

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ «Буденовский
детский сад «Солнышко»

« 12 » января 2026 г. Н. А. Рутц

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Буденовский детский сад «Солнышко»

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

д. Буденовка
2026 г.

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 молочная	150	4,84	6,78	20,71	155,60	1-1
	чай с сахаром	180	0,11	0,00	12,78	51,48	2-1
	бутерброд с маслом	24	1,58	2,99	10,03	73,05	3-1
	итого за завтрак	354	6,53	9,77	43,52	280,13	
II Завтрак	сок фруктовый	150	0,7	0,05	17,6	70	2-6
Обед	салат витаминный	40	0,56	2,43	3,60	19,96	4-1
	суп с рыбными консервами	150	5,55	1,95	9,67	79,12	5-1
	суфле из отварного мяса	50	11,70	15,60	3,30	119,30	6-1
	картофельное пюре	110	3,40	5,30	14,47	98,24	7-1
	соус красный основной	10	0,14	0,39	0,62	6,20	8-14
	компот из сухофруктов	150	0,45	0,08	23,75	98,25	2-2
	хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	10,06	48,00	8-13
	хлеб ржаной	10	0,69	0,12	8,48	21,40	8-13
	итого за обед	540	23,83	26,01	73,95	490,47	
Полдник	пирог с повидлом	70	4,02	1,63	28,85	117,93	8-1
	чай с сахаром	150	0,09	0,00	10,65	42,90	2-1
	фрукт	95	0,25	0,16	13,12	49,40	8-15
	итого за полдник	315	4,36	1,79	52,62	210,23	
итого за 1 день			35,42	37,62	187,69	1050,83	

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 молочная	160	5,16	7,23	22,09	165,97	1-1
	чай с сахаром	200	0,12	0	14,2	57,2	2-1
	бутерброд с маслом	45	4,04	5,61	18,82	137,06	3-1
	итого за завтрак	432	9,32	12,84	55,11	360,23	
II Завтрак	сок фруктовый	200	1	0,07	23,4	90	2-6
Обед	салат витаминный	50	0,7	3,03	4,51	23,7	4-1
	суп с рыбными консер	200	7,40	2,60	12,90	105,50	5-1
	суфле из отварного мя	70	16,40	21,84	4,60	163,94	6-1
	картофельное пюре	130	4,02	6,20	17,01	116,10	7-1
	соус красный основно	20	0,28	0,75	1,23	12,40	8-14
	компот из сухофрукто	180	0,54	0,09	28,5	117,9	2-2
	хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	10,06	48	8-13
	хлеб ржаной	20	1,38	0,24	16,96	42,8	8-13
	итого за обед	690	32,06	34,89	95,77	630,34	
Полдник	пирог с повидлом	80	4,6	1,87	33	161,20	8-1
	чай с сахаром	200	0,12	0	14,2	57,2	2-1
	фрукт	100	0,26	0,17	13,81	52	8-15
	итого за полдник	380	4,98	2,04	61,01	270,4	
итого за 1 день			47,36	49,84	235,29	1350,97	

Десятидневное меню возрастная категория 1,5-3 года

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 геркулесовая молочная	150	4,84	6,78	17,71	152,45	1-2
	чай с сахаром	180	0,11	0,00	12,78	51,48	2-1
	бутерброд с маслом	25	2,24	3,12	10,45	76,10	3-2
	итого за завтрак	355	7,19	9,90	40,94	280,03	
II Завтрак	сок фруктовый	150	0,16	0	16,96	70	2-6
Обед	салат из картофеля с зеленым горошком	30	0,24	2,05	2,04	22,20	4-2
	суп полевой	150	7,71	11,52	12,20	157,25	5-2
	биточки рыбные	50	8,3	4,54	4,40	61,70	6-2
	макароны отварные с маслом	110	4,32	3,51	19,40	123,20	7-2
	соус красный основной	10	0,14	0,39	0,62	6,20	8-14
	компот из сухофруктов	150	0,45	0,08	23,75	98,25	2-2
	хлеб ржаной	10	0,69	0,12	8,48	21,40	8-13
	итого за обед	510	21,85	22,2	70,89	490,2	
Полдник	крендель сахарный	40	3,23	6	23,60	118,52	8-12
	чай с сахаром	150	0,09	0,00	10,65	42,90	2-1
	фрукт свежий	95	0,25	0,16	13,12	49,40	8-15
	итого за полдник	285,00	3,57	6,16	47,37	210,82	
итого за 2 день			32,77	38,27	176,16	1051,05	

