

Утверждаю
Заведующая МБДОУ
д/с «Родничок»



/ С.Ф. Лохина

Примерное десятидневное меню
на осенне-зимний период
для детей от 3-х до 7 лет

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическ	Витамин С	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшенная	200	5,96	6,43	25,08	182,44	1,635	199.4a
	Крупа пшено	25/25	2,27	0,22	15,54	73,28	0	
	Соль поваренная пищевая	0,36/0,36	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	7/7,1	0,05	2,2	0,06	20,21	0	
	Сахарный песок	10/10,1	0	0	3,56	13,53	0	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	160/160	3,65	4,02	5,91	75,43	1,634	
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	2,37	2,01	11,97	75,84	0,975	414
	Чай	0,3/0,3	0,32	0,07	0,77	4,98	0	
	Сахарный песок	12/12,1	0	0	8,32	31,61	0	
	Вода	90/90	0	0	0	0	0	
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,5	0	394
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	40/40	2,37	0,3	14,49	70,5	0	
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	8	0,04	3,62	0,06	33	0	6
	Масло сливочное	8/8,1	0,06	3,08	0,08	28,3	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		335	10,74	12,4	51,6	361,78	2,61	
10:00	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	46	5	386a
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,4	0,3	10,3	46	5	
ОБЕД	Салат морковный	60	0,79	2,1	3,91	37,68	6,264	26
	Морковь, красная	72/57	0,08	0,01	0,41	2,1	0,3	
	Масло растительное	3/3,1	0,05	0,01	0,16	0,9	0,64	
	Сахарный песок	3/3,1	0,05	0	0,13	0,8	1,2	
ОБЕД	Борщ с картофелем и цветной капустой	200	0,97	2,93	4,05	46,35	7,98	77
	Капуста белокочанная	50/40	0,54	0,03	0,9	6,9	9	
	Картофель	80/71	0,3	0,06	2,44	11,55	3	
	Лук репчатый	15/14	0,08	0,01	0,49	2,46	0,6	
	Масло подсолнечное	2/2,1	0	3	0	26,97	0	
	Томатная паста. Консервы	3/3,1	0,07	0	0,28	1,53	0,675	
	Морковь, красная	18/15	0,08	0,01	0,41	2,1	0,3	
	Вода	120/120	0	0	0	0	0	
	Свекла	50/40	0,03	0	0,17	0,84	0,204	
	Соль поваренная пищевая	0,6/0,6	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	3/3,1	0	0	0	0	0	
ОБЕД	Сметана	8	0,29	1,65	0,4	17,82	0,044	488
	Сметана 15,0% жирности	8/8,1	0,29	1,65	0,4	17,82	0,044	
ОБЕД	Гуляш из отворного мяса	85	9,04	7,25	1,92	108,93	0,007	294
	Говядина 1 кат. <i>кцрк</i>	130/90	10,5	9,03	0	123,03	0	
	Томатная паста. Консервы	5/5,1	0	0	0	0	0	
	сорта	2,62/2,62	0,29	0,04	1,78	8,64	0	
	Лук репчатый	20/16	0	0	0	0	0	
	Морковь, красная	15/14	0,24	0,88	0,34	10,41	0,044	

ОБЕД	<u>Макаронные изделия</u> <u>отварные с маслом</u>	120	3,51	2,15	16,82	100,56	0	219
	Масло сливочное	3/3,1	0,03	1,43	0,04	13,12	0	
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	53/53	3,67	0,68	22,58	110,94	0	
ОБЕД	<u>Компот из сухофруктов</u>	200	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	390
	Сухофрукты	11/11,1	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	12/12,1	0,12	0,12	2,94	14,1	3	
	Вода	129/129	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	50	2,51	0,46	12,69	66,12	0	394.3
	Хлеб ржаной	50/50	2,51	0,46	12,69	66,12	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		584	19,6	17	72,19	521,16	15,585	
ПОЛДНИК	<u>Пирог открытый</u>	60	14,73	9,94	18,93	224	0,19	250
ПОЛДНИК	<u>Молоко кипяченое</u>	180	4,35	3,75	6	75	1,05	420
	жирности	189/189	4,35	4,8	6	88,5	1,05	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	19,08	13,7	24,93	299	1,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1269	49,82	43,3	159	1227,9	23,195	

