

Утверждено

Приказом заведующего

МБДОУ «Детский сад №28»



№69-ОД от 30.08.2024 года

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ВОСПИТАННИКОВ
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад комбинированного вида №28»
3 лет до 7 лет
(сентябрь - декабрь 2024 год)

1-день ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак:	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№рецеп.
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	12,70	11,50	0,70	157,00	
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	25	0,75	0,25	4,00	22,50	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ	180	1,26	1,44	15,62	80,39	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	25/8					
хлеб пшеничный	25	1,88	0,73	12,85	66,25	
масло сливочное	8	0,08	5,80	0,11	52,96	
ИТОГО	253	15,92	19,47	29,28	356,60	
Второй завтрак:						
Сок фруктовый	170			17,00	76,50	
ИТОГО	170	0,00	0,00	17,00	76,50	
Обед:						
СОЛЁНЫЙ ОГУРЕЦ, ПОРЦИОННО	15	0,12	0,02	0,42	2,25	
СУП ПОЛЕВОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	0,90	1,01	6,12	37,17	
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	190	21,38	17,26	24,43	338,56	№153
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,27		18,09	72,90	№239
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,44	16,40	80,00	
ИТОГО	605	25,31	18,73	65,46	530,88	
Уплотнённый полдник:						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧ. С МАСЛОМ, САХАРОМ	130	7,57	4,71	39,00	228,63	№186
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11		10,84	43,78	№263
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	
ИТОГО	330	9,18	5,29	60,12	325,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1358	50,41	43,49	171,86	1289,39	

1-день ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак:	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№рецеп.
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,12	6,62	32,61	210,13	№98
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,51	2,87	17,74	106,82	№253
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	25/7					
хлеб пшеничный	25	1,87	0,73	12,85	66,25	
масло сливочное	7	0,07	5,08	0,07	46,34	
ИТОГО	412	9,57	15,30	63,27	429,54	
Второй завтрак:						
СОК ФРУКТОВЫЙ	145			11,19	44,81	
ИТОГО	145	0,00	0,00	11,19	44,81	
Обед:						
СОЛЁНЫЙ ОГУРЕЦ, ПОРЦИОННО	15	0,12	0,02	0,42	2,25	
СУП ПОЛЕВОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	0,90	1,01	6,12	37,17	
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	140	15,76	12,72	18,00	249,47	№153
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,27		18,09	72,90	№239
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,44	16,40	80,00	
ИТОГО	555	19,69	14,19	59,03	441,79	
Уплотнённый полдник:						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧ. С МАСЛОМ, САХАРОМ	120	7,04	4,38	36,30	212,80	№186
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11		10,84	43,78	№263
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	
ИТОГО	320	8,65	4,96	57,42	309,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1432	37,91	34,45	190,91	1225,72	

2-день ВТОРНИК

Завтрак:	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№рецеп
КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСА МОЛОЧНАЯ	200	6,33	8,90	25,49	207,38	№93
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,37	4,54	29,46	176,14	№249
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	25/7					
хлеб пшеничный	25	1,88	0,73	12,85	66,25	
масло сливочное	7	0,07	5,08	0,07	46,34	
ИТОГО	412	12,65	19,25	67,87	496,11	
Второй завтрак:						
ЯБЛОКО	88	0,3	0,3	7,31	33,56	
ИТОГО	88	0,30	0,30	7,31	33,56	
Обед:						
СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ, ПОРЦИОННО	20	0,16	0,02	0,34	2,20	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ КУР, СМЕТАНОЙ	180	1,39	4,22	9,06	82,97	№35
СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	6,85	3,50	1,85	66,00	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	112	4,12	3,95	26,38	157,62	№194
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ)	180	0,5		25,1	102,41	№241
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,30	60,00	
ИТОГО	592	15,00	12,02	75,03	471,20	
Уплотнённый полдник:						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,04	7,27	34,29	227,16	№96
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,51	2,3	11,94	78,53	№262
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	
ИТОГО	400	10,05	10,15	56,51	358,69	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1492	38,00	41,72	206,72	1359,56	
---------------	------	-------	-------	--------	---------	--