Десятидневное меню возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	пищев. Вещ-ва			энергетическая ценность,	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя первая День 2							
возрастная категория		3-7					
Завтрак	каша геркулесовая молочная	200	6,45	10	21,6	207,47	1-2
	чай с сахаром	200	0,12	0	14,2	57,2	2-1
	бутерброд с маслом	30	2,69	3,74	12,55	95,6	3-2
	итого за завтрак	430	9,26	13,78	48,35	360,27	
II Завтрак	сок фруктовый	200	1	0,07	23,4	90	2-6
Обед	салат из картофеля с зеленым горошком	50	0,32	2,7	2,72	29,6	4-2
	суп полевой	180	9,63	15,10	14,60	180,80	5-2
	биточки рыбные	70	11,09	5,26	6,79	97,00	6-2
	макароны отварные с маслом	130	5,3	4,96	22,9	145,6	7-2
	соус красный основной	10	0,14	0,39	0,62	6,20	8-14
	компот из сухофр.	180	0,54	0,09	28,5	117,9	2-2
	хлеб ржаной	25	1,73	0,3	21,2	53,5	8-13
	итого за обед	645	28,75	28,8	97,33	630,6	
полдник	крендель сахарный	55	3,95	7,29	28,84	160,86	8-12
	чай с сахаром	200	0,12	0	14,2	57,2	2-1
	фрукт свежий	100	0,26	0,17	13,81	52	8-15
	итого за полдник	355	4,33	7,46	56,85	270,06	
итого за 2 день			43,34	50,11	225,93	1350,93	

Десятидневное меню возрастная категория 1,5-3 года

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	82,58	1-3
	напиток кофейный	180	2,85	2,41	14,36	91,00	2-3
	бутерброд с сыром	35	4,26	4,36	14,63	106,53	3-1
	итого за завтрак	365	11,44	10,3	49,91	280,11	
II Завтрак	сок фруктовый	150	0,7	0,05	17,6	70	2-6
Обед	салат из свеклы с чесноком	40	0,62	1,94	2,67	61,25	4-3
	суп гороховый	150	4,79	8,07	9,79	81,00	5-3
	котлета мясная	50	8,76	6,89	8,04	115,84	6-3
	гречка отварная с маслом	110	3,30	3,74	14,96	106,12	7-3
	соус красный основной	10	0,14	0,39	0,62	6,20	8-14
	компот из сухофруктов	150	0,45	0,08	23,75	98,25	2-2
	хлеб ржаной	10	0,69	0,12	8,48	21,40	8-13
	итого за обед	500	18,75	21,23	68,31	490,06	
полдник	пирог с капустой	45	3,08	4,46	13,27	118,13	8-3
	чай с сахаром	150	0,09	0	10,65	42,9	2-1
	фрукт свежий	95	0,25	0,16	13,12	49,40	8-15
	итого за полдник	290	3,42	4,62	37,04	210,43	
итого за 3 день			33,61	36,12	155,26	1050,60	