Категория: Дети 3-7 лет

День 2							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	200	3,29	3,49	22,34	133,58	0 199.5a
	Геркулес	25/25	3,44	0,9	15,58	84,04	0
	жирности <i>МОЛОКО</i>	150/150	0,77	0,22	4,47	22,98	0
	Соль поваренная пищевая	0,36/0,36	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	7/7,1	0,05	2,2	0,06	20,21	0
	Сахарный песок	10/10,1	0	0	3,56	13,53	0
	Вода	115,71/115,71	0	0	0	0	0
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,06	2,65	13,18	89,16	1,185 416
	Сахарный песок	12/12,1	0	0	8,32	31,61	0
	Кофейный напиток	3/3,1	0,4	0,25	0,17	4,81	0
	Вода	66,66/66,66	0	0	0	0	0
	жирности <i>МОЛОКО</i>	200/200	2,75	3,21	4,31	57,75	0,55
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0 394
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	8	0,04	3,62	0,06	33	0 6
	Масло сливочное	8/8,1	0,06	3,08	0,08	28,3	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЦИ:		335	8,76	10,1	50,07	326,24	1,185
10:00	Сок	200	1,66	4,72	12,32	95,32	0 500
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЦИ:		170	2,41	4,72	27,47	158,65	3
ОБЕД	Рыба соленая	60	0,42	4,08	2,21	48,27	7,64 18
	Сельдь	90/45	0,36	0,02	0,6	4,6	6
	Лук репчатый	10/9,1	0,65	0,7	0	0,4	0
	Масло растительное	3/3,1	0	4	0	35,96	0
ОБЕД	Суп овощной	200	39,58	9,49	23,52	361,37	14,04 156
	Капуста белокочанная	37/30	5,13	0,29	0	23,22	0,161
	Картофель	148/30,3	1,35	0,27	11	51,98	13,5
	Лук	15/14	0,1	0,02	0,62	3,08	0
	Морковь	18/17	0,1	0,01	0,52	2,62	0,375
	Масло сливочное	3/3,1	0,05	2,31	0,06	21,22	0
	Зеленый горошек	18/12,1	32,86	6,62	11,34	259,24	0
ОБЕД	Жаркое по домашнему	70/150	8,74	4,07	2,2	80	2,592 261
	Масло сливочное	3/3,1	0,29	0,02	1,52	7,7	1,1
	Лук репчатый	15/12,1	0,13	0,02	0,74	3,69	0,9
	Картофель	220/154	9,02	0,54	0	41,16	1,47
	Говядина	120/85	0	0	0	0	0
	Масло подсолнечное	2/2,1	0	4	0	35,96	0
	Морковь	20/18	0,1	0	0,38	2,04	0,9
ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29 390
	Сухофрукты	11/11,1	0,12	0,12	2,94	14,1	3
	Сахарный песок	12/12,1	0	0	14,97	56,85	0
	Вода	129/129	0	0	0	0	0
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	0,75	0,54	0,4	0	0
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	2,51	0,46	12,69	66,12	0 394.3
	Хлеб ржаной	50/50	2,51	0,46	12,69	66,12	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЦИ:		558	53,41	21,4	72,16	720,46	37,672
ПОЛДНИК	Кисель	200	8,82	14,1	20,46	243,53	0,25 235
	Кисель из концентрата	25/25	0,04	0,04	0,6	0,7	0

	Сахарный песок	13/13	0,7	12,1	0	0,54	0	
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	394.1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		130	11,28	14,4	42,72	345,24	0,353	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1193	75,86	50,6	192,4	1550,6	41,857	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическ	Витамин С	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День 3								
ЗАВТРАК	Творожная запеканка	170	8,1	6,32	29,28	201,6	1,56	199а
	Яйцо	1,5/1,5	4,57	0,29	20	95,87	0	
	Масло сливочное	7/7,1	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	5/5,1	0,05	2,2	0,06	20,21	0	
	Творог	110/110	0	0	3,56	13,53	0	
	Манка	12/12,1	0,76	0,3	0,2	0,43	0	
	Молоко	45/45	3,48	3,84	5,64	72	1,56	
Завтрак	Молочно- сметанный соус	50	0,22	0,4	0,54	3,65	0	
	Мука пшеничная	6/6,1	0,76	0,54	0,12	0,5	0	
	<i>МОЛОКО</i>	50/50	2,74	3,24	4,65	0,55	0	
	Сметана	8/8,1	1,2	0,87	7,8	0,87	0,8	
	Сахарный песок	8/8,1	0	0	8,32	30,61	0	
ЗАВТРАК	Какао с молоком	215	3,06	2,65	13,18	89,16	1,185	416
	Сахарный песок	12/12,1	0	0	8,32	31,61	0	
	Какао-порошок	3/3,1	0,4	0,25	0,17	4,81	0	
	Вода	66,66/66,6	0	0	0	0	0	
	<i>МОЛОКО</i>	200/200	2,75	3,21	4,31	57,75	0,55	
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	394
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	8	0,04	3,62	0,06	33	0	6
	Масло сливочное	8/8,1	0,06	3,08	0,08	28,3	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		335	13,57	12,9	57,01	394,26	2,745	
10:00	<i>фрукты</i>	<i>100</i>	<i>0,75</i>	<i>0</i>	<i>15,15</i>	<i>63,33</i>	<i>3</i>	<i>418.4</i>
	<i>фрукты</i>	<i>100</i>	<i>0,75</i>	<i>0,15</i>	<i>15,15</i>	<i>69</i>	<i>3</i>	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		145	0,75	0	15,15	63,33	3	
ОБЕД	Салат из свежей капусты	60	9,73	3,84	0	73,6	0	8
	Лук репчатый	15/14	7,6	2,24	0	50,8	0,48	
	Сахарный песок	3/3,1	0	0,7	43,5	0,45	0,87	
	Капуста белокочанная	60/57	0	0,54	6,7	8,65	9,87	
	Масло подсолнечное	3/3,1	0,87	0	8,76	0,767	8,5	
ОБЕД	Рассольник со сметанной	200	1,23	3	8,46	65,85	5,265	64
	Картофель	100/92	0,6	0,12	4,89	23,1	6	
	Лук репчатый	15/14	0,08	0,01	0,49	2,46	0,6	
	Масло сливочное	3/3,1	0	3	0	26,97	0	
	Пшено	8/8,1	0,36	0,02	2,11	10,08	2,4	
	Морковь, красная	18/15	0,1	0,01	0,52	2,62	0,375	
	Огурец соленый	18/15	0,07	0,01	0,15	11,17	0,45	
	Сметана	8/8,1	0,26	1,5	0,36	16,2	0,04	
ОБЕД	Биточки рыбные	75	10,89	8,09	10,99	160,12	0,105	299
	Горбуша	120/60	9,6	8,26	0	112,54	0	
	Мука пшеничная	2/2,1	0,06	2,69	0,07	24,76	0	
	Яйцо	1/10,2	0	0	0	0	0	
	жирности	30/30	0,5	0,58	0,78	10,47	0,1	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	9/9,1	0,97	0,12	5,92	28,79	0	

