Утверждаю:

Заведующий МБДОУ № 39

<u>Луб</u>И.Л.Кутькина

приказ № 64/1 от 31.07.2023 г.

# ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет

на 2023-2024 уч.год

#### Первый день (понедельник)

НАИМЕНОВНИЕ БЛЮДА	ВЫ) БЛК	КОД ОДА			ПИЩЕВЫЕ В	<b>ЕЩЕСТВА</b>			ЭНЕРГ-АЯ L	<b>ІЕННОСТЬ</b>	№ РЕЦЕПТУРЫ
	От 1,5	От 3	Бел	іки	Жи	ры	Углев	воды			
	до 3	до 7л	От 1,5	От 3 до	От 1,5	От 3 до	От 1,5	От 3 до	От 1,5 до	От 3 до	
	лет		до 3 лет	7л	до 3 лет	7л	до 3 лет	7л	3 лет	7л	
					ЗАВТРАК						
Каша манная на св. молоке	150,0	200,0	3.68	4,9	6.38	8,04	19,32	25,76	146,52	195,36	74
Бутерброд с маслом	20,0/ 4	30,0/ 5	2.49	3,32	0.39	0,52	14.43	19,24	90,6	120,8	93
Кофейный н-к на св. молоке	150,0	200,0	1.94	2,58	3,78	5,04	16.13	21,5	94,1	125,46	104
Яйцо вареное	1	1	4.35	4,35	4.75	4,75	0.35	0,35	78,75	78,5	
Итого за завтрак			12.46	15,15	15,3	18,35	50.23	66,85	409,97	520,12	
				ЗАВ	ТРАК втор	рой					<u> </u>
Яблоко	100,0	130,0	0,33	0,43	-	-	10,58	13,75	48,46	63,18	
					ОБЕД						
Суп геркулесовый на м/б	150,0	200,0	3,0	4,0	1,92	2,56	8,025	10,7	76,17	101,56	42
Гречка отв.	80,0	100,0	3,56	4,45	4,93	6,16	18,42	23,02	107,2	134,0	67

Котлета мясная со см/с	30,0	80,0	7,24	8,44	4,028	5,63	9,423	13,19	102,82	143,95	101
Хлеб	30,0	40,0	3,04	3,8	0,32	0,4	19,44	24,3	95,2	119,0	
Кисель	150,	200,0	-	-	-	-	6,35	8,46	30,0	40,0	122
Свекла вар. (тушеная)	50,0	70,0	0,71	0,994	0,04	0,05	4,18	5,85	47,14	66,0	33
Итого за обед			17,55	21,69	11,24	14,8	65,83	85,52	458,53	538,51	
				<u> </u> 	⊥ ПОЛДНИН	<u> </u> {					
Пирожки с капустой	70,0	90,0	3,17	4,07	6,57	8,44	19,42	24,96	155,25	199,6	74
Чай	150,0	200,0	3,0	4,0	1,29	1,72	6,75	9,0	24,96	33,28	392
Итого за полдник			6,17	8,07	7,86	15,19	26,17	33,96	180,21	232,88	
					УЖИН						
Картофель отварной	100,0	150,0	1,62	2,43	2,95	4,42	19,67	29,5	102,7	154,05	56
Котлета рыбная со см/с	60,0/	70/50	2,46	2,87	3,2	3,74	8,07	9,42	129,24	150,78	257
Хлеб	20,0	30,0	1,52	2,07	0,27	0,36	9,72	13,25	47,6	64,9	
Молоко	150,0	200,0	3,43	4,57	5,1	6,8	7,43	9,9	87,0	116,0	400
Итого за ужин			9,03	11,94	11.52	15,32	44,89	62,07	366,54	485,73	
Итого за день			45,54	57,28	45,92	63,66	197,7	262,15	1463,71	1840,42	

