

к приказу № 220 п от 27.09.2024

« 01 » октября 2024 г.

**Основное меню  
приготавливаемых блюд  
в МБДОУ «Детский сад № 4».**

Сезон: Всесезонное

| Основное меню и пищевая ценность<br>приготавливаемых блюд |             |
|-----------------------------------------------------------|-------------|
| День:                                                     | понедельник |
| Неделя:                                                   | первая      |
| Сезон:                                                    | Всесезонное |
| Возрастная<br>категория:                                  | 3-7 лет     |

| День 01           | Блюдо                                     | Выход<br>(гр) | Белки<br>(гр) | Жиры<br>(гр) | Углеводы<br>(гр) | Эн.ценн<br>. (ККАЛ) | Са, мг  | Fe, мг | В1, мг | В2, мг | С, мг  |
|-------------------|-------------------------------------------|---------------|---------------|--------------|------------------|---------------------|---------|--------|--------|--------|--------|
| Завтрак           | 1.Каша гречневая молочная                 | 200           | 8,73          | 9,48         | 30,86            | 241,44              | 213,200 | 2,440  | 0,200  | 0,300  | 2,060  |
|                   | 2.Кофейный напиток на молоке              | 180           | 4,64          | 5,26         | 14,70            | 122,11              | 198,324 | 0,144  | 0,054  | 0,216  | 1,944  |
|                   | 3.Печенье                                 | 25            | 1,88          | 2,95         | 18,60            | 109,00              | 7,250   | 0,525  | 0,020  | 0,013  | 0,000  |
|                   | 4._Масло сливочное порционное             | 10            | 0,06          | 9,32         | 0,09             | 84,52               | 2,712   | 0,023  | 0,000  | 0,011  | 0,000  |
| Второй<br>завтрак | 1.Сок мультифрукт сад                     | 100           | 0,40          | 0,10         | 15,70            | 68,00               | 0,000   | 0,000  | 0,000  | 0,000  | 0,000  |
| Обед              | 1.Икра кабачковая                         | 60            | 1,31          | 6,15         | 5,89             | 79,79               | 20,928  | 0,588  | 0,030  | 0,030  | 3,918  |
|                   | 2.Бульон куриный с гренками               | 200           | 9,74          | 3,53         | 11,43            | 117,48              | 40,120  | 1,560  | 0,120  | 0,120  | 2,780  |
|                   | 3.Котлета куриная                         | 70            | 17,71         | 9,52         | 7,39             | 186,61              | 34,461  | 1,897  | 0,112  | 0,168  | 3,626  |
|                   | 4.Рагу овощное                            | 160           | 3,12          | 4,34         | 17,40            | 123,39              | 55,136  | 1,504  | 0,144  | 0,128  | 50,560 |
|                   | 5.Компот из изюма                         | 180           | 0,36          | 0,00         | 23,85            | 92,81               | 79,596  | 0,000  | 0,000  | 0,000  | 0,000  |
|                   | 6._Хлеб ржаной                            | 40            | 2,64          | 1,28         | 17,00            | 72,40               | 29,200  | 1,120  | 0,000  | 0,000  | 0,000  |
|                   | 7.Хлеб пшеничный                          | 45            | 3,42          | 0,36         | 21,87            | 107,10              | 56,250  | 1,620  | 0,180  | 0,113  | 0,000  |
| Полдник           | 1.Яблоко                                  | 107           | 0,43          | 0,43         | 10,49            | 50,29               | 17,120  | 2,354  | 0,032  | 0,021  | 10,700 |
| Ужин              | 1.Салат из кукурузы<br>(консервированной) | 60            | 1,33          | 4,44         | 7,98             | 77,45               | 25,476  | 0,216  | 0,012  | 0,030  | 2,910  |
|                   | 2.Омлет натуральный                       | 150           | 16,43         | 17,62        | 2,84             | 235,20              | 117,120 | 3,045  | 0,105  | 0,600  | 0,540  |
|                   | 3.Чай с молоком сладкий                   | 200           | 2,69          | 3,07         | 12,50            | 86,00               | 115,360 | 0,100  | 0,040  | 0,140  | 1,240  |
|                   | 4.Хлеб ржаной                             | 35            | 2,31          | 1,12         | 14,88            | 63,35               | 25,550  | 0,980  | 0,000  | 0,000  | 0,000  |
|                   | 5._Соль на весь день                      | 5             | 0,00          | 0,00         | 0,00             | 0,00                | 0,000   | 0,000  | 0,000  | 0,000  | 0,000  |
|                   | Всего за День 01                          |               | 77,19         | 78,95        | 233,46           | 1916,94             | 1037,80 | 18,12  | 1,05   | 1,89   | 80,28  |

| Основное меню и пищевая ценность<br>приготавливаемых блюд |             |
|-----------------------------------------------------------|-------------|
| День:                                                     | вторник     |
| Неделя:                                                   | первая      |
| Сезон:                                                    | Всесезонное |
| Возрастная<br>категория:                                  | 3-7 лет     |