	Лук репчатый	15/15	0,08	0,01	0,45	9	8,5	
ОБЕД	Рис ответной	120	2,11	2,24	14,54	75,96	9,693	337
	Рис	45/45	1,35	0,27	11	51,98	13,5	
	Масло сливочное	з/зд	0,02	1,11	0,03	10,19	0	
ОБЕД	Компот из сухосьюуктов	200	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	390
	Сухофрукты (ассорти)	11/11,1	0,12	0,12	2,94	14,1	3	
	Сахарный песок	12/12,1	0	0	14,97	56,85	0	
†	Вода	129/129	0	0	0	0	0	
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	2,51	0,46	12,69	66,12	0	394.3
	Хлеб ржаной	50/50	2,51	0,46	12,69	66,12	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		549	26,88	19,4	64,99	532,67	16,397	
ПОЛДНИК	Булочка с изюмом	50	0,54	2,46	3,08	36,64	5,3	64
ПОЛДНИК	Какао с молоком	200	0,09	0,01	7,77	31,21	0,103	412
	Какао порошок	3/3,1	4,35	4,8	6	88,5	4,25	
	Сахарный песок	8/8	0	0	11,74	44,82	0	
	Молоко	200/200	0,54	6,45	0,64	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		110	8,08	7,37	25,62	201,35	5,403	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1144	49,28	39,7	162,8	1191,6	22,142	

Категория: Дети 3-7 лет

День 5								
ЗАВТРАК	Каша гречневая на молоке	200	7,64	8,13	30,22	224,64	0,885	1916
	Гречневая крупа ядрица	23/23	2,65	0,69	11,99	64,68	0	
	Масло сливочное	7/7,1	0,07	0,01	1,48	5,94	0	
	Сахарный песок	10/10,1	1,29	0,37	7,48	38,48	0	
	жирности	150	0,07	3,23	0,09	29,72	0	
ЗАВТРАК	Какао с молоком	216	3,06	2,65	13,18	89,16	1,185	416
	Сахарный песок	12/12,1	0	0	8,32	31,61	0	
	Какао-порошок	3/3,1	0,4	0,25	0,17	4,81	0	
	Вода	66,66/66,6	0	0	0	0	0	
	жирности	200/200	2,75	3,21	4,31	57,75	0,55	
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,15	4,59	9,71	92,67	0,048	3
	Масло сливочное	8	1,74	2,21	0	27,3	0,052	
	Масло сливочное	8/8,1	0,03	1,54	0,04	14,14	0	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	40/40	1,58	0,2	9,66	47	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		330	13,85	15,4	53,11	406,47	2,118	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,75	0	15,15	63,33	3	418.4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		170	2,41	4,72	27,47	158,65	3	
ОБЕД	вермишелью с <i>суп картофельный</i>	200	1,23	3,03	4,32	49,5	7,11	78
	Морковь	12/10,1	0,37	0,19	1,85	10,56	0	
	Вермишель	12/12,1	0,54	0,03	0,9	6,9	9	
	Лук репчатый	12/10,1	0,08	0,01	0,49	2,46	0,6	
	Картофель	100/85	0	3	0	26,97	0	
	Масло сливочное	3/3,1	0,36	0	1,42	7,65	3,375	
	Масло подсолнечное	2/2,1	0,08	0,01	0,41	2,1	0,3	
	Вода	127,5/127,5	0	0	0	0	0	
ОБЕД	Котлеты мясные	70	12,49	13,8	27,09	282,29	0,75	375
	Говядина (I категории)	100/70	9,04	7,78	0	105,95	0	
	Масло растительное	3/3,1	0,08	0,01	0,49	2,46	0	
	Лук репчатый	10/9,1	0,2	0,02	1,03	5,25	0,75	
	Яйцо	1,10/1,10	3,06	1,06	25,42	123,62	0	
	Молоко	20/20	0,1	4,89	0,14	45	0	
	Хлеб пшеничный	20/20	0,21	0,12	0	0	0,12	
ОБЕД	Тушеная капуста	150	0,51	0,21	15,55	65,83	75	417
	Капуста белокочанная	230/116	0,51	0,21	7,24	42,6	150	
	Лук репчатый	10/8,1	0	0	8,32	31,61	0	
	Морковь	40/35	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	3/3,1	0,06	2,95	0,08	27,17	0	
ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	2,51	0,46	12,69	66,12	0	394.3
	Сухофрукты (ассорти)	11/11,1	2,51	0,46	12,69	66,12	0	
	Сахарный песок	12/12,1	0,65	0,5	0,87	0,7	0	
	Хлеб ржаной	50	0,5	0,3	7,6	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		539	17,71	20,8	65,13	520,12	90,384	
ПОЛДНИК	Яйцо, батон	40/30	10,02	13,8	5,94	188,24	0,33	242
	Яйцо	40/40	0,65	0,09	3,99	19,35	0	
	Батон	30/30	0,06	2,9	0,08	26,66	0	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	7,89	31,57	0,03	411

