

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	
завтрак 8.30-9.00													
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	0,03	47,19	28,03	313,9	
5 Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	7,02	8,02	26,7	23,1	1864,0	
6 Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	14,1	12,4	26,7	23,1	361,0	313,9	
Итого													
второй завтрак 10.30-11.00													
1 Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	18	101,93	101,93	501	
Итого													
обед 12.00-13.00													
1 Суп картофельный с бобовыми	200	150	5,03	3,96	3,67	2,85	19,21	17,95	130,74	95,74	113	372	
2 Котлеты из птицы припущенные	70	60	8,4	7,2	8,08	7,77	23,43	18,15	129	112	256	148	
3 Макароны из твердых сортов пшеницы	130	110	5,88	4,57	4,76	3,78	29,29	27,78	194,9	172,42	8,8	574	
3 Овощи свежие (порциями)	50	40	0,55	0,44	0,1	0,08	1,9	1,52	24,4	19,52	121	96,8	
5 Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	11,89	57,81	48,74	495	
6 Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	112,3	96,8	644,5	534,5	
Итого													
полдник 15.30													
1 Булочка дорожная	70	60	6,21	5,39	9,15	8,28	30,5	28,56	196,37	150,86	543	470	
2 Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	230,4	177	
Итого													
ужин 18.30													
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	72,6	48,4	49,4	465	
3 Фрукты свежие	100	95	0,26	0,25	0,17	0,16	11,47	10,9	52	49,4	77,27	465	
4 Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	395,07	465	
Итого													
Итого за целый день													
	2013	1729	57,55	48,1	61,21	53,33	270,54	225,77	1864,0	1575,71			

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	
завтрак 8.30-9.00											
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
итого	494	414	15,0	13,2	15,6	14,8	44,2	34,4	393,7	320,8	
второй завтрак 10.30-11.00											
1 Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	501
итого	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	
обед 12.00-13.00											
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
итого	700	550	25,9	20,9	24,6	19,1	109,4	90,9	709,5	558,2	
полдник 15.30											
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
итого	250	200	9,4	6,5	9,9	6,5	45,2	23,3	314,5	218,8	
ужин 18.30											
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
итого	470	400	13,53	11,05	20,69	15,35	62,39	48,07	495,6	372,5	
ИТОГО за целый день	2094	1744	64,65	52,57	71,02	55,88	279,16	214,75	2015,23	1572,22	

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	
завтрак 8.30-9.00											
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
Итого	453	374	13,69	11,27	15,82	13,8	54,48	48,66	380,6	322,86	82
второй завтрак 10.30-11.00											
1 Фрукты свежие	100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	82
Итого	100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	95
обед 12.00-13.00											
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
Итого	690	550	19,2	17,6	25,1	22,2	81,8	69,8	626,9	531,3	581
полдник 15.30											
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
Итого	250	220	6,15	5,48	5,05	4,54	36,5	27,5	287	240,2	311
ужин 18.30											
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 пшениная 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
Итого	490	410	15,48	12,01	16,53	13,93	74,52	66,2	474,64	415,02	311
Итого за целый день	1983	1654	56,02	46,99	63,03	54,6	268,32	227,2	1864,15	1588,42	311

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	
завтрак 8.30-9.00											
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	
итого											
второй завтрак 10.30-11.00											
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	
итого											
обед 12.00-13.00											
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	
итого											
полдник 15.30											
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	
итого											
ужин 18.30											
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	
итого											
ИТОГО за целый день											
	1974	1644	61,66	49,63	63,65	54,85	272,15	223,58	1908,6	1586,0	

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	
завтрак 8.30-9.00											
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
Итого	405	355	20,7	18,6	22,3	19,7	72,6	57,8	411,5	352,4	
второй завтрак 10.30-11.00											
1 Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	501
Итого	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	
обед 12.00-13.00											
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
Итого	680	530	18,7	14,7	28,2	22,4	87,5	71,8	706,1	575,5	
полдник 15.30											
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
Итого	305	265	7,2	5,9	7,1	5,9	37,3	33,0	301,7	252,3	
ужин 18.30											
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
Итого	450	400	13,17	10,52	11,14	9,86	68,22	60,22	476,03	406,29	
Итого за целый день	2020	1730	60,6	50,7	68,9	58,0	283,7	240,9	1997,2	1688,4	

