



Утверждено  
 приказом заведующего  
 от 05.08.2022 № 36-од

## Меню приготавливаемых блюд муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №6 г.Окуловка»

Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: от 1,5-3 лет

### ДЕНЬ 1

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал.)	№ рец-ры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
1	Макароны со сл. маслом и сыром	120/25	10,42	7,10	35,84	249,00	49
2	Чай сладкий	180	0,12	0,03	7,01	28,80	113
3	Печенье	35	3,66	6,65	21,35	159,95	41
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
	Сок фруктовый	200	0,06	0,00	27,60	112,8	
<b>ИТОГО:</b>			<b>14,26</b>	<b>13,78</b>	<b>105,58</b>	<b>550,55</b>	
<b>Обед</b>							
1.	Салат из св.капусты с морковью	40	1,27	5,59	3,63	69,96	23
2.	Щи из св.капусты с курой и сметаной	150/6	14,04	15,65	16,94	264,75	153
3.	Греча отварная рассыпчатая со сл.маслом	120/4	7,08	5,98	34,10	224,08	252
4.	Печень говяжья по-строгановски	60	14,4	5,78	3,55	121,51	102,115 а
5.	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	80,68	
6.	Компот из сухофруктов	150	1,03	0,11	14,87	64,61	40
<b>ИТОГО:</b>			<b>40,54</b>	<b>33,63</b>	<b>143,94</b>	<b>825,59</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Чай сладкий	180	0,12	0,03	7,01	28,8	113
2	Хлеб пшеничный	40	2,77	2,02	19,03	105,33	
3	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,91	
<b>ИТОГО:</b>			<b>2,91</b>	<b>5,35</b>	<b>26,07</b>	<b>164,04</b>	
<b>ИТОГО за день</b>			<b>56,61</b>	<b>50,86</b>	<b>228,11</b>	<b>1540,18</b>	

Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

## ДЕНЬ 2

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал.)	№ рец-ры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
1	Каша манная молочная	150	6,31	7,25	24,66	189,13	9
2	Какао напиток на молоке	180	4,95	4,50	18,00	36,00	113
3	Хлеб пшеничный	40	2,77	2,02	19,03	105,33	38
4	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,04	29,90	3
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>14,05</b>	<b>31,12</b>	<b>61,73</b>	<b>360,36</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,8	44,4	
	<b>Итого:</b>		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,8</b>	<b>44,4</b>	
<b>Обед</b>							
1	Суп рыбный со сметаной	150/6	4,99	4,85	46,97	226,44	95
2	Ленивые голубцы с мясом говядины	150	17,60	9,01	31,71	278,26	151
3.	Кисель фруктовый	150	0,02	0,00	23,39	93,96	517
4.	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	80,68	
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>25,77</b>	<b>20,43</b>	<b>119,78</b>	<b>741,26</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Чай сладкий	180	0,20	0,05	7,03	29,36	113
2	Хлеб пшеничный	40	2,77	2,02	19,03	105,33	38
3	Повидло фруктовое	20	0,08	0,00	13,06	52,56	338
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>3,05</b>	<b>2,07</b>	<b>39,12</b>	<b>187,25</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		-	<b>43,27</b>	<b>54,02</b>	<b>230,43</b>	<b>1333,27</b>	

Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

### ДЕНЬ 3

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ реп-ры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
1	Каша молочная рисовая	150	4,25	7,05	11,12	124,93	15
2	Кофейный напиток на молоке	180	2,34	1,98	17,10	43,29	113
3	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,91	40
4	Хлеб пшеничный	40	2,77	2,02	19,03	105,33	38
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>9,38</b>	<b>14,35</b>	<b>47,28</b>	<b>350,74</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	27,60	112,8	
<b>Обед</b>							
1	Салат из отв.свёклы с чесноком	50	1,02	6,05	5,16	79,16	24
2	Свекольник с курой и сметаной(кип.)	150/6	14,35	19,79	9,88	275,05	16
3	Картофельное пюре	120	5,05	8,57	31,77	224,41	441
4	Котлета рыбная	60	22,93	26,67	16,17	267,03	43
5	Компот из лимона	150	0,27	0,25	8,46	37,21	39
6	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	80,68	
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>46,34</b>	<b>61,85</b>	<b>87,72</b>	<b>963,54</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Яйцо куриное отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	
2	Хлеб пшеничный	40	2,77	2,02	19,03	105,33	
3	Чай сладкий	180	0,20	0,05	7,03	29,36	113
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>8,05</b>	<b>6,67</b>	<b>26,34</b>	<b>197,53</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		-	<b>63,83</b>	<b>80,94</b>	<b>188,94</b>	<b>1624,61</b>	

