

Согласовано:

Начальник управления образования

Администрация Красногвардейского района
Белгородской области

«Е.Н. Черняков»
2023г.

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад с. Коломыцево»

«Ю.Н. Нистратова»
2023г.



Примерное десятидневное меню

(осенне-зимний период)

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

Красногвардейского района Белгородской области

с 10,5 (12) часовым режимом функционирования

на 2023 – 2024 учебный год

с.Коломыцево

2023 г.

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День первый										
	Завтрак										
4/17-с	Каша манная молочная	250	9,0500	9,9000	36,4940	276,3700	311,4000	0,4315	0,1270	0,3610	2,9900
30/8/8	Бутерброд с маслом/сыром	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	Чай с сахаром	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		15,2700	22,1000	73,4700	532,4500	424,4400	1,5875	0,2420	0,4490	3,1500
	Второй завтрак										
2/47-с	банан	100	0,4000	0,4000	9,8000	45,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0400	10,0000
	Обед										
5/19-с	Салат витам. из св.капусты и морк	60	1,0510	3,0540	3,4670	44,6800	29,1800	0,3910	0,0223	0,0409	22,5500
6/27-с	Борщ со сметаной	250	6,6720	8,3750	18,2410	173,1700	59,3040	1,7582	0,1242	0,1389	35,4300
3/11-с	Макаронны с маслом	150	5,4430	4,4720	36,2940	203,0400	12,6200	0,8515	0,0884	0,0268	0,0000
7/36-с	Гуляш из говядины	80	16,3300	14,1120	4,0350	220,9900	27,3000	1,5525	0,0792	0,1511	1,3800
1/5-с	Компот из с\ф	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0000	0,0000
2/47-с	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	0,0945	0,0845	0,0665	0,0315	0,0000
	Итого:		32,3910	30,4330	99,0530	754,0100	128,7385	4,6737	0,3806	0,3892	59,3600
	Полдник										
8/38-с	Омлет	100	11,7360	13,6550	9,8110	204,8100	104,6900	1,9945	0,0961	0,4102	0,6500
2/47-с	Икра кабачковая	60	1,1400	5,3400	4,6200	71,4000	24,6000	0,4200	0,0120	0,0300	4,2000
2/47-с	Йогурт	170	8,5000	2,5500	5,9500	119,0000	255,0000	0,1700	0,0510	0,2550	1,0200
2/47-с	Печенье	30	2,3400	2,4300	22,9800	125,4000	8,4000	0,2700	0,0300	0,0090	0,0000
2/47-с	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7250	0,3000	10,6000	52,5000	0,4658	0,0604	0,0475	0,0225	0,0000
	Итого:		25,4410	24,2750	53,9610	573,1100	393,1558	2,9149	0,2366	0,7267	5,8700
	Всего день первый		73,5020	77,2080	236,2840	1904,5700	962,3343	11,3761	0,8992	1,6049	78,3800

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День второй										
	Завтрак										
4/16-с	Каша рисовая молочная	250	7,9450	9,6500	22,5445	285,7800	268,9800	0,4375	0,1080	0,3460	2,8600
2/42-с	Бутерброд с маслом	50/10	3,9200	9,3000	25,0000	174,6000	12,8000	1,0100	0,0750	0,0520	0,0000
1/1-с	Чай с сахаром	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		11,8650	18,9500	59,5205	505,8600	282,0200	1,4835	0,1830	0,4040	2,8600
	Второй завтрак										
2/47-с	Банан	100	1,5000	0,5000	21,0000	96,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0500	10,0000
	Обед										
5/22-с	Салат из свеклы	60	0,9910	2,0530	6,3350	43,5100	22,0400	0,4800	0,0141	0,0236	6,2000
6/24-с	Суп с мясными фрикадельками	180/70	14,8650	11,7440	16,6330	242,5900	26,7768	1,9530	0,1517	0,1673	14,6000
7/38-с	Печень тушеная	80	13,9530	8,1610	4,7400	146,3100	84,6000	0,8995	0,1100	0,1878	1,7800
3/8-с	Пюре картофельное	150	3,3480	4,5600	20,9500	133,4400	64,1360	1,0528	0,1480	0,1418	22,5200
1/5-с	Компот из сухофруктов	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0000	0,0000
2/47-с	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		37,0870	27,1180	92,0340	703,3300	211,2928	6,1713	0,5188	0,5655	45,1000
	Полдник										
8/35-с	запеканка творожная	150	22,2920	25,4000	20,0780	145,9900	191,6800	0,8920	0,0934	0,4186	1,0700
8/42-с	со сметанный	25	0,9060	2,5220	4,3860	44,3600	25,3000	0,0660	0,0135	0,0331	0,1750
1/1-с	йогурт	200	5,9720	5,0630	23,6260	171,9800	240,2400	0,1560	0,0830	0,3090	2,6000
2/47-с	Мармелад фруктовый	25	0,1000	0,0000	19,0000	73,2500	2,7500	0,1000	0,0000	0,0025	0,0000
	Итого:		29,2700	32,9850	67,0900	435,5800	459,9700	1,2140	0,1899	0,7632	3,8450
	Всего день второй		79,7220	79,5530	239,6445	1740,7700	969,2828	11,0688	0,9317	1,7827	61,8050

