

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ №62  
Давыдова Г.М  
01.06.2022



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2022 г.**

детский сад 12 часов пребывания

возрастная категория 3-7 лет

Для разработки меню были использованы следующие сборники:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/М.П. Могильный, В.А. Тутельян;
  2. Сборник технических нормативов- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М. П. Могильного. – М.:Дели принт, 2017.
  3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений (г. Пермь)
- Меню разработано согласно требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: лето-осень

День 1. Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

|                            |                                      | Прием пищи             |              |              |               |               |        |  |
|----------------------------|--------------------------------------|------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|--|
| Наименование блюда         |                                      | Масса порции в граммах | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал          | № рец. |  |
| завтрак                    |                                      |                        |              |              |               |               |        |  |
| 1                          | Каша вязкая с маслом                 | 120                    | 3,37         | 13,75        | 37,91         | 215,67        | 314    |  |
| 2                          | Икра кабачковая (консервированная)   | 50                     | 0,8          | 3,15         | 3,7           | 49            | 121    |  |
| 3                          | Бутерброд с маслом                   | 35                     | 2,28         | 4,5          | 15,46         | 116           | 1      |  |
| 4                          | Чай с сахаром                        | 200                    | 0,1          | 0,03         | 6,02          | 21,1          | 392    |  |
|                            | <b>Итого</b>                         | <b>405,0</b>           | <b>6,6</b>   | <b>21,4</b>  | <b>63,1</b>   | <b>401,8</b>  |        |  |
| второй завтрак             |                                      |                        |              |              |               |               |        |  |
| 1                          | Соки овощные, фруктовые и ягодные    | 100                    | 0,55         | 0,13         | 22            | 105           | 399    |  |
| 2                          | Фрукты свежие                        |                        |              |              |               |               | 368    |  |
|                            | <b>Итого</b>                         | <b>100</b>             | <b>0,55</b>  | <b>0,13</b>  | <b>22</b>     | <b>105</b>    |        |  |
| обед                       |                                      |                        |              |              |               |               |        |  |
| 1                          | Суп картофельный с крупой            | 180                    | 1,93         | 4,2          | 14,41         | 104,4         | 80     |  |
| 2                          | Выпечки рублинные                    | 70                     | 15,62        | 15,72        | 19,92         | 243,5         | 282    |  |
| 3                          | Макаронные изделия отварные с маслом | 130                    | 5,87         | 4,03         | 39,28         | 187,42        | 205    |  |
| 4                          | Овощи натуральные свежие             | 50                     | 0,4          | 0,05         | 1,4           | 7,5           | 71     |  |
| 5                          | Хлеб пшеничный                       | 15                     | 1,28         | 0,5          | 6,38          | 36,3          |        |  |
| 6                          | Хлеб ржаной                          | 48                     | 4,08         | 1,58         | 20,4          | 124,32        |        |  |
| 7                          | Компот из сушеных фруктов            | 180                    | 0,22         | 0,01         | 11,89         | 48,74         | 376    |  |
|                            | <b>Итого</b>                         | <b>673</b>             | <b>29,4</b>  | <b>26,09</b> | <b>113,68</b> | <b>752,18</b> |        |  |
| полдник                    |                                      |                        |              |              |               |               |        |  |
|                            | Овощ натуральный                     | 100                    | 5,26         | 12,44        | 11,95         | 163,21        | 215    |  |
|                            | Салат из овощей                      | 130                    | 2,76         | 3,3          | 25,06         | 197,84        | 137    |  |
|                            | Хлеб пшеничный                       | 20                     | 1,7          | 0,66         | 8,5           | 48,4          |        |  |
|                            | Профитроль напиток с молоком         | 200                    | 2,92         | 2,6          | 12,11         | 79,08         | 395    |  |
|                            | <b>Итого</b>                         | <b>450</b>             | <b>12,64</b> | <b>19</b>    | <b>57,62</b>  | <b>488,53</b> |        |  |
| ужин                       |                                      |                        |              |              |               |               |        |  |
|                            | Бутерброд с повидлом                 | 50                     | 2,63         | 0,99         | 25,75         | 122,6         | 2      |  |
|                            | Фрукты свежие                        | 200                    | 5,6          | 5            | 9,4           | 104           | 400    |  |
|                            | <b>Итого</b>                         | <b>250</b>             | <b>8,23</b>  | <b>5,99</b>  | <b>35,15</b>  | <b>226,6</b>  |        |  |
| <b>Итого за целый день</b> |                                      | <b>1878,0</b>          | <b>57,4</b>  | <b>72,6</b>  | <b>291,5</b>  | <b>1974,1</b> |        |  |

