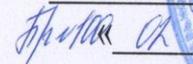


Утверждаю  
Заведующий МКДОУ  
«Детский сад «Солнышко» с. Никольское»  
МО «Енотаевский район»  
/Храмова О.В./

 \_\_\_\_\_ 20 24 г.



Циклическое десятидневное меню для организации питания детей  
с 9,5 часовым пребыванием для  
МКДОУ «Детский сад «Солнышко» с. Никольское»  
МО «Енотаевский район»  
осеннее - зимний период (1.10 - 1.06).

Разработано по Сборнику рецептов на  
продукцию для питания детей в  
дошкольных образовательных организациях  
/ Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, 2015 год

№ п/п	Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецеп туры
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г				
		1,5- 3 г.	3 –7 лет	1,5- 3 г.	3–7 лет	1,5- 3 г.	3–7 лет	1,5- 3 г.	3 –7 лет	1,5- 3 г.	3 –7 лет	
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>											
	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	150	200	4,0	5,34	4,56	6,08	27,49	36,65	166,88	222,5	№182
	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,05	0,01	0,01	8,39	9,3	33,6	37,3	№411
	Бутерброд с сыром	15/5/ 10	20/5/ 15	3,15	4,20	4,6	6,12	9,71	12,94	92,67	123,56	№3
	<b>Итого на прием пищи:</b>			<b>7,2</b>	<b>9,59</b>	<b>9,17</b>	<b>12,21</b>	<b>45,59</b>	<b>58,89</b>	<b>293,15</b>	<b>383,36</b>	
	<b>2 завтрак</b>											
	Сок яблочный	150	180	<b>0,75</b>	<b>0,69</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>18,18</b>	<b>64</b>	<b>76</b>	№418
	<b>Обед</b>											
	Салат из свеклы	40	60	0,57	0,86	2,44	3,65	3,34	5,02	38	56	№34
	Суп картофельный с фасолью на м/б	150	200	3,07	4,1	3,2	4,3	9,68	12,91	79,95	106,6	№87
	Гуляш из отварного мяса	50	70	6,43	9,0	5,17	7,24	1,65	2,31	78,75	110,25	№293
	Гарнир: рожки отварные с маслом	120	150	4,4	5,5	3,4	4,22	21,1	26,37	132,39	165,48	№219
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	25,0	85,0	102,0	№394
	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	94,0	117,5	-
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-
	<b>Итого на прием пищи:</b>			<b>20,6</b>	<b>27,11</b>	<b>15,11</b>	<b>20,53</b>	<b>89,28</b>	<b>112,46</b>	<b>577,69</b>	<b>744,83</b>	
	<b>Полдник</b>											
	Запеканка из творога	130	150	22,8	26,31	15,67	18,08	22,3	25,73	321,1	370,5	№251
	Соус молочный	30	30	0,58	0,58	1,36	1,36	3,98	3,98	30,45	30,45	№369
	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,05	0,01	0,01	8,39	9,3	33,6	37,3	№411
	<b>Итого на прием пищи:</b>			<b>23,43</b>	<b>26,94</b>	<b>17,04</b>	<b>19,45</b>	<b>34,67</b>	<b>39,01</b>	<b>385,15</b>	<b>438,25</b>	
	<b>Всего за день:</b>			<b>51,98</b>	<b>64,33</b>	<b>41,32</b>	<b>52,19</b>	<b>184,69</b>	<b>228,54</b>	<b>1319,99</b>	<b>1642,44</b>	

