

Десятидневное меню возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя первая День 1							
возрастная категория		3-7 лет					
Завтрак	каша манная	200	6,8	9,2	20,74	166,8	1-1
	чай с сахаром	200	0,12	0	14,2	57,2	2-1
	бутерброд с сыром	32	3,58	0,26	10,53	134,08	3-1
	итого за завтрак	432	10,5	9,46	45,47	358,08	
II Завтрак	сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42,66	2-6
Обед	салат витаминный из капусты с яблоком	50	0,7	3,03	4,51	43,7	4-1
	суп рыбный	180	6,66	2,34	11,61	94,95	5-1
	суфле мясное	70	10,15	13,03	2,14	166,00	6-1
	картофельное пюре	130	2,40	4,20	17,10	116,10	7-1
	компот из сухофрукто	180	0,54	0,09	28,5	117,9	2-2
	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,87	107,1	8-13
	хлеб ржаной	30	2,07	0,36	25,44	64,2	8-13
	итого за обед	610	25,94	23,41	111,17	709,95	
Полдник	пирог с повидлом	80	4,6	1,87	44,44	186,20	8-1
	чай с сахаром	200	0,12	0	14,2	57,2	2-1
	итого за полдник	280	4,72	1,87	58,64	243,40	
итого за 1 день			41,66	34,74	225,38	1354,09	

Десятидневное меню возрастная категория 1,5-3 года

Неделя первая День 1							
возрастная категория		1,5-3 года					
Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	каша манная	150	5,10	6,90	15,56	125,10	1-1
	чай с сахаром	180	0,11	0,00	12,78	51,48	2-1
	бутерброд с сыром	25	2,80	0,20	8,23	104,75	3-1
	итого за завтрак	355	8,00	7,10	36,56	281,33	
II Завтрак	сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42,66	2-6
Обед	салат витаминный из капусты с яблоком	40	0,56	2,42	3,61	34,96	4-1
	суп рыбный	180	6,66	2,34	11,61	94,95	5-1
	суфле мясное	50	7,25	9,31	1,53	118,57	6-1
	картофельное пюре	110	2,03	3,55	14,47	98,24	7-1
	компот из сухофрукто	150	0,45	0,08	23,75	98,25	2-2
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	8-13
	хлеб ржаной	20	1,38	0,24	16,96	42,80	8-13
	итого за обед	530	20,61	18,18	86,51	559,17	
Полдник	пирог с повидлом	60	3,45	1,40	33,33	139,65	8-1
	чай с сахаром	150	0,09	0,00	10,65	42,90	2-1
	итого за полдник	210	3,54	1,40	43,98	182,55	
итого за 1 день			32,66	26,69	177,15	1023,05	

Десятидневное меню старшая группа

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	пищев. Вещ-ва			энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя первая День 2							
возрастная категория		3-7					
Завтрак	каша из овсяных хлопьев	200	6,46	9,03	27,61	207,47	1-2
	чай с сахаром	200	0,12	0	14,2	57,2	2-1
	бутерброд с маслом	25/5	1,9	3,63	12,2	85	3-2
	итого за завтрак	430	6,46	9,03	27,61	349,67	
II Завтрак	сок абрикосовый	100	0,5	0	12,7	52,66	2-6
Обед	салат из картофеля с зеленым горошком	60	0,58	3,6	4,9	62,28	4-2
	суп полевой	200	8,54	9,00	21,80	202,00	5-2
	биточки рыбные	70	0,85	3,92	5,76	87,23	6-2
	макароны отварные с маслом	130	4,8	3,96	22,9	145,6	7-2
	компот из сухофр.	200	0,6	0,1	37,1	124	2-2
	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,87	107,1	8-13
	хлеб ржаной	30	2,07	0,36	25,44	64,2	8-13
	итого за обед	660	20,86	21,3	139,8	621,11	
полдник	крендель сахарный	70	5,03	9,28	41,80	269,53	8-12
	чай	200	0,12	0	14,2	57,2	2-1
	фрукт свежий	71	5,9	0	5,4	24,46	
	итого за полдник	270	5,15	9,28	56,00	326,73	
итого за 2 день			32,97	39,61	236,08	1350,17	