# Второй день (вторник)

НАИМЕНОВНИЕ БЛЮДА		EC ОДА		лки Жиры Углеводы ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ						№ РЕЦЕПТУРЫ	
	От 1,5	От 3	Бел	лки	Жи	ры	Углев	оды			
	до 3	до 7л	От 1,5	От 3 до	От 1,5	От 3 до	От 1,5	От 3 до	От 1,5 до	От 3 до	
	лет		до 3 лет	7л	до 3 лет	7л	до 3 лет	7л	3 лет	7л	
					ЗАВТРАК						
Творожная запеканка сг/м	130,0 / 15	160,0 /20	9,38	11,54	5,11	6,28	28,97	35,65	213,28	262,25	82
Бутерброд с маслом	20,0/	30,0/	2.49	3,32	0.39	0,52	14.43	19,24	90,6	120,8	93
Какао на свежем молоке	150,0	200,0	4,65	6,2	4,8	6,4	16,77	22,36	127,37	169,82	120
Морковь отварная	50,0	70,0	0,38	0,532	0,04	0,056	2,61	3,654	17,5	24,5	33
Итого за завтрак			16,9	21,59	10,34	23,6	62,78	80,9	448,75	577,37	
				3AB	∟ ТРАК втој	⊥ рой					
Сок	100,0	100,0	0,48	0,48	-	-	11,18	11,18	51,3	51,3	
					ОБЕД						
Борщ на м/б	150,	200,0	2,31	3,08	7,31	8,74	10,23	15,64	90,74	120,98	30
Рис отварной	80,0	100,0	1,94	2,42	2,24	2,8	17,56	20,45	95,15	118,94	315
Печень тушеная в см/с	60,0/ 30	70,0/ 50	9,438	11,011	3,804	4,438	1,458	1,701	75,372	87,934	105

Хлеб	30,0	40,0	3,04	3,8	0,32	0,4	19,44	24,3	95,2	119,0	
Компот с/фр	150,0	200,0	0,78	1,04	-	-	20,22	26,96	80,58	107,44	126
Свекла вар. (тушеная)	50,0	70,0	0,71	0,994	0,04	0,05	4,18	5,85	47,14	66,0	33
Итого за обед			18,21	22,35	13,72	16,42	73,08	94,9	484,18	620,29	
				<u> </u>	⊥ ¹ОЛДНИК	<u> </u>					
Вафли (печенье, пряник)	30,0	40,0	3,97	5,29	4,17	5,56	28,15	37,53	126,05	168,06	469
Чай с молоком	150,0	200,0	1,17	1,56	1,22	1,62	6,64	8,85	40,98	54,64	138
Итого за полдник			5,14	6,85	5,39	7,18	34,79	46,38	167,03	222,7	
					УЖИН						
Рагу овощное	150,0	200,0	1,87	2,5	7,54	10,05	8,22	10,96	63,15	84,21	66
Бутерброд с сыром	20,0/	30,0/	1,3	2,68	0,8	1,31	8,71	11,14	63,69	101,4	3
Компот с/фр	150,0	200,0	0,78	1,04	-	-	20,22	26,96	80,58	107,44	126
Итого за ужин			3,95	5,97	8,34	11,35	37,15	48,97	207,42	293,05	
Итого за день			44,58	57,24	37,79	58,55	218,98	282,33	1358,68	1764,71	

# Третий день (среда)

НАИМЕНОВНИЕ БЛЮДА		EC ОДА			ПИЩЕВЫЕ В	ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ L	ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
	От 1,5	От 3	Бел	лки	Жи	ры	Углев	оды			
	до 3	до 7л	От 1,5	От 3 до	От 1,5	От 3 до	От 1,5	От 3 до	От 1,5 до	От 3 до	
	лет		до 3 лет	7л	до 3 лет	7л	до 3 лет	7л	3 лет	7л	
					ЗАВТРАК						
Суп молочный пшенный	150,0	200,0	4,66	6,21	3,91	5,21	16,58	22,10	102,95	137,26	94
Бутерброд с маслом	20,0/ 4	30,0/ 5	2.49	3,32	0.39	0,52	14.43	19,24	90,6	120,8	93
Чай с молоком	150,0	200,0	1,17	1,56	1,22	1,62	6,64	8,85	40,98	54,64	138
Яйцо вареное	1	1	4.35	4,35	4.75	4,75	0.35	0,35	78,75	78,5	
Итого за завтрак			12,67	15,44	10,27	12,10	38,0	50,54	313,28	391,20	
				3AB	_ TPAK вто <sub> </sub>	рой					
Яблоко	100,0	130,0	0,33	0,43	-	-	10,58	13,75	48,46	63,18	
					ОБЕД						
Суп крестьянский на м/б	150,0	200,0	1,82	2,42	2,32	3,1	5,9	7,87	119,15	158,86	31/2
Картофельная зап-ка с отварным мясом см/с	150,0	180,0	11,45	14,86	8,23	10,98	25,53	34,04	221,25	295,0	226
Хлеб	30,0	40,0	3,04	3,8	0,32	0,4	19,44	24,3	95,2	119,0	

