**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для организации питания детей от 1,5 до 3лет и от 3 до 7 лет в МБДОУ «Детский сад с.Чесноковка»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецеп**  **туры** | **Неделя: первая**  **День: первый**  **Сезон: осеннее -зимний**  **Возрастная категория:1,5.-3 г.**  **3-7 лет** | **Вес блюда** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энергетическая**  **ценность** | | **Витамин С** | | |
| **белки** | | **жиры** | | **Углеводы** | |
| **1-3 г** | **3-7л.** | **1-3 г** | **3-7л.** | **1-3 г** | **3-7л.** | **1-3 г** | **3-7л.** | **1-3 г** | **3-7л.** | **1-3 г** | | **3-7л.** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | | 14 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | |  | |
| **5** | Каша манная молочная с маслом | 150 | 200 | 4,1 | 5,4 | 3,7 | 5,0 | 21,9 | 28,6 | 133,0 | 178,0 | 0,15 | | 0,2 |
| **29** | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 10,5 | 12,6 | 42 | 50,4 | 0 | | 0 |
| **36** | Хлеб пшеничный | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | **Всего калорий за завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **175,0** | **228,4** |  | |  |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | |  | |
| **49** | Сок фруктовый или овощной | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 10,1 | 10,1 | 46,0 | 46,0 | 2,0 | | 2,0 |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |  |
| **39** | Суп рыбный с консервами | 150 | 200 | 7,1 | 9,5 | 6,5 | 8,7 | 9,6 | 12,8 | 126,5 | 169,0 | 6,5 | | 8,7 |
| **23** | Голубцы ленивые | 150 | 220 | 13,3 | 19,4 | 8,5 | 12,4 | 18,8 | 27,9 | 205 | 301,1 | 18,8 | | 27,5 |
| **12** | Кисель | 180 | 200 | 1,2 | 1,3 | 0 | 0 | 28,02 | 29,02 | 114 | 116 | 20 | | 30 |
| **36** | Хлеб пшеничный | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | **Всего калорий за обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **445,5** | **586,1** |  | |  |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | |  | |
| **10** | Булочка нежная | 45 | 45 | 3,7 | 3,7 | 6,3 | 6,3 | 27,1 | 27,1 | 290,9 | 290,9 | 0,2 | | 0,2 |
| **29** | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 10,5 | 12,6 | 42 | 50,4 | 0 | | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | **Всего калорий за ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  | **332,9** | **341,3** |  | |  |
|  | **Хлеб пшеничный за день:** | 80 | 80 | 6,2 | 6,2 | 0,8 | 0,8 | 38,4 | 38,4 | 188,5 | 188,5 | 0 | | 0 |
|  | **ВСЕГО за 1 день:** |  |  | **36,5** | **46,4** | **25,9** | **33,5** | **175,0** | **186,5** | **1186,9** | **1390,3** | **47,65** | | **68,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецеп**  **туры** | **Неделя: первая**  **День: второй**  **Сезон: осеннее -зимний**  **Возрастная категория:1,5.-3 г.**  **3-7 лет** | **Вес блюда гр.** | | **Пищевые вещества** | | | | | | | **Энергетическая**  **ценность** | | **Витамины**  **С** | |
| **белки** | | **жиры** | | **углеводы** | | |
| **1-3 г** | **3-7л.** | **1-3 г** | **3-7л.** | **1-3 г** | **3-7л.** | **1-3 г** | **3-7л.** | | **1-3 г** | **3-7л.** | **1-3 г** | **3-7л.** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | 11 | 12 | 13 | 14 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| **47** | Каша ячневая молочная с маслом | 150 | 200 | 3,3 | 4,39 | 3,1 | 4,2 | 21,2 | 28,3 | | 127,0 | 169,0 | 0 | 0 |
| **29** | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 10,5 | 12,6 | | 42 | 50,4 | 0 | 0 |
| **36** | Хлеб пшеничный | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего калорий за завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  | | **169,0** | **219,4** |  |  |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| **49** | Сок фруктовый или овощной | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 10,1 | 10,1 | | 46,0 | 46,0 | 2,0 | 2,0 |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| **42** | Салат из свеклы с изюмом | 45 | 60 | 0,5 | 0,7 | 3,6 | 4,9 | 10,0 | 13,4 | | 70,6 | 94,2 | 0,6 | 0,9 |