№ п/п	Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецеп туры
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г				
		1,5- 3 г.	3-7 лет	1,5- 3 г.	3-7 лет	1,5- 3 г.	3-7 лет	1,5- 3 г.	3-7 лет	1,5- 3 г.	3-7 лет	
<b>2</b> день	<b>Завтрак</b>											
	Суп молочный с вермишелью	150	200	4,31	5,75	3,9	5,2	14,13	18,84	108,9	145,2	№100
	Какао с молоком	180	200	3,78	4,2	3,26	3,63	15,55	17,28	106,8	118,67	№416
	Бутерброд с сыром	15/5/ 10	20/5/ 15	3,15	4,20	4,6	6,12	9,71	12,94	92,67	123,56	№3
	<b>Итого на прием пищи:</b>			<b>11,24</b>	<b>14,15</b>	<b>11,76</b>	<b>14,95</b>	<b>39,39</b>	<b>49,06</b>	<b>308,37</b>	<b>387,43</b>	
	<b>2 завтрак</b>											
	Сок яблочный	150	180	<b>0,75</b>	<b>0,69</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>18,18</b>	<b>64</b>	<b>76</b>	№418
	<b>Обед</b>											
	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	60	0,6	0,86	2,44	3,05	2,67	4,01	34,96	52,44	№37
	Суп картофельный с горохом на к/б	150	200	3,3	4,4	3,16	4,2	9,8	13,06	80,85	107,8	№87
	Суфле куриное	60	80	9,88	13,21	10,4	14,19	1,84	2,45	140	190	№327
	Гарнир: капуста тушеная	120	150	2,48	3,1	3,88	4,86	11,31	14,14	90,12	112,65	№354
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	25,0	85,0	102,0	№394
	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	94,0	117,5	-
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-
	<b>Итого на прием пищи:</b>			<b>22,39</b>	<b>29,22</b>	<b>20,78</b>	<b>27,42</b>	<b>79,13</b>	<b>99,51</b>	<b>594,53</b>	<b>769,39</b>	
	<b>Полдник</b>											
	Булочка молочная	50	80	4,64	7,42	0,99	1,58	26,11	41,78	132	211,2	№466
	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,05	0,01	0,01	8,39	9,3	33,6	37,3	№411
	<b>Итого на прием пищи:</b>			<b>4,69</b>	<b>7,47</b>	<b>1,0</b>	<b>1,59</b>	<b>34,5</b>	<b>51,08</b>	<b>165,6</b>	<b>248,5</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>39,07</b>	<b>51,53</b>	<b>33,54</b>	<b>43,96</b>	<b>168,17</b>	<b>217,83</b>	<b>1132,5</b>	<b>1481,32</b>		

№ п/п	Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецеп туры
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г				
		1,5- 3 г.	3-7 лет	1,5- 3 г.	3-7 лет	1,5- 3 г.	3-7 лет	1,5- 3 г.	3-7 лет	1,5- 3 г.	3-7 лет	
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>											
	Каша овсяная вязкая с сахаром и маслом	150	200	3,8	5,06	5,33	7,11	23,67	31,56	157,5	210,0	№182
	Какао с молоком	180	200	3,78	4,2	3,26	3,63	15,55	17,28	106,8	118,67	№416
	Бутерброд с маслом	15/7	20/7	1,35	1,65	4,15	5,1	8,04	9,87	74,8	91,8	№1
	<b>Итого на прием пищи:</b>			<b>8,93</b>	<b>10,91</b>	<b>12,74</b>	<b>15,84</b>	<b>47,26</b>	<b>58,71</b>	<b>339,1</b>	<b>420,47</b>	
	<b>2 завтрак</b>											
	Яблоко свежее	95	100	<b>0,38</b>	<b>0,4</b>	<b>0,38</b>	<b>0,4</b>	<b>9,31</b>	<b>9,8</b>	<b>42,07</b>	<b>44,00</b>	№386
	<b>Обед</b>											
	Салат из свеклы	40	60	0,57	0,86	2,44	3,65	3,34	5,02	38	56	№34
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	150	200	1,1	1,5	2,9	3,9	7,65	10,19	61,5	82,0	№63
	Гуляш из отварного мяса	50	70	6,43	9,0	5,17	7,24	4,65	2,31	78,75	110,25	№293
	Гарнир: каша рассыпчатая гречневая	120	150	6,87	8,60	4,87	6,09	30,91	38,64	195	243,75	№330
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	25,0	85,0	102,0	№394
	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	94,0	117,5	-
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-
	<b>Итого на прием пищи:</b>			<b>21,1</b>	<b>27,61</b>	<b>16,28</b>	<b>22,0</b>	<b>97,06</b>	<b>122,01</b>	<b>621,85</b>	<b>798,5</b>	
	<b>Полдник</b>											
	Омлет натуральный	130	150	11,46	13,2	22,08	25,48	2,2	2,54	254	293,08	№229
	Хлеб пшеничный	15	20	1,19	1,58	0,15	0,2	7,25	9,66	36,0	47,0	-
	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,05	0,01	0,01	8,39	9,3	33,6	37,3	№411
	<b>Итого на прием пищи:</b>			<b>12,7</b>	<b>14,83</b>	<b>22,24</b>	<b>25,69</b>	<b>17,84</b>	<b>21,5</b>	<b>323,6</b>	<b>377,38</b>	
	<b>Всего за день:</b>			<b>43,11</b>	<b>53,75</b>	<b>51,64</b>	<b>63,93</b>	<b>171,47</b>	<b>212,02</b>	<b>1326,62</b>	<b>1640,35</b>	