Сок	200,0	200,0	1,0	1,0	-	-	1,82	1,82	85,34	85,34	
Итого за обед			17,31	22,08	10,87	14,48	52,69	68,03	520,94	658,2	
				l	⊥ ПОЛДНИН	\ {					
Калачи сахарные	60,0	80,0	3,97	5,29	4,17	5,56	28,15	37,53	126,05	168,06	469
Молоко	150,0	200,0	3,43	4,57	5,1	6,8	7,43	9,9	87,0	116,0	400
Итого за полдник			7,4	9,86	9,27	12,36	35,58	47,43	213,05	284,06	
					УЖИН						
Каша геркулесовая	150,0	200,0	4,66	6,22	6,91	9,22	18,58	24,78	112,95	150,61	130
Бутерброд с сыром	20,0/	30,0/	1,3	2,68	0,8	1,31	8,71	11,14	63,69	101,4	3
Компот с/фр	150,0	200,0	0,78	1,04	-	-	20,22	26,96	80,58	107,44	126
Морковь отварная	50,0	70,0	0,38	0,532	0,04	0,056	2,61	3,654	17,5	24,5	33
Итого за ужин			7,12	10,47	7,75	10,58	50,12	66,53	274,72	383,95	
Итого за день			44,83	58,28	38,16	49,52	186,97	246,28	137,45	1780,59	

# Четвертый день (четверг)

НАИМЕНОВНИЕ БЛЮДА		ЕС ОДА		Г	<b>ТИЩЕВЫЕ</b> Е	ВЕЩЕСТВА	1		ЭНЕРГ-АЯ L	ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
	От 1,5	От 3	Бел	лки	Жи	ры	Углев	воды			
	до 3	до 7л	От 1,5	От 3 до	От 1,5	От 3 до	От 1,5	От 3 до	От 1,5 до	От 3 до	
	лет		до 3 лет	7л	до 3 лет	7л	до 3 лет	7л	3 лет	7л	
					ЗАВТРАК						
Сырники творожные сг/м	130,0 /15	150,0 /20	7,07	8,7	6,59	8,11	25,01	30,78	190,67	234,67	85
Бутерброд с маслом	20,0/ 4	30,0/ 5	2.49	3,32	0.39	0,52	14.43	19,24	90,6	120,8	93
Кофейный н-к на св. молоке	150,0	200,0	1.94	2,58	3,78	5,04	16.13	21,5	94,1	125,46	104
Итого за завтрак			11,5	14,6	10,76	13,67	55,57	71,52	375,37	480,93	
	l		l	3A	ВТРАК втор	ой				l .	ı
Яблоко	100,0	130,0	0,33	0,43	-	-	10,58	13,75	48,46	63,18	
	l		I	l	ОБЕД	l			l	l	
Суп гороховый на м/б	150,0	200,0	3,07	4,09	2,24	2,99	8,9	11,86	80,83	107,77	17/2
Картофельное пюре	100,0	150,0	2,3	2,87	6,78	8,47	14,53	18,1	85,08	106,44	58
Тефтели мясные см/с	60,0/ 30	70,0/ 50	7,7	8,98	8,47	9,88	9,02	10,52	166,17	193,86	79
Хлеб	30,0	40,0	3,04	3,8	0,32	0,4	19,44	24,3	95,2	119,0	

