

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего

МКДОУ д/с № 8 "Звёздочка"

Приказ № 87-ОД

Е.В.Блоха

04 октября 2024 г.



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**для муниципального казённого дошкольного**  
**образовательного учреждения**  
**"Детский сад №8 "Звёздочка"**  
**п.Затеречный**  
**(осенний период)**

Понедельник (первая)		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
Завтрак:		Завтрак:		Завтрак:		Завтрак:		Завтрак:	
Омлет натуральный	150	Запеканка из творога	150	Биточки рыбные из минтая	70	Суп молочный с вермишелью	200	Каша молочная пшеничная с/м и с/с	200/5/8
Икра кабачковая	50	Соус молочный сладкий	30	Икра свекольная	100	Чай с сахаром	180/10	Чай с сахаром	180/10
Хлеб пшеничный	20	Чай с сахаром	180/10	Хлеб пшеничный	20	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж	5/30	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/30
Чай с сахаром	180/10	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж	5/30	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж	5/30				
Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж	5/30	Чай с сахаром	180/10	Чай с сахаром	180/10				
<b>2 Завтрак</b>		<b>2 Завтрак</b>		<b>2 Завтрак</b>		<b>2 Завтрак</b>		<b>2 Завтрак</b>	
<b>Обед:</b>		<b>Обед:</b>		<b>Обед:</b>		<b>Обед:</b>		<b>Обед:</b>	
Суп картофельный с вермишелью	180	Суп картофельный с пшеном	180	Суп-лапша домашняя	180	Борщ с капустой и картофелем	180	Суп картофельный с бобовыми	180
Плов из птицы	70/130	Тефтели из говядины (1-й вариа	70	Птица тушеная с соусом	70/60	Котлета рубленая из птицы	70	Кнели куриные с рисом	70
Компот из смеси сухофруктов	180	Соус томатный	30	Рис припущенный	130	Каша пшеничная вязкая	130	Соус томатный	30
Хлеб пшеничный	20	Капуста тушеная	130	Компот из смеси сухофруктов	180	Соус томатный	30	Макаронные изделия отварные	130
Хлеб ржано-пшеничный	20	Компот из смеси сухофруктов	180	Хлеб пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20	Компот из смеси сухофруктов	180
		Хлеб пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
		Хлеб ржано-пшеничный	20			Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
<b>Полдник:</b>		<b>Полдник:</b>		<b>Полдник:</b>		<b>Полдник:</b>		<b>Полдник:</b>	
Каша молочная манная с/м и с/с	180/5/8	Печенье	20	Кефир 2,5%	180	Вафли	22	Чай с сахаром	180/10
Хлеб пшеничный	20	Чай с сахаром	180/10	Крепдель сахарный	50	Сок фруктовый	180	Ватрушка с повидлом	60
Чай с сахаром	180/10								
<b>Понедельник (вторая)</b>		<b>Вторник</b>		<b>Среда</b>		<b>Четверг</b>		<b>Пятница</b>	
<b>Завтрак:</b>		<b>Завтрак:</b>		<b>Завтрак:</b>		<b>Завтрак:</b>		<b>Завтрак:</b>	
Яйца варёные	40	Пудинг из творога с рисом	150	Каша молочная манная с/м и с/с	200/5/8	Каша молочная рисовая с/м и с/с	200/5/8	Суп молочный с макарон. издел.	200
Икра кабачковая	50	Соус молочный сладкий	30	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж	5/30	Чай с сахаром	180/10	Чай с сахаром	180/10
Хлеб пшеничный	20	Чай с сахаром	180/10	Чай с сахаром	180/10	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж	5/30	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/30
Кофейный напиток с молоком	180	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж	5/30						
Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж	5/30								
<b>2 Завтрак</b>		<b>2 Завтрак</b>		<b>2 Завтрак</b>		<b>2 Завтрак</b>		<b>2 Завтрак</b>	
<b>Обед:</b>		<b>Обед:</b>		<b>Обед:</b>		<b>Обед:</b>		<b>Обед:</b>	
Суп картофельный с клецками	20/180	Рассольник ленинградский	180	Щи из свежей капусты с кар	180	Суп картофельный с бобовыми	180	Суп картофельный с рисом	180
Птица отварная	70	Рыба, тушеная с овощами	80	Котлета рубленая из говядины	70	Макаронник с мясом пылёнка-б	160	Птица тушен в соус смет/гом с ово	70/190
Пюре из бобовых с маслом	130	Пюре картофельное	130	Каша гречневая вязкая	130	Соус томатный	30	Компот из смеси сухофруктов	180
Соус томатный	30	Кисель фруктовый	180	Соус томатный	30	Компот из смеси сухофруктов	180	Хлеб пшеничный	20
Компот из смеси сухофруктов	180	Хлеб пшеничный	20	Компот из смеси сухофруктов	180	Хлеб пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
Хлеб пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20		
Хлеб ржано-пшеничный	20			Хлеб ржано-пшеничный	20				
