



10 – ти дневное меню для организации питания воспитанников группы детского сада  
в возрасте 3 – 6 лет  
Малуксинского филиала МБОУ «Мгинская СОШ»  
на 2023 – 2024 учебный год  
(осенне – зимний период)

Возрастная категория - 3 - 6 лет

ДЕНЬ 1(понедельник)Неделя первая

| СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ         |                                                |       |              |              |               |                |                     |
|------------------------------|------------------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------|
| ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ            |                                                |       |              |              |               |                |                     |
| №п/к                         | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                             | ВЫХОД | ПИЩЕВЫЕ В-ВА |              |               | ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ | номер рецепту<br>ры |
|                              |                                                |       | БЕЛКИ, Г     | ЖИРЫ,Г       | УГЛЕВОДЫ,Г    | ККАЛ           |                     |
| <b>1. ЗАВТРАК</b>            |                                                |       |              |              |               |                |                     |
| 1-К                          | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ            | 150   | 8,41         | 9,7          | 22,3          | 232,3          | 173                 |
| 8-Н                          | Кофейный напиток с молоком                     | 180   | 4,5          | 3,7          | 19,6          | 130,7          | 379                 |
| 16-Я                         | Яйцо отварное                                  | 40    | 5,10         | 4,60         | 2,30          | 63,00          |                     |
| 15-М                         | Масло сливочное порцион.                       | 5     | 0,10         | 6,20         | 0,20          | 57,00          |                     |
| 15/1 Х/п                     | Хлеб пшеничный                                 | 30    | 2,3          | 0,2          | 15,6          | 71             |                     |
| <b>Итого за завтрак:</b>     |                                                |       | <b>20,41</b> | <b>24,4</b>  | <b>60</b>     | <b>554</b>     |                     |
| <b>2. ОБЕД</b>               |                                                |       |              |              |               |                |                     |
| 17-С                         | Суп гороховый с мясом                          | 180   | 12,60        | 8,67         | 15,07         | 262,67         | 93                  |
| 23-2/Б                       | Гуляш мясной                                   | 70    | 16,53        | 10,05        | 10,69         | 202,86         | 246                 |
| 24-2/Б                       | Макароны отварные со сливочным маслом          | 130   | 4,60         | 0,30         | 36,50         | 171,65         | 331                 |
| 32-2/Б                       | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 50    | 0,64         | 1,8          | 6,64          | 47,8           | 170                 |
| 9-Н                          | Компот из сухофруктов                          | 200   | 0,18         | 0,13         | 22,01         | 91,95          | 349                 |
| 15/2 Х/р                     | Хлеб ржаной                                    | 40    | 1,41         | 0,21         | 14,94         | 64,2           |                     |
| <b>Итого за обед:</b>        |                                                |       | <b>35,96</b> | <b>21,16</b> | <b>105,85</b> | <b>841,13</b>  |                     |
| <b>3. ПОЛДНИК</b>            |                                                |       |              |              |               |                |                     |
| 38-Ф                         | Яблоко                                         | 100   | 0,2          | 0            | 22,15         | 107            | 338                 |
| 15/1 Х/п                     | Хлеб пшеничный                                 | 30    | 2,3          | 0,2          | 15,6          | 71             |                     |
| 5 - М                        | йогурт порционный                              | 125   | 3,50         | 3,10         | 5,60          | 75,60          |                     |
| <b>Итого за полдник</b>      |                                                |       | <b>3,70</b>  | <b>3,10</b>  | <b>27,15</b>  | <b>253,60</b>  |                     |
| <b>4. УЖИН</b>               |                                                |       |              |              |               |                |                     |
| 3-О                          | Овощи тушеные с малом                          | 200   | 0,05         | 5,04         | 0,04          | 47,2           | 88                  |
| 15/2 Х/р                     | Хлеб ржаной                                    | 40    | 1,41         | 0,21         | 14,94         | 64,2           |                     |
| 10-Н                         | Чай с сахаром                                  | 200   | 0,1          | 0            | 14,3          | 56,87          | 431                 |
| <b>Итого за ужин:</b>        |                                                |       | <b>1,56</b>  | <b>5,25</b>  | <b>29,28</b>  | <b>168,29</b>  |                     |
| <b>Всего за 1 - ий день:</b> |                                                |       | <b>58,63</b> | <b>49,51</b> | <b>213,03</b> | <b>1817,02</b> |                     |