| **13** | Суп лапша с картофелем | 180 | 200 | 3,4 | 4,3 | 0,5 | 0,6 | 14,5 | 18,1 | | 85,64 | 107,5 | 2,9 | 3,7 |
| **6** | Жаркое по-домашнему | 170 | 220 | 20,8 | 27,5 | 3,5 | 7,5 | 18,5 | 21,9 | | 205 | 265 | 7,2 | 9,8 |
| **34** | Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,7 | 0,9 | 0 | 0 | 20,2 | 24,3 | | 80,6 | 96,7 | 0,6 | 0,7 |
| **36** | Хлеб пшеничный | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего калорий за обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  | | **441,84** | **563,4** |  |  |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | |
| **45** | Макароны отварные | 105 | 155 | 3,66 | 5,5 | 2,81 | 4,2 | 17,58 | | 26,4 | 140,3 | 165,5 | 0 | 0 |
| **29** | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 10,5 | | 12,6 | 42 | 50,4 | 0 | 0 |
| **36** | Хлеб пшеничный | 25 | 25 |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | **Всего калорий за ужин:** |  |  |  |  |  |  |  | |  | **152,3** | **215,9** |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный за день:** | 80 | 80 | 6,2 | 6,2 | 0,8 | 0,8 | 38,4 | | 38,4 | 188,5 | 188,5 | 0 | 0 |
|  | **ВСЕГО за 1 день:** |  |  | **39,46** | **50,39** | **14,41** | **22,3** | **171,48** | | **206,1** | **997,64** | **1233,2** | **13,3** | **17,1** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецеп**  **туры** | **Неделя: первая**  **День: третий**  **Сезон: осеннее -зимний**  **Возрастная категория:1,5.-3 г.**  **3-7 лет** | **Вес блюда** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энергетическая**  **ценность** | | **Витамины**  **С** | | | | | |
| **белки** | | **жиры** | | С**углеводы** | |
| **1-3 г** | **3-7л.** | **1-3 г** | **3-7л.** | **1-3 г** | **3-7л.** | **1-3 г** | **3-7л.** | **1-3 г** | **3-7л.** | **1-3 г** | **3-7л.** | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |  | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **14** | Каша из пшена и риса молочная жидкая (Дружба) | 150 | 200 | 4,1 | 5,5 | 6,5 | 8,7 | 22,3 | 29,77 | 160,0 | 213,0 | 0 | | 0 | | | |
| **29** | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 10,5 | 12,6 | 42 | 50,4 | 0 | | 0 | | | |
| **36** | Хлеб пшеничный | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | | | |
| **27** | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,08 | 0,08 | 7,2 | 7,2 | 0,12 | 0,12 | 66 | 66 | 0 | | 0 | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | | | |
|  | **Всего калорий за завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **268,0** | **329,4** |  | |  | | | |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **49** | Сок фруктовый или овощной | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 10,1 | 10,1 | 46,0 | 46,0 | 2,0 | | | 2,0 | | |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  | | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **3** | Борщ со сметаной | 150 | 200 | 1,3 | 1,81 | 3,7 | 4,91 | 9,5 | 12,74 | 77,0 | 102,5 | 7,7 | | | | 10,28 | |
| **37** | Котлета мясная рубленая | 70 | 70 | 10,3 | 10,3 | 4,1 | 4,1 | 3,8 | 3,8 | 87,5 | 87,5 | 0 | | | | 0 | |
| **2** | Пюре гороховое | 150 | 180 | 17,2 | 20,7 | 1,2 | 1,4 | 38,1 | 45,7 | 232,2 | 278,6 | 0 | | | | 0 | |
| **29** | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 10,5 | 12,6 | 42 | 50,4 | 0 | | | | 0 | |
| **36** | Хлеб пшеничный | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | |  | |
|  | **Всего калорий за обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **438,7** | **519,0** |  | | | |  | |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **8** | Картофель отварной | 150 | 200 | 2,8 | 3,8 | 4,2 | 5,6 | 14,1 | 18,8 | 108,9 | 145,2 | 0,68 | | | | | 0,91 |
