

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ №301  
города Ростова-на-Дону  
\_\_\_\_\_ Н.И.Евгеева

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2023 г.**

Детский сад 12 часов пребывания

возрастные категории 1-3, 3-7 лет

Сезон: лето-осень

День 1. Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд	Масса порции в граммах		Прием пищи		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рец.
	с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>													
1 Омлет натуральный	120	100	3,5	3,21	5,37	5,01	2,8	2,46	157,72	141,89	268	148	
2 Овощи свежие (порциями)	50	40	0,35	0,28	0,05	0,04	0,95	0,76	6	4,8	573/1	79	
3 Хлеб пшеничный формовой	35	30	2,98	2,55	1,16	0,99	14,88	12,75	84,7	37,4	32,67	24,49	
4 Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	47,19	28,03	361,0	313,9	
5 Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	8,02	7,02	101,93	101,93	
6 Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	26,7	23,1	101,93	101,93	
<b>Итого</b>	<b>423</b>	<b>364</b>	<b>10,1</b>	<b>8,3</b>	<b>14,1</b>	<b>12,4</b>	<b>26,7</b>	<b>23,1</b>					<b>501</b>
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>													
1 Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	18	18	101,93	101,93	113
<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>					<b>372</b>
<b>обед 12.00-13.00</b>													
1 Суп картофельный с бобовыми	200	150	5,03	3,96	3,67	2,85	19,21	17,95	130,74	95,74	372	256	
2 Котлеты из птицы припущенные	70	60	8,4	7,2	8,08	7,77	23,43	18,15	129	112	172,42	8,8	
3 Макароны из твердых сортов пшеницы	130	110	5,88	4,57	4,76	3,78	29,29	27,78	194,9	11	96,8	57,4	
3 Овощи свежие (порциями)	50	40	0,55	0,44	0,1	0,08	1,9	1,52	24,4	19,52	57,81	48,74	
5 Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	14,07	11,89	644,5	534,5	
6 Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	112,3	96,8	196,37	150,86	
<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>550</b>	<b>24,2</b>	<b>19,6</b>	<b>17,1</b>	<b>14,9</b>	<b>112,3</b>	<b>96,8</b>					<b>543</b>
<b>полдник 15.30</b>													
1 Булочка дорожная	70	60	6,21	5,39	9,15	8,28	30,5	28,56	7,2	6	95,4	79,5	470
2 Кисло-молочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	37,7	34,6	291,8	230,4	
<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>210</b>	<b>11,3</b>	<b>9,6</b>	<b>13,7</b>	<b>12,0</b>	<b>37,7</b>	<b>34,6</b>					<b>177</b>
<b>ужин 18.30</b>													
1 Рагу из овощей	150	130	5,37	5,05	12,4	10,7	37,2	21,3	253	220	573/1	82	
2 Хлеб пшеничный формовой	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	11,47	10,9	87,21	77,27	
3 Фрукты свежие	100	95	0,26	0,25	0,17	0,16	14,39	12,64	75,81	53,34	464,81	395,07	
4 Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	75,81	53,34	464,81	395,07	
<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>425</b>	<b>11,12</b>	<b>9,64</b>	<b>16,18</b>	<b>13,87</b>	<b>75,81</b>	<b>53,34</b>					<b>177</b>
<b>Итого за целый день</b>	<b>2013</b>	<b>1729</b>	<b>57,55</b>	<b>48,1</b>	<b>61,21</b>	<b>53,33</b>	<b>270,54</b>	<b>225,77</b>					<b>113</b>