Возрастная категория - 3-7 лет

**ДЕНЬ 2(вторник)Неделя первая**

| СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ         |                                                  |       |              |              |               |                |               |
|------------------------------|--------------------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ            |                                                  |       |              |              |               |                |               |
| №п/к                         | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                               | ВЫХОД | ПИЩЕВЫЕ В-ВА |              |               | ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ | номер рецепту |
|                              |                                                  |       | БЕЛКИ, Г     | ЖИРЫ, Г      | УГЛЕВОДЫ, Г   | ККАЛ           |               |
| <b>1. ЗАВТРАК</b>            |                                                  |       |              |              |               |                |               |
| 2-К                          | Каша гречневая молочная с маслом                 | 150   | 8,6          | 9,9          | 29,6          | 250,1          | 183           |
| 13-Н                         | Какао с молоком                                  | 180   | 3,8          | 3,0          | 23,0          | 130,8          | 382           |
| 16-Я                         | Яйцо отварное                                    | 40    | 5,10         | 4,60         | 2,30          | 63,00          |               |
| 15-М                         | Масло сливочное порцион.                         | 5     | 0,10         | 6,20         | 0,20          | 57,00          |               |
| 15/1 Х/п                     | Хлеб пшеничный                                   | 30    | 2,3          | 0,2          | 15,6          | 71             |               |
| <b>Итого за завтрак:</b>     |                                                  |       | <b>19,9</b>  | <b>23,9</b>  | <b>70,7</b>   | <b>571,9</b>   |               |
| <b>2. ОБЕД</b>               |                                                  |       |              |              |               |                |               |
| 18-С                         | Суп рыбный                                       | 180   | 10,04        | 4,16         | 19,95         | 165            | 87            |
| 25-2/Б                       | Картофель тушеный с мясом                        | 200   | 17,25        | 10,32        | 43,32         | 330,66         | 216           |
| 33-2/Б                       | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 50    | 0,9          | 1,8          | 3,3           | 35             | 174           |
| 11-Н                         | КИСЕЛЬ                                           | 180   | 1,36         | 0            | 29,02         | 121,57         | 360           |
| 15/2 Х/р                     | Хлеб ржаной                                      | 40    | 1,41         | 0,21         | 14,94         | 64,2           | 338           |
| <b>Итого за обед:</b>        |                                                  |       | <b>30,96</b> | <b>16,49</b> | <b>110,53</b> | <b>716,43</b>  |               |
| <b>3. ПОЛДНИК</b>            |                                                  |       |              |              |               |                |               |
| 10-Н                         | Ряженка                                          | 200   | 5,04         | 7,2          | 7,6           | 115,2          |               |
| 15/1 Х/п                     | Хлеб пшеничный                                   | 45    | 2,3          | 0,2          | 15,6          | 71             |               |
| <b>Итого за полдник</b>      |                                                  |       | <b>5,14</b>  | <b>4,34</b>  | <b>37,70</b>  | <b>186,20</b>  |               |
| <b>4.УЖИН</b>                |                                                  |       |              |              |               |                |               |
| 6-2/Б                        | Запеканка из творога со сметаной                 | 150   | 17,44        | 19,2         | 23,97         | 349,14         | 223           |
| 38-Ф                         | Яблоко                                           | 100   | 0,2          | 0            | 22,15         | 107            | 338           |
| 10-Н                         | Чай с сахаром                                    | 200   | 0,1          | 0            | 14,3          | 56,87          |               |
| <b>Итого за ужин</b>         |                                                  |       | <b>17,74</b> | <b>19,20</b> | <b>60,42</b>  | <b>513,01</b>  |               |
| <b>Всего за 2 - ий день:</b> |                                                  |       | <b>71,44</b> | <b>61,93</b> | <b>282,95</b> | <b>1987,54</b> |               |



Возрастная категория - 3-7 лет

ДЕНЬ 3(среда)Неделя первая

| СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ |                                        |       |              |              |               |                |                     |
|----------------------|----------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------|
| ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ    |                                        |       |              |              |               |                |                     |
| Нет/к                | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                     | ВЫХОД | ПИЩЕВЫЕ В-ВА |              |               | ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ | номер рецепту<br>ры |
|                      |                                        |       | БЕЛКИ, Г     | ЖИРЫ,Г       | УГЛЕВОДЫ,Г    | ККАЛ           |                     |
|                      | <b>1. ЗАВТРАК</b>                      |       |              |              |               |                |                     |
| 3-К                  | Каша манная молочная с маслом          | 150   | 7,9          | 9,6          | 25,0          | 220,3          | 168                 |
| 16-Я                 | Яйцо отварное                          | 40    | 5,10         | 4,60         | 2,30          | 65,00          |                     |
| 13-Н                 | Какао с молоком                        | 200   | 3,8          | 3,0          | 23,0          | 136,8          | 382                 |
| 15-С                 | Сыр порционный "Российский"            | 10    | 4,2          | 5,4          | 0             | 70,2           |                     |
| 15-М                 | Масло сливочное порцион.               | 5     | 0,10         | 6,20         | 0,20          | 60,00          |                     |
| 15/1 Х/п             | Хлеб пшеничный                         | 30    | 2,3          | 0,2          | 15,6          | 71             |                     |
|                      | <b>Итого за завтрак:</b>               |       | <b>15,5</b>  | <b>19,4</b>  | <b>41,1</b>   | <b>403</b>     |                     |
|                      | <b>2. ОБЕД</b>                         |       |              |              |               |                |                     |
| 19-С                 | Суп с зеленым горошком и мясом         | 180   | 7,93         | 8,07         | 18,69         | 190,69         | 54                  |
| 26-2/Б               | Голубцы слоеные со сметаной            | 200   | 17,56        | 13,12        | 28            | 301,81         | 235                 |
| 34-2/Б               | Салат из свежей моркови с раст. маслом | 50    | 0,55         | 3,66         | 5,6           | 64,3           | 41                  |
| 9-Н                  | Компот из сухофруктов                  | 180   | 0,18         | 0,13         | 22,01         | 91,95          | 349                 |
| 15/2 Х/р             | Хлеб ржаной                            | 40    | 1,41         | 0,21         | 14,94         | 64,2           |                     |
|                      | <b>Итого за обед:</b>                  |       | <b>27,63</b> | <b>25,19</b> | <b>89,24</b>  | <b>712,95</b>  |                     |
|                      | <b>3. ПОЛДНИК</b>                      |       |              |              |               |                |                     |
| 4-М                  | Кефир                                  | 200   | 5,0          | 5,8          | 7,4           | 115,8          |                     |
| к/к                  | Печенье                                | 40    | 1,34         | 1,34         | 14,70         | 104,20         |                     |
|                      | <b>Итого за полдник</b>                |       | <b>7,30</b>  | <b>6,00</b>  | <b>22,50</b>  | <b>220,00</b>  |                     |
|                      | <b>4.УЖИН</b>                          |       |              |              |               |                |                     |
| 10 - 2/Б             | Оладьи со сметаной                     | 150   | 6,6          | 11,9         | 33,16         | 307,3          | 400                 |
| 38-Ф                 | Яблоко                                 | 100   | 0,2          | 0            | 22,15         | 107            |                     |
| 1-Н                  | Чай с молоком                          | 180   | 3,54         | 3,1          | 15,08         | 102,66         | 945                 |
|                      | <b>Итого за ужин</b>                   |       | <b>6,90</b>  | <b>11,90</b> | <b>69,61</b>  | <b>516,96</b>  |                     |
|                      | <b>Всего за 3 - ий день:</b>           |       | <b>55,43</b> | <b>57,29</b> | <b>235,05</b> | <b>1852,91</b> |                     |