| **29** | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 10,5 | 12,6 | 42 | 50,4 | 0 | | | | | 0 |
| **36** | Хлеб пшеничный | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |  |
|  | **Всего калорий за ужин:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **150,9** | **195,6** |  | | | | |  |
|  | **Хлеб пшеничный за день:** | 80 | 80 | 6,2 | 6,2 | 0,8 | 0,8 | 38,4 | 38,4 | 188,5 | 188,5 | 0 | | | | | 0 |
|  | **ВСЕГО за 1 день:** |  |  | **43,08** | **49,49** | **27,8** | **32,81** | **167,92** | **197,23** | **1092,1** | **1278,5** | **10,38** | | | | | **13,19** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецеп**  **туры** | **Неделя: первая**  **День: четвертый**  **Сезон: осеннее -зимний**  **Возрастная категория:1,5.-3 г.**  **3-7 лет** | **Вес блюда** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энергетическая**  **ценность** | | **Витамины С** | | | |
| **белки** | | **жиры** | | С**углеводы** | |
| **1-3 г** | **3-7л.** | **1-3 г** | **3-7л.** | **1-3 г** | **3-7л.** | **1-3 г** | **3-7л.** | **1-3 г** | **3-7л.** | **1-3 г** | **3-7л.** | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |  | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **18** | Каша ячневая молочная жидкая, с маслом | 150 | 200 | 3,3 | 4,39 | 3,1 | 4,2 | 21,2 | 28,3 | 127,0 | 169,0 | 0 | | | 0 |
| **29** | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 10,5 | 12,6 | 42 | 50,4 | 0 | | | 0 |
| **36** | Хлеб пшеничный | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |
| **46** | Печенье | 10 | 20 | 2,05 | 4,1 | 1,15 | 2,3 | 6,6 | 13,2 | 47 | 94 | 0 | | | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |
|  | **Всего калорий за завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **216,0** | **313,4** |  | | |  |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **49** | Сок фруктовый или овощной |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150 | 200 | 5,5 | 7,4 | 4,3 | 5,8 | 10,7 | 14,3 | 104,8 | 139,7 | 0 | | 0 | |
| **30** | Капуста тушеная | 150 | 200 | 14,8 | 19,7 | 11,3 | 15,0 | 10,2 | 13,65 | 201,75 | 269,0 | 3,5 | | 4,72 | |
| **36** | Хлеб пшеничный | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| **29** | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 10,5 | 12,6 | 42 | 50,4 | 0 | | 0 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | **Всего калорий за обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **348,5** | **459,1** |  | |  | |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **10** | Булочка нежная | 45 | 45 | 3,7 | 3,7 | 6,3 | 6,3 | 27,1 | 27,1 | 290,9 | 290,9 | 0,2 | | 0,2 | |
| **9** | Кисломолочный продукт | 150 | 200 | 8,1 | 10,8 | 9,6 | 12,8 | 20,9 | 27,8 | 207,6 | 276,8 | 0,2 | | 0,27 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | **Всего калорий за ужин:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **498,5** | **567,7** |  | |  | |
|  | **Хлеб пшеничный за день:** | 80 | 80 | 6,2 | 6,2 | 0,8 | 0,8 | 38,4 | 38,4 | 188,5 | 188,5 | 0 | | 0 | |
|  | **ВСЕГО за 1 день:** |  |  | **44,05** | **56,69** | **36,55** | **47,2** | **156,1** | **187,95** | **1251,5** | **1528,7** | **3,9** | | **5,19** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецеп**  **туры** | **Неделя: первая**  **День: пятый**  **Сезон: осеннее -зимний**  **Возрастная категория:1,5.-3 г.**  **3-7 лет** | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая  ценность | | Витамины | | | |
| **белки** | | **жиры** | | С**углеводы** | |
| **1-3 г** | **3-7л.** | **1-3 г** | **3-7л.** | **1-3 г** | **3-7л.** | **1-3 г** | **3-7л.** | **1-3 г** | **3-7л.** | **1-3 г** | **3-7л.** | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **4** | Каша рисовая молочная вязкая с маслом | 150 | 200 | 4,5 | 6,0 | 4,35 | 5,8 | 32,8 | 43,8 | 186 | 248 | 0,45 | 0,6 | | |