Сезон: лето-осень  
 День: 2, Вторник  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: 3-7 лет

|                            |   | Прием пищи             |              |              |               |                |  |  | № рец.  |
|----------------------------|---|------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|--|---------|
| Наименование блюд          |   | Масса порции в граммах | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал           |  |  |         |
| завтрак                    |   |                        |              |              |               |                |  |  |         |
| 1                          | Каша молочная с крутой                          | 180                    | 5,23         | 9,08         | 34,37         | 272,6          |  |  | 185     |
| 2                          | Бутерброд с маслом                              | 35                     | 2,28         | 4,50         | 15,46         | 116,00         |  |  | 1       |
| 3                          | Каша с молоком                                  | 200                    | 3,09         | 2,71         | 11,56         | 75,76          |  |  | 397     |
|                            | <b>ИТОГО</b>                                    | <b>415</b>             | <b>10,6</b>  | <b>16,29</b> | <b>61,39</b>  | <b>464,36</b>  |  |  |         |
| второй завтрак             |   |                        |              |              |               |                |  |  |         |
| 1                          | Салат овощные, фруктовые и ягодные              | 100                    | 0,55         | 0,13         | 22            | 105            |  |  | 399     |
| 2                          | Плоды свежие                                    |                        |              |              |               |                |  |  | 368     |
|                            | <b>ИТОГО</b>                                    | <b>100</b>             | <b>0,55</b>  | <b>0,13</b>  | <b>22</b>     | <b>105</b>     |  |  |         |
| обед                       |   |                        |              |              |               |                |  |  |         |
| 1                          | Суп картофельный с клецками                     | 180                    | 5,48         | 8,12         | 24,02         | 193,69         |  |  | 85      |
| 2                          | Гарниш мясные                                   | 80                     | 15,19        | 15,08        | 12,69         | 247,71         |  |  | 287     |
| 3                          | Овощ пароваренное                               | 130                    | 2,96         | 4,07         | 28,56         | 126,37         |  |  | 321     |
| 4                          | Сладки овсяные                                  | 50                     | 0,59         | 0,09         | 3,45          | 21,93          |  |  | 320     |
| 5                          | Хлеб пшеничный                                  | 15                     | 1,28         | 0,5          | 6,38          | 36,3           |  |  |         |
| 6                          | Хлеб ржаной                                     | 48                     | 4,08         | 1,58         | 20,4          | 124,32         |  |  |         |
| 7                          | Компот из сушеных фруктов                       | 180                    | 0,22         | 0,01         | 11,89         | 48,74          |  |  | 376     |
|                            | <b>ИТОГО</b>                                    | <b>683</b>             | <b>29,8</b>  | <b>29,45</b> | <b>107,39</b> | <b>799,06</b>  |  |  |         |
| полдник                    |   |                        |              |              |               |                |  |  |         |
|                            | Закусочная из творога с соусом молочным сладким | 170                    | 9,43         | 16,15        | 39,1          | 339,23         |  |  | 237/351 |
|                            | Плоды свежие                                    | 100                    | 0,26         | 0,18         | 11,48         | 52             |  |  | 368     |
|                            | Плоды изюм/молочный                             | 180                    | 5,04         | 4,5          | 7,2           | 95,4           |  |  | 401     |
|                            | <b>ИТОГО</b>                                    | <b>450</b>             | <b>14,73</b> | <b>20,83</b> | <b>57,78</b>  | <b>486,63</b>  |  |  |         |
| Ужин                       |   |                        |              |              |               |                |  |  |         |
|                            | Бутерброд с помидором                           | 50                     | 2,63         | 0,99         | 25,75         | 122,6          |  |  | 2       |
|                            | Хлеб с сахаром                                  | 200                    | 0,1          | 0,03         | 6,02          | 21,1           |  |  | 392     |
|                            | <b>ИТОГО</b>                                    | <b>250</b>             | <b>2,73</b>  | <b>1,02</b>  | <b>31,77</b>  | <b>143,7</b>   |  |  |         |
| <b>ИТОГО за целый день</b> |   | <b>1898</b>            | <b>58,4</b>  | <b>67,72</b> | <b>280,33</b> | <b>1998,75</b> |  |  |         |

Сезон: лето-осень  
 День 3. Среда  
 Неделя первая  
 Возрастная категория: 3-7 лет