Сезон: лето-осень

День 2. Вторник

Неделя первая

Возрастная категория: 1,3, 3-7 лет

Наименование блюд	Масса порции в граммах		Прием пищи		Жиры		Углеводы		Ккал		№ п/п
	с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>											
1 Суп молочный с крутой	200	150	5,21	4,33	4,98	4,48	18,75	14,28	209,82	164,71	140
2 Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,40	2,55	1,32	0,99	17,00	12,75	96,80	72,60	573
3 Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,40	37,40	79
4 Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63	267
5 Чай с сахаром	200	180	0,12	0,10	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
<b>итого</b>	<b>494</b>	<b>414</b>	<b>15,0</b>	<b>13,2</b>	<b>15,6</b>	<b>14,8</b>	<b>44,2</b>	<b>34,4</b>	<b>393,7</b>	<b>320,8</b>	
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>											
1 Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	501
<b>итого</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>101,93</b>	<b>101,93</b>	
<b>обед 12.00-13.00</b>											
1 Суп картофельный с фрикадельками	200	150	9,84	9,21	10,21	9,85	15,2	10,41	152,46	118,25	123
2 Печень, тушенная в соусе сметанном	80	60	3,6	2,08	6,16	3,62	18,8	16,3	155	106,4	359
3 Каша гречневая рассыпчатая	130	110	8,07	6,05	5,67	4,43	31,9	27,9	183,2	164,27	202
4 Овощи отварные	60	40	0,07	0,05	2,06	0,77	5,05	4,9	40,05	23,7	156
5 Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
6 Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>550</b>	<b>25,9</b>	<b>20,9</b>	<b>24,6</b>	<b>19,1</b>	<b>109,4</b>	<b>90,9</b>	<b>709,5</b>	<b>558,2</b>	
<b>полдник 15.30</b>											
1 Печенье	50	20	3,75	1,5	4,9	1,96	37,2	16,13	208,5	123,4	582
2 Кисло-молочный напиток	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470
<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>200</b>	<b>9,4</b>	<b>6,5</b>	<b>9,9</b>	<b>6,5</b>	<b>45,2</b>	<b>23,3</b>	<b>314,5</b>	<b>218,8</b>	
<b>ужин 18.30</b>											
1 Сырники из творога запеченные с соусом сметанным	150	125	4,83	4,05	14,7	10,45	25,46	17,37	253,2	172,5	285/408
3 Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
4 Фрукты свежие	100	95	0,26	0,25	0,17	0,16	11,47	10,9	52	49,4	82
5 Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78	469
<b>итого</b>	<b>470</b>	<b>400</b>	<b>13,53</b>	<b>11,05</b>	<b>20,69</b>	<b>15,35</b>	<b>62,39</b>	<b>48,07</b>	<b>495,6</b>	<b>372,5</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>	<b>2094</b>	<b>1744</b>	<b>64,65</b>	<b>52,57</b>	<b>71,02</b>	<b>55,88</b>	<b>279,16</b>	<b>214,75</b>	<b>2015,23</b>	<b>1572,22</b>	

Сезон: лето-осень

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ реч.
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>											
1 Суп молочный с крупой	200	150	4,61	3,88	4,57	4,17	25,13	23,2	124,1	102,92	140
2 Хлеб пшеничный формовой	35	30	2,98	2,55	1,16	0,99	14,88	12,75	84,7	72,6	573
3 Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
4 Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75
5 Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465
<b>Итого</b>	<b>453</b>	<b>374</b>	<b>13,69</b>	<b>11,27</b>	<b>15,82</b>	<b>13,8</b>	<b>54,48</b>	<b>48,66</b>	<b>380,6</b>	<b>322,86</b>	<b>82</b>
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>											
1 Фрукты свежие	100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	82
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>0,14</b>	<b>21</b>	<b>15</b>	<b>95</b>	<b>79</b>	<b>95</b>
<b>обед 12.00-13.00</b>											
1 Борщ с капустой и картофелем	200	150	1,84	1,51	5,42	5,09	10,87	8,9	102,08	89,52	339
2 Котлеты из говядины	80	60	10,01	9,98	14,6	12,94	13,43	12,45	211,37	179,57	377
3 Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	148
4 Овощи свежие (порциями)	50	40	0,35	0,28	0,05	0,04	0,95	0,76	6	4,8	574
5 Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	495
6 Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	581
<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>550</b>	<b>19,2</b>	<b>17,6</b>	<b>25,1</b>	<b>22,2</b>	<b>81,8</b>	<b>69,8</b>	<b>626,9</b>	<b>531,3</b>	<b>581</b>
<b>полдник 15.30</b>											
1 Пряник	50	40	0,55	0,44	0,05	0,04	28,5	20,3	181	144,8	470
2 Кисломолочный напиток	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	311
<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>220</b>	<b>6,15</b>	<b>5,48</b>	<b>5,05</b>	<b>4,54</b>	<b>36,5</b>	<b>27,5</b>	<b>287</b>	<b>240,2</b>	<b>311</b>
<b>ужин 18.30</b>											
1 Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	60	5,7	3,21	6,81	5,11	12,38	11,65	184,31	165,83	206
2 Каша пшеничная рассыпчатая	130	110	5,75	5,69	7,03	6,8	32,7	31,9	163	155	34/3
3 Кабачки припущенные	50	40	1,36	1,31	1,67	1,33	8,67	7,13	26,7	21,3	573
4 Хлеб пшеничный формовой	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	457
5 Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	311
<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>410</b>	<b>15,48</b>	<b>12,01</b>	<b>16,53</b>	<b>13,93</b>	<b>74,52</b>	<b>66,2</b>	<b>474,64</b>	<b>415,02</b>	<b>311</b>
<b>Итого за целый день</b>	<b>1983</b>	<b>1654</b>	<b>56,02</b>	<b>46,99</b>	<b>63,03</b>	<b>54,6</b>	<b>268,32</b>	<b>227,2</b>	<b>1864,15</b>	<b>1588,42</b>	<b>311</b>