| День 02           | Блюдо                        | Выход<br>(гр) | Белки<br>(гр) | Жиры<br>(гр) | Углеводы<br>(гр) | Эн.ценн.<br>(ККАЛ) | Ca, мг  | Fe, мг | B1, мг | B2, мг | C, мг  |
|-------------------|------------------------------|---------------|---------------|--------------|------------------|--------------------|---------|--------|--------|--------|--------|
| Завтрак           | 1.Каша рисовая молочная      | 200           | 5,69          | 6,89         | 26,28            | 188,74             | 197,400 | 0,540  | 0,060  | 0,260  | 2,060  |
|                   | 2.Чай с молоком сладкий      | 200           | 2,69          | 3,07         | 12,50            | 86,00              | 115,360 | 0,100  | 0,040  | 0,140  | 1,240  |
|                   | 3_Хлеб пшеничный             | 30            | 2,28          | 0,24         | 14,58            | 71,40              | 37,500  | 1,080  | 0,120  | 0,075  | 0,000  |
|                   | 4.Масло сливочное порционное | 10            | 0,06          | 9,32         | 0,09             | 84,52              | 2,712   | 0,023  | 0,000  | 0,011  | 0,000  |
| Второй<br>завтрак | 1.Сок мультифрукт сад        | 100           | 0,40          | 0,10         | 15,70            | 68,00              | 0,000   | 0,000  | 0,000  | 0,000  | 0,000  |
| Обед              | 1.Томаты в заливке           | 45            | 0,54          | 0,10         | 1,86             | 11,28              | 0,000   | 0,000  | 0,000  | 0,000  | 0,000  |
|                   | 2.Суп гороховый с мясом      | 200           | 14,03         | 9,98         | 25,50            | 249,96             | 47,680  | 3,940  | 0,360  | 0,140  | 11,800 |
|                   | 3.Суфле рыбное               | 80            | 9,49          | 5,99         | 3,78             | 106,85             | 37,904  | 0,704  | 0,120  | 0,088  | 6,488  |
|                   | 4.Пюре розовое               | 150           | 4,00          | 6,75         | 23,72            | 175,17             | 71,925  | 1,485  | 0,195  | 0,180  | 28,035 |
|                   | 5.Компот из апельсинов       | 180           | 0,42          | 0,09         | 14,57            | 61,06              | 72,828  | 0,144  | 0,018  | 0,018  | 28,080 |
|                   | 6_Хлеб ржаной                | 40            | 2,64          | 1,28         | 17,00            | 72,40              | 29,200  | 1,120  | 0,000  | 0,000  | 0,000  |
|                   | 7_Хлеб пшеничный             | 30            | 2,28          | 0,24         | 14,58            | 71,40              | 37,500  | 1,080  | 0,120  | 0,075  | 0,000  |
| Полдник           | 1.Яблоко                     | 107           | 0,43          | 0,43         | 10,49            | 50,29              | 17,120  | 2,354  | 0,032  | 0,021  | 10,700 |
| Ужин              | 1.Лапшевник с творогом       | 150           | 13,58         | 9,36         | 29,52            | 260,21             | 100,485 | 0,990  | 0,090  | 0,195  | 0,270  |
|                   | 2.Сметана порционная         | 15            | 0,32          | 3,96         | 0,45             | 38,81              | 11,352  | 0,027  | 0,005  | 0,015  | 0,039  |
|                   | 3.Молоко                     | 200           | 5,38          | 6,14         | 9,02             | 111,36             | 230,400 | 0,200  | 0,080  | 0,280  | 2,500  |
|                   | 4.Хлеб пшеничный             | 30            | 2,28          | 0,24         | 14,58            | 71,40              | 37,500  | 1,080  | 0,120  | 0,075  | 0,000  |
|                   | 5_Соль на весь день          | 5             | 0,00          | 0,00         | 0,00             | 0,00               | 0,000   | 0,000  | 0,000  | 0,000  | 0,000  |
|                   | Всего за День 02             |               | 66,50         | 64,19        | 234,22           | 1778,85            | 1046,87 | 14,87  | 1,36   | 1,57   | 91,21  |

| Основное меню и пищевая ценность<br>приготавливаемых блюд |             |
|-----------------------------------------------------------|-------------|
| День:                                                     | среда       |
| Неделя:                                                   | первая      |
| Сезон:                                                    | Всесезонное |
| Возрастная<br>категория:                                  | 3-7 лет     |