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День третий										
	Завтрак										
4/18-с	Каша гречневая молочная	250	9,3450	10,2250	35,3910	287,0300	271,9800	1,8625	0,1955	0,3860	2,8600
2/7-с	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	Чай с сахаром	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		15,5650	22,4250	72,3670	543,1100	385,0200	3,0185	0,3105	0,4740	3,0200
	Второй завтрак										
2/47-с	апельсины	100	0,4000	0,4000	9,8000	45,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0400	10,0000
	Обед										
5/20-с	Салат из моркови с сахаром	60	0,7800	1,0590	7,0360	36,9700	30,6400	0,4260	0,0360	0,0420	3,0000
6/3-с	Рассольник с мясом и сметаной	250	7,1840	9,2730	24,7310	209,8700	40,2268	1,5430	0,1350	0,1168	15,6300
7/30-с	Котлета мясная	80	14,3550	9,7330	6,2600	183,8800	18,4400	1,5795	0,0750	0,1380	1,5000
3/12-с	каша пшенная, с подливой	150/25	4,4800	4,2850	24,7600	141,5500	11,0860	1,5508	0,1050	0,0410	0,0000
1/46-с	Кисель фрукт.-ягодный	200	0,0000	0,0000	28,1800	55,9000	0,2000	0,0300	0,0900	0,1080	4,2000
2/47-с	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		30,2490	24,9500	112,1670	712,6700	114,0928	6,8793	0,5360	0,4908	24,3300
	Полдник										
8/43-с	Пирожок с капустой	100	8,9110	10,9700	54,2210	346,7210	85,0900	1,3100	0,3008	0,3081	25,5400
1/3-с	йогурт	200	6,2050	5,4375	22,0735	170,9800	241,6150	0,5260	0,0825	0,3075	2,6000
	Итого:		15,1160	16,4075	76,2945	517,7010	326,7050	1,8360	0,3833	0,6156	28,1400
	Всего день третий		61,3300	64,1825	270,6285	1818,4810	841,8178	13,9338	1,2698	1,6204	65,4900

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День четвертый										
	Завтрак										
4/19-с	Каша манная молочная	250	9,1950	9,7900	41,9860	297,1800	290,9800	0,7275	0,1690	0,5760	2,8600
2/42-с	Бутерброд с маслом	50/10	3,9200	9,3000	25,0000	174,6000	12,8000	1,0100	0,0750	0,0520	0,0000
1/1-с	Чай с сахаром	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		13,1150	19,0900	78,9620	517,2600	304,0200	1,7735	0,2440	0,6340	2,8600
	Второй завтрак										
2/47-с	Банан	100	1,5000	0,5000	21,0000	96,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0500	10,0000
	Обед										
5/32-с	Салат из капусты	60	1,0400	2,0480	6,2540	46,9500	27,1600	0,3890	0,0200	0,0370	23,5000
6/25-с	Суп веришелевый с гречками	250	11,4210	6,9200	35,5270	245,7000	51,3840	3,0502	0,3169	0,1397	14,6000
7/28-с	Плов с мясом	180	16,0080	17,2380	30,6900	312,1700	22,1500	1,6575	0,0901	0,1331	1,1000
1/6-с	Кисель фруктовый	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
2/47-с	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		32,6690	26,8060	107,3210	746,3200	124,6940	7,2967	0,5370	0,3698	42,2000
	Полдник										
8/36-с	Вареники ленивые	120	22,7500	25,3750	31,1200	189,2900	146,3000	1,0310	0,1285	0,3820	0,6800
2/47-с	Кефир	170	4,5900	4,2500	18,3600	134,3000	205,7000	0,1700	0,5100	2,2100	1,5300
2/47-с	Печенье	30	2,3400	2,4300	22,9800	125,4000	8,4000	0,2700	0,0300	0,0090	0,0000
	Итого:		29,6800	32,0550	72,4600	448,9900	360,4000	1,4710	0,6685	2,6010	2,2100
	Всего день четвертый		76,9640	78,4510	279,7430	1808,5700	805,1140	12,7412	1,4895	3,6548	57,2700

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День пятый										
	Завтрак										
4/16-с	Каша пшеничная молочная	250	9,4950	11,2600	38,9100	286,8000	286,1400	1,3515	0,2350	0,3660	2,8600
2/7-с	Бутерброд с маслом/сыром	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	Чай с сахаром	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		15,7150	23,4600	75,8860	542,8800	399,1800	2,5075	0,3500	0,4540	3,0200
	Второй завтрак										
2/47-с	апельсин	100	0,4000	0,3000	10,1000	47,0000	19,0000	2,3000	0,0200	0,0300	5,0000
	Обед										
5/21-с	Салат из икра кабачковая	55	1,5100	2,0880	3,3800	38,0300	10,5500	0,3550	0,0520	0,0235	18,5000
6/26-с	Суп гречневый	250	15,6070	5,8340	18,7550	185,5700	54,4100	1,6585	0,2158	0,1538	16,2260
7/41-с	Жаркое по - домашнему	180	15,4820	11,3580	29,2780	287,8900	32,4600	2,6315	0,2475	0,2217	33,3000
1/5-с	Компот из сухофруктов	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0000	0,0000
2/47-с	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		36,5290	19,8800	94,7890	648,9700	111,1600	6,4310	0,6103	0,4440	68,0260
	Полдник										
8/45-с	Запеканка творожная	100	8,0410	11,1310	56,4520	354,6710	63,5700	2,1560	0,3019	0,2864	5,9900
1/7-с	Кефир	200	2,8000	2,5000	4,7000	58,0000	120,0000	0,0600	0,0400	0,1500	1,3000
	Итого:		10,8410	13,6310	61,1520	412,6710	183,5700	2,2160	0,3419	0,4364	7,2900
	Всего день пятый		63,4850	57,2710	241,9270	1651,5210	712,9100	13,4545	1,3222	1,3644	83,3360