Возрастная категория - 3 - 7 лет

ДЕНЬ 4(четверг)Неделя первая

| СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ |                                         |       |              |              |               |                |                 |
|----------------------|-----------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|
| ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ    |                                         |       |              |              |               |                |                 |
| №п/к                 | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                      | ВЫХОД | ПИЩЕВЫЕ В-ВА |              |               | ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ | номер рецептуры |
|                      |                                         |       | БЕЛКИ, Г     | ЖИРЫ, Г      | УГЛЕВОДЫ, Г   | ККАЛ           |                 |
| <b>1. ЗАВТРАК</b>    |                                         |       |              |              |               |                |                 |
| 4-К                  | Каша пшенная молочная с маслом          | 150   | 8,47         | 10,02        | 28,96         | 246,77         | 12              |
| 8-Н                  | Кофейный напиток с молоком              | 180   | 4,5          | 3,7          | 19,6          | 127,7          | 379             |
| 16-Я                 | Яйцо отварное                           | 40    | 5,10         | 4,60         | 2,30          | 65,00          |                 |
| 15-М                 | Масло сливочное порцион.                | 5     | 0,10         | 6,20         | 0,20          | 57,00          |                 |
| 15-С                 | Сыр порционный "Российский"             | 10    | 4,2          | 5,4          | 0             | 67,2           |                 |
| 15/1 Х/п             | Хлеб пшеничный                          | 30    | 2,30         | 0,20         | 15,60         | 71,00          |                 |
|                      | <b>Итого за завтрак:</b>                |       | <b>24,67</b> | <b>30,12</b> | <b>66,66</b>  | <b>634,67</b>  |                 |
| <b>2. ОБЕД</b>       |                                         |       |              |              |               |                |                 |
| 20-С                 | Щи из свежей капусты с мясом и сметаной | 180   | 12,35        | 11,88        | 19,40         | 245,66         | 87              |
| 27-2/Б               | Рыба тушеная с овощами                  | 70    | 11,88        | 5,34         | 4,36          | 107,22         | 229             |
| 28-2/Б               | Картофельное пюре                       | 130   | 22,03        | 4,02         | 22,88         | 148,49         | 125             |
| 36-2/Б               | Салат из соленых огурцов с раст. маслом | 50    | 0,48         | 3,60         | 0,80          | 40,40          | 1               |
| 9-Н                  | Компот из сухофруктов                   | 180   | 0,18         | 0,13         | 22,01         | 91,95          | 349             |
| 15/2 Х/п             | Хлеб ржаной                             | 40    | 1,41         | 0,21         | 14,94         | 64,20          |                 |
|                      | <b>Итого за обед:</b>                   |       | <b>48,33</b> | <b>25,18</b> | <b>84,39</b>  | <b>697,92</b>  |                 |
| <b>3. ПОЛДНИК</b>    |                                         |       |              |              |               |                |                 |
| 10-Н                 | Ряженка                                 | 200   | 5,04         | 7,2          | 7,6           | 115,2          |                 |
| 15/1 Х/п             | Хлеб пшеничный                          | 45    | 2,3          | 0,2          | 15,6          | 71             |                 |
|                      | <b>Итого за полдник</b>                 |       | <b>3,20</b>  | <b>0,20</b>  | <b>31,50</b>  | <b>186,20</b>  |                 |
| <b>4. УЖИН</b>       |                                         |       |              |              |               |                |                 |
| 6-2/Б                | Запеканка из творога со сметаной        | 150   | 17,44        | 19,2         | 23,97         | 349,14         | 223             |
| 38-Ф                 | Яблоко                                  | 100   | 0,2          | 0            | 22,15         | 107            | 338             |
| 10-Н                 | Чай с сахаром                           | 200   | 0,1          | 0            | 14,3          | 56,87          | 431             |
|                      | <b>Итого за ужин</b>                    |       | <b>17,74</b> | <b>19,20</b> | <b>60,42</b>  | <b>513,01</b>  |                 |
|                      | <b>Всего за 4 - ий день:</b>            |       | <b>90,57</b> | <b>70,30</b> | <b>252,27</b> | <b>1958,53</b> |                 |