|   | Наименование блюд                  | Прием пищи             |              |              |              |               |     | № рец. |
|---|------------------------------------|------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|--------|
|   |                                    | Масса порции в граммах | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Ккал          |     |        |
|   | завтрак                            |                        |              |              |              |               |     |        |
| 1 | Каша молочная с крупой             | 180                    | 5,23         | 9,08         | 34,37        | 272,6         | 185 |        |
| 2 | Бутерброд с маслом                 | 35                     | 2,28         | 4,5          | 15,46        | 116           | 1   |        |
| 3 | Кофейный напиток с молоком         | 200                    | 2,92         | 2,6          | 12,11        | 79,08         | 395 |        |
|   | <b>итого</b>                       | <b>415</b>             | <b>10,43</b> | <b>16,18</b> | <b>61,94</b> | <b>467,68</b> |     |        |
|   | второй завтрак                     |                        |              |              |              |               |     |        |
| 1 | Фрукты свежие                      | 100                    | 0,26         | 0,17         | 11,47        | 52            | 368 |        |
|   | <b>итого</b>                       | <b>100</b>             | <b>0,26</b>  | <b>0,17</b>  | <b>11,47</b> | <b>52</b>     |     |        |
|   | обед                               |                        |              |              |              |               |     |        |
| 1 | Борщ с капустой и картофелем       | 180                    | 1,93         | 4,72         | 12,08        | 99,45         | 57  |        |
| 2 | Гуляш из отварного мяса            | 70                     | 5,54         | 14,99        | 14,06        | 206,59        | 277 |        |
| 3 | Каша вязкая с маслом               | 130                    | 4,71         | 4,09         | 25,06        | 149,47        | 314 |        |
| 4 | Опощи натуральные свежие           | 50                     | 0,44         | 0,1          | 1,35         | 9             | 71  |        |
| 5 | Хлеб пшеничный                     | 20                     | 1,7          | 0,66         | 8,5          | 48,4          |     |        |
| 6 | Хлеб ржаной                        | 48                     | 4,08         | 1,58         | 20,4         | 124,32        |     |        |
| 7 | Компот из сушеных фруктов          | 180                    | 0,22         | 0,01         | 11,89        | 48,74         | 376 |        |
|   | <b>итого</b>                       | <b>678</b>             | <b>18,62</b> | <b>26,15</b> | <b>93,34</b> | <b>685,97</b> |     |        |
|   | полдник                            |                        |              |              |              |               |     |        |
|   | Биточки рыбные запеченные          | 70                     | 8,53         | 6,09         | 19,94        | 157,55        | 255 |        |
|   | Картофель отварной с маслом        | 130                    | 2,52         | 3,4          | 20,41        | 126,17        | 125 |        |
|   | Мясо кабачковая (консервированная) | 50                     | 0,8          | 3,15         | 3,7          | 49            | 121 |        |
|   | Хлеб пшеничный                     | 15                     | 1,28         | 0,5          | 6,38         | 36,3          |     |        |
|   | Чай с сахаром                      | 200                    | 0,1          | 0,03         | 6,02         | 21,1          | 392 |        |
|   | <b>итого</b>                       | <b>465</b>             | <b>13,23</b> | <b>13,17</b> | <b>56,45</b> | <b>390,12</b> |     |        |
|   | ужин                               |                        |              |              |              |               |     |        |
|   | Лепешка "Веснушка"                 | 70                     | 6,7          | 5,57         | 43,54        | 250,88        | 473 |        |
|   | Мясо индюшечное                    | 180                    | 5,04         | 4,5          | 8,46         | 93,6          | 400 |        |
|   | <b>итого</b>                       | <b>250</b>             | <b>11,74</b> | <b>10,07</b> | <b>52</b>    | <b>344,48</b> |     |        |
|   | <b>ИТОГО за целый день</b>         | <b>1908</b>            | <b>54,3</b>  | <b>65,7</b>  | <b>275,2</b> | <b>1940,3</b> |     |        |

| Масса порции в граммах | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Ккал          | № рец.     |
|------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|
| 180                    | 7,87         | 7,49         | 46,3         | 246,46        | 177        |
| 35                     | 2,28         | 4,5          | 15,46        | 116           | 1          |
| 200                    | 3,09         | 2,71         | 11,56        | 75,76         | 397        |
| <b>415</b>             | <b>13,24</b> | <b>14,7</b>  | <b>73,32</b> | <b>438,22</b> |            |
| 100                    | 0,55         | 0,13         | 22           | 105           | 399        |
| <b>100</b>             | <b>0,55</b>  | <b>0,13</b>  | <b>22</b>    | <b>105</b>    | <b>368</b> |
| 180                    | 6,15         | 7,25         | 13,94        | 147,65        | 87         |
| 180                    | 19,8         | 17,8         | 40,33        | 336,57        | 302        |
| 50                     | 0,71         | 2,1          | 5,6          | 48,98         | 54         |
| 15                     | 1,28         | 0,5          | 6,38         | 36,3          |            |
| 48                     | 4,08         | 1,58         | 20,4         | 124,32        |            |
| 180                    | 0,22         | 0,01         | 11,89        | 48,74         | 376        |
| <b>653</b>             | <b>32,24</b> | <b>29,24</b> | <b>98,54</b> | <b>742,56</b> |            |
| 150                    | 19,99        | 16,02        | 43,89        | 400,68        | 230        |
| 100                    | 0,26         | 0,18         | 11,48        | 52            | 368        |
| 200                    | 2,9          | 2,53         | 10,72        | 73,1          | 394        |
| <b>450</b>             | <b>23,15</b> | <b>18,73</b> | <b>66,09</b> | <b>525,78</b> |            |
| 50                     | 2,63         | 0,99         | 25,75        | 122,6         | 2          |
| 200                    | 0,1          | 0,03         | 6,02         | 21,1          | 392        |
| <b>250</b>             | <b>2,73</b>  | <b>1,02</b>  | <b>31,77</b> | <b>143,7</b>  |            |
| <b>1868</b>            | <b>71,9</b>  | <b>63,8</b>  | <b>291,7</b> | <b>1955,3</b> |            |

