Заведующий МКДОУ №12

 «Родничок»\_\_\_\_\_\_\_Е.П. Рябоконь

 Приказ № 5 от 01.04.2023г.

**ПРИМЕРНОЕ**

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ВЕСЕННЕ -ЛЕТНИЙ**

 **ПЕРИОД**

**МКДОУ №12 «Родничок» с. Дивное**

**2023г.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Вес** | **Наименование блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№** **рецепта** |
| **Неделя 1 День 1 3-7 / 1-3 лет** | **Б** | **Ж** | **У** |
| ***З******А******В******Т******Р А К***  | **200** | **Каша вязкая манная молочная**  | **6,21** | **7,41** | **25,09** | **192** | **88** |
| **150** | **4,66** | **5,6** | **18,82** | **144** |
| **180 / 12** | **Чай с сахаром**  | **0** | **0** | **11,98** | **43** | **263****264** |
| **150 / 9** | **0** | **0** | **8,98** | **30** |
| **30 / 5** | **Бутерброд с маслом сливочным и сыром** | **2,3** | **4,36** | **14,62** | **108** | **1** |
| **20/4** | **1,54** | **3,46** | **9,75** | **78** |
| **2-й завтрак** | **180/150** | **Сок фруктовый****яблочный** | **0,9** | **0** | **18,18** | **76,0** | **399** |
| **0,7** | **15,15** | **63,33** |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:** | **9,41** | **11,83** | **69,87** | **419** |  |
| **6,95** | **8,96** | **52,7** | **315,33** |
| ***О Б Е Д*** | **200/10**  | **Суп картофельный с клёцками, на мясном бульоне из птицы** | **3,09** | **4,22** | **11,34** | **104,7** | **37** |
| **150/8** | **4,12** | **5,63** | **15,13** | **139,6** |
| **80** | **Биточки рубленые куриные** | **13,31** | **12,28** | **10,75** | **199,74** | **120611** |
| **60** | **9,98** | **9,21** | **8,06** | **149,80** |
| **150** |  **Макаронные изделия отварные** | **5,52** | **4,52** | **26,45** | **168,45** | **688** |
| **120** | **4,41** | **3,61** | **21,16** | **134,76** |
| **60** | **Зеленый горошек** | **1,46** | **3,08** | **4,29** | **50** | **15** |
| **45** | **0,53** | **2,72** | **1,75** | **34,67** |
| **200** | **Компот из смеси сухофруктов** | **0,48** | **0** | **23,8** | **90** | **241** |
| **180** | **0,43** | **0** | **21,42** | **81** |
| **50** | **Хлеб пшеничный** | **3,07** | **1,07** | **20,9** | **107,2** |  |
| **60** | **Хлеб ржаной** | **3,96** | **0,72** | **1,38** | **108,6** |
| **40** | **Хлеб пшеничный** | **2,4** | **0,8** | **16,7** | **85,7** |
| **40** | **Хлеб ржаной** | **2,6** | **0,48** | **1,05** | **72,4** |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД:** |  | **31,92** | **27,3** | **102,7** | **863,59** |  |
|  | **23,44** | **21,04** | **81,48** | **663,03** |
|  | **180/12** | **Чай с молоком** | **0,8** | **1** | **13,5** | **56** | **261** |
| ***П******О******Л******Д******Н******И******К*** | **150/9** | **0,67** | **0,83** | **11,25** | **46,67** |
| **60** | **Булочка сдобная** | **4,53** | **6,11** | **27,8** | **197,16** | **9** |
| **ИТОГО за полдник** | **3-7 лет** | **5,33** | **7,11** | **41,3** | **253,16** |  |
| **1-3 лет** | **5,2** | **6,91** | **39,05** | **243,83** |
| **ИТОГО за 1-й день** | **3-7 лет** | **46,66** | **46,24** | **213,87** | **1535,75** |
| **1-3 лет** | **35,59** | **36,11** | **120,62** | **1170,75** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Вес** | **Наименование блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№** **рецепта** |