День:понедельник

Неделя:вторая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День шестой										
	Завтрак										
4/12-с	Суп молочный с макарон изделиями	250	9,0750	9,9250	38,2650	285,3500	283,6900	0,5875	0,1345	0,3610	2,9900
2/7-с	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	Чай с сахаром	200/12	1,1200	1,0000	13,8560	68,6800	48,2400	0,0600	0,0160	0,0660	0,5200
	Итого:		16,4150	23,1250	77,1210	564,6300	444,7300	1,7675	0,2655	0,5090	3,6700
	Второй завтрак										
1/6-с	Сок яблочный	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
	Обед										
5/47-с	Икра кабачковая	55	1,0450	4,8950	4,2350	65,4500	22,5500	0,3850	0,0110	0,0275	3,8500
6/23-с	Борщ	250	5,2590	6,8430	17,7950	150,1500	44,7180	1,6094	0,1135	0,1099	18,7800
7/35-с	Печень с	80	16,2600	14,1120	3,5800	218,9400	25,7500	1,5125	0,0767	0,1501	0,8800
3/10-с	Гречневый гарнир	150	6,9580	4,9350	34,1950	206,4900	13,5600	3,7035	0,2365	0,1148	0,0000
1/46-с	Кисель фруктово-ягодный	200	0,0000	0,0000	28,1800	55,9000	0,2000	0,0300	0,0900	0,1080	4,2000
2/47-с	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,7200	50,7000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		31,5920	31,1450	100,7050	747,6300	114,8780	8,2904	0,5847	0,5373	27,7100
	Полдник										
7/40-с	Рагу овощное	150	3,2530	4,7630	20,9120	131,6800	44,9500	1,4435	0,1350	0,1100	39,2000
8/48-с	Яйцо	40	5,0800	4,6000	0,2800	62,8000	23,8400	1,0145	0,0280	0,1760	0,0000
2/47-с	Йогурт	200	6,2050	5,4375	22,0735	170,9800	241,6150	0,5260	0,0825	0,3075	2,6000
2/47-с	Печенье	15	2,3400	2,4300	22,9800	125,4000	8,4000	0,2700	0,0300	0,0090	0,0000
	Хлеб пшеничный	25	1,9250	0,7500	12,4500	59,5000	5,5000	0,5000	0,0375	0,0200	0,0000
	Итого:		18,8030	17,9805	78,6955	550,3600	324,3050	3,7540	0,3130	0,6225	41,8000
	Всего день шестой		67,5600	72,2505	270,1715	1919,6200	894,4130	14,2619	1,1782	1,6838	76,1800

День:вторник

Неделя:вторая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День седьмой										
	Завтрак										
4/14-с	Каша манная молочная	250	9,3050	10,1600	34,2974	304,5800	272,4800	1,2275	0,1810	0,3640	2,8600
2/42-с	Бутерброд с маслом	50/10	3,9200	9,3000	25,0000	174,6000	12,8000	1,0100	0,0750	0,0520	0,0000
1/1-с	Чай с сахаром	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		13,2250	19,4600	71,2734	524,6600	285,5200	2,2735	0,2560	0,4220	2,8600
	Второй завтрак										
2/47-с	Банан	100	1,5000	0,5000	21,0000	96,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0500	10,0000
	Обед										
5/47-с	Салат свекольный	60	1,0000	2,0560	5,9040	43,2600	23,0280	0,8449	0,0132	0,0248	6,0000
6/28-с	Суп с сухарями на бульоне	250	9,6610	9,7960	21,6380	213,7200	36,7868	1,8620	0,1517	0,2079	14,6000
7/39-с	Биточки рыбные	80	13,7710	7,2620	5,6300	138,0000	55,3300	0,9515	0,1070	0,1386	1,5450
3/8-с	Картофельное пюре	150	3,3480	4,5600	20,9500	133,4400	64,1360	1,0528	0,1480	0,1418	22,5200
1/5-с	Компот из с/ф	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0000	0,0000
2/47-с	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		31,7100	24,2740	97,4980	665,9000	193,0208	6,4972	0,5149	0,5581	44,6650
	Полдник										
8/37-с	Сырники с маслом и сахаром	150	22,8450	27,7770	34,3400	222,6970	141,5000	1,3010	0,1430	0,4030	0,6300
1/4-с	йогурт	200	5,9720	5,0630	23,6260	171,9800	240,2400	0,1560	0,0830	0,3090	2,6000
2/47-с	Мармелад фруктовый	25	0,1000	0,0000	19,0000	73,2500	2,7500	0,1000	0,0000	0,0025	0,0000
	Итого:		28,9170	32,8400	76,9660	467,9270	384,4900	1,5570	0,2260	0,7145	3,2300
	Всего день седьмой		75,3520	77,0740	266,7374	1754,4870	879,0308	12,5277	1,0369	1,7446	60,7550

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День восьмой										
	Завтрак										
4/12-с	Каша манная молочная	250	9,0500	9,9000	36,4940	276,3700	311,4000	0,4315	0,1270	0,3610	2,9900
2/7-с	Бутерброд с маслом/сыром	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	Чай с сахаром	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		15,2700	22,1000	73,4700	532,4500	424,4400	1,5875	0,2420	0,4490	3,1500
	Второй завтрак										
2/47-с	бананы	100	0,4000	0,3000	10,1000	47,0000	19,0000	2,3000	0,0200	0,0300	5,0000
	Обед										
5/19-с	Салат витаминный	60	1,0510	3,0540	3,4670	44,6800	29,1800	0,3910	0,0223	0,0409	22,5500
6/32-с	Суп картофель с гречневой крупой	250	7,1400	7,2840	20,9980	184,6400	23,8768	2,0980	0,1687	0,1183	14,6000
7/31-с	Тефтеля мясная	80	15,2370	10,1530	7,4310	197,9600	16,9100	1,5895	0,0740	0,1433	1,0000
3/12-с	Каша пшеничная с подливой	150/25	4,4800	4,2850	24,7600	141,5500	11,0860	1,5508	0,1050	0,0410	0,0000
1/5-с	Компот из сухофруктов	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0000	0,0000
2/47-с	Хлеб ржано-пшеничный на день	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		31,8380	25,3760	100,0320	706,3100	94,7928	7,4153	0,4650	0,3885	38,1500
	Полдник										
5/49-с	Винегрет	150	1,8710	8,8680	17,9380	181,6040	31,0000	1,1870	0,0809	0,0641	14,9500
8/49-с	Сельдь соленая	40	6,0060	4,9730	0,3640	70,3700	15,2400	0,4170	0,0090	2,1008	1,0300
2/47-с	Какао	200	6,2050	5,4375	22,0735	170,9800	241,6150	0,5260	0,0825	0,3075	2,6000
	Итого:		14,0820	19,2785	40,3755	422,9540	287,8550	2,1300	0,1724	2,4724	18,5800
	Всего день восьмой		61,5900	67,0545	223,9775	1708,7140	826,0878	13,4328	0,8994	3,3399	64,8800