Сезон: лето-осень

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рец.										
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли											
<b>завтрак 8.30-9.00</b>																					
1	80	60	5,1	3,34	5,68	5,26	7,68	5,76	90,4	77,8	307										
2	130	110	2,63	2,22	4,15	3,34	31,23	27,96	137,5	114,62	152										
3	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	84,7	60,5	573										
4	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79										
5	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457										
	450	380	10,86	7,82	14,65	13,09	61,85	51,41	378,03	314,81											
<b>итого</b>																					
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>																					
1	100	100	1,5	0,26	0,5	0,18	21	11	95	47	82										
1	100	100	1,50	0,26	0,50	0,18	21,00	11,00	95,00	47,00											
<b>итого</b>																					
<b>обед 12.00-13.00</b>																					
1	200	150	2,53	2,13	5,5	5,17	8,25	6,91	79,08	75,2	78										
2	80	60	6,51	5,68	6	5,82	14,39	13,24	190,69	158,1	327										
3	130	110	5,88	4,57	4,76	3,78	29,29	27,78	194,9	172,42	256										
4	50	40	0,46	0,36	2,35	1,88	2,96	2,37	34,8	27,8	50										
5	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574										
6	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495										
	690	550	19,69	16,20	19,12	17,06	93,36	81,71	678,28	579,06											
<b>итого</b>																					
<b>полдник 15.30</b>																					
1	70	60	6,64	5,81	6,55	5,33	29,28	26,04	182,85	157,34	460										
2	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470										
	250	210	11,68	10,01	11,15	9,08	36,48	32,04	278,25	236,84											
<b>итого</b>																					
<b>ужин 18.30</b>																					
1	200	150	5,54	4,16	8,62	6,46	30,4	24,3	289	252	236										
2	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	84,7	60,5	573										
3	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63	267										
4	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	462										
	484	404	17,93	15,34	18,23	15,44	59,46	47,42	479,01	408,31											
<b>итого</b>																					
<b>ИТОГО за целый день</b>											<b>1974</b>	<b>1644</b>	<b>61,66</b>	<b>49,63</b>	<b>63,65</b>	<b>54,85</b>	<b>272,15</b>	<b>223,58</b>	<b>1908,6</b>	<b>1586,0</b>	