| **29** | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 10,5 | 12,6 | 42 | 50,4 | 0 | 0 | | |
| **36** | Хлеб пшеничный | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |
|  | **Всего калорий за завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **228** | **298,4** |  |  | | |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **49** | Сок фруктовый или овощной | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 10,1 | 10,1 | 46,0 | 46,0 | 2,0 | | 2,0 | |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **24** | Суп гороховый вегетарианский | 150 | 200 | 4,3 | 5,7 | 0,3 | 0,4 | 12,0 | 16,1 | 76,42 | 101,9 | 3,2 | | 4,3 | |
| **50** | Плов из курицы с рисом | 180 | 200 | 4,8 | 18,5 | 14,6 | 18,4 | 36,8 | 46 | 338 | 415 | 1 | | 1,2 | |
| **12** | Кисель | 180 | 200 | 1,2 | 1,3 | 0 | 0 | 28,02 | 29,02 | 114 | 116 | 20 | | 30 | |
| **36** | Хлеб пшеничный | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | **Всего калорий за обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **528,42** | **632,9** |  | |  | |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **26** | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 200 | 4,3 | 5,7 | 3,9 | 5,2 | 14,1 | 18,8 | 108,9 | 145,2 | 0,69 | | | 0,91 |
| **29** | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 10,5 | 12,6 | 42 | 50,4 | 0 | | | 0 |
| **36** | Хлеб пшеничный | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |
|  | **Всего калорий за ужин:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **150,9** | **195,6** |  | | |  |
|  | **Хлеб пшеничный за день:** | 80 | 80 | 6,2 | 6,2 | 0,8 | 0,8 | 38,4 | 38,4 | 188,5 | 188,5 | 0 | | | 0 |
|  | **ВСЕГО за 1 день:** |  |  | **26,2** | **44,3** | **24,05** | **30,7** | **193,22** | **227,42** | **1141,82** | **1361,4** | **27,34** | | | **39,01** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Неделя: вторая**  **День: первый**  **Сезон: осеннее -зимний**  **Возрастная категория:1,5.-3 г.**  **3-7 лет** | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая  ценность | | Витамин  С | | |
| **белки** | | **жиры** | | **углеводы** | |
| **рецеп**  **туры** |
| **1-3 г** | **3-7л.** | **1-3 г** | **3-7л.** | **1-3 г** | **3-7л.** | **1-3 г** | **3-7л.** | **1-3 г** | **3-7л.** | **1-3 г** | **3-7л.** | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |  | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| **5** | Каша манная молочная с маслом сливочным | 150 | 200 | 4,1 | 5,4 | 3,7 | 5,0 | 21,9 | 28,6 | 133,0 | 178,0 | 0 | 0 | |
| **29** | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 10,5 | 12,6 | 42 | 50,4 | 0 | 0 | |
| **36** | Хлеб пшеничный | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **27** | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,08 | 0,08 | 7,2 | 7,2 | 0,12 | 0,12 | 66,0 | 66,0 | 0 | 0 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | **Всего калорий за завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **241,0** | **294,4** |  |  | |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| **49** | Сок фруктовый или овощной | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 10,1 | 10,1 | 46,0 | 46,0 | 2,0 | | 2,0 |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| **31** | Щи из свежей капусты с картошкой | 150 | 200 | 1,1 | 1,67 | 3,8 | 5,06 | 6,4 | 8,51 | 65,0 | 86,26 | 12,5 | | 16,7 |
| **7** | Плов из отварной грудки с перловкой. | 180 | 220 | 16,5 | 22,2 | 5,8 | 7,7 | 26,7 | 35,6 | 226 | 301 | 0,1 | | 0,4 |
| **29** | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 10,5 | 12,6 | 42 | 50,4 | 0 | | 0 |
| **36** | Хлеб пшеничный | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | **Всего калорий за обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **333,0** | **437,66** |  | |  |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | |
| **11** | Каша пшенная молочная с маслом | 150 | 200 | 5,7 | 8,4 | 7,8 | 13 | 19,3 | 32,3 | 168,7 | 281,1 | 0,6 | | 1,7 |
| **29** | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 10,5 | 12,6 | 42 | 50,4 | 0 | | 0 |
| **36** | Хлеб пшеничный | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | **Всего калорий за ужин:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **257,7** | **425,5** |  | |  |
|  | **Хлеб пшеничный за день:** | 80 | 80 | 6,2 | 6,2 | 0,8 | 0,8 | 38,4 | 38,4 | 188,5 | 188,5 | 0 | | 0 |
|  | **ВСЕГО за 1 день:** |  |  | **36,93** | **49,15** | **30,35** | **41,16** | **161,02** | **204,63** | **1066,2** | **1392,06** | **15,65** | | **20,4** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецеп**  **туры** | **Неделя: вторая**  **День: второй**  **Сезон: осеннее -зимний**  **Возрастная категория:1,5.-3 г.**  **3-7 лет** | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | | Энергетическая  ценность | | Витамины | | | | | |
| **белки** | | | **жиры** | | **углеводы** | |
| **1-3 г** | **3-7л.** | **1-3 г** | **3-7л.** | | **1-3 г** | **3-7л.** | **1-3 г** | **3-7л.** | **1-3 г** | **3-7л.** | **1-3 г** | **3-7л.** | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |  | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **26** | Суп молочный с вермишелью | 200 | 250 | 6,6 | 8,2 | | 9 | 11,2 | 20,6 | 25,8 | 187,04 | 233,8 | 0,9 | | 11,2 | | | |
| **29** | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,2 | 0,2 | | 0 | 0 | 10,5 | 12,6 | 42 | 50,4 | 0 | | 0 | | | |
| **36** | Хлеб пшеничный | 25 | 25 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | | | |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | | | |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | | | |
|  | **Всего калорий за завтрак:** |  |  |  |  | |  |  |  |  | **229,04** | **284,2** |  | |  | | | |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **49** | Сок фруктовый или овощной | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | | 0,1 | 0,1 | 10,1 | 10,1 | 46,0 | 46,0 | 2,0 | | | | 2,0 | |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | | | |  | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **17** | Суп свекольный на курином бульоне со сметаной | 150 | 200 | 2,7 | | 3,7 | 1,4 | 1,9 | 7,6 | 10,2 | 54,6 | 72,8 | 7,4 | | | | | 9,9 |
|  | Гуляш из отварного мяса | 60 | 70 | 7,7 | | 10,3 | 6,1 | 8,1 | 1,9 | 2,6 | 93,7 | 125 | 0,41 | | | | | 0,55 |
| **44** | Гречка рассыпчатая | 120 | 150 | 6,9 | | 8,7 | 4,3 | 5,4 | 36 | 45 | 211 | 263,8 | 0,5 | | | | | 0,7 |
| **12** | Кисель | 180 | 200 | 1,2 | | 1,3 | 0 | 0 | 28,02 | 29,02 | 114 | 116 | 20 | | | | | 30 |
| **36** | Хлеб пшеничный | 30 | 30 |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |  |
|  | **Всего калорий за обед:** |  |  |  | |  |  |  |  |  | **473,3** | **577,6** |  | | | | |  |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **45** | Макароны отварные с маслом | 105 | 155 | 3,66 | | 5,5 | 2,81 | 4,2 | 17,58 | 26,4 | 110,3 | 165,5 | 0 | | | 0 | | |
| **29** | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,2 | | 0,2 | 0 | 0 | 10,5 | 12,6 | 42 | 50,4 | 0 | | | 0 | | |
| **36** | Хлеб пшеничный | 25 | 25 |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  | | |
| **35** | Фрукты | 100 | 100 | 0,4 | | 0,4 | 0 | 0 | 9,8 | 9,8 | 44,0 | 44,0 | 10 | | | 10 | | |
|  | **Всего калорий за ужин:** |  |  |  |  | |  |  |  |  | **196,3** | **259,9** |  | | |  | | |
|  | **Хлеб пшеничный за день:** | 80 | 80 | 6,2 | 6,2 | | 0,8 | 0,8 | 38,4 | 38,4 | 188,5 | 188,5 | 0 | | | 0 | | |