Десятидневное меню возрастная категория 3-7 лет

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	200	5,8	4,67	27,9	121,98	1-3
	напиток кофейный	200	3,12	2,67	15,74	101,13	2-3
	бутерброд с сыром	45	4,26	0,30	12,51	136,97	3-1
	итого за завтрак	432	13,18	7,64	56,15	360,08	
II Завтрак	сок фруктовый	200	1	0,07	23,4	90	2-6
Обед	салат из свеклы с чесноком	50	0,77	2,43	3,34	82,92	4-3
	суп гороховый	180	5,95	9,68	11,70	97,20	5-3
	котлета мясная	70	10,9	9,65	11,25	162,17	6-3
	гречка отварная с маслом	130	3,9	4,42	17,68	125,41	7-3
	соус красный основной	20	0,27	0,78	1,23	12,40	
	компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	28,5	117,9	2-2
	хлеб ржаной	15	1,04	0,18	12,72	32,1	8-13
	итого за обед	645	23,37	27,23	86,42	630,1	
полдник	пирог с капустой	65	4,44	5,94	19,17	160,97	8-3
	чай с сахаром	200	0,12	0	14,2	57,2	2-1
	фрукт свежий	100	0,26	0,17	13,81	52	8-15
	итого за полдник	365	4,82	6,11	47,18	270,17	
итого за 3 день			42,37	41,05	213,15	1350,35	

Десятидневное меню возрастная категория 1,5-3 года

Неделя первая День 4							
возрастная категория		1,5-3					
Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	пищев. Вещ-ва			энергет ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
35	каша пшеничная молочная	150	4,83	5,65	23,8	125,18	1-4
	какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	2-4
	бутерброд с маслом	20	1,79	2,88	8,13	65	3-2
	итого за завтрак	350	7,82	9,83	44,93	280,18	
II Завтрак	сок фруктовый	150	0,7	0,05	17,6	70	2-6
Обед	салат из кукурузы	40	3,30	4,80	19,00	37,20	4-4
	щи со сметаной	150	4,59	2,93	5,09	74,80	5-4
	каша перловая с мясом и овощ	120	5,89	18,76	18,07	248,05	7-4
	компот из сухофруктов	150	0,45	0,08	23,75	98,25	2-2
	хлеб ржаной	15	1,04	0,18	12,72	32,1	8-13
	итого за обед	475	15,27	26,75	78,63	490,4	
Полдник	вареники с творогом	60	12,3	3,1	11,15	120,86	8-4
	кисель	150	0	0	10,12	40,00	2-5
	фрукт свежий	95	0,25	0,16	13,12	49,40	8-15
	итого за полдник	305	12,6	3,26	34,39	210,26	
итого за 4 день			36,34	39,89	175,55	1050,84	

Десятидневное меню возрастная категория 3-7 лет

Неделя первая День 4							
возрастная категория		3-7 лет					
Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	пищев. Вещ-ва			энергет ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	каша пшеничная молочная	180	5,8	6,78	30	169,9	1-4
	какао с молоком	200	1,33	1,44	14,4	100	2-4
	бутерброд с маслом	30	2,7	3,63	12,2	90,7	3-2
	итого за завтрак	410	9,82	11,85	56,60	360,60	
II Завтрак	сок фруктовый	200	1	0,07	23,4	90	2-6
Обед	салат из кукурузы	60	4,88	7,24	28,51	57,7	4-4
	щи со сметаной	180	5,51	3,91	6,79	101,73	5-4
	каша перловая с мясом	150	7,40	23,40	21,68	320,88	7-4
	компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	28,5	117,9	2-2
	хлеб ржаной	15	1,04	0,18	12,72	32,1	8-13
	итого за обед	585	19,37	34,82	98,2	630,31	
Полдник	вареники с творогом	80	16,40	4,13	14,87	164,87	8-4
	кисель	200	0,00	0,00	13,50	53,30	2-5
	фрукт свежий	100	0,26	0,17	13,81	52	8-15
	итого за полдник	380	16,66	4,30	42,18	270,17	
итого за 4 день			46,85	50,97	220,38	1351,08	