Сезон: лето-осень

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ реч.
	с/д	ясли	с/д	ясли	с/д	ясли	с/д	ясли	с/д	ясли	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>											
1 Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	170	150	15,2	14,2	15,08	13,08	45,46	36,66	214,3	189,3	14/5 /406
2 Хлеб пшеничный формовой	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	573
3 Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
4 Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465
<b>Итого</b>	<b>405</b>	<b>355</b>	<b>20,7</b>	<b>18,6</b>	<b>22,3</b>	<b>19,7</b>	<b>72,6</b>	<b>57,8</b>	<b>411,5</b>	<b>352,4</b>	
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>											
1 Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	501
<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>101,93</b>	<b>101,93</b>	
<b>обед 12.00-13.00</b>											
1 Свекольник	200	150	3,82	3,51	12,1	10,92	13,2	11,23	138,23	117,35	98
2 Жаркое по-домашнему	200	150	9,99	7,32	15,44	10,99	33,97	27,66	378,08	303,83	328
3 Овощи свежие (порциями)	50	40	0,55	0,44	0,1	0,08	1,9	1,52	11	8,8	148
4 Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
5 Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>530</b>	<b>18,7</b>	<b>14,7</b>	<b>28,2</b>	<b>22,4</b>	<b>87,5</b>	<b>71,8</b>	<b>706,1</b>	<b>575,5</b>	
<b>полдник 15.30</b>											
1 Фрукты свежие	100	95	0,26	0,24	0,18	0,17	11,47	10,9	52	49,4	82
2 Печенье	25	20	1,88	1,5	2,45	1,96	18,6	16,13	154,25	123,4	582
3 Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
<b>Итого</b>	<b>305</b>	<b>265</b>	<b>7,2</b>	<b>5,9</b>	<b>7,1</b>	<b>5,9</b>	<b>37,3</b>	<b>33,0</b>	<b>301,7</b>	<b>252,3</b>	
<b>ужин 18.30</b>											
1 Каша пшеничная молочная жидкая	200	180	8,8	7,02	9,46	8,51	38,95	36,2	327	285	235
2 Хлеб пшеничный формовой	50	40	4,25	3,4	1,65	1,32	21,25	17	121	96,8	573
3 Чай с сахаром	200	180	0,12	0,10	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>400</b>	<b>13,17</b>	<b>10,52</b>	<b>11,14</b>	<b>9,86</b>	<b>68,22</b>	<b>60,22</b>	<b>476,03</b>	<b>406,29</b>	
<b>Итого за целый день</b>	<b>2020</b>	<b>1730</b>	<b>60,6</b>	<b>50,7</b>	<b>68,9</b>	<b>58,0</b>	<b>283,7</b>	<b>240,9</b>	<b>1997,2</b>	<b>1688,4</b>	

Сезон: лето-осень

День 6. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда	Масса порции в граммах		Прием пищи				Углеводы				Ккал		№ реч.
	с/д	ясли	Белки		Жиры		Углеводы		Ккал				
			с/д	ясли	с/д	ясли	с/д	ясли	с/д	ясли			
<b>завтрак 8.30-9.00</b>													
3	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63	267		
	120	100	2,58	2,15	4,56	3,8	12,96	10,8	151,72	114,77	380		
4	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	573/1		
3	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79		
4	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75		
5	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457		
6	417	363	14,6	12,4	18,7	16,5	34,2	26,7	358,6	279,4			
<b>итого</b>													
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>													
1	100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	82		
	100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79			
<b>итого</b>													
<b>обед 12.00-13.00</b>													
1	200	150	2,43	1,81	3,44	2,33	14,83	11,6	101,92	75,86	129		
	80	60	4,41	3,06	7,62	5,47	8,35	5,76	184	153,4	301		
2	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	377		
3	50	40	0,55	0,44	0,1	0,08	1,9	1,52	11	8,8	148		
4	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574		
5	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495		
6	690	550	14,4	11,2	16,2	12,0	81,7	66,6	604,4	495,5			
<b>итого</b>													
<b>полдник 15.30</b>													
1	80	60	5,03	4,89	9,6	7,39	41,13	35,39	166,88	136,24	531		
	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470		
2	260	210	10,1	9,1	14,1	11,1	48,3	41,4	262,3	215,7			
<b>итого</b>													
<b>ужин 18.30</b>													
1	200	180	5,24	4,72	5,5	4,95	28,15	20,78	207,93	164,14	229		
	50	40	4,25	3,4	1,65	1,32	21,25	17	121	96,8	573/1		
2	200	180	5,6	5,04	5	4,5	9,4	8,46	104	93,6	469		
5	450	400	15,09	13,16	12,15	10,77	58,8	46,24	432,93	354,54			
<b>итого</b>													
<b>ИТОГО за целый день</b>													
	1917	1623	55,7	46,4	61,7	50,5	243,9	196,0	1753,2	1424,2			