№ п/п	Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецеп туры
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г				
		1,5- 3 г.	3-7 лет	1,5- 3 г.	3-7 лет	1,5- 3 г.	3-7 лет	1,5- 3 г.	3-7 лет	1,5- 3 г.	3-7 лет	
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>											
	Сосиска отварная	60	60	6,6	6,6	14,34	14,34	0,24	0,24	156	156	№291
	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	№227
	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,05	0,01	0,01	8,39	9,3	33,6	37,3	№411
	Бутерброд с сыром	15/5/ 10	20/5/ 15	3,15	4,20	4,6	6,12	9,71	12,94	92,67	123,56	№3
	<b>Итого на прием пищи:</b>			<b>14,88</b>	<b>15,93</b>	<b>23,55</b>	<b>25,07</b>	<b>18,62</b>	<b>22,76</b>	<b>345,27</b>	<b>379,86</b>	
	<b>2 завтрак</b>											
	Яблоко свежее	95	100	<b>0,38</b>	<b>0,4</b>	<b>0,38</b>	<b>0,4</b>	<b>9,31</b>	<b>9,8</b>	<b>42,07</b>	<b>44,00</b>	№386
	<b>Обед</b>											
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	60	1,19	1,79	2,08	3,11	2,5	3,75	33,44	50,16	№10
	Борщ с картофелем на к/б	150	200	1,2	1,6	3,0	4,0	8,46	11,29	65,85	87,8	№64
	Куры тушеные	50	70	6,0	8,4	5,6	7,8	2,0	2,79	82,5	115,5	№318
	Гарнир: рис отварной	120	150	2,92	3,65	4,3	5,37	29,35	36,68	167,76	209,7	№332
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	25,0	85,0	102,0	№394
	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	94,0	117,5	-
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-
	<b>Итого на прием пищи:</b>			<b>17,44</b>	<b>23,09</b>	<b>15,88</b>	<b>21,4</b>	<b>95,82</b>	<b>120,36</b>	<b>598,15</b>	<b>796,66</b>	
	<b>Полдник</b>											
	Ватрушка с творогом	60	80	7,9	10,54	5,09	6,26	25,01	33,35	173,14	230,86	№441
	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,05	0,01	0,01	8,39	9,3	33,6	37,3	№411
	<b>Итого на прием пищи:</b>			<b>7,95</b>	<b>10,59</b>	<b>5,1</b>	<b>6,27</b>	<b>33,4</b>	<b>42,65</b>	<b>206,74</b>	<b>268,16</b>	
	<b>Всего за день:</b>			<b>40,65</b>	<b>50,01</b>	<b>44,91</b>	<b>53,14</b>	<b>157,15</b>	<b>195,57</b>	<b>1192,23</b>	<b>1461,68</b>	