Десятидневное меню младшая группа

Неделя первая День 2							
возрастная категория		1,5-3					
Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	пищев. Вещ-ва			энергетическая ценность,	
			Б	Ж	У		
Завтрак	каша геркулес	150	4,85	6,77	20,71	155,6025	1-2
	чай с сахаром	180	2,85	2,40	14,29	51,48	2-1
	бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78,00	3-2
	итого за завтрак	354	9,24	12,63	44,75	285,08	
II Завтрак	сок фруктовый	100	0,51	0,11	10,11	46	2-6
Обед	салат из картофеля с зеленым горошком	40	0,39	2,40	3,27	41,52	4-2
	суп полевой	150	6,405	6,75	16,35	151,50	5-2
	биточки рыбные	50	0,607	2,8	4,11	62,31	6-2
	макароны отварные с маслом	110	4	3,31	19,40	123,20	7-2
	компот из сухофр.	150	0,45	0	27,83	93	2-2
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	8-13
	хлеб ржаной	20	1,38	0,24	16,96	42,80	8-13
	итого за обед	500	15,51	15,74	102,50	471,53	
Полдник	крендель сахарный	55	3,95	7,29	32,84	211,77	8-12
	чай	150	0,09	0	10,65	42,90	2-1
	фрукт свежий	71	5,9	0	5,4	24,46	
итого за полдник	205,00	4,04	7,29	43,49	254,67		
итого за 2 день			29,30	35,77	200,85	1057,28	

Десятидневное меню старшая группа

Неделя первая День 3								
возрастная категория		3-7 лет						
Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	пищев. Вещ-ва			энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	суп молочный с вермишелью	180	5,2	3,15	18,83	97,2	1-3	
	напиток кофейный	200	3,17	2,68	15,96	101,11	2-3	
	бутерброд с сыром	30	3,40	0,24	9,9	125,7	3-1	
	итого за завтрак	412	11,8	6,07	44,69	324,01		
II Завтрак	сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42,66	2-6	
Обед	салат из свеклы с чесноком	50	0,58	7,50	3,33	82,92	4-3	
	суп гороховый	180	3,95	3,79	11,75	97,20	5-3	
	котлета мясная	70	10,9	8,25	11,25	162,17	6-3	
	гречка отварная	130	3,9	4,42	17,68	125,41	7-3	
	компот из сухофр.	180	0,54	0,09	28,5	117,9	2-2	
	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,87	107,1	8-13	
	хлеб ржаной	30	2,07	0,36	25,44	64,2	8-13	
	итого за обед	610	25,33	24,77	119,82	756,90		
полдник	пирог с капустой	60	4,1	5,94	17,69	149,51	8-3	
	чай с сахаром	200	0,12	0	14,2	57,2	2-1	
	фрукт свежий	71	5,9	0	5,4	24,46		
	итого за полдник	260	10,12	5,94	37,29	231,17		
итого за 3 день			47,72	36,78	211,90	1354,74		

Десятидневное меню младшая группа

Неделя первая День 3								
возрастная категория		1,5-3						
Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	пищев. Вещ-ва			энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
завтрак	суп молочный с вермишелью	150	4,33	3,5	20,92	81	1-3	
	напиток кофейный	180	0,11	0	14,36	91,00	2-3	
	бутерброд с сыром	25	2,83	5,41	18,19	126,75	3-1	
	итого за завтрак	355	7,27	8,91	53,48	298,75		
II Завтрак	сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42,66	2-6	
Обед	салат из свеклы с чесноком	50	0,58	7,5	3,33	82,92	4-3	
	суп гороховый	150	3,29	3,16	9,79	81,00	5-3	
	котлета мясная	50	7,76	5,89	8,04	115,84	6-3	
	гречка отварная	110	3,30	3,74	14,96	106,12	7-3	
	компот из сухофр	150	0,45	0,08	23,75	98,25	2-2	
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	8-13	
	хлеб ржаной	20	1,38	0,24	16,96	42,80	8-13	
	итого за обед	510	19,05	20,85	91,41	484,12		
полдник	пирог с капустой	60	4,10	5,94	17,69	149,51	8-3	
	чай с сахаром	200	0,12	0	14,2	57,2	2-1	
	фрукт	71	5,90	0,00	5,40	24,46		
	итого за полдник	260	10,12	5,94	37,29	231,17		
итого за 3 день			36,44	35,70	182,18	1056,71		