| **Неделя 1 День 2 3-7 / 1-3 лет** | **Б** | **Ж** | **У** |
| ***З******А******В******Т******Р А К***  | **200** | **Суп молочный с макаронными изделиями** | **5,85** | **5,86** | **19,99** | **188** | **44** |
| **150** | **4,39** | **4,36** | **14,99** | **116,25** |
| **180 / 12** | **Чай с сахаром** | **0** | **0** | **11,98** | **43** | **263****264** |
| **150 / 9** | **0** | **0** | **8,98** | **30** |
| **30 / 6** | **Бутерброд с** **повидлом** | **2,32** | **0,24** | **20,08** | **92** | **2** |
| **20/4** | **1,54** | **0,16** | **13,16** | **61** |
| **2-й завтрак** | **100** | **Яблоки свежие** | **0,40** | **0,40** | **9,80** | **47,00** | **912** |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: 3-7 лет****1-3 лет** | **8,57** | **6,5** | **61,85** | **370** |  |
| **6,33** | **4,92** | **46,93** | **254,25** |
| ***О Б Е Д*** | **200/10**  | **Борщ с капустой и картофелем** | **1,45** | **3,93** | **100,20** | **82,0** | **170** |
| **150/8** | **1,08** | **2,94** | **75,5** | **61,50** |
| **80** | **Тефтели рыбные** | **21,69** | **6,22** | **5,16** | **165,2** | **104** |
| **60** | **16,27** | **4,67** | **3,87** | **123,9** |
| **150** |  **Картофельное пюре** | **3,05** | **5,24** | **18,06** | **142** | **206** |
| **120** | **2,6** | **4,54** | **15,65** | **123,06** |
| **60** | **Свекла тушеная с луком** | **0,96** | **6,06** | **1,8** | **65,4** | **17** |
| **45** |
| **200** | **Кисель из смеси сухофруктов** | **0,30** | **0,01** | **24,4** | **96,8** | **874** |
| **180** | **0,23** | **0,01** | **18,3** | **72,6** |
| **50** | **Хлеб пшеничный** | **3,07** | **1,07** | **20,9** | **107,2** |  |
| **60** | **Хлеб ржаной** | **3,96** | **0,72** | **1,38** | **108,6** |
| **40** | **Хлеб пшеничный** | **2,4** | **0,8** | **16,7** | **85,7** |
| **40** | **Хлеб ржаной** | **2,6** | **0,48** | **1,05** | **72,4** |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД:** |  | **33,22** | **23,33** | **187,22** | **744,30** |  |
|  | **27,71** | **22,66** | **117,55** | **627,46** |
|  | **150** | **Ряженка** | **2,8** | **2,7** | **10,20** | **81,20** | **230116** |
| ***П******О******Л******Д******Н******И******К*** | **100** | **4,2** | **4,05** | **15,30** | **121,8** |
| **100** | **Пряник** | **5,6** | **4,3** | **24,48** | **182,3** |  |
| **ИТОГО за полдник** | **3-7 лет** | **8,4** | **7** | **34,68** | **263,50** |  |
| **1-3 лет** | **9,8** | **8,35** | **39,78** | **304,10** |
| **ИТОГО за 2-й день** | **3-7 лет** | **50,19** | **43,84** | **283,75** | **1377,80** |
| **1-3 лет** | **43,84** | **35,93** | **204,26** | **1185,81** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Вес** | **Наименование блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№** **рецепта** |
| **Неделя 1 День 3 3-7 / 1-3 лет** | **Б** | **Ж** | **У** |
| ***З******А******В******Т******Р******А******К*** | **100/80** | **Омлет натуральный с маслом.** | **8,97** | **8,5** | **7,5** | **157** | **110** |
|  | **7,18** | **6,8** | **6** | **126,7** |
| **60** | **Капуста тушенная.** | **1,2** | **2,26** | **4,05** | **43,80** | **200** |
| **40** | **0,8** | **1,5** | **2,7** | **29,2** |