День:четверг

Неделя:вторая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День девятый										
	Завтрак										
4/17-с	Каша молочная рисовая	250	9,4950	11,2600	38,9100	286,8000	286,1400	1,3515	0,2350	0,3660	2,8600
2/42-с	Бутерброд с маслом	50/10	3,9200	9,3000	25,0000	174,6000	12,8000	1,0100	0,0750	0,0520	0,0000
1/1-с	Чай с сахаром	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		13,4150	20,5600	75,8860	506,8800	299,1800	2,3975	0,3100	0,4240	2,8600
	Второй завтрак										
2/47-с	Банан	100	1,5000	0,5000	21,0000	96,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0500	10,0000
	Обед										
5/47-с	Салат из сол. Огурцов	55	0,4400	0,0550	0,9350	7,1500	12,6500	0,3300	0,0110	0,0110	2,7500
6/24-с	Суп овощной на со сметаной	250	5,6080	6,8600	15,6750	145,2700	35,0080	1,2544	0,1377	0,1072	26,8300
7/33-с	Голубцы ленивые со сметан.	200	15,2980	12,1880	16,7900	248,4200	69,6700	1,8930	0,0944	0,2488	49,8300
1/46-с	Кисель фрукт. - ягодный	200	0,0000	0,0000	28,1800	55,9000	0,2000	0,0300	0,0900	0,1080	4,2000
2/47-с	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		24,7960	19,7030	82,7800	541,2400	131,0280	5,2574	0,4281	0,5200	83,6100
	Полдник										
8/46-с	Творожная запеканка	100/50	16,3980	15,9400	44,2140	272,3000	167,1000	1,2090	0,1366	0,3302	1,2900
2/47-с	йогурт	170	4,5900	4,2500	18,3600	134,3000	205,7000	0,1700	0,5100	2,2100	0,5200
2/47-с	печенье	30	0,2400		23,4900	87,9000	2,7000	0,0900	0,0000	0,0000	0,0000
	Итого:		21,2280	20,1900	86,0640	494,5000	375,5000	1,4690	0,6466	2,5402	1,8100
	Всего день девятый		60,9390	60,9530	265,7300	1638,6200	821,7080	11,3239	1,4247	3,5342	98,2800

День:пятница

Неделя:вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День десятый										
	Завтрак										
4/14-с	Каша пшеничная молочная	250	9,0700	10,2250	36,9950	282,3000	273,6900	0,8565	0,1930	0,3460	2,8600
2/7-с	Бутерброд с маслом/сыром	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	Чай с сахаром	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		15,2900	22,4250	73,9710	538,3800	386,7300	2,0125	0,3080	0,4340	3,0200
	Второй завтрак										
2/47-с	Апельсин	100	0,9000	0,2000	8,1000	43,0000	34,0000	0,3000	0,0400	0,0300	60,0000
	Обед										
2/47-с	Икра кабачковая	55	0,9350	0,1100	4,4000	29,7000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
6/29-с	Суп с фрикадельками.	250	7,3300	7,0090	27,1230	201,7900	24,6768	1,4130	0,1382	0,0963	14,6000
7/37-с	Рыбные биточки	80	13,9530	8,1610	4,7400	146,3100	84,6000	0,8995	0,1100	0,1878	1,7800
3/8-с	Картофельное пюре	150	3,3480	4,5600	20,9500	133,4400	64,1360	1,0528	0,1480	0,1418	22,5200
1/5-с	Компот из сухофруктов	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0000	0,0000
2/47-с	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		29,4960	20,4400	100,5890	648,7200	187,1528	5,1513	0,4912	0,4709	38,9000
	Полдник										
8/41-с	Блинчики со сметанным соусом	100	8,7400	11,0420	40,8600	297,7200	136,4400	0,8845	0,1595	0,2360	1,3000
1/3-с	Йогурт	200	6,2050	5,4375	22,0735	170,9800	241,6150	0,5260	0,0825	0,3075	2,6000
	Итого:		14,9450	16,4795	62,9335	468,7000	378,0550	1,4105	0,2420	0,5435	3,9000
	Всего день десятый		60,6310	59,5445	245,5935	1698,8000	985,9378	8,8743	1,0812	1,4784	105,8200

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
		Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
День первый		73,5020	77,2080	236,2840	1904,5700	962,3343	11,3761	0,8992	1,6049	78,3800
День второй		79,7220	79,5530	239,6445	1740,7700	969,2828	11,0688	0,9317	1,7827	61,8050
День третий		61,3300	64,1825	270,6285	1818,4810	841,8178	13,9338	1,2698	1,6204	65,4900
День четвертый		76,9640	78,4510	279,7430	1808,5700	805,1140	12,7412	1,4895	3,6548	57,2700
День пятый		63,4850	57,2710	241,9270	1651,5210	712,9100	13,4545	1,3222	1,3644	83,3360
День шестой		67,5600	72,2505	270,1715	1919,6200	894,4130	14,2619	1,1782	1,6838	76,1800
День седьмой		75,3520	77,0740	266,7374	1754,4870	879,0308	12,5277	1,0369	1,7446	60,7550
День восьмой		61,5900	67,0545	223,9775	1708,7140	826,0878	13,4328	0,8994	3,3399	64,8800
День девятый		60,9390	60,9530	265,7300	1638,6200	821,7080	11,3239	1,4247	3,5342	98,2800
День десятый		60,6310	59,5445	245,5935	1698,8000	985,9378	8,8743	1,0812	1,4784	105,8200
Итого:		681,0750	693,5420	2540,4369	17644,1530	8698,6363	122,9952	11,5328	21,8081	752,1960
В день:		68,1075	69,3542	254,0437	1764,4153	869,8636	12,2995	1,1533	2,1808	75,2196

Согласовано:

Начальник управления образования

Администрации Красногвардейского района
Белгородской области

Е.Н.Черняков

«28» 08 2023г.

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад с. Коломыцево»

Ю.Н.Нистратова

2023г.