2-день ВТОРНИК

Завтрак:	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№рецеп
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200	6,55	8,33	35,09	211,11	№84
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,37	4,54	29,46	176,14	№249
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,СЫР	20/8					
хлеб пшеничный	20	3,08	1,20	19,92	104,80	
сыр	8	1,84	2,32		28,96	
ИТОГО	408	15,84	16,39	84,47	521,01	
Второй завтрак:						
Сок фруктовый	100			7,72	30,90	
ИТОГО	100	0,00	0,00	7,72	30,90	
Обед:						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	30	0,42	3,02	2,77	59,24	№22
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	180	1,39	4,22	9,06	82,97	№35
СУФЛЕ РЫБНОЕ	65	6,36	3,25	1,72	61,29	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	84	3,09	2,97	19,78	118,21	№194
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,62		18,91	42,18	№256
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	3,96	0,72	20,52	108,60	
ИТОГО	569	15,84	14,18	72,76	472,49	
Уплотнённый полдник:						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	11,69	4,84	11,64	136,89	№117
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4,47	5,10	7,50	93,85	№255
ПРЯНИК	30	4,90	4,90	65,20	354,00	
ИТОГО	240	16,16	9,94	19,14	230,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1317	47,84	40,51	184,09	1255,14	

3-день СРЕДА

Завтрак:	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№рецеп
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	5,58	6,12	19,73	156,08	№44
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,51	2,87	17,74	106,82	№253
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	30/8					
хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,50	
масло сливочное	8	0,08	5,80	0,11	52,96	
ИТОГО	418	10,42	15,66	53,00	395,36	
Второй завтрак:						
СОК ФРУКТОВЫЙ	145			11,19	44,81	
ИТОГО	145	0,00	0,00	11,19	44,81	
Обед:						
СВЕЖИЙ ПОМИДОР, ПОРЦИОННО	25	0,29	0,05	0,93	5,00	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	1,68	2,80	9,80	71,13	№ 36
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	80	15,96	18,04	10,86	269,62	№178
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,77	5,25	20,19	139,06	№206
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,61		18,91	42,18	№256
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,30	60,00	
ИТОГО	625	23,29	26,47	72,99	586,99	
Уплотнённый полдник:						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	57	5,11	7,91	1,33	96,94	№110
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11		10,84	43,78	№263
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	
ИТОГО	257	6,72	8,49	22,45	193,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1445	40,43	50,62	159,63	1220,88	

3-день СРЕДА

Завтрак:	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№рецеп
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	180	5,02	5,51	17,76	140,47	№44
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,51	2,87	17,74	106,82	№253
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20/7					
хлеб пшеничный	20	3,08	1,20	19,92	104,80	
масло сливочное	7	0,07	5,08	0,10	46,34	
ИТОГО	387	10,68	14,66	55,52	398,43	
Второй завтрак:						
ЯБЛОКО	88	0,3	0,3	7,31	33,56	
ИТОГО	88	0,30	0,30	7,31	33,56	
Обед:						
СОЛЁНЫЙ ОГУРЕЦ, ПОРЦИОННО	15	0,12	0,02	0,42	2,25	
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ КУР	180	1,68	2,80	9,80	71,13	
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	80	11,61	13,12	7,9	196,09	№178
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,77	5,25	20,19	139,06	№206
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,61		18,91	42,18	№256
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	3,96	0,72	20,52	108,60	
ИТОГО	615	20,75	21,91	77,74	559,31	
Уплотнённый полдник:						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	75	6,72	10,41	1,75	127,55	№110
КУКУРУЗА САХАРНАЯ	15	0,96	3,43	2,68	33,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11		10,84	43,78	№263
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,08	1,20	19,92	104,80	
ИТОГО	290	10,87	15,04	35,19	309,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1380	42,6	51,91	175,76	1300,53	