| День 03               | Блюдо                                 | Выход<br>(гр) | Белки<br>(гр) | Жиры<br>(гр) | Углеводы<br>(гр) | Эн.ценн.<br>(ККАЛ) | Са, мг  | Fe, мг | B1, мг | B2, мг | С, мг  |
|-----------------------|---------------------------------------|---------------|---------------|--------------|------------------|--------------------|---------|--------|--------|--------|--------|
| <b>Завтрак</b>        | 1.Каша геркулесовая молочная          | 200           | 6,64          | 9,60         | 21,59            | 197,72             | 219,200 | 0,960  | 0,160  | 0,260  | 2,060  |
|                       | 2.Какао с молоком                     | 180           | 4,34          | 5,98         | 14,19            | 125,49             | 192,258 | 0,810  | 0,054  | 0,216  | 1,818  |
|                       | 3.Хлеб пшеничный                      | 35            | 2,66          | 0,28         | 17,01            | 83,30              | 43,750  | 1,260  | 0,140  | 0,088  | 0,000  |
|                       | 4.Сыр порционный                      | 10            | 2,30          | 2,90         | 0,00             | 36,00              | 88,000  | 0,100  | 0,004  | 0,030  | 0,070  |
| <b>Второй завтрак</b> | 1.Сок тыквенный сад                   | 100           | 0,70          | 0,20         | 4,70             | 27,00              | 0,000   | 0,000  | 0,000  | 0,000  | 0,000  |
| <b>Обед</b>           | 1.Икра морковная                      | 70            | 1,58          | 10,62        | 6,93             | 128,86             | 42,364  | 1,197  | 0,098  | 0,105  | 10,990 |
|                       | 2.Суп картофельный мясной со сметаной | 200           | 7,37          | 9,48         | 12,25            | 165,28             | 25,020  | 1,700  | 0,120  | 0,120  | 14,920 |
|                       | 3.Голубцы ленивые с отварным мясом    | 180           | 20,66         | 30,21        | 21,47            | 442,55             | 116,154 | 4,086  | 0,126  | 0,306  | 96,642 |
|                       | 4.Кисель из кураги                    | 180           | 1,07          | 0,05         | 31,63            | 127,31             | 92,628  | 0,000  | 0,000  | 0,000  | 0,000  |
|                       | 5._Хлеб ржаной                        | 30            | 1,98          | 0,96         | 12,75            | 54,30              | 21,900  | 0,840  | 0,000  | 0,000  | 0,000  |
|                       | 6.Хлеб пшеничный                      | 40            | 3,04          | 0,32         | 19,44            | 95,20              | 50,000  | 1,440  | 0,160  | 0,100  | 0,000  |
| <b>Полдник</b>        | 1.Яблоко                              | 107           | 0,43          | 0,43         | 10,49            | 50,29              | 17,120  | 2,354  | 0,032  | 0,021  | 10,700 |
| <b>Ужин</b>           | 1._Рыба под омлетом                   | 110           | 17,65         | 11,37        | 4,14             | 189,02             | 139,986 | 1,727  | 0,187  | 0,352  | 8,910  |
|                       | 2.Пюре картофельное                   | 130           | 3,57          | 4,13         | 20,29            | 135,75             | 69,394  | 1,053  | 0,156  | 0,156  | 22,724 |
|                       | 3.Чай с лимоном                       | 180           | 0,08          | 0,01         | 3,86             | 16,62              | 3,672   | 0,090  | 0,000  | 0,000  | 3,600  |
|                       | 4.Печенье                             | 25            | 1,88          | 2,95         | 18,60            | 109,00             | 7,250   | 0,525  | 0,020  | 0,013  | 0,000  |
|                       | 5.Хлеб ржаной                         | 35            | 2,31          | 1,12         | 14,88            | 63,35              | 25,550  | 0,980  | 0,000  | 0,000  | 0,000  |
|                       | 6._Соль на весь день                  | 5             | 0,00          | 0,00         | 0,00             | 0,00               | 0,000   | 0,000  | 0,000  | 0,000  | 0,000  |
|                       | <b>Всего за День 03</b>               |               | 78,26         | 90,59        | 234,21           | 2047,03            | 1154,25 | 19,12  | 1,26   | 1,77   | 172,43 |

| Основное меню и пищевая ценность<br>приготавливаемых блюд |             |
|-----------------------------------------------------------|-------------|
| <b>День:</b>                                              | четверг     |
| <b>Неделя:</b>                                            | первая      |
| <b>Сезон:</b>                                             | Всесезонное |
| <b>Возрастная категория:</b>                              | 3-7 лет     |

| День 04               | Блюдо                                     | Выход<br>(гр) | Белки<br>(гр) | Жиры<br>(гр) | Углеводы<br>(гр) | Эн.ценн.<br>(ККАЛ) | Са, мг  | Fe, мг | B1, мг | B2, мг | С, мг  |
|-----------------------|-------------------------------------------|---------------|---------------|--------------|------------------|--------------------|---------|--------|--------|--------|--------|
| <b>Завтрак</b>        | 1.Каша молочная_ "Дружба"                 | 200           | 7,40          | 8,52         | 22,87            | 245,20             | 206,760 | 0,980  | 0,140  | 0,260  | 2,060  |
|                       | 2.Чай с молоком сладкий                   | 200           | 2,69          | 3,07         | 12,50            | 86,00              | 115,360 | 0,100  | 0,040  | 0,140  | 1,240  |
|                       | 3._Хлеб пшеничный                         | 30            | 2,28          | 0,24         | 14,58            | 71,40              | 37,500  | 1,080  | 0,120  | 0,075  | 0,000  |
|                       | 4.Сыр порционный                          | 10            | 2,30          | 2,90         | 0,00             | 36,00              | 88,000  | 0,100  | 0,004  | 0,030  | 0,070  |
| <b>Второй завтрак</b> | 1.Сок мультифрукт сад                     | 100           | 0,40          | 0,10         | 15,70            | 68,00              | 0,000   | 0,000  | 0,000  | 0,000  | 0,000  |
| <b>Обед</b>           | 1.Капуста тушеная                         | 70            | 2,08          | 3,83         | 7,30             | 72,75              | 54,320  | 0,777  | 0,049  | 0,077  | 54,075 |
|                       | 2.Пампушка с чесночным соусом             | 60            | 4,52          | 6,82         | 34,07            | 213,17             | 37,278  | 0,906  | 0,114  | 0,066  | 0,324  |
|                       | 3.Борщ с мясом и сметаной                 | 200           | 7,62          | 10,14        | 12,43            | 170,94             | 124,200 | 2,100  | 0,080  | 0,120  | 25,420 |
|                       | 4.Запеканка картофельная с отварным мясом | 200           | 21,87         | 19,87        | 38,69            | 425,50             | 80,960  | 4,580  | 0,320  | 0,360  | 39,820 |
|                       | 5.Компот из яблок свежих                  | 180           | 0,15          | 0,15         | 12,69            | 51,88              | 71,838  | 0,828  | 0,018  | 0,000  | 3,780  |
|                       | 6._Хлеб ржаной                            | 40            | 2,64          | 1,28         | 17,00            | 72,40              | 29,200  | 1,120  | 0,000  | 0,000  | 0,000  |
|                       | 7._Хлеб пшеничный                         | 30            | 2,28          | 0,24         | 14,58            | 71,40              | 37,500  | 1,080  | 0,120  | 0,075  | 0,000  |
| <b>Полдник</b>        | 1.Яблоко                                  | 107           | 0,43          | 0,43         | 10,49            | 50,29              | 17,120  | 2,354  | 0,032  | 0,021  | 10,700 |
| <b>Ужин</b>           | 1.Запеканка из творога с морковью         | 150           | 23,52         | 20,95        | 30,38            | 404,99             | 253,575 | 1,110  | 0,105  | 0,435  | 2,760  |
|                       | 2.Сметана порционная                      | 15            | 0,32          | 3,96         | 0,45             | 38,81              | 11,352  | 0,027  | 0,005  | 0,015  | 0,039  |
|                       | 3.Молоко                                  | 200           | 5,38          | 6,14         | 9,02             | 111,36             | 230,400 | 0,200  | 0,080  | 0,280  | 2,500  |
|                       | 4.Хлеб пшеничный                          | 30            | 2,28          | 0,24         | 14,58            | 71,40              | 37,500  | 1,080  | 0,120  | 0,075  | 0,000  |
|                       | 5._Соль на весь день                      | 5             | 0,00          | 0,00         | 0,00             | 0,00               | 0,000   | 0,000  | 0,000  | 0,000  | 0,000  |
|                       | <b>Всего за День 04</b>                   |               | 88,16         | 88,88        | 267,33           | 2261,48            | 1432,86 | 18,42  | 1,35   | 2,03   | 142,79 |

