

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

Детским садом №11 «Родничок»



А.А. Громова А.А. Громова

Приказ № 38 от 21.08.2024 г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

в МБДОУ Детском

саду №11 «Родничок»

г. Кашин

День № 1 младшая гр. С 1-3 лет

Названия блюд и продуктов	выход г.	химический состав					эн-я ц-сть ккал.	витамин С	№ рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.					
ЗАВТРАК									
Каша гречневая вязкая	155	7,51	8,34	30,44		227		Т.К 4	
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	7,88		31,575		Т.К 41	
Бутерброд с маслом	40	2,4	7,5	15,2		145,80		Т.К 3	
Второй завтрак									
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8		47		Т.К 338	
<i>Всего за завтрак</i>	<i>445</i>	<i>10,36</i>	<i>16,26</i>	<i>63,32</i>		<i>451,375</i>			
ОБЕД									
Суп картофельный с фасолью	200	6,34	4,2	17,51		118,87		Т.К.47	
Голубцы ленивые с мясом	120	10,61	6,81	15,04		164		Т.К 298	
<i>соус сметанный с томатом</i>	15	0,264	0,03	1,053		12,015		Т.К.59	
Компот из сухофруктов	150	0,45	0,0675	24,0075		99,6	35 мг. на 1 реб.	Т.К 349	
<i>всего за обед</i>	<i>485</i>	<i>17,664</i>	<i>11,1075</i>	<i>57,6105</i>		<i>394,485</i>			
ПОЛДНИК уплотненный									
Запеканка из творога	130	14,26	13,42	13,94		200,688		Т.К 22	
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	7,88		31,575		Т.К 41	
Печенье	30	2,03	4,5	22,43		136,56		Т.К.61	
<i>Всего за полдник</i>	<i>310</i>	<i>16,34</i>	<i>17,94</i>	<i>44,25</i>		<i>368,823</i>			
хлеб пшеничный	35	2,149	0,749	14,651		75,0505		Т.К.147	
ржаной	40	2,4	0,4	17,732		75,6		Т.К.148	
Всего за день	1315	48,913	46,4565	197,5635		1365,3335			

День № 1 ст.гр. С 3 до 7 лет

Названия блюд и продуктов	выход г.	химический состав						ЭН-Я Ц-СТЬ ккал.	витамин С	№ рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.	ЭН-Я Ц-СТЬ ккал.	ЭН-Я Ц-СТЬ ккал.	ЭН-Я Ц-СТЬ ккал.			
ЗАВТРАК										
Каша гречневая вязкая	205	10,06	11,34	41,26		307			Т.к 4	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46		89			Т.к41	
Бутерброд с маслом	60	3,6	11,25	22,8		218,7			Т.к 3	
Второй завтрак										
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8		47			Т.к 338	
<i>Всего за завтрак</i>	<i>545</i>	<i>14,12</i>	<i>23,01</i>	<i>83,32</i>		<i>661,7</i>				
ОБЕД										
Суп картофельный с фасолью	250	8,8	6,85	22		180			Т.к.47	
Голубцы ленивые с мясом	160	15,912	10,224	22,554		246,006			Т.к 298	
<i>соус сметанный с томатом</i>	30	0,53	1,5	2,106		24,03			Т.к.59	
Компот из сухофруктов	180	0,594	0,081	28,809		119,52		50 мг. на 1 реб.	Т.к 349	
<i>всего за обед</i>	<i>620</i>	<i>25,836</i>	<i>18,655</i>	<i>75,469</i>		<i>569,536</i>				
ПОЛДНИК уплотнённый										
Запеканка из творога	160	17,54	12,05	17,15		247			Т.к 22	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46		89			Т.к41	
Печенье	30	2,43	5,58	24,93		136,56			Т.к.61	
<i>Всего за полдник</i>	<i>370</i>	<i>20,03</i>	<i>17,65</i>	<i>51,54</i>		<i>472,56</i>				
хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76		69,9			Т.к.147	
ржаной	50	2,64	0,48	13,36		69,6			Т.к.148	
Всего за день	1605	64,906	60,035	238,449		1843,316				