| Наименование блюда         | Масса порции в граммах | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Ккал          | № рец. |
|----------------------------|------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------|
| завтрак                    |                        |             |             |              |               |        |
| второй завтрак             |                        |             |             |              |               |        |
| обед                       |                        |             |             |              |               |        |
| полдник                    |                        |             |             |              |               |        |
| ужин                       |                        |             |             |              |               |        |
| <b>ИТОГО за целый день</b> | <b>1868</b>            | <b>71,9</b> | <b>63,8</b> | <b>291,7</b> | <b>1955,3</b> |        |

Сезон: лето-осень  
 Адрес: г. Пятигорск  
 Вид: первый  
 Категория: 3-7 лет

| Прием пищи                                      |                        |              |              |               |               |  | № рец. |
|---|------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--|--------|
| Наименование блюд                               | Масса порции в граммах | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал          |  |        |
| <b>завтрак</b>                                  |                        |              |              |               |               |  |        |
| Суп молочный с макаронными изделиями            | 180                    | 5,98         | 6,4          | 44,66         | 282,66        |  | 93     |
| Бутерброд с маслом                              | 35                     | 2,28         | 4,5          | 15,46         | 116           |  | 1      |
| Кофейный напиток с молоком                      | 200                    | 2,92         | 2,6          | 12,11         | 79,08         |  | 395    |
| <b>ИТОГО</b>                                    | <b>415,0</b>           | <b>11,2</b>  | <b>13,5</b>  | <b>72,2</b>   | <b>477,7</b>  |  |        |
| <b>второй завтрак</b>                           |                        |              |              |               |               |  |        |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные               | 100                    | 0,55         | 0,13         | 22            | 105           |  | 399    |
| Фрукты свежие                                   |                        |              |              |               |               |  | 368    |
| <b>ИТОГО</b>                                    | <b>100</b>             | <b>0,55</b>  | <b>0,13</b>  | <b>22</b>     | <b>105</b>    |  |        |
| <b>обед</b>                                     |                        |              |              |               |               |  |        |
| Рассольник ленинградский                        | 180                    | 2,32         | 7,26         | 15,23         | 140,95        |  | 76     |
| Котлеты рубленые                                | 70                     | 15,62        | 15,72        | 29,92         | 243,5         |  | 282    |
| Пюре картофельное                               | 130                    | 2,96         | 4,07         | 28,56         | 126,37        |  | 321    |
| Овощи натуральные свежие                        | 50                     | 0,4          | 0,05         | 1,4           | 7,5           |  | 71     |
| Хлеб пшеничный                                  | 15                     | 1,28         | 0,5          | 6,38          | 36,3          |  |        |
| Хлеб ржаной                                     | 48                     | 4,08         | 1,58         | 20,4          | 124,32        |  |        |
| Компот из сушеных фруктов                       | 180                    | 0,22         | 0,01         | 11,89         | 48,74         |  | 376    |
| <b>ИТОГО</b>                                    | <b>673</b>             | <b>26,88</b> | <b>29,19</b> | <b>113,78</b> | <b>727,68</b> |  |        |
| <b>полдник</b>                                  |                        |              |              |               |               |  |        |
| Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом | 70                     | 16,21        | 5,76         | 19,39         | 156,58        |  | 264    |
| Рис отварной с маслом                           | 130                    | 2,78         | 3,3          | 28,91         | 159,92        |  | 315    |
| Напуста тушеная                                 | 50                     | 0,82         | 2,07         | 14,05         | 135,7         |  | 132    |
| Хлеб пшеничный                                  | 10                     | 0,85         | 0,33         | 4,25          | 24,2          |  |        |
| Чай с сахаром                                   | 200                    | 0,1          | 0,03         | 6,02          | 21,1          |  | 392    |
| <b>ИТОГО</b>                                    | <b>460</b>             | <b>20,76</b> | <b>11,49</b> | <b>72,62</b>  | <b>497,5</b>  |  |        |
| <b>ужин</b>                                     |                        |              |              |               |               |  |        |
| Кондитерское изделие                            | 50                     | 3,75         | 14,9         | 47,2          | 308,5         |  | 703    |
| Молоко кипяченое                                | 200                    | 5,6          | 5            | 9,4           | 104           |  | 400    |
| <b>ИТОГО</b>                                    | <b>250</b>             | <b>9,35</b>  | <b>19,9</b>  | <b>56,6</b>   | <b>412,5</b>  |  |        |
| <b>ИТОГО за целый день</b>                      | <b>1898,0</b>          | <b>68,7</b>  | <b>74,2</b>  | <b>337,2</b>  | <b>2220,4</b> |  |        |