| Основное меню и пищевая ценность<br>приготавливаемых блюд |             |
|-----------------------------------------------------------|-------------|
| День:                                                     | пятница     |
| Неделя:                                                   | первая      |
| Сезон:                                                    | Всесезонное |
| Возрастная<br>категория:                                  | 3-7 лет     |

| День 05           | Блюдо                                                | Выход<br>(гр) | Белки<br>(гр) | Жиры<br>(гр) | Углеводы<br>(гр) | Эн.ценн.<br>(ККАЛ) | Са, мг  | Fe, мг | В1, мг | В2, мг | С, мг  |
|-------------------|------------------------------------------------------|---------------|---------------|--------------|------------------|--------------------|---------|--------|--------|--------|--------|
| Завтрак           | 1.Каша манная молочная                               | 200           | 6,51          | 10,21        | 25,01            | 217,28             | 230,000 | 0,380  | 0,100  | 0,260  | 2,060  |
|                   | 2.Кофейный напиток на молоке                         | 180           | 4,64          | 5,26         | 14,70            | 122,11             | 198,324 | 0,144  | 0,054  | 0,216  | 1,944  |
|                   | 3.Хлеб пшеничный                                     | 35            | 2,66          | 0,28         | 17,01            | 83,30              | 43,750  | 1,260  | 0,140  | 0,088  | 0,000  |
|                   | 4.Сыр порционный                                     | 10            | 2,30          | 2,90         | 0,00             | 36,00              | 88,000  | 0,100  | 0,004  | 0,030  | 0,070  |
| Второй<br>завтрак | 1.Сок мультифрукт сад                                | 100           | 0,40          | 0,10         | 15,70            | 68,00              | 0,000   | 0,000  | 0,000  | 0,000  | 0,000  |
| Обед              | 1.Огурцы натуральные свежие<br>с растительным маслом | 50            | 0,38          | 3,05         | 1,04             | 32,97              | 12,535  | 0,545  | 0,015  | 0,020  | 5,450  |
|                   | 2.Суп картофельный с<br>рыбными фрикадельками        | 200           | 7,93          | 2,87         | 14,68            | 118,60             | 94,040  | 1,360  | 0,180  | 0,100  | 22,760 |
|                   | 3.Гуляш из печени (сад)                              | 80            | 11,56         | 10,38        | 8,53             | 172,64             | 18,704  | 4,520  | 0,208  | 1,336  | 22,760 |
|                   | 4.Пюре картофельное                                  | 130           | 3,57          | 4,13         | 20,29            | 135,75             | 69,394  | 1,053  | 0,156  | 0,156  | 22,724 |
|                   | 5.Компот из сухофруктов                              | 180           | 0,64          | 0,03         | 26,40            | 104,85             | 79,596  | 0,000  | 0,000  | 0,000  | 0,000  |
|                   | 6.Хлеб ржаной                                        | 35            | 2,31          | 1,12         | 14,88            | 63,35              | 25,550  | 0,980  | 0,000  | 0,000  | 0,000  |
|                   | 7.Хлеб пшеничный                                     | 40            | 3,04          | 0,32         | 19,44            | 95,20              | 50,000  | 1,440  | 0,160  | 0,100  | 0,000  |
| Ужин              | 1.Пирожок с повидлом                                 | 80            | 5,32          | 10,52        | 54,79            | 335,43             | 40,600  | 1,280  | 0,128  | 0,088  | 0,368  |
|                   | 2.Чай с сахаром                                      | 180           | 0,00          | 0,00         | 7,19             | 27,29              | 76,284  | 0,000  | 0,000  | 0,000  | 0,000  |
|                   | 3._Соль на весь день                                 | 5             | 0,00          | 0,00         | 0,00             | 0,00               | 0,000   | 0,000  | 0,000  | 0,000  | 0,000  |
|                   | Всего за День 05                                     |               | 51,27         | 51,15        | 239,64           | 1612,76            | 1026,78 | 13,06  | 1,15   | 2,39   | 78,14  |