| **180/12** | **Чай с сахаром.** | **0** | **0** | **11,98** | **43** | **263,****264** |
| **150/9** | **0** | **0** | **8,98** | **30** |
| ***2 завтрак.*** | **30/4/12** | **Бутерброд с маслом и сыром** | **5,06** | **7,02** | **14,67** | **126,48** | **3****399** |
| **20/3/8** | **3,37** | **4,95** | **9,74** | **99** |
| **180/150** | **Сок фруктовый** | **0,9/0,75** | **0,00** | **18,18/15,15** | **76,0/63,33** |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:** | **16,13** | **17,78** | **56,38** | **446,28** |  |
| **12,1** | **13,35** | **42,57** | **348,23** |
| ***О Б Е Д*** | **200** | **Суп картофельный с крупой** | **1,74** | **2.27** | **71,43** | **73,20** | **80** |
| **150** | **1,3** | **1,7** | **8,57** | **54,90** |
| **150/80** | **Плов из птицы** | **12.7** | **11,7** | **41,9** | **299** | **304** |
| **120/60** | **9,93** | **9,15** | **32,8** | **179** |
| **60** | **Огурцы свежие** | **0,72** | **2,83** | **4,63** | **46,80** | **33** |
| **45** | **0,54** | **2,12** | **3,47** | **35,1** |
| **200** | **Компот из смеси сухофруктов** | **0,48** | **0** | **23,8** | **90** | **241** |
| **150** | **0,43** | **0** | **21,42** | **81** |
| **50** | **Хлеб пшеничный** | **3,07** | **1,07** | **20,9** | **107,2** |  |
| **60** | **Хлеб ржаной** | **3,96** | **0,72** | **1,38** | **108,6** |
| **40** | **Хлеб пшеничный** | **2,4** | **0,8** | **16,7** | **85,7** |
| **40** | **Хлеб ржаной** | **2,6** | **0,48** | **1,05** | **72,4** |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД:** |  | **21,11** | **18,67** | **119,36** | **701,90** |  |
|  | **18,76** | **14,17** | **68,69** | **531** |
|  | **180** | **Кофейный напиток с молоком.** | **1,25** | **1,25** | **10,42** | **48,33** | **253** |
| ***П******О******Л******Д******Н******И******К*** | **150** | **1,5** | **1,5** | **12,5** | **58** |
| **100** | **Ватрушка с повидлом.** | **6,16** | **4,11** | **59,91** | **297** | **741** |
| **ИТОГО за полдник** | **3-7 лет** | **7,41** | **5,36** | **70,33** | **345,33** |  |
| **1-3 лет** | **7,66** | **5,61** | **72,41** | **355** |
| **ИТОГО за 1-й день** | **3-7 лет** | **44,65** | **41,81** | **246,07** | **1493,51** |
| **1-3 лет** | **38,52** | **33,03** | **183,67** | **1234,23** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Вес** | **Наименование блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№** **рецепта** |
| **Неделя 1 День 4 3-7 / 1-3 лет** | **Б** | **Ж** | **У** |
| ***З******А******В******Т******Р А К***  | **180/6** | **Вареники ленивые с маслом сливочным** | **12,3** | **16,5** | **30,3** | **444,3** | **116** |
| **150/5** | **10,25** | **13,75** | **25,25** | **370,25** |
| **180 / 12** | **Чай с сахаром** | **0** | **0** | **11,98** | **43** | **263****264** |
| **150 / 9** | **0** | **0** | **8,98** | **30** |
| **30 / 5** | **Бутерброд с маслом сливочным и сыром** | **2,3** | **4,36** | **14,62** | **108** | **1** |
| **20/4** | **1,54** | **3,46** | **9,75** | **78** |
| **2-й завтрак** | **100** | **Фрукты** | **1.5** | **0,5** | **21,0** | **96,0** | **210103** |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:** | **16,1** | **21,36** | **77,9** | **691,3** |  |
| **13,29** | **17,71** | **64,98** | **574,25** |
