

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ «Детский сад №19» г.Костерево

_____ Н.И.Дюпина

09 января 2023г.

МБДОУ «Детский сад №19» г.Костерево

**Примерное зимнее меню приготавливаемых блюд для
организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих ДОУ с 10,5-часовым режимом
функционирования.**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	1 День						
<u>Завтрак</u>	Каша кукурузная	200,0	6,82	10,21	20,43	232,22	1
	-кукурузная	21	1,76	0,33	15,4	71,72	
	-молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,4	
	-масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	
	- сахар	5	0,0	0,0	4,99	18,70	
	Кофейный напиток	200,0	4,38	4,80	20,04	136,69	2
	- кофейный напиток	2,4	0,18	0,0	1,02	4,81	
	- молоко	180	4,20	4,80	7,05	87,0	
	- сахар	7	0,0	0,0	11,97	44,88	
	Хлеб пшеничный с маслом		4,19	5,60	16,39	158,38	3
	- хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,50	
	- масло сливочное	8	0,04	4,95	0,04	44,88	
<u>Итого за завтрак</u>		458,0	15,39	20,61	56,86	527,29	
<u>Второй завтрак</u>	- сок	160,0	0,0	0,0	13,65	57,0	
<u>Обед</u>	Суп лапша	200,0	7,00	3,24	23,53	137,05	4
	-картофель	100	1,40	0,0	13,80	58,10	
	-лапша	15	1,04	0,09	7,52	33,20	
	- лук	15	1,35	0,0	0,46	2,58	
	- морковь	20	0,20	0,0	1,12	5,28	
	- масло сливочное	3	0,03	2,17	0,04	19,86	
	- масло растительное	4	0,18	0,0	0,59	3,15	
	-свинина	20	2,80	0,98	0,0	20,16	
	Ежики в томатно-сметанном соусе	90/20	18,76	9,36	28,93	264,22	5
	- свинина	90,0	12,69	0,0	0,0	90,72	
	-рис	15	1,40	0,09	15,46	64,60	
	-яйцо	0,2	1,27	0,0	0,07	15,70	
	-лук	10	1,35	0,0	0,46	2,58	
	- масло сливочное	3	0,18	2,17	0,02	22,44	
	-чеснок	2					
	Соус:	2	1,76	0,0	12,20	54,83	
	-мука						
	-сметана	4	0,18	1,0	0,59	3,15	
	-томат	11	0,10	0,98	0,15	10,20	
	- бульон	4					

	Салат «Свеколка»	140,0	2,76	0,02	3,80	71,2	6
	- свекла	180,0	2,45	0,0	3,15	67,2	
	-масло растительное	4	0,31	0,02	0,65	4,0	
	Компот из сухофруктов	180,0	0,16	0,0	16,43	64,76	7
	-Сухофрукты						
	- сахар	11	0,16	0,0	6,45	27,36	
		7	0,0	0,0	9,98	37,40	
	Хлеб пшеничный	30,0	2,49	0,39	14,43	68,10	
	Хлеб ржаной	50,0	1,99	0,29	21,16	90,95	
	Всего за обед	717,0	29,42	26,76	105,59	746,81	
<u>Уплот-</u>	Оладья с повидлом	70/20	8,65	5,79	78,45	310,99	8
<u>ненный</u>	-Мука	50	6,36	0,78	43,29	197,40	
<u>полдник</u>	-молоко	50	1,40	1,60	2,35	29,0	
	-сахар	4	-	-	3,99	14,96	
	-яйцо	0,4	0,63	0,57	0,035	7,85	
	-масло сливочное	2	0,18	2,47	0,002	22,44	
	- дрожжи	1,2	0,25	0,08	0,16	0,17	
	-масло растительное	4	-	0,29	-	26,97	
	-повидло	20	0,0	0,0	28,0	12,2	
	Омлет	110,0	7,77	9,82	2,73	129,44	9
	- яйцо	60,0	6,35	5,75	0,35	78,50	
	-молоко	50,0	1,40	1,60	2,35	29,0	
	- масло растительное	3	0,02	2,47	0,03	22,44	
	-фрукт(яблоко)	100	0,52	0,0	13,5	58,5	
	Чай с молоком	200,0	0,84	0,96	11,39	54,80	26
	- чай	0,6	-	-	-	-	
	- сахар	7	0,84	0,96	1,46	17,4	
	-молоко	30	-	-	9,98	37,40	
	Всего за полдник	500,0	17,26	16,57	92,57	495,23	
<u>Итого за</u>		1835,0	62,07	63,94	268,67	1826,33	
<u>день</u>							
2 день							
Завтрак	Каша гречневая	200,0	8,24	10,03	30,52	238,45	10
	-гречневая	20	3,15	0,65	17,00	82,25	
	-молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,4	
	-масло сливочное	5	0,05	3,62	0,07	33,1	
	- сахар	5	-	-	4,99	18,7	
	Какао	200,0	4,85	5,22	19,71	135,78	14