Примерное десятидневное меню

(весенне – летний период)

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

Красногвардейского района Белгородской области

с 10,5 (12) часовым режимом функционирования

на 2023 – 2024 учебный год

с.Коломыцево

2023 г.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День первый										
	Завтрак										
4/17-с	Каша вермишелевая молочная	250	9,0500	9,9000	36,4940	276,3700	311,4000	0,4315	0,1270	0,3610	2,9900
30/8/8	Бутерброд с маслом/сыром	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	Чай с сахаром	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		15,2700	22,1000	73,4700	532,4500	424,4400	1,5875	0,2420	0,4490	3,1500
	Второй завтрак										
2/47-с	Бананы, конфеты	100	0,4000	0,4000	9,8000	45,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0400	10,0000
	Обед										
5/19-с	Салат из св.огурцов и помидор	60	1,0510	3,0540	3,4670	44,6800	29,1800	0,3910	0,0223	0,0409	22,5500
6/27-с	Борщ со сметаной	250	6,6720	8,3750	18,2410	173,1700	59,3040	1,7582	0,1242	0,1389	35,4300
3/11-с	Картошка пюре	150	5,4430	4,4720	36,2940	203,0400	12,6200	0,8515	0,088	0,026	0,0000

									4	8	
7/36-с	<i>Рыба тушеная</i>	80	16,330 0	14,112 0	4,0350	220,9900	27,3000	1,5525	0,079 2	0,151 1	1,3800
1/5-с	<i>Компот из с/ф</i>	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,000 0	0,000 0	0,0000
2/47-с	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	0,0945	0,0845	0,066 5	0,031 5	0,0000
	Итого:		32,391 0	30,433 0	99,0530	754,0100	128,7385	4,6737	0,380 6	0,389 2	59,3600
	Полдник										
8/38-с	<i>Оладьи</i>	100	11,736 0	13,655 0	9,8110	204,8100	104,6900	1,9945	0,096 1	0,410 2	0,6500
2/47-с	<i>Со сметаной</i>	60	1,1400	5,3400	4,6200	71,4000	24,6000	0,4200	0,012 0	0,030 0	4,2000
2/47-с	<i>Йогурт</i>	170	8,5000	2,5500	5,9500	119,0000	255,0000	0,1700	0,051 0	0,255 0	1,0200
2/47-с	<i>Печенье</i>	30	2,3400	2,4300	22,9800	125,4000	8,4000	0,2700	0,030 0	0,009 0	0,0000
2/47-с	<i>Булка</i>	25	1,7250	0,3000	10,6000	52,5000	0,4658	0,0604	0,047 5	0,022 5	0,0000
	Итого:		25,441 0	24,275 0	53,9610	573,1100	393,1558	2,9149	0,236 6	0,726 7	5,8700
	Всего день первый		73,502 0	77,208 0	236,2840	1904,5700	962,3343	11,376 1	0,899 2	1,604 9	78,3800

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День второй										
	Завтрак										
4/16-с	Каша гречневая молочная	250	7,9450	9,6500	22,5445	285,7800	268,9800	0,4375	0,1080	0,3460	2,8600
2/42-с	Бутерброд с маслом	50/10	3,9200	9,3000	25,0000	174,6000	12,8000	1,0100	0,0750	0,0520	0,0000
1/1-с	Чай с сахаром, сыр	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		11,8650	18,9500	59,5205	505,8600	282,0200	1,4835	0,1830	0,4040	2,8600
	Второй завтрак										
2/47-с	Апельсины, конфеты	100	1,5000	0,5000	21,0000	96,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0500	10,0000
	Обед										
5/44-с	Салат из икры кабачковой	60	0,5280	3,0930	1,8240	38,0100	7,0880	0,4349	0,0336	0,0192	12,0000
6/24-с	Борщ со сметаной	180/70	14,8650	11,7440	16,6330	242,5900	26,7768	1,9530	0,1517	0,1673	14,6000
7/38-с	Гуляш	80	13,9530	8,1610	4,7400	146,3100	84,6000	0,8995	0,1100	0,1878	1,7800

3/8-с	<i>Рожки отварные</i>	150	3,3480	4,5600	20,9500	133,4400	64,1360	1,0528	0,148 0	0,141 8	22,5200
1/5-с	<i>Кисель</i>	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,000 0	0,000 0	0,0000
2/47-с	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,095 0	0,045 0	0,0000
	Итого:		36,624 0	28,158 0	87,5230	697,8300	196,3408	6,1262	0,538 3	0,561 1	50,9000
	Полдник										
8/35-с	<i>Сырники</i>	150	22,292 0	25,400 0	20,0780	145,9900	191,6800	0,8920	0,093 4	0,418 6	1,0700
8/42-с	<i>со сметаной</i>	25	0,9060	2,5220	4,3860	44,3600	25,3000	0,0660	0,013 5	0,033 1	0,1750
1/1-с	<i>йогурт</i>	200	5,9720	5,0630	23,6260	171,9800	240,2400	0,1560	0,083 0	0,309 0	2,6000
2/47-с	<i>печенье</i>	25	0,1000	0,0000	19,0000	73,2500	2,7500	0,1000	0,000 0	0,002 5	0,0000
	Итого:		29,270 0	32,985 0	67,0900	435,5800	459,9700	1,2140	0,189 9	0,763 2	3,8450
	Всего день второй		79,259 0	80,593 0	235,1335	1735,2700	954,3308	11,023 7	0,951 2	1,778 3	67,6050

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День третий										
	Завтрак										
4/18-с	Каша гречневая молочная	250	9,3450	10,2250	35,3910	287,0300	271,9800	1,8625	0,1955	0,3860	2,8600
2/7-с	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	Чай с сахаром	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		15,5650	22,4250	72,3670	543,1100	385,0200	3,0185	0,3105	0,4740	3,0200
	Второй завтрак										
2/47-с	апельсин	100	0,4000	0,4000	9,8000	45,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0400	10,0000
	Обед										
5/43-с	Салат из огурцов на раст. масле	60	0,5100	2,0530	2,3250	27,7300	29,9680	0,3729	0,0190	0,0230	6,0000
6/3-с	Рассольник с мясом и сметаной	250	7,1840	9,2730	24,7310	209,8700	40,2268	1,5430	0,1350	0,1168	15,6300
7/30-с	Котлета мясная	80	14,3550	9,7330	6,2600	183,8800	18,4400	1,5795	0,0750	0,1380	1,5000
3/12-с	Каша пшеничная, подлива	150/25	4,4800	4,2850	24,7600	141,5500	11,0860	1,5508	0,1050	0,0410	0,0000

