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| | Суп Картофельный с крупой (гречневой) | № 86 | 200 | 2,98 | 3,27 | 22,54 | 164,95 | | | | | | |
| | Тефтеля мясная (2-й вариант) | № 304 | 130 | 9,56 | 8,67 | 16,97 | 196,67 | | | | | | |
| | Салат из овощей с морской капустой | № 49 | 60 | 1,89 | 8,75 | 13,24 | 59,04 | | | | | | |
| | Компот из свежих плодов | № 390 | 200 | 0,56 | 0,0133 | 8,67 | 64,56 | | | | | | 0,05 |
| | Хлеб пшеничный | № 1 | 26 | 2,05 | 0,26 | 12,56 | 61,53 | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | № 1 | 50 | 2,08 | 0,6 | 16,7 | 86,67 | | | | | | |
| | Всего за обед | | 666 | 19,12 | 21,56 | 90,68 | 633,42 | | | | | | 0,05 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | № 419 | 200 | 3,02 | 2,5 | 13,38 | 101 | | | | | | |
| | Ватрушка | № 441 | 60 | 2,38 | 3,5 | 12,72 | 79 | | | | | | |
| | Всего за полдник | | 260 | 5,4 | 6 | 26,1 | 180 | | | | | | |
| | УЖИН | | | | | | | | | | | | |
| | Макароны отварные с сыром | № 220 | 230 | 10,53 | 12,3 | 32,09 | 223,56 | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов | № 13 | 50 | 0,37 | 3,05 | 1,19 | 33,65 | | | | | | |
| | Кисель из плодов свежих ягод | № 396 | 200 | 0,44 | 0,24 | 19,41 | 134,56 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | № 1 | 26 | 2,05 | 0,26 | 12,56 | 61,53 | | | | | | |
| | Всего за ужин | | 506 | 13,39 | 15,85 | 65,25 | 453,40 | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1957 | 54,11 | 58,68 | 258,06 | 1806,82 | | | | | | 0,05 |

| День: | День пятый | | | | | | | | | | | |
|-----------|--|-------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--|----|----|-------------|---|
| Неделя | Первая | | | | | | | | | | | |
| Сезон | Осенне-зимний | | | | | | | | | | | |
| Категория | Воспитанники ДОУ | | | | | | | | | | | |
| | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг Минеральные вещества, мг | | | | |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | Каша вязкая (ячневая) | № 182 | 200 | 2,73 | 3,82 | 20,03 | 122,71 | | | | | |
| | Какао с молоком | № 416 | 200 | 5,86 | 4,72 | 17,27 | 158,44 | | | | | |
| | Бутерброд с маслом , сыр | № 1,7 | 26/5/15 | 4,56 | 7,46 | 27,95 | 168,85 | | | | | |
| | Всего за завтрак | | 446 | 13,15 | 16 | 65,25 | 450 | | | | | |
| | ЗАВТРАК 2 | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | № 418 | 120 | 3,24 | - | 13,05 | 90 | | | | | |
| | Всего за 2 завтрак | | 120 | 3,24 | - | 13,05 | 90 | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | № 88 | 200 | 2,16 | 2,8 | 13,71 | 198,67 | | | | | |
| | Жаркое по домашнему | № 292 | 200 | 11,2 | 11,05 | 34,67 | 214,29 | | | | | |
| | Салат из свежих помидор с луком | № 14 | 80 | 0,76 | 7,45 | 2,67 | 19,95 | | | | | |
| | Компот из апельсинов или мандаринов | № 392 | 200 | 0,56 | 0,013 | 10,25 | 48,89 | | | | 0,05 | |
| | Хлеб пшеничный | №1 | 26 | 2,05 | 0,26 | 12,56 | 61,53 | | | | | |
| | Хлеб ржаной | №1 | 50 | 2,08 | 0,6 | 16,7 | 86,67 | | | | | |
| | Всего за обед | | 756 | 18,81 | 22,73 | 90,56 | 630 | | | | 0,05 | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| | Кисель из плодов или свежих ягод | № 396 | 250 | 0,16 | 0,125 | 11,26 | 136 | | | | | |
| | Вафли | - | 40 | 5,24 | 5,88 | 14,84 | 44 | | | | | |
| | Всего за полдник | | 290 | 5,4 | 6 | 26,1 | 180 | | | | | |
| | УЖИН | | | | | | | | | | | |
| | Оладьи с джемом | № 432 | 200/50 | 11,38 | 16,72 | 41,59 | 280,03 | | | | | |
| | Чай с сахаром | № 411 | 200 | 0,066 | 0,022 | 11,1 | 108,44 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | № 1 | 26 | 2,05 | 0,26 | 12,56 | 61,53 | | | | | |
| | Всего за ужин | | 476 | 13,5 | 17 | 65,25 | 450 | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 2088 | 54,1 | 61,73 | 260,21 | 1800 | | | | 0,05 | |