	- какао	1,2	0,45	0,32	0,49	3,60	
	- молоко	180	4,20	4,80	7,05	87,0	
	- сахар	7	-	-	11,97	44,88	
	Хлеб пшеничный с маслом	50/8	4,19	5,60	16,39	158,38	3
	- хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,50	
	- масло сливочное	8	0,04	4,95	0,04	44,88	
Итого за завтрак		458,0	17,28	20,85	66,62	489,46	
<u>Второй завтрак</u>	- сок	160,0	0,0	0,0	13,65	57,0	
	-вафля	26	1,12	4,92	13,95	105,0	
<u>Обед</u>	Суп с фрикадельками и сметаной	200,0	5,60	5,42	24,56	155,97	11
	-картофель	100	1,40	-	13,80	58,10	
	- лук	25	8,46	2,49	0,0	60,48	
	- морковь	20	0,30	-	1,72	7,74	
	- масло сливочное	3	0,20	-	1,12	5,28	
	- масло растительное						
	-сметана	3	0,03	2,17	0,04	19,86	
	- свинина	11	0,18	-	0,59	3,15	
	- томат	70	1,27	1,15	0,07	15,70	
	-яйцо	2	0,21	2,0	0,30	20,4	
	- чеснок	0,2	0,12	0,01	0,66	0	
		2	-	0,03	0,0	2,98	
	Жаркое по- домашнему	140,0	22,76	8,75	11,75	297,71	12
	-картофель	170,0	10,77	3,82	0,0	77,5	
	- лук	20	3,22	0,0	0,0	133,63	
	-морковь	25	1,35	0,0	31,74	2,58	
	- масло сливочное	3	0,20	0,0	0,46	5,28	
	-масло растительное	3	0,18	2,47	1,12	22,44	
	-свинина	70	0,20	0,0	1,12	17,2	
	-томат	2	0,0	0,0	0,02	4,03	
	-сельдь	/60	6,84	2,46	0,0	51,0	
	Компот из сухофруктов	180,0	0,16	0,0	16,43	64,76	7
	-Сухофрукты	11	0,16	0,0	6,45	27,36	
	- сахар	7	0,0	0,0	9,98	37,40	
	Хлеб пшеничный	30,0	2,49	0,39	14,43	68,10	
	Хлеб ржаной	50,0	1,99	0,29	21,16	90,95	
	Всего за обед	660,0	33,00	14,58	88,33	518,44	
<u>Уплот-й полдник</u>	Творожная запеканка со сгущенным молоком	130/20	23,03	22,85	45,62	472,96	27

	-творог	130	15,6	11,7	4,29	183,30	
	-манка	8	1,13	0,07	7,33	32,60	
	-яйцо	0,4	1,27	1,16	0,07	15,70	
	- сахар	5	0	0,0	3,99	14,96	
	-масло сливочное	2	0,03	4,12	0,04	37,40	
	молоко	30	3,6	4,20	28,0	160,0	
	- молоко сгущенное	20	1,40	1,60	2,35	29,0	
	-ванилин	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Салат морковный	60,0	0,60	3,99	6,35	63,02	15
	-Морковь	80	0,60	0,0	3,36	15,84	
	- сахар	5	0	0,0	2,99	11,22	
	Масло растительное	2	0	3,99	0,0	35,96	
	-фрукт (банан)	100,0	1,09	0,33	22,84	91,0	
	Чай с лимоном	200,0	0,03	0,01	10,07	38,39	16
	- чай	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
	- сахар	7	0,03	0,01	0,09	0,99	
	- лимон	2	0,0	0,0	9,98	37,40	
	Всего за полдник	510,0	24,75	27,18	84,88	665,37	
<u>Итого за день</u>		1813,0	76,15	67,53	267,43	1835,27	
3 День							
<u>Завтрак</u>	Каша манная	200,0	7,33	10,02	103,29	221,96	16
	- манная	18	2,26	0,14	14,66	65,20	
	-молоко	200	5,04	5,76	84,6	104,4	
	-масло сливочное	5	0,03	4,12	0,04	37,4	
	- сахар	5	0,0	0,0	3,99	14,96	
	Кофейный напиток	200,0	4,38	4,80	20,04	136,69	2
	- кофейный напиток	2,4	0,18	0,0	1,02	4,81	
	- молоко	180	4,20	4,80	7,05	87,0	
	- сахар	7	0,0	0,0	11,97	44,88	
	Хлеб пшеничный с маслом		4,19	5,60	16,39	158,38	3
	- хлеб пшеничный	50,0	4,15	0,65	24,05	113,50	
	- масло сливочное	8,0	0,04	4,95	0,04	44,88	
<u>Итого за завтрак</u>		458,0	15,90	20,42	139,72	517,03	
<u>Второй завтрак</u>	- Сок	160,0	0,0	0,0	0,0	13,65	
	- Печенье	18,0	1,48	2,0	15,24	81,20	
<u>Обед</u>	Щи со сметаной и курицей	200,0	2,89	2,28	19,12	127,95	17