Возрастная категория - 3 - 7 лет

**ДЕНЬ 5(пятница)Неделя первая**

| СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ         |                                                  |       |              |              |               |                |                     |
|------------------------------|--------------------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------|
| ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ            |                                                  |       |              |              |               |                |                     |
| №п/к                         | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                               | ВЫХОД | ПИЩЕВЫЕ В-ВА |              |               | ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ | номер рецепту<br>ры |
|                              |                                                  |       | БЕЛКИ, Г     | ЖИРЫ,Г       | УГЛЕВОДЫ,Г    | ККАЛ           |                     |
| <b>1. ЗАВТРАК</b>            |                                                  |       |              |              |               |                |                     |
| 5-К                          | Вермишель молочная с маслом                      | 150   | 8,14         | 9,72         | 31,57         | 253,61         | 359                 |
|                              | Какао с молоком                                  | 180   | 3,8          | 3,0          | 23,0          | 130,8          | 395                 |
| 16-Я                         | Яйцо отварное                                    | 40    | 5,10         | 4,60         | 2,30          | 65,00          |                     |
| 15-М                         | Масло сливочное порцион.                         | 5     | 0,10         | 6,20         | 0,20          | 57,00          |                     |
| 15/1 Х/п                     | Хлеб пшеничный                                   | 30    | 2,3          | 0,2          | 15,6          | 71             |                     |
| <b>Итого за завтрак:</b>     |                                                  |       | <b>19,44</b> | <b>23,72</b> | <b>72,67</b>  | <b>577,41</b>  |                     |
| <b>2. ОБЕД</b>               |                                                  |       |              |              |               |                |                     |
| 21-С                         | Борщ с мясом и сметаной                          | 180   | 12,40        | 11,89        | 25,78         | 268,45         | 76                  |
| 23-2/Б                       | Гуляш мясной                                     | 70    | 16,53        | 10,05        | 10,69         | 193,86         | 246                 |
| 30-2/Б                       | Каша гречневая рассыпчатая                       | 130   | 3,60         | 0,72         | 28,98         | 139,95         | 302                 |
| 33-2/Б                       | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 50    | 0,9          | 1,8          | 3,3           | 35             | 174                 |
| 12-Н                         | Компот из свежих яблок                           | 180   | 0,09         | 0,00         | 18,37         | 75,30          | 394                 |
| 15/2 Х/р                     | Хлеб ржаной                                      | 40    | 1,41         | 0,21         | 14,94         | 64,20          |                     |
| <b>Итого за обед:</b>        |                                                  |       | <b>34,93</b> | <b>24,67</b> | <b>102,06</b> | <b>776,76</b>  |                     |
| <b>3. ПОЛДНИК</b>            |                                                  |       |              |              |               |                |                     |
| 4-М                          | Кефир                                            | 190   | 5,0          | 5,8          | 7,4           | 115,8          |                     |
| 4-Х/Б                        | Домашняя булочка                                 | 60    | 5            | 7,00         | 30,2          | 185,4          |                     |
| <b>Итого за полдник</b>      |                                                  |       | <b>5,10</b>  | <b>7,00</b>  | <b>40,50</b>  | <b>301,20</b>  |                     |
| <b>4.УЖИН</b>                |                                                  |       |              |              |               |                |                     |
| 3-О                          | Овощи тушеные с малом                            | 200   | 0,05         | 5,04         | 0,04          | 47,2           | 88                  |
| 15/2 Х/р                     | Хлеб ржаной                                      | 30    | 1,41         | 0,21         | 14,94         | 64,20          |                     |
| 10-Н                         | Чай с сахаром                                    | 180   | 0,1          | 0            | 14,3          | 56,87          | 431                 |
| 38-Ф                         | Яблоко                                           | 100   | 0,2          | 0            | 22,15         | 107            | 338                 |
| <b>Итого за ужин</b>         |                                                  |       | <b>1,56</b>  | <b>5,25</b>  | <b>29,28</b>  | <b>275,27</b>  |                     |
| <b>Всего за 5 - ий день:</b> |                                                  |       | <b>58,56</b> | <b>56,10</b> | <b>256,14</b> | <b>1930,57</b> |                     |