|                    |   | Прием пищи             |       |       |          | № реч. |        |
|--------------------|---|------------------------|-------|-------|----------|--------|--------|
|                    |   | Масса порции в граммах | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал   |        |
| лето-осень         |   |                        |       |       |          |        |        |
| в Пинежский        |   |                        |       |       |          |        |        |
| в 2019 году        |   |                        |       |       |          |        |        |
| категория: 3-7 лет |   |                        |       |       |          |        |        |
| Наименование блюд  |   |                        |       |       |          |        |        |
|                    | завтрак                                 | 120                    | 5,98  | 7,58  | 26,07    | 213,7  | 206    |
|                    | Макаронны отварные с сыром              | 50                     | 0,8   | 3,15  | 3,7      | 49     | 121    |
|                    | Мяса кабачковая (консервированная)      | 35                     | 2,92  | 4,5   | 15,46    | 116    | 392    |
|                    | бутерброд с маслом                      | 200                    | 0,1   | 0,03  | 6,02     | 21,1   |        |
|                    | чай с сахаром                           | 405,0                  | 9,8   | 15,3  | 51,3     | 399,8  | 399    |
|                    | Итого                                   | 100                    | 0,55  | 0,13  | 22       | 105    | 368    |
|                    | второй завтрак                          | 100                    | 0,55  | 0,13  | 22       | 105    |        |
|                    | салат овощные, фруктовые и ягодные      | 100                    | 8,04  | 5,82  | 31,6     | 212,24 | 81/115 |
|                    | Пюре свежие                             | 180                    | 16,9  | 16,59 | 17,73    | 282,92 | 298    |
|                    | обед                                    | 180                    | 0,4   | 0,05  | 1,4      | 7,5    | 71     |
|                    | Суп вартофельный с бобовыми, с гречками | 50                     | 4,08  | 1,58  | 20,4     | 124,32 | 376    |
|                    | Голубцы ленивые                         | 48                     | 0,22  | 0,01  | 11,89    | 48,74  |        |
|                    | Салат натуральные свежие                | 180                    | 29,64 | 24,05 | 83,02    | 675,72 | 219    |
|                    | Салат из сушеных фруктов                | 638                    | 8,39  | 11,33 | 17,08    | 268,52 | 132    |
|                    | полдник                                 | 100                    | 0,82  | 2,07  | 14,05    | 135,7  | 368    |
|                    | Салат с зеленым горошком                | 50                     | 1,7   | 0,66  | 8,5      | 41,6   | 395    |
|                    | Пюре картофельная                       | 20                     | 0,21  | 0,14  | 9,18     | 79,08  |        |
|                    | Пюре картофельная                       | 80                     | 2,92  | 2,6   | 12,11    | 57,33  |        |
|                    | Пюре картофельная                       | 200                    | 14,04 | 16,8  | 60,92    |        | 469    |
|                    | Пюре картофельная                       | 450                    | 6,48  | 6,25  | 38,76    | 238,94 | 400    |
|                    | Итого                                   | 70                     | 5,04  | 4,5   | 8,46     | 332,54 |        |
|                    | ужин                                    | 180                    | 11,52 | 10,75 | 47,22    | 2086,4 |        |
|                    | Итого за целый день                     | 250                    | 65,6  | 67,0  | 264,4    |        |        |
|                    | Итого                                   | 1843,0                 |       |       |          |        |        |