	Вода	118,42/11	0	0	0	0	0
	Сахарный песок	13/13	0	0	7,87	29,9	0
	Вода	25,58/25,	0	0	0	0	0
	Чай высшего сорта	0,3/0,3	0,05	0	0,01	0,45	0,024
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	12,43	14,1	28,32	290,31	0,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1319	46,4	55	174	1375,6	95,502

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическ	Витамин С	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День 6								
ЗАВТРАК	<u>Каша "Дружба"</u>	200	5,48	5,04	16,1	131,8	0,98	99
	Крупа пшено шлифованное	11/11,1	1,24	0,12	8,47	39,96	0	
	Крупа рисовая	15/15	0,02	0,98	0,03	9,06	0	
	Сахарный песок	10/10,1	0	0	0,8	3,03	0	
	Масло сливочное	7/7,1	0	0	0	0	0	
	жирности	100/100	4,5	5,25	7,05	94,5	0,9	
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	200	2,22	1,95	11,92	74,16	1,005	413
	Кофейный напиток	3/3,1	0	0	0	0	0	
	жирности	200/200	2,25	2,62	3,52	47,25	0,45	
	Сахарный песок	12/12,1	0	0	8,32	31,61	0	
	Вода	27,01/27,0	0	0	0	0	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	2,37	0,3	14,49	70,5	0	394.1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	40/40	2,37	0,3	14,49	70,5	0	
ЗАВТРАК	<u>Масло (порциями)</u>	8	0,04	3,62	0,06	33	0	6
	Масло сливочное	8/8,1	0,06	3,08	0,08	28,3	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		385	10,11	10,9	42,57	309,46	1,985	
10:00	<u>Фрукты</u>	100	0,63	0,07	6,3	28,7	7	386в
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		70	0,63	0,07	6,3	28,7	7	
ОБЕД	<u>Салат из зеленого горошка</u>	35	0,54	2,46	3,08	36,64	5,3	46
	Масло растительное	2/2,2	0,08	0,01	0,41	2,1	0,3	
	Горошек зеленый. Консервы	50/35	0,08	0,01	0,19	1,2	1,8	
ОБЕД	<u>сметаной из из свек. капусты</u>	200	4,98	2,42	7,27	70,68	6,915	158
	Капуста белокочанная	60/50	3,84	1,22	0	26,25	0,169	
	Картофель	100/95	0,38	0,08	3,06	14,44	3,75	
	Лук репчатый	12/10,1	0,08	0,02	0,19	1,2	3	
	Масло подсолнечное	2/2,1	0,52	0,15	2,99	15,39	0	
	Томат паста	2/2,1	0,17	0,02	0,98	4,92	0	
	Масло сливочное	3/3,1	0,02	0,92	0,03	8,49	0	
	Морковь	12/10,1	0	0	0	0	0	
	Сметана	8/8,1	0,4	0,12	2,3	0,44	0	
ОБЕД	<u>Бефстроганы из отварного мяса</u>	80	11,16	3,9	9,04	116	3,056	272
	Говядина, котлетное мясо	120/84	0,32	0,02	1,72	8,75	1,25	
	Лук репчатый	20/16	0,13	0,02	0,74	3,69	0,9	
	Томат паста	5/5,1	8,8	0,33	0	37,95	0,55	
	Мука пшеничная	7/7,1	0,04	1,84	0,05	16,98	0	
	Масло растительное	3/3,1	1,27	1,15	0,07	15,7	0	
	Сметана	8/8,2	0,24	0,28	0,38	5,04	0,048	
ОБЕД	<u>Вермишель отварная с маслом</u>	150	2,04	3,2	13,63	91,5	12,11	339
	Вермишель	50/50	1,71	0,34	13,94	65,83	17,1	
	Масло сливочное	3/3,1	0,05	2,15	0,06	19,81	0	
ОБЕД	<u>Компот из сухофруктов</u>	200	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	390
	Сухофрукты	11/11,1	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	12/12,1	0	0	14,97	56,85	0	
	Вода	129/129	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	50	2,51	0,46	12,69	66,12	0	394.3