Возрастная категория - 3 - 7 лет

ДЕНЬ 6(понеделник)Неделя вторая

| СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ         |                                                |       |              |              |               |                |                     |
|------------------------------|------------------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------|
| ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ            |                                                |       |              |              |               |                |                     |
| №п/к                         | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                             | ВЫХОД | ПИЩЕВЫЕ В-ВА |              |               | ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ | номер рецепту<br>ры |
|                              |                                                |       | БЕЛКИ, Г     | ЖИРЫ,Г       | УГЛЕВОДЫ,Г    | ККАЛ           |                     |
| <b>1. ЗАВТРАК</b>            |                                                |       |              |              |               |                |                     |
| 1-К                          | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ            | 150   | 8,41         | 9,7          | 22,3          | 226,3          | 173                 |
| 1-Н                          | Чай с молоком                                  | 180   | 3,54         | 3,1          | 15,08         | 102,66         | 945                 |
| 16-Я                         | Яйцо отварное                                  | 40    | 5,10         | 4,60         | 0,30          | 65,00          |                     |
| 15-М                         | Масло сливочное порцион.                       | 5     | 0,1          | 6,2          | 0,2           | 57,0           |                     |
| 15/1 Х/п                     | Хлеб пшеничный                                 | 30    | 2,3          | 0,2          | 15,1          | 71,0           |                     |
| <b>Итого за завтрак:</b>     |                                                |       | <b>19,5</b>  | <b>23,8</b>  | <b>53,0</b>   | <b>522,0</b>   |                     |
| <b>2. ОБЕД</b>               |                                                |       |              |              |               |                |                     |
| 18-С                         | Суп рыбный                                     | 180   | 10,04        | 4,16         | 19,95         | 165            | 87                  |
| 106                          | Плов с мясом                                   | 200   | 17,12        | 10,86        | 39,05         | 317,89         | 679                 |
| 32-2/Б                       | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 50    | 0,64         | 1,8          | 6,64          | 47,8           | 42                  |
| 9-Н                          | Компот из сухофруктов                          | 180   | 0,18         | 0,13         | 22,01         | 91,95          | 349                 |
| 15/2 Х/р                     | Хлеб ржаной                                    | 40    | 1,4          | 0,2          | 14,9          | 64,2           |                     |
| <b>Итого за обед:</b>        |                                                |       | <b>29,4</b>  | <b>17,2</b>  | <b>102,6</b>  | <b>686,8</b>   |                     |
| <b>3. ПОЛДНИК</b>            |                                                |       |              |              |               |                |                     |
| 5 - М                        | йогурт порционный                              | 125   | 3,50         | 3,10         | 5,60          | 70,60          |                     |
| 38-Ф                         | Яблоко                                         | 100   | 0,2          | 0            | 22,15         | 107            | 338                 |
| 15/1 Х/п                     | Хлеб пшеничный                                 | 30    | 2,3          | 0,2          | 15,1          | 71             |                     |
| <b>Итого за полдник</b>      |                                                |       | <b>3,50</b>  | <b>3,10</b>  | <b>5,60</b>   | <b>248,60</b>  |                     |
| <b>4.УЖИН</b>                |                                                |       |              |              |               |                |                     |
| 5-2Б                         | Капуста тушеная с курицей                      | 200   | 19,7         | 15           | 13,65         | 201            | 336                 |
| к/к                          | Печенье                                        | 10    | 1,34         | 1,34         | 14,70         | 78,20          |                     |
| 15/2 Х/р                     | Хлеб ржаной                                    | 40    | 1,4          | 0,2          | 14,9          | 64,2           |                     |
| 10-Н                         | Чай с сахаром                                  | 200   | 0,1          | 0            | 14,3          | 56,87          | 431                 |
| <b>Итого за ужин:</b>        |                                                |       | <b>11,50</b> | <b>21,30</b> | <b>45,00</b>  | <b>400,27</b>  |                     |
| <b>Всего за 6 - ий день:</b> |                                                |       | <b>61,10</b> | <b>61,00</b> | <b>221,00</b> | <b>1857,67</b> |                     |