	- картофель	90	0,84	0,0	2,58	13,44	
	-лук	15	0,20	0,0	1,12	5,28	
	-морковь	20	1,40	0,0	13,80	58,10	
	- капуста	70	0,22	0,0	1,29	5,80	
	-масло сливочное	3	0,02	0,28	0,03	24,93	
	-масло растительное	3	0,0	0,34	0,30	20,4	
	-томат	2	0,36	0,0	1,18	1,20	
	-сметана	10	0,21	1,0	0,12	10,2	
	-курица	20	1,78	0,66	0,0	13,40	
	Рис с бефстроганов из печени	140/70	16,71	5,10	38,08	274,58	18
	- рис	38	11,34	2,03	0,0	63,77	
	-печень	61	0,0	0,29	0,0	26,97	
	-мука	3	1,35	0,0	0,68	2,58	
	-масло сливочное	3	0,30	0,0	1,68	7,92	
	-масло растительное	3	0,18	2,47	0,02	22,44	
	- сметана	8	0,20	0,0	1,12	5,28	
	-лук	15	0,53	0,07	3,66	16,42	
	-томат	2	2,80	0,24	30,92	129,20	
	Огурец свежий	50,0	0,35	0,0	1,40	6,95	
	Компот из сухофруктов	180,0	0,16	0,0	16,43	64,76	7
	-Сухофрукты	11	0,16	0,0	6,45	27,36	
	- сахар	7	0,0	0,0	9,98	37,40	
	Хлеб пшеничный	30,0	2,49	0,39	14,43	68,10	
	Хлеб ржаной	50,0	1,99	0,29	21,16	90,95	
	Всего за обед	720,0	24,59	29,14	110,62	633,29	
<u>Уплот-й</u>	Картофельное пюре	140,0	4,22	5,60	29,98	182,6	19
<u>Полдник</u>	-картофель	170	2,80	0,0	27,60	116,2	
	- молоко	40	1,40	1,60	2,35	29,0	
	-масло сливочное	3	0,02	4,00	0,03	37,4	
	Котлета рыбная	70,0	17,24	6,73	5,39	118,60	20
	-рыба –пикша	110	13,92	0,36	0,0	60,0	
	-лук	10	0,15	0,0	0,86	3,87	
	-Яйцо	0,4	2,54	2,30	0,14	31,40	
	-масло растительное	4	0,0	3,99	0,0	3,59	
	-мука	4	0,63	0,08	4,39	19,74	
	Кукуруза консервированная	40,0	0,92	0,48	5,72	37,2	
	Груша	100,0	0,36	0,14	15,23	57,0	

	Чай с лимоном	200,0	0,03	0,01	10,07	38,39	16
	- чай	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
	- сахар	7	0,03	0,01	0,09	0,99	
	- лимон	2	0,0	0,0	9,98	37,40	
	Всего за полдник	550,0	21,85	12,48	60,67	396,59	
<u>Итого за день</u>		1901,0	63,82	64,04	326,25	1641,56	
4 день							
<u>Завтрак</u>	Каша «Дружба»	200,0	7,54	10,34	30,77	243,47	21
	-пшено	10	0,91	0,08	10,05	41,99	
	- рис	10	1,56	0,38	5,23	44,72	
	-молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,4	
	-масло сливочное	5	0,03	4,12	0,04	37,40	
	- сахар	5	0,0	0,0	3,99	14,96	
	Какао	200,0	4,85	5,22	19,71	135,78	14
	- какао	1,2	0,45	0,32	0,49	3,60	
	- молоко	180	4,20	4,80	7,05	87,0	
	- сахар	7	-	-	11,97	44,88	
	Хлеб пшеничный с маслом	50/8	4,19	5,60	16,39	158,38	3
	- хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,50	
	- масло сливочное	8	0,04	4,95	0,04	44,88	
<u>Итого за завтрак</u>		458,0	16,58	21,16	88,03	556,94	
<u>Второй завтрак</u>	-Йогурт	150,0	5,0	1,5	3,5	51,0	
	- Сухарик	13,0	1,19	1,48	8,68	52,78	
<u>Обед</u>	Свекольник со сметаной	200,0	3,65	6,55	19,23	216,95	22
	-Свекла	80	1,40	0,0	1,80	38,40	
	-Морковь	20	0,20	0,0	1,12	5,28	
	-Картошка	90	1,40	0,0	13,80	58,10	
	-Лук	15	0,22	0,0	1,29	5,80	
	-Масло сливочное	2	0,02	0,28	0,03	24,93	
	-Сметана	10	0,21	2,0	0,30	20,4	
	-Томат	2	0,18	0,0	0,59	3,15	
	-Мясо (Говядина)	20	0,02	0,28	0,03	24,93	
	-Масло растительное	4	0,0	3,99	0,0	35,96	
	Гречка с мясным гуляшом	140/70	23,08	19,42	37,76	316,27	23
	-гречка	35	5,04	1,04	27,20	131,60	
	- мясо	100	12,69	4,41	0,0	90,72	
	-лук	15	1,35	0,0	0,46	2,58	
	-томат	2	0,18	0,0	0,59	3,15	