<b>Полдник:</b>		<b>Полдник:</b>		<b>Полдник:</b>		<b>Полдник:</b>		<b>Полдник:</b>	



Приём пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энер.ц. (ккал)	Витамины С
		Б(г)	Ж(г)	У(г)		
	<i>Дошкольный возраст</i>					
Итого за весь период:		435,54	430,58	1703,26	12591,42	154,37
Среднее значение за период		43,55	43,06	170,33	1259,14	15,44
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3,4%	3,4%	13,5%		
Суммарный объём блюд (гр) за весь период за 1 день в среднем		завтрак	обед	полдник		
		4159	6290	2607		
		415,9	629	260,7		
	<i>Ранний возраст</i>					
Итого за весь период:		367,51	385,29	1435,59	10723,94	146,04
Среднее значение за период		36,75	38,53	143,56	1072,39	14,60
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3,4%	3,5%	13,4%		
Суммарный объём блюд (гр) за весь период за 1 день в среднем		завтрак	обед	полдник		
		3458	5130	2223		
		345,8	513	222		

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины С	N Рецептуры
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			
<b>ДЕНЬ 1</b>	<i>Дошкольный возраст</i>							
<b>Завтрак:</b>	Омлет натуральный	150	14,1	20,63	2,84	253,43	0,29	215/2011
	Икра кабачковая	50	1	4,5	0	44,5	5,52	101/2004
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Чай с сахаром	180/10	0,9	0	13,5	57,6	0,03	392/2011
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/30	2,3	7,7	12,5	128,5		1/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>445</b>						
<b>2 Завтрак</b>								
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с вермишелью	180	2,83	2,04	12,34	79,04	5,94	82/2011
	Плов из птицы	70/130	20,95	15,70	28,29	338,26	0,5	304/2011
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25,00	101,78	0,36	376/2011
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>600</b>						
<b>Полдник:</b>	Каша молочная манная с/м и с/с	180/5/8	3,19	3,9	21,50	133,86		185/2011
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Чай с сахаром	180/10	0,9	0	13,5	57,6	0,03	392/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>403</b>						
<b>Итого за 1 день:</b>			<b>52,63</b>	<b>55,33</b>	<b>165,13</b>	<b>1369,01</b>	<b>12,67</b>	
<b>ДЕНЬ 1</b>	<i>Ранний возраст</i>							
<b>Завтрак:</b>	Омлет натуральный	130	12,22	17,88	2,46	219,64	0,25	215/2011
	Икра кабачковая	50	1	4,5	0	44,5	5,52	101/2004
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,11		
	Чай с сахаром	150/7	0,75	0	11,25	48	0,02	392/2011
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/25	1,95	6,6	10,72	110,08		1/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>382</b>						
<b>2 Завтрак</b>								
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с вермишелью	150	2,36	1,7	10,28	65,86	4,95	82/2011
	Плов из птицы	60/120	18,13	13,60	26,2	299,72	0,48	304/2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,78	0,3	376/2011
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,11		
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,34	17,08		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>505</b>						
<b>Полдник:</b>	Каша молочная манная с/м и с/с	150/5/5	2,65	3,24	17,86	111,2		185/2011
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,11		
	Чай с сахаром	150/7	0,75	0	11,25	48	0,02	392/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>332</b>						
<b>Итого за 1 день:</b>			<b>44,37</b>	<b>48,11</b>	<b>135,94</b>	<b>1154,185</b>	<b>11,54</b>	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамин С	N Рецептуры
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			
<b>ДЕНЬ 2</b>	<i>Дошкольный возраст</i>							
<b>Завтрак:</b>	Запеканка из творога	150	26,3	18,06	25,80	370,94	0,17	237/2011
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	5,98	38,48	0,1	351/2011
	Чай с сахаром	180/10	0,9	0	13,5	57,6	0,03	392/2011
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/30	2,3	7,7	12,5	128,5		1/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>405</b>						
<b>2 Завтрак</b>								
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с пшеном	180	1,57	3,84	17,73	111,76	4,19	80/2011
	Тефтели из говядины (1-й вариант)	70	9,91	10,96	12,41	187,92	0,92	286/2011
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	22,34	0,72	348/2011
	Капуста тушеная	130	2,71	4,82	12,46	104,06	14,43	321/2011
