

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ «Шиловский
детский сад»
С.М. Фролова
Приказ №28 от 29.03.21



**Примерное 10-ти дневное меню (4-х
разовое питание)
для детей дошкольного возраста
от 1,5 до 3 лет и от 3-х до 7 лет с
длительностью пребывания в учреждении
до 10-ти часов в осенне-зимний период**

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 неделя с 1,5 до 3 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 неделя с 1,5 до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (с вермишелью)	150	4,39	4,36	14,99	116,25	
	Какао с молоком	180	3,17	3,35	22,94	130,68	44
	бутерброд с сыром	30/10	4,33	6,82	12,13	127,33	959
Итого за завтрак		370	11,89	14,53	50,06		3
Второй завтрак	Апельсин (Груша)	100	0,6/0,4	0,14/0,3	15/10,3	374,26	
Итого за второй завтрак		100	0,6/0,4	0,14/0,3	15/10,3	66/46	368
Обед	Салат из свеклы	45	0,65	2,74	3,77	42,26	
	суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	80,85	33
	каша рассыпчатая гречневая	120	3	4,27	14,6	175,33	87
	гуляш из отварного мяса	110	14,14	11,4	3,63	173,25	186
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	277/354
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	123
Итого за обед	соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	20,07	465
Полдник	пряник	685	25,3	23,23	78,73	692,66	
	кисломолочный напиток	20	1,18	0,94	15	73,2	603
Итого за полдник		150	4,35	4,8	6	88,5	251
		170	5,53	5,74	21	161,7	
Итого за день		1325	29,18/28,98	32,24/32,4	161,16/156,46	1121,37/1101,37	

ВТОРНИК 1 неделя с 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			на порцию					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Вода питьевая кипячаяная (на весь день), 300мл								
Завтрак	каша "Дружба"	170	4,48	9,61	19,29	182,99	275	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395	
	бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	1	
Итого за завтрак		374	8,87	15,48	43,4	564,5		
Второй завтрак	йогурт	100	3,2	2,5	16	99	530	
Итого за второй завтрак		100	3,2	2,5	16	99		
Обед	суп картофельный с крупой	150	1,18	1,64	8,748	54,45	80	
	салат из свежих огурцов	45	0,33	4,55	1,03	46,19	16	
	пюре картофельное	120	2,52	0,96	17,64	90	694	
	биточки рыбные (котлета)	70	6,83	3,81	24,8	99,75	134	
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122	
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123	
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	376	
Итого за обед		615	14,76	11,5	97,078	491,29		
Полдник	вареники ленивые со сметаной	100/10	14,52	7,7	15,18	190,3	462	
	чай с сахаром	180	0,18	0	12,16	25,2	943	
Итого за полдник		290	14,7	7,7	27,34	215,5		
Итого за день								
		1379	41,53	37,18	183,818	1370,29		

СРЕДА 1 неделя 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			на порцию				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	запеканка из творога со сметаной	120/6	23,76	5,67	19,17	226,8	469
	чай с сахаром	180	0,18	0	12,16	25,2	943
	бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	1
Итого за завтрак		330	25,48	9,13	41,08	330	
Второй завтрак	сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	399
Итого за второй завтрак		150	0,75	0	15,15	64	
Обед	салат из огурцов и помидоров	45	0,43	2,31	1,39	28,7	18
	борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,946	7,646	61,5	57
	макаронные изделия отварные	120	4,08	6	22,8	162	688
	куры отварные	50	11,3	8,5	0	121,66	30
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	376
Итого за обед	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
		595	20,8	20,296	76,696	574,76	
Полдник	вареное яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	йогурт питьевой	100	3,2	2,5	16	99	530
	вафли	30	0,84	1	23,2	106,2	602
Итого за полдник		170	9,14	8,1	39,5	268,2	
Итого за день		0	0	0	0	0	
		1245	56,17	37,526	172,426	1236,96	