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

## День 4

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ реп-ры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
1	Творожная запеканка	140	17,23	14,35	13,40	251,68	17
2	Молочный соус	50	3,33	2,56	13,17	89	86
3	Чай сладкий	180	0,12	0,03	7,01	28,80	113
4	Хлеб пшеничный	40	2,77	2,02	19,03	105,33	38
5	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,91	3
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>23,47</b>	<b>22,26</b>	<b>52,64</b>	<b>504,72</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Свежее яблоко	100	0,40	0,40	9,8	44,4	
<b>Итого:</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,8</b>	<b>44,4</b>	
<b>Обед</b>							
1	Зелёный горошек консерв.	30	0,93	0,06	1,95	12,06	
1	Рассольник на курице со сметаной	150/6	13,02	15,61	14,13	249,07	146
2	Макароны отварные со слив.маслом	120/4	4,69	6,48	25,03	183,81	49
3	Тефтеля из мяса курицы	60	13,60	15,41	6,16	217,75	111
4	Соус красный	35	0,51	0,01	2,58	12,45	228
5	Компот из яблок	150	0,12	0,12	10,92	45,26	39
6	Хлеб ржаной	40	2,6	0,52	15,8	80,68	
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>35,47</b>	<b>38,21</b>	<b>76,57</b>	<b>801,08</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Молоко кипячёное	180	6,38	5,44	15,40	136,18	22
2	Хлеб пшеничный	40	1,28	1,12	32,04	143,36	38
3	Джем фруктовый	20	0,08	0,00	13,06	52,56	
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>7,74</b>	<b>6,56</b>	<b>67,06</b>	<b>332,1</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		-	<b>67,08</b>	<b>67,43</b>	<b>206,07</b>	<b>1682,3</b>	

Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

## ДЕНЬ 5

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал.)	№ реп-ры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
1	Каша молочная вязкая геркулесовая	150	6,45	8,29	21,14	184,97	29
2	Чай сладкий	180	0,12	0,03	7,01	28,80	113
3	Хлеб пшеничный	40	2,77	2,02	19,03	105,33	38
4	Масло сливочное	4	0,03	4,13	0,04	37,39	3
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>9,37</b>	<b>14,47</b>	<b>47,22</b>	<b>356,49</b>	
<b>Обед</b>							
1	Суп «Харчо» на курином бульоне	150	2,43	4,02	18,92	121,6	101
2	Хлеб ржаной	40	2,77	2,02	19,03	80,68	
3	Овощное рагу на птице (кура)	180	15,00	20,07	23,54	334,85	64
4	Сокосодержащи й напиток	150	0,45	0,00	30,49	123,76	43
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>20,65</b>	<b>26,11</b>	<b>91,98</b>	<b>660,89</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Чай сладкий	180	0,12	0,03	7,01	28,80	113
2	Сахарный крендель	80	7,64	16,15	53,77	391,01	9
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>7,76</b>	<b>16,18</b>	<b>60,78</b>	<b>419,81</b>	
<b>ИТОГО за день</b>			<b>37,78</b>	<b>56,76</b>	<b>199,98</b>	<b>1437,19</b>	

Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

## ДЕНЬ 6

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал.)	№ рец-ры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
1	Макароны с сыром и сливочным маслом	120/25	10,42	7,10	35,84	249,00	49
2	Чай сладкий	180	0,12	0,03	7,01	28,80	113
3	Кондитерские изделия (печенье)	35	3,66	6,65	21,35	159,95	604
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>14,2</b>	<b>13,78</b>	<b>64,2</b>	<b>437,75</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок фруктовый	200	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>27,60</b>	<b>112,8</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат из св.капусты с морковью	60	1,27	5,59	3,63	69,96	23
2	Солянка с курой и сметаной	150/6	7,28	11,70	61,38	379,92	233
3	Бефстроганов из говядины	60	13,31	11,22	5,43	175,94	126
4	Рис отварной рассыпчатый I	120	2,80	0,40	28,56	129,04	13
5	Компот из сухофруктов (смесь)	150	1,03	0,11	14,87	64,61	7
6	Хлеб ржаной	40	2,6	0,52	15,8	80,68	
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>28,29</b>	<b>29,54</b>	<b>129,67</b>	<b>900,15</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Масло сливочное	4	0,03	4,13	0,04	37,39	3
2	Хлеб пшеничный	40	2,77	2,02	19,03	105,33	3
3	Чай сладкий	180	0,12	0,03	7,01	28,80	113
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>2,92</b>	<b>6,18</b>	<b>26,08</b>	<b>171,52</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		-	<b>45,47</b>	<b>49,50</b>	<b>247,55</b>	<b>1622,22</b>	

Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

## ДЕНЬ 7

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал.)	№ рец-ры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
1	Каша молочная «Пшеничка»	150	6,55	7,71	24,42	193,27	311
2	Какао на молоке	180	4,95	4,50	18,00	36,00	113
3	Хлеб пшеничный	40	2,77	2,02	19,03	105,33	
4	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,91	
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>14,29</b>	<b>17,53</b>	<b>61,48</b>	<b>364,51</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
1	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,8	44,4	
<b>Итого:</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,8</b>	<b>44,4</b>	
<b>Обед</b>							
1	Борщ с курой и сметаной	150/6	14,14	13,67	18,73	254,51	6
2	Горошек консерв.	30	0,93	0,06	1,95	12,06	18
3	Суфле рыбное	120	9,44	16,00	17,3	250,94	25
4	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	80,68	
5	Кисель фруктовый	150	0,02	0,00	23,39	93,96	41
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>27,25</b>	<b>30,25</b>	<b>77,65</b>	<b>692,15</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Чай сладкий	180	0,12	0,03	7,01	28,80	113
2	Сушка	25	2,73	0,33	17,00	81,83	
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>2,85</b>	<b>0,36</b>	<b>24,01</b>	<b>110,63</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		-	<b>44,79</b>	<b>48,54</b>	<b>172,94</b>	<b>1211,69</b>	

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1,5-3 лет

## ДЕНЬ 8

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец-ры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
1	Каша молочная гречневая	150	7,28	8,17	19,57	180,94	27
2	Кофейный напиток на молоке	180	2,34	1,98	17,10	43,29	113
3	Хлеб пшеничный	40	2,77	2,02	19,03	105,33	
4	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,91	
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>12,41</b>	<b>15,47</b>	<b>55,73</b>	<b>359,47</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок фруктовый	200	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>27,60</b>	<b>112,8</b>	
<b>Обед</b>							
1	Солёный огурчик	50	0,40	0,05	0,80	5,25	18
2	Суп с зелёным горошком с курой	150	13,11	13,02	13,47	223,48	50
3	Картофельное пюре	120	5,05	8,57	31,77	224,41	441
4	Котлета из говядины	60	16,31	3,47	5,74	119,46	42
5	Компот из свежих фруктов (апельсин)	150	0,18	0,04	7,61	31,51	39
6	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	80,68	
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>37,41</b>	<b>25,67</b>	<b>75,67</b>	<b>684,79</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Хлеб пшеничный	40	2,77	2,02	19,03	105,33	
2	Чай сладкий	180	0,12	0,03	7,01	28,80	113
3	Яйцо варёное куриное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>7,97</b>	<b>6,65</b>	<b>26,32</b>	<b>196,97</b>	
<b>ИТОГО за день</b>			<b>57,85</b>	<b>47,79</b>	<b>185,32</b>	<b>1354,03</b>	



Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1,5-3 лет

## ДЕНЬ 9

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец-ры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
1	Творожная запеканка	140	17,23	14,35	13,40	267,14	17
2	Молочный соус	50	3,33	2,56	13,17	89,00	86
3	Чай сладкий	180	0,12	0,03	7,01	28,80	113
4	Хлеб пшеничный	40	2,77	2,02	19,03	105,33	
5	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,91	
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>23,47</b>	<b>22,26</b>	<b>52,64</b>	<b>520,18</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,8	44,4	
<b>Итого:</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,8</b>	<b>44,4</b>	
<b>Обед</b>							
1	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	1,88	3,98	14,69	102,07	98
2	Капуста тушеная с курой	150	14,25	19,81	10,64	277,86	200
3	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	80,68	
4	Компот из свежих фруктов (яблоки)	150	0,12	0,12	9,93	41,26	39
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>18,97</b>	<b>24,43</b>	<b>51,54</b>	<b>501,87</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Молоко кипяч.	180	6,38	5,44	15,40	136,18	22
2	Хлеб пшеничный	40	2,77	2,02	19,03	105,33	
3	Джем фруктовый	20	0,08	0,00	13,06	52,56	38
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>9,23</b>	<b>7,46</b>	<b>54,95</b>	<b>294,07</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		-	<b>52,07</b>	<b>54,55</b>	<b>168,93</b>	<b>1460,52</b>	

Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: от 1,5-3 лет

## ДЕНЬ 10

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ ре-ры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
1	Каша молочная пшениная вязкая	150	6,55	7,71	24,42	248,17	31
2	Чай сладкий	180	0,12	0,03	7,01	28,80	113
3	Хлеб пшеничный	40	2,77	2,02	19,03	105,33	
4	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,91	
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>9,46</b>	<b>13,06</b>	<b>50,49</b>	<b>412,21</b>	
<b>Обед</b>							
1	Суп гороховый на курином бульоне	150	5,78	4,34	22,78	153,27	88
2	Жаркое по - домашнему с курой	150	14,96	20,38	32,17	371,94	51
3	Огурец солёный	30	0,36	0,05	0,72	4,73	
4	Сокодержательный напиток	150	0,36	0,00	27,39	110,98	
5	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	80,68	
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>24,18</b>	<b>25,29</b>	<b>99,34</b>	<b>721,60</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Напиток «Снежок»	180	4,68	4,5	19,8	138,6	
2	Пирожок с капустой	80	8,54	16,2	56,12	404,46	
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>13,22</b>	<b>20,7</b>	<b>75,92</b>	<b>543,06</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		-	<b>46,86</b>	<b>45,14</b>	<b>205,62</b>	<b>1676,8</b>	



Утверждено  
приказом заведующего  
от 05.08.2022 № 36-од

**Меню приготавливаемых блюд  
муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад №6 г.Окуловка»**

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 3-7 лет

**ДЕНЬ 1**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал.)	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
1	<b>Завтрак</b> Макароны со сл. маслом и сыром	150/25	13,02	8,87	44,8	311,25	49
2	Чай сладкий	200	0,12	0,03	9,01	36,78	113
3	Печенье	40	4,18	7,60	24,4	182,80	41
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>17,32</b>	<b>16,50</b>	<b>78,21</b>	<b>530,83</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	<b>Сок фруктовый</b>	200	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>27,60</b>	<b>112,8</b>	
1.	<b>Обед</b>						
2.	Щи с курой и сметаной	200/7	16,45	17,42	23,11	314,99	18
3.	Салат из св.капусты с морковью	60	1,9	8,38	5,44	104,94	3
4.	Греча отварная рассыпчатая	130	7,67	6,47	36,94	242,75	252
5.	Печень по-строгановски	80	19,2	7,70	4,73	234,58	102,115а
6.	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	80,68	
7.	Компот из сухофруктов	200	1,03	0,11	15,87	68,60	14
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>48,97</b>	<b>40,6</b>	<b>102,37</b>	<b>1046,54</b>	
<b>Полдник</b>							
1.	Чай сладкий	200	0,12	0,03	9,01	36,78	113
2.	Хлеб пшеничный	50	3,46	2,52	23,78	131,66	
3.	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>3,61</b>	<b>6,68</b>	<b>32,83</b>	<b>205,82</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		-	<b>69,96</b>	<b>63,78</b>	<b>241,01</b>	<b>1895,99</b>	

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 3-7 лет

## ДЕНЬ 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1.	<b>Завтрак</b> Каша манная молочная	200	8,41	9,66	32,88	252,17	33
2.	Какао напиток на молоке	200	5,5	5,00	20,00	40,00	22
3.	Хлеб пшеничный	40	2,77	2,02	19,03	105,33	38
4.	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,39	3
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>16,71</b>	<b>20,81</b>	<b>71,95</b>	<b>434,89</b>	
<b>Вт.завтрак</b>							
1.	<b>Яблоко свежее</b>	100	0,40	0,40	9,8	44,4	
<b>Итого:</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,8</b>	<b>44,4</b>	
<b>Обед</b>							
1.	Суп рыбный со сметаной	200/7	6,21	5,08	54,98	306,74	95
2.	Ленивые голубцы	200	23,46	12,01	42,28	371,01	151
3..	Кисель фруктовый	200	0,02	0,00	23,39	93,96	517
4.	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	80,68	
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>32,89</b>	<b>24,21</b>	<b>138,49</b>	<b>835,89</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Чай сладкий	200	0,20	0,05	9,02	37,35	113
2	Хлеб пшеничный	40	2,77	2,02	19,03	105,33	38
3	Повидло фруктовое	20	0,08	0,00	13,06	52,56	8
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>3,05</b>	<b>2,07</b>	<b>41,11</b>	<b>148,24</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		-	<b>53,05</b>	<b>47,49</b>	<b>261,35</b>	<b>1463,36</b>	