День №2 мл.гр с 1-3 лет

Названия блюд и продуктов	выход г.	химический состав						эн-я ц-сть ккал.	витамины С	№ рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.						
ЗАВТРАК										
Каша овсяная молочная	150	5,025	7,35	20,325			167,25		т.к 130	
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96			89,17		т.к 43	
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	15,2			145,8		т.к 3	
Второй завтрак										
Фрукты (бананы)	100	1,5	0,5	21			96		т.к 338	
<i>Всего за завтрак</i>	<i>440</i>	<i>12,125</i>	<i>18,12</i>	<i>69,485</i>			<i>498,22</i>			
ОБЕД										
Суп Крестьянский	200	3,74	5,34	12,82			110		т.к 117/н.р. 42	
Макароны отварные с овощами	120	3,56	4,64	23,97			162,396		т.к 30	
Котлета рубленая из говядины	60	9,33	6,93	9,42			137,25		т.к. 50	
Компот из сухофруктов	150	0,495	0,0675	24,0075			99,6	35 мг. на 1 реб.	т.к 349	
<i>всего за обед</i>	<i>530</i>	<i>17,125</i>	<i>16,9775</i>	<i>70,2175</i>			<i>509,246</i>			
ПОЛДНИК углеотённый										
Омлет с зелёным горошком	130	8,667	10,227	4,68			145,6		т.к 308	
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	7,88			31,575		т.к 41	
<i>Всего за полдник</i>	<i>280</i>	<i>8,717</i>	<i>10,247</i>	<i>12,56</i>			<i>177,175</i>			
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49			71		т.к. 147	
ржаной	40	2,64	0,48	13,36			69,6		т.к. 148	
Всего за день	1320	42,977	46,1245	180,1125			1325,241			

День № 2 ст.гр.

Названия блюд и продуктов	Выход г.	химический состав				энерг. ц-сть ккал.	витамины С	№ рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.	эн-я ц-сть ккал.			
ЗАВТРАК								
Каша овсяная молочная	200	6,7	9,8	27,1		223		т.к 130
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82		107		т.к 43
Бутерброд с маслом	60	3,6	11,25	22,8		218,7		т.к 3
Второй завтрак								
Фрукты (Бананы)	100	1,5	0,5	21		96		т.к 338
<i>Всего за завтрак</i>	<i>540</i>	<i>15,47</i>	<i>24,74</i>	<i>86,72</i>		<i>644,7</i>		
ОБЕД								
Суп Крестьянский	250	4,68	6,68	16,03		137,5		т.к 117/н.р. 42
Макароны отварные с овощами	150	5,34	6,96	31,45		203		т.к 30
Котлета из говядины	80	12,44	9,24	12,56		183		т.к. 50
Компот из сухофруктов	180	0,594	0,081	28,809		119,52		т.к 349
<i>всего за обед</i>	<i>660</i>	<i>23,054</i>	<i>22,961</i>	<i>88,849</i>		<i>643,02</i>		
ПОЛДНИК уплотнённый								
Омлет с зелёным горошком	160	10,666	12,586	5,76		179,2		т.к 308
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46		37,89		т.к 41
<i>Всего за полдник</i>	<i>340</i>	<i>10,726</i>	<i>12,606</i>	<i>15,22</i>		<i>217,09</i>		
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15		118		т.к.147
ржаной	50	3,3	0,6	16,7		87		т.к.148
Всего за день	1640	56,5	61,407	231,639		1709,81		

День №3 мл.гр с 1-3 лет

Названия блюд и продуктов	выход г.	химический состав					витамины С	№ рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.	эн-я ц-сть ккал.			
ЗАВТРАК								
Каша рисовая молочная	150	3,75	6,15	22,725	161,25		Т.к 131	
Какао с молоком	150	3,058	2,658	13,183	89,167		Т.к. 43	
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139		Т.к 2	
Второй завтрак								
сок фруктовый	150	0,75	0,1	15,15	63,6		Т.к 389	
<i>Всего за завтрак</i>	<i>495</i>	<i>12,288</i>	<i>15,788</i>	<i>65,618</i>	<i>453,017</i>			
ОБЕД								
Порционная нарезка(огурец)	45	0,36	0,05	1,13	6,3		Т.к.69	
Свекльник	200	1,7	4,4	11,7	93		Т.к. 5/2	
бульон мясной детский		0,24	0,2	0,02	2,8			
Картофельное пюре	120	2,72	42,72	16,4	122		Т.к 33	
Котлета рыбная	60	5,85	3,266	21,257	85,5		Т.к 29	
соус, сметанный с томатом	15	0,264	0,75	1,053	12,015		Т.к.59	
Кисель	150	0,42	0,04	22,65	92,7	35мг.на 1 реб.	Т.к 382	
<i>всего за обед</i>	<i>590</i>	<i>11,554</i>	<i>51,426</i>	<i>74,21</i>	<i>414,315</i>			
ПОЛДНИК уплотнённый								
яйцо вареное	1 шт	5,08	4,6	0,28	63		Т.к 6	
Пирог с начинкой печеный	75	5,85	4,59	40,41	225		Т.к 48	
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	7,88	31,575		Т.к 41	
<i>Всего за полдник</i>	<i>225</i>	<i>10,98</i>	<i>9,21</i>	<i>48,57</i>	<i>319,575</i>			
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		Т.к 147	
ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		Т.к 148	
Всего за день	1380	39,832	77,204	216,248	1327,507			