	Хлеб ржаной	50/50	2,51	0,46	12,69	66,12	0	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	394.1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЦЦИ:		588	23,72	12,9	78,11	524,64	28,671	
ПОЛДНИК	Ватрушка	70	13,17	7,83	41,69	288,57	0,06	441
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,43	0,04	22,65	92,7	0,825	400
	Чай	0,3/0,3	0,01	0	5,86	23,48	0	
	Сахарный песок	13/13	0	0	17,96	68,22	0	
	Вода	105/105	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЦЦИ:		250	13,6	7,87	64,34	381,27	0,885	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1293	48,06	31,7	191,3	1244,1	37,656	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическ	Витамин С	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День 7								
ЗАВТРАК	<u>Вермишель молочная</u>	200	5,96	6,43	25,08	182,44	1,635	199.4a
	Вермишель	25/25	2,27	0,22	15,54	73,28	0	
	Соль поваренная пищевая	0,36/0,36	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	7/7,1	0,05	2,2	0,06	20,21	0	
	Сахарный песок	10/10,1	0	0	3,56	13,53	0	
	<i>МОЛОКО</i>	150/150	3,65	4,02	5,91	75,43	1,634	
ЗАВТРАК	<u>Чай с молоком</u>	200	2,37	2,01	11,97	75,84	0,975	414
	Чай	0,3/0,3	0,32	0,07	0,77	4,98	0	
	Сахарный песок	12/12,1	0	0	8,32	31,61	0	
	Вода	90/90	0	0	0	0	0	
	<i>МОЛОКО</i>	100/100	2,25	2,62	3,52	47,25	0,45	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	394
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	
ЗАВТРАК	<u>Масло (порциями)</u>	8	0,04	3,62	0,06	33	0	6
	Масло сливочное	8/8,1	0,06	3,08	0,08	28,3	0	
	Сыр Российский	12/11,1	1,74	2,21	0	27,3	0,05	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		335	10,74	12,4	51,6	361,78	2,61	
10:00	<u>Сок</u>	200	0,4	0,3	10,3	46	5	386a
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	0,4	0,3	10,3	46	5	
ОБЕД	<u>Салат из свежей капусты и яблок</u>	60	0,79	2,1	3,91	37,68	6,264	26
	Капуста белокочанная	54/29	0,08	0,01	0,41	2,1	0,3	
	Масло растительное	3/3,1	0,05	0,01	0,16	0,9	0,64	
	Сахарный песок	2/2,1	0,05	0	0,13	0,8	1,2	
	Яблоки	18/14	0,04	0	0,23	1,18	0,17	
ОБЕД	<u>Суп галушками со сметанной</u>	200	0,97	2,93	4,05	46,35	7,98	77
	Мука пшеничная	25/25	0,54	0,03	0,9	6,9	9	
	Картофель	93/65	0,3	0,06	2,44	11,55	3	
	Лук репчатый	12/10,1	0,08	0,01	0,49	2,46	0,6	
	Масло подсолнечное	3/3,1	0	3	0	26,97	0	
	Яйцо	1/16,2	0,07	0	0,28	1,53	0,675	
	Морковь, красная	15/14	0,08	0,01	0,41	2,1	0,3	
	Вода	120/120	0	0	0	0	0	
	Соль поваренная пищевая	0,6/0,6	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	3/3,1	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Сметана</u>	8	0,29	1,65	0,4	17,82	0,044	488
	Сметана 15,0% жирности	8/8,1	0,29	1,65	0,4	17,82	0,044	
ОБЕД	<u>Рыба тушеная с овощами</u>	70	9,04	7,25	1,92	108,93	0,007	294
	Горбуша	170/85	10,5	9,03	0	123,03	0	
	Томатная паста. Консервы	2/2,1	0	0	0	0	0	
	Масло подсолнечное	5/5,1	0,29	0,04	1,78	8,64	0	
	Лук репчатый	15/14	0	0	0	0	0	
	Морковь, красная	60/48	0,24	0,88	0,34	10,41	0,044	
ОБЕД	<u>Пюре картофельное</u>	150	3,51	2,15	16,82	100,56	0	219
	Масло сливочное	3/3,1	0,03	1,43	0,04	13,12	0	
	Молоко	30/30	3,67	0,68	22,58	110,94	0	