Десятидневное меню возрастная категория 1,5-3 года

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 вязкая	150	11,63	7,88	36,75	164	1-5
	чай с сахаром	180	0,11	0	12,78	51,48	2-1
	бутерброд с маслом	20	1,28	2,88	8,13	65,00	3-2
	итого за завтрак	350	13,02	10,76	57,66	280,48	
II Завтрак	сок фруктовый	150	0,7	0,05	17,6	70	2-6
Обед	Винегрет	50	0,81	3,08	4,2	46,29	4-5
	рассольник со сметаной	180	3,4	5,91	11,02	85,25	5-5
	Жаркое по-домашнему	120	13,9	6,49	12,60	109,27	7-5
	компот из сухофруктов	150	0,45	0,08	23,75	98,25	2-2
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,30	119,00	8-13
	хлеб ржаной	30	1,04	0,18	12,72	32,10	8-13
	итого за обед	500	23,38	16,14	88,59	490,16	
Полдник	омлет	60	7,95	12	1,2	117,82	8-5
	чай с сахаром	150	0,09	0	10,65	42,9	2-1
	фрукт свежий	95	0,25	0,16	13,12	49,40	8-15
	итого за полдник	305	8,29	12,1	24,97	210,12	
итого за 5 день			45,4	39,06	188,8	1050,76	

Десятидневное меню возрастная категория 3-7 лет

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 вязкая	200	15,5	10,5	49	212,32	1-5
	чай с сахаром	200	0,12	0	14,2	57,2	2-1
	бутерброд с маслом	30	2,7	3,63	12,2	90,7	3-2
	итого за завтрак	430	18,31	14,13	75,4	360,22	
II Завтрак	сок фруктовый	200	1	0,07	23,4	90	2-6
Обед	Винегрет	60	0,97	3,7	5,06	55,64	4-5
	рассольник со сметаной	200	3,38	6,57	12,24	94,72	5-5
	Жаркое по-домашнему	150	17,4	5,36	15,75	129,84	7-5
	компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	124	2-2
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	8-13
	хлеб ржаной	50	3,45	0,6	42,4	107	8-13
	итого за обед	710	29,55	16,73	131,5	630,20	
Полдник	омлет	80	10,6	15,9	1,6	161,1	8-5
	чай с сахаром	200	0,12	0	14,2	57,2	2-1
	фрукт свежий	100	0,26	0,17	13,81	52	8-15
	итого за полдник	380	10,98	16,10	29,61	270,30	
итого за 5 день			59,84	47,03	259,86	1350,72	

Десятидневное меню возрастная категория 1,5-3 года							
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	4,84	6,78	20,71	155,60	1-1
	чай	180	0,11	0	12,78	51,48	2-1
	бутерброд с маслом	24	2,15	2,99	10,03	73,05	3-1
	итого за завтрак	354	7,1	9,77	43,52	280,13	
II Завтрак	сок фруктовый	150	0,7	0,05	17,6	70	2-6
Обед	салат из зеленого горошка с л	40	2,19	5,08	2,27	45,00	4-6
	борщ со сметаной	150	1,89	7,94	7,64	62,50	5-6
	плов	120	15,34	10,57	20,06	215,40	7-6
	компот из сухофруктов	150	0,45	0,08	23,75	98,25	2-2
	хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	10,06	48,00	8-13
	хлеб ржаной	10	0,69	0,12	8,48	21,40	8-13
	итого за обед	490	21,9	23,93	72,26	490,55	
Полдник	блинчики с повидлом	50	3,88	1,16	27,75	117,88	8-6
	чай с сахаром	150	0,09	0	10,65	42,9	2-1
	фрукт свежий	95	0,25	0,16	13,12	49,40	8-15
	итого за полдник	295	4,22	1,32	51,52	210,18	
итого за 6 день			33,92	35,07	184,90	1050,86	

Десятидневное меню возрастная категория 3-7 лет							
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	160	5,16	7,23	22,09	165,97	1-1
	чай с сахаром	200	0,12	0	14,2	57,2	2-1
	бутерброд с маслом	45	4,04	5,61	18,82	137,06	3-1
	итого за завтрак	405	9,32	12,84	55,11	360,23	
II Завтрак	сок фруктовый	200	1	0,07	23,4	90	2-6
Обед	салат из зеленого горошка с л	60	3,59	7,62	3,90	68,87	4-6
	борщ со сметаной	200	3,18	9,92	10,19	83,50	5-6
	плов	130	16,62	11,96	21,70	269,25	7-6
	компот из сухофруктов	180	0,74	0,09	28,5	117,9	2-2
	хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	10,06	48,00	8-13
	хлеб ржаной	20	1,38	0,24	16,96	42,8	8-13
	итого за обед	610	26,85	29,97	91,31	630,32	
Полдник	блинчики с повидлом	70	4,83	1,93	38,85	161,23	8-6
	чай с сахаром	200	0,12	0	14,2	57,2	2-1
	фрукт свежий	100	0,26	0,17	13,81	52	8-15
	итого за полдник	370	5,21	2,1	66,86	270,43	
итого за 6 день			42,38	44,98	236,68	1350,98	