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25,00	101,78	0,36	376/2011
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>630</b>						
<b>Полдник:</b>	Печенье	20	1,16	3,66	10,73	80,5		
	Чай с сахаром	180/10	0,9	0	13,5	57,6	0,03	392/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>210</b>						
<b>Итого за 2 день:</b>			<b>49,98</b>	<b>32,70</b>	<b>168,35</b>	<b>1342,4</b>	<b>20,95</b>	
<b>ДЕНЬ 2</b>	<i>Ранний возраст</i>							
<b>Завтрак:</b>	Запеканка из творога	130	22,79	15,66	22,36	321,54	0,15	237/2011
	Соус молочный сладкий	25	0,48	1,13	4,98	32,01	0,08	351/2011
	Чай с сахаром	150/7	0,75	0	11,25	48	0,02	392/2011
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/25	1,95	6,6	10,72	110,08		1/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>342</b>						
<b>2 Завтрак</b>								
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с пшеном	150	1,31	3,2	14,78	93,16	3,49	80/2011
	Тефтели из говядины (1-й вариант)	60	8,54	9,55	11,18	164,83	0,79	286/2011
	Соус томатный	25	0,29	1,05	2	18,61	0,59	348/2011
	Капуста тушеная	120	2,4	4,45	11,40	95,25	13,3	321/2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,78	0,3	376/2011
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,11		
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,34	17,08		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>530</b>						
<b>Полдник:</b>	Печенье	20	1,16	3,66	10,73	80,5		
	Чай с сахаром	150/7	0,75	0	11,25	48	0,02	392/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>177</b>						
<b>Итого за 2 день:</b>			<b>42,60</b>	<b>36,36</b>	<b>142,07</b>	<b>1148,95</b>	<b>18,74</b>	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамин С	N Рецептуры
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			
<b>ДЕНЬ 3</b>	<i>Дошкольный возраст</i>							
<b>Завтрак:</b>	Биточки рыбные из минтая	70	10,64	3,29	6,71	93,7	0,23	255/2011
	Икра свекольная	100	2,37	0,11	22,88	101,99	5,68	54/2011
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/30	2,3	7,7	12,5	128,5		1/2011
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,38	0,03	392/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>415</b>						
<b>2 Завтрак</b>								
<b>Обед:</b>	Суп-лапша домашняя	180	1,86	3,99	10,55	85,55	0,3	86/2011
	Птица тушеная с соусом	70/60	15,68	24,38	4,92	301,82	0,47	301/2011
	Рис припущенный	130	3,15	3,74	31,79	173,42		316/2011
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25,00	101,78	0,36	376/2011
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>660</b>						
<b>Полдник:</b>	Кефир 2,5%	180	5,22	4,5	7,2	90,18	1,26	401/2011
	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	184,77		460/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>230</b>						
<b>Итого за 3 день:</b>			<b>49,70</b>	<b>51,67</b>	<b>185,41</b>	<b>1429,77</b>	<b>8,33</b>	
<b>ДЕНЬ 3</b>	<i>Ранний возраст</i>							
<b>Завтрак:</b>	Биточки рыбные из минтая	60	9,12	2,82	5,75	84,86	0,2	255/2011
	Икра свекольная	75	1,78	0,09	17,16	76,57	4,26	54/2011
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,38		
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/25	1,95	6,6	10,72	110,08		1/2011
	Чай с сахаром	150/7	0,75	0	11,25	48	0,02	392/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>332</b>						
<b>2 Завтрак</b>								
<b>Обед:</b>	Суп-лапша домашняя	150	1,55	3,33	8,79	71,33	0,25	86/2011
	Птица тушеная с соусом	60/60	13,44	20,9	4,22	258,74	0,4	301/2011
	Рис припущенный	120	2,9	3,4	29,3	159,40		316/2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,78	0,3	376/2011
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,11		
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,34	17,08		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>565</b>						
<b>Полдник:</b>	Кефир 2,5%	150	4,35	3,75	6	75,15	1,05	401/2011
	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	184,77		460/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>200</b>						
<b>Итого за 3 день:</b>			<b>42,35</b>	<b>45,03</b>	<b>157,31</b>	<b>1229,245</b>	<b>6,48</b>	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер.ц. (ккал)	Витамин С	N Рецептуры	
			Б(г)	Ж(г)	У(г)				
<b>ДЕНЬ 4</b>	<b>Дошкольный возраст</b>								
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с вермишелью	200	5,76	5,21	18,83	145,25	0,9	93/2011	