	- сметана	8	0,14	1,4	0,21	14,28	
	- мука	4	0,63	0,07	4,39	19,74	
	- масло сливочное	3	0,02	2,47	0,03	22,44	
	Икра кабачковая	50,0	0,80	3,15	3,70	45,40	
	Кисель	180,0	0,0	0,0	28,78	110,20	25
	- кисель	20	0,0	0,0	18,2	72,8	
	- сахар	7	0,0	0,0	9,98	37,40	
	Хлеб пшеничный	30,0	2,49	0,39	14,43	68,10	
	Хлеб ржаной	50,0	1,99	0,29	21,16	90,95	
	Всего за обед	720,0	32,01	29,80	125,06	847,87	
<u>Уплот-й</u>	Сырники со сгущенным	130/20	20,57	18,85	34,87	383,66	24
<u>Полдник</u>	молоком						
	- творог	130	15,6	11,7	4,29	183,30	
	- мука	18	2,12	0,26	14,64	65,80	
	- яйцо	0,3	1,27	1,16	0,07	15,70	
	- сахар	5	0,0	0,0	4,99	18,7	
	- масло растительное	6	0,0	3,99	0,0	35,96	
	- молоко сгущенное	20	1,58	1,74	10,88	64,20	
	Яйцо	60,0	7,52	6,90	0,42	94,20	
	Груша	100,0	0,36	0,14	15,23	57,0	
	Чай с молоком	200,0	0,84	0,96	11,39	54,80	26
	- чай	0,6	-	-	-	-	
	- сахар	7	0,84	0,96	1,46	17,4	
	- молоко	30	-	-	9,98	37,40	
	Всего за полдник	510,0	29,29	26,85	61,91	589,66	
<u>Итого за</u>		1851,0	84,07	80,79	287,18	2098,25	
<u>день</u>							
5 день							
<u>Завтрак</u>	Каша пшенная	200,0	8,67	10,75	107,62	256,76	27
	- пшено	21	3,6	0,87	18,99	100,20	
	- молоко	180	5,04	5,76	84,6	104,40	
	- масло сливочное	5	0,03	4,12	0,04	37,4	
	- сахар	5	0,0	0,0	3,99	14,96	
	Кофейный напиток	200,0	4,38	4,80	20,04	136,69	2
	- кофейный нап	2,4	0,18	0,0	1,02	4,81	
	- молоко	180	4,20	4,80	7,05	87,0	
	- сахар	7	0,0	0,0	11,97	44,88	
	Хлеб пшеничный с маслом	50/8	4,19	5,60	16,39	158,38	3
	- хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,50	
	- масло сливочное	8	0,04	4,95	0,04	44,88	
<u>Итого за</u>		448,0	17,24	21,15	144,05	551,83	
<u>завтрак</u>							

<u>Второй завтрак</u>	Мандарин(Апельсин)	100,0	0,70	0,0	6,30	28,50	
<u>Обед</u>	Суп картофельный с яйцом и сметаной	200,0	4,0	1,94	19,34	119,23	28
	-картофель	100	1,68	0,0	16,65	69,72	
	- лук	15	0,22	0,0	1,29	5,80	
	- морковь	20	0,20	0,0	1,12	5,28	
	- масло сливочное	3	0,02	0,28	0,03	24,93	
	- масло растительн	4	0,10	1,0	0,25	0,10	
	-сметана	15	0,21	0,66	0,30	20,4	
	- птица	40	1,78	0,66	0,0	13,40	
	- томат	2	0,17	0,0	0,75	3,15	
	-яйцо	0,4	2,67	3,45	0,21	47,10	
	Капуста тушеная с курицей	160,0	25,94	10,09	11,75	179,03	29
	-капуста	160	2,94	0,0	9,03	47,04	
	-лук	15	1,35	0,0	0,46	2,58	
	-морковь	25	0,20	0,0	1,12	5,28	
	-масло слив-е	3	0,18	2,47	0,02	22,44	
	-масло растительное	3	0,0	3,99	0,0	35,96	
	- птица	110	9,79	3,63	0,0	73,70	
	-томат	2	0,20	0,0	1,12	5,28	
	Помидор свежий	50,0	0,15	0,0	1,45	6,83	
	Компот из сухофруктов	180,0	0,16	0,0	16,43	64,76	7
	-Сухофрукты	11	0,16	0,0	6,45	27,36	
	- сахар	7	0,0	0,0	9,98	37,40	
	Хлеб пшеничный	30,0	2,49	0,39	14,43	68,10	
	Хлеб ржаной	50,0	1,99	0,29	21,16	90,95	
	Всего за обед	670,0	34,73	28,71	84,56	542,15	
	Макароны с сыром	130,0	13,29	9,92	30,11	280,47	30
		26,0					
<u>Уплот-й Полдник</u>	-макароны	4,0	4,16	0,36	30,08	132,80	
	-масло сливочное	3	0,02	0,28	0,03	24,93	
	-сыр	26	9,11	9,28	0,0	122,47	
	Булочка сдобная	80,0	8,79	9,34	61,75	356,28	31
	-мука	57	6,36	0,78	43,92	197,40	
	-молоко	50	1,12	1,28	1,88	23,2	
	-Яйцо	0,3	1,27	1,15	0,07	15,70	
	-масло сливочное	2	0,03	4,12	0,04	37,40	
	- масло растительное	4	0,0	1,99	0,0	17,98	
	дрожжи	1,0	0,01	0,02	0,83	8,50	
	- разрыхлитель	0,2	0,0	0,0	9,98	37,40	
	- сахар	5	0,0	0,0	4,99	18,70	
	Зефир	20,0	0,10	0,0	16,28	61,0	
	Чай с лимоном	200,0	0,03	0,01	10,07	38,39	16