|  | **ВСЕГО за 1 день:** |  |  | **36,26** | **45,2** | | **24,51** | **31,7** | **191,0** | **222,5** | **1133,14** | **1356,2** | **41,21** | | | **64,35** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецеп**  **туры** | **Неделя: вторая**  **День: третий**  **Сезон: осеннее -зимний**  **Возрастная категория:1,5.-3 г.**  **3-7 лет** | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | | Энергетическая  ценность | | Витамины | | |
| **белки** | | **жиры** | | | **углеводы** | |
| **1-3 г** | **3-7л.** | **1-3 г** | **3-7л.** | **1-3 г** | **3-7л.** | | **1-3 г** | **3-7л.** | **1-3 г** | **3-7л.** | **1-3 г** | **3-7л.** | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |  | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **28** | Каш гречневая молочная с маслом | 150 | 200 | 5,2 | 7,0 | 7,8 | 10,4 | | 18,75 | 25 | 166,8 | 222,4 | 0,5 | 0,6 | |
| **29** | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | | 10,5 | 12,6 | 42 | 50,4 | 0 | 0 | |
| **36** | Хлеб пшеничный | 25 | 25 |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |
|  | **Всего калорий за завтрак:** |  |  |  |  |  |  | |  |  | **208,8** | **272,8** |  |  | |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **49** | Сок фруктовый или овощной | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | | 10,1 | 10,1 | 46,0 | 46,0 | 2,0 | 2,0 | |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **15** | Суп крестьянский со сметаной | 150 | 200 | 1,8 | 2,4 | 1,2 | | 1,6 | 9,9 | 13,2 | 69,07 | 92,1 | 5,2 | 7 | |
| **19** | Тефтели мясные | 75 | 75 | 12,85 | 12,85 | 14,60 | | 14,60 | 8,74 | 8,74 | 217,83 | 217,83 | 0 | 0 | |
| **45** | Макароны отварные | 105 | 155 | 3,66 | 5,5 | 2,81 | | 4,2 | 17,58 | 26,4 | 110,3 | 165,5 | 0 | 0 | |
| **29** | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,2 | 0,2 | 0 | | 0 | 10,5 | 12,6 | 42 | 50,4 | 0 | 0 | |
| **36** | Хлеб пшеничный | 30 | 30 |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | **Всего калорий за обед:** |  |  |  |  |  | |  |  |  | **439,2** | **525,83** |  |  | |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **41** | Ватрушка с творогом | 60 | 60 | 7,3 | 7,3 | 7,6 | 7,6 | | 23,2 | 23,2 | 201,1 | 201,1 | 0,04 | | 0,04 |
| **29** | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | | 10,5 | 12,6 | 42 | 50,4 | 0 | | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |
|  | **Всего калорий за ужин:** |  |  |  |  |  |  | |  |  | **243,1** | **251,5** |  | |  |
|  | **Хлеб пшеничный за день:** | 80 | 80 | 6,2 | 6,2 | 0,8 | 0,8 | | 38,4 | 38,4 | 188,5 | 188,5 | 0 | | 0 |
|  | **ВСЕГО за 1 день:** |  |  | **38,11** | **42,35** | **34,91** | **39,3** | | **158,17** | **182,64** | **1125,6** | **1284,63** | **7,7** | | **9,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецеп**  **туры** | **Неделя: вторая**  **День: четвертый**  **Сезон: осеннее -зимний**  **Возрастная категория:1,5.-3 г.**  **3-7 лет** | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая  ценность | | Витамины  С | | | | |
| **белки** | | **жиры** | | **углеводы** | |
| **1-3 г** | **3-7л.** | **1-3 г** | **3-7л.** | **1-3 г** | **3-7л.** | **1-3 г** | **3-7л.** | **1-3 г** | **3-7л.** |
| **1-3 г** | **3-7л.** | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |  | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **4** | Каша рисовая, молочная с маслом | 150 | 200 | 4,5 | 6 | 4,3 | 5,8 | 32,8 | 43,8 | 186,0 | 248,0 | 0,45 | | 0,6 | | |
| **29** | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 10,5 | 12,6 | 42 | 50,4 | 0 | | 0 | | |
| **36** | Хлеб пшеничный | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | | |
|  | **Всего калорий за завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **228,0** | **298,4** |  | |  | | |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **49** | Сок фруктовый или овощной | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 10,1 | 10,1 | 46,0 | 46,0 | 2,0 | 2,0 | | | |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **16** | Рассольник вегетарианский со сметаной | 150 | 200 | 2,5 | 3,4 | 1,4 | 1,9 | 9,1 | 12,2 | 71,0 | 94,7 | 5,4 | | | | 7,3 |