Компот с/фр	150,0	200,0	0,78	1,04	-	-	20,22	26,96	80,58	107,44	126
Свекла вар. (тушеная)	50,0	70,0	0,71	0,994	0,04	0,05	4,18	5,85	47,14	66,0	33
Итого за обед			17,6	21,77	17,85	21,79	76,29	97,59	555,0	700,51	
					 ПОЛДНИК						
Вафли (печенье, пряник)	30,0	40,0	3,97	5,29	4,17	5,56	28,15	37,53	126,05	168,06	469
Чай	150,0	200,0	3,0	4,0	1,29	1,72	6,75	9,0	24,96	33,28	392
Итого за полдник			6,97	9,29	5,46	9,28	34,9	46,53	151,01	201,34	
					УЖИН						
Рыба запеченная в омлете	140,0	180,0	7,11	9,14	4,31	5,54	2,35	3,02	127,0	163,28	
Бутерброд с сыром	20,0/	30,0/	1,3	2,68	0,8	1,31	8,71	11,14	63,69	101,4	3
Кисель	150,	200,0	-	-	-	-	6,35	8,46	30,0	40,0	122
Итого за ужин			8,41	11,82	4,39	6,85	17,41	22,62	220,69	304,68	249
Итого за день			44,81	57,91	38,46	51,59	194,75	252,01	1350,53	1750,64	

# Пятый день (пятница)

НАИМЕНОВНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА От 1,5 От 3			Г	ІИЩЕВЫЕ Е	ВЕЩЕСТВА	1		ЭНЕРГ-АЯ L	ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
	От 1,5		Бел	лки	Жи	ры	Углев	воды			
	до 3	до 7л	От 1,5	От 3 до	От 1,5	От 3 до	От 1,5	От 3 до	От 1,5 до	От 3 до	
	лет		до 3 лет	7л	до 3 лет	7л	до 3 лет	7л	3 лет	7л	
					<b>3ABTPAK</b>						
Омлет натуральный	130,0	150,0	5,85	6,75	10,06	11,6	1,82	2,10	145,05	167,36	79
Бутерброд с маслом и сыром	20,0/ 4/6	30,0/ 5/8	3.51	4,68	1.81	2,42	14.58	19,44	111,55	132,45	4/13
Чай	150,0	200,0	3,0	4,0	1,29	1,72	6,75	9,0	24,96	33,28	392
Итого за завтрак			12,36	15,43	13,16	15,74	23,15	30,54	281,56	333,09	
				3AB	ТРАК вто	рой					
Яблоко	100,0	130,0	0,33	0,43	-	-	10,58	13,75	48,46	63,18	
					ОБЕД	1		1			
Суп вермишелевый на кур/б	150,0	200,0	2,61	3,48	0,41	0,54	8,39	11,18	66,48	88,64	20/2
Капуста тушеная	100,0	140,0	2,12	2,96	4,46	6,24	4,98	6,97	95,1	134,0	50

Курица отварная см/с	60,0/ 30	70,0/ 50	13,35	14,37	11,52	12,4	1,9	2,04	131,73	141,86	110
Хлеб	30,0	40,0	3,04	3,8	0,32	0,4	19,44	24,3	95,2	119,0	
Сок	200,0	200,0	1,0	1,0	-	-	1,82	1,82	85,34	85,34	
Итого за обед			22,12	25,61	16,1	19,58	36,53	46,31	473,85	568,84	
				Г	_ 1ОЛДНИК	<u> </u>					
Ватрушка (пирог) с повидлом	70,0	90,0	2,09	2,68	3,41	4,38	30,06	48,07	201,9	259,58	177
Молоко	150,0	200,0	3,43	4,57	5,1	6,8	7,43	9,9	87,0	116,0	400
Итого за полдник			5,52	7,25	8,51	11,18	37,49	57,97	288,9	375,58	
	1	1		ı	ужин	ı		ı		1	
речка с туш. овощами	140,0	180,0	3,55	4,26	7,83	9,39	25,75	30,9	125,73	150,85	
Хлеб	30,0	40,0	3,04	3,8	0,32	0,4	19,44	24,3	95,2	119,0	
Компот с/фр	150,0	200,0	0,78	1,04	-	-	20,22	26,96	80,58	107,44	126
Итого за ужин			7,37	9,1	8,15	9,79	65,41	82,16	301,51	377,29	
Итого за день			47,7	57,82	45,92	56,29	173,16	230,73	1394,28	1717,98	