| Основное меню и пищевая ценность<br>приготавливаемых блюд |             |
|-----------------------------------------------------------|-------------|
| <b>День:</b>                                              | понедельник |
| <b>Неделя:</b>                                            | вторая      |
| <b>Сезон:</b>                                             | Всесезонное |
| <b>Возрастная<br/>категория:</b>                          | 3-7 лет     |

| День 06               | Блюдо                                  | Выход<br>(гр) | Белки<br>(гр) | Жиры<br>(гр) | Углеводы<br>(гр) | Эн.ценн.<br>(ККАЛ) | Са, мг  | Fe, мг | B1, мг | B2, мг | C, мг  |
|-----------------------|----------------------------------------|---------------|---------------|--------------|------------------|--------------------|---------|--------|--------|--------|--------|
| <b>Завтрак</b>        | 1.Суп молочный с макаронными изделиями | 200           | 6,14          | 9,78         | 24,75            | 210,96             | 232,120 | 0,480  | 0,100  | 0,240  | 1,880  |
|                       | 2.Какао с молоком                      | 180           | 4,34          | 5,98         | 14,19            | 125,49             | 192,258 | 0,810  | 0,054  | 0,216  | 1,818  |
|                       | 3.Печенье                              | 35            | 2,63          | 4,13         | 26,04            | 152,60             | 10,150  | 0,735  | 0,028  | 0,018  | 0,000  |
| <b>Второй завтрак</b> | 1.Сок мультифрукт сад                  | 100           | 0,40          | 0,10         | 15,70            | 68,00              | 0,000   | 0,000  | 0,000  | 0,000  | 0,000  |
| <b>Обед</b>           | 1.Зеленый горошек                      | 40            | 1,90          | 0,08         | 4,86             | 27,74              | 0,000   | 0,000  | 0,040  | 0,000  | 3,800  |
|                       | 2.Суп харчо с мясом птицы              | 200           | 6,06          | 5,93         | 17,60            | 150,46             | 24,200  | 1,320  | 0,120  | 0,100  | 17,120 |
|                       | 3.Птица тушеная в соусе                | 115           | 26,43         | 16,48        | 30,90            | 376,82             | 31,280  | 2,864  | 0,196  | 0,230  | 10,201 |
|                       | 4.Каша гречневая рассыпчатая           | 130           | 7,40          | 6,22         | 33,45            | 219,08             | 53,898  | 3,926  | 0,247  | 0,117  | 0,000  |
|                       | 5.Компот из сухофруктов                | 180           | 0,64          | 0,03         | 26,40            | 104,85             | 79,596  | 0,000  | 0,000  | 0,000  | 0,000  |
|                       | 6._Хлеб ржаной                         | 30            | 1,98          | 0,96         | 12,75            | 54,30              | 21,900  | 0,840  | 0,000  | 0,000  | 0,000  |
|                       | 7.Хлеб пшеничный                       | 45            | 3,42          | 0,36         | 21,87            | 107,10             | 56,250  | 1,620  | 0,180  | 0,113  | 0,000  |
| <b>Полдник</b>        | 1.Яблоко                               | 107           | 0,43          | 0,43         | 10,49            | 50,29              | 17,120  | 2,354  | 0,032  | 0,021  | 10,700 |
| <b>Ужин</b>           | 1.Салат икра кабачковая                | 50            | 1,09          | 5,12         | 4,91             | 66,49              | 17,440  | 0,490  | 0,025  | 0,025  | 3,265  |
|                       | 2.Омлет натуральный                    | 150           | 16,43         | 17,62        | 2,84             | 235,20             | 117,120 | 3,045  | 0,105  | 0,600  | 0,540  |
|                       | 3.Чай с молоком сладкий                | 200           | 2,69          | 3,07         | 12,50            | 86,00              | 115,360 | 0,100  | 0,040  | 0,140  | 1,240  |
|                       | 4.Хлеб ржаной                          | 35            | 2,31          | 1,12         | 14,88            | 63,35              | 25,550  | 0,980  | 0,000  | 0,000  | 0,000  |
|                       | 5._Соль на весь день                   | 5             | 0,00          | 0,00         | 0,00             | 0,00               | 0,000   | 0,000  | 0,000  | 0,000  | 0,000  |
|                       | <b>Всего за День 06</b>                |               | 84,28         | 77,39        | 274,11           | 2098,73            | 994,24  | 19,56  | 1,17   | 1,82   | 50,56  |

| Основное меню и пищевая ценность<br>приготавливаемых блюд |             |
|-----------------------------------------------------------|-------------|
| <b>День:</b>                                              | вторник     |
| <b>Неделя:</b>                                            | вторая      |
| <b>Сезон:</b>                                             | Всесезонное |
| <b>Возрастная<br/>категория:</b>                          | 3-7 лет     |