1/46-с	<i>Кисель фрукт.-ягодный</i>	200	0,0000	0,0000	28,1800	55,9000	0,2000	0,0300	0,090 0	0,108 0	4,2000
2/47-с	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,095 0	0,045 0	0,0000
	Итого:		29,979 0	25,944 0	107,4560	703,4300	113,4208	6,8262	0,519 0	0,471 8	27,3300
	Полдник										
8/43-с	<i>Пирожок с капустой и печенкой</i>	100	8,9110	10,970 0	54,2210	346,7210	85,0900	1,3100	0,300 8	0,308 1	25,5400
1/3-с	<i>Какао</i>	200	6,2050	5,4375	22,0735	170,9800	241,6150	0,5260	0,082 5	0,307 5	2,6000
	Итого:		15,116 0	16,407 5	76,2945	517,7010	326,7050	1,8360	0,383 3	0,615 6	28,1400
	Всего день третий		61,060 0	65,176 5	265,9175	1809,2410	841,1458	13,880 7	1,252 8	1,601 4	68,4900

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День четвертый										
	Завтрак										
4/19-с	<i>Каша пшеничная молочная</i>	250	9,1950	9,7900	41,9860	297,1800	290,9800	0,7275	0,1690	0,5760	2,8600
2/42-с	<i>Бутерброд с маслом</i>	50/10	3,9200	9,3000	25,0000	174,6000	12,8000	1,0100	0,0750	0,0520	0,0000
1/1-с	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		13,1150	19,0900	78,9620	517,2600	304,0200	1,7735	0,2440	0,6340	2,8600
	Второй завтрак										
2/47-с	Банан	100	1,5000	0,5000	21,0000	96,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0500	10,0000
	Обед										
5/45-с	<i>Салат из огурцов и помидоров</i>	60	0,5850	2,0780	2,4250	29,9800	12,3180	0,4479	0,0290	0,0230	9,7500
6/25-с	<i>Суп гречневый с гречками</i>	250	11,4210	6,9200	35,5270	245,7000	51,3840	3,0502	0,3169	0,1397	14,6000
7/28-с	<i>Плов с мясом</i>	180	16,0080	17,2380	30,6900	312,1700	22,1500	1,6575	0,0901	0,1331	1,1000
1/6-с	<i>Сок яблочный</i>	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000

2/47-с	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,095 0	0,045 0	0,0000
	Итого:		32,214 0	26,836 0	103,4920	729,3500	109,8520	7,3556	0,546 0	0,355 8	28,4500
	Полдник										
8/36-с	Вареники ленивые	120	22,750 0	25,375 0	31,1200	189,2900	146,3000	1,0310	0,128 5	0,382 0	0,6800
2/47-с	Снежок	170	4,5900	4,2500	18,3600	134,3000	205,7000	0,1700	0,510 0	2,210 0	1,5300
2/47-с	Печенье	30	2,3400	2,4300	22,9800	125,4000	8,4000	0,2700	0,030 0	0,009 0	0,0000
	Итого:		29,680 0	32,055 0	72,4600	448,9900	360,4000	1,4710	0,668 5	2,601 0	2,2100
	Всего день четвертый		76,509 0	78,481 0	275,9140	1791,6000	790,2720	12,800 1	1,498 5	3,640 8	43,5200

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День пятый										
	Завтрак										
4/16-с	<i>Каша вермишелевая молочная</i>	250	9,4950	11,2600	38,9100	286,8000	286,1400	1,3515	0,2350	0,3660	2,8600
2/7-с	<i>Бутерброд с маслом/сыром</i>	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		15,7150	23,4600	75,8860	542,8800	399,1800	2,5075	0,3500	0,4540	3,0200
	Второй завтрак										
2/47-с	<i>Груша</i>	100	0,4000	0,3000	10,1000	47,0000	19,0000	2,3000	0,0200	0,0300	5,0000
	Обед										
5/18-с	<i>Салат из моркови с сахаром</i>	60	0,5850	2,0780	2,4250	29,9800	12,3180	0,4479	0,0290	0,0230	9,7500
6/26-с	<i>Суп с фрикадельками</i>	250	15,6070	5,8340	18,7550	185,5700	54,4100	1,6585	0,2158	0,1538	16,2260
7/41-с	<i>Жаркое по - домашнему</i>	180	15,4820	11,3580	29,2780	287,8900	32,4600	2,6315	0,2475	0,2217	33,3000

1/5-с	Компот из сухофруктов	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,000 0	0,000 0	0,0000
2/47-с	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,095 0	0,045 0	0,0000
	Итого:		35,604 0	19,870 0	93,8340	640,9200	112,9280	6,5239	0,587 3	0,443 5	59,2760
	Полдник										
8/44-с	Пирожок с повидлом	100	7,9770	10,907 0	76,9640	409,4710	60,2100	1,4440	0,283 5	0,272 0	0,5900
1/7-с	Молоко кипяченое	200	2,8000	2,5000	4,7000	58,0000	120,0000	0,0600	0,040 0	0,150 0	1,3000
	Итого:		10,777 0	13,407 0	81,6640	467,4710	180,2100	1,5040	0,323 5	0,422 0	1,8900
	Всего день пятый		62,496 0	57,037 0	261,4840	1698,2710	711,3180	12,835 4	1,280 8	1,349 5	69,1860