	Картофель	230/200	1,54	0,31	12,54	59,25	15,39	
ОБЕД	<u>Компот из сухофруктов</u>	200	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	390
	Сухофрукты	11/11,1	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	12/12,1	0,12	0,12	2,94	14,1	3	
	Вода	129/129	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	50	2,51	0,46	12,69	66,12	0	394.3
	Хлеб ржаной	50/50	2,51	0,46	12,69	66,12	0	
	Хлеб пшеничный	40/40	2,37	0,3	14,49	70,5	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		584	19,6	17	72,19	521,16	15,585	
ПОЛДНИК	<u>Пряники</u>	44	14,73	9,94	18,93	224	0,19	250
ПОЛДНИК	<u>Молоко кипченое</u>	200	4,35	3,75	6	75	1,05	420
	жирности	210/210	4,35	4,8	6	88,5	1,05	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	19,08	13,7	24,93	299	1,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1269	49,82	43,3	159	1227,9	23,195	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическ	Витамин С	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День 8								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	5,96	6,43	25,08	182,44	1,635	199.4a
	Крупа манная	25/25	2,27	0,22	15,54	73,28	0	
	Соль поваренная пищевая	0,36/0,36	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	7/7,1	0,05	2,2	0,06	20,21	0	
	Сахарный песок	10/10,1	0	0	3,56	13,53	0	
	<i>молоко</i>	200/200	3,65	4,02	5,91	75,43	1,634	
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	2,37	2,01	11,97	75,84	0,975	414
	Кофейный напиток	3/3,1	0,32	0,07	0,77	4,98	0	
	Сахарный песок	12/12,1	0	0	8,32	31,61	0	
	Вода	90/90	0	0	0	0	0	
	<i>молоко</i>	200/200	2,25	2,62	3,52	47,25	0,45	
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	394
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	8	0,04	3,62	0,06	33	0	6
	Масло сливочное	8/8,1	0,06	3,08	0,08	28,3	0	
	Сыр Российский	12/11,1	1,74	2,21	0	27,3	0,05	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		335	10,74	12,4	51,6	361,78	2,61	
10:00	Сок	200	0,4	0,3	10,3	46	5	386a
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	0,4	0,3	10,3	46	5	
ОБЕД	бульоне <i>суп с лапшой и картошкой</i>	200	0,97	2,93	4,05	46,35	7,98	77
	Лапша	12/12,1	0,54	0,03	0,9	6,9	9	
	Картофель	100/100	0,3	0,06	2,44	11,55	3	
	Лук репчатый	10/10,1	0,08	0,01	0,49	2,46	0,6	
	Масло подсолнечное	2/2,1	0	3	0	26,97	0	
	Морковь, красная	12/9,1	0,08	0,01	0,41	2,1	0,3	
	Вода	120/120	0	0	0	0	0	
	Соль поваренная пищевая	0,6/0,6	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	3/3,1	0	0	0	0	0	
ОБЕД	Голубцы ленивые	200	9,04	7,25	1,92	108,93	0,007	294
	Говядина 1 кат.	100/93	10,5	9,03	0	123,03	0	
	Томатная паста. Консервы	5/5,1	0	0	0	0	0	
	Масло подсолнечное	2/2,1	0,29	0,04	1,78	8,64	0	
	Лук репчатый	10/9,1	0	0	0	0	0	
	Рис	12/12,1	0,24	0,88	0,34	10,41	0,044	
	Масло сливочное	3/3,1	0,36	0,42	0,56	7,56	0,07	
	Сметана	4/4,1	0,65	0,54	0	0	5,4	
	Яйцо	1/5,2	0,65	5,98	6,12	0	0	
	Мука пшеничная	3/3,1	0,65	0,05	6,56	0	0	
	Капуста белокочанная	210/180	2,07	0,12	5,4	32,2	51,75	
ОБЕД	Отвар шиповника	200	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	390
	Шиповник сухой	13/13	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	12/12,1	0,12	0,12	2,94	14,1	3	
	Вода	129/129	0	0	0	0	0	
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	2,51	0,46	12,69	66,12	0	394.3
	Хлеб ржаной	50/50	2,51	0,46	12,69	66,12	0	