4-день ЧЕТВЕРГ

Завтрак:	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№рецеп.
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,53	7,03	38,78	244,92	№88
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,37	4,54	29,46	176,14	№249
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,СЫР	30/6					
хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,50	
сыр	6	1,38	1,74		21,72	
ИТОГО	416	14,53	14,18	83,66	522,28	
Второй завтрак:						
БАНАН	90	1,35	0,09	17,28	80,10	
ИТОГО	90	1,35	0,09	17,28	80,10	
Обед:						
СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ,ПОРЦИОННО	35	0,28	0,04	0,60	3,85	
СВЕКОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	1,39	4,56	7,24	75,00	№34
СУФЛЕ ИЗ КУР	90	30,89	35,74	2,09	453,55	№183
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	112	4,12	3,95	26,38	157,62	№194
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,27		18,09	72,90	№239
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,30	60,00	
ИТОГО	627	38,93	44,62	66,7	822,92	
Уплотнённый полдник:						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	165	5,02	18,78	17,75	259,05	№23
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11		10,84	43,78	№263
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	
ИТОГО	365	6,63	19,36	38,87	355,83	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1498	61,44	78,25	206,51	1781,13	
---------------	------	-------	-------	--------	---------	--

4-день ЧЕТВЕРГ

Завтрак:	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№рецеп.
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	160	5,22	5,62	31,02	195,94	№88
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,37	4,54	29,46	176,14	№249
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,СЫР	20/8					
хлеб пшеничный	20	3,08	1,20	19,92	104,80	
сыр	8	1,84	2,32		28,96	
ИТОГО	368	14,51	13,68	80,4	505,84	
Второй завтрак:						
ГРУША	88	0,26	0,19	6,06	26,78	
ИТОГО	88	0,26	0,19	6,06	26,78	
Обед:						
СВЕЖИЙ ПОМИДОР,ПОРЦИОННО	15	0,17	0,03	0,56	3,00	
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ КУР, СМЕТАНОЙ	180	1,39	4,56	7,24	75,00	№34
СУФЛЕ ИЗ КУР	85	29,17	33,76	1,97	428,35	№183
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,68	3,53	23,55	140,73	№194
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,27		18,09	72,90	№239
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	3,96	0,72	20,52	108,60	
ИТОГО	590	38,64	42,6	71,93	828,58	
Уплотнённый полдник:						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	3,04	11,38	10,76	157,00	№23
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,09		13,68	54,90	№260
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,08	1,20	19,92	104,80	
ИТОГО	300	6,21	12,58	44,36	316,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1346	59,62	69,05	202,75	1677,9	

0,00

--	--	--	--	--	--	--	--

5-день ПЯТНИЦА

Завтрак:	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№рецеп
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	60	3,49	2,17	18,00	105,52	№186
С МОЛОКОМ КИПЯЧЕНЫМ	140	3,91	4,46	6,56	82,12	№255
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,51	2,87	17,74	106,82	№253
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20/7					
хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	53,00	
масло сливочное	7	0,07	5,08	0,07	46,34	
ИТОГО	407	11,48	15,16	52,65	393,8	
Второй завтрак:						
СОК ФРУКТОВЫЙ	115			11,50	51,75	
ИТОГО	115	0,00	0,00	11,50	51,75	
Обед:						
СОЛЁНЫЙ ОГУРЕЦ, ПОРЦИОННО	15	0,12	0,02	0,42	2,25	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,03	2,06	15,67	89,34	№38
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА КУР С РИСОМ	140	25,53	28,98	11,78	410,08	№177
СОУС СМЕТАННО - ТОМАТНЫЙ	50	2,09	8,06	5	101,18	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ)	180	0,50		25,10	102,41	№241
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,30	60,00	
ИТОГО	595	32,25	39,45	70,27	765,26	
Уплотнённый полдник:						
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	100	12,13	4,15	19,87	165,40	№128
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО	180	1,22		26,12	104,57	№233
ИТОГО	280	13,35	4,15	45,99	269,97	

ПЛОВ ИЗ О

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1397	57,08	58,76	180,41	1480,78	
---------------	------	-------	-------	--------	---------	--