| ***О Б Е Д*** | **200** | **Борщ с капустой и картофелем** | **1,45** | **3,93** | **100,20** | **82,0** | **170** |
| **150** | **1,08** | **2,94** | **75,5** | **61,50** |
| **70** | **Тефтели из говядины** | **8,98** | **9,49** | **7,31** | **150,5** | **174** |
| **60** | **7,69** | **8,14** | **6,26** | **129** |
| **160** |  **Каша рассыпчатая (гречневая крупа)** | **8,95** | **6,73** | **43,0** | **276,33** | **679** |
| **150** | **7,46** | **5,61** | **35,84** | **230,45** |
| **60** | **Помидоры свежие** | **1,57** | **5,08** | **3,9** | **67** |  |
| **45** | **1,18** | **3,81** | **2,93** | **50,25** |
| **200** | **Компот из смеси сухофруктов.** | **0,30** | **0,01** | **24,4** | **96,8** |  |
| **150** | **0,23** | **0,01** | **18,3** | **72,6** |
| **50** | **Хлеб пшеничный** | **3,07** | **1,07** | **20,9** | **107,2** |  |
| **60** | **Хлеб ржаной** | **3,96** | **0,72** | **1,38** | **108,6** |
| **40** | **Хлеб пшеничный** | **2,4** | **0,8** | **16,7** | **85,7** |
| **40** | **Хлеб ржаной** | **2,6** | **0,48** | **1,05** | **72,4** |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД:** |  | **26,72** | **27,11** | **216,41** | **865,53** |  |
|  | **24,2** | **21,71** | **141,26** | **724,80** |
|  | **180** | **Какао с молоком.** | **1,2** | **1,3** | **13** | **90** | **248** |
| ***П******О******Л******Д******Н******И******К*** | **150** | **1** | **1,08** | **10,83** | **75** |
| **100/20****50/10** | **Блинчики с молоком сгущенным**  | **6,52** | **3,71** | **40,47** | **221** | **447** |
| **3,26** | **1,85** | **20,23** | **111** |
| **ИТОГО за полдник** | **3-7 лет** | **7,72** | **5,05** | **53,47** | **311** |  |
| **1-3 лет** | **4,26** | **2,93** | **31,06** | **186** |
| **ИТОГО за 1-й день** | **3-7 лет** | **50,54** | **53,52** | **347,78** | **1867,83** |
| **1-3 лет** | **41,75** | **42,35** | **237,3** | **1485,05** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Вес** | **Наименование блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№** **рецепта** |
| **Неделя 1 День 5 3-7 / 1-3 лет** | **Б** | **Ж** | **У** |
| ***З******А******В******Т******Р А К***  | **200** | **Каша вязкая гречневая молочная**  | **5,83** | **7,27** | **25,56** | **192** | **91** |
| **150** | **4,37** | **5,45** | **19,17** | **144** |
| **180 / 12** | **Чай с сахаром** | **0** | **0** | **11,98** | **43** | **263****264** |
| **150 / 9** | **0** | **0** | **8,98** | **30** |
| **30 / 6** | **Бутерброд с повидлом** | **2,32** | **0,24** | **20,08** | **92** | **2** |
| **20/4** | **1,54** | **0,16** | **13,16** | **61** |
| **2-й завтрак** | **100** | **Сок фруктовый яблочный** | **0,9** | **0,00** | **18,18** | **76,00** | **399** |
| **0,75** | **0,00** | **15,15** | **63,33** |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:** | **9,05** | **7,51** | **75,8** | **403** |  |
| **6,66** | **5,61** | **56,46** | **298,33** |
| ***О Б Е Д*** | **200** | **Суп картофельный с вермишелью** | **1,85** | **1,56** | **11,65** | **74,83** | **98** |
| **150** | **1,38** | **1,17** | **8,73** | **56,12** |
| **80/6** | **Суфле из птицы** | **9,79** | **14,63** | **4,47** | **326,93** | **183** |
| **70/5** | **8,57** | **12,8** | **3,91** | **286,06** |