День №3 ст.гр. С 3-7 лет

Названия блюд и продуктов	выход г.	химический состав					эн-я ц-сть ккал.	витамины С	№ рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.	эн-я ц-сть ккал.	витамины С			
ЗАВТРАК									
Каша рисовая молочная	200	5	8,2	30,3	215			Т.к 131	
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107			Т.к. 43	
Бутерброд с сыром	50	6,68	8,45	19,39	180			Т.к2	
Второй завтрак									
сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,32			Т.к 389	
<i>Всего за завтрак</i>	<i>610</i>	<i>16,25</i>	<i>19,84</i>	<i>83,69</i>	<i>578,32</i>				
ОБЕД									
Порционная нарезка(огурец)	60	0,48	0,06	1,5	8,4			Т.к 69	
Свекольник	250	2,125	5,5	2,125	116,25			Т.к 5/2	
<i>бульон мясной детский</i>		0,3	0,24	0,02	3,5				
Картофельное пюре	150	3,4	53,4	20,5	152,5			Т.к 33	
Котлета рыбная	80	7,806	4,354	28,342	114			Т.к 29	
<i>соус сметанный с томатом</i>	30	0,53	1,5	2,106	24,03			Т.к. 59	
Кисель	180	0,504	0,051	27,18	111,24	50 мг. на 1 реб.		Т.к 382	
<i>всего за обед</i>	<i>750</i>	<i>15,145</i>	<i>65,105</i>	<i>81,773</i>	<i>529,92</i>				
ПОЛДНИК уплотнённый									
яйцо вареное	1 шт	5,08	4,6	0,28	63			Т.к 6	
Пирог с начинкой печеный	100	7,8	6,12	53,88	300			Т.к 48	
чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			Т.к 41	
<i>Всего за полдник</i>	<i>280</i>	<i>12,94</i>	<i>10,74</i>	<i>64,15</i>	<i>403</i>				
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118			Т.к. 147	
ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5			Т.к. 148	
Всего за день	1740	51,285	96,685	275,928	1723,74				

День №4 мл.гр. С 1-3 лет

Названия блюд и продуктов	выход г.	химический состав					витамины С	№ рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.	эн-я ц-сть ккал.			
ЗАВТРАК								
Каша пшеничная с маслом	155	5,54	8,65	27,346	210,357		Т.к 182	
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,17		Т.к 43	
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	15,2	145,8		Т.к 3	
Второй завтрак								
Фрукт (яблоко.)	100	0,4	0,4	9,8	47		Т.к 338	
<i>Всего за завтрак</i>	<i>445</i>	<i>11,54</i>	<i>19,32</i>	<i>65,306</i>	<i>492,327</i>			
ОБЕД								
Борщ с капустой и картофелем (куриный)	200	9,333	10,666	9,866	172		Т.к. 21	
Плов из курицы	160	16,747	18,133	27,733	343,467		Т.к.42	
Компот из свежих яблок	150	0,18	0,105	20,874	85,2	35 мг.на 1 реб.	Т.к 39	
<i>всего за обед</i>	<i>510</i>	<i>26,26</i>	<i>28,904</i>	<i>58,473</i>	<i>600,667</i>			
ПОЛДНИК уплотненный								
Котлеты картофельные	115	3,5	7,06	22,28	167		Т.к. 150	
Пряники, печенье	30	2,03	4,5	22,43	136,56		Т.к.61	
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	7,88	31,575		Т.к 41	
<i>Всего за полдник</i>	<i>295</i>	<i>5,58</i>	<i>11,58</i>	<i>52,59</i>	<i>335,135</i>			
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		Т.к. 147	
ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		Т.к. 148	
Всего за день	1320	48,39	60,58	204,22	1568,729			