| День 07                   | Блюдо                                                         | Выход<br>(гр) | Белки<br>(гр) | Жиры<br>(гр) | Углеводы<br>(гр) | Эн.ценн.<br>(ККАЛ) | Са, мг  | Fe, мг | B1, мг | B2, мг | C, мг  |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------|---------------|--------------|------------------|--------------------|---------|--------|--------|--------|--------|
| <b>Завтрак</b>            | 1.Каша манная молочная                                        | 200           | 6,51          | 10,21        | 25,01            | 217,28             | 230,000 | 0,380  | 0,100  | 0,260  | 2,060  |
|                           | 2.Чай с молоком сладкий                                       | 200           | 2,69          | 3,07         | 12,50            | 86,00              | 115,360 | 0,100  | 0,040  | 0,140  | 1,240  |
|                           | 3._Хлеб пшеничный                                             | 30            | 2,28          | 0,24         | 14,58            | 71,40              | 37,500  | 1,080  | 0,120  | 0,075  | 0,000  |
|                           | 4.Масло сливочное<br>порционное                               | 10            | 0,05          | 8,25         | 0,08             | 74,80              | 2,400   | 0,020  | 0,000  | 0,010  | 0,000  |
| <b>Второй<br/>завтрак</b> | 1.Сок мультифрукт сад                                         | 100           | 0,40          | 0,10         | 15,70            | 68,00              | 0,000   | 0,000  | 0,000  | 0,000  | 0,000  |
| <b>Обед</b>               | 1.Кукуруза сахарная                                           | 50            | 1,20          | 0,22         | 6,10             | 31,61              | 22,890  | 0,195  | 0,010  | 0,025  | 2,615  |
|                           | 2.Щи из свежей капусты с<br>мясом с картофелем со<br>сметаной | 200           | 7,92          | 10,49        | 8,95             | 162,80             | 123,940 | 1,760  | 0,080  | 0,120  | 39,520 |
|                           | 3.Котлеты рыбные с соусом<br>томатным                         | 130           | 18,91         | 5,89         | 11,92            | 177,79             | 86,853  | 2,132  | 0,299  | 0,208  | 14,365 |
|                           | 4.Пюре картофельное                                           | 130           | 3,57          | 4,13         | 20,29            | 135,75             | 69,394  | 1,053  | 0,156  | 0,156  | 22,724 |
|                           | 5.Компот из апельсинов                                        | 180           | 0,42          | 0,09         | 14,57            | 61,06              | 72,828  | 0,144  | 0,018  | 0,018  | 28,080 |
|                           | 6._Хлеб ржаной                                                | 40            | 2,64          | 1,28         | 17,00            | 72,40              | 29,200  | 1,120  | 0,000  | 0,000  | 0,000  |
|                           | 7._Хлеб пшеничный                                             | 30            | 2,28          | 0,24         | 14,58            | 71,40              | 37,500  | 1,080  | 0,120  | 0,075  | 0,000  |
| <b>Полдник</b>            | 1.Яблоко                                                      | 107           | 0,43          | 0,43         | 10,49            | 50,29              | 17,120  | 2,354  | 0,032  | 0,021  | 10,700 |
| <b>Ужин</b>               | 1.Запеканка творожно-<br>рисовая                              | 150           | 18,48         | 16,21        | 28,80            | 338,28             | 206,805 | 1,380  | 0,060  | 0,375  | 1,020  |
|                           | 2.Сметана порционная                                          | 15            | 0,32          | 3,96         | 0,45             | 38,81              | 11,352  | 0,027  | 0,005  | 0,015  | 0,039  |
|                           | 3.Молоко                                                      | 200           | 5,38          | 6,14         | 9,02             | 111,36             | 230,400 | 0,200  | 0,080  | 0,280  | 2,500  |
|                           | 4.Хлеб пшеничный                                              | 30            | 2,28          | 0,24         | 14,58            | 71,40              | 37,500  | 1,080  | 0,120  | 0,075  | 0,000  |
|                           | 5._Соль на весь день                                          | 5             | 0,00          | 0,00         | 0,00             | 0,00               | 0,000   | 0,000  | 0,000  | 0,000  | 0,000  |
|                           | <b>Всего за День 07</b>                                       |               | 75,75         | 71,19        | 224,62           | 1840,42            | 1331,04 | 14,11  | 1,24   | 1,85   | 124,86 |



| Основное меню и пищевая ценность<br>приготавливаемых блюд |             |
|-----------------------------------------------------------|-------------|
| День:                                                     | среда       |
| Неделя:                                                   | вторая      |
| Сезон:                                                    | Всесезонное |
| Возрастная<br>категория:                                  | 3-7 лет     |