	- чай	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
	- сахар	7	0,03	0,01	0,09	0,99	
	- лимон	2	0,0	0,0	9,98	37,40	
Всего за день	Всего за полдник	456,0	22,21	41,48	118,21	736,14	
2 неделя		1674,0	74,88	83,29	278,09	1858,62	
	6 день						
Завтрак	Каша геркулесовая	200,0	7,44	11,04	25,57	225,76	32
	- геркулесовая	20	2,38	1,16	13,08	69,00	
	-молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,4	
	-масло сливочное	5	0,0	0,0	3,99	14,96	
	- сахар	5	0,02	4,12	0,04	37,4	
	Какао	200,0	4,85	5,22	19,71	135,78	14
	- какао	1,2	0,45	0,32	0,49	3,60	
	- молоко	180	4,20	4,80	7,05	87,0	
	- сахар	7	-	-	11,97	44,88	
	Хлеб пшеничный с маслом	50/8	4,19	5,60	16,39	158,38	3
Итого за завтрак	- хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,50	
Второй завтрак	- масло сливочное	8	0,04	4,95	0,04	44,88	
		458,0	16,48	21,86	61,67	519,92	
	Сок	160,0	0,0	0,0	13,65	57,0	
Обед	Суп овощной со сметаной на курином бульоне	200,0	4,56	5,49	18,36	142,40	33
	-картофель	90	1,26	0,0	12,42	58,10	
	- лук	15	1,35	0,0	0,46	2,58	
	-морковь	20	0,22	0,0	1,12	5,28	
	-капуста	60	0,84	0,0	2,58	13,33	
	-огурцы соленые	25	0,18	0,0	0,33	2,10	
	-зеленый горошек	25	0,51	0,0	1,15	6,65	
	-сметана	15	0,21	2,0	0,30	20,4	
	-масло сливочное	3	0,02	1,5	0,01	14,96	
	-масло растительное	3	0,0	3,99	0,0	35,96	
	-томат	4	0,17	0,0	0,75	2,52	
	Гречка с куриной котлетой	140/70	19,16	12,15	37,51	326,52	34
	-курица	110	9,70	3,59	0,0	73,03	
	-лук	10	0,15	0,0	0,86	3,87	
	-яйцо	0,2	2,54	2,30	0,14	31,40	
	-масло растительное	5	0,018	2,47	0,27	22,44	
	-мука	4	0,58	0,14	3,54	16,40	
	-хлеб пшеничный	8	0,83	0,13	4,81	22,70	
	-чеснок	2	0,12	0,01	0,66	2,64	
	-гречка	35	5,04	1,04	27,20	131,60	

	-масло сливочное	2	0,02	2,47	0,03	22,44	
	Икра кабачковая	50,0	0,80	3,15	3,70	45,40	
	Компот из сухофруктов	180,0	0,16	0,0	16,43	64,76	7
	-Сухофрукты	11	0,16	0,0	6,45	27,36	
	- сахар	7	0,0	0,0	9,98	37,40	
	Хлеб пшеничный	30,0	2,49	0,39	14,43	68,10	
	Хлеб ржаной	50,0	1,99	0,29	21,16	90,95	
	Всего за обед	720,0	29,16	31,47	111,59	738,13	
<u>Полдник</u>	Блины с повидлом	70/20	8,65	5,79	78,45	310,99	35
<u>Уплотн-й</u>	-Мука	50	6,36	0,78	43,29	197,40	
	-молоко	50	1,40	1,60	2,35	29,0	
	-сахар	5	0,0	0,0	3,99	14,96	
	-яйцо	0,2	0,63	0,57	0,035	7,58	
	-масло сливочное	2	0,018	2,47	0,02	22,44	
	- дрожжи	1,2	0,25	0,08	0,16	0,17	
	-масло растительное	4	0,0	0,29	0,0	26,97	
	-повидло	20	0,0	0,0	28,0	12,2	
	Банан	100,0	1,09	0,33	22,84	91,0	
	Яйцо	60,0	7,52	6,90	0,42	94,20	
	Чай с молоком	200,0	0,84	0,96	11,39	54,80	26
	- чай	0,6	-	-	-	-	
	- сахар	7	0,84	0,96	1,46	17,4	
	-молоко	30	-	-	9,98	37,40	
	Всего за полдник	450,0	18,10	13,98	113,10	550,99	
<u>Всего за день</u>		1788,0	63,74	63,32	237,53	1874,04	
7 день							
<u>Завтрак</u>	Каша манная	200,0	7,33	10,02	103,29	221,96	16
	- манная	18	2,26	0,14	14,66	65,20	
	-молоко	200	5,04	5,76	84,6	104,4	
	-масло сливочное	5	0,03	4,12	0,04	37,4	
	- сахар	5	0,0	0,0	3,99	14,96	
	Кофейный напиток	200,0	4,38	4,80	20,04	136,69	2
	- кофейный напиток	2,4	0,18	0,0	1,02	4,81	
	- молоко	180	4,20	4,80	7,05	87,0	
	- сахар	7	0,0	0,0	11,97	44,88	
	Хлеб пшеничный с маслом		4,19	5,60	16,39	158,38	3