5-день ПЯТНИЦА

Завтрак:	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№рецеп
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,04	7,27	34,29	227,16	№96
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,51	2,87	17,74	106,82	№253
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20/5					
хлеб пшеничный	20	3,08	1,20	19,92	104,80	
масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,10	
ИТОГО	405	11,68	14,97	72,02	471,88	
Второй завтрак:						
СОК ФРУКТОВЫЙ	115			8,88	35,53	
ИТОГО	115	0,00	0,00	8,88	35,53	
Обед:						
СОЛЁНЫЙ ОГУРЕЦ, ПОРЦИОННО	15	0,12	0,02	0,42	2,25	
СУП КАРТОФ. С МАКАРОННЫМИ ИЗД. С МЯСОМ КУР	180	2,03	2,06	15,67	89,34	№38
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	150	25,14	30,63	27,74	504,88	№180
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ)	180	0,50		25,10	102,41	№241
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	3,96	0,72	20,52	108,60	
ИТОГО	555	31,75	33,43	89,45	807,48	
Уплотнённый полдник:						
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	9,70	3,32	15,90	132,32	№128
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,19	4,78	7,03	87,98	№255
ИТОГО	260	13,89	8,10	22,93	220,30	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1335	57,32	56,5	193,28	1535,19	
---------------	------	-------	------	--------	---------	--

5-день ПЯТНИЦА

Завтрак:	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№рецеп
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,04	7,27	34,29	227,16	№96
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,51	2,87	17,74	106,82	№253
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20/5					
хлеб пшеничный	20	3,08	1,20	19,92	104,80	
масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,10	
ИТОГО	405	11,68	14,97	72,02	471,88	
Второй завтрак:						
Сок фруктовый	100			7,72	30,90	
ИТОГО	100	0,00	0,00	7,72	30,90	
Обед:						
САЛАТ ИЗ СОЛ.ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	30	0,26	1,52	0,99	18,45	
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	180	0,90	1,01	6,12	37,17	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	18,24	15,52	25,28	313,82	№163
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,61		18,91	42,18	№256
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	3,96	0,72	20,52	108,60	
ИТОГО	570	23,97	18,77	71,82	520,22	
Уплотнённый полдник:						
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	9,70	3,32	15,90	132,32	№128
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВОГО КОНЦЕНТРАТА	180	1,22		26,12	104,57	№233
ПЕЧЕНЬЕ	30	7,80	3,90	46,08	343,50	
ИТОГО	290	10,92	3,32	42,02	236,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1365	46,57	37,06	193,58	1259,89	

187	31,34	35,79	32,42	590,08		№180
-----	-------	-------	-------	--------	--	------

6-день ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак:	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№рецеп.
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	175	6,44	6,18	41,21	246,28	№194
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ	180	1,26	1,44	15,62	80,39	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	30/8					
хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,50	
масло сливочное	8	0,08	5,80	0,11	52,96	
ИТОГО	393	10,03	14,29	72,36	459,13	
Второй завтрак:						
СОК ФРУКТОВЫЙ	150			11,58	46,35	
ИТОГО	150	0,00	0,00	11,58	46,35	
Обед:						
СОЛЁНЫЙ ОГУРЕЦ, ПОРЦИОННО	10	0,08	0,01	0,28	1,50	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	1,50	4,55	7,66	77,63	№56
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	95	17,63	19,68	5,48	269,59	№152
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,83	3,63	30,00	175,88	№186
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ)	180	0,50		25,10	102,41	№241
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,44	16,40	80,00	
ИТОГО	605	28,18	28,31	84,92	707,01	
Уплотнённый полдник:						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	12,70	11,50	0,70	157,00	
КУКУРУЗА САХАРНАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	25	0,75	0,25	4,00	22,50	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11		10,84	43,78	№263
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	
ИТОГО	295	15,06	12,33	25,82	276,28	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1443	53,27	54,93	194,68	1488,77	
---------------	------	-------	-------	--------	---------	--