День №4 ст.гр. С 3-7 лет

Названия блюд и продуктов	выход г.	Химический состав						витамины С	№ рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.	ЭН-я ц-сть ккал.				
ЗАВТРАК									
Каша пшеница с маслом	205	7,33	11,44	36,168	278,214			Т.К. 182	
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107			Т.К. 43	
Бутерброд с маслом	40	2,4	7,5	15,2	145,8			Т.К. 3	
Второй завтрак									
Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47			Т.К 338	
<i>Всего за завтрак</i>	<i>525</i>	<i>13,8</i>	<i>22,53</i>	<i>76,988</i>	<i>578,014</i>				
ОБЕД									
Борщ с капустой и картофелем (куриный)	250	1,9	5,1	12,6	103			Т.К 21	
Плов из курицы	210	22,785	24,675	35,49	457,8			Т.К. 42	
Компот из свежих яблок	180	0,216	0,126	25,0488	102,24	50 мг.на 1 реб.		Т.К 39	
<i>всего за обед</i>	<i>640</i>	<i>24,901</i>	<i>29,901</i>	<i>73,1388</i>	<i>663,04</i>				
ПОЛДНИК уплотненный									
Котлеты картофельные	180	5,27	9,2	33,41	237			Т.К.150	
Пряники, печенье	30	2,43	5,58	24,93	136,5			Т.К. 61	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89			Т.К 41	
<i>Всего за полдник</i>	<i>390</i>	<i>7,76</i>	<i>14,8</i>	<i>67,8</i>	<i>411,39</i>				
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118			Т.К. 147	
ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87			Т.К. 148	
Всего за день	1655	53,711	68,331	258,7768	1857,444				

День №5 мл.гр.с 1-3 лет

Названия блюд и продуктов	выход г.	химический состав					эн-я ц-сть ккал.	витамины С	№ рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.					
ЗАВТРАК									
Каша молочная "Дружба"	155	6,1	8,2	26,7		204		т.к.59	
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96		89,17		т.к.43	
Бутерброд с маслом	40	2,4	7,5	15,2		145,8		т.к.3	
Второй завтрак									
сок яблочный	150	0,75	0	15,15		64,005		т.к.399	
<i>Всего за завтрак</i>	<i>495</i>	<i>12,4</i>	<i>18,42</i>	<i>70,01</i>		<i>502,975</i>			
ОБЕД									
Суп "Харчо" с мясом курицы	200	3,93	4,9	16,84		120,88		т.к.46	
Фрикадельки из кур	60	8,2	9	4,4		131		т.к.45	
Капуста тушеная	120	2,484	3,888	11,314		90,12		т.к.35	
Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28		72,57	35 мг. на 1 реб.	т.к.44	
<i>всего за обед</i>	<i>530</i>	<i>14,844</i>	<i>17,798</i>	<i>50,834</i>		<i>414,57</i>			
ПОЛДНИК уплотнённый									
Икра свекольная	120	0,282	5,52	14,796		120,12		т.к.54	
Суфле куриное с рисом	55	9,47	9,02	2,52		129		т.к.328	
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	7,88		31,575		т.к.41	
<i>Всего за полдник</i>	<i>325</i>	<i>9,802</i>	<i>14,56</i>	<i>25,196</i>		<i>280,695</i>			
хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,49		71,00		т.к.147	
ржаной	40	2,64	0,48	13,36		69,6		т.к.	
Всего за день	1420	42,03	51,56	173,89		1338,84			

День №5 ст.гр с 3-7 лет

Названия блюд и продуктов	выход г.	химический состав							№ рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.	эн-я ц-сть ккал.	витамины С			
ЗАВТРАК									
Каша молочная "Дружба"	205	8,1	11	35,5	273			Т.к 59	
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107			Т.к. 43	
Бутерброд с маслом	40	2,4	7,5	15,2	145,8			Т.к. 3	
Второй завтрак									
Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	76,806			Т.к 399	
Всего за завтрак	605	15,07	21,69	84,7	602,606				
ОБЕД									
Суп "Харчо", с мясом птицы	250	4,97	6,19	21,3	152,84			Т.к 46	
Фрикадельки из кур	80	9,6	11,6	5,2	163			Т.к.45	
Капуста тушённая	150	3,105	4,86	14,142	112,65			Т.к 35	
Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	50 мг. на 1 реб.		Т.к 40	
всего за обед	660	17,985	22,66	65,012	525,25				
ПОЛДНИК уплотнённый									
Икра свекольная	150	3,525	6,9	18,495	150,15			Т.к 54	
Суфле куриное с рисом	80	13,774	13,12	3,665	187,636			Т.к. 328	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89			Т.к 41	
Всего за полдник	410	17,359	20,04	31,62	375,676				
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118			Т.к.147	
ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87			Т.к.148	
Всего за день	1775	57,664	65,49	222,182	1708,532				