Итого за завтрак Второй завтрак	- хлеб пшеничный	50,0	4,15	0,65	24,05	113,50	
	- масло сливочное	8,0	0,04	4,95	0,04	44,88	
		458,0	15,90	20,42	139,72	517,03	
	Сок	150,0	0,0	0,0	3,65	57,0	
	Вафля	26,0	1,04	7,95	16,25	140,92	
Обед	Рассольник со сметаной и курицей	200,0	4,83	6,84	24,3	178,77	36
	- картофель	100	1,40	0,0	13,80	58,10	
	-лук	15	0,22	0,0	1,29	5,80	
	-морковь	20	0,20	0,0	1,12	5,28	
	-огурец соленый	35	0,18	0,0	0,44	2,80	
	-перловка	8	0,93	0,11	7,37	32,40	
	-масло сливочное	3	0,02	0,28	0,03	24,93	
	-томат	2	0,10	1,0	0,25	0,10	
	-сметана	18	0,21	2,0	0,30	20,4	
	-мясо	25	1,78	0,66	0,0	13,40	
	- масло растительное	3	0,0	3,99	0,0	35,96	
	Картофельное пюре	140,0	4,22	5,60	29,98	182,6	19
	-картофель	170	2,80	0,0	27,60	116,2	
	- молоко	40	1,40	1,60	2,35	29,0	
	-масло сливочное	3	0,02	4,00	0,03	37,4	
	Оладья из печени	70,0	16,12	5,20	20,66	211,98	37
	-печень	90	11,34	2,03	0,0	63,77	
	-молоко	30	0,15	0,0	0,86	3,87	
	- яйцо	0,5	1,27	1,15	0,07	15,70	
	- мука	18	1,12	1,28	1,88	23,20	
	- лук	10	0,0	0,29	0,0	26,97	
	-масло растительное	5	2,12	0,26	14,64	65,80	
	-чеснок	2	0,12	0,01	0,66	2,64	
	Капуста квашеная	50,0	0,35	0,0	1,60	8,0	
	Компот из сухофруктов	180,0	0,16	0,0	16,43	64,76	7
	-Сухофрукты	11	0,16	0,0	6,45	27,36	
	- сахар	7	0,0	0,0	9,98	37,40	
	Хлеб пшеничный	30,0	2,49	0,39	14,43	68,10	
	Хлеб ржаной	50,0	1,99	0,29	21,16	90,95	
	Всего за обед	710,0	30,16	29,77	128,56	769,15	
Уплот-й Полдник	Рыба под яйцом	120,0	18,49	4,34	6,88	140,14	38

	-рыба	100,0	13,92	0,36	0,0	60,0	
	-молоко	50,0	1,40	1,60	2,35	29,0	
	-яйцо	0,8	2,54	2,30	0,14	31,40	
	- масло растительное	4	0,63	0,08	4,39	19,74	
	Зеленый горошек	40,0	3,56	0,0	29,20	134,40	
	Яблоко	100,0	0,30	1,09	10,20	41,40	
	Чай с лимоном	200,0	0,03	0,01	10,07	38,39	16
	- чай	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
	- сахар	7	0,03	0,01	0,09	0,99	
	- лимон	2	0,0	0,0	9,98	37,40	
Всего за день	Всего за полдник	460,0	23,19	16,39	64,06	434,80	
		1804	70,29	74,53	352,24	1913,90	
8 день							
Завтрак	Каша рисовая	200,0	8,24	10,03	30,52	238,45	39
	- гречка	20	2,10	0,18	23,19	96,90	
	-молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,4	
	-масло сливочное	5	0,03	4,12	0,04	37,40	
	- сахар	5	0	0	3,99	14,96	
	Какао	200,0	4,85	5,22	19,71	135,78	14
	- какао	1,2	0,45	0,32	0,49	3,60	
	- молоко	180	4,20	4,80	7,05	87,0	
	- сахар	7	-	-	11,97	44,88	
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50/8	7,67	5,95	24,09	205,31	42
	17						
	Хлеб пшеничный с маслом	50	4,15	0,65	24,05	113,50	
	сыр	8	0,04	4,95	0,04	44,88	
		17	3,48	0,35	0,0	46,93	
	Всего за завтрак	475,0	19,03	20,69	66,22	542,62	
Второй завтрак	Апельсин (мандарин)	100,0	0,12	0,94	11,75	47	
Обед	Суп гороховый	200,0	12,18	4,76	25,55	178,14	40
	-картофель	100	1,40	0,0	1,38	5,81	
	- лук	15	9,20	0,64	23,08	129,20	
	- морковь	20	1,35	0,0	0,46	2,58	
	- масло сливочное	3	0,20	0,0	0,59	3,15	
	-горох	40	0,03	4,12	0,04	37,40	
	-мясо	25					
	Макаронны с мясным рулетом	140/70	24,33	11,84	37,18	369,13	41