Десятидневное меню возрастная категория 1,5-3 года

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 молочная	150	4,84	6,78	20,71	145,50	1-6
	чай с сахаром	180	0,11	0	12,78	51,48	2-1
	бутерброд с маслом	25	2,24	0,16	6,58	83,80	3-2
	итого за завтрак	355	7,19	6,94	40,07	280,78	
II Завтрак	сок фруктовый	150	0,7	0,05	17,6	70	2-6
Обед	салат из белокочанной капусты	40	0,65	2,07	3,36	36,61	4-7
	суп шахтерский со сметаной	180	3,56	14,3	14,20	143,33	5-7
	рыбная котлета	50	8,3	4,54	4,40	61,70	6-2
	макароны отварные с маслом	110	4,32	3,51	19,40	123,20	7-2
	соус красный основной	10	0,14	0,39	0,62	6,20	
	компот из сухофруктов	150	0,45	0,08	23,75	98,25	2-2
	хлеб ржаной	20	0,69	0,12	8,48	21,40	8-13
	итого за обед	560	18,11	25,01	74,21	490,69	
Полдник	вак-беляш	60	6,51	6,03	12,27	117,84	8-7
	чай с сахаром	150	0,09	0	10,65	42,90	2-1
	фрукт свежий	95	0,25	0,16	13,12	49,40	8-15
	итого за полдник	305	6,85	6,19	36,04	210,14	
итого за 7 день			32,85	38,19	167,92	1051,61	

Десятидневное меню возрастная категория 3-7 лет

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 молочная	200	6,45	10,04	27,6	207,47	1-6
	чай с сахаром	200	0,12	0	14,2	57,2	2-1
	бутерброд с маслом	30	2,69	4,56	16,71	95,6	3-2
	итого за завтрак	430	9,26	14,60	58,51	360,27	
II Завтрак	сок фруктовый	200	1	0,07	23,4	90	2-6
Обед	салат из белокочанной капусты	50	0,81	2,59	4,2	45,76	4-7
	суп шахтерский со сметаной	200	3,96	15,90	15,73	164,14	5-7
	рыбная котлета	70	11,09	5,26	6,79	97,00	6-2
	макароны отварные с маслом	130	5,3	4,96	22,9	145,6	7-2
	соус красный основной	10	0,14	0,39	0,62	6,20	
	компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	28,5	117,9	2-2
	хлеб ржаной	25	1,73	0,3	21,2	53,5	8-13
	итого за обед	665	23,57	29,49	99,94	630,10	
Полдник	вак-беляш	80	8,68	8,04	16,36	161,71	8-7
	чай с сахаром	200	0,12	0	14,2	57,2	2-1
	фрукт свежий	100	0,26	0,17	13,81	52	8-15
	итого за полдник	380	9,06	8,21	44,37	270,91	
итого за 7 день			42,89	52,37	226,22	1351,28	