6-день ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак:	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№рецеп.
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,53	7,03	38,78	244,92	№88
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,51	2,87	17,74	106,82	№253
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,СЫР	20/8					
хлеб пшеничный	20	3,08	1,20	19,92	104,80	
сыр	8	1,84	2,32		28,96	
ИТОГО	408	13,96	13,42	76,44	485,50	
Второй завтрак:						
Сок фруктовый	100			7,72	30,90	
ИТОГО	100	0,00	0,00	7,72	30,90	
Обед:						
СОЛЁНЫЙ ОГУРЕЦ,ПОРЦИОННО	30	0,24	0,03	0,84	4,50	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ	180	1,50	4,55	7,66	77,63	№56
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	13,92	15,54	4,33	212,84	№152
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	80	4,66	2,90	24,00	140,70	№186
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ)	180	0,50		25,10	102,41	№241
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	3,96	0,72	20,52	108,60	
ИТОГО	575	24,78	23,74	82,45	646,68	
Уплотнённый полдник:						
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ	120	4,47	10,48	27,31	221,16	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11		10,84	43,78	№263
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,08	1,20	19,92	104,80	
ПАСТИЛА	30	0,60		58,73	228,00	
ИТОГО	350	7,66	11,68	58,07	369,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1433	46,40	48,84	224,68	1532,82	

7-день ВТОРНИК

Завтрак:	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№рецеп.
КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСА МОЛОЧНАЯ	200	6,33	8,90	25,49	207,38	№93
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,37	4,54	29,46	176,14	№249
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	25/7					
хлеб пшеничный	25	1,88	0,73	12,85	66,25	
масло сливочное	7	0,07	5,08	0,07	46,34	
ИТОГО	412	12,65	19,25	67,87	496,11	
Второй завтрак:						
АПЕЛЬСИН	100	0,88	0,20	7,91	39,07	
ИТОГО	100	0,88	0,20	7,91	39,07	
Обед:						
СВЕЖИЙ ПОМИДОР, ПОРЦИОННО	25	0,28	0,04	0,93	5,00	
РАССОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛ. СО СМЕТАНОЙ	180	3,62	8,14	23,31	107,71	№33
ГРУДКА КУРИНАЯ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	70	9,41	9,23	0,49	122,95	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,05	3,88	25,91	154,80	№194
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,62		18,91	42,18	№256
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,30	60,00	
ИТОГО	595	19,96	21,62	81,85	492,64	
Уплотнённый полдник:						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5,87	6,32	34,89	220,43	№88
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,51	2,3	11,94	78,53	№262
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	
ИТОГО	380	9,88	9,20	57,11	351,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1487	43,37	50,27	214,74	1379,78	

7-день ВТОРНИК

Завтрак:	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№рецеп.
КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСА МОЛОЧНАЯ	200	6,33	8,90	25,49	207,38	№93
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,37	4,54	29,46	176,14	№249
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	30/10					
хлеб пшеничный	30	4,62	1,80	29,88	157,20	
масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,20	
ИТОГО	420	15,42	22,49	84,97	606,92	
Второй завтрак:						
Сок фруктовый	100			7,72	30,90	
ИТОГО	100	0	0	7,72	30,90	
Обед:						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАС.РАСТИТЕЛЬНЫМ	40	0,62	4,48	4,1	59,24	№ 22
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	180	3,62	8,14	23,31	107,71	№33
ГРУД.КУРИНАЯ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	90	12,10	12,10	0,64	161,18	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,68	3,53	23,55	140,73	№194
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,62		18,91	42,18	№256
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	3,96	0,72	20,52	108,60	
ИТОГО	620	24,6	28,97	91,03	619,64	
Уплотнённый полдник:						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	12,70	11,50	0,70	157,00	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	20	0,60	0,76	1,40	14,83	№198
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,09		13,68	54,90	№260
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,08	1,20	19,92	104,80	
ИТОГО	260	16,47	13,46	35,7	331,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1400	56,49	64,92	219,42	1588,99	

