



ДОКУМЕНТ  
ПОДПИСАН УСИЛЕННОЙ  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат № 4010944541978064464331cc28a120af

Владелец: МАДОУ «Детский сад №6»

Действителен с 22.07.2021 по 22.10.2022



Утверждено  
приказом заведующего  
от 05.08.2022 № 36-од

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

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 1,5-3 лет

**ДЕНЬ 1**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал.)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
1	<b>Завтрак</b> 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	25	2,62	4,75	15,25	114,25	
<b>ИТОГО:</b>			<b>13,16</b>	<b>11,88</b>	<b>58,10</b>	<b>392,05</b>	
<b>Обед</b>							
1.	Салат из св.капусты с морковью	40	1,27	5,59	3,63	69,96	3
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	102,115а
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>1400,93</b>	

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

## ДЕНЬ 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<b>Завтрак</b> Вермишель молочная	150	5,65	7,25	25,41	189,44	33
2	Чай сладкий	180	0,11	0,03	7,01	28,70	113
3	Хлеб пшеничный	40	2,77	2,02	19,03	105,33	
4	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,04	29,90	
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>8,55</b>	<b>12,6</b>	<b>51,49</b>	<b>353,37</b>	
	<b>Второй завтрак</b>						
	<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	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	Салат из св.огурцов	55	0,44	6,05	1,43	61,92	18
4	Кисель фруктовый	150	0,02	0,00	23,39	93,96	517
5	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>	
1	<b>Полдник</b> Чай сладкий	180	0,20	0,05	7,03	29,36	113
2	Хлеб пшеничный	40	2,77	2,02	19,03	105,33	
3	Повидло фруктовое	20	0,08	0,00	13,06	52,56	38
<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>37,77</b>	<b>35,5</b>	<b>220,19</b>	<b>1326,28</b>	

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

### ДЕНЬ 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<b>Завтрак</b> Каша молочная рисовая	150	4,25	7,05	11,12	124,93	15
2	Чай сладкий	180	0,2	0,05	7,03	29,36	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	
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>7,24</b>	<b>12,42</b>	<b>37,21</b>	<b>289,53</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат из вар.свёклы с чесноком	50	1,02	6,05	5,16	79,16	
2	Свекольник с курой и сметаной	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>61,63</b>	<b>80,94</b>	<b>151,27</b>	<b>1450,6</b>	

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

## День 4

	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ций	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал.)	№ рецeп- туры
			Б	Ж	У		
1	<b>Завтрак</b> Творожная запеканка	141	17,23	14,35	13,40	251,68	17
2	Молочный соус	50	3,33	2,56	13,17	89	86
3	Молоко кипячёное	150	5,68	4,80	13,76	120,96	22
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>29,03</b>	<b>27,03</b>	<b>59,39</b>	<b>596,88</b>	
	<b>Второй завтрак</b>						
	Св.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	Салат из св.помидор	50	0,55	6,09	1,90	64,65	
1	Рассольник на курице со сметаной	150/6	13,02	15,61	14,13	249,07	146
2	Макаронные отварные со слив.маслом	120/4	4,69	6,48	25,03	183,81	49
3	Тефтели 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>35,48</b>	<b>45,68</b>	<b>76,39</b>	<b>861,08</b>	
	<b>Полдник</b>						
1	Чай сладкий	180	0,12	0,03	7,01	28,80	113
2	Вафля	40	1,28	1,12	32,04	143,36	
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>1,4</b>	<b>1,15</b>	<b>39,05</b>	<b>172,16</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		-	<b>66,31</b>	<b>74,26</b>	<b>184,63</b>	<b>1674,52</b>	

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

## ДЕНЬ 5

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал.)	№ рецeп- туры
			Б	Ж	У		
1	<b>Завтрак</b> 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	
4	Масло сливочное	4	0,03	4,13	0,04	37,39	
<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	Сокодержащи 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: летне-осенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 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	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)	25	2,62	4,75	15,25	114,25	604
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>13,16</b>	<b>11,88</b>	<b>88,99</b>	<b>392,05</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат из св.капусты с морковью	60	1,27	5,59	3,63	69,96	3
2	Солянка с курой и сметаной	150/6	7,28	11,70	61,38	379,92	23
3	Бефстроганов из говядины	60	13,31	11,22	5,43	175,94	126
4	Рис отварной рассыпчатый 1	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>44,37</b>	<b>47,60</b>	<b>244,74</b>	<b>1463,72</b>	