Десятидневное меню возрастная категория 1,5-3 года

Неделя вторая День 8							
возрастная категория		1,5-3					
Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	пищев. Вещ-ва			энергет ценность, ккал	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
Завтрак	суп молочный с вермишелью	150	4,33	3,5	20,92	82,58	1-3
	напиток кофейный	180	2,85	2,41	14,36	91,00	2-3
	бутерброд с сыром	35	4,26	4,36	14,63	106,53	3-1
	итого за завтрак	365	7,18	10,27	49,91	280,11	
II Завтрак	сок фруктовый	150	0,7	0,05	17,6	70	2-6
Обед	салат из моркови	30	0,49	0,03	3,48	14,29	4-8
	суп крестьянский	150	2,88	10,64	9,25	80,05	5-8
	биточки мясные	50	8,76	6,89	8,04	115,84	6-3
	гречка отварная с маслом	110	3,30	3,74	14,96	106,12	7-3
	соус красный основной	10	0,14	0,39	0,62	6,20	
	компот из сухофруктов	150	0,45	0,08	23,75	98,25	2-2
	хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	10,06	48,00	8-13
	хлеб ржаной	20	0,69	0,12	8,48	21,40	8-13
	итого за обед	490	18,05	22,03	78,64	490,15	
Полдник	плюшка новомосковская	50	3,90	2,9	25,50	117,82	8-8
	чай с сахаром	150	0,09	0	10,65	42,90	2-1
	фрукт свежий	95	0,25	0,16	13,12	49,40	8-15
	итого за полдник	295	4,24	3,06	49,27	210,12	
итого за 8 день			30,17	35,41	195,42	1050,38	

Десятидневное меню возрастная категория 3-7 лет

Неделя вторая День 8							
возрастная категория		3-7 лет					
Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	пищев. Вещ-ва			энергет ценность, ккал	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
Завтрак	суп молочный с вермишелью	200	5,8	4,67	27,9	121,98	1-3
	напиток кофейный	200	3,12	2,67	15,74	101,13	2-3
	бутерброд с сыром	45	4,26	0,30	12,51	136,97	3-1
	итого за завтрак	445	13,18	7,64	56,15	360,08	
II Завтрак	сок фруктовый	200	1	0,07	23,4	90	2-6
Обед	салат из моркови	50	0,74	0,04	5,80	30,38	4-8
	суп крестьянский	200	3,84	14,19	12,33	112,47	5-8
	биточки мясные	70	10,9	9,65	11,25	162,17	6-3
	гречка отварная с маслом	130	3,9	4,42	17,68	125,41	7-3
	соус красный основной	20	0,27	0,78	1,23	12,4	
	компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	28,5	117,9	2-2
	хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	10,06	48,00	8-13
	хлеб ржаной	20	0,69	0,12	8,48	21,40	8-13
	итого за обед	690	22,22	29,43	95,33	630,13	
Полдник	плюшка новомосковская	70	5,46	4,06	35,70	160,91	8-8
	чай с сахаром	200	0,12	0	14,2	57,2	2-1
	фрукт свежий	100	0,26	0,17	13,81	52	8-15
	итого за полдник	370	5,84	4,23	63,71	270,11	
итого за 8 день			42,24	41,37	238,59	1350,32	

Десятидневное меню возрастная категория 1,5-3 года

Неделя вторая День 9							
возрастная категория		1,5-3					
Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	пищев. Вещ-ва			энергет ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	каша рисовая молочная	150	2,32	3,96	24,08	125,13	1-7
	какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	2-4
	бутерброд с маслом	20	1,79	2,88	8,13	65,00	3-2
	итого за завтрак	350	5,31	8,14	45,21	280,13	
II Завтрак	сок фруктовый	150	0,7	0,05	17,6	70	2-6
Обед	салат из свеклы с чесноком	40	0,62	1,94	2,67	61,25	4-3
	суп с клецками	180	4,41	6,45	9,65	74,94	5-9
	капуста тушеная с мясом	120	11,5	11,52	5,76	163,20	7-7
	компот из сухофруктов	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	0,69	0,12	8,48	21,40	8-13
	итого за обед	490	19,97	20,35	64,89	490,44	
Полдник	вареники ленивые	70	7,62	6,66	10,19	120,77	8-11
	кисель	150	0	0	10,12	40,00	2-5
	фрукт свежий	95	0,25	0,16	13,12	49,40	8-15
	итого за полдник	315	7,87	6,82	33,43	210,17	
итого за 9 день			33,9	35,36	161,1	1050,74	