| **150** | **Картофельное пюре** | **3,39** | **4,69** | **27,66** | **128,92** | **206** |
| **130** | **2,71** | **3,76** | **22,12** | **103,15** |
| **60/45** | **Огурцы свежие** | **4,88** | **7,24** | **28,51** | **198** |  |
| **3,66** | **5,43** | **21,38** | **148,5** |
| **200** | **Компот из смеси сухофруктов** | **0,48** | **0,0** | **21,42** | **90** | **241** |
| **180** | **0,43** | **0,0** | **18,3** | **81** |
| **50** | **Хлеб пшеничный** | **3,07** | **1,07** | **20,9** | **107,2** |  |
| **60** | **Хлеб ржаной** | **3,96** | **0,72** | **1,38** | **108,6** |
| **40** | **Хлеб пшеничный** | **2,4** | **0,8** | **16,7** | **85,7** |
| **40** | **Хлеб ржаной** | **2,6** | **0,48** | **1,05** | **72,4** |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД:** |  | **25,86** | **29,99** | **133,69** | **1011,58** |  |
|  | **23,31** | **24,36** | **79,99** | **855,83** |
|  | **180** | **Какао с молоком** | **5,08** | **5,6** | **7** | **103,25** | **251** |
| ***П******О******Л******Д******Н******И******К*** | **150** | **4,23** | **4,67** | **5,84** | **86,14** |
| **60/50** | **Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом** | **3,5** | **3,75** | **27,28** | **187** | **454** |
| **2,88** | **1,17** | **18,03** | **133** |
| **ИТОГО за полдник** | **3-7 лет** | **8,58** | **9,35** | **21,51** | **290,25** |  |
| **1-3 лет** | **7,11** | **5,84** | **33,12** | **219,14** |
| **ИТОГО за 1-й день** | **3-7 лет** | **43,49** | **46,85** | **231** | **1704,83** |
| **1-3 лет** | **37,08** | **35,81** | **169,57** | **1373,30** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Вес** | **Наименование блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№** **рецепта** |
| **Неделя 2 День 1 3-7 / 1-3 лет** | **Б** | **Ж** | **У** |
| ***З******А******В******Т******Р А К***  | **200** | **Каша вязкая манная молочная**  | **6,21** | **7,41** | **25,09** | **192** | **88** |
| **150** | **4,66** | **5,6** | **18,82** | **144** |
| **180 / 12** | **Чай с сахаром** | **0** | **0** | **11,98** | **43** | **263****264** |
| **150 / 9** | **0** | **0** | **8,98** | **30** |
| **30 / 5** | **Бутерброд с маслом сливочным и сыром** | **2,3** | **4,36** | **14,62** | **108** | **1** |
| **20/4** | **1,54** | **3,46** | **9,75** | **78** |
| **2-й завтрак** | **100** |  **Яблоки свежие** | **0,40** | **0,40** | **9,80** | **47** | **912** |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:** | **8,91** | **12,23** | **61,49** | **390** |  |
| **6,6** | **9,46** | **47,35** | **299** |
| ***О Б Е Д*** | **200**  | **Суп картофельный с бобовыми (горох)** | **1,9** | **2,25** | **17** | **108** | **144** |
| **150** | **1,7** | **1,8** | **12** | **86,4** |
| **80** | **Котлета из цыпленка бройлера** | **7,98** | **10,3** | **0,84** | **140,3** | **37** |
| **60** | **5,7** | **2,89** | **16,47** | **108,2** |
| **150** |  **Каша пшеничная** | **8,55** | **7,23** | **41,17** | **270,5** | **28** |
| **120** | **6,84** | **2,89** | **16,47** | **108,2** |
| **60** | **Соус красный основной** | **0,69** | **1,95** | **3,09** | **31** | **228** |
| **45** | **0,48** | **1,37** | **2,16** | **27,7** |
| **200** | **Кисель из смеси сухофруктов** | **0,30** | **0,01** | **24,4** | **96,8** | **874** |