| День 08           | Блюдо                                   | Выход<br>(гр) | Белки<br>(гр) | Жиры<br>(гр) | Углеводы<br>(гр) | Эн.ценн.<br>(ККАЛ) | Са, мг  | Fe, мг | В1, мг | В2, мг | С, мг   |
|-------------------|-----------------------------------------|---------------|---------------|--------------|------------------|--------------------|---------|--------|--------|--------|---------|
| Завтрак           | 1.Каша рисовая молочная                 | 200           | 5,69          | 6,89         | 26,28            | 188,74             | 197,400 | 0,540  | 0,060  | 0,260  | 2,060   |
|                   | 2.Кофейный напиток на молоке            | 180           | 4,64          | 5,26         | 14,70            | 122,11             | 198,324 | 0,144  | 0,054  | 0,216  | 1,944   |
|                   | 3.Хлеб пшеничный                        | 35            | 2,66          | 0,28         | 17,01            | 83,30              | 43,750  | 1,260  | 0,140  | 0,088  | 0,000   |
|                   | 4.Сыр порционный                        | 10            | 2,30          | 2,90         | 0,00             | 36,00              | 88,000  | 0,100  | 0,004  | 0,030  | 0,070   |
| Второй<br>завтрак | 1.Сок томатный сад                      | 100           | 0,70          | 0,20         | 4,70             | 27,00              | 0,000   | 0,000  | 0,000  | 0,000  | 0,000   |
| Обед              | 1.Салат из свеклы                       | 60            | 1,12          | 3,67         | 7,37             | 65,89              | 27,540  | 1,044  | 0,012  | 0,030  | 7,440   |
|                   | 2.Суп с вермишелью и мясом              | 200           | 8,45          | 7,18         | 20,14            | 180,98             | 20,840  | 1,820  | 0,120  | 0,100  | 12,900  |
|                   | 3.Суфле из отварного мяса<br>запеченное | 80            | 24,42         | 27,99        | 7,20             | 376,30             | 79,208  | 3,736  | 0,112  | 0,304  | 0,648   |
|                   | 4.Капуста тушеная                       | 140           | 4,17          | 7,66         | 14,60            | 145,50             | 108,640 | 1,554  | 0,098  | 0,154  | 108,150 |
|                   | 5.Кисель из повидла                     | 180           | 0,18          | 0,05         | 31,58            | 130,44             | 80,262  | 0,288  | 0,000  | 0,000  | 0,144   |
|                   | 6. _Хлеб ржаной                         | 30            | 1,98          | 0,96         | 12,75            | 54,30              | 21,900  | 0,840  | 0,000  | 0,000  | 0,000   |
|                   | 7.Хлеб пшеничный                        | 40            | 3,04          | 0,32         | 19,44            | 95,20              | 50,000  | 1,440  | 0,160  | 0,100  | 0,000   |
| Полдник           | 1.Яблоко                                | 107           | 0,43          | 0,43         | 10,49            | 50,29              | 17,120  | 2,354  | 0,032  | 0,021  | 10,700  |
| Ужин              | 1.Зеленый горошек                       | 40            | 1,90          | 0,08         | 4,86             | 27,74              | 0,000   | 0,000  | 0,040  | 0,000  | 3,800   |
|                   | 2.Рыба отварная с соусом<br>польским    | 80            | 13,56         | 7,33         | 7,24             | 148,56             | 117,712 | 1,376  | 0,152  | 0,264  | 6,632   |
|                   | 3.Картофель отварной                    | 135           | 2,86          | 3,91         | 23,14            | 143,69             | 15,147  | 1,283  | 0,176  | 0,108  | 28,350  |
|                   | 4.Чай с лимоном                         | 180           | 0,08          | 0,01         | 3,86             | 16,62              | 3,672   | 0,090  | 0,000  | 0,000  | 3,600   |
|                   | 5.Хлеб ржаной                           | 35            | 2,31          | 1,12         | 14,88            | 63,35              | 25,550  | 0,980  | 0,000  | 0,000  | 0,000   |
|                   | 6.Печенье                               | 25            | 1,88          | 2,95         | 18,60            | 109,00             | 7,250   | 0,525  | 0,020  | 0,013  | 0,000   |
|                   | 7. _Соль на весь день                   | 5             | 0,00          | 0,00         | 0,00             | 0,00               | 0,000   | 0,000  | 0,000  | 0,000  | 0,000   |
|                   | Всего за День 08                        |               | 82,36         | 79,18        | 258,84           | 2065,00            | 1102,32 | 19,37  | 1,18   | 1,69   | 186,44  |

| Основное меню и пищевая ценность<br>приготавливаемых блюд |             |
|-----------------------------------------------------------|-------------|
| <b>День:</b>                                              | четверг     |
| <b>Неделя:</b>                                            | вторая      |
| <b>Сезон:</b>                                             | Всесезонное |
| <b>Возрастная категория:</b>                              | 3-7 лет     |

| День 09               | Блюдо                                             | Выход<br>(гр) | Белки<br>(гр) | Жиры<br>(гр) | Углеводы<br>(гр) | Эн.ценн.<br>(ККАЛ) | Са, мг  | Fe, мг | В1, мг | В2, мг | С, мг  |
|-----------------------|---------------------------------------------------|---------------|---------------|--------------|------------------|--------------------|---------|--------|--------|--------|--------|
| <b>Завтрак</b>        | 1.Каша геркулесовая молочная                      | 200           | 6,64          | 9,60         | 21,59            | 197,72             | 219,200 | 0,960  | 0,160  | 0,260  | 2,060  |
|                       | 2.Чай с молоком сладкий                           | 200           | 2,69          | 3,07         | 12,50            | 86,00              | 115,360 | 0,100  | 0,040  | 0,140  | 1,240  |
|                       | 3._Хлеб пшеничный                                 | 30            | 2,28          | 0,24         | 14,58            | 71,40              | 37,500  | 1,080  | 0,120  | 0,075  | 0,000  |
|                       | 4.Сыр порционный                                  | 10            | 2,30          | 2,90         | 0,00             | 36,00              | 88,000  | 0,100  | 0,004  | 0,030  | 0,070  |
| <b>Второй завтрак</b> | 1.Сок мультифрукт сад                             | 100           | 0,40          | 0,10         | 15,70            | 68,00              | 0,000   | 0,000  | 0,000  | 0,000  | 0,000  |
| <b>Обед</b>           | 1.Огурцы натуральные свежие с растительным маслом | 50            | 0,38          | 3,05         | 1,04             | 32,97              | 12,535  | 0,545  | 0,015  | 0,020  | 5,450  |
|                       | 2.Борщ с мясом и сметаной                         | 200           | 7,62          | 10,14        | 12,43            | 170,94             | 124,200 | 2,100  | 0,080  | 0,120  | 25,420 |
|                       | 3.Биточки из говядины                             | 80            | 18,54         | 20,48        | 8,52             | 292,26             | 51,712  | 3,200  | 0,120  | 0,208  | 0,248  |
|                       | 4._Вермишель с маслом                             | 130           | 5,22          | 3,77         | 34,88            | 197,67             | 10,439  | 0,806  | 0,091  | 0,026  | 0,000  |
|                       | 5.Компот из изюма                                 | 180           | 0,36          | 0,00         | 23,85            | 92,81              | 79,596  | 0,000  | 0,000  | 0,000  | 0,000  |
|                       | 6._Хлеб пшеничный                                 | 30            | 2,28          | 0,24         | 14,58            | 71,40              | 37,500  | 1,080  | 0,120  | 0,075  | 0,000  |
|                       | 7._Хлеб ржаной                                    | 40            | 2,64          | 1,28         | 17,00            | 72,40              | 29,200  | 1,120  | 0,000  | 0,000  | 0,000  |
|                       | 8.Пампушка с чесночным соусом                     | 60            | 4,52          | 6,82         | 34,07            | 213,17             | 37,278  | 0,906  | 0,114  | 0,066  | 0,324  |
| <b>Полдник</b>        | 1.Яблоко                                          | 107           | 0,43          | 0,43         | 10,49            | 50,29              | 17,120  | 2,354  | 0,032  | 0,021  | 10,700 |
| <b>Ужин</b>           | 1.Сырники творожные,запеченные с соусом сметанным | 155           | 28,48         | 25,08        | 21,24            | 427,43             | 265,515 | 1,318  | 0,109  | 0,496  | 0,775  |
|                       | 2.Молоко                                          | 200           | 5,38          | 6,14         | 9,02             | 111,36             | 230,400 | 0,200  | 0,080  | 0,280  | 2,500  |
|                       | 3._Соль на весь день                              | 5             | 0,00          | 0,00         | 0,00             | 0,00               | 0,000   | 0,000  | 0,000  | 0,000  | 0,000  |
|                       | 4.Хлеб пшеничный                                  | 30            | 2,28          | 0,24         | 14,58            | 71,40              | 37,500  | 1,080  | 0,120  | 0,075  | 0,000  |
|                       | <b>Всего за День 09</b>                           |               | 92,43         | 93,58        | 266,06           | 2263,21            | 1393,06 | 16,95  | 1,20   | 1,89   | 48,79  |