Десятидневное меню старшая группа

Неделя первая День 4							
возрастная категория		3-7 лет					
Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	пищев. Вещ-ва			энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	каша пшеничная	180	5,8	6,78	30	173,7	1-4
	какао	200	4	4,11	16,56	100	2-4
	бутерброд с маслом	30	1,7	5,66	10,97	102	3-2
итого за завтрак		410	11,53	16,55	57,53	375,70	
II Завтрак	сок абрикосовый	100	0,5	0	12,7	52,66	2-6
Обед	салат из кукурузы консервированной	60	4,88	7,24	28,51	57,7	4-4
	щи со сметаной	250	4,20	8,00	7,60	124,60	5-4
	каша перловая с мясом	150	7,40	23,40	32,54	318,88	7-4
	компот из сухофр.	200	0,6	0,1	37,1	124	2-2
	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,87	107,1	8-13
	хлеб ржаной	30	2,07	0,36	25,44	64,2	8-13
	итого за обед	660	22,6	39,5	153,1	625,18	
Полдник	вареники с творогом	80	16,20	11,04	16,20	232,80	8-4
	кисель	200	0,09	0,09	25,11	64,00	2-5
	фрукт свежий	71	5,9	0	5,4	24,46	
итого за полдник		280	22,19	11,13	46,71	296,80	
итого за 4 день			56,79	67,14	257,30	1350,34	

Десятидневное меню младшая группа

Неделя первая День 4							
возрастная категория		1,5-3					
Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	пищев. Вещ-ва			энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
35	каша пшеничная	160	5,16	6,03	26,67	154,4	1-4
	какао	180	3,6	3,7	14,9	90	2-4
	бутерброд с маслом	25	1,44	4,72	9,142	85	3-2
итого за завтрак		365	10,2	14,4	50,71	329,40	
II Завтрак	сок абрикосовый	100	0,5	0	12,7	52,66	2-6
Обед	салат из кукурузы консервированной	40	3,3	4,8	19,0	38,5	4-4
	щи со сметаной	150	2,5	4,8	4,6	74,8	5-4
	каша перловая с мясом	110	5,4	17,2	23,9	233,8	7-4
	компот из сухофр	150	0,5	0,1	27,8	93,0	2-2
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	8-13
	хлеб ржаной	20	1,38	0,24	16,96	42,80	8-13
	итого за обед	450	15,3	27,3	106,8	440,07	
Полдник	вареники с творогом	60	12,2	8,28	12,15	174,60	8-4
	кисель	180	0,08	0,08	22,60	57,60	2-5
	фрукт	71	5,9	0	5,40	24,46	
итого за полдник		240	18,1	8,36	40,15	232,20	
итого за 4 день			44,1	50,1	210,4	1054,332	

Десятидневное меню старшая группа

Неделя первая День 5							
возрастная категория		3-7 лет					
Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	пищев. Вещ-ва			энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	каша кукурузная	200	15,5	10,5	49	204	1-5
	чай с сахаром	200	0,12	0	14,2	57,2	2-1
	бутерброд с маслом	30	1,7	5,66	10,97	102	3-2
	итого за завтрак	430	17,3	16,2	74,17	363,2	
II Завтрак	сок вишнёвый	100	0,3	0,08	16,3	68	2-6
Обед	Винегрет	60	0,97	3,11	5,04	54,94	4-5
	рассольник со смет	250	4,22	2,37	15,3	118,4	5-5
	Жаркое по-домашнему	190	22	6,79	19,95	161,93	7-5
	компот из сухофр.	200	1,04	0	26,96	124	2-2
	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,87	107,1	8-13
	хлеб ржаной	30	2,07	0,36	25,44	64,2	8-13
	итого за обед	700	33,7	13	114,6	630,57	
Полдник	омлет	60	5,31	9,5	1,11	110,82	8-5
	бутерброд с повидлом	35	1,58	2,5	8,82	98,78	3-3
	чай с сахаром	200	0,12	0	14,2	57,2	2-1
	фрукт свежий	71	5,9	0	5,4	24,46	
	итого за полдник	295	12,91	12,00	29,53	291,26	
итого за 5 день			64,28	41,27	234,56	1353,03	