Возрастная категория - 3 - 7 лет

ДЕНЬ 7(вторник)Неделя вторая

| СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ         |                                                  |       |              |              |               |                |                     |
|------------------------------|--------------------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------|
| ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ            |                                                  |       |              |              |               |                |                     |
| №п/к                         | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                               | ВЫХОД | ПИЩЕВЫЕ В-ВА |              |               | ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ | номер рецепту<br>ры |
|                              |                                                  |       | БЕЛКИ, Г     | ЖИРЫ, Г      | УГЛЕВОДЫ, Г   | ККАЛ           |                     |
| <b>1. ЗАВТРАК</b>            |                                                  |       |              |              |               |                |                     |
| 3-К                          | Каша манная молочная с маслом                    | 150   | 7,9          | 9,6          | 25,0          | 208,3          | 168                 |
| 8-Н                          | Кофейный напиток с молоком                       | 200   | 4,5          | 3,7          | 19,6          | 107,7          | 379                 |
| 15-С                         | Сыр порционный "Российский"                      | 10    | 4,2          | 5,4          | 0             | 67,2           |                     |
| 15-М                         | Масло сливочное порцион.                         | 5     | 0,10         | 6,20         | 0,20          | 57,00          |                     |
| 15/1 X/п                     | Хлеб пшеничный                                   | 40    | 2,3          | 0,2          | 15,1          | 71             |                     |
| <b>Итого за завтрак:</b>     |                                                  |       | <b>18,95</b> | <b>25,11</b> | <b>59,86</b>  | <b>511,2</b>   |                     |
| <b>2. ОБЕД</b>               |                                                  |       |              |              |               |                |                     |
| 20-С                         | Щи из свежей капусты с мясом и сметаной          | 180   | 12,35        | 11,88        | 19,40         | 245,66         | 87                  |
| 25-2/Б                       | Картофель тушеный с мясом                        | 200   | 17,25        | 10,32        | 43,32         | 330,66         | 216                 |
| 33-2/Б                       | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 50    | 0,9          | 1,8          | 3,3           | 33             | 174                 |
| 11-Н                         | КИСЕЛЬ                                           | 180   | 1,36         | 0            | 29,02         | 121,57         | 360                 |
| 15/2 X/р                     | Хлеб ржаной                                      | 40    | 1,41         | 0,21         | 14,94         | 64,20          |                     |
| <b>Итого за обед:</b>        |                                                  |       | <b>33,27</b> | <b>24,21</b> | <b>109,98</b> | <b>795,09</b>  |                     |
| <b>3. ПОЛДНИК</b>            |                                                  |       |              |              |               |                |                     |
| 4-М                          | Кефир                                            | 150   | 5,0          | 5,8          | 7,4           | 105,8          |                     |
| к/к                          | Печенье                                          | 10    | 1,34         | 1,34         | 14,70         | 78,20          |                     |
| 38-Ф                         | Яблоко                                           | 100   | 0,2          | 0            | 22,15         | 100            | 338                 |
| <b>Итого за полдник</b>      |                                                  |       | <b>3,20</b>  | <b>0,20</b>  | <b>31,50</b>  | <b>284,00</b>  |                     |
| <b>4.УЖИН</b>                |                                                  |       |              |              |               |                |                     |
| 7-2/Б                        | Омлет с маслом                                   | 200   | 12,7         | 21           | 8,7           | 282,2          | 212                 |
| к/к                          | Печенье                                          | 10    | 1,34         | 1,34         | 14,70         | 78,20          |                     |
| 15/1 X/п                     | Хлеб пшеничный                                   | 40    | 2,3          | 0,2          | 15,1          | 71             |                     |
| 10-Н                         | Чай с сахаром                                    | 200   | 0,1          | 0            | 14,3          | 56,87          | 431                 |
| <b>Итого за ужин:</b>        |                                                  |       | <b>16,44</b> | <b>22,54</b> | <b>52,80</b>  | <b>488,27</b>  |                     |
| <b>Всего за 7 - ий день:</b> |                                                  |       | <b>74,16</b> | <b>72,26</b> | <b>269,24</b> | <b>2036,96</b> |                     |