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,38	0,03	392/2011	
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/30	2,3	7,7	12,5	128,5		1/2011	
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>425</b>							
<b>2 Завтрак</b>									
<b>Обед:</b>	Борщ с капустой и картофелем	180	1,31	3,54	9,18	73,82	7,4	57/2011	
	Котлета рубленая из птицы	70	11,3	10,37	11,78	185,65	0,64	305/2011	
	Каша пшеничная вязкая	130	3,47	3,64	21,32	131,92		314/2011	
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	22,34	0,71	348/2011	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25,00	101,78	0,36	376/2011	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16			
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>630</b>							
	<b>Полдник:</b>	Вафли	22	1,14	6,54	12,98	115,34		
		Сок фруктовый	180	0,54	0,18	27,36	62,9	7,2	399/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>202</b>							
<b>Итого за 4 день:</b>			<b>29,53</b>	<b>38,92</b>	<b>167,68</b>	<b>1088,8</b>	<b>17,24</b>		
<b>ДЕНЬ 4</b>	<b>Ранний возраст</b>								
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с вермишелью	180	5,18	4,69	16,95	130,73	0,81	93/2011	
	Чай с сахаром	150/7	0,75	0	11,25	48	0,02	392/2011	
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/25	1,95	6,6	10,72	110,08		1/2011	
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>367</b>							
<b>2 Завтрак</b>									
<b>Обед:</b>	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,51	6,18	57/2011	
	Котлета рубленая из птицы	60	9,69	8,89	10,10	159,17	0,55	305/2011	
	Каша пшеничная вязкая	120	3,24	3,36	19,7	122		314/2011	
	Соус томатный	25	0,29	1,05	2	18,61	0,59	348/2011	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,78	0,3	376/2011	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,11			
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,34	17,08			
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>530</b>							
	<b>Полдник:</b>	Вафли	22	1,14	6,54	12,98	115,34		
		Сок фруктовый	150	0,45	0,15	22,8	62,9	6	399/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>172</b>							
<b>Итого за 4 день:</b>			<b>25,96</b>	<b>34,52</b>	<b>145,57</b>	<b>965,31</b>	<b>14,45</b>		



День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамин С	N Рецептуры
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			
<b>ДЕНЬ 5</b>	<i>Дошкольный возраст</i>							
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная пшеница с/м и с/с	200/5/8	5,87	5,41	35,86	215,61		185/2011
	Чай с сахаром	180/10	0,9	0	13,5	57,6	0,03	392/2011
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/30	2,3	7,7	12,5	128,5		1/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>438</b>						
<b>2 Завтрак</b>								
<b>Обед:</b>								
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,65	3,85	16,26	114,29	4,18	81/2011
	Кнели куриные с рисом	70	12,41	11,63	4,42	171,99	0,43	312/2011
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	22,34	0,71	348/2011
	Макаронные изделия отварные	130	4,77	3,9	22,9	145,78		317/2011
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25,00	101,78	0,36	376/2011
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>630</b>						
<b>Полдник:</b>	Чай с сахаром	180/10	0,9	0	13,5	57,6	0,03	392/2011
	Ватрушка с повидлом	60	5,46	4,70	27,80	175,34	0,08	458/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>250</b>						
<b>Итого за 5 день:</b>			<b>39,91</b>	<b>38,91</b>	<b>190,48</b>	<b>1271,75</b>	<b>5,82</b>	
<b>ДЕНЬ 5</b>	<i>Ранний возраст</i>							
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная пшеница с/м и с/с	150/5/5	4,4	4,06	26,9	161,74		185/2011
	Чай с сахаром	150/7	0,75	0	11,25	48	0,02	392/2011
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/25	1,95	6,6	10,72	110,08		1/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>347</b>						
<b>2 Завтрак</b>								
<b>Обед:</b>								
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,04	3,2	13,55	95,16	3,48	81/2011
	Кнели куриные с рисом	60	10,64	9,97	3,79	147,45	0,37	312/2011
	Соус томатный	25	0,29	1,05	2	18,61	0,59	348/2011
	Макаронные изделия отварные	120	4,42	3,61	21,15	134,77	14,5	321/2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,78	0,3	376/2011