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			
завтрак 8.30-9.00													
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			
итого													
второй завтрак 10.30-11.00													
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			
итого													
обед 12.00-13.00													
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			
итого													
полдник 15.30													
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			
итого													
ужин 18.30													
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			
итого													
ИТОГО за целый день													
	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 граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ реч.
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
	завтрак 8.30-9.00											
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
	Итого	415	355	13,2	10,1	24,4	19,8	57,0	45,4	384,7	318,1	
	второй завтрак 10.30-11.00											
1	Фрукты свежие	100	100	1,5	0,26	0,5	0,18	21	11	95	47	82
	Итого	100	100	1,5	0,26	0,5	0,18	21	11	95	47	
	обед 12.00-13.00											
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
	Итого	690	550	13,8	11,8	12,0	10,1	87,4	75,1	643,1	560,3	
	полдник 15.30											
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
	Итого	250	210	10,8	9,2	14,5	11,9	46,3	41,3	298,0	260,4	
	ужин 18.30											
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
	Итого	489	409	19,49	16,45	17,21	14,69	57,63	48,57	505,87	401,31	
	Итого за целый день	1944	1624	58,75	47,72	68,53	56,58	269,3	221,36	1926,63	1587,18	

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								
завтрак 8.30-9.00																				
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							
Итого	445	365	12,6	9,9	14,1	12,2	51,6	42,4	377,0	320,0			501							
второй завтрак 10.30-11.00																				
1 Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93			501							
Итого	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93			114							
обед 12.00-13.00																				
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										
Итого	680	530	19,7	16,9	24,6	21,0	90,6	76,8	644,5	536,4			82							
полдник 15.30																				
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										
Итого	305	265	7,2	5,9	7,1	5,9	37,3	33,0	301,7	252,3			264							
ужин 18.30																				
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										
Итого	500	415	16,25	14,87	22,85	17,73	68,92	58,93	471,43	399,48			1610,1							
Итого за целый день											2110	1755	56,6	48,6	68,9	57,0	266,4	229,1	1896,5	1610,1

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	
завтрак 8.30-9.00											
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
итого	435	365	12,1	8,0	15,0	11,6	53,2	38,9	341,4	271,5	
второй завтрак 10.30-11.00											
1 Фрукты свежие	100	100	1,5	0,26	0,5	0,18	21	11	95	47	82
итого	100	100	1,5	0,26	0,5	0,18	21	11	95	47	
обед 12.00-13.00											
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
итого	680	530	18,0	15,1	23,8	19,4	81,9	66,8	645,5	521,4	
полдник 15.30											
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
итого	250	210	11,7	10,1	10,1	8,2	30,1	26,6	276,3	219,3	
ужин 18.30											
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
итого	450	370	11,8	9,92	12,84	9,84	66,87	57,17	432,31	356,99	
Итого за целый день	1915	1575	55,1	43,4	62,2	49,1	253,0	200,4	1790,5	1416,3	

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	
завтрак 8.30-9.00											
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
итого	453	374	13,2	9,9	16,3	13,0	48,9	42,7	397,6	297,0	
второй завтрак 10.30-11.00											
1 Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	501
итого	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	
обед 12.00-13.00											
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
итого	690	550	23,4	17,9	27,7	20,3	95,0	82,0	675,2	548,3	
полдник 15.30											
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
итого	250	210	6,2	5,4	5,1	4,5	36,5	24,3	287,0	221,2	
ужин 18.30											
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
итого	455	400	15,04	13,35	18,11	15,84	78,79	60,08	487,48	411,94	
ИТОГО за целый день	2028	1714	58,67	47,41	67,29	53,78	277,21	227,09	1949,13	1580,3	
Итого за весь период	19998	16792	585,29	481,39	656,48	543,72	2683,64	2206,17	18965,2	15628,7	
Итого среднее значение			58,529	48,139	65,648	54,372	268,364	220,617	1896,516	1562,874	