Период: лето-осень  
 День 7, Вторник  
 Категория вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи            |  | Прием пищи    |              |              |              |               |         | № рещ. |
|-----------------------|--|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------|--------|
| Наименование блюда    | Масса порции в граммах                       | Белки         | Жиры         | Углеводы     | Ккал         |               |         |        |
| <b>завтрак</b>        |  |               |              |              |              |               |         |        |
| 1                     | Каша молочная с крупой                       | 180           | 5,23         | 9,08         | 34,37        | 272,6         | 185     |        |
| 2                     | Бутерброд с маслом                           | 35            | 2,28         | 4,5          | 15,46        | 116           | 1       |        |
| 3                     | Какао с молоком                              | 200           | 3,09         | 2,71         | 11,56        | 75,76         | 397     |        |
|                       | <b>итого</b>                                 | <b>415</b>    | <b>10,6</b>  | <b>16,29</b> | <b>61,39</b> | <b>464,36</b> |         |        |
| <b>второй завтрак</b> |  |               |              |              |              |               |         |        |
| 1                     | Соки овощные, фруктовые и ягодные            | 100           | 0,55         | 0,13         | 22           | 105           | 399     |        |
| 2                     | Фрукты свежие                                | 100           | 0,55         | 0,13         | 22           | 105           | 368     |        |
|                       | <b>итого</b>                                 | <b>100</b>    | <b>0,55</b>  | <b>0,13</b>  | <b>22</b>    | <b>105</b>    |         |        |
| <b>обед</b>           |  |               |              |              |              |               |         |        |
| 1                     | Щи из свежей капусты с картофелем            | 180           | 1,95         | 6,41         | 11,26        | 108,37        | 67      |        |
| 2                     | Запеканка картофельная с мясом               | 150           | 17,63        | 20,44        | 24,84        | 358,14        | 291     |        |
| 3                     | Соус сметанный                               | 30            | 0,53         | 1,96         | 2,32         | 30,14         | 354     |        |
| 4                     | Овощи отварные                               | 50            | 0,59         | 0,09         | 3,45         | 21,93         | 320     |        |
| 5                     | Хлеб пшеничный                               | 15            | 1,28         | 0,5          | 6,38         | 36,3          |         |        |
| 6                     | Хлеб ржаной                                  | 48            | 4,08         | 1,58         | 20,4         | 124,32        | 376     |        |
| 7                     | Компот из сушеных фруктов                    | 180           | 0,22         | 0,01         | 11,89        | 48,74         |         |        |
|                       | <b>итого</b>                                 | <b>653</b>    | <b>26,28</b> | <b>30,99</b> | <b>80,54</b> | <b>727,94</b> |         |        |
| <b>полдник</b>        |  |               |              |              |              |               |         |        |
| 1                     | Сырники из творога с соусом молочным сладким | 170           | 8,89         | 16,58        | 40,83        | 349,57        | 231/351 |        |
| 2                     | Плоды свежие                                 | 100           | 0,26         | 0,18         | 11,48        | 52            | 368     |        |
| 3                     | Напиток кисломолочный                        | 180           | 5,04         | 4,5          | 7,2          | 95,4          | 401     |        |
|                       | <b>итого</b>                                 | <b>450,0</b>  | <b>14,2</b>  | <b>21,3</b>  | <b>59,5</b>  | <b>497,0</b>  |         |        |
| <b>ужин</b>           |  |               |              |              |              |               |         |        |
| 1                     | Бутерброд с повидлом                         | 50            | 2,63         | 0,99         | 25,75        | 122,6         | 2       |        |
| 2                     | Чай с сахаром                                | 200           | 0,1          | 0,03         | 6,02         | 21,1          | 392     |        |
|                       | <b>итого</b>                                 | <b>250</b>    | <b>2,73</b>  | <b>1,02</b>  | <b>31,77</b> | <b>143,7</b>  |         |        |
|                       | <b>ИТОГО за целый день</b>                   | <b>1868,0</b> | <b>54,4</b>  | <b>69,7</b>  | <b>255,2</b> | <b>1938,0</b> |         |        |



Сезон: лето-осень

Время: В. Среда

Пол: женщина

Возрастная категория: 3-7 лет

| № | Наименование блюда                 | Прием пищи             |              |              |              |  |               | Ккал | № рец. |
|---|------------------------------------|------------------------|--------------|--------------|--------------|--|---------------|------|--------|
|   |                                    | Масса порции в граммах | Белки        | Жиры         | Углеводы     |  |               |      |        |
|   | <b>завтрак</b>                     |                        |              |              |              |  |               |      |        |
| 1 | Каша молочная с крупой             | 180                    | 5,23         | 9,08         | 34,37        |  | 272,6         | 185  |        |
| 2 | Бутерброд с маслом                 | 35                     | 2,28         | 4,5          | 15,46        |  | 116           | 1    |        |
| 3 | Кофейный напиток с молоком         | 200                    | 2,92         | 2,6          | 12,11        |  | 79,08         | 395  |        |
|   | <b>ИТОГО</b>                       | <b>415</b>             | <b>10,43</b> | <b>16,18</b> | <b>61,94</b> |  | <b>467,68</b> |      |        |
|   | <b>второй завтрак</b>              |                        |              |              |              |  |               |      |        |
| 1 | Фрукты свежие                      | 100                    | 0,26         | 0,17         | 11,47        |  | 52            | 368  |        |
|   | <b>ИТОГО</b>                       | <b>100</b>             | <b>0,26</b>  | <b>0,17</b>  | <b>11,47</b> |  | <b>52</b>     |      |        |
|   | <b>обед</b>                        |                        |              |              |              |  |               |      |        |
| 1 | Борщ с картофелем                  | 180                    | 2,05         | 5,22         | 14           |  | 117,66        | 58   |        |
| 2 | Жаркое по-домашнему                | 180                    | 13,69        | 15,25        | 30,22        |  | 276,13        | 276  |        |
| 3 | Овощи натуральные свежие           | 50                     | 0,4          | 0,05         | 1,4          |  | 7,5           | 71   |        |
| 4 | Хлеб пшеничный                     | 20                     | 1,7          | 0,66         | 8,5          |  | 48,4          |      |        |
| 5 | Хлеб ржаной                        | 48                     | 4,08         | 1,58         | 20,4         |  | 124,32        |      |        |
| 6 | Компот из сушеных фруктов          | 180                    | 0,22         | 0,01         | 11,89        |  | 48,74         | 376  |        |
|   | <b>ИТОГО</b>                       | <b>658</b>             | <b>22,14</b> | <b>22,77</b> | <b>86,41</b> |  | <b>622,75</b> |      |        |
|   | <b>полдник</b>                     |                        |              |              |              |  |               |      |        |
| 1 | Котлеты рыбные запеченные          | 70                     | 8,53         | 6,09         | 19,94        |  | 157,55        | 255  |        |
| 2 | Каша вязкая с маслом               | 130                    | 4,12         | 3,6          | 23,03        |  | 149,62        | 314  |        |
| 3 | Икра кабачковая (консервированная) | 50                     | 0,8          | 3,15         | 3,7          |  | 49            | 121  |        |
| 4 | Хлеб пшеничный                     | 15                     | 1,28         | 0,5          | 6,38         |  | 36,3          |      |        |
| 5 | Чай с сахаром                      | 200                    | 0,1          | 0,03         | 6,02         |  | 21,1          | 392  |        |
|   | <b>ИТОГО</b>                       | <b>465</b>             | <b>14,83</b> | <b>13,37</b> | <b>59,07</b> |  | <b>413,57</b> |      |        |
|   | <b>ужин</b>                        |                        |              |              |              |  |               |      |        |
| 1 | Крендель сахарный                  | 70                     | 6,21         | 5,29         | 40,73        |  | 235,1         | 460  |        |
| 2 | Молоко кипяченое                   | 180                    | 5,04         | 4,5          | 8,46         |  | 93,6          | 400  |        |
|   | <b>ИТОГО за целый день</b>         | <b>1888</b>            | <b>58,9</b>  | <b>62,3</b>  | <b>268,1</b> |  | <b>1884,7</b> |      |        |