| **150** | **0,23** | **0,01** | **18,3** | **72,6** |
| **50** | **Хлеб пшеничный** | **3,07** | **1,07** | **20,9** | **107,2** |  |
| **60** | **Хлеб ржаной** | **3,96** | **0,72** | **1,38** | **108,6** |
| **40** | **Хлеб пшеничный** | **2,4** | **0,8** | **16,7** | **85,7** |
| **40** | **Хлеб ржаной** | **2,6** | **0,48** | **1,05** | **72,4** |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД:** |  | **24,89** | **23,61** | **108,45** | **839,50** |  |
|  | **21,52** | **14,63** | **51,96** | **576,10** |
|  | **180/12** | **Кисель из смеси сухофруктов** | **0,8** | **1** | **13,5** | **56** | **261** |
| ***П******О******Л******Д******Н******И******К*** | **150/9** | **0,67** | **0,83** | **11,25** | **46,67** |
| **70/60** | **Коржик** | **6,48** | **13,66** | **23,80** | **252** | **417** |
| **5,56** | **11,76** | **20,40** | **216** |
| **ИТОГО за полдник** | **3-7 лет** | **7,28** | **14,66** | **37,3** | **308** |  |
| **1-3 лет** | **6,23** | **12,59** | **31,65** | **262,67** |
| **ИТОГО за 1-й день** | **3-7 лет** | **41,08** | **50,5** | **207,24** | **1537,50** |
| **1-3 лет** | **34,35** | **36,68** | **130,96** | **1137,77** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Вес** | **Наименование блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№** **рецепта** |
| **Неделя 2 День 2 3-7 / 1-3 лет** | **Б** | **Ж** | **У** |
| ***З******А******В******Т******Р А К***  | **200** | **Каша вязкая рисовая молочная** | **5,55** | **7,47** | **26,08** | **192** | **173** |
| **150** | **4,16** | **5,6** | **19,56** | **144** |
| **180 / 12** | **Чай с сахаром** | **0** | **0** | **11,98** | **43** | **263****264** |
| **150 / 9** | **0** | **0** | **8,98** | **30** |
| **30 / 4/12** | **Бутерброд с** **маслом и сыром** | **5,06** | **7,02** | **14,67** | **126,48** | **3** |
| **20/3/8** | **3,37** | **4,95** | **9,74** | **99** |
| **2-й завтрак** | **100** | **Сок фруктовый** | **0,9** | **0,00** | **18,18** | **76,0** | **399** |
| **0,75** | **0,00** | **15,15** | **63,33** |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: 3-7 лет****1-3 лет** | **11,51** | **14,49** | **70,91** | **437,48** |  |
| **8,28** | **10,55** | **53,43** | **336,33** |
| ***О Б Е Д*** | **200**  | **Борщ с капустой и картофелем** | **1,45** | **3,93** | **100,20** | **82,0** | **170** |
| **150** | **1,08** | **2,94** | **75,5** | **61,50** |
| **80** | **Кнели рыбные отварные собственного производства**  | **13,69** | **1,97** | **8,43** | **105,98** | **120406** |
| **60** | **10,95** | **1,57** | **6,74** | **84,78** |
| **150** |  **Картофельное пюре** | **3,05** | **5,24** | **18,06** | **142** | **206** |
| **120** | **2,6** | **4,54** | **15,65** | **123,06** |
| **60** | **Огурец свежий** | **1,07** | **2,06** | **6,44** | **48** | **78** |
| **45** | **0,71** | **1,37** | **4,29** | **32** |
| **200** | **Компот из смеси сухофруктов** | **0,30** | **0,01** | **24,4** | **96,8** | **241** |
| **180** | **0,23** | **0,01** | **18,3** | **72,6** |
| **50** | **Хлеб пшеничный** | **3,07** | **1,07** | **20,9** | **107,2** |  |
| **60** | **Хлеб ржаной** | **3,96** | **0,72** | **1,38** | **108,6** |