День №6 мл.гр. С 1 до 3 лет

Названия блюд и продуктов	Выход г.	Химический состав				Эн-я ц-сть ккал.	Витаминин С	№ рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.				
ЗАВТРАК								
Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев "Геркулес"	155	6,672	9,92	29,642	234,714		т.к 173	
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	7,88	31,575		т.к 41	
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139		т.к 2	
Второй завтрак								
Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	21	95		т.к 368	
Всего за завтрак	450	12,952	17,32	73,082	500,289			
ОБЕД								
Щи из свежей капусты, мясом и со сметаной	200	2,95	4,8	6,87	94,49		т.к.34	
Гуляш из отварной говядины	80	10,28	8,27	2,64	126		т.к .24	
Каша гречневая рассыпчатая	120	4,575	7,208	19,231	162,217		т.к.19	
Компот из свежих фруктов	150	0,18	0,105	20,874	85,2	35 мг.на 1 реб.	т.к 39	
<i>всего за обед</i>	<i>550</i>	<i>17,985</i>	<i>20,383</i>	<i>49,615</i>	<i>467,907</i>			
ПОЛДНИК уплотнённый								
Пудинг творожный	100	7,25	9,06	17,81	208,67		т.к.49	
соус молочный	15	0,31	0,78	1,063	12,56		т.к.368	
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	7,88	31,575		т.к 41	
Всего за полдник	265	7,61	9,86	26,753	252,805			
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		т.к.147	
ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		т.к.148	
Всего за день	1335	43,557	48,343	177,3	1361,601			

День №6 ст.гр. С 37 лет

Названия блюд и продуктов	выход г.	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ						витамины С	№ рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.	ЭН-Я Ц-СТЬ ККАЛ.				
ЗАВТРАК									
Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев "Геркулес"	210	9,04	13,44	40,16	318			Т.К 173	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89			Т.К 41	
Бутерброд с сыром	50	6,68	8,45	19,39	180			Т.К2	
Второй завтрак									
Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	21	95			Т.К 368	
<i>Всего за завтрак</i>	<i>540</i>	<i>17,28</i>	<i>22,41</i>	<i>90,01</i>	<i>630,89</i>				
ОБЕД									
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,68	7,07	8,58	118			Т.К 34	
Гуляш из отварной говядины	100	13,75	10,86	3,49	166,66			Т.К.24	
Каша гречневая рассыпчатая	155	5,91	9,31	24,84	209,53			Т.К.19	
Компот из свежих яблок	180	0,216	0,126	25,0488	102,24	50 мг.на 1 реб.		Т.К 39	
<i>всего за обед</i>	<i>685</i>	<i>23,556</i>	<i>27,366</i>	<i>61,9588</i>	<i>596,43</i>				
ПОЛДНИК									
Пудинг творожный	150	10,7	13,38	25,33	304,5			Т.К 49	
соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	25,16			Т.К. 368	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89			Т.К 41	
<i>Всего за полдник</i>	<i>360</i>	<i>11,38</i>	<i>14,97</i>	<i>36,92</i>	<i>367,55</i>				
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118			Т.К. 147	
ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87			Т.К. 148	
Всего за день	1685	59,466	65,846	229,7388	1799,87				