Сезон: лето-осень

День 9. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

| Наименование блюда |  | Прием пищи |       |          |        |        | Ккал | № рец. |
|--------------------|--|------------|-------|----------|--------|--------|------|--------|
|                    | Масса порции в граммах                   | Белки      | Жиры  | Углеводы |        |        |      |        |
|                    | <b>завтрак</b>                           |            |       |          |        |        |      |        |
| 1                  | Каша молочная с крупой                   | 180        | 5,23  | 9,08     | 34,37  | 272,6  | 185  |        |
|                    |  | 35         | 2,28  | 4,5      | 15,46  | 116    | 1    |        |
| 2                  | Бутерброд с маслом                       | 200        | 3,09  | 2,71     | 11,56  | 75,76  | 376  |        |
| 3                  | Какао с молоком                          | 415        | 10,6  | 16,29    | 61,39  | 464,36 |      |        |
|                    | <b>итого</b>                             |            |       |          |        |        |      |        |
|                    | <b>второй завтрак</b>                    |            |       |          |        |        |      |        |
| 1                  | Соки овощные, фруктовые и ягодные        | 100        | 0,55  | 0,13     | 22     | 105    | 399  |        |
| 2                  | Фрукты свежие                            | 100        | 0,55  | 0,13     | 22     | 105    | 368  |        |
|                    | <b>итого</b>                             |            |       |          |        |        |      |        |
|                    | <b>обед</b>                              |            |       |          |        |        |      |        |
| 1                  | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180        | 2,67  | 3,93     | 16,53  | 115,94 | 82   |        |
| 2                  | Котлеты рубленые из птицы                | 70         | 9,93  | 8,4      | 20,24  | 199,61 | 305  |        |
| 3                  | Пюре картофельное                        | 130        | 2,96  | 4,07     | 28,56  | 126,37 | 321  |        |
| 4                  | Икра свекольная                          | 50         | 0,71  | 2,1      | 5,6    | 48,94  | 54   |        |
| 5                  | Хлеб пшеничный                           | 10         | 0,85  | 0,33     | 4,25   | 24,2   |      |        |
| 6                  | Хлеб ржаной                              | 48         | 4,08  | 1,58     | 20,4   | 124,32 | 360  |        |
| 7                  | Кисель из повидла                        | 180        | 0,15  | 0        | 24,98  | 94,12  |      |        |
|                    | <b>итого</b>                             | 668        | 21,35 | 20,41    | 120,56 | 733,5  |      |        |
|                    | <b>полдник</b>                           |            |       |          |        |        |      |        |
| 1                  | Омлет натуральный                        | 100        | 5,26  | 12,44    | 11,95  | 163,21 | 215  |        |
| 2                  | Капуста тушеная                          | 50         | 0,82  | 2,07     | 14,05  | 135,7  | 132  |        |
| 3                  | Хлеб пшеничный                           | 20         | 1,71  | 0,67     | 8,51   | 48,4   | 368  |        |
| 4                  | Фрукты свежие                            | 100        | 0,26  | 0,17     | 11,47  | 52     | 392  |        |
| 5                  | Чай с сахаром                            | 200        | 0,1   | 0,03     | 6,02   | 21,1   |      |        |
|                    | <b>итого</b>                             | 470        | 8,15  | 15,38    | 52     | 420,41 |      |        |
|                    | <b>ужин</b>                              |            |       |          |        |        |      |        |
| 1                  | Бутерброд с повидлом                     | 50         | 2,63  | 0,99     | 25,75  | 122,6  | 2    |        |
| 2                  | Чай с молоком                            | 200        | 2,9   | 2,53     | 10,72  | 73,1   | 394  |        |
|                    | <b>итого</b>                             | 250        | 5,53  | 3,52     | 36,47  | 195,7  |      |        |
|                    | <b>Итого за целый день</b>               | 1903       | 46,2  | 55,7     | 292,4  | 1919,0 |      |        |