| Основное меню и пищевая ценность<br>приготавливаемых блюд |             |
|-----------------------------------------------------------|-------------|
| <b>День:</b>                                              | пятница     |
| <b>Неделя:</b>                                            | вторая      |
| <b>Сезон:</b>                                             | Всесезонное |
| <b>Возрастная<br/>категория:</b>                          | 3-7 лет     |

| День 10                   | Блюдо                          | Выход<br>(гр) | Белки<br>(гр) | Жиры<br>(гр) | Углеводы<br>(гр) | Эн.ценн.<br>(ККАЛ) | Са, мг  | Fe, мг | В1, мг | В2, мг | С, мг  |
|---------------------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------|------------------|--------------------|---------|--------|--------|--------|--------|
| <b>Завтрак</b>            | 1.Каша пшенная молочная        | 200           | 6,11          | 6,26         | 14,77            | 191,44             | 178,300 | 0,680  | 0,140  | 0,220  | 1,880  |
|                           | 2.Кофейный напиток на молоке   | 180           | 4,64          | 5,26         | 14,70            | 122,11             | 198,324 | 0,144  | 0,054  | 0,216  | 1,944  |
|                           | 3._Хлеб пшеничный              | 30            | 2,28          | 0,24         | 14,58            | 71,40              | 37,500  | 1,080  | 0,120  | 0,075  | 0,000  |
|                           | 4.Сыр порционный               | 10            | 2,30          | 2,90         | 0,00             | 36,00              | 88,000  | 0,100  | 0,004  | 0,030  | 0,070  |
| <b>Второй<br/>завтрак</b> | 1.Сок мультифрукт сад          | 100           | 0,40          | 0,10         | 15,70            | 68,00              | 0,000   | 0,000  | 0,000  | 0,000  | 0,000  |
| <b>Обед</b>               | 1.Икра морковная               | 70            | 1,58          | 10,62        | 6,93             | 128,86             | 42,364  | 1,197  | 0,098  | 0,105  | 10,990 |
|                           | 2.Уха ростовская               | 200           | 13,29         | 5,93         | 12,76            | 160,30             | 145,580 | 1,760  | 0,240  | 0,120  | 31,520 |
|                           | 3.Бефстроганов из печени (сад) | 80            | 14,73         | 7,48         | 11,38            | 170,55             | 30,048  | 5,704  | 0,272  | 1,680  | 29,280 |
|                           | 4.Пюре картофельное            | 130           | 3,57          | 4,13         | 20,29            | 135,75             | 69,394  | 1,053  | 0,156  | 0,156  | 22,724 |
|                           | 5.Кисель из повидла            | 180           | 0,18          | 0,05         | 31,58            | 130,44             | 80,262  | 0,288  | 0,000  | 0,000  | 0,144  |
|                           | 6.Хлеб ржаной                  | 35            | 2,31          | 1,12         | 14,88            | 63,35              | 25,550  | 0,980  | 0,000  | 0,000  | 0,000  |
|                           | 7._Хлеб пшеничный              | 30            | 2,28          | 0,24         | 14,58            | 71,40              | 37,500  | 1,080  | 0,120  | 0,075  | 0,000  |
| <b>Ужин</b>               | 1.Булочка с сахаром            | 85            | 9,08          | 9,11         | 66,02            | 376,06             | 81,201  | 1,709  | 0,196  | 0,179  | 0,621  |
|                           | 2.Чай с сахаром                | 180           | 0,00          | 0,00         | 7,19             | 27,29              | 76,284  | 0,000  | 0,000  | 0,000  | 0,000  |
|                           | 3._Соль на весь день           | 5             | 0,00          | 0,00         | 0,00             | 0,00               | 0,000   | 0,000  | 0,000  | 0,000  | 0,000  |
|                           | <b>Всего за День 10</b>        |               | 62,76         | 53,42        | 245,35           | 1752,94            | 1090,31 | 15,77  | 1,40   | 2,86   | 99,17  |