Десятидневное меню возрастная категория 3-7 лет

Неделя вторая День 9							
возрастная категория		3-7 лет					
Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	пищев. Вещ-ва			энергет ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	каша рисовая молочная	180	2,78	3,66	28,88	169,43	1-7
	какао с молоком	200	1,33	1,44	14,4	100	2-4
	бутерброд с маслом	30	2,69	3,63	12,2	90,7	3-2
	итого за завтрак	410	6,80	8,73	55,48	360,13	
II Завтрак	сок фруктовый	200	1	0,07	23,4	90	2-6
Обед	салат из свеклы с чесноком	60	0,93	2,91	4,01	96,63	4-3
	суп с клецками	200	4,90	9,82	11,72	84,38	5-9
	капуста тушеная с мясом	150	14,4	14,4	7,2	204	7-7
	компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	28,5	117,9	2-2
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	8-13
	хлеб ржаной	30	1,04	0,18	12,72	32,1	8-13
	итого за обед	660	24,85	27,72	83,59	630,21	
Полдник	вареники ленивые	90	9,80	8,56	13,10	164,80	8-11
	кисель	200	0	0	13,5	53,3	2-5
	фрукт свежий	100	0,26	0,17	13,81	52	8-15
	итого за полдник	390	10,06	8,73	40,41	270,1	
итого за 9 день			42,71	45,25	202,88	1350,44	

Десятидневное меню возрастная категория 1,5-3 года

Неделя вторая День 10							
возрастная категория		1,5-3					
Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	пищев. Вещ-ва			энергет ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	каша ячневая молочная	140	5,65	5,31	19,69	163,82	1-8
	чай с сахаром	180	0,11	0,00	12,78	51,48	2-1
	бутерброд с маслом	20	1,79	2,88	8,13	65	3-2
	итого за завтрак	340	7,55	8,19	40,6	280,30	
II Завтрак	сок фруктовый	150	0,7	0,05	17,6	70	2-6
Обед	салат из кукурузы	40	3,3	4,8	19	37,2	4-4
	свекольник со сметаной	150	1,25	3,80	7,47	52,02	5-10
	курица, запеченная с картофелем	120	10,57	15,9	13,1	211,32	7-8
	компот из сухофруктов	150	0,45	0,08	23,75	98,25	2-2
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,15	59,5	8-13
	хлеб ржаной	15	1,04	0,18	12,72	32,1	8-13
	итого за обед	485	18,5	25	88,19	490,39	
Полдник	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	8-10
	бутерброд с повидлом	20	0,9	1,43	7,93	54,97	3-3
	чай с сахаром	150	0,09	0,00	10,65	42,9	2-1
	фрукт свежий	95	0,25	0,16	13,12	49,40	8-15
	итого за полдник	305	6,34	6,19	32	210,27	
итого за 10 день			33,10	39,39	178,39	1050,96	

Десятидневное меню возрастная категория 3-7 лет

Неделя вторая День 10							
возрастная категория		3-7 лет					
Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	пищев. Вещ-ва			энергет ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	каша ячневая молочная	180	6,98	6,83	25,32	212,28	1-8
	чай с сахаром	200	0,12	0,00	14,2	57,2	2-1
	бутерброд с маслом	30	2,69	3,63	12,2	90,7	3-2
	итого за завтрак	410	9,79	10,5	51,72	360,18	
II Завтрак	сок фруктовый	200	1	0,07	23,4	90	2-6
Обед	салат из кукурузы	60	4,88	7,24	28,51	57,7	4-4
	свекольник со сметаной	200	1,53	5,07	9,96	71,03	5-10
	курица, запеченная с картофелем	150	13,56	19,88	16,3	263,25	7-8
	компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	124	2-2
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	8-13
	хлеб ржаной	40	1,39	0,24	16,96	42,8	8-13
	итого за обед	680	24,24	32,77	118,01	630,18	
Полдник	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	8-10
	бутерброд с повидлом	35	1,58	2,5	8,82	98,07	3-3
	чай с сахаром	200	0,12	0,00	14,2	57,2	2-1
	фрукт свежий	100	0,26	0,17	13,81	52	8-15
	итого за полдник	375	7,06	7,27	37,13	270,27	
итого за 10 день			42,09	50,57	230,26	1350,63	