День №7 мл.гр с 1-3 лет

Названия блюд и продуктов	выход г.	химический состав						витамины С	№ рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.	эн-я ц-сть ккал.				
ЗАВТРАК									
Каша манная	155	4,1	7,912	23,899	185,262			Т.К.5	
Какао с молоком	150	3,058	2,658	13,183	89,167			Т.К.43	
Бутерброд с маслом	40	2,4	7,5	15,2	145,8			Т.К.3	
Второй завтрак									
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44			Т.К.368	
<i>Всего за завтрак</i>	<i>445</i>	<i>9,958</i>	<i>18,47</i>	<i>62,082</i>	<i>464,229</i>				
ОБЕД									
Порционная нарезка (огурцы)	45	0,36	0,05	1,13	6,3			Т.К.69	
Суп гороховый	200	1,768	1,952	12,88	148,64			Т.К.18	
Рыба, запеченая с морковью	60	6,6	2,91	2,53	63			Т.К.267	
<i>соус сметанный с томатом</i>	<i>15</i>	<i>0,264</i>	<i>0,75</i>	<i>1,053</i>	<i>12,015</i>			Т.К.59	
Рис отварной	120	2,96	3,84	29,2	162,8			Т.К.32	
Кисель из натурального сока	150	0,42	0,045	22,65	92,7		35мг.на 1 реб.	Т.К.382	
<i>всего за обед</i>	<i>590</i>	<i>12,372</i>	<i>9,547</i>	<i>69,443</i>	<i>485,455</i>				
ПОЛДНИК уплотнённый									
Омлет	120	14,013	23,845	1,858	207,484			Т.К.21	
Кондитерские изделия (пряники)	30	2,03	4,5	22,43	136,56			Т.К.61	
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	7,88	31,575			Т.К.41	
<i>Всего за полдник</i>	<i>300</i>	<i>16,093</i>	<i>28,365</i>	<i>32,168</i>	<i>375,619</i>				
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	69,9			Т.К.147	
ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6			Т.К.148	
Всего за день	1405	43,343	57,102	191,813	1464,803				

День №7 ст. гр. С 3-7 лет

Названия блюд и продуктов	выход г.	химический состав					ЭН-Я Ц-СТЬ ККАЛ.	Витаминин С	№ рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.	ЭН-Я Ц-СТЬ ККАЛ.	Витаминин С			
ЗАВТРАК									
Каша манная	210	6,11	10,72	32,38		251		Т.к. 5	
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82		107		Т.к. 43	
Бутерброд с маслом	40	2,4	7,5	15,2		145,8		Т.к. 3	
Второй завтрак									
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8		44		Т.к. 368	
Всего за завтрак	530	12,58	21,81	73,2		547,8			
ОБЕД									
Порционная нарезка (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5		8,4		Т.к. 69	
Суп гороховый	250	2,21	2,44	16,1		185,8		Т.к. 18	
Рыба, запеченая с морковью	80	8,78	4,09	3,45		86		Т.к. 267	
соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,106		24,03		Т.к. 59	
Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5		203,5		Т.к. 32	
Кисель из сока натурального	180	0,54	0,054	27,18		111,24	50мг. на 1 реб.	Т.к. 382	
всего за обед	750	16,24	12,944	86,836		618,97			
ПОЛДНИК уплотнённый									
Омлет	155	18,1	30,8	2,4		268		Т.к. 21	
Кондитерские изделия (пряники)	30	2,43	5,58	24,93		136,5		Т.к. 61	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46		37,89		Т.к 41	
Всего за полдник	365	20,59	36,4	36,79		442,39			
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32		94,67		Т.к. 147	
ржаной	50	3,3	0,6	16,7		87		Т.к. 148	
Всего за день	1735	55,87	72,154	232,846		1790,83			

День № 8 мл.гр. С 1-3 лет

Названия блюд и продуктов	выход г.	Химический состав					витамины С	№ рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.	эн-я ц-сть ккал.			
ЗАВТРАК								
Каша пшеничная молочная	150	5,07	7,815	19,395	168,705		Т.К. 70	
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	7,88	31,575		Т.К. 41	
Бутерброд с маслом	40	2,4	7,5	15,2	145,8		Т.К. 3	
Второй завтрак								
сок фруктовый(яблочный)	150	0,75	0	15,15	64,005		Т.К. 399	
<i>Всего за завтрак</i>	<i>490</i>	<i>8,27</i>	<i>15,335</i>	<i>57,625</i>	<i>410,085</i>			
ОБЕД								
Суп рыбный	200	12,74	0,6	9,22	105,44		Т.К. 43	
Жаркое по домашнему	180	14,89	13,48	15,7	252,45		Т.К. 28	
Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	35 мг. на 1 реб.	Т.К. 44	
<i>всего за обед</i>	<i>530</i>	<i>27,86</i>	<i>14,09</i>	<i>43,2</i>	<i>430,46</i>			
ПОЛДНИК уплотнённый								
Оладьи	75	6,202	5,498	32,302	203,498		Т.К. 168	
соус молочный	15	0,31	0,78	1,063	12,56		Т.К. 368	
Какао с молоком	150	3,058	2,658	13,183	89,167		Т.К. 43	
<i>Всего за полдник</i>	<i>240</i>	<i>9,57</i>	<i>8,936</i>	<i>46,548</i>	<i>305,225</i>			
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	69,9		Т.К. 147	
ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		Т.К. 148	
Всего за день	1330	50,62	39,081	175,493	1285,27			