Возрастная категория - 3 - 7 лет

ДЕНЬ 8(среда)Неделя вторая

| СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ |                                         |       |              |              |               |                |                     |
|----------------------|-----------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------|
| ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ    |                                         |       |              |              |               |                |                     |
| Нет/к                | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                      | ВЫХОД | ПИЩЕВЫЕ В-ВА |              |               | ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ | номер рецепту<br>ры |
|                      |                                         |       | БЕЛКИ, Г     | ЖИРЫ,Г       | УГЛЕВОДЫ,Г    | ККАЛ           |                     |
|                      | <b>1. ЗАВТРАК</b>                       |       |              |              |               |                |                     |
| 5-К                  | Вермишель молочная с маслом             | 150   | 8,14         | 9,72         | 31,57         | 253,61         | 359                 |
| 10-Н                 | Чай с сахаром                           | 180   | 0,1          | 0            | 14,3          | 56,87          | 431                 |
| 16-Я                 | Яйцо отварное                           | 40    | 5,10         | 4,60         | 0,30          | 63,00          |                     |
| 15-М                 | Масло сливочное порцион.                | 5     | 0,1          | 6,2          | 0,2           | 57,0           |                     |
| 15/1 Х/п             | Хлеб пшеничный                          | 30    | 2,3          | 0,2          | 15,1          | 71,0           |                     |
|                      | <b>Итого за завтрак:</b>                |       | <b>15,74</b> | <b>20,72</b> | <b>61,47</b>  | <b>501,48</b>  |                     |
|                      | <b>2. ОБЕД</b>                          |       |              |              |               |                |                     |
| 17-С                 | Суп гороховый с мясом                   | 180   | 12,60        | 8,67         | 15,07         | 250,67         | 206                 |
| 23-2/Б               | Гуляш мясной                            | 70    | 16,53        | 10,05        | 10,69         | 193,86         | 246                 |
| 30-2/Б               | Каша гречневая рассыпчатая              | 130   | 3,60         | 0,72         | 28,98         | 139,95         | 181                 |
| 36-2/Б               | Салат из соленых огурцов с раст. маслом | 50    | 0,48         | 3,60         | 0,80          | 40,40          | 162                 |
| 12-Н                 | Компот из свежих яблок                  | 180   | 0,09         | 0,00         | 18,37         | 75,30          | 338                 |
| 15/2 Х/р             | Хлеб ржаной                             | 30    | 1,4          | 0,2          | 14,9          | 64,2           |                     |
|                      | <b>Итого за обед:</b>                   |       | <b>34,7</b>  | <b>23,3</b>  | <b>88,9</b>   | <b>764,4</b>   |                     |
|                      | <b>3. ПОЛДНИК</b>                       |       |              |              |               |                |                     |
| 38-Ф                 | Яблоко                                  | 100   | 0,2          | 0            | 22,15         | 100            | 338                 |
| 13-Н                 | Какао с молоком                         | 180   | 3,8          | 3,0          | 23,0          | 120,8          | 382                 |
| к/к                  | Печенье                                 | 10    | 1,34         | 1,34         | 14,70         | 68,20          |                     |
|                      | <b>Итого за полдник</b>                 |       | <b>5,14</b>  | <b>4,34</b>  | <b>37,70</b>  | <b>289,00</b>  |                     |
|                      | <b>4. УЖИН</b>                          |       |              |              |               |                |                     |
| 27-2/Б               | Рыба тушеная с овощами                  | 70    | 11,88        | 5,34         | 1,36          | 99,22          | 229                 |
| 28-2/Б               | Картофельное пюре                       | 130   | 22,03        | 4,02         | 22,88         | 128,49         | 125                 |
| 10-Н                 | Чай с сахаром                           | 200   | 0,1          | 0            | 14,3          | 56,87          | 431                 |
| к/к                  | Печенье                                 | 10    | 1,34         | 1,34         | 14,70         | 68,20          |                     |
| 15/2 Х/р             | Хлеб ржаной                             | 40    | 1,4          | 0,2          | 14,9          | 64,2           |                     |
|                      | <b>Итого за ужин</b>                    |       | <b>35,41</b> | <b>9,56</b>  | <b>53,44</b>  | <b>416,76</b>  |                     |
|                      | <b>Всего за 8 - ий день:</b>            |       | <b>93,29</b> | <b>58,12</b> | <b>256,61</b> | <b>1970,64</b> |                     |

Возрастная категория - 3 - 7 лет

ДЕНЬ 9(четверг)Неделя вторая

| СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ         |                                        |       |              |              |               |                |                     |
|------------------------------|----------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------|
| ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ            |                                        |       |              |              |               |                |                     |
| №п/к                         | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                     | ВЫХОД | ПИЩЕВЫЕ В-ВА |              |               | ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ | номер рецепту<br>ры |
|                              |                                        |       | БЕЛКИ, Г     | ЖИРЫ, Г      | УГЛЕВОДЫ, Г   | ККАЛ           |                     |
| <b>1. ЗАВТРАК</b>            |                                        |       |              |              |               |                |                     |
| 4-К                          | Каша пшеничная молочная с маслом       | 150   | 8,47         | 10,02        | 28,96         | 246,77         | 99                  |
| 13-Н                         | Какао с молоком                        | 200   | 3,8          | 3,0          | 23,0          | 130,8          | 395                 |
| 15-М                         | Масло сливочное порцион.               | 5     | 0,1          | 6,2          | 0,2           | 57,0           |                     |
| 15-С                         | Сыр порционный "Российский"            | 10    | 4,2          | 5,4          | 0             | 67,2           |                     |
| 15/1 Х/п                     | Хлеб пшеничный                         | 40    | 2,3          | 0,2          | 15,1          | 71,0           |                     |
| <b>Итого за завтрак:</b>     |                                        |       | <b>18,87</b> | <b>24,82</b> | <b>67,26</b>  | <b>572,77</b>  |                     |
| <b>2. ОБЕД</b>               |                                        |       |              |              |               |                |                     |
| 22-С                         | Рассольник со сметаной и курой         | 180   | 5,79         | 10,64        | 20,28         | 187,55         | 96                  |
| 26-2/Б                       | Голубцы слоеные со сметаной            | 200   | 17,56        | 13,12        | 28            | 297,81         | 235                 |
| 34-2/Б                       | Салат из свежей моркови с раст. маслом | 50    | 0,55         | 3,66         | 5,6           | 56,3           | 41                  |
| 12-Н                         | Компот из свежих яблок                 | 180   | 0,09         | 0,00         | 18,37         | 75,30          | 394                 |
| 15/2 Х/р                     | Хлеб ржаной                            | 40    | 1,4          | 0,2          | 14,9          | 64,2           |                     |
| <b>Итого за обед:</b>        |                                        |       | <b>25,4</b>  | <b>27,63</b> | <b>87,19</b>  | <b>681,16</b>  |                     |
| <b>3. ПОЛДНИК</b>            |                                        |       |              |              |               |                |                     |
| 4-М                          | Кефир                                  | 150   | 5,0          | 5,8          | 7,4           | 100,8          |                     |
| к/к                          | Печенье                                | 10    | 1,34         | 1,34         | 14,70         | 78,20          |                     |
| 38-Ф                         | Яблоко                                 | 100   | 0,2          | 0            | 22,15         | 107            | 338                 |
| <b>Итого за полдник</b>      |                                        |       | <b>6,34</b>  | <b>7,14</b>  | <b>22,10</b>  | <b>286,00</b>  |                     |
| <b>4. УЖИН</b>               |                                        |       |              |              |               |                |                     |
| 7-2/Б                        | Омлет с маслом                         | 200   | 12,7         | 21           | 8,7           | 262,2          | 212                 |
| 15/2 Х/р                     | Хлеб ржаной                            | 30    | 1,4          | 0,2          | 14,9          | 64,2           |                     |
| 15/1 Х/п                     | Хлеб пшеничный                         | 30    | 2,3          | 0,2          | 15,1          | 71             |                     |
| 1-Д                          | джем                                   | 10    | 0,1          | 6,2          | 0,2           | 24             |                     |
| 10-Н                         | Чай с сахаром                          | 180   | 0,1          | 0            | 14,3          | 56,87          | 431                 |
| <b>Итого за ужин:</b>        |                                        |       | <b>16,80</b> | <b>27,60</b> | <b>75,35</b>  | <b>487,07</b>  |                     |
| <b>Всего за 9 - ий день:</b> |                                        |       | <b>66,01</b> | <b>84,39</b> | <b>258,30</b> | <b>2018,00</b> |                     |