ЧЕТВЕРГ 1 неделяс 1,5 до 3 лет

ЧЕТВЕРГ 1 неделяс 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	каша манная молочная жидкая	170	5,28	6,02	26,27	182,73	277
	чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	25,2	943
	бутерброд с маслом и сыром	20/4/9	3,61	5,4	9,75	106	3
Итого за завтрак		383	9,07	11,42	48,62	313,93	
Второй завтрак	йогурт	100	3,2	2,5	16	99	530
Итого за второй завтрак		100	3,2	2,5	16	99	
Обед	винегрет овощной (с репчатым луком)	40	0,54	2,47	3,37	36,72	45
	суп с рыбными консервами	150	5,16	5,043	8,6	100,35	87
	плов из птицы	160	10,03	10	27,76	237,45	416
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	376
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
Итого за обед	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
		580	19,63	18,053	84,59	575,42	
Полдник	булочка домашняя	0	0	0	0	0	
	молоко кипяченое	50	3,79	6,7	31,74	202,44	578/558
Итого за полдник		150	4,19	4,79	7,56	90,09	529
Итого за день		200	7,98	11,49	39,3	292,53	
		1263	39,88	43,463	188,51	1280,88	

ПЯТНИЦА 1 неделя с 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			на порцию				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	каша гречневая молочная жидкая	170	5,93	8,86	21,25	189,02	64
	чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	391/393
	бутерброд с сыром	30/10	4,33	6,82	12,13	127,33	3
	Итого за завтрак		370,5	10,33	15,69	40,48	345,35
	Второй завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	лапша домашняя	150	2,46	0,6	10,36	56,7	110/118
	голубцы ленивые	170	15,03	9,65	21,31	232,33	298
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	376
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
Итого за обед		550	21,39	10,79	76,53	489,93	
Полдник	кисломолочный напиток	150	4,35	4,8	6	88,5	251
	печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	604
	Итого за полдник		180	6,6	7,74	28,32	213,6
Итого за день		1200,5	38,72	34,62	155,13	1092,88	

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 недели с 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			на порцию				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Суп молочный с пшеном	150	3,54	3,59	11,98	89,54	236
	Какао с молоком	180	3,17	3,35	22,94	130,68	959
	бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	1
Итого за завтрак							
Второй завтрак	яблоко	351	8,25	10,4	44,67	298,22	
		100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за второй завтрак							
Обед	Салат из моркови	100	0,4	0,4	9,8	44	
	щи из свежей капусты с картофелем	80	0,88	4,64	7,28	105,6	7
	гуляш из отварного мяса	150	1,044	2,931	5,09	50,85	67
	макаронные изделия отварные	110	14,14	11,4	3,63	173,25	277/354
	компот из сушеных фруктов	120	4,08	6	22,8	162	688
	Хлеб ржаной	180	0,4	0,02	25	101,7	376
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
Итого за обед					47	122	
Полдник	йогурт	690	24,044	25,511	83,66	692,6	
	вафли	100	3,2	2,5	16	99	530
		30	0,84	1	23,2	106,2	602
Итого за полдник							
		130	4,04	3,5	39,2	205,2	
Итого за день		1271	36,734	39,811	177,33	1240,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл							
Завтрак	каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	150	4,76	6,38	16,4	140,25	93
	чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	25,2	943
	бутерброд с сыром	30/10	4,33	6,82	12,13	127,33	3
Итого за завтрак		370	9,27	13,2	41,13	292,78	
Второй завтрак	сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	399
Итого за второй завтрак		150	0,75	0	15,15	64	
Обед	салат из зеленого горошка	45	1,18	3,81	2,93	50,25	6/н
	рассольник домашний	150	1,68	4,09	13,27	96,6	137
	пюре картофельное	120	2,52	0,96	17,64	90	694
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	376
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
	рыба припущенная с овощами	60	10,74	5,72	48,58	121,62	244
Итого за обед		605	20,02	15,12	127,28	559,37	
Полдник	запеканка из круп с молоком стуженным	80/40	5,3	5,02	36,24	155,8	102
	чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	25,2	943
	кисломолочный напиток	150	4,35	4,8	6	88,5	251
Итого за полдник		450	9,83	9,82	54,84	269,5	
Итого за день		1575	39,87	38,14	238,4	1185,65	