	-Свинина	110,0	14,10	4,90	0,0	100,8	
	-лук	20	0,22	0,0	1,29	5,80	
	-морковь	25	0,25	0,0	1,40	6,96	
	-яйцо	0,5	3,81	3,45	0,21	47,10	
	-чеснок	4	0,0	0,29	0,0	26,97	
	-масло растительное	3	4,68	0,72	28,32	2,52	
	-масло сливочное	3	0,18	2,47	0,02	22,44	
	- макаронны	40	0,14	0,0	0,47	131,20	
	-чеснок	2	0,12	0,01	0,66	2,64	
	-хлеб пшеничный	8	0,83	0,13	4,81	22,70	
	Огурец свежий	50,0	0,35	0,0	1,40	6,95	
	Компот из сухофруктов	180,0	0,16	0,0	16,43	64,76	7
	-Сухофрукты	11	0,16	0,0	6,45	27,36	
	- сахар	7	0,0	0,0	9,98	37,40	
	Хлеб пшеничный	30,0	2,49	0,39	14,43	68,10	
	Хлеб ржаной	25,0	0,84	0,14	11,39	45,47	
	Всего за обед	695,0	40,51	17,14	104,76	732,56	
Уплот-й Полдник	Винегрет с квашеной капустой	160,0	4,31	3,33	20,14	154,59	43
	-картофель	100	1,40	0,0	13,80	58,10	
	- свекла	80	0,48	0,0	1,08	23,04	
	- морковь	30	0,30	0,0	3,36	15,84	
	- лук	20	1,35	0,0	0,46	2,58	
	- квашеная капуста	45	0,18	0,0	0,33	2,10	
	- масло растительное	4	0,0	3,33	0,0	44,95	
	Булочка «Веснушка»	80,0	8,07	6,92	60,04	331,67	44
	-мука	57	6,36	0,78	43,95	197,40	
	-молоко	50	1,12	1,28	1,88	23,2	
	-яйцо	0,4	1,27	1,15	0,07	15,70	
	-масло сливочное	2	0,012	1,65	0,01	14,96	
	-масло растительное	2	0,0	1,99	0,0	17,98	
	-дрожжи	1,2	0,01	0,02	0,83	8,50	
	-изюм	11	0,37	0,05	8,74	34,98	
	- сахар	5	0,0	0,0	4,95	18,95	
	Чай с лимоном	200,0	0,03	0,01	10,07	38,39	16
	- чай	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
	- сахар	7	0,03	0,01	0,09	0,99	
	- лимон	2	0,0	0,0	9,98	37,40	
	Хлеб ржаной	25,0	0,99	0,14	10,58	45,47	
	Всего за полдник	465,0	13,40	10,40	100,83	570,12	
Всего за день		1735,0	73,06	49,17	283,56	1892,30	
9 день							
Завтрак	Лапша молочная	200,0	7,89	10,05	30,81	238,26	45

	-лапша	25	3,40	0,04	17,7	82,0	
	-молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,40	
	-масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	
	- сахар	5	0,0	0,0	3,99	14,96	
	Кофейный напиток	200,0	4,38	4,80	20,04	136,69	2
	- кофейный напиток	2,4	0,18	0,0	1,02	4,81	
	- молоко	180	4,20	4,80	7,05	87,0	
	- сахар	7	0,0	0,0	11,97	44,88	
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50/8	7,67	5,95	24,09	205,31	42
		17					
	Хлеб пшеничный с маслом	50	4,15	0,65	24,05	113,50	
		8	0,04	4,95	0,04	44,88	
	сыр	17	3,48	0,35	0,0	46,93	
	Всего за завтрак	475,0	19,94	20,80	74,94	580,26	
Второй завтрак Обед	Йогурт	160,0	5,0	1,5	3,5	51,0	
	Сухарик	13,0	1,19	1,48	8,68	52,78	
	Борщ со сметаной и мясом	200,0	4,90	10,29	17,61	205,57	46
	-картофель	95	1,26	0,0	12,24	52,29	
	- капуста	60	0,70	0,0	2,15	11,20	
	- свекла	70	0,98	0,0	1,26	26,88	
	- лук	15	1,35	0,0	0,46	2,58	
	-морковь	20	0,18	0,0	0,59	3,15	
	- томат	2	0,18	0,0	0,59	3,15	
	- масло сливочное	3	0,03	4,12	0,04	37,40	
	-сметана	15	0,20	1,20	0,28	12,80	
	- мясо	25	2,82	0,98	0,0	20,16	
	-масло растит-е	3	0,0	3,99	0,0	35,96	
	Рис с рыбой тушеной и овощами (по-польски)	140/70	17,91	8,79	38,23	163,53	47
	-рыба -пикша	125	13,92	0,36	0,0	60,0	
	-лук	15	0,22	0,0	1,29	5,80	
	-морковь	25	0,20	3,99	1,12	5,28	
-масло растительное	4	0,0	0,08	4,39	3,59		
-мука	4	0,63	0,24	30,92	19,74		
-рис	37	2,80	4,12	0,04	29,20		
-томат	2	0,14	0,0	0,47	37,40		
Помидор свежий	50,0	0,15	0,0	1,45	6,83		
Компот из сухофруктов	180,0	0,16	0,0	16,43	64,76	7	
-Сухофрукты	11	0,16	0,0	6,45	27,36		
- сахар	7	0,0	0,0	9,98	37,40		
Хлеб пшеничный	30,0	2,49	0,39	14,43	68,10		
Хлеб ржаной	50,0	1,99	0,29	21,16	90,95		