| День | День шестой | | | | | | | | | | | |
|-----------|---------------------------------------|-------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--|----|----|----|-------------|
| Неделя | Вторая | | | | | | | | | | | |
| Сезон | Осенне- зимний | | | | | | | | | | | |
| Категория | Воспитанники ДОУ | | | | | | | | | | | |
| | Прием пищи, наименование блюда | № | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг Минеральные вещества, мг | | | | |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| | Каша вязкая овсяная (геркулес) | № 182 | 200 | 9,06 | 9,27 | 15,48 | 165,07 | | | | | |
| | Бутерброд с джемом | № 2 | 30/15 | 4,12 | 4,96 | 25,16 | 189 | | | | | |
| | Чай с лимоном | 412 | 200 | 0,32 | 0,77 | 24,61 | 95,4 | | | | | |
| | Всего за завтрак | | 445 | 13,5 | 15 | 65,25 | 449,47 | | | | | |
| | ЗАВТРАК 2 | | | | | | | | | | | |
| | Яблоко свежее | № 386 | 120 | 2,7 | 0,48 | 13,05 | 90 | | | | | |
| | Всего за 2 завтрак | | 120 | 2,7 | 0,48 | 13,05 | 90 | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с бобовыми | № 87 | 200 | 3,28 | 6,98 | 22,07 | 94,16 | | | | | |
| | Гуляш из отварного мяса | № 293 | 120 | 13,08 | 10,54 | 12,08 | 212,06 | | | | | |
| | Макаронные изделия отварные | № 219(218) | 120 | 4,1 | 1,16 | 16,45 | 103,89 | | | | | |
| | Салат из картофеля с зеленым горошком | № 26 | 80 | 0,17 | 2,45 | 1,49 | 10,08 | | | | | |
| | Компот из свежих ягод (вишневый) | № 393 | 200 | 0,56 | 0,013 | 10,75 | 62 | | | | | 0,05 |
| | Хлеб пшеничный | №1 | 26 | 2,05 | 0,26 | 12,56 | 61,53 | | | | | |
| | Хлеб ржаной | №1 | 50 | 2,08 | 0,6 | 16,7 | 86,67 | | | | | |
| | Всего за обед | | 796 | 18,9 | 21,74 | 92,1 | 630,39 | | | | | 0,05 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| | Кефир 2,5% | № 420 | 250 | 2,0 | 2,02 | 3,03 | 81 | | | | | |
| | Гренки с сыром | №125 | 60 | 3 | 3,75 | 17,27 | 59 | | | | | |
| | Всего за полдник | | 310 | 5,4 | 6 | 26,1 | 180 | | | | | |
| | УЖИН | | | | | | | | | | | |
| | Пудинг из творога с яблоком | № 254 | 180 | 10,81 | 8,12 | 14,03 | 187,90 | | | | | |
| | Сметанный соус | № 385 | 60 | 0,95 | 4,31 | 2,98 | 88,08 | | | | | |
| | Компот из сушеных фруктов | № 394 | 200 | 0,16 | 3,12 | 24,08 | 106,67 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | №1 | 26 | 2,05 | 0,26 | 12,56 | 61,53 | | | | | |
| | Всего за ужин | | 466 | 13,97 | 15,81 | 50,75 | 444,18 | | | | | 0,05 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 2091 | 54,47 | 59,03 | 247,25 | 1794,04 | | | | | |