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 3-7 лет

### ДЕНЬ 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал.)	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
1	<b>Завтрак</b> Каша молочная рисовая	200	7,71	9,47	23,52	210,19	15
2	Кофейный напиток на молоке	200	2,60	2,20	19,00	48,10	22
3	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,39	3
4	Хлеб пшеничный	40	2,77	2,02	19,03	105,33	38
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>13,11</b>	<b>17,82</b>	<b>61,59</b>	<b>401,01</b>	
	<b>Второй завтрак</b>						
	<b>Сок фруктовый</b>	200	<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>27,60</b>	<b>112,8</b>	
1.	<b>Обед</b> Салат из вар.свёклы с чесноком	50	1,02	6,05	5,16	79,16	24
2.	Свекольник с курой и сметаной	200/7	16,82	19,56	12,97	295,16	16
3.	Картофельное пюре	140	6,01	9,15	35,98	250,31	441
4.	Котлета рыбная	70	18,00	4,55	5,74	346,53	43
5.	Компот из лимона	200	0,42	0,38	9,69	43,83	39
7.	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	80,68	
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>44,99</b>	<b>40,21</b>	<b>85,82</b>	<b>1095,67</b>	
	<b>Полдник</b>						
1	Яйцо куриное отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	
2	Хлеб пшеничный	40	2,77	2,02	19,03	105,33	38
3	Чай сладкий	200	0,2	0,05	9,02	37,35	113
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>8,05</b>	<b>6,67</b>	<b>28,33</b>	<b>205,52</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		-	<b>66,75</b>	<b>64,70</b>	<b>203,34</b>	<b>1814,93</b>	

Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: от 3-7 лет

### День 4

	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ций	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал.)	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
1	<b>Завтрак</b> Творожная запеканка	140	17,23	14,35	13,40	267,14	17
2	Молочный соус	50	3,33	2,56	13,17	89	86
3	Чай сладкий	200	0,12	0,03	9,01	36,78	113
4	Хлеб пшеничный	40	2,77	2,02	19,03	105,33	38
5	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,39	40
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>23,48</b>	<b>23,09</b>	<b>54,65</b>	<b>535,64</b>	
<b>Вт.завтрак</b>							
1.	<b>Св.яблоко</b>	100	0,40	0,40	9,8	44,4	
<b>Итого:</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,8</b>	<b>44,4</b>	
<b>Обед</b>							
1.	Зелёный горошек	30	0,93	0,06	1,95	12,06	
1	Рассольник на кури со сметаной	200/7	15,07	17,59	15,86	282,01	146
2	Макарон отварные со сл.маслом	130/5	5,08	7,02	27,11	199,12	252
3	Тефтеля из мяса куры	70	15,42	17,25	6,23	241,87	111
4	Соус красный	50	0,51	0,01	2,58	12,45	228
5	Компот из яблок	200	0,12	0,12	11,92	49,25	39
6	Хлеб ржаной	40	2,6	0,52	15,8	80,68	
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>39,73</b>	<b>42,57</b>	<b>81,45</b>	<b>865,38</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Молоко кипячёное	200	7,09	6,05	17,12	151,31	965
2	Хлеб пшеничный	40	1,28	1,12	32,04	143,36	38
3.	Джем фруктовый	20	0,08	0,00	13,06	52,56	
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>8,45</b>	<b>7,17</b>	<b>69,39</b>	<b>347,23</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		-	<b>72,06</b>	<b>73,23</b>	<b>215,29</b>	<b>1792,65</b>	