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,11		
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,34	17,08		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>530</b>						
<b>Полдник:</b>	Чай с сахаром	150/7	0,75	0	11,25	48	0,02	392/2011
	Ватрушка с повидлом	60	5,46	4,70	27,80	175,34	0,08	458/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>217</b>						
<b>Итого за 5 день:</b>			<b>33,88</b>	<b>33,48</b>	<b>159,83</b>	<b>1076,115</b>	<b>19,36</b>	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер.ц. (ккал)	Витамин С	N Рецептуры
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			
<b>ДЕНЬ 6</b>	<b><i>Дошкольный возраст</i></b>							
<b>Завтрак:</b>	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,3	62,92		213/2011
	Икра кабачковая	50	1	4,5	0	44,5	5,52	101/2004
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	90,53	0,34	395/2011
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/30	2,3	7,7	12,5	128,5		1/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>325</b>						
<b>2 Завтрак</b>								
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с клёцками	20/180	1,68	2,68	9,71	69,68	4,6	85/2011
	Птица отварная	70	14,77	9,52	0	144,76		300/2011
	Пюре из бобовых с маслом	130	11,79	5,98	21,68	187,7		199/2017
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	22,34	0,71	348/2011
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25,00	101,78	0,36	376/2011
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>650</b>						
<b>Полдник:</b>	Суп молочный с рисом	200	4,81	5,52	17,71	139,76	0,91	94/2011
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Чай с сахаром	180/10	0,9	0	13,5	57,6	0,03	392/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>410</b>						
<b>Итого за 6 день:</b>			<b>51,99</b>	<b>45,03</b>	<b>152,82</b>	<b>1224,51</b>	<b>12,47</b>	
<b>ДЕНЬ 6</b>	<b><i>Ранний возраст</i></b>							
<b>Завтрак:</b>	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,3	62,92		213/2011
	Икра кабачковая	50	1	4,5	0	44,5	5,52	101/2004
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,11		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	69,88	0,28	395/2011
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/25	1,95	6,6	10,72	110,08		1/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>285</b>						
<b>2 Завтрак</b>								
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с клёцками	20/150	1,43	2,29	8,25	59,33	3,91	85/2011
	Птица отварная	60	12,66	8,16	0	124,08		300/2011
	Пюре из бобовых с маслом	120	10,9	5,48	26,28	198,04		514/2004
	Соус томатный	25	0,29	1,05	2	18,61	0,59	348/2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,78	0,3	376/2011
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,11		
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,34	17,08		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>550</b>						
<b>Полдник:</b>	Суп молочный с рисом	180	4,33	4,97	15,94	125,81	0,82	94/2011
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,11		
	Чай с сахаром	150/7	0,75	0	11,25	48	0,02	392/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>352</b>						
<b>Итого за 6 день:</b>			<b>45,29</b>	<b>40,24</b>	<b>131,29</b>	<b>1068,435</b>	<b>11,44</b>	

День: вторник  
Неделя: вторая  
Сезон: осенний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер.ц. (ккал)	Витамины С	N Рецептур
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			
<b>ДЕНЬ 7</b>	<b>Дошкольный возраст</b>							
<b>Завтрак:</b>	Пудинг из творога с рисом	150	22,1	14,91	31,13	347,11	0,29	236/2011
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	5,98	38,48	0,1	351/2011
	Чай с сахаром	180/10	0,9	0	13,5	57,6	0,03	392/2011
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/30	2,3	7,7	12,5	128,5		1/2011
	<b>Суммарный объём блюд (гр)</b>	<b>405</b>						
<b>2 Завтрак</b>								
<b>Обед:</b>	Рассольник ленинградский	180	1,51	3,68	11,95	86,96	5,43	76/2011
	Рыба, тушеная с овощами	80	8,65	5,03	8,6	114,27	1,96	247/2011
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,68	118,76	15,74	321/2011
	Кисель фруктовый	180	0,51	0,05	25,38	104,01	0,9	648/2004
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16		
	<b>Суммарный объём блюд (гр)</b>	<b>610</b>						
<b>Полдник:</b>	Чай с сахаром	180/10	0,9	0	13,5	57,6	0,03	392/2011