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 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»	150	6,55	7,71	24,42	193,27	311
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>5,35</b>	<b>26,07</b>	<b>357,31</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>	
1	<b>Обед</b> Борщ с курой и сметаной	150/6	14,14	13,67	18,73	254,51	6
2	Салат из св. огурцов	50	0,44	6,05	1,43	61,92	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>26,76</b>	<b>36,59</b>	<b>77,13</b>	<b>742,01</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>39,47</b>	<b>42,70</b>	<b>137,01</b>	<b>1254,35</b>	

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 1,5-3 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	150	7,28	8,17	19,57	180,94	27
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>10,19</b>	<b>13,52</b>	<b>45,64</b>	<b>344,98</b>	
	<b>Обед</b>						
1	Салат из св.огурцов	50	0,44	6,05	1,43	61,92	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>37,81</b>	<b>31,67</b>	<b>76,30</b>	<b>741,46</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	Повидло	20	0,08	0,00	13,06	52,56	
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>2,97</b>	<b>2,05</b>	<b>39,1</b>	<b>186,69</b>	
<b>ИТОГО за день</b>			<b>50,97</b>	<b>54,71</b>	<b>161,04</b>	<b>1273,13</b>	

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 1,5-3 лет

## ДЕНЬ 9

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<b>Завтрак</b> Каша на молоке манная	150	6,31	7,25	24,66	189,13	9
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>9,22</b>	<b>12,6</b>	<b>50,73</b>	<b>353,17</b>	
	<b>Вт.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	Чай сладкий	180	0,12	0,03	7,01	28,80	113
2	Хлеб пшеничный	40	2,77	2,02	19,03	105,33	
3	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>8,09</b>	<b>6,65</b>	<b>26,32</b>	<b>239,15</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		-	<b>36,68</b>	<b>44,08</b>	<b>138,39</b>	<b>1138,59</b>	

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 1,5-3 лет

## ДЕНЬ 10

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<b>Завтрак</b> 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	Чай сладкий	180	0,12	0,03	7,01	28,80	
2	Булочка домашняя	80	9,12	6,76	48,78	292,48	
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>9,24</b>	<b>6,79</b>	<b>55,79</b>	<b>321,28</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		-	<b>42,88</b>	<b>45,14</b>	<b>205,62</b>	<b>1455,09</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: летне-осеннее

Возрастная категория: от 3-7 лет

**ДЕНЬ 1**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор-ции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			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	25	2,62	4,75	15,25	114,25	41
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>15,76</b>	<b>13,65</b>	<b>69,06</b>	<b>462,28</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>68,34</b>	<b>60,93</b>	<b>204,26</b>	<b>1714,64</b>	

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

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> Вермишель молочная	200	7,42	9,38	32,34	252,58	33
2.	Чай сладкий	200	0,2	0,05	9,02	37,35	113
3.	Хлеб пшеничный	40	2,77	2,02	19,03	105,33	
4.	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,39	
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>10,4</b>	<b>15,58</b>	<b>60,43</b>	<b>432,65</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.	Салат из св.огурцов	60	0,48	6,6	1,56	67,50	18
4.	Кисель фруктовый	200	0,02	0,00	23,39	93,96	517
5.	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	
3	Повидло фруктовое	20	0,08	0,00	13,06	52,56	38
<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>46,74</b>	<b>42,26</b>	<b>249,83</b>	<b>1461,18</b>	

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 3-7 лет

### ДЕНЬ 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<b>Завтрак</b> Каша молочная рисовая	200	7,71	9,47	23,52	210,19	15
2	Чай сладкий	200	0,2	0,05	9,02	37,35	113
3	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,39	40
4	Хлеб пшеничный	40	2,77	2,02	19,03	105,33	
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>10,71</b>	<b>15,67</b>	<b>51,61</b>	<b>390,26</b>	
1.	<b>Обед</b> Салат из вар.свёклы с чесноком	50	1,02	6,05	5,16	79,16	
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	
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>63,75</b>	<b>62,55</b>	<b>165,76</b>	<b>1691,45</b>	