СРЕДА 2 неделя с 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Вода питьевая Детская (на весь день), 300мл						
Завтрак	сырники творожные, запеченные	130	22,321	17,511	16,978	324,883	85
	какао с молоком	180	3,17	3,35	22,94	130,68	959
	бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	1
	Итого за завтрак	334	27,031	24,321	49,668	533,563	
Второй завтрак	апельсин (груша)	100	0,6/0,4	0,14/0,3	15/10,3	66/46	368
Итого за второй завтрак		100	0,6/0,4	0,14/0,3	15/10,3	66/46	
Обед	салат из свежих помидор	45	0,45	4,59	1,56	50,28	21
	суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,286	62,85	82
	котлета рубленая из птиц	60	9,43	9,65	9,98	164	305/354
	каша рассыпчатая гречневая	150	4,5	6,4	21,9	263	186
	кисель	150	1,02	0	21,77	91,14	517
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
Итого за обед		605	20,51	22,86	85,356	730,47	
Полдник	вареное яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	25,2	943
	кисломолочный напиток	150	4,35	4,8	6	88,5	251
Итого за полдник		370	9,63	9,4	18,9	176,7	
		0	0	0	0	0	
Итого за день		1409	57,771/57,571	56,721/56,881	168,924/164,224	1506,733/1486,733	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	каша вязкая рисовая	150	7,26	6,64	38,75	160,5	189
	чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	391/393
	бутерброд с маслом и сыром	20/4/9	3,61	5,4	9,75	106	3
Итого за завтрак		343,5	10,94	12,05	55,6	295,5	
Второй завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4,38	3,419	10,192	89,1	83
	капуста тушеная с мясом	200	9	7,5	7,36	255	200
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	376
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
Итого за обед		580	17,28	11,459	62,412	545	
		0	0	0	0	0	
Полдник	йогурт питьевой	100	3,2	2,5	16	99	530
	блинчики с джемом	75/10	6,24	8,1	34,31	234	265
Итого за полдник		185	9,44	10,6	50,31	333	
Итого за день		1208,5	38,06	34,509	178,122	1217,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	омлет натуральный	130	11,2	17,2	3,04	211,76	311
	чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	25,2	943
	бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	1
Итого за завтрак		334	12,92	20,66	25,39	314,96	
Второй завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	суп картофельный с крупой	150	1,18	1,64	8,748	54,45	80
	гуляш из отварного мяса	110	14,14	11,4	3,63	173,25	277/354
	пюре картофельное	120	2,52	0,96	17,64	90	694
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	376
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
Итого за обед		610	21,74	14,54	74,878	518,6	
Полдник	печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	604
	йогурт питьевой	100	3,2	2,5	16	99	530
Итого за полдник		130	5,45	5,44	38,32	224,1	
Итого за день		0	0	0	0	0	
		1174	40,51	41,04	148,388	1101,66	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			на порцию				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (с вермишелью)	200	5,85	5,81	19,99	155	44
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	бутерброд с сыром	40/15	6,29	8,4	16,96	168,66	3
Итого за завтрак		455	15,66	17,93	62,44	468,86	
Второй завтрак	Апельсин/Груша	100	0,6/0,4	0,14/0,3	15/10,3	66/46	368
Итого за второй завтрак		100	0,6/0,4	0,14/0,3	15/10,3	66/46	
Обед	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,05	107,8	87
	каша рассыпчатая гречневая	150	4,5	6,4	21,9	263	186
	гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	277/354
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
Итого за обед		790	29,39	28,33	90,87	837,11	465
Полдник	пряник	65	3,84	3,06	48,75	237,9	603
	кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2	251
Итого за полдник		245	9,06	8,82	55,95	344,1	
Итого за день		1590	51,79/51,59	57,81/57,97	223,8/219,1	1675,07/1655,07	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл							
Завтрак	каша "Дружба"	200	5,27	11,31	22,69	215,28	275	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395	
	бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1	
Итого за завтрак		415	10,42	18,08	51,67	414,28		
Второй завтрак	йогурт	100	3,2	2,5	16	99	530	
Итого за второй завтрак		100	3,2	2,5	16	99		
Обед	суп картофельный с крупой	200	1,578	2,186	11,664	72,6	80	
	салат из свежих огурцов	60	0,44	6,06	1,37	61,58	16	
	пюре картофельное	150	3,15	1,2	22,05	112,5	694	
	биточки рыбные (котлета)	80	7,8	4,35	28,3	114	134	
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122	
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123	
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	376	
	Итого за обед	720	16,868	14,336	108,244	561,58		
Полдник	вареники ленивые со сметаной	120/10	17,16	9,1	17,94	224,9	462	
	чай с сахаром	180	0,18	0	12,16	25,2	943	
Итого за полдник		310	17,34	9,1	30,1	250,1		
Итого за день		1545	47,828	44,016	206,014	1324,96		