| День: | День седьмой | | | | | | | | | | |
|-----------|-----------------------------------|-------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--|----|----|-------------|
| Неделя | Вторая | | | | | | | | | | |
| Сезон | Осеннее - зимний | | | | | | | | | | |
| Категория | Воспитанники ДОУ | | | | | | | | | | |
| | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг Минеральные вещества, мг | | | |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | Ca | Fe | B1 | B2 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| | Каша вязкая рисовая | № 182 | 200 | 3,74 | 4,98 | 22,82 | 145,51 | | | | |
| | Бутерброд с маслом | № 1 | 26/10 | 5,94 | 7,44 | 25,98 | 213,67 | | | | |
| | Кофейный напиток с молоком | № 414 | 200 | 3,08 | 2,98 | 16,45 | 92,89 | | | | |
| | Всего за завтрак | | 431 | 12,76 | 15,4 | 65,25 | 452,07 | | | | |
| | ЗАВТРАК 2 | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | № 418 | 120 | 3,24 | - | 13,05 | 90 | | | | |
| | Всего за 2 завтрак | | 120 | 3,24 | - | 13,05 | 90 | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | № 73 | 200 | 1,67 | 3,9 | 5,45 | 96,02 | | | | |
| | Тефтели рыбные тушеные | № 277 | 160 | 11,31 | 9,66 | 19,05 | 187,76 | | | | |
| | Икра свекольная | № 55 | 120 | 2,23 | 4,94 | 13,8 | 100,12 | | | | |
| | Компот из сушеных фруктов | № 394 | 200 | 0,16 | 2,12 | 24,08 | 98,0 | | | | 0,05 |
| | Хлеб пшеничный | №1 | 26 | 2,05 | 0,26 | 12,56 | 61,53 | | | | |
| | Хлеб ржаной | №1 | 50 | 2,08 | 0,6 | 16,7 | 86,67 | | | | |
| | Всего за обед | | 756 | 19,5 | 21,48 | 91,64 | 630,1 | | | | 0,05 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| | Ряженка | № 420 | 200 | 2,39 | 2,5 | 16,00 | 66,0 | | | | |
| | Булочка домашняя | 452 | 50 | 3,01 | 3,7 | 10,02 | 116,2 | | | | |
| | Всего за полдник | | 250 | 5,4 | 6,2 | 26,02 | 182,2 | | | | |
| | УЖИН | | | | | | | | | | |
| | Каша рассыпчатая (гречневая) | № 330 | 170 | 9,73 | 8,90 | 29,62 | 243,0 | | | | |
| | Бефстроганов из отварного мяса | №294 | 120 | 1,75 | 6,98 | 9,98 | 89,89 | | | | |
| | Чай с лимоном | 412 | 200 | 0,13 | 0,022 | 11,33 | 44,44 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | № 1 | 26 | 2,05 | 0,26 | 12,56 | 61,53 | | | | |
| | Всего за ужин | | 516 | 13,66 | 16,16 | 63,49 | 448,56 | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 2073 | 54,56 | 59,24 | 259,45 | 1802,93 | | | | 0,05 |

День девятый

| | | | | | | | | | | | | |
|------------------|------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Сезон | Осеннее-зимний | | | | | | | | | | | |
| Категория | Воспитанники ДОУ | | | | | | | | | | | |

| | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг Минеральные вещества, мг | | | | | |
|--|--------------------------------------|-----------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--|----|----|----|---|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | Ca | Fe | B1 | B2 | C | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| | Запеканка из творога, соус сметанный | № 251,385 | 40/120 | 7,78 | 6,56 | 9,52 | 156 | | | | | | |
| | Бутерброд с маслом , сыр | № 1,7 | 20/5/10 | 3,99 | 5,67 | 15,17 | 120,5 | | | | | | |
| | Кофейный напиток с молоком | №414 | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 40 | | | | | | |
| | Всего за завтрак | | 395 | 10,5 | 12,25 | 50,75 | 350 | | | | | | |
| | ЗАВТРАК 2 | | | | | | | | | | | | |
| | Яблоко свежее /груша свежая | № 386 | 110 | 2,1 | 0,48 | 10,15 | 70 | | | | | | |
| | Всего за 2 завтрак | | 100 | 2,1 | 0,48 | 10,15 | 70 | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| | Борщ летний | № 70 | 180 | 4,7 | 2,5 | 9,5 | 105,86 | | | | | | |
| | Картофельное пюре | № 339 | 80 | 5,85 | 11,31 | 20,20 | 178,89 | | | | | | |
| | Котлеты рубленные | № 299 | 90 | 6,62 | 4,68 | 10,34 | 163,75 | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов | №13 | 40 | 0,45 | 2,47 | 1,89 | 35,64 | | | | | | |
| | Компот из сушеных фруктов | № 394 | 150 | 0,14 | 0,014 | 17,91 | 73,2 | | | | | | 0,035 |
| | Хлеб пшеничный | № 1 | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47,33 | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | № 1 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | | | | | | |
| | Всего за обед | | 530 | 14,7 | 16,85 | 69,18 | 492,92 | | | | | | 0,035 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | № 419 | 180 | 1,82 | 2,5 | 7,58 | 85 | | | | | | |
| | Сдоба обыкновенная | № 449 | 50 | 2,38 | 2,2 | 16,5 | 88 | | | | | | |
| | Всего за полдник | | 230 | 4,2 | 4,7 | 20,3 | 140 | | | | | | |
| | УЖИН | | | | | | | | | | | | |
| | Омлет натуральный | № 229 | 160 | 5,2 | 5,84 | 25,35 | 135 | | | | | | |
| | Икра кабачковая | № 57 | 60 | 0,95 | 3,31 | 2,98 | 88,08 | | | | | | |
| | Чай с лимоном | № 412 | 180 | 2,77 | 2,4 | 12,76 | 83,99 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | №1 | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47,33 | | | | | | |
| | Всего за ужин | | 440 | 10,5 | 11,75 | 50,75 | 354,5 | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1695 | 42 | 46,03 | 201,13 | 1407,42 | | | | | | 0,035 |