#### Шестой день (понедельник)

НАИМЕНОВНИЕ БЛЮДА		ЕС ОДА		П	ІИЩЕВЫЕ В	<b>ЕЩЕСТВА</b>			ЭНЕРГ-АЯ L	ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЬ
	От 1,5	От 3	Бел	іки	Жи	ры	Углев	воды			
	до 3	до 7л	От 1,5	От 3 до	От 1,5	От 3 до	От 1,5	От 3 до	От 1,5 до	От 3 до	
	лет		до 3 лет	7л	до 3 лет	7л	до 3 лет	7л	3 лет	7л	
					ЗАВТРАК						
Каша молочная Дружба	150,0	200,0	4,65	6,2	8,45	8,6	24,3	32,4	174,0	232,0	68
Бутерброд с маслом	20,0/	30,0/ 5	2.49	3,32	0.39	0,52	14.43	19,24	90,6	120,8	93
Молоко	150,0	200,0	3,43	4,57	5,1	6,8	7,43	9,9	87,0	116,0	400
Яйцо вареное	0,5	0,5	2.17	2,17	2.37	2,37	0.18	0,18	39,37	39,37	
Итого за завтрак			12,74	16,76	16,31	18,27	46,34	61,72	390,97	508,17	
				3AB	<sub> </sub> ТРАК втој	 оой					
Яблоко	100,0	130,0	0,33	0,43	-	-	10,58	13,75	48,46	63,18	
					ОБЕД						
Суп с гренками на м/б	150,0	200,0	1,41	1,88	7,57	10,09	18,38	24,5	210,25	280,13	9
Ленивые голубцы см/с	150,0 /30	200,0 /50	13,26	15,94	8,56	10,30	19,68	23,61	164,71	197,65	29

						1					
Хлеб	30,0	40,0	3,04	3,8	0,32	0,4	19,44	24,3	95,2	119,0	
Компот с/фр	150,0	200,0	0,78	1,04	-	-	20,22	26,96	80,58	107,44	126
Свекла вар. (тушеная)	50,0	70,0	0,71	0,994	0,04	0,05	4,18	5,85	47,14	66,0	33
Итого за обед			19,2	23,65	16,49	20,84	81,9	105,22	597,88	770,22	
				Г	⊥ ПОЛДНИН	<u> </u>					
Гренки с яйцом	60,0	80,0	3,6	5,04	1,27	1,77	16,66	23,32	81,6	95,2	117
Чай	150,0	200,0	3,0	4,0	1,29	1,72	6,75	9,0	24,96	33,28	392
Итого за полдник			6,6	9,04	2,56	3,49	23,41	32,32	106,56	128,48	
				1	ужин	II.	ı	1			
Лапша запеченная с сыром	100,0	113,0	6,86	7,23	6,5	7,8	18,84	25,24	212,49	220,98	147
Хлеб	20,0	30,0	1,52	2,07	0,27	0,36	9,72	13,25	47,6	64,9	
Кофейный н-к на св. молоке	150,0	200,0	1.94	2,58	3,78	5,04	16.13	21,5	94,1	125,46	104
Итого за ужин			10,32	11,88	10,55	13,20	44,69	59,99	354,19	411,34	
Итого за день			49,19	61,76	45,91	55,80	206,92	273,00	1498,06	1881,39	