Десятидневное меню младшая группа

Неделя первая День 5							
возрастная категория		1,5-3					
Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	пищев. Вещ-ва			энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	каша кукурузная	160	12,4	8,43	39,2	163,2	1-5
	чай с сахаром	200	0,12	0	14,2	57,20	2-1
	бутерброд с маслом	20	1,15	3,77	7,313	68,00	3-2
	итого за завтрак	380	13,7	12,2	60,71	288,40	
II Завтрак	сок вишнёвый	100	0,3	0,08	16,3	68	2-6
Обед	Винегрет	50	0,81	2,59	4,2	45,78	4-5
	рассольник со смет	200	3,38	1,9	12,24	94,72	5-5
	Жаркое по-домашнему	160	18,5	5,72	16,80	136,36	7-5
	компот из сухофр	160	0,83	0	21,57	99,20	2-2
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	8-13
	хлеб ржаной	20	1,38	0,24	16,96	42,80	8-13
	итого за обед	570	27,2	10,7	86,35	490,27	
Полдник	омлет	40	3,54	6,33	0,74	73,88	8-5
	бутерброд с повидлом	20	0,9	1,43	0,00	56,45	3-3
	чай с сахаром	180	0,09	0	10,65	51,48	2-1
	фрукт	71	5,9	0	5,40	24,46	
	итого за полдник	240	10,4	7,76	16,79	206,27	
итого за 5 день			51,6	30,7	180,2	1052,93	

Десятидневное меню старшая группа

Неделя вторая День 6								
возрастная категория		3-7 лет						
Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	пищев. Вещ-ва			энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	каша манная	200	6,8	9,2	20,74	166,8	1-1	
	чай с сахаром	200	0,12	0	14,2	57,2	2-1	
	бутерброд с сыром	35	3,92	0,28	11,52	146,65	3-1	
	итого за завтрак	435	10,8	9,48	46,46	370,65		
II Завтрак	сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42,66	2-6	
Обед	салат из горошка с луком	60	1,57	5,08	3,90	67,00	4-6	
	борщ со сметаной	210	1,52	4,12	10,70	86,10	5-6	
	плов	150	14,50	12,14	25,49	269,25	7-6	
	компот из сухофр	180	0,54	0,09	28,5	117,9	2-2	
	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,87	107,1	8-13	
	хлеб ржаной	30	2,07	0,36	25,44	64,2	8-13	
	итого за обед	600	23,6	22,2	115,9	711,55		
Полдник	блинчики с повидлом	80	3,74	2,01	28,68	148,36	8-6	
	чай с сахаром	200	0,12	0	14,2	57,2	2-1	
	фрукт свежий	71	5,9	0	5,4	24,46		
	итого за полдник	280	9,76	2,01	48,28	230,02		
итого за 6 день			44,72	33,64	220,74	1354,88		