| Неделя | вторая | | | | | | | | | | | | |
|------------------|---|---------------|-----------------|---------------------|---------------|----------------|-------------------------------|--------------|----|--------------------------|------|------|-------------|
| Сезон | Осеннее зимний | | | | | | | | | | | | |
| Категория | Воспитанники ДОУ | | | | | | | | | | | | |
| . | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | Минеральные вещества, мг | | | |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | Ca | Fe | B1 | B2 | C | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| | Каша жидкая овсяная | № 199 | 200 | 2,73 | 3,82 | 20,03 | 122,71 | | | | | | |
| | Какао с молоком | № 416 | 200 | 5,86 | 4,72 | 17,27 | 123,44 | | | | | | |
| | Бутерброд с маслом | № 1 | 26/10 | 5,94 | 7,44 | 25,98 | 201,78 | | | | | | |
| | Всего за завтрак | | 436 | 14,53 | 15,98 | 63,28 | 447,93 | | | | | | |
| | ЗАВТРАК 2 | | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | № 418 | 120 | 3,24 | - | 13,05 | 90 | | | | | | |
| | Всего за 2 завтрак | | 120 | 3,24 | - | 13,05 | 90 | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| | Суп с рыбными консервами | № 95 | 200 | 8,12 | 6,13 | 12,45 | 130,35 | | | | | | |
| | Бефстроганов из отварного мяса | №294 | 120 | 3,65 | 7,89 | 18,67 | 96,78 | | | | | | |
| | Каша рассыпчатая | № 330 | 120 | 0,89 | 1,78 | 3,89 | 34,67 | | | | | | |
| | Салат летний | №16 | 60 | 1,89 | 2,79 | 3,26 | 96,34 | | | | | | |
| | Компот из сушеных фруктов | № 394 | 200 | 0,23 | 2,78 | 24,08 | 121,63 | | | | 0,05 | 0,05 | |
| | Хлеб пшеничный | № 1 | 26 | 2,05 | 0,26 | 12,56 | 61,53 | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | № 1 | 50 | 2,08 | 0,6 | 16,7 | 86,67 | | | | | | |
| | Всего за обед | | 776 | 18,91 | 22,23 | 91,61 | 627,97 | | | | | | 0,05 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | |
| | Кисель из плодов или свежих ягод | № 396 | 250 | 0,16 | 0,125 | 11,26 | 136 | | | | | | |
| | Вафли | - | 40 | 5,24 | 5,87 | 14,84 | 44 | | | | | | |
| | Всего за полдник | | 290 | 5,4 | 6 | 26,1 | 180 | | | | | | |
| | УЖИН | | | | | | | | | | | | |
| | Макароны с сыром | № 220 | 160/5/15 | 11,11 | 15,72 | 42,49 | 335,47 | | | | | | |
| | Чай с лимоном | 412 | 250 | 0,34 | 0,02 | 10,20 | 53 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | № 1 | 26 | 2,05 | 0,26 | 12,56 | 61,53 | | | | | | |
| | Всего за ужин | | 456 | 13,5 | 15 | 65,25 | 450 | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 2078 | 55,48 | 59,21 | 259,29 | 1795,90 | | | | | | 0,05 |
| | В среднем за 10 дней | 20541 | | 541,19 | 599,97 | 2590,73 | 18000,14 | | | | | | 0,5 |
| | В среднем за 1 день на 1 ребёнка | 2054,1 | | 54,19 | 59,99 | 259,07 | 1801,14 | | | | | | 0,05 |