| **40** | **Хлеб пшеничный** | **2,4** | **0,8** | **16,7** | **85,7** |
| **40** | **Хлеб ржаной** | **2,6** | **0,48** | **1,05** | **72,4** |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД:** |  | **25,21** | **15,07** | **194,53** | **660,88** |  |
|  | **22,3** | **11,62** | **126,03** | **563,34** |
|  | **150** | **Ряженка** | **2,8** | **2,7** | **10,20** | **81,20** | **230116** |
| ***П******О******Л******Д******Н******И******К*** | **100** | **2,8** | **2,7** | **10,20** | **81,20** |
| **70/35** | **Слойка с повидлом** | **4,78** | **8,84** | **38,04** | **250** | **463** |
| **2,39** | **4,42** | **19,02** | **125** |
| **ИТОГО за полдник** | **3-7 лет** | **7,58** | **11,54** | **48,24** | **331,20** |  |
| **1-3 лет** | **6,59** | **8,47** | **34,32** | **246,80** |
| **ИТОГО за 2-й день** | **3-7 лет** | **44,3** | **41,1** | **313,68** | **1429,56** |
| **1-3 лет** | **37,2** | **30,64** | **213,78** | **1146,47** |
| **Прием пищи** | **Вес** | **Наименование блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№** **рецепта** |
| **Неделя 2 День 3 3-7 / 1-3 лет** | **Б** | **Ж** | **У** |
| ***З******А******В******Т******Р******А******К*** | **200** | **Макароны** **отварные с сыром** | **11,17** | **10,28** | **31,78** | **264** | **206** |
| **150** | **9,29** | **10,01** | **22,71** | **218** |
| **180/12** | **Чай с сахаром** | **0** | **0** | **11,98** | **43** | **263** |
| **150/9** | **0** | **0** | **8,98** | **30** | **264** |
| ***2 завтрак.*** | **30/6** | **Бутерброд с повидлом** | **2,32** | **0,24** | **20,08** | **92** | **2****368** |
| **20/4** | **1,54** | **0,16** | **13,16** | **61** |
| **100** | **Яблоко**  | **1,5** | **0,5** | **8,0** | **95** |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:** | **14,99** | **11,02** | **71,84** | **494** |  |
| **12,33** | **10,67** | **52,85** | **404** |
| ***О Б Е Д*** | **200** | **Суп картофельный с крупой (рис)** | **1,98** | **2,74** | **14,58** | **90,75** | **204** |
| **150** | **1,58** | **2,19** | **11,66** | **72,60** |
| **100** | **Рагу из мяса птицы** | **8,45** | **7,78** | **11,45** | **144,08** | **489** |
| **90** |  |  |  |  |
| **60** | **Помидор свежий** | **1.46** | **3,08** | **4,29** | **50** | **15** |
| **45** | **0,53** | **2,72** | **1,75** | **34,67** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **200** | **Кисель из смеси сухофруктов** | **0,30** | **0,01** | **24,4** | **96,8** | **874** |
| **150** | **0,23** | **0,01** | **18,3** | **72,6** |
| **50** | **Хлеб пшеничный** | **3,07** | **1,07** | **20,9** | **107,2** |  |
| **60** | **Хлеб ржаной** | **3,96** | **0,72** | **1,38** | **108,6** |
| **40** | **Хлеб пшеничный** | **2,4** | **0,8** | **16,7** | **85,7** |
| **40** | **Хлеб ржаной** | **2,6** | **0,48** | **1,05** | **72,4** |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД:** |  | **17,66** | **15,48** | **92,32** | **574,53** |  |
|  | **16,51** | **13,12** | **44,44** | **490,54** |
|  | **180** | **Кофейный напиток с молоком.** | **1,25** | **1,25** | **10,42** | **48,33** | **253** |
| ***П******О******Л******Д******Н******И******К*** | **150** | **1,5** | **1,5** | **12,5** | **58** |