# Седьмой день (вторник)

НАИМЕНОВНИЕ БЛЮДА	ВІ БЛК	EC ОДА		Г	ІИЩЕВЫЕ Е	ВЕЩЕСТВА	ı		ЭНЕРГ-АЯ L	ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
	От 1,5	От 3	Белки		Жиры		Углев	оды			
	до 3	до 7л	От 1,5	От 3 до	От 1,5	От 3 до	От 1,5	От 3 до	От 1,5 до	От 3 до	
	лет		до 3 лет	7л	до 3 лет	7л	до 3 лет	7л	3 лет	7л	
	Г		Т	T	ЗАВТРАК	T	T	T	Ţ	T	
Творожно-рисовая зап-ка сг/м	130,0 /15	160,0 /20	9,38	11,54	5,11	6,28	28,97	35,65	213,28	262,5	82
Бутерброд с маслом	20,0/	30,0/ 5	2.49	3,32	0.39	0,52	14.43	19,24	90,6	120,8	93
Кофейный н-к на св. молоке	150,0	200,0	1.94	2,58	3,78	5,04	16.13	21,5	94,1	125,46	104
Итого за завтрак			13,81	17,44	9,28	11,84	59,53	76,39	397,98	508,76	
VIIOIO Sa Sabipak			13,01	17,44	3,20	11,04	33,33	70,33	337,30	300,70	
	1			ЗАВ	ТРАК вто	рой					
Яблоко	100,0	130,0	0,33	0,43	-	-	10,58	13,75	48,46	63,18	
			<u> </u>	<u> </u>	ОБЕД	1	<u> </u>	<u> </u>		<u>I</u>	
Свекольник на м/б	150,0	200,0	1,41	1,87	4,2	7,0	3,817	5,09	102,31	136,41	5/2
Лапша отварная	100,0	120,0	2,94	3,68	2,4	3,01	14,3	17,63	89,84	112,3	147
Оладьи из печени см/с	60,0/ 30	70,0/ 50	10,8	12,6	6,12	7,14	4,32	5,04	115,2	134,4	329

Хлеб	30,0	40,0	3,04	3,8	0,32	0,4	19,44	24,3	95,2	119,0	
Сок	200,0	200,0	1,0	1,0	-	-	1,82	1,82	85,34	85,34	
Итого за обед			19,19	22,95	13,04	17,55	43,69	53,88	487,89	587,45	
	<u> </u>	<u> </u>		Γ	10ЛДНИК	<u> </u>	<u> </u>	1			
Вафли (печенье, пряник)	30,0	40,0	3,97	5,29	4,17	5,56	28,15	37,53	126,05	168,06	469
Какао на свежем молоке	150,0	200,0	4,65	6,2	4,8	6,4	16,77	22,36	127,37	169,82	120
Итого за полдник			8,62	11,49	8,97	11,96	44,92	59,89	253,42	337,88	
	1	1		•	ужин	•	•	•	•		
Рыба запеченная с картоф.	150,0	180,0	6,29	9,43	5,61	8,42	12,48	22,46	122,2	304,68	
Бутерброд с сыром	20,0/	30,0/ 8	1,3	2,68	0,8	1,31	8,71	11,14	63,69	101,4	3
Компот с/фр	150,0	200,0	0,78	1,04	-	-	20,22	26,96	80,58	107,44	126
Итого за ужин			8,37	13,15	6,41	9,73	41,41	60,56	266,47	513,52	
Итого за день			50,32	65,46	37,7	51,08	200,13	264,17	1454,22	2010,79	

#### Восьмой день (среда)

НАИМЕНОВНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА			Г	ІИЩЕВЫЕ Е	ЭНЕРГ-АЯ L	№ РЕЦЕПТУРЫ				
	От 1,5	От 3	Белки		Жиры		Углеводы				
	до 3	до 7л	От 1,5	От 3 до	От 1,5	От 3 до	От 1,5	От 3 до	От 1,5 до	От 3 до	
	лет		до 3 лет	7л	до 3 лет	7л	до 3 лет	7л	3 лет	7л	
		T	ı	T	3ABTPAK		T	ı	T	1	
Каша рисовая на св.м-ке	150,0	200,0	3,83	5,11	4,21	5,62	23,78	31,71	138,28	164,38	7/4
Бутерброд с маслом	20,0/ 4	30,0/ 5	2.49	3,32	0.39	0,52	14.43	19,24	90,6	120,8	93
Молоко	150,0	200,0	3,43	4,57	5,1	6,8	7,43	9,9	87,0	116,0	400
Яйцо вареное	1	1	4.35	4,35	4.75	4,75	0.35	0,35	78,75	78,5	
Итого за завтрак			14,1	17,35	14,45	17,69	45,99	61,20	394,63	479,68	
				3AI	⊥ ВТРАК втор	 ой					
Яблоко	100,0	130,0	0,33	0,43	-	-	10,58	13,75	48,46	63,18	
					ОБЕД	<u> </u>					
Рассольник на м/б	150,0	200,0	1,8	2,4	2,85	3,8	14,06	16,08	81,0	92,0	34
Бигус с курицей	150,0	180,0	9,59	11,15	13,73	16,47	11,93	14,31	197,68	237,21	371
Хлеб	30,0	40,0	3,04	3,8	0,32	0,4	19,44	24,3	95,2	119,0	