Десятидневное меню младшая группа

Неделя вторая День 6								
возрастная категория		1,5-3						
Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	пищев. Вещ-ва			энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	каша манная	150	5,1	6,9	15,56	125,10	1-1	
	чай	200	0,12	0	14,2	57,20	2-1	
	бутерброд с сыром	25	2,8	0,2	8,23	104,75	3-1	
	итого за завтрак	375	8,02	7,1	37,98	287,05		
II Завтрак	сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42,66	2-6	
Обед	салат из горошка с луком	40	1,05	3,39	2,60	44,67	4-6	
	борщ со сметаной	200	1,45	3,92	10,19	82,00	5-6	
	плов	130	12,6	10,5	22,09	233,35	7-6	
	компот из сухофр	150	0,45	0,08	23,75	98,25	2-2	
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	8-13	
	хлеб ржаной	20	1,38	0,24	16,96	42,80	8-13	
	итого за обед	520	19,2	18,4	90,17	572,47		
Полдник	блинчики с повидлом	60	2,81	1,51	21,51	111,27	8-6	
	чай с сахаром	200	0,09	0	21,51	57,2	2-1	
	фрукт	71	5,9	0	5,4	24,46		
	итого за полдник	260	8,8	1,51	48,42	192,93		
итого за 6 день			36	27	176,6	1052,45		

Десятидневное меню старшая группа

Неделя вторая День 7							
возрастная категория		3-7 лет					
Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	пищев. Вещ-ва			энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	каша пшенная	200	5,67	5,28	32,55	245	1-6
	чай с сахаром	180	0,11	0	12,78	51,48	2-1
	бутерброд с маслом	25	1,7	0,24	9,75	85	3-2
	итого за завтрак	405	7,48	5,52	55,08	381,48	
II Завтрак	сок абрикосовый	100	0,5	0	12,7	52,66	2-6
Обед	салат из капусты с морковью и растительным маслом	50	0,81	2,59	4,2	45,76	4-7
	суп с крупой (шахтерский)	180	1,40	4,80	7,80	80,00	5-7
	рыбная котлета	70	10,09	3,26	6,79	97,00	6-2
	макароны отварные с маслом	130	4,42	3,86	25,14	153,39	7-2
	компот из сухофр	180	0,54	0,09	28,5	117,9	2-2
	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,87	107,1	8-13
	хлеб ржаной	30	2,07	0,36	25,44	64,2	8-13
	итого за обед	610	22,75	15,32	119,74	665,35	
Полдник	вак-беляш	80	8,68	8,04	16,36	173,71	8-7
	чай с сахаром	200	0,12	0	14,2	57,2	2-1
	фрукт свежий	71	5,9	0	5,4	24,46	
	итого за полдник	280	14,70	8,04	35,96	255,37	
итого за 7 день			45,43	28,88	223,48	1354,86	

Десятидневное меню младшая группа

Неделя вторая День 7							
возрастная категория		1,5-3					
Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	пищев. Вещ-ва			энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	каша пшенная	150	4,25	3,96	24,41	0,01	1-6
	чай с сахаром	180	0,11	0	12,78	51,48	2-1
	бутерброд с маслом	25	1,7	0,24	9,75	85,00	3-2
	итого за завтрак	355	6,063	4,2	46,94	136,49	
II Завтрак	сок абрикосовый	100	0,5	0	12,7	52,66	2-6
Обед	салат из капусты с морковью и растительным маслом	40	0,65	2,07	3,36	36,61	4-7
	суп с крупой (шахтерский)	150	1,17	4	6,50	66,67	5-7
	рыбная котлета	50	11,18	1,55	2,98	104,28	6-2
	макароны отварные	110	3,74	3,27	21,27	129,79	7-2
	компот из сухофр	150	0,45	0,08	23,75	98,25	2-2
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	8-13
	хлеб ржаной	20	1,38	0,24	16,96	42,80	8-13
	итого за обед	500	20,84	11,44	89,4	549,80	
Полдник	вак-беляш	60	6,51	6,03	12,27	130,28	8-7
	чай с сахаром	180	0,108	0	12,78	51,48	2-1
	фрукт	71	5,90	0	5,40	24,46	
	итого за полдник	240	12,52	6,03	30,45	206,22	
итого за 7 день			39,43	21,67	166,8	892,51	