День № 8 ст.гр. С 3-7 лет

Названия блюд и продуктов	Выход г.	химический состав						витамины С	№ рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.	эн-я-ц-сть ккал.				
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная	205	6,929	10,681	26,506	230,563			т.к 41	т.к. 70
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89				
Бутерброд с маслом	40	2,4	7,5	15,2	145,8				т.к. 3
Второй завтрак									
сок фруктовый(яблочный)	180	0,9	0	18,18	76,806				т.к. 399
<i>Всего за завтрак</i>	<i>605</i>	<i>10,289</i>	<i>18,201</i>	<i>69,346</i>	<i>491,059</i>				
ОБЕД									
Суп рыбный	250	15,925	0,75	11,525	131,8				т.к.43
Жаркое по домашнему	230	19,02	17,23	20,05	322,6				т.к. 28
Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76		35 мг.на 1 реб.		т.к 44
<i>всего за обед</i>	<i>660</i>	<i>35,255</i>	<i>17,99</i>	<i>55,945</i>	<i>551,16</i>				
ПОЛДНИК углепённый									
Оладьи	150	12,405	10,995	64,605	406,995				т.к. 168
соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	25,16				т.к. 368
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107				т.к. 43
<i>Всего за полдник</i>	<i>180</i>	<i>3,67</i>	<i>3,19</i>	<i>15,82</i>	<i>107</i>				
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118				т.к. 147
ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87				т.к. 148
Всего за день	1035	33,614	33,486	190,621	1786,374				

День № 9 мл.гр									
Названия блюд и продуктов	выход г.	химический состав						витамины С	№ рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.	эн-я ц-сть ккал.	ЭН-Я Ц-СТЬ ККАЛ.	ВИТАМИНЫ С		
ЗАВТРАК									
Каша рисовая молочная	150	3,75	6,15	22,725	161,25			Т.к.131	
Какао с молоком	150	3,058	2,658	13,183	89,167			Т.к.43	
Бутерброд с маслом	40	2,4	7,5	15,2	145,8			Т.к.3	
Второй завтрак									
Бананы	100	1,5	0,5	21	96			Т.к.338	
<i>Всего за завтрак</i>	<i>440</i>	<i>10,708</i>	<i>16,808</i>	<i>72,108</i>	<i>492,217</i>				
ОБЕД									
Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	200	3,57	5,2	19,59	115,8			Т.к.52	
Котлеты рубленые из птицы	60	9,432	9,648	9,978	163,998			Т.к.305	
Рагу овощное	150	3,75	5,085	14,445	126,315			Т.к.59	
Компот из свежих яблок	150	0,18	0,105	20,874	85,2	35 мг.на 1 реб.		Т.к.39	
<i>всего за обед</i>	<i>560</i>	<i>16,932</i>	<i>20,038</i>	<i>64,887</i>	<i>491,313</i>				
ПОЛДНИК уплотнённый									
Макароны с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218			Т.к.53	
Печенье	30	2,03	4,5	22,43	136,56			Т.к.61	
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	7,88	31,575			Т.к.41	
<i>Всего за полдник</i>	<i>330</i>	<i>11,37</i>	<i>14,53</i>	<i>53,02</i>	<i>386,135</i>				
хлеб пшеничный ржаной	30	2,28	0,24	14,76	69,9			Т.к.147	
	40	2,64	0,48	13,36	69,6			Т.к.148	
Всего за день	1400	43,93	52,096	218,135	1509,165				