Компот с/фр	150,0	200,0	0,78	1,04	-	-	20,22	26,96	80,58	107,44	126
Маринад овощной	50,0	70,0	0,97	1,13	3,63	4,23	5,31	6,2	57,49	67,07	756
Итого за обед			16,18	19,52	20,53	24,90	70,96	87,85	511,95	622,72	
Блины с маслом	60,0/ 1	80,0/	5,802	9,736	2,01	6,506	24,51	28,68	175,88	234,50	447
Чай	150,0	200,0	3,0	4,0	1,29	1,72	6,75	9,0	24,96	33,28	392
Итого за полдник			8,8	13,74	3,3	8,22	31,26	37,68	200,84	267,78	
					УЖИН						
Картофель тушеный в мол./с	150,0	200,0	3,97	5,29	9,72	12,96	27,69	33,58	159,6	212,8	133
Бутерброд с сыром	20,0/	30,0/ 8	1,3	2,68	0,8	1,31	8,71	11,14	63,69	101,4	3
Кисель	150,	200,0	-	-	-	-	6,35	8,46	30,0	40,0	122
Итого за ужин			5,27	7,97	10,52	14,27	42,75	53,18	253,9	364,2	
Итого за день			44,68	59,01	48,8	65,06	201,54	253,66	1409,78	1797,56	

# Девятый день (четверг)

НАИМЕНОВНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА			Г	ІИЩЕВЫЕ Е	ЭНЕРГ-АЯ L	№ РЕЦЕПТУРЫ				
	От 1,5	От 3 до 7л	Белки		Жиры		Углеводы				
	до 3		От 1,5	От 3 до	От 1,5	От 3 до	От 1,5	От 3 до	От 1,5 до	От 3 до	
	лет		до 3 лет	7л	до 3 лет	7л	до 3 лет	7л	3 лет	7л	
					ЗАВТРАК						
Суп молочный вермишелевый	150,0	200,0	4,19	5,58	5,59	7,45	20,8	27,73	131,06	160,08	21/2
Бутерброд с маслом	20,0/	30,0/ 5	2.49	3,32	0.39	0,52	14.43	19,24	90,6	120,8	93
Какао на свежем молоке	150,0	200,0	4,65	6,2	4,8	6,4	16,77	22,36	127,37	169,82	120
Яйцо вареное	1	1	4.35	4,35	4.75	4,75	0.35	0,35	78,75	78,5	
Итого за завтрак			15,68	19,45	15,53	19,12	52,35	69,68	427,78	529,20	
				3AI	⊥ ВТРАК втор	 ой					
Яблоко	100,0	130,0	0,33	0,43	-	-	10,58	13,75	48,46	63,18	
	- I	<u>I</u>		l	ОБЕД		l		l	l	
Щи на м/б	150,0	200,0	3,89	5,18	6,1	8,13	5,03	6,7	101,32	125,09	6/2
Жаркое по-домашнему	150,0	200,0	4,96	6,61	8,15	10,86	14,55	19,45	152,88	203,85	259
Хлеб	30,0	40,0	3,04	3,8	0,32	0,4	19,44	24,3	95,2	119,0	
Сок	200,0	200,0	1,0	1,0	-	-	1,82	1,82	85,34	85,34	