Десятидневное меню старшая группа

Неделя вторая День 8							
возрастная категория		3-7 лет					
Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	пищев. Вещ-ва			энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	9	20,64	108	1-3
	напиток кофейный	200	0,12	0	16	101,1	2-3
	бутерброд с сыром	35	3,92	0,28	11,52	146,65	3-1
	итого за завтрак	435	10,64	9,28	48,16	355,75	
II Завтрак	сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42,66	2-6
Обед	салат из моркови	50	0,62	0,04	5,80	26,15	4-8
	суп крестьянский	180	1,66	5,57	11,1	101,22	5-8
	биточки мясные	70	10,87	8,25	11,25	162,17	6-3
	гречка отварная	130	2,73	1,58	14,1	81,55	7-3
	компот из сухофр	180	0,54	0,09	28,5	117,9	2-2
	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,87	107,1	8-13
	хлеб ржаной	30	2,07	0,36	25,44	64,2	8-13
	итого за обед	610	21,91	16,25	118,06	660,29	
Полдник	плюшка новомосковская	80	5,86	4,18	37,25	211,55	8-8
	чай с сахаром	200	0,12	0	14,2	57,2	2-1
	фрукт свежий	71	5,9	0	5,4	24,46	
	итого за полдник	280	11,88	4,18	56,85	293,21	
итого за 8 день			44,93	29,71	233,17	1351,91	

Десятидневное меню младшая группа

Неделя вторая День 8							
возрастная категория		1,5-3					
Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	пищев. Вещ-ва			энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	180	5,94	8,1	18,58	97,20	1-3
	напиток кофейный	200	0,12	0	16	101,10	2-3
	бутерброд с сыром	25	2,8	0,2	8,229	104,75	3-1
	итого за завтрак	405	8,86	8,3	42,8	303,05	
II Завтрак	сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42,66	2-6
Обед	салат из моркови	30	0,37	0,02	3,48	15,69	4-8
	суп крестьянский	150	1,38	4,64	9,25	84,35	5-8
	биточки мясные	50	7,76	5,89	8,04	115,84	6-3
	гречка отварная	110	2,31	1,34	11,93	69,00	7-3
	компот из сухофр	150	0,45	0,075	23,75	98,25	2-2
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	8-13
	хлеб ржаной	20	1,38	0,24	16,96	42,80	8-13
	итого за обед	490	15,94	12,45	87,99	497,33	
Полдник	плюшка новомосковская	50	3,66	2,6125	23,28	132,22	8-8
	чай с сахаром	180	0,108	0	12,78	51,48	2-1
	фрукт	71	5,9	0	5,40	24,46	
	итого за полдник	230	9,67	2,6125	41,46	208,16	
итого за 8 день			34,97	23,36	182,35	1051,20	

Десятидневное меню старшая группа

Неделя вторая День 9								
возрастная категория		3-7 лет						
Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	пищев. Вещ-ва			энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	каша рисовая	180	2,78	3,66	28,88	159,3	1-7	
	какао	200	4	4,11	16,56	120,33	2-4	
	бутерброд с маслом	30	1,7	5,66	10,97	102	3-2	
	итого за завтрак	410	8,51	13,43	56,41	381,63		
II Завтрак	сок абрикосовый	100	0,5	0	12,7	52,66	2-6	
Обед	салат из свеклы	50	0,58	7,5	3,33	82,92	4-3	
	суп с клецками	200	3,33	5,54	12,22	95,47	5-9	
	капуста тушеная с мясом	150	6,75	5,63	5,52	181,25	7-7	
	компот из сухофр	200	1,04	0	26,96	124	2-2	
	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,87	107,1	8-13	
	хлеб ржаной	30	2,07	0,36	25,44	64,2	8-13	
	итого за обед	600	17,19	19,39	95,34	654,94		
Полдник	вареники ленивые	95	10,34	9,04	13,83	182,40	8-11	
	кисель	180	0	0	16,2	54	2-5	
	фрукт свежий	71	5,9	0	5,4	24,46		
	итого за полдник	275	16,24	9,04	35,43	260,86		
итого за 9 день			42,44	41,86	199,88	1350,09		