№ п/п	Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецеп туры
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г				
		1,5- 3 г.	3-7 лет	1,5- 3 г.	3-7 лет	1,5- 3 г.	3-7 лет	1,5- 3 г.	3-7 лет	1,5- 3 г.	3-7 лет	
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>											
	Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом	150	200	3,09	4,13	3,8	5,08	24,5	32,66	144,38	192,5	№182
	Какао с молоком	180	200	3,78	4,2	3,26	3,63	15,55	17,28	106,8	118,67	№416
	Бутерброд с маслом	15/7	20/7	1,35	1,65	4,15	5,1	8,04	9,87	74,8	91,8	№1
	<b>Итого на прием пищи:</b>			<b>8,22</b>	<b>9,98</b>	<b>11,21</b>	<b>13,81</b>	<b>48,09</b>	<b>59,81</b>	<b>251,18</b>	<b>402,97</b>	
	<b>2 завтрак</b>											
	Яблоко свежее	95	100	<b>0,38</b>	<b>0,4</b>	<b>0,38</b>	<b>0,4</b>	<b>9,31</b>	<b>9,8</b>	<b>42,07</b>	<b>44,00</b>	№386
	<b>Обед</b>											
	Салат из свеклы	40	60	0,57	0,86	2,44	3,65	3,34	5,02	38	56	№34
	Рассольник ленинградский с рисом на м/б	150	200	1,2	1,6	3,07	4,09	10,16	13,54	73,05	97,4	№82
	Жаркое по-домашнему	160	200	19,58	24,47	5,02	6,27	17,41	21,76	192,94	241,18	№292
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	25,0	85,0	102,0	№394
	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	94,0	117,5	-
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-
	<b>Итого на прием пищи:</b>			<b>27,48</b>	<b>34,58</b>	<b>11,43</b>	<b>15,13</b>	<b>84,42</b>	<b>106,17</b>	<b>552,59</b>	<b>701,08</b>	
	<b>Полдник</b>											
	Сухари	40	60	3,44	5,16	4,56	6,84	26,68	40,02	162,4	243,6	-
	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,05	0,01	0,01	8,39	9,3	33,6	37,3	№411
	<b>Итого на прием пищи:</b>			<b>3,49</b>	<b>5,21</b>	<b>4,57</b>	<b>6,85</b>	<b>35,07</b>	<b>49,32</b>	<b>196,0</b>	<b>280,9</b>	
	<b>Всего за день:</b>			<b>39,57</b>	<b>50,17</b>	<b>27,59</b>	<b>36,19</b>	<b>176,89</b>	<b>225,1</b>	<b>1041,84</b>	<b>1428,95</b>	

№ п/п	Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецеп туры
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г				
		1,5- 3 г.	3-7 лет	1,5- 3 г.	3-7 лет	1,5- 3 г.	3-7 лет	1,5- 3 г.	3-7 лет	1,5- 3 г.	3-7 лет	
<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>											
	Каша манная вязкая с сахаром и маслом	150	200	3,19	4,25	3,7	4,95	26,1	34,79	150,94	201,25	№182
	Чай с молоком	180	200	2,67	3,0	2,34	2,6	14,31	15,9	89	98,89	№413
	Бутерброд с маслом	15/7	20/7	1,35	1,65	4,15	5,1	8,04	9,87	74,8	91,8	№1
	<b>Итого на прием пищи:</b>			<b>7,21</b>	<b>8,9</b>	<b>10,19</b>	<b>12,65</b>	<b>48,45</b>	<b>60,56</b>	<b>314,74</b>	<b>391,94</b>	
	<b>2 завтрак</b>											
	Сок яблочный	150	180	<b>0,75</b>	<b>0,69</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>18,18</b>	<b>64</b>	<b>76</b>	№418
	<b>Обед</b>											
	Винегрет овощной	40	60	0,55	0,82	2,47	3,71	3,38	5,06	37,92	56,88	№46
	Суп с рыбными консервами	150	200	5,16	6,88	5,04	6,72	8,6	11,47	100,35	133,8	№95
	Сосиска отварная	60	60	6,6	6,6	14,34	14,34	0,24	0,24	156	156	«291
	Гарнир: рожки отварные с маслом	120	150	4,4	5,5	3,4	4,22	21,1	26,37	132,39	165,48	№219
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	25,0	85,0	102,0	№394
	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	94,0	117,5	-
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-
	<b>Итого на прием пищи:</b>			<b>22,84</b>	<b>27,45</b>	<b>26,15</b>	<b>30,11</b>	<b>86,83</b>	<b>108,99</b>	<b>675,26</b>	<b>818,66</b>	
	<b>Полдник</b>											
	Кисель	180	200	0	0	0	0	10,03,	11,14	44,64	49,6	-
	Булочка молочная	50	80	4,64	7,42	0,99	1,58	26,11	41,78	132	211,2	№466
	<b>Итого на прием пищи:</b>			<b>4,64</b>	<b>7,42</b>	<b>0,99</b>	<b>1,58</b>	<b>36,14</b>	<b>52,92</b>	<b>176,64</b>	<b>260,8</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>35,44</b>	<b>44,46</b>	<b>37,33</b>	<b>44,34</b>	<b>186,57</b>	<b>240,65</b>	<b>1230,64</b>	<b>1547,40</b>		