Возрастная категория - 3 - 7 лет

ДЕНЬ 10(пятница)Неделя вторая

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ

| ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ      |                                                  |       |              |         |             |                | номер рецепту |
|------------------------|--------------------------------------------------|-------|--------------|---------|-------------|----------------|---------------|
| №п/к                   | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                               | ВЫХОД | ПИЩЕВЫЕ В-ВА |         |             | ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ |               |
|                        |                                                  |       | БЕЛКИ, Г     | ЖИРЫ, Г | УГЛЕВОДЫ, Г | ККАЛ           |               |
| 1. ЗАВТРАК             |                                                  |       |              |         |             |                |               |
| 2-К                    | Каша гречневая молочная с маслом                 | 150   | 8,6          | 9,9     | 29,6        | 250,1          | 183           |
| 8-Н                    | Кофейный напиток с молоком                       | 180   | 4,5          | 3,7     | 19,6        | 127,7          | 359           |
| 16-Я                   | Яйцо отварное                                    | 40    | 5,10         | 4,60    | 0,30        | 63,00          |               |
| 15-М                   | Масло сливочное порцион.                         | 5     | 0,1          | 6,2     | 0,2         | 57,0           |               |
| 15/1 X/п               | Хлеб пшеничный                                   | 30    | 2,3          | 0,2     | 15,1        | 71,0           |               |
| Итого за завтрак:      |                                                  |       | 20,6         | 24,6    | 64,8        | 568,8          |               |
| 2. ОБЕД                |                                                  |       |              |         |             |                |               |
| 21-С                   | Борщ с мясом и сметаной                          | 180   | 12,40        | 11,89   | 25,78       | 268,45         | 76            |
| 27-2/Б                 | Рыба тушенная с овощами                          | 70    | 11,88        | 5,34    | 1,36        | 107,22         | 229           |
| 28-2/Б                 | Картофельное пюре                                | 130   | 22,03        | 4,02    | 22,88       | 148,49         | 125           |
| 33-2/Б                 | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 50    | 0,9          | 1,8     | 3,3         | 35             | 174           |
| 9-Н                    | Компот из сухофруктов                            | 180   | 0,18         | 0,13    | 22,01       | 91,95          | 349           |
| 15/2 X/р               | Хлеб ржаной                                      | 30    | 1,4          | 0,2     | 14,9        | 64,2           |               |
| Итого за обед:         |                                                  |       | 48,80        | 23,39   | 90,27       | 715,31         |               |
| 3. ПОЛДНИК             |                                                  |       |              |         |             |                |               |
| 10-Н                   | Ряженка                                          | 200   | 5,04         | 7,2     | 7,6         | 115,2          |               |
| 15/1 X/п               | Хлеб пшеничный                                   | 45    | 2,3          | 0,2     | 15,1        | 71             |               |
| 38-Ф                   | Яблоко                                           | 100   | 0,2          | 0       | 22,15       | 107            | 338           |
| Итого за полдник       |                                                  |       | 3,20         | 0,20    | 31,50       | 293,20         |               |
| 4. УЖИН                |                                                  |       |              |         |             |                |               |
| 5-2Б                   | Капуста тушенная с курицей                       | 200   | 19,7         | 15      | 13,65       | 201            | 336           |
| 15/2 X/р               | Хлеб ржаной                                      | 40    | 1,41         | 0,21    | 14,94       | 64,20          |               |
| 10-Н                   | Чай с сахаром                                    | 200   | 0,1          | 0       | 14,3        | 56,87          | 431           |
| к/к                    | Печенье                                          | 10    | 1,34         | 1,34    | 14,70       | 68,20          |               |
| Итого за ужин          |                                                  |       | 11,41        | 15,11   | 44,84       | 390,27         |               |
| Всего за 10 - ий день: |                                                  |       | 80,51        | 58,20   | 249,61      | 1967,58        |               |