| **21** | Плов из куриной грудки с гречкой | 180 | 220 | 16,5 | 22,2 | 5,8 | 7,7 | 26,7 | 35,6 | 226 | 301 | 0,4 | | | | 0,4 |
| **29** | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 10,5 | 12,6 | 42 | 50,4 | 0 | | | | 0 |
| **36** | Хлеб пшеничный | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | |  |
|  | **Всего калорий за обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **339,0** | **446,1** |  | | | |  |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **33** | Рагу из овощей | 125 | 200 | 1,5 | 2,5 | 7,4 | 12,3 | 8,0 | 14,8 | 108,8 | 181,3 | 6,3 | | | 10,5 | |
| **29** | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 10,5 | 12,6 | 42 | 50,4 | 0 | | | 0 | |
| **36** | Хлеб пшеничный | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  | |
|  | **Всего калорий за ужин:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **151,0** | **231,7** |  | | |  | |
|  | **Хлеб пшеничный за день:** | 80 | 80 | 6,2 | 6,2 | 0,8 | 0,8 | 38,4 | 38,4 | 188,5 | 188,5 | 0 | | | 0 | |
|  | **ВСЕГО за 1 день:** |  |  | 32,3 | 41,4 | 19,8 | 28,6 | 156,6 | 192,7 | 952,5 | 1210,7 | 14,55 | | | 20,8 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецеп**  **туры** | **Неделя: вторая**  **День: пятый**  **Сезон: осеннее -зимний**  **Возрастная категория:1,5.-3 г.**  **3-7 лет** | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая  ценность | | Витамины  С | | |
| **белки** | | **жиры** | | **углеводы** | |
| **1-3 г** | **3-7л.** | **1-3 г** | **3-7л.** | **1-3 г** | **3-7л.** | **1-3 г** | **3-7л.** | **1-3 г** | **3-7л.** |  | |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | |  |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| **5** | Каша манная молочная с маслом | 150 | 200 | 4,1 | 5,4 | 3,7 | 5,0 | 21,9 | 28,6 | 133,0 | 178,0 | 0,15 | 0,2 | |
| **29** | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 10,5 | 12,6 | 42 | 50,4 | 0 | 0 | |
| **36** | Хлеб пшеничный | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | **Всего калорий за завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **175,0** | **228,4** |  |  | |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| **49** | Сок фруктовый или овощной | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 10,1 | 10,1 | 46,0 | 46,0 | 2,0 | | 2,0 |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| **38** | Салат винегрет | 40 | 60 | 0,64 | 0,97 | 2,1 | 3,1 | 3,4 | 5,0 | 36,6 | 54,9 | 4,4 | | 6,6 |
| **40** | Суп рисовый | 150 | 200 | 4,3 | 5,7 | 0,3 | 0,4 | 12,1 | 16,1 | 76,42 | 101,9 | 4,0 | | 5,3 |
| **6** | Жаркое по -домашнему | 170 | 220 | 20,8 | 27,5 | 3,5 | 7,5 | 18,5 | 21,9 | 20,5 | 26,5 | 7,2 | | 9,8 |
| **34** | Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,7 | 0,9 | 0 | 0 | 20,2 | 24,3 | 80,6 | 96,7 | 0,6 | | 0,7 |
| **36** | Хлеб пшеничный | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | **Всего калорий за обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **398,62** | **518,5** |  | |  |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | |
| **10** | Булочка «Нежная» | 45 | 45 | 3,7 | 3,7 | 6,3 | 6,3 | 27,1 | 27,1 | 290,9 | 290,9 | 0,2 | | 0,2 |
| **29** | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 10,5 | 12,6 | 42 | 50,4 | 0 | | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | **Всего калорий за ужин:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **332,9** | **341,3** |  | |  |
|  | **Хлеб пшеничный за день:** | 80 | 80 | 6,2 | 6,2 | 0,8 | 0,8 | 38,4 | 38,4 | 188,5 | 188,5 | 0 | | 0 |
|  | **ВСЕГО за 1 день:** |  |  | **41,34** | **51,27** | **16,8** | **23,2** | **172,7** | **196,7** | **1141,02** | **1322,7** | **18,55** | | **24,8** |