День:понедельник

Неделя:вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич ценность ккал	Минеральные в- ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углевод ы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День шестой										
	Завтрак										
4/12-с	<i>Суп молочный с макарон изделиями</i>	250	9,0750	9,9250	38,2650	285,3500	283,6900	0,5875	0,134 5	0,361 0	2,9900
2/7-с	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	50/10/1 0	6,2200	12,200 0	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,115 0	0,082 0	0,1600
1/1-с	<i>Чай с сахаром</i>	200/12	1,1200	1,0000	13,8560	68,6800	48,2400	0,0600	0,016 0	0,066 0	0,5200
	Итого:		16,415 0	23,125 0	77,1210	564,6300	444,7300	1,7675	0,265 5	0,509 0	3,6700
	Второй завтрак										
1/6-с	<i>Сок яблочный</i>	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,015 0	0,015 0	3,0000
	Обед										
5/44-с	<i>Салат из помидоров</i>	60	0,5280	3,0930	1,8240	38,0100	7,0880	0,4349	0,033 6	0,019 2	12,0000
6/23-с	<i>Борщ со сметаной со сметаной</i>	250	5,2590	6,8430	17,7950	150,1500	44,7180	1,6094	0,113 5	0,109 9	18,7800
7/35-с	<i>Печень с</i>	80	16,260 0	14,112 0	3,5800	218,9400	25,7500	1,5125	0,076 7	0,150 1	0,8800
3/10-с	<i>Гречневый гарнир</i>	150	6,9580	4,9350	34,1950	206,4900	13,5600	3,7035	0,236 5	0,114 8	0,0000

1/46-с	<i>Кисель фруктово-ягодный</i>	200	0,0000	0,0000	28,1800	55,9000	0,2000	0,0300	0,090 0	0,108 0	4,2000
2/47-с	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	30	2,0700	0,3600	12,7200	50,7000	8,1000	1,0500	0,057 0	0,027 0	0,0000
	Итого:		31,075 0	29,343 0	98,2940	720,1900	99,4160	8,3403	0,607 3	0,529 0	35,8600
	Полдник										
7/40-с	<i>Рагу овощное</i>	150	3,2530	4,7630	20,9120	131,6800	44,9500	1,4435	0,135 0	0,110 0	39,2000
8/48-с	<i>Яйцо</i>	40	5,0800	4,6000	0,2800	62,8000	23,8400	1,0145	0,028 0	0,176 0	0,0000
2/47-с	<i>Йогурт</i>	200	6,2050	5,4375	22,0735	170,9800	241,6150	0,5260	0,082 5	0,307 5	2,6000
2/47-с	<i>Печенье</i>	15	2,3400	2,4300	22,9800	125,4000	8,4000	0,2700	0,030 0	0,009 0	0,0000
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	1,9250	0,7500	12,4500	59,5000	5,5000	0,5000	0,037 5	0,020 0	0,0000
	Итого:		18,803 0	17,980 5	78,6955	550,3600	324,3050	3,7540	0,313 0	0,622 5	41,8000
	Всего день шестой		67,043 0	70,448 5	267,7605	1892,1800	878,9510	14,311 8	1,200 8	1,675 5	84,3300

День:вторник

Неделя:вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День седьмой										
	Завтрак										
4/14-с	Каша сборная молочная	250	9,3050	10,1600	34,2974	304,5800	272,4800	1,2275	0,1810	0,3640	2,8600
2/42-с	Бутерброд с маслом	50/10	3,9200	9,3000	25,0000	174,6000	12,8000	1,0100	0,0750	0,0520	0,0000
1/1-с	Чай с сахаром	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		13,2250	19,4600	71,2734	524,6600	285,5200	2,2735	0,2560	0,4220	2,8600
	Второй завтрак										
2/47-с	Банан	100	1,5000	0,5000	21,0000	96,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0500	10,0000
	Обед										
5/43-с	Салат из свежих огурцов	60	0,5100	2,0530	2,3250	27,7300	29,9680	0,3729	0,0190	0,0230	6,0000
6/28-с	Суп с гречками на бульоне	250	9,6610	9,7960	21,6380	213,7200	36,7868	1,8620	0,1517	0,2079	14,6000
7/39-с	Биточки рыбные	80	13,7710	7,2620	5,6300	138,0000	55,3300	0,9515	0,1070	0,1386	1,5450
3/8-с	Картофельное пюре	150	3,3480	4,5600	20,9500	133,4400	64,1360	1,0528	0,148	0,141	22,5200

									0	8	
1/5-с	<i>Компот из с/ф</i>	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,000 0	0,000 0	0,0000
2/47-с	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,095 0	0,045 0	0,0000
	Итого:		31,220 0	24,271 0	93,9190	650,3700	199,9608	6,0252	0,520 7	0,556 3	44,6650
	<i>Полдник</i>										
8/37-с	<i>Сырники с маслом и сахаром</i>	150	22,845 0	27,777 0	34,3400	222,6970	141,5000	1,3010	0,143 0	0,403 0	0,6300
1/4-с	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	200	5,9720	5,0630	23,6260	171,9800	240,2400	0,1560	0,083 0	0,309 0	2,6000
2/47-с	<i>Мармелад фруктовый</i>	25	0,1000	0,0000	19,0000	73,2500	2,7500	0,1000	0,000 0	0,002 5	0,0000
	Итого:		28,917 0	32,840 0	76,9660	467,9270	384,4900	1,5570	0,226 0	0,714 5	3,2300
	Всего день седьмой		74,862 0	77,071 0	263,1584	1738,9570	885,9708	12,055 7	1,042 7	1,742 8	60,7550

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День восьмой										
	Завтрак										
4/12-с	Каша манная молочная	250	9,0500	9,9000	36,4940	276,3700	311,4000	0,4315	0,1270	0,3610	2,9900
2/7-с	Бутерброд с маслом/сыром	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	Чай с сахаром	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		15,2700	22,1000	73,4700	532,4500	424,4400	1,5875	0,2420	0,4490	3,1500
	Второй завтрак										
2/47-с	Груша	100	0,4000	0,3000	10,1000	47,0000	19,0000	2,3000	0,0200	0,0300	5,0000
	Обед										
5/19-с	Салат витаминный	60	1,0510	3,0540	3,4670	44,6800	29,1800	0,3910	0,0223	0,0409	22,5500
6/32-с	Суп картофель с гречневой крупой	250	7,1400	7,2840	20,9980	184,6400	23,8768	2,0980	0,1687	0,1183	14,6000
7/31-с	Тефтеля мясная	80	15,2370	10,1530	7,4310	197,9600	16,9100	1,5895	0,0740	0,1433	1,0000
3/12-с	Каша пшеничная с том. соусом	150/25	4,4800	4,2850	24,7600	141,5500	11,0860	1,5508	0,1050	0,0410	0,0000