Десятидневное меню младшая группа

Неделя вторая День 9								
возрастная категория		1,5-3						
Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	пищев. Вещ-ва			энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	каша рисовая	150	2,32	3,96	24,08	123,75	1-7	
	какао	180	3,6	3,699	14,9	108,297	2-4	
	бутерброд с маслом	20	1,15	3,773	7,313	68,00	3-2	
	итого за завтрак	350	7,07	11,43	46,3	300,05		
II Завтрак	сок абрикосовый	100	0,5	0	12,7	52,66	2-6	
Обед	салат из свеклы	50	0,58	7,5	3,33	82,92	4-3	
	суп с клецками	150	2,5	4,16	9,17	71,60	5-9	
	капуста тушеная с мясом	110	4,95	4,13	4,05	132,92	7-7	
	компот из сухофр	150	0,78	0	20,22	93,00	2-2	
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	8-13	
	хлеб ржаной	20	1,38	0,24	16,96	42,80	8-13	
	итого за обед	460	12,5	16,26	68,3	494,64		
Полдник	вареники ленивые	70	7,62	6,661	10,19	134,40	8-11	
	кисель	150	0	0	13,50	45,00	2-5	
	фрукт	71	5,9	0	5,40	24,46		
итого за полдник		220	13,5	6,661	29,09	203,86		
итого за 9 день			33,6	34,36	156,4	1051,21		

Десятидневное меню старшая группа

Неделя вторая День 10								
возрастная категория		3-7 лет						
Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	пищев. Вещ-ва			энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	каша ячневая	200	9,04	8,2	31,98	237,42	1-8	
	чай с сахаром	200	0,12	0,00	14,2	57,2	2-1	
	бутерброд с маслом	25	1,7	0,24	9,75	85	3-2	
	итого за завтрак	425	10,9	8,44	55,93	379,62		
II Завтрак	сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42,66	2-6	
Обед	салат из кукурузы	50	1,44	3,09	4,02	49,65	4-4	
	суп свекольный со сметаной	250	4,68	2,13	12,73	91,03	5-10	
	курица, запеченная с картофелем	150	10,7	19,9	16,32	264,15	7-8	
	компот из сухофр	200	1,04	0	26,96	124	2-2	
	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,87	107,1	8-13	
	хлеб ржаной	30	2,07	0,36	25,44	64,2	8-13	
	итого за обед	650	23,36	25,81	107,34	700,13		
	Полдник	яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,3	63	8-10
бутерброд с повидлом		40	1,8	2,85	10,08	112,89	3-3	
чай с сахаром		200	0,12	0,00	14,2	57,2	2-1	
фрукт свежий		71	5,9	0	5,4	24,46		
итого за полдник		300	7,02	7,45	24,58	233,09		
итого за 10 день			41,74	41,70	197,95	1355,50		

Десятидневное меню младшая группа

Неделя вторая День 10								
возрастная категория		1,5-3						
Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	пищев. Вещ-ва			энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	каша ячневая	150	6,78	6,15	23,99	178,07	1-8	
	чай с сахаром	180	0,11	0	12,78	51,48	2-1	
	бутерброд с маслом	20	1,36	0,19	7,8	68,00	3-2	
	итого за завтрак	350	8,25	6,34	44,57	297,55		
II Завтрак	сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42,66	2-6	
Обед	салат из кукурузы	40	1,15	2,47	3,22	39,72	4-4	
	суп свекольный со сметаной	150	2,81	1,28	7,64	54,62	5-10	
	курица, запеченная с картофелем	120	8,57	15,9	13,06	211,32	7-8	
	компот из сухофр	150	0,78	0	20,22	93,00	2-2	
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	8-13	
	хлеб ржаной	20	1,38	0,24	16,96	42,80	8-13	
	итого за обед	490	17	20,1	75,67	512,86		
	Полдник	яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,3	63	8-10
бутерброд с повидлом		30	1,35	2,14	7,56	84,67	3-3	
чай с сахаром		180	0,09	0	10,65	51,48	2-1	
фрукт		71	5,9	0	5,40	24,46		
итого за полдник		270	6,54	6,74	18,51	199,1475		
итого за 10 день			32,3	33,2	148,8	1052,21		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 337396642673316130395918289135989875618693781134

Владелец Рутц Наталия Александровна

Действителен с 19.01.2024 по 18.01.2025