	Вафли	22	1,14	6,54	12,98	115,34		
	<b>Суммарный объём блюд (гр)</b>	<b>212</b>						
<b>Итого за 7 день:</b>			<b>44,14</b>	<b>42,51</b>	<b>169,54</b>	<b>1249,55</b>	<b>24,48</b>	
<b>ДЕНЬ 7</b>	<b>Ранний возраст</b>							
<b>Завтрак:</b>	Пудинг из творога с рисом	130	19,13	12,94	26,40	298,58	0,24	235/2011
	Соус молочный сладкий	25	0,48	1,13	4,98	32,01	0,08	351/2011
	Чай с сахаром	150/7	0,75	0	11,30	48,2	0,02	392/2011
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/25	1,95	6,6	10,72	110,08		1/2011
	<b>Суммарный объём блюд (гр)</b>	<b>342</b>						
<b>2 Завтрак</b>								
<b>Обед:</b>	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	72,47	4,52	76/2011
	Рыба, тушеная с овощами	60	6,49	3,78	6,13	84,50	1,25	247/2011
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,38	109,88	14,52	321/2011
	Кисель фруктовый	150	0,43	0,05	21,15	86,77	0,76	648/2004
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,11		
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,34	17,08		
	<b>Суммарный объём блюд (гр)</b>	<b>505</b>						
<b>Полдник:</b>	Чай с сахаром	150/7	0,75	0	11,25	48	0,02	392/2011
	Вафли	22	1,14	6,54	12,98	115,34		
	<b>Суммарный объём блюд (гр)</b>	<b>179</b>						
<b>Итого за 7 день:</b>			<b>36,68</b>	<b>37,09</b>	<b>141,83</b>	<b>1058,02</b>	<b>21,41</b>	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамин С	N Рецептуры
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			
<b>ДЕНЬ 8</b>	<i>Дошкольный возраст</i>							
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная манная с/м и с/с	200/5/8	3,55	4,33	23,89	148,73		185/2011
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/30	2,3	7,7	12,5	128,5		1/2011
	Чай с сахаром	180/10	0,9	0	13,5	57,6	0,03	392/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>438</b>						
<b>2 Завтрак</b>								
<b>Обед:</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,51	6,11	61,03	13,3	67/2011
	Котлета рубленая из говядины	70	10,43	7,7	10,19	151,78		282/2011
	Каша гречневая вязкая	130	3,97	4,33	17,78	125,97		314/2011
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	22,34	0,72	348/2011
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25,00	101,78	0,36	376/2011
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>630</b>						
<b>Полдник:</b>	Пирожок печеный с картофелем	60	3,91	4,7	23,75	152,94	0,51	454/2011
	Кефир 2,5%	180	5,22	4,5	7,2	90,18	1,26	401/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>240</b>						
<b>Итого за 8 день:</b>			<b>35,18</b>	<b>38,49</b>	<b>158,66</b>	<b>1121,77</b>	<b>16,18</b>	
<b>ДЕНЬ 8</b>	<i>Ранний возраст</i>							
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная манная с/м и с/с	150/5/5	2,65	3,24	17,86	111,2		185/2011
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/25	1,95	6,6	10,72	110,08		1/2011
	Чай с сахаром	150/7	0,75	0	11,30	48,2	0,02	392/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>347</b>						
<b>2 Завтрак</b>								
<b>Обед:</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,89	11,08	67/2011
	Котлета рубленая из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132,26		282/2011
	Каша гречневая вязкая	120	3,66	4,01	16,42	116,41		314/2011
	Соус томатный	25	0,29	1,05	2	18,61	0,59	348/2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,78	0,3	376/2011
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,11		
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,34	17,08		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>530</b>						
<b>Полдник:</b>	Пирожок печеный с картофелем	60	3,91	4,7	23,75	152,94	0,51	454/2011
	Кефир 2,5%	150	4,35	3,75	6	75,15	1,05	401/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>210</b>						
<b>Итого за 8 день:</b>			<b>29,71</b>	<b>33,31</b>	<b>133,53</b>	<b>952,71</b>	<b>13,55</b>	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.ц. (ккал)	Витамин С	N Рецептур
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			
<b>ДЕНЬ 9</b>	<i>Дошкольный возраст</i>							
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная рисовая с/м и с/с	200/5/8	6,17	5,89	22,51	167,73		185/201
	Чай с сахаром	180/10	0,9	0	13,5	57,6		392/201
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/30	2,3	7,7	12,5	128,5		1/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>438</b>						