| **70** | **Булочка****«Ванильная»**  | **5,53** | **5,68** | **38,84** | **225,4** | **467** |
| **ИТОГО за полдник** | **3-7 лет** | **6,78** | **6,93** | **49,26** | **273,73** |  |
| **1-3 лет** | **7,03** | **7,18** | **51,34** | **283,40** |
| **ИТОГО за 1-й день** | **3-7 лет** | **39,43** | **33,43** | **213,42** | **1342,26** |
| **1-3 лет** | **35,87** | **31,27** | **148,63** | **1177,94** |
| **Прием пищи** | **Вес** | **Наименование блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№** **рецепта** |
| **Неделя 2 День 5 3-7 / 1-3 лет** | **Б** | **Ж** | **У** |
| ***З******А******В******Т******Р А К***  | **200** | **Каша вязкая молочная с рисом и пшеном «Дружба»** | **5,83** | **7,27** | **25,56** | **192** | **91** |
| **150** | **4,37** | **5,45** | **19,17** | **144** |
| **180 / 12** | **Чай с сахаром** | **0** | **0** | **11,98** | **43** | **263****264** |
| **150 / 9** | **0** | **0** | **8,98** | **30** |
| **30 / 4/8** | **Бутерброд с маслом и сыром** | **2,32** | **0,24** | **20,08** | **92** | **2** |
| **20/3/8** | **1,54** | **0,16** | **13,16** | **61** |
| **2-й завтрак** | **100** | **Яблоки** | **0,9** | **0,00** | **18,18** | **76,00** | **399** |
| **0,75** | **0,00** | **15,15** | **63,33** |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:** | **9,05** | **7,51** | **75,8** | **403** |  |
| **6,66** | **5,61** | **56,46** | **298,33** |
| ***О Б Е Д*** | **200** | **Суп картофельный с вермишелью** | **1,85** | **1,56** | **11,65** | **74,83** | **98** |
| **150** | **1,38** | **1,17** | **8,73** | **56,12** |
| **80/6** | **Гуляш из говядины** | **9,79** | **14,63** | **4,47** | **326,93** | **183** |
| **70/5** | **8,57** | **12,8** | **3,91** | **286,06** |
| **150** | **Картофельное пюре** | **3,39** | **4,69** | **27,66** | **128,92** | **206** |
| **130** | **2,71** | **3,76** | **22,12** | **103,15** |
| **60/45** | **Свекла тушеная** | **4,88** | **7,24** | **28,51** | **198** |  |
| **3,66** | **5,43** | **21,38** | **148,5** |
| **200** | **Компот из смеси сухофруктов** | **0,48** | **0,0** | **21,42** | **90** | **241** |
| **180** | **0,43** | **0,0** | **18,3** | **81** |
| **50** | **Хлеб пшеничный** | **3,07** | **1,07** | **20,9** | **107,2** |  |
| **60** | **Хлеб ржаной** | **3,96** | **0,72** | **1,38** | **108,6** |
| **40** | **Хлеб пшеничный** | **2,4** | **0,8** | **16,7** | **85,7** |
| **40** | **Хлеб ржаной** | **2,6** | **0,48** | **1,05** | **72,4** |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД:** |  | **25,86** | **29,99** | **133,69** | **1011,58** |  |
|  | **23,31** | **24,36** | **79,99** | **855,83** |
|  | **180** | **Йогурт питьевой** | **5,08** | **5,6** | **7** | **103,25** | **251** |
| ***П******О******Л******Д******Н******И******К*** | **150** | **4,23** | **4,67** | **5,84** | **86,14** |
| **60/50** | **Блинчики с повидлом** | **3,5** | **3,75** | **27,28** | **187** | **454** |
| **2,88** | **1,17** | **18,03** | **133** |
| **ИТОГО за полдник** | **3-7 лет** | **8,58** | **9,35** | **21,51** | **290,25** |  |
| **1-3 лет** | **7,11** | **5,84** | **33,12** | **219,14** |
| **ИТОГО за 1-й день** | **3-7 лет** | **43,49** | **46,85** | **231** | **1704,83** |
| **1-3 лет** | **37,08** | **35,81** | **169,57** | **1373,30** |