СРЕДА 1 неделя с.3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			на порцию				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	запеканка из творога со сметаной	130/5	28,8	6,87	23,24	274,9	469
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1
Итого за завтрак		370	31,3	11,23	51,86	410,9	
Второй завтрак	сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	399
Итого за второй завтрак		180	0,9	0	18,18	76	
Обед	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,08	1,85	38,26	18
	борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,02	82	57
	макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	202,5	688
	куры отварные	60	13,56	10,2	0	146	30
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	376
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
Итого за обед		700	24,59	25,25	85,23	669,66	
Полдник	вареное яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	йогурт питьевой	100	3,2	2,5	16	99	530
	вафли	50	1,4	1,66	38,66	177	602
Итого за полдник		190	9,7	8,76	54,96	339	
		0	0	0	0	0	
Итого за день		1440	66,49	45,24	210,23	1495,56	

ЧЕТВЕРГ 1 неделя с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Вода питьевая детская (на весь день), 300мл						
	чай без сахара	200	0,21	7,08	30,91	214,98	277
	чай с сахаром	200	0,21	0	14	28	943
	суп гороховый с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	3
Итого за завтрак		449	11,47	14,08	59,53	387,98	
Второй завтрак	йогурт	100	3,2	2,5	16	99	530
Итого за второй завтрак		100	3,2	2,5	16	99	
Обед	винегрет овощной (с репчатым луком)	60	0,81	3,7	5,06	54,96	45
	суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8	87
	плов из птицы	210	13,2	13,1	36,4	311,7	416
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	376
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
Итого за обед		700	24,8	24,06	97,79	701,36	
		0	0	0	0	0	
Полдник	булочка домашняя	60	4,55	8,04	38,09	242,93	578/558
	молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	529
Итого за полдник		260	10,14	14,42	48,17	363,05	
Итого за день		1509	49,61	55,06	221,49	1551,39	

ПЯТНИЦА 1 неделя с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25	222,38	64
	чай с лимоном	200/11/8	0,13	0,02	11,33	45	391/393
	бутерброд с сыром	40/15	6,29	8,4	16,96	168,66	3
Итого за завтрак		474	13,4	18,84	53,29	436,04	
Второй завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	лапша домашняя	200	3,29	0,8	13,8	75,6	110/118
	голубцы ленивые	200	17,68	11,35	25,06	273,33	298
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	376
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
Итого за обед		630	24,87	12,69	83,72	549,83	
Полдник	кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2	251
	печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	604
Итого за полдник		230	8,97	10,66	44,4	314,7	
		0	0	0	0	0	
Итого за день		1434	47,64	42,59	191,21	1344,57	

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 неделя с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			на порцию				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипячаяная (на весь день), 300мл							
Завтрак	Суп молочный с пшеном	200	4,56	4,78	16,65	121,28	236
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1
Итого за завтрак		435	10,38	12,86	56,76	374,48	
Второй завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат из моркови	100	1,1	5,8	9,1	132	7
	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,392	3,908	6,786	67,8	67
	гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	277/354
	макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	202,5	688
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
Итого за обед		800	26,912	30,158	93,206	792,2	
Полдник	йогурт	100	3,2	2,5	16	99	530
	вафли	50	1,4	1,66	38,66	177	602
Итого за полдник		150	4,6	4,16	54,66	276	
Итого за день		1485	42,292	47,578	214,426	1486,68	