Сезон: лето-осень

День 7. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

	Наименование блюд	Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ реч.
		граммах	в	с/д	я/гли	с/д	я/гли	с/д	я/гли	с/д	я/гли	
	<b>завтрак 8.30-9.00</b>											
1	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	170	140	9,68	7,38	19,38	15,11	31,9	25,57	222,44	183,64	279/406
3	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
4	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
	<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>355</b>	<b>13,2</b>	<b>10,1</b>	<b>24,4</b>	<b>19,8</b>	<b>57,0</b>	<b>45,4</b>	<b>384,7</b>	<b>318,1</b>	
	<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>											
1	Фрукты свежие	100	100	1,5	0,26	0,5	0,18	21	11	95	47	82
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,26</b>	<b>0,5</b>	<b>0,18</b>	<b>21</b>	<b>11</b>	<b>95</b>	<b>47</b>	
	<b>обед 12.00-13.00</b>											
1	Ши из свежей капусты с картофелем	200	150	1,66	1,39	5,39	5,07	11,73	10,12	92,75	82,34	104
2	Оладьи из печени по-куцлевски	80	60	4,8	4,4	1,86	1,22	5,04	4,88	228	213	357
3	Картофель отварной с маслом	130	110	2,63	2,22	4,15	3,34	31,23	27,96	137,5	114,62	152
4	Овощи свежие (порциями)	50	40	0,35	0,28	0,05	0,04	0,95	0,76	6	4,8	148
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>550</b>	<b>13,8</b>	<b>11,8</b>	<b>12,0</b>	<b>10,1</b>	<b>87,4</b>	<b>75,1</b>	<b>643,1</b>	<b>560,3</b>	
	<b>полдник 15.30</b>											
1	Булочка домашняя	70	60	5,74	5	10	8,12	39,09	35,28	202,63	180,94	542
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>210</b>	<b>10,8</b>	<b>9,2</b>	<b>14,5</b>	<b>11,9</b>	<b>46,3</b>	<b>41,3</b>	<b>298,0</b>	<b>260,4</b>	
	<b>ужин 18.30</b>											
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	150	6,93	5,04	7,59	5,67	25,9	22,84	200,23	129,81	234
2	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
3	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	121,63	121,63	267
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465
	<b>Итого</b>	<b>489</b>	<b>409</b>	<b>19,49</b>	<b>16,45</b>	<b>17,21</b>	<b>14,69</b>	<b>57,63</b>	<b>48,57</b>	<b>505,87</b>	<b>401,31</b>	
	<b>Итого за целый день</b>	<b>1944</b>	<b>1624</b>	<b>58,75</b>	<b>47,72</b>	<b>68,53</b>	<b>56,58</b>	<b>269,3</b>	<b>221,36</b>	<b>1926,63</b>	<b>1587,18</b>	