№ п/п	Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г				
		1,5-3 г.	3-7 лет	1,5-3 г.	3-7 лет	1,5-3 г.	3-7 лет	1,5-3 г.	3-7 лет	1,5-3 г.	3-7 лет	
7 день	<b>Завтрак</b>											
	Каша рисовая вязкая с сахаром и маслом	150	200	2,18	2,9	3,7	4,95	27,16	36,21	150,94	201,25	№182
	Чай с молоком	180	200	2,67	3,0	2,34	2,6	14,31	15,9	89	98,89	№413
	Бутерброд с маслом	15/7	20/7	1,35	1,65	4,15	5,1	8,04	9,87	74,8	91,8	№1
	<b>Итого на прием пищи:</b>			<b>6,2</b>	<b>7,55</b>	<b>10,19</b>	<b>12,65</b>	<b>49,51</b>	<b>61,98</b>	<b>314,74</b>	<b>391,94</b>	
	<b>2 завтрак</b>											
	Сок яблочный	150	180	<b>0,75</b>	<b>0,69</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>18,18</b>	<b>64</b>	<b>76</b>	№418
	<b>Обед</b>											
	Салат из свеклы	40	60	0,57	0,86	2,44	3,65	3,34	5,02	38	56	№34
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	150	200	1,04	1,4	2,9	3,9	5,09	6,8	50,86	67,8	№73
	Котлета мясная	60	80	9,33	12,44	6,93	9,24	9,42	12,56	137,25	183	№299
	Гарнир: пюре картофельное	120	150	2,45	3,06	3,84	4,8	16,35	20,4	110	137,25	№339
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	25,0	85,0	102,0	№394
	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	94,0	117,5	-
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-
	<b>Итого на прием пищи:</b>			<b>19,52</b>	<b>25,41</b>	<b>17,01</b>	<b>22,71</b>	<b>87,71</b>	<b>110,63</b>	<b>584,7</b>	<b>750,55</b>	
	<b>Полдник</b>											
	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	№227
	Хлеб пшеничный	15	20	1,19	1,58	0,15	0,2	7,25	9,66	36,0	47,0	-
	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,05	0,01	0,01	8,39	9,3	33,6	37,3	№411
	<b>Итого на прием пищи:</b>			<b>6,32</b>	<b>6,71</b>	<b>4,76</b>	<b>4,81</b>	<b>15,92</b>	<b>19,24</b>	<b>132,6</b>	<b>147,3</b>	
	<b>Всего за день:</b>			<b>32,79</b>	<b>40,36</b>	<b>31,96</b>	<b>40,17</b>	<b>168,29</b>	<b>210,03</b>	<b>1096,04</b>	<b>1365,79</b>	