	Всего за обед	720,0	27,60	25,77	109,31	599,74	
Уплот-й Полдник	Сырники со сгущенным молоком	130/20	20,57	18,85	34,87	383,66	24
	-творог	130	15,6	11,7	4,29	183,30	
	-мука	18	2,12	0,26	14,64	65,80	
	-яйцо	0,3	1,27	1,16	0,07	15,70	
	- сахар	5	0,0	0,0	4,99	18,7	
	-масло растительное	5	0,0	3,99	0,0	35,96	
	- молоко сгущенное	20	1,58	1,74	10,88	64,20	
	Яйцо	30,0	7,52	6,90	0,42	94,20	
	Чай с молоком	200,0	0,84	0,96	11,39	54,80	26
	- чай	0,6	-	-	-	-	
- сахар	7	0,84	0,96	1,46	17,4		
-молоко	30	-	-	9,98	37,40		
Груша	100,0	0,14	0,36	15,23	57,0		
Всего за полдник	480,0	29,07	27,07	61,91	589,66		
Всего за день	1848,0	82,80	66,62	258,34	1873,44		
10 день							
Завтрак	Каша пшеничная	200,0	8,67	10,75	107,62	256,76	27
	-пшено	21	3,6	0,87	18,99	100,20	
	-молоко	180	5,04	5,76	84,6	104,40	
	-масло сливочное	5	0,03	4,12	0,04	37,4	
	- сахар	5	0,0	0,0	3,99	14,96	
	Какао	200,0	4,85	5,22	19,71	135,78	14
	- какао	1,2	0,45	0,32	0,49	3,60	
	- молоко	180	4,20	4,80	7,05	87,0	
	- сахар	7	-	-	11,97	44,88	
	Хлеб пшеничный с маслом	50/8	4,19	5,60	16,39	158,38	3
	- хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,50	
	- масло сливочное	8	0,04	4,95	0,04	44,88	
	Итого за завтрак	458,0	17,71	21,57	143,72	550,92	
Второй завтрак	Сок	160,0	0,0	0,0	13,65	57,0	
Обед	Суп рыбный	200,0	5,39	7,87	30,36	206,44	48

	-картофель	100	1,40	0,0	13,80	58,10	
	- лук	15	0,22	0,0	1,29	5,80	
	- морковь	20	0,20	0,0	0,56	2,64	
	- перловка	8	0,93	0,11	7,37	32,40	
	-томат	4	1,27	1,15	0,07	15,70	
	-масло сливочное	3	0,18	2,47	0,02	22,44	
	- консервы рыбные	40	6,0	0,60	0,0	124,0	
	-масло растительное	3	0,0	3,99	0,0	35,96	
	Гречка	140/	17,74	11,75	37,76	284,39	49
	Суфле из сердца	70					
	-Сердце	95	11,34	2,03	0,0	63,77	
	-лук	10	0,15	0,0	0,86	3,87	
	-яйцо	0,6	1,27	1,15	0,07	15,70	
	-молоко	50	1,12	1,28	1,88	23,20	
	-масло сливочное	3	0,0	0,29	0,0	26,97	
	-гречка	35	5,04	1,04	27,20	131,60	
	- масло растительное	3	0,0	3,99	0,0	35,96	
	Кукуруза консервированная	50,0	1,14	0,61	7,17	3,35	
	Компот из сухофруктов	180,0	0,16	0,0	16,43	64,76	7
	-Сухофрукты	11	0,16	0,0	6,45	27,36	
	- сахар	7	0,0	0,0	9,98	37,40	
	Хлеб пшеничный	30,0	2,49	0,39	14,43	68,10	
	Хлеб ржаной	50,0	1,99	0,29	21,16	90,95	
	Всего за обед	720,0	28,91	20,91	127,31	718,99	
Уплот-й полдник	Шницель мясной	70,0	23,53	23,86	6,35	321,16	51
	-мясо свинина	110	18,6	16,0	0,0	218,0	
	-лук	10	0,15	0,0	0,86	3,87	
	-масло растительное	4	0,0	0,99	0,0	35,96	
	-хлеб пшеничный	8	0,83	0,13	4,81	22,70	
	-чеснок	2	0,14	0,0	0,47	2,52	
	-яйцо	0,4	3,81	3,45	0,21	47,10	
	Овощи тушеные	130,0	16,71	9,37	22,97	207,92	50
	-капуста	100	1,40	0,0	4,30	22,40	
	-лук	15	1,35	0,0	0,46	2,58	
	-морковь	20	0,30	0,0	1,68	7,92	
	-масло сливочное	2	0,18	2,47	0,02	22,44	
	-картофель	100	1,40	0,0	13,80	58,10	
-томат	2	0,20	0,0	1,12	5,28		
-масло растительное	2	0,0	2,98	0,0	30,87		
Яблоко	100,0	0,30	0,0	10,20	41,40		
Зефир	20,0	1,48	2,0	15,24	81,20		
Чай с лимоном	200,0	0,03	0,01	10,07	38,39	16	

	- чай	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
	- сахар	7	0,03	0,01	0,09	0,99	
	- лимон	2	0,0	0,0	9,98	37,40	
	Всего за полдник	520,0	22,64	28,27	64,83	690,07	
Всего за день		1858,0	88,67	78,77	349,51	1980,02	

Примечание. Данное меню разработано согласно среднесуточному набору пищевой продукции с установленным с 10,5- часовым пребыванием воспитанников (до 7-ми лет) согласно Приложению 7 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 в учреждении, с соблюдением суммарных объемов блюд по приемам пищи (Приложению 9 к СанПин 2.3/2.4.3590-20, таблица 1 и таблица 3). Овощи без термической обработки даются до 1 марта. Возможна замена продуктов согласно Приложению 11 к СанПин 2.3/2.4.3590-20. Меню разработано на основании технологических карт и Приложения 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