Сезон: лето-осень

День 8. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

МАДОУ 301

Наименование блюд	Масса порции в граммах		Прием пищи		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рец.							
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли								
<b>завтрак 8.30-9.00</b>																				
1 Суп молочный с макаронными изделиями	200	150	5,98	4,52	6,4	5,11	20,67	17,46	159,1	135,82			139							
2 Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6			573							
3 Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4			79							
4 Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18			462							
<b>Итого</b>	<b>445</b>	<b>365</b>	<b>12,6</b>	<b>9,9</b>	<b>14,1</b>	<b>12,2</b>	<b>51,6</b>	<b>42,4</b>	<b>377,0</b>	<b>320,0</b>			<b>501</b>							
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>																				
1 Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93			501							
<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>101,93</b>	<b>101,93</b>			<b>114</b>							
<b>обед 12.00-13.00</b>																				
1 Суп картофельный с крупой	200	150	2,11	1,73	4,44	3,36	15,06	12,43	128,72	107,02			332							
2 Перец, фаршированный мясом и рисом	200	150	12,7	11,3	19,56	17,17	35,2	31,4	326	275			148							
3 Овощи свежие (порциями)	50	40	0,55	0,44	0,1	0,08	1,9	1,52	11	8,8			574							
4 Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8			495							
5 Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74										
<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>530</b>	<b>19,7</b>	<b>16,9</b>	<b>24,6</b>	<b>21,0</b>	<b>90,6</b>	<b>76,8</b>	<b>644,5</b>	<b>536,4</b>			<b>82</b>							
<b>полдник 15.30</b>																				
1 Фрукты свежие	100	95	0,26	0,24	0,18	0,17	11,47	10,9	52	49,4			582							
2 Печенье	25	20	1,88	1,5	2,45	1,96	18,6	16,13	154,25	123,4			470							
3 Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5										
<b>Итого</b>	<b>305</b>	<b>265</b>	<b>7,2</b>	<b>5,9</b>	<b>7,1</b>	<b>5,9</b>	<b>37,3</b>	<b>33,0</b>	<b>301,7</b>	<b>252,3</b>			<b>264</b>							
<b>ужин 18.30</b>																				
1 Фрикадельки рыбные, запеченные с молочным соусом	80	60	10,31	9,84	14,2	11,1	25,23	21,66	209,06	182,59			377							
2 Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91			53							
3 Икра свекольная	60	40	0,58	0,4	3,08	2,06	4,82	3,3	33,09	19,99			573							
4 Хлеб пшеничный формовой	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	72,6	60,5			457							
5 Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49										
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>415</b>	<b>16,25</b>	<b>14,87</b>	<b>22,85</b>	<b>17,73</b>	<b>68,92</b>	<b>58,93</b>	<b>471,43</b>	<b>399,48</b>			<b>1610,1</b>							
<b>Итого за целый день</b>											<b>2110</b>	<b>1755</b>	<b>56,6</b>	<b>48,6</b>	<b>68,9</b>	<b>57,0</b>	<b>266,4</b>	<b>229,1</b>	<b>1896,5</b>	<b>1610,1</b>

Сезон: лето-осень

День 9. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рец.
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>											
1 Рыба, тушенная в томате с овощами	80	60	5,89	3,76	6,81	4,68	12,65	10,19	100,89	80,38	299
2 Каша пшеничная рассыпчатая	120	100	3,53	2,36	3,5	2,58	19,74	13,16	102,52	80,84	206
3 Хлеб пшеничный формовой	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	573
5 Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
6 Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
<b>итого</b>	<b>435</b>	<b>365</b>	<b>12,1</b>	<b>8,0</b>	<b>15,0</b>	<b>11,6</b>	<b>53,2</b>	<b>38,9</b>	<b>341,4</b>	<b>271,5</b>	
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>											
1 Фрукты свежие	100	100	1,5	0,26	0,5	0,18	21	11	95	47	82
<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,26</b>	<b>0,5</b>	<b>0,18</b>	<b>21</b>	<b>11</b>	<b>95</b>	<b>47</b>	
<b>обед 12.00-13.00</b>											
1 Борщ летний	200	150	3,14	2,69	3,09	2,74	3,86	2,18	82,31	67,24	64
2 Плов из говядины	200	150	10,07	8,58	17,89	14,36	36,58	30,8	349,56	280,86	330
3 Икра кабачковая	50	40	0,46	0,36	2,35	1,88	2,96	2,37	34,8	27,8	50
4 Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
5 Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
<b>итого</b>	<b>680</b>	<b>530</b>	<b>18,0</b>	<b>15,1</b>	<b>23,8</b>	<b>19,4</b>	<b>81,9</b>	<b>66,8</b>	<b>645,5</b>	<b>521,4</b>	
<b>полдник 15.30</b>											
1 Пирожок печеный с яблоками	70	60	6,63	5,93	5,6	4,4	22,85	20,58	180,9	139,81	535
2 Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>210</b>	<b>11,7</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>8,2</b>	<b>30,1</b>	<b>26,6</b>	<b>276,3</b>	<b>219,3</b>	
<b>ужин 18.30</b>											
1 Суп молочный с крупой	200	150	4,61	3,88	8,57	6,17	31,23	27,53	224,1	182,92	140
2 Хлеб пшеничный формовой	50	40	4,25	3,4	1,65	1,32	21,25	17	121	96,8	573
3 Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465
<b>итого</b>	<b>450</b>	<b>370</b>	<b>11,8</b>	<b>9,92</b>	<b>12,84</b>	<b>9,84</b>	<b>66,87</b>	<b>57,17</b>	<b>432,31</b>	<b>356,99</b>	
<b>Итого за целый день</b>	<b>1915</b>	<b>1575</b>	<b>55,1</b>	<b>43,4</b>	<b>62,2</b>	<b>49,1</b>	<b>253,0</b>	<b>200,4</b>	<b>1790,5</b>	<b>1416,3</b>	