№ п/п	Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г				
		1,5-3 г.	3-7 лет	1,5-3 г.	3-7 лет	1,5-3 г.	3-7 лет	1,5-3 г.	3-7 лет	1,5-3 г.	3-7 лет	
8 день	<b>Завтрак</b>											
	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	150	200	3,8	5,1	3,8	5,1	28,07	37,43	162,19	216,25	№182
	Чай с молоком	180	200	2,67	3,0	2,34	2,6	14,31	15,9	89	98,89	№413
	Бутерброд с маслом	15/7	20/7	1,35	1,65	4,15	5,1	8,04	9,87	74,8	91,8	№1
	<b>Итого на прием пищи:</b>			<b>7,82</b>	<b>9,75</b>	<b>10,29</b>	<b>12,8</b>	<b>50,42</b>	<b>63,2</b>	<b>325,99</b>	<b>406,94</b>	
	<b>2 завтрак</b>											
	Сок яблочный	150	180	<b>0,75</b>	<b>0,69</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>18,18</b>	<b>64</b>	<b>76</b>	№418
	<b>Обед</b>											
	Винегрет овощной	40	60	0,55	0,82	2,47	3,71	3,38	5,06	37,92	56,88	№46
	Суп картофельный с клецками на к/б	150	200	1,26	1,68	2,02	2,69	7,28	9,71	52,35	69,8	№91
	Плов из птицы	160	200	16,0	20,0	14,78	18,48	26,76	33,45	304,0	380,0	№321
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	25,0	85,0	102,0	№394
	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	94,0	117,5	-
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-
	<b>Итого на прием пищи:</b>			<b>23,94</b>	<b>30,15</b>	<b>20,17</b>	<b>26,0</b>	<b>90,93</b>	<b>114,07</b>	<b>642,87</b>	<b>813,18</b>	
	<b>Полдник</b>											
	Колбаса вареная	40	40	5,12	5,12	8,88	8,88	0,6	0,6	103,0	103,0	№9
	Хлеб пшеничный	15	20	1,19	1,58	0,15	0,2	7,25	9,66	36,0	47,0	-
	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,05	0,01	0,01	8,39	9,3	33,6	37,3	№411
	<b>Итого на прием пищи:</b>			<b>6,36</b>	<b>6,75</b>	<b>9,04</b>	<b>9,09</b>	<b>16,24</b>	<b>19,56</b>	<b>172,6</b>	<b>187,3</b>	
	<b>Всего за день:</b>			<b>38,87</b>	<b>47,34</b>	<b>39,5</b>	<b>47,89</b>	<b>172,74</b>	<b>215,01</b>	<b>1205,46</b>	<b>1483,42</b>	

№ п/п	Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецеп туры
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г				
		1,5- 3 г.	3-7 лет	1,5- 3 г.	3-7 лет	1,5- 3 г.	3-7 лет	1,5- 3 г.	3-7 лет	1,5- 3 г.	3-7 лет	
<b>9 день</b>	<b>Завтрак</b>											
	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	150	200	4,38	5,84	4,56	6,08	24,22	32,29	155,63	207,5	№182
	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,05	0,01	0,01	8,39	9,3	33,6	37,3	№411
	Бутерброд с сыром	15/5/ 10	20/5/ 15	3,15	4,20	4,6	6,12	9,71	12,94	92,67	123,56	№3
	<b>Итого на прием пищи:</b>			<b>7,58</b>	<b>10,09</b>	<b>9,17</b>	<b>12,21</b>	<b>42,32</b>	<b>54,53</b>	<b>281,9</b>	<b>368,36</b>	
	<b>2 завтрак</b>											
	Яблоко свежее	95	100	<b>0,38</b>	<b>0,4</b>	<b>0,38</b>	<b>0,4</b>	<b>9,31</b>	<b>9,8</b>	<b>42,07</b>	<b>44,00</b>	№386
	<b>Обед</b>											
	Салат из кукурузы консервированной	40	60	1,15	1,73	2,47	3,7	3,22	4,82	39,72	59,58	№12
	Суп картофельный с перловкой на м/б	150	200	1,5	2,0	1,8	2,2	10,2	13,6	61,95	82,6	№86
	Жаркое по-домашнему	160	200	19,58	24,47	5,02	6,27	17,41	21,76	192,94	241,18	№292
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	25,0	85,0	102,0	№394
	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	94,0	117,5	-
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-
	<b>Итого на прием пищи:</b>			<b>28,36</b>	<b>36,15</b>	<b>10,19</b>	<b>13,29</b>	<b>84,34</b>	<b>106,03</b>	<b>543,21</b>	<b>689,86</b>	
	<b>Полдник</b>											
	Запеканка из творога	130	150	22,8	26,31	15,67	18,08	22,3	25,73	321,1	370,5	№251
	Соус молочный	30	30	0,58	0,58	1,36	1,36	3,98	3,98	30,45	30,45	№369
	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,05	0,01	0,01	8,39	9,3	33,6	37,3	№411
	<b>Итого на прием пищи:</b>			<b>23,43</b>	<b>26,94</b>	<b>17,04</b>	<b>19,45</b>	<b>34,67</b>	<b>39,01</b>	<b>385,15</b>	<b>438,25</b>	
	<b>Всего за день:</b>			<b>59,75</b>	<b>73,58</b>	<b>36,78</b>	<b>45,35</b>	<b>170,64</b>	<b>209,37</b>	<b>1252,33</b>	<b>1540,47</b>	