ВТОРНИК 2 неделя с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			на порцию				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл							
Завтрак	каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	200	6,35	8,51	21,86	187	93
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	бутерброд с сыром	40/15	6,29	8,4	16,96	168,66	3
Итого за завтрак		445	12,84	16,91	52,82	383,66	
Второй завтрак	сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	399
Итого за второй завтрак		180	0,9	0	18,18	76	
Обед	салат из зеленого горошка	60	1,57	5,08	3,9	67	6/н
	рассольник домашний	200	2,1	5,11	16,59	120,75	137
	пюре картофельное	150	3,15	1,2	22,05	112,5	694
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	376
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
	рыба припущенная с овощами	80	12,2	6,5	55,2	138,2	244
		720	22,92	18,43	142,6	639,35	
Итого за обед		100/50	6,63	6,27	45,3	220,3	102
Полдник	запеканка из круп с молоком сгущенным	200	0,2	0	14	28	943
	чай с сахаром	180	5,22	5,76	7,2	106,2	251
	кисломолочный напиток						
Итого за полдник		530	12,05	12,03	66,5	354,5	
Итого за день		1875	48,71	47,37	280,1	1453,51	

СРЕДА 2 неделя с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	СРЕДА 2 неделя с 1 до 7 лет				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Пищевые вещества на порцию					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл								
Завтрак	сырники творожные, запеченные	150	25,755	20,205	19,59	374,865	85	
	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959	
	бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1	
Итого за завтрак		385	31,575	28,285	59,7	628,065		
Второй завтрак	апельсин/груша	100	0,6/0,4	0,14/0,3	15/10,3	66/46	368	
Итого за второй завтрак		100	0,6/0,4	0,14/0,3	15/10,3	66/46		
Обед	салат из свежих помидор	60	0,6	6,12	2,08	67,04	21	
	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	82	
	котлета рубленая из птиц	80	12,64	13,14	13,46	223	305/354	
	каша рассыпчатая гречневая	150	4,5	6,4	21,9	263	186	
	кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	517	
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122	
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123	
		740	24,75	28,45	100,03	857,56		
Полдник	вареное яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	209	
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	
	кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2	251	
Итого за полдник		420	10,52	10,36	21,5	197,2		
		0	0	0	0	0		
Итого за день		1645 5	67,445/67,24	67,235/67,3	196,23/191,53	1748,825/1728,825		

ЧЕТВЕРГ 2 неделя с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			на порцию				
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЧЕТВЕРГ 2 неделя с 3 до 7 лет							
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	каша вязкая рисовая	200	9,68	8,85	49,37	197	189
	чай с лимоном	200/11/8	0,13	0,02	11,33	45	391/393
	бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	3
Итого за завтрак		468	14,87	15,87	75,32	387	
Второй завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,84	4,56	13,59	118,8	83
	капуста тушеная с мясом	220	10	8,2	10,8	280	200
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	376
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
Итого за обед		650	19,74	13,3	69,25	599,7	
Полдник	йогурт питьевой	0	0	0	0	0	
	блинчики с ждемом	100	3,2	2,5	16	99	530
		75/10	6,24	8,1	34,31	234	265
Итого за полдник		185	9,44	10,6	50,31	333	
Итого за день		1403	44,45	40,17	204,68	1363,7	

ПЯТНИЦА 2 неделя с 3 до 7 лет

ПЯТНИЦА 2 неделя с 3 до 7 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл								
		150	12,92	19,85	3,51	244,34	311	
		200	0,2	0	14	28	943	
Завтрак	омлет натуральный						1	
	чай с сахаром	30/5	2,03	4,36	14,62	108		
	бутерброд с маслом	385	15,15	24,21	32,13	380,34	368	
		100	0,4	0,4	9,8	44		
Итого за завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44		
Второй завтрак	яблоко						80	
Итого за второй завтрак						72,6	277/354	
		200	1,578	2,186	11,664	189	694	
	суп картофельный с крупой	120	15,42	12,41	3,96	112,5	376	
	гуляш из отварного мяса	150	3,15	1,2	22,05	101,7	122	
	пюре картофельное	180	0,4	0,02	25	47	123	
	компот из сушеных фруктов	20	1,52	0,16	9,84	52,2		
	хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02			
Обед	хлеб ржаной					575	604	
		700	24,048	16,336	82,534	208,5	530	
		50	3,75	4,9	37,2	99		
Итого за обед		100	3,2	2,5	16			
	печенье							
Полдник	йогурт питьевой							
		150	6,95	7,4	53,2	307,5		
Итого за полдник		0	0	0	0	0		
		1335	46,548	48,346	177,664	1306,84		
Итого за день								

Прошнуровано, пронумеровано и
скреплено печатью 21 листа
Заведующий МКДОУ «Шиловский
детский сад»

С.М.Фролова