<b>2 Завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	15,2	62,9	4	399/201
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с бобовыми	180	3,65	3,85	16,26	114,29	4,18	81/2011
	Макаронник с мясом цыпленка-бройл.	160	24,64	21,73	19,33	371,45	6	292/201
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	22,34	0,71	348/201
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25,00	101,78	0,36	376/201
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>590</b>						
<b>Полдник:</b>	Печенье	20	1,16	3,66	10,73	80,5		
	Чай с сахаром	180/10	0,9	0	13,5	57,6		392/201
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>210</b>						
<b>Итого за 9 день:</b>			<b>43,67</b>	<b>44,65</b>	<b>167,27</b>	<b>1245,61</b>	<b>15,25</b>	
<b>ДЕНЬ 9</b>	<i>Ранний возраст</i>							
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная рисовая с/м и с/с	150/5/5	4,63	4,42	16,88	125,82		185/201
	Чай с сахаром	150/7	0,75	0	11,25	48	0,02	392/201
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/25	1,95	6,6	10,72	110,08		1/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>347</b>						
<b>2 Завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	15,2	62,9	4	399/201
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с бобовыми	150	3,04	3,2	13,55	95,16	3,48	81/2011
	Макаронник с мясом цыпленка-бройл.	120	20,48	18,60	14,5	307,32	4,5	292/201
	Соус томатный	25	0,29	1,05	2	18,61	0,59	348/201
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,78	0,3	376/201
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,11		
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,34	17,08		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>470</b>						
<b>Полдник:</b>	Печенье	20	1,16	3,66	10,73	80,5		
	Чай с сахаром	150/7	0,75	0	11,25	48	0,02	392/201
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>177</b>						
<b>Итого за 9 день:</b>			<b>35,53</b>	<b>42,71</b>	<b>137,50</b>	<b>1033,355</b>	<b>12,91</b>	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер.п. (ккал)	Витамин С	N Рецептуры
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			
<b>ДЕНЬ 10</b>	<i>Дошкольный возраст</i>							
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с макарон. издел.	200	5,76	5,21	18,83	145,25	0,9	93/2011
	Чай с сахаром	180/10	0,9		13,5	57,6		392/2011
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/30	2,3	7,7	12,5	128,5		1/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>425</b>						
<b>2 Завтрак</b>								
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с рисом	180	1,42	1,97	10,5	65,41	5,94	80/2011
	Птица тушен в соус смет/том с овощ	70/190	16,6	20,18	28,15	360,62	13,5	302/2011
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25,00	101,78	0,36	376/2011
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>660</b>						
<b>Полдник:</b>	Сдоба обыкновенная	50	7,63	6,85	39,6	250,57	0,28	466/2011
	Чай с сахаром	180/10	0,9		13,5	57,6		392/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>240</b>						
<b>Итого за 10 день:</b>			<b>38,81</b>	<b>42,37</b>	<b>177,92</b>	<b>1248,25</b>	<b>20,98</b>	
<b>ДЕНЬ 10</b>	<i>Ранний возраст</i>							
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с макарон. издел.	180	5,18	4,69	16,95	130,73	0,81	93/2011
	Чай с сахаром	150/7	0,75	0	11,25	48	0,02	392/2011
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/25	1,95	6,6	10,72	110,08		1/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>367</b>						
<b>2 Завтрак</b>								
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с рисом	150	1,18	1,64	8,75	54,48	4,95	80/2011
	Птица тушен в соус смет/том с овощ	60/150	11,52	14,4	20,78	258,8	9,78	302/2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,78	0,3	376/2011
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,11		
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,34	17,08		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>535</b>						
<b>Полдник:</b>	Сдоба обыкновенная	50	7,63	6,85	39,6	250,57	0,28	466/2011
	Чай с сахаром	150/7	0,75	0	11,25	48	0,02	392/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	<b>207</b>						
<b>Итого за 10 день:</b>			<b>31,14</b>	<b>34,47</b>	<b>150,72</b>	<b>1037,625</b>	<b>16,16</b>	