Сезон: лето-осень

День 10. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рец.
	с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>											
1 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	150	6,93	5,04	7,59	5,67	25,9	22,84	200,23	129,81	234
2 Хлеб пшеничный формовой	35	30	2,98	2,55	1,16	0,99	14,88	12,75	84,7	72,6	573
3 Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
4 Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75
5 Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
<b>итого</b>	<b>453</b>	<b>374</b>	<b>13,2</b>	<b>9,9</b>	<b>16,3</b>	<b>13,0</b>	<b>48,9</b>	<b>42,7</b>	<b>397,6</b>	<b>297,0</b>	
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>											
1 Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	501
<b>итого</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>101,93</b>	<b>101,93</b>	
<b>обед 12.00-13.00</b>											
1 Суп из овощей	200	150	1,86	1,61	4,43	4,26	10,89	9,46	129,56	111,36	116
2 Тефтели из говядины в молочном соусе	80	60	14,24	10,33	18,56	12,2	13,5	12,44	223,3	172	349
3 Картофель отварной с маслом	130	110	2,63	2,22	4,15	3,34	31,23	27,96	137,5	114,62	152
4 Овощи свежие (порциями)	50	40	0,35	0,28	0,05	0,04	0,95	0,76	6	4,8	148
5 Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
6 Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
<b>итого</b>	<b>690</b>	<b>550</b>	<b>23,4</b>	<b>17,9</b>	<b>27,7</b>	<b>20,3</b>	<b>95,0</b>	<b>82,0</b>	<b>675,2</b>	<b>548,3</b>	
<b>полдник 15.30</b>											
1 Пряник	50	30	0,55	0,33	0,05	0,03	28,5	17,1	181	125,75	581
2 Кисломолочный напиток	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470
<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>210</b>	<b>6,2</b>	<b>5,4</b>	<b>5,1</b>	<b>4,5</b>	<b>36,5</b>	<b>24,3</b>	<b>287,0</b>	<b>221,2</b>	
<b>ужин 18.30</b>											
1 Вареники ленивые со сметаной	120	100	7,37	6,96	13,68	12,06	29,07	23,35	224,1	187,01	289
2 Хлеб пшеничный формовой	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	84,7	60,5	573
3 Фрукты свежие	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	13,95	95	90,25	82
4 Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	462
<b>итого</b>	<b>455</b>	<b>400</b>	<b>15,04</b>	<b>13,35</b>	<b>18,11</b>	<b>15,84</b>	<b>78,79</b>	<b>60,08</b>	<b>487,48</b>	<b>411,94</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>	<b>2028</b>	<b>1714</b>	<b>58,67</b>	<b>47,41</b>	<b>67,29</b>	<b>53,78</b>	<b>277,21</b>	<b>227,09</b>	<b>1949,13</b>	<b>1580,3</b>	
<b>Итого за весь период</b>	<b>19998</b>	<b>16792</b>	<b>585,29</b>	<b>481,39</b>	<b>656,48</b>	<b>543,72</b>	<b>2683,64</b>	<b>2206,17</b>	<b>18965,2</b>	<b>15628,7</b>	
<b>Итого среднее значение</b>			<b>58,529</b>	<b>48,139</b>	<b>65,648</b>	<b>54,372</b>	<b>268,364</b>	<b>220,617</b>	<b>1896,516</b>	<b>1562,874</b>	