	Хлеб пшеничный	40/40	2,37	0,3	14,49	70,5	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		584	19,6	17	72,19	521,16	15,585	
ПОЛДНИК	Вафли	42/42	14,73	9,94	18,93	224	0,19	250
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	4,35	3,75	6	75	1,05	420
	Чай	0,3/0,3	4,35	4,8	6	88,5	1,05	
	Сахарный песок	13/13	0	0	11,74	44,82	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	19,08	13,7	24,93	299	1,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1269	49,82	43,3	159	1227,9	23,195	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическ	Витамин С	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День 8								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	5,96	6,43	25,08	182,44	1,635	199.4a
	Крупа манная	25/25	2,27	0,22	15,54	73,28	0	
	Соль поваренная пищевая	0,36/0,36	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	7/7,1	0,05	2,2	0,06	20,21	0	
	Сахарный песок	10/10,1	0	0	3,56	13,53	0	
	<i>молоко</i>	200/200	3,65	4,02	5,91	75,43	1,634	
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	2,37	2,01	11,97	75,84	0,975	414
	Кофейный напиток	3/3,1	0,32	0,07	0,77	4,98	0	
	Сахарный песок	12/12,1	0	0	8,32	31,61	0	
	Вода	90/90	0	0	0	0	0	
	<i>молоко</i>	200/200	2,25	2,62	3,52	47,25	0,45	
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	394
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	8	0,04	3,62	0,06	33	0	6
	Масло сливочное	8/8,1	0,06	3,08	0,08	28,3	0	
	Сыр Российский	12/11,1	1,74	2,21	0	27,3	0,05	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		335	10,74	12,4	51,6	361,78	2,61	
10:00	Сок	200	0,4	0,3	10,3	46	5	386a
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	0,4	0,3	10,3	46	5	
ОБЕД	бульоне <i>суп с лапшой и картошкой</i>	200	0,97	2,93	4,05	46,35	7,98	77
	Лапша	12/12,1	0,54	0,03	0,9	6,9	9	
	Картофель	100/100	0,3	0,06	2,44	11,55	3	
	Лук репчатый	10/10,1	0,08	0,01	0,49	2,46	0,6	
	Масло подсолнечное	2/2,1	0	3	0	26,97	0	
	Морковь, красная	12/9,1	0,08	0,01	0,41	2,1	0,3	
	Вода	120/120	0	0	0	0	0	
	Соль поваренная пищевая	0,6/0,6	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	3/3,1	0	0	0	0	0	
ОБЕД	Голубцы ленивые	200	9,04	7,25	1,92	108,93	0,007	294
	Говядина 1 кат.	100/93	10,5	9,03	0	123,03	0	
	Томатная паста. Консервы	5/5,1	0	0	0	0	0	
	Масло подсолнечное	2/2,1	0,29	0,04	1,78	8,64	0	
	Лук репчатый	10/9,1	0	0	0	0	0	
	Рис	12/12,1	0,24	0,88	0,34	10,41	0,044	
	Масло сливочное	3/3,1	0,36	0,42	0,56	7,56	0,07	
	Сметана	4/4,1	0,65	0,54	0	0	5,4	
	Яйцо	1/5,2	0,65	5,98	6,12	0	0	
	Мука пшеничная	3/3,1	0,65	0,05	6,56	0	0	
	Капуста белокочанная	210/180	2,07	0,12	5,4	32,2	51,75	
ОБЕД	Отвар шиповника	200	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	390
	Шиповник сухой	13/13	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	12/12,1	0,12	0,12	2,94	14,1	3	
	Вода	129/129	0	0	0	0	0	
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	2,51	0,46	12,69	66,12	0	394.3
	Хлеб ржаной	50/50	2,51	0,46	12,69	66,12	0	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые БЖУ			Энергетическ	Витамин С	№ рецепт
День 9								
ЗАВТРАК	Суфле из творога	180	5,96	6,43	25,08	182,44	1,635	199.4a
	Крупа манная	15/15	2,27	0,22	15,54	73,28	0	
	Творог	120/120	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	7/7,1	0,05	2,2	0,06	20,21	0	
	Сахарный песок	10/10,1	0	0	3,56	13,53	0	
	<i>МОЧУАА</i>	45/45	3,65	4,02	5,91	75,43	1,634	
	Яйцо	1/5,2	0,65	0	0,05	0,23	0	
Завтрак	Молочно-сметанный соев	50/50	0,98	9	0,87	0,54	6,5	50
	Сметана	10/10,1	0,67	0,9	0,12	76	0,05	
	Сахарный песок	8/8,1	0,65	0,23	0,56	0,67	0,1	
	Мука пшеничная	5/5,1	0,45	0,65	0,7	5,6	0,6	
	Молоко	60/60	0,98	0,12	0,34	9	8	
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	2,37	2,01	11,97	75,84	0,975	414
	Чай	0,3/0,3	0,32	0,07	0,77	4,98	0	
	Сахарный песок	12/12,1	0	0	8,32	31,61	0	
	Вода	90/90	0	0	0	0	0	
	Лимон	10/7,1	2,25	2,62	3,52	47,25	0,45	
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,5	0	394
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	40/40	2,37	0,3	14,49	70,5	0	
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	8	0,04	3,62	0,06	33	0	6
	Масло сливочное	8/8,1	0,06	3,08	0,08	28,3	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		335	10,74	12,4	51,6	361,78	2,61	
10:00	Сок	200	0,4	0,3	10,3	46	5	386a
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,4	0,3	10,3	46	5	
Обед	Салат морковный с яблоками	60	0,59	0,04	5,74	25,68	1,83	43
	Морковь красная	55/44	0,49	0,04	2,58	13,08	11,47	
	Яблоки	22/17	0,21	0,01	2,04	9,28	0,16	
	Сахарный песок	2/2,1	0	0	2	7,58	0	
ОБЕД	Свекольник со сметанной	200	0,97	2,93	4,05	46,35	7,98	77
	Свекла	80/64	0,54	0,03	0,9	6,9	9	
	Картофель	140/128	0,3	0,06	2,44	11,55	3	
	Лук репчатый	20/18	0,08	0,01	0,49	2,46	0,6	
	Сметана	5/5,1	0	3	0	26,97	0	
	Морковь, красная	15/12,1	0,08	0,01	0,41	2,1	0,3	
	Вода	120/120	0	0	0	0	0	
	Томатная паста. Консервы	3/3,1	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	3/3,1	0	0	0	0	0	
ОБЕД	Плов из ПТИЦЫ	200	9,04	7,25	1,92	108,93	0,007	294
	Курица	120/116	10,5	9,03	0	123,03	0	
	Томатная паста. Консервы	6/6,1	0	0	0	0	0	
	Морковь красная	15/12,1	0,29	0,04	1,78	8,64	0	
	Лук репчатый	10/8,1	0	0	0	0	0	
	Рис	43/43	0,24	0,88	0,34	10,41	0,044	
	Масло сливочное	3/3,1	0,36	0,42	0,56	7,56	0,07	
ОБЕД	Отвар шиповника	200	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	390