		ļļ									
Огурец соленый	50,0	70,0	2,16	3,03	-	-	1,51	2,09	26,8	37,52	
Итого за обед			15,05	19,62	14,57	19,39	42,35	54,36	461,54	570,80	
					 ПОЛДНИК						
Вафли (печенье, пряник)	30,0	40,0	3,97	5,29	4,17	5,56	28,15	37,53	126,05	168,06	469
Кофейный н-к на св. молоке	150,0	200,0	1.94	2,58	3,78	5,04	16.13	21,5	94,1	125,46	104
Итого за полдник			5,91	7,87	7,95	10,6	44,28	59,03	220,15	293,52	
					ужин						
Вареники ленивые с м-ом	130,0 /8	150,0 /8	6,57	8,09	7,27	8,94	27,87	34,3	210,32	258,85	230
Хлеб	20,0	30,0	1,52	2,07	0,27	0,36	9,72	13,25	47,6	64,9	
Морковь отварная	50,0	70,0	0,38	0,532	0,04	0,056	2,61	3,654	17,5	24,5	33
Молоко	150,0	200,0	3,43	4,57	5,1	6,8	7,43	9,9	87,0	116,0	400
Итого за ужин			11,90	15,26	12,68	16,16	47,63	61,11	362,42	464,25	
Итого за день			48,87	62,63	50,73	65,27	197,19	257,93	1520,35	1920,95	

# Десятый день (пятница)

НАИМЕНОВНИЕ БЛЮДА	ВІ БЛК	С ОДА		Г	ІИЩЕВЫЕ Е	ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ L	ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
	От 1,5	От 3 до 7л	Белки		Жи	Жиры		оды			
	до 3		От 1,5	От 3 до	От 1,5	От 3 до	От 1,5	От 3 до	От 1,5 до	От 3 до	
	лет		до 3 лет	7л	до 3 лет	7л	до 3 лет	7л	3 лет	7л	
	T		T	T	ЗАВТРАК	1	T	1		T	
Каша молочная пшенная	150,0	200,0	3,47	4,62	5,62	7,49	15,0	20,0	140,0	186,6	11/4
Бутерброд с маслом	20,0/ 4	30,0/ 5	2.49	3,32	0.39	0,52	14.43	19,24	90,6	120,8	93
Кофейный н-к на св. молоке	150,0	200,0	1.94	2,58	3,78	5,04	16.13	21,5	94,1	125,46	104
Яйцо вареное	1	1	4.35	4,35	4.75	4,75	0.35	0,35	78,75	78,5	
Итого за завтрак			12,25	14,87	14,54	17,80	45,91	61,07	403,45	511,36	
				3AI	 ВТРАК втор	ой		I			
Яблоко	100,0	130,0	0,33	0,43	-	-	10,58	13,75	48,46	63,18	
					ОБЕД						
Суп овощной на м/б	150,0	200,0	2,05	3,55	5,47	7,29	7,05	9,4	91,5	122,0	14/2
Плов с курицей	150,0	180,0	9,59	11,5	15,42	18,5	18,11	21,73	175,04	210,04	304
Хлеб	30,0	40,0	3,04	3,8	0,32	0,4	19,44	24,3	95,2	119,0	

Компот с/фр	150,0	200,0	0,78	1,04	-	-	20,22	26,96	80,58	107,44	126
Свекла вар. (тушеная)	50,0	70,0	0,71	0,994	0,04	0,05	4,18	5,85	47,14	66,0	33
Итого за обед			16,17	20,88	21,25	26,24	69,0	88,24	489,46	624,48	
					<u>∣</u> ПОЛДНИК						
Булочка сахарная	60,0	80,0	4,0	5,66	3,0	4,0	35,0	43,0	165,0	200,66	8/12
Молоко	150,0	200,0	3,43	4,57	5,1	6,8	7,43	9,9	87,0	116,0	400
Итого за полдник			7,43	10,23	8,1	10,8	42,43	52,9	252,0	316,66	
					УЖИН						
Овощная запеканка см/с	150,0	180,0	3,39	4,06	9,935	11,92	10,97	16,76	121,72	146,06	155
Бутерброд с сыром	20,0/	30,0/ 8	1,3	2,68	0,8	1,31	8,71	11,14	63,69	101,4	3
Какао на свежем молоке	150,0	200,0	4,65	6,2	4,8	6,4	16,77	22,36	127,37	169,82	120
Итого за ужин			9,34	12,94	15,53	19,63	36,45	50,26	312,78	417,28	
Итого за день			45,52	59,35	59,42	74,47	204,37	266,22	1506,15	1932,96	

#### ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

#### СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190407

Владелец Кутькина Ирина Леонидовна

Действителен С 13.10.2023 по 12.10.2024