День № 9 ст.гр. С 3 до 7 лет

Названия блюд и продуктов	выход г.	химический состав						эн-я ц-сть ккал.	витамины С	№ рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.						
ЗАВТРАК										
Каша рисовая молочная	200	5	8,2	30,3			215		т.к 131	
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82			107		т.к. 43	
Бутерброд с маслом	40	2,4	7,5	15,2			145,8		т.к. 3	
Второй завтрак										
Бананы	100	1,5	0,5	21			96		т.к 338	
Всего за завтрак	520	12,57	19,39	82,32			563,8			
ОБЕД										
Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	250	4,5	8,3	24,72			163		т.к. 52	
Котлеты рубленые из птицы	80	12,576	12,864	13,304			218,664		т.к. 305	
Рагу овощное	150	3,75	5,085	14,445			126,315		т.к. 59	
Компот из свежих яблок	180	0,216	0,126	25,0488			102,24	50 мг. на 1 реб.	т.к 39	
всего за обед	660	21,042	26,375	77,5178			610,219			
ПОЛДНИК уплотнённый										
Макаронны с сыром	180	10,053	9,252	28,602			237,6		т.к. 53	
Печенье	30	2,43	5,58	24,93			136,56		т.к.61	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46			37,89		т.к41	
Всего за полдник	390	12,543	14,852	62,992			412,05			
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15			118		т.к.147	
ржаной	50	3,3	0,6	16,7			87		т.к.148	
Всего за день	1670	53,405	61,717	263,6798			1791,069			

День № 10 мл.гр. С 1 - до 3 лет

Названия блюд и продуктов	выход г.	химический состав						витамины С	№ рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.	эн-я ц-сть ккал.				
ЗАВТРАК									
Каша гречневая вязкая	155	4,908	4,65	25,317	164,042			Т.к.60	
Какао с молоком	150	3,058	2,658	13,183	89,167			Т.к.43	
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139			Т.к.2	
Второй завтрак									
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44			Т.к.368	
<i>Всего за завтрак</i>	<i>450</i>	<i>13,096</i>	<i>14,588</i>	<i>62,86</i>	<i>436,209</i>				
ОБЕД									
Борщ с капустой свежей, с мясом	200	2,82	4,79	7,83	93,69			Т.к.5	
Гуляш	60	4,5	5,7	1,85	123,6			Т.к.35	
Макароны отварные	120	4,56	3,48	27,72	163,2			Т.к.61	
Кисель из натурального сока	150	0,42	0,045	22,65	92,7		35мг.на 1 реб.	Т.к.382	
<i>всего за обед</i>	<i>530</i>	<i>12,3</i>	<i>14,015</i>	<i>60,05</i>	<i>473,19</i>				
ПОЛДНИК уплотнённый									
Сырники из творога	120	15,324	22,344	9,276	332,604			Т.к.127.3	
соус молочный	15	0,31	0,78	1,063	12,56			Т.к.368	
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	7,88	31,575			Т.к.41	
<i>Всего за полдник</i>	<i>285</i>	<i>15,684</i>	<i>23,144</i>	<i>18,219</i>	<i>376,739</i>				
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	69,9			Т.к.147	
ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6			Т.к.148	
Всего за день	1335	46	52,467	169,249	1425,638				

День № 10 ст.гр с 3-до 7 лет

Названия блюд и продуктов	выход г.	Химический состав						витамины С	№ рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.	эн-я ц-сть ккал.				
ЗАВТРАК									
Каша гречневая вязкая	205	6,3	6	32,6	211			т.к. 60	
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107			т.к. 43	
Бутерброд с сыром	50	6,68	8,45	19,39	180			т.к.2	
Второй завтрак									
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44			т.к.368	
<i>Всего за завтрак</i>	<i>535</i>	<i>17,05</i>	<i>18,04</i>	<i>77,61</i>	<i>542</i>				
ОБЕД									
Борщ с капустой свежей, с мясом	250	3,52	5,98	9,78	117			т.к.5	
Гуляш	80	6	7,6	2,47	164,8			т.к. 35	
Макаронны отварные	150	5,6	4,4	34,5	203			т.к. 61	
Кисель из сока натурального	180	0,504	0,051	27,18	111,24	50 мг. на 1 реб.		т.к 382	
<i>всего за обед</i>	<i>660</i>	<i>15,624</i>	<i>18,031</i>	<i>73,93</i>	<i>596,04</i>				
ПОЛДНИК уплотнённый									
Сырники из творога	150	19,155	27,93	11,595	415,755			т.к. 127,3	
соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	25,16			т.к. 368	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89			т.к.41	
<i>Всего за полдник</i>	<i>360</i>	<i>19,835</i>	<i>29,52</i>	<i>23,185</i>	<i>478,805</i>				
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118			т.к.147	
ржаной	50	3,3	0,6	16,7	16,7			т.к.148	
Всего за день	1655	59,759	66,691	215,575	1751,545				