№ п/п	Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецеп туры
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г				
		1,5- 3 г.	3-7 лет	1,5- 3 г.	3-7 лет	1,5- 3 г.	3-7 лет	1,5- 3 г.	3-7 лет	1,5- 3 г.	3-7 лет	
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>											
	Каша овсяная вязкая с сахаром и маслом	150	200	3,8	5,06	5,33	7,11	23,67	31,56	157,5	210,0	№182
	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,05	0,01	0,01	8,39	9,3	33,6	37,3	№411
	Бутерброд с сыром	15/5/ 10	20/5/ 15	3,15	4,20	4,6	6,12	9,71	12,94	92,67	123,56	№3
	<b>Итого на прием пищи:</b>			<b>7,0</b>	<b>9,31</b>	<b>9,94</b>	<b>13,24</b>	<b>41,77</b>	<b>53,8</b>	<b>283,77</b>	<b>370,86</b>	
	<b>2 завтрак</b>											
	Яблоко свежее	95	100	<b>0,38</b>	<b>0,4</b>	<b>0,38</b>	<b>0,4</b>	<b>9,31</b>	<b>9,8</b>	<b>42,07</b>	<b>44,00</b>	№386
	<b>Обед</b>											
	Салат из свеклы	40	60	0,57	0,86	2,44	3,65	3,34	5,02	38	56	№34
	Суп картофельный с пшеном на м/б	150	200	1,3	1,7	1,7	2,3	8,56	11,4	54,9	73,2	№86
	Голубцы ленивые	120	160	10,61	14,12	6,81	9,04	15,04	20,26	164	219	№315
	Соус сметанный с томатом и луком	40	40	0,76	0,76	2,35	2,35	3,19	3,19	36,92	36,92	«375
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	25,0	85,0	102,0	№394
	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	94,0	117,5	-
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-
	<b>Итого на прием пищи:</b>			<b>19,37</b>	<b>25,09</b>	<b>14,2</b>	<b>18,46</b>	<b>83,64</b>	<b>105,72</b>	<b>542,42</b>	<b>691,62</b>	
	<b>Полдник</b>											
	Печенье «Топленное молоко»	40	60	3,4	5,1	4,12	6,18	28,24	42,36	175,2	262,8	-
	Кисель	180	200	0	0	0	0	10,03	11,14	44,64	49,6	-
	<b>Итого на прием пищи:</b>			<b>3,4</b>	<b>5,1</b>	<b>4,12</b>	<b>6,18</b>	<b>38,27</b>	<b>53,5</b>	<b>219,84</b>	<b>312,4</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>30,15</b>	<b>39,9</b>	<b>28,64</b>	<b>38,28</b>	<b>172,99</b>	<b>222,82</b>	<b>1088,1</b>	<b>1418,88</b>		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390114

Владелец Храмова Ольга Викторовна

Действителен с 02.04.2024 по 02.04.2025