8-день СРЕДА

Завтрак:	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№рецеп.
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200	6,55	8,33	35,09	241,11	№ 84
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,51	2,87	17,74	106,82	№253
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20/6					
хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	53,00	
масло сливочное	6	0,06	4,36	0,08	39,72	
ИТОГО	406	10,62	16,14	63,19	440,65	
Второй завтрак:						
ЯБЛОКО	115	0,40	0,40	9,80	45,00	
ИТОГО	115	0,40	0,40	9,80	45,00	
Обед:						
СОЛЁНЫЙ ОГУРЕЦ, ПОРЦИОННО	20	0,16	0,02	0,56	3,00	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	1,37	4,80	7,79	80,00	№27
СУФЛЕ ИЗ КУР	70	24,02	27,80	1,62	352,76	№183
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,77	5,25	20,19	139,06	№206
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,27		18,09	72,90	№239
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,30	60,00	
ИТОГО	610	30,57	38,2	60,55	707,72	
Уплотнённый полдник:						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	12,13	4,15	19,87	165,40	№117
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО	180	1,22		26,12	104,57	№233
ИТОГО	280	13,35	4,15	45,99	269,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1411	54,94	58,89	179,53	1463,34	

8-день СРЕДА

Завтрак:	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№рецеп.
КАША СБОРНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,91	6,25	26,32	180,83	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,51	2,87	17,74	106,82	№253
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,СЫР	20/5					
хлеб пшеничный	20	3,08	1,20	19,92	104,80	
сыр	5	1,15	1,45		18,10	
ИТОГО	355	11,65	11,77	63,98	410,55	
Второй завтрак:						
ЯБЛОКО	88	0,3	0,3	7,31	33,56	
ИТОГО	88	0,30	0,30	7,31	33,56	
Обед:						
СВЕЖИЙ ПОМИДОР,ПОРЦИОННО	10	0,11	0,02	0,37	2,00	
БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ,СМЕТАНОЙ	180	1,37	4,80	7,79	80,00	№27
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	10,68	10,5	8,58	171,6	№161
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	80	1,7	3,23	12,42	85,58	№206
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,27		18,09	72,90	№239
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	3,96	0,72	20,52	108,60	
ИТОГО	540	18,09	19,27	67,77	520,68	
Уплотнённый полдник:						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	70	10,23	4,24	10,19	239,56	№117
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО	180	1,22		26,12	104,57	№233
ВАФЛЯ	30	2,40	2,10	60,08	262,50	
ИТОГО	280	11,45	4,24	36,31	344,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1263	41,49	35,58	175,37	1308,92	

9-день ЧЕТВЕРГ

Завтрак:	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№рецеп.
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,04	7,27	34,29	227,16	№96
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,37	4,54	29,46	176,14	№249
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	30/7					
хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,50	
масло сливочное	7	0,07	5,08	0,07	46,34	
ИТОГО	417	12,73	17,76	79,24	529,14	
Второй завтрак:						
БАНАН	100	1,50	0,10	19,20	89,00	
ИТОГО	100	1,50	0,10	19,20	89,00	
Обед:						
СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ,ПОРЦИОННО	30	0,24	0,03	0,51	3,3	
СУП КАРТОФ. С МАКАРОННЫМИ ИЗД. НА КУР.БУЛЬОНЕ	180	2,03	2,06	15,67	89,34	№38
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	187	31,34	35,79	32,42	590,08	№180
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ)	180	0,5		25,1	102,41	№241
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,30	60,00	
ИТОГО	607	36,09	38,21	86,00	845,13	
Уплотнённый полдник:						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	90	6,56	10,61	55,20	342,30	№274
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	4,75	5,42	7,97	99,72	№255
ИТОГО	290	11,31	16,03	63,17	442,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1414	61,63	72,1	247,61	1905,29	

9-день ЧЕТВЕРГ

Завтрак:	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№рецеп.
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,04	7,27	34,29	227,16	№96
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,37	4,54	29,46	176,14	№249
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20/8					
хлеб пшеничный	20	3,08	1,20	19,92	104,80	
масло сливочное	8	0,08	5,80	0,11	52,96	
ИТОГО	408	13,57	18,81	83,78	561,06	
Второй завтрак:						
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	40,00	
ИТОГО	100	0,90	0,20	8,10	40,00	
Обед:						
СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ, ПОРЦИОННО	30	0,24	0,03	0,51	3,3	
СУП КАРТОФ. С МАКАРОННЫМИ ИЗД. С МЯСОМ КУР	180	2,03	2,06	15,67	89,34	№38
ТЕФТЕЛИ С МЯСОМ КУР С РИСОМ	140	25,53	28,98	11,78	410,08	№177
ТОМАТНО - СМЕТАННЫЙ СОУС	50	2,09	8,06	5	101,18	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ)	180	0,5		25,1	102,41	№241
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	3,96	0,72	20,52	108,60	
ИТОГО	610	34,35	39,85	78,58	814,91	
Уплотнённый полдник:						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	90	6,56	10,61	55,20	342,30	№274
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4,47	5,10	7,50	93,85	№255
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
ИТОГО	280	11,03	15,71	62,70	436,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1398	59,85	74,57	233,16	1852,12	