1/5-с	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,000 0	0,000 0	0,0000
2/47-с	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,095 0	0,045 0	0,0000
	Итого:		31,838 0	25,376 0	100,0320	706,3100	94,7928	7,4153	0,465 0	0,388 5	38,1500
	Полдник										
8/45-с	<i>Запеканка творожная</i>	100	8,0410	11,131 0	56,4520	354,6710	63,5700	2,1560	0,301 9	0,286 4	5,9900
2/47-с	<i>Молоко кипяченое</i>	200	2,8000	2,5000	4,7000	58,0000	120,0000	0,0600	0,040 0	0,150 0	1,3000
	Итого:		10,841 0	13,631 0	61,1520	412,6710	183,5700	2,2160	0,341 9	0,436 4	7,2900
	Всего день восьмой		58,349 0	61,407 0	244,7540	1698,4310	721,8028	13,518 8	1,068 9	1,303 9	53,5900

День:четверг
 Неделя:вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич ценность ккал	Минеральные в- ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Угледо ды		Ca	Fe	B1	B2	C
	День девятый										
	Завтрак										
4/17-с	<i>Каша из овсяных хлопьев</i>	250	9,4950	11,260 0	38,9100	286,8000	286,1400	1,3515	0,235 0	0,366 0	2,8600
2/42-с	<i>Бутерброд с маслом</i>	50/10	3,9200	9,3000	25,0000	174,6000	12,8000	1,0100	0,075 0	0,052 0	0,0000
1/1-с	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,000 0	0,006 0	0,0000
	Итого:		13,415 0	20,560 0	75,8860	506,8800	299,1800	2,3975	0,310 0	0,424 0	2,8600
	Второй завтрак										
2/47-с	Банан	100	1,5000	0,5000	21,0000	96,0000	16,0000	2,2000	0,040 0	0,050 0	10,0000
	Обед										
5/44-с	<i>Салат из помидоров</i>	60	0,5280	3,0930	1,8240	38,0100	7,0880	0,4349	0,033 6	0,019 2	12,0000
6/24-с	<i>Суп овощной на со сметаной</i>	250	5,6080	6,8600	15,6750	145,2700	35,0080	1,2544	0,137 7	0,107 2	26,8300
7/33-с	<i>Голубцы ленивые со сметан.</i>	200	15,298 0	12,188 0	16,7900	248,4200	69,6700	1,8930	0,094 4	0,248 8	49,8300
1/46-с	<i>Кисель фрукт. - ягодный</i>	200	0,0000	0,0000	28,1800	55,9000	0,2000	0,0300	0,090 0	0,108 0	4,2000
2/47-с	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,095	0,045	0,0000

									0	0	
	Итого:		24,884 0	22,741 0	83,6690	572,1000	125,4660	5,3623	0,450 7	0,528 2	92,8600
	<i>Полдник</i>										
8/46-с	<i>Лапшевник с творогом, соус молочн</i>	100/50	16,398 0	15,940 0	44,2140	272,3000	167,1000	1,2090	0,136 6	0,330 2	1,2900
2/47-с	<i>Снежок</i>	170	4,5900	4,2500	18,3600	134,3000	205,7000	0,1700	0,510 0	2,210 0	0,5200
2/47-с	<i>Зефир</i>	30	0,2400		23,4900	87,9000	2,7000	0,0900	0,000 0	0,000 0	0,0000
	Итого:		21,228 0	20,190 0	86,0640	494,5000	375,5000	1,4690	0,646 6	2,540 2	1,8100
	Всего день девятый		61,027 0	63,991 0	266,6190	1669,4800	816,1460	11,428 8	1,447 3	3,542 4	107,530 0

День:пятница

Неделя:вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич . ценность ккал	Минеральные в- ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углевод ы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День десятый										
	Завтрак										
4/14-с	Каша пшениная молочная	250	9,0700	10,2250	36,9950	282,3000	273,6900	0,8565	0,1930	0,3460	2,8600
2/7-с	Бутерброд с маслом/сыром	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	Чай с сахаром	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		15,2900	22,4250	73,9710	538,3800	386,7300	2,0125	0,3080	0,4340	3,0200
	Второй завтрак										
2/47-с	Апельсин	100	0,9000	0,2000	8,1000	43,0000	34,0000	0,3000	0,0400	0,0300	60,0000
	Обед										
5/20-с	Салат из моркови с сахаром	60	0,7800	1,0590	7,0360	36,9700	30,6400	0,4260	0,0360	0,0420	3,0000
6/29-с	Суп карт. с мак. издел.игояд.	250	7,3300	7,0090	27,1230	201,7900	24,6768	1,4130	0,1382	0,0963	14,6000
7/37-с	Рыбные биточки из рыбы	80	13,9530	8,1610	4,7400	146,3100	84,6000	0,8995	0,1100	0,1878	1,7800
3/8-с	Картофельное пюре	150	3,3480	4,5600	20,9500	133,4400	64,1360	1,0528	0,1480	0,1418	22,5200
1/5-с	Компот из сухофруктов	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0000	0,0000

									0	0	
2/47-с	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		29,3410	21,3890	103,2250	655,9900	217,7928	5,5773	0,5272	0,5129	41,9000
	<i>Полдник</i>										
8/41-с	<i>Блинчики со сметанным соусом</i>	100	8,7400	11,0420	40,8600	297,7200	136,4400	0,8845	0,1595	0,2360	1,3000
1/3-с	<i>Какао на молоке</i>	200	6,2050	5,4375	22,0735	170,9800	241,6150	0,5260	0,0825	0,3075	2,6000
	Итого:		14,9450	16,4795	62,9335	468,7000	378,0550	1,4105	0,2420	0,5435	3,9000
	Всего день десятый		60,4760	60,4935	248,2295	1706,0700	1016,5778	9,3003	1,1172	1,5204	108,8200