Сезон: лето-осень  
 День 10. Пятница  
 Неделя вторая  
 Возрастная категория: 1-3 года

| Наименование блюда            |                                   | Прием пищи     |  | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал           | № рец. |
|-------------------------------|-----------------------------------|----------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|--------|
| Масса порции в граммах        | Масса порции в граммах            |                |  |              |              |               |                |        |
| завтрак                       |                                   |                |  |              |              |               |                |        |
| 1                             | Каша манная с соком               | 150            |  | 5,51         | 4,22         | 38,66         | 174,35         | 175    |
| 2                             | Бутерброд с маслом                | 30             |  | 1,91         | 4,36         | 12,89         | 102,9          | 1      |
| 3                             | Кофейный напиток с молоком        | 180            |  | 2,62         | 2,33         | 10,36         | 69,14          | 395    |
|                               | <b>итого</b>                      | <b>360,0</b>   |  | <b>10,0</b>  | <b>10,9</b>  | <b>61,9</b>   | <b>346,4</b>   |        |
| второй завтрак                |                                   |                |  |              |              |               |                |        |
| 1                             | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100            |  | 0,26         | 0,18         | 11,48         | 52             | 368    |
| 2                             | Плоды свежие                      | 100            |  | 0,26         | 0,18         | 11,48         | 52             |        |
|                               | <b>итого</b>                      |                |  |              |              |               |                |        |
| обед                          |                                   |                |  |              |              |               |                |        |
| 1                             | Борщ с капустой и картофелем      | 150            |  | 1,55         | 4,24         | 9,43          | 82,61          | 57     |
| 2                             | Плов из птицы                     | 130            |  | 17,43        | 17,49        | 34,12         | 238,8          | 304    |
| 3                             | Овощи натуральные свежие          | 40             |  | 0,35         | 0,08         | 1,08          | 7,2            | 71     |
| 4                             | Хлеб пшеничный                    | 20             |  | 1,7          | 0,66         | 8,5           | 48,4           |        |
| 5                             | Хлеб ржаной                       | 38             |  | 3,23         | 1,25         | 16,15         | 98,42          |        |
| 6                             | Компот из сушеных фруктов         | 150            |  | 0,18         | 0,01         | 9,71          | 39,67          | 376    |
|                               | <b>итого</b>                      | <b>528</b>     |  | <b>24,44</b> | <b>23,73</b> | <b>78,99</b>  | <b>515,1</b>   |        |
| полдник                       |                                   |                |  |              |              |               |                |        |
| 1                             | Рыба, тушенная с овощами          | 60             |  | 11,46        | 5,11         | 11,76         | 101,18         | 247    |
| 2                             | Картофель отварной с маслом       | 110            |  | 2,22         | 3,34         | 17,96         | 114,62         | 125    |
| 3                             | Горох отварной (консервированный) | 40             |  | 1,08         | 0,03         | 2,94          | 16,5           | 131    |
| 4                             | Хлеб пшеничный                    | 15             |  | 1,28         | 0,5          | 6,38          | 36,3           | 392    |
| 5                             | Чай с сахаром                     | 180            |  | 0,08         | 0,02         | 5,02          | 17,56          |        |
|                               | <b>итого</b>                      | <b>405</b>     |  | <b>16,12</b> | <b>9</b>     | <b>44,06</b>  | <b>286,16</b>  |        |
| ужин                          |                                   |                |  |              |              |               |                |        |
| 1                             | Кондитерское изделие              | 25             |  | 1,88         | 7,45         | 23,6          | 154,25         | 703    |
| 2                             | Молоко кипяченое                  | 180            |  | 5,04         | 4,5          | 8,46          | 93,6           | 400    |
|                               | <b>итого</b>                      | <b>205</b>     |  | <b>6,92</b>  | <b>11,95</b> | <b>32,06</b>  | <b>247,85</b>  |        |
| <b>ИТОГО за целый день</b>    |                                   | <b>1598,0</b>  |  | <b>57,8</b>  | <b>55,8</b>  | <b>228,5</b>  | <b>1447,5</b>  |        |
| <b>Итого за весь период</b>   |                                   | <b>16135,0</b> |  | <b>493,4</b> | <b>557,3</b> | <b>2265,5</b> | <b>16050,1</b> |        |
| <b>Итого среднее значение</b> |                                   |                |  | 45,2         | 49,8         | 205,5         | 1460,1         |        |