10-день ПЯТНИЦА

Завтрак:	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№рецеп.
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	180	5,02	5,51	17,76	140,47	№44
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,51	2,87	17,74	106,82	№253
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,СЫР	20/8					
хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	53,00	
сыр	8	1,84	2,32		28,96	
ИТОГО	388	10,87	11,28	45,78	329,25	
Второй завтрак:						
СОК ФРУКТОВЫЙ	145			11,19	44,81	
ИТОГО	145	0,00	0,00	11,19	44,81	
Обед:						
СВЕЖИЙ ПОМИДОР,ПОРЦИОННО	40	0,44	0,08	1,48	8,00	
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ С МЯСОМ КУР	180	0,90	1,01	6,12	37,17	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР	170	14,38	14,81	10,20	228,57	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,62		18,91	42,18	№256
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,30	60,00	
ИТОГО	600	18,32	16,23	49,01	375,92	
Уплотнённый полдник:						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	75	6,72	10,41	1,75	127,55	№110
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11		10,84	43,78	№263
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	
ИТОГО	275	8,33	10,99	22,87	224,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1408	37,52	38,5	128,85	974,31	

10-день ПЯТНИЦА

Завтрак:	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№рецеп.
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	9,70	3,32	15,90	132,32	№128
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,51	2,87	17,74	106,82	№253
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,СЫР	20/7					
хлеб пшеничный	20	3,08	1,20	19,92	104,80	
сыр	7	1,61	2,03		25,34	
ИТОГО	287	16,9	9,42	53,56	369,28	
Второй завтрак:						
Сок фруктовый	100			7,72	30,90	
ИТОГО	100	0,00	0,00	7,72	30,90	
Обед:						
СОЛЕНый ОГУРЕЦ ,ПОРЦИОННО	20	0,16	0,02	0,56	3,00	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯС. ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	6,70	5,27	12,90	125,76	№39
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР	100	8,46	8,71	6,00	134,45	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,62		18,91	42,18	№256
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,64	0,48	13,68	72,40	
ИТОГО	500	18,58	14,48	52,05	377,79	
Уплотнённый полдник:						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	170	6,58	6,98	29,86	209,24	№86
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11		10,84	43,78	№263
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,08	1,20	19,92	104,80	
ИТОГО	370	9,77	8,18	60,62	357,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1257	45,25	32,08	173,95	1135,79	

СУММАРНЫЙ ОБЪЕМ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ(В ГРАММАХ)

ПРИЕМ ПИЩИ	ВЫХОД
ЗАВТРАК	392,2
2-ой ЗАВТРАК	121,8
ОБЕД	606,1
УПЛОТ.ПОЛДНИК	315,2
ИТОГО	1435,3

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ РАЦИОНА ЗА 10 ДНЕЙ

ДЕНЬ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
1	50,41	43,49	171,86	1289,39
2	38,00	41,72	206,72	1359,56
3	40,43	50,62	159,63	1220,88
4	61,44	78,25	206,51	1781,13
5	57,08	58,76	180,41	1480,78
6	53,27	54,93	194,68	1488,77
7	43,37	50,27	214,74	1379,78
8	54,94	58,89	179,53	1463,34
9	61,63	72,10	247,61	1905,29
10	37,52	38,50	128,85	974,31
за 10 дней	498,09	547,53	1890,54	14343,23
в день	49,81	54,75	189,05	1434,32

10 дневное меню для детей от 3 до 7 лет соответствует № технологических карт используемых из "Сборника технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений".

Дата выпуска 2004год. Пермская государственная медицинская академия Уральский региональный центр питания.