

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ № 39

 И.Л.Куткина

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	ВЫХОД БЛЮДА		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА						ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ		№ РЕЦЕПТУРЫ
	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7л	Белки		Жиры		Углеводы		От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7л	
			От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7л	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7л	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7л			
<b>ЗАВТРАК</b>											
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	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>12.46</b>	<b>15,15</b>	<b>15,3</b>	<b>18,35</b>	<b>50.23</b>	<b>66,85</b>	<b>409,97</b>	<b>520,12</b>	
<b>ЗАВТРАК второй</b>											
Яблоко	100,0	130,0	0,33	0,43	-	-	10,58	13,75	48,46	63,18	
<b>ОБЕД</b>											
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	
<b>ПОЛДНИК</b>											
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	
<b>УЖИН</b>											
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/ 30	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	ВЕС БЛЮДА		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА						ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ		№ РЕЦЕПТУРЫ
	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7л	Белки		Жиры		Углеводы		От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7л	
			От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7л	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7л	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7л			
<b>ЗАВТРАК</b>											
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/ 4	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
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	
<b>ЗАВТРАК второй</b>											
Сок	100,0	100,0	0,48	0,48	-	-	11,18	11,18	51,3	51,3	
<b>ОБЕД</b>											
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	
<b>ПОЛДНИК</b>											
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	
<b>УЖИН</b>											
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/ 6	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			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	ВЕС БЛЮДА		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА						ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ		№ РЕЦЕПТУРЫ
	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7л	Белки		Жиры		Углеводы		От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7л	
			От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7л	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7л	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7л			
<b>ЗАВТРАК</b>											
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	
<b>ЗАВТРАК второй</b>											
Яблоко	100,0	130,0	0,33	0,43	-	-	10,58	13,75	48,46	63,18	
<b>ОБЕД</b>											
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	
<b>ПОЛДНИК</b>											
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	
<b>УЖИН</b>											
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/ 6	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
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)

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА						ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ		№ РЕЦЕПТУРЫ	
	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7л	Белки		Жиры		Углеводы		От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7л		
			От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7л	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7л	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7л				
<b>ЗАВТРАК</b>												
Сырники творожные с/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	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,5</b>	<b>14,6</b>	<b>10,76</b>	<b>13,67</b>	<b>55,57</b>	<b>71,52</b>	<b>375,37</b>	<b>480,93</b>		
<b>ЗАВТРАК второй</b>												
Яблоко	100,0	130,0	0,33	0,43	-	-	10,58	13,75	48,46	63,18		
<b>ОБЕД</b>												
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	
<b>ПОЛДНИК</b>											
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	
<b>УЖИН</b>											
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/ 6	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			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	



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



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

## Седьмой день (вторник)

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА						ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ		№ РЕЦЕПТУРЫ
	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7л	Белки		Жиры		Углеводы		От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7л	
			От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7л	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7л	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7л			
<b>ЗАВТРАК</b>											
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	20,0/4	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			13,81	17,44	9,28	11,84	59,53	76,39	397,98	508,76	
<b>ЗАВТРАК второй</b>											
Яблоко	100,0	130,0	0,33	0,43	-	-	10,58	13,75	48,46	63,18	
<b>ОБЕД</b>											
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	
<b>ПОЛДНИК</b>											
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	
<b>УЖИН</b>											
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/ 6	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	





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	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Блины с маслом	60,0/ 1	80,0/ 1	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	
<b>УЖИН</b>											
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/ 6	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		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА						ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ		№ РЕЦЕПТУРЫ
	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7л	Белки		Жиры		Углеводы		От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7л	
			От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7л	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7л	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7л			
<b>ЗАВТРАК</b>											
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	20,0/4	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	
<b>ЗАВТРАК второй</b>											
Яблоко	100,0	130,0	0,33	0,43	-	-	10,58	13,75	48,46	63,18	
<b>ОБЕД</b>											
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	

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



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	
<b>ПОЛДНИК</b>											
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	
<b>УЖИН</b>											
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/ 6	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