	Шиповник сухой	13/13	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	12/12,1	0,12	0,12	2,94	14,1	3	
	Вода	129/129	0	0	0	0	0	
ОБЕД	Хлеб лжаной	50	2,51	0,46	12,69	66,12	0	394.3
	Хлеб ржаной	50/50	2,51	0,46	12,69	66,12	0	
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	584	19,6	17	72,19	521,16	15,585	
ПОЛДНИК	Печенье	40/40	0,54	2,46	3,08	36,64	5,3	64
ПОЛДНИК	Сок	200	0,09	3,75	0,01	31,21		412
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	250	19,08	13,7	24,93	299	1,24	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1269	49,82	43,3	159	1227,9	23,195	

Категория: Дети 3--7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическ	Витамин С	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День 10								
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	200	5,9	6,43	25,08	182,44	1,635	199.4a
	Ячневая крупа	25/25	2,27	0,22	15,54	73,28	0	
	Масло сливочное	7/7 Д	0,05	2,2	0,06	20,21	0	
	Сахарный песок	10/10,1	0	0	3,56	13,53	0	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	150/150	3,65	4,02	5,91	75,43	1,634	
ЗАВТРАК	Кофейный напиток	200	2,37	2,01	11,97	75,84	0,975	414
	Кофейный напиток	3/3,1	0,32	0,07	0,77	4,98	0	
	Сахарный песок	12/12,1	0	0	8,32	31,61	0	
	Вода	90/90	0	0	0	0	0	
	Молоко	200/200	2,25	2,62	3,52	47,25	0,45	
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,5	0	394
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	40/40	2,37	0,3	14,49	70,5	0	
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	8	0,04	3,62	0,06	33	0	6
	Масло сливочное	8/8,1	0,06	3,08	0,08	28,3	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		335	10,74	12,4	51,6	361,78	2,61	
10:00	Сок	200	0,4	0,3	10,3	46	5	386a
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	0,4	0,3	10,3	46	5	
Обед	Винегрет	60	0,59	0,04	5,74	25,68	1,83	43
	Морковь красная	15/12,1	0,49	0,04	2,58	13,08	11,47	
	Лук репчатый	10/9,1	0,21	0,01	2,04	9,28	0,16	
	Огурец соленный	15/12,1	0	0	2	7,58	0	
	Картофель	20/14	0,2	0,04	1,63	7,7	2	
	Свекла	15/12,1	0,12	0,01	0,7	3,36	0,8	
	Масло подсолнечное	3/3,1	0	2,4	2,4	0	21,58	
ОБЕД	Уха	200	0,97	2,93	4,05	46,35	7,98	77
	Горбуша	70/68	0,54	0,03	0,9	6,9	9	
	Картофель	100/85	0,3	0,06	2,44	11,55	3	
	Лук репчатый	20/19	0,08	0,01	0,49	2,46	0,6	
	Масло подсолнечное	2/2,1	0	3	0	26,97	0	
	Морковь, красная	20/18	0,08	0,01	0,41	2Д	0,3	
	Вода	120/120	0	0	0	0	0	
	Пшено	5/5,2	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	3/3,1	0	0	0	0	0	
ОБЕД	Ежики в томатно-сметанном соусе	70/50	9,04	7,25	1,92	108,93	0,007	294
	Говядин?	100/60	10,5	9,03	0	123,03	0	
	Томатная паста. Консервы	3/3,1	0	0	0	0	0	
	Рис	12/11,1	0,29	0,04	1,78	8,64	0	
	Лук репчатый	7/5,1	0	0	0	0	0	
	Яйцо	1/5,2	0,24	0,88	0,34	10,41	0,044	
	Масло сливочное	3/3,1	0,36	0,42	0,56	7,56	0,07	
	Мука пшеничная	3/3,1	0,3	0,03	2,14	9,81	0	
	Сметана	5/5,1	0,15	0,49	0,14	5,8	0	
ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	390
	Сухофрукты	11/11,1	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	12/12,1	0,12	0,12	2,94	14,1	3	

	Вода	129/129	0	0	0	0	0
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	2,51	0,46	12,69	66,12	0394.3
	Хлеб ржаной	50/50	2,51	0,46	12,69	66,12	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		584	19,6	17	72,19	521,16	15,585
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	40	14,73	9,94	18,93	224	0,19250
ПОЛДНИК	Кисло-молочный продукт	200	4,35	3,75	6	75	1,05420
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	19,08	13,7	24,93	299	1,24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1269	49,82	43,3	159	1227,9	23,195

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД "РОДНИЧОК" Р.П.МОКШАН**, Лохина Светлана
Федоровна, Заведующий

11.02.26 09:19
(MSK)

Сертификат 1839C10501F530BD882201E804545378