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 3-7 лет

## День 4

	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ций	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал.)	№ рецeп- туры
			Б	Ж	У		
1	<b>Завтрак</b> Творожная запеканка	141	17,23	14,35	13,40	267,14	17
2	Молочный соус	50	3,33	2,56	13,17	89	86
3	Молоко кипячёное	200	7,09	6,05	17,12	151,31	22
4	Хлеб пшеничный	40	2,77	2,02	19,03	105,33	
5	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,39	
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>30,45</b>	<b>29,11</b>	<b>62,76</b>	<b>650,17</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.	Салат из св.помидор	50	0,55	6,09	1,90	64,65	
1	Рассольник на курице со сметаной	200/7	15,07	17,59	15,86	282,01	146
2	Макаронные отварные со сливочным маслом	130/5	5,08	7,02	27,11	199,12	252
3	Тефтели из курицы	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>38,8</b>	<b>42,51</b>	<b>79,5</b>	<b>865,38</b>	
	<b>Полдник</b>						
1	Чай сладкий	200	0,20	0,05	9,02	37,35	113
2	Вафля	50	1,6	1,4	40,05	179,20	
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>1,8</b>	<b>1,45</b>	<b>58,09</b>	<b>216,55</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		-	<b>71,45</b>	<b>73,47</b>	<b>201,13</b>	<b>1777,55</b>	

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 3-7 лет

## ДЕНЬ 5

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал.)	№ рецeп- 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	
4	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,39	
<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	Сокодержащи 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: летне-осенний

Возрастная категория: от 3-7 лет

## ДЕНЬ 6

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал.)	№ рецеп- 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)	25	2,62	4,75	15,25	114,25	604
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>15,76</b>	<b>13,65</b>	<b>69,06</b>	<b>462,28</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 I	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>51,72</b>	<b>54,08</b>	<b>245,61</b>	<b>1688,03</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	Чай сладкий	200	0,12	0,03	9,01	36,78	113
3	Хлеб пшеничный	40	2,77	2,02	19,03	105,33	
4	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	46,73	
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>11,46</b>	<b>16,13</b>	<b>59,20</b>	<b>437,01</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.	Салат из св.огурцов	60	0,48	6,6	1,56	67,50	
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>32,3</b>	<b>44,12</b>	<b>86,13</b>	<b>902,51</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>49,74</b>	<b>61,34</b>	<b>198,14</b>	<b>1584,36</b>	

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

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	Чай сладкий	200	0,12	0,03	9,01	36,78	113
3	Хлеб пшеничный	40	2,77	2,02	19,03	105,33	
4	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	46,73	
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>12,37</b>	<b>16,71</b>	<b>53,14</b>	<b>421,60</b>	
<b>Обед</b>							
1.	Салат из св.огурц.	50	0,44	6,05	1,43	61,92	
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>42,97</b>	<b>34,4</b>	<b>83,54</b>	<b>815,62</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Хлеб пшеничный	40	2,77	2,02	19,03	105,33	
2	Чай сладкий	200	0,12	0,03	9,01	36,78	113
3	Повидло	20	0,08	0,00	13,06	52,56	
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>2,97</b>	<b>2,05</b>	<b>41,1</b>	<b>194,67</b>	
<b>ИТОГО за день</b>			<b>58,31</b>	<b>53,16</b>	<b>177,78</b>	<b>1431,89</b>	

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 3-7 лет

## ДЕНЬ 9

№ п/п	Прием пищи,	Масс	Пищевые вещества	Энергети	№
-------	-------------	------	------------------	----------	---

	наименование блюда	а пор- ции	(г)			ческая ценность (ккал.)	рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<b>Завтрак</b> Каша на молоке манная	200	8,24	9,38	31,42	243,00	9
2	Чай сладкий	200	0,20	0,05	9,02	37,35	113
3	Хлеб пшеничный	40	2,77	2,02	19,03	105,33	
4	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	46,73	
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>11,24</b>	<b>15,58</b>	<b>59,51</b>	<b>432,41</b>	
<b>Вт.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(яблок и)	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	Чай сладкий	200	0,20	0,05	9,02	37,35	113
2	Хлеб пшеничный	40	2,77	2,02	19,03	105,33	
3	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>8,05</b>	<b>6,67</b>	<b>28,33</b>	<b>249,92</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		-	<b>43,35</b>	<b>50,83</b>	<b>152,67</b>	<b>1339,01</b>	

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

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 пшеничная 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	
4	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,39	
<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	Чай сладкий	200	0,20	0,05	9,02	36,78	
4	Булочка домашняя	80	9,12	6,76	48,78	292,48	
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>9,32</b>	<b>6,81</b>	<b>57,8</b>	<b>329,26</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		-	<b>51,37</b>	<b>52,25</b>	<b>197,05</b>	<b>1699,48</b>	