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 3-7 лет

## ДЕНЬ 5

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал.)	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
1	<b>Завтрак</b> Каша молочная вязкая геркулесовая	200	8,41	10,68	27,02	237,79	29
2	Чай сладкий	200	0,12	0,03	9,01	36,78	113
3	Хлеб пшеничный	40	2,77	2,02	19,03	105,33	38
4	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,39	40
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>11,33</b>	<b>16,86</b>	<b>55,1</b>	<b>417,29</b>	
	<b>Обед</b>						
1	Суп «Харчо» на курином бульоне	200	2,94	4,10	22,85	140,04	101
3	Хлеб ржаной	40	2,77	2,02	19,03	80,68	
4	Овощное рагу на птице (кура)	200	17,42	21,98	26,98	375,42	64
5	Сокосодержащи й напиток	200	0,60	0,00	38,99	158,36	43
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>23,73</b>	<b>28,1</b>	<b>107,85</b>	<b>754,50</b>	
	<b>Полдник</b>						
1	Чай сладкий	200	0,12	0,03	9,01	36,78	113
2	Сахарный крендель	80	7,64	16,15	53,77	391,01	9
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>7,76</b>	<b>16,18</b>	<b>62,78</b>	<b>427,79</b>	
<b>ИТОГО за день</b>			<b>42,82</b>	<b>61,14</b>	<b>225,73</b>	<b>1599,58</b>	

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 3-7 лет

## ДЕНЬ 6

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал.)	№ рецeп- туры
			Б	Ж	У		
1	<b>Завтрак</b> Макароны с сыром и сливочным маслом	150/25	13,02	8,87	44,8	311,25	21
2	Чай сладкий	200	0,12	0,03	9,01	36,78	113
3	Кондитерские изделия (печенье)	40	4,18	7,60	24,4	182,80	604
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>17,32</b>	<b>16,5</b>	<b>78,21</b>	<b>530,83</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	<b>Сок фруктовый</b>	200	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>27,60</b>	<b>112,8</b>	
<b>Обед</b>							
1.	Салат из св капусты с морковью	60	1,9	8,38	5,44	104,94	3
2	Солянка с курой и сметаной	200/7	8,68	13,06	71,43	437,96	23
3	Бефстроганов из говядины	65	15,34	11,48	5,43	186,40	126
4	Рис отварной рассыпчатый <sup>1</sup>	140	3,15	0,45	32,13	145,17	13
5	Компот из сухофруктов (смесь)	200	1,03	0,11	15,87	68,60	7
6	Хлеб ржаной	40	2,6	0,52	15,8	80,68	
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>32,7</b>	<b>34,00</b>	<b>146,10</b>	<b>1023,75</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	46,73	3
2	Хлеб пшеничный	45	3,11	2,27	21,40	118,49	3
3	Чай сладкий	200	0,12	0,03	9,01	36,78	113
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>3,26</b>	<b>6,43</b>	<b>30,45</b>	<b>202,00</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		-	<b>53,34</b>	<b>56,93</b>	<b>282,36</b>	<b>1869,38</b>	



Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 3-7 лет

## ДЕНЬ 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<b>Завтрак</b> Каша молочная «Пшеничка»	200	8,54	9,95	31,12	248,17	311
2	Какао на молоке	200	4,95	4,50	18,00	36,00	22
3	Хлеб пшеничный	40	2,77	2,02	19,03	105,33	38
4	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	46,73	3
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>16,29</b>	<b>20,60</b>	<b>68,19</b>	<b>436,23</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,8	44,4	
<b>Итого:</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,8</b>	<b>44,4</b>	
1	<b>Обед</b> Борщ с курой и сметаной	200/7	16,52	15,67	21,84	294,47	6
2.	Зелёный горошек конс.	30	0,93	0,06	1,95	12,06	
3.	Суфле рыбное	160	12,56	21,33	23,06	334,58	25
4	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	80,68	
5	Кисель фруктовый	200	0,02	0,00	23,39	125,28	41
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>32,75</b>	<b>37,58</b>	<b>86,22</b>	<b>847,07</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Чай сладкий	200	0,12	0,03	9,01	36,78	113
2	Сушка	50	5,46	0,66	34,00	163,66	
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>5,58</b>	<b>0,69</b>	<b>43,01</b>	<b>200,44</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		-	<b>55,02</b>	<b>59,27</b>	<b>207,22</b>	<b>1528,14</b>	

Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: от 3-7 лет

## ДЕНЬ 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<b>Завтрак</b> Каша молочная гречневая	200	9,45	10,53	25,06	232,76	27
2	Кофейный напиток на молоке	200	2,11	1,78	15,39	38,96	22
3	Хлеб пшеничный	40	2,77	2,02	19,03	105,33	38
4	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	46,73	3
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>14,36</b>	<b>18,46</b>	<b>59,52</b>	<b>423,78</b>	
	<b>Второй завтрак</b>						
	<b>Сок фруктовый</b>	200	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>27,60</b>	<b>112,8</b>	
	<b>Обед</b>						
1.	Солёный огурчик	50	0,40	0,05	0,08	5,25	
2.	Суп с зелёным горошком с курой	200	15,28	14,91	15,50	257,29	50
3.	Картофельное пюре	150	6,01	9,15	35,98	250,31	441
4.	Котлета из говядины	80	18,34	3,73	5,74	129,92	42
5.	Компот из свежих фруктов (апельсин)	200	0,18	0,04	8,61	35,50	39
6.	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	80,68	
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>42,93</b>	<b>28,4</b>	<b>82,19</b>	<b>758,95</b>	
	<b>Полдник</b>						
1	Хлеб пшеничный	40	2,77	2,02	19,03	105,33	38
2	Чай сладкий	200	0,12	0,03	9,01	36,78	113
3	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>7,97</b>	<b>6,65</b>	<b>28,32</b>	<b>204,95</b>	
<b>ИТОГО за день</b>			<b>65,32</b>	<b>53,51</b>	<b>197,63</b>	<b>1500,48</b>	

Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: от 3-7 лет

## ДЕНЬ 9

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<b>Завтрак</b> Творожная запеканка	140	17,23	14,35	13,40	267,14	17
2.	Молоч.соус	50	3,33	2,56	13,17	89,00	86
3.	Чай сладкий	200	0,20	0,05	9,02	37,35	113
4.	Хлеб пшеничный	40	2,77	2,02	19,03	105,33	38
5.	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	46,73	3
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>23,56</b>	<b>23,11</b>	<b>54,66</b>	<b>545,55</b>	
<b>Вг.завтрак</b>							
	Яблоко св.	100	0,40	0,40	9,8	44,4	
<b>Итого:</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,8</b>	<b>44,4</b>	
<b>Обед</b>							
1.	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	1,98	4,0	15,50	136,09	98
3	Капуста тушеная с курой	200	18,84	23,54	13,32	340,50	200
4	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	80,68	
5	Компот из свежих фруктов(яблоки)	200	0,12	0,12	9,93	55,01	39
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>23,66</b>	<b>28,18</b>	<b>55,03</b>	<b>612,28</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Молоко кипяченое	200	7,09	6,05	17,12	151,31	965
2	Хлеб пшеничный	40	2,77	2,02	19,03	105,33	
3	Джем фруктовый	20	0,08	0,00	13,06	52,56	38
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>9,94</b>	<b>8,07</b>	<b>49,21</b>	<b>309,20</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		-	<b>57,56</b>	<b>59,76</b>	<b>168,70</b>	<b>1511,43</b>	

Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: от 3-7 лет

## ДЕНЬ 10

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<b>Завтрак</b> Каша молочная пшениная вязкая	200	8,54	9,95	31,12	330,89	31
2	Чай сладкий	200	0,2	0,05	9,02	36,78	113
3	Хлеб пшеничный	40	2,77	2,02	19,03	105,33	38
4	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,39	3
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>11,54</b>	<b>16,15</b>	<b>59,21</b>	<b>510,39</b>	
	<b>Обед</b>						
1	Суп гороховый на курином бульоне	200	8,03	4,58	29,27	190,39	88
2	Жаркое по - домашнему с курой	200	19,00	24,14	35,57	435,54	51
3	Огурец солёный	50	0,40	0,05	0,80	5,25	
4	Сокодержащий напиток	200	0,36	0,00	27,39	147,97	
5	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	80,68	
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>30,51</b>	<b>29,29</b>	<b>109,31</b>	<b>859,83</b>	
	<b>Полдник</b>						
1	Напиток «Снежок»	200	5,2	5,00	22,00	154,00	
4	Пирожок с капустой	80	8,54	16,2	56,12	404,46	138
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>18,74</b>	<b>21,2</b>	<b>78,12</b>	<b>558,46</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		-	<b>60,79</b>	<b>66,64</b>	<b>246,64</b>	<b>1928,68</b>	