

Утверждено

Приказом заведующего

МБДОУ «Детский сад №28»



№ 66-ОД от 30.08.2024 года

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ВОСПИТАННИКОВ
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад комбинированного вида №28»**

1 года до 3 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	15	0,45	0,15	2,40	13,50	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ	160	1,12	1,28	13,88	71,46	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20/5					
хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	53,00	
масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,10	
ИТОГО	225	15,37	16,99	24,93	314,56	
Второй завтрак:						
СОК ФРУКТОВЫЙ	0,13			13,00	58,50	
ИТОГО	0,13	0,00	0,00	13,00	58,50	
Обед:						
СОЛЁНЫЙ ОГУРЕЦ, ПОРЦИОННО	10	0,08	0,01	0,28	1,50	
СУП ПОЛЕВОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	160	0,80	0,90	5,44	33,04	
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150	16,88	13,62	19,29	267,29	№153
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,23		15,08	60,75	№239
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,22	8,20	40,00	
ИТОГО	490	19,31	14,75	48,29	402,58	
Уплотнённый полдник:						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ, САХАРОМ	108	6,29	3,92	30,60	189,95	№186
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09		9,03	36,48	№263
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,75	
ИТОГО	273	7,51	4,36	47,34	266,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	988,13	42,19	36,10	133,56	1041,82	

1-день ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак:	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№рецеп.
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,84	4,97	24,46	157,60	№98
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,09	2,39	14,78	89,02	№253
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20/5					
хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	53,00	
масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,10	
ИТОГО	325	7,48	11,57	49,59	332,72	
Второй завтрак:						
СОК ФРУКТОВЫЙ	125			9,65	38,62	
ИТОГО	125	0,00	0,00	9,65	38,62	
Обед:						
СОЛЁНЫЙ ОГУРЕЦ, ПОРЦИОННО	10	0,08	0,01	0,28	1,50	
СУП ПОЛЕВОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	160	0,80	0,90	5,44	33,04	
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	100	11,25	9,08	12,85	178,19	№153
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,23		15,08	60,75	№239
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,22	8,20	40,00	
ИТОГО	440	13,68	10,21	41,85	313,48	
Уплотнённый полдник:						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ, САХАРОМ	108	6,29	3,92	30,60	189,95	№186
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09		9,03	36,48	№263
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	
ИТОГО	278	7,88	4,50	49,91	279,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1168	29,04	26,28	151,00	964,25	

2-день ВТОРНИК

Завтрак:	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№рецеп
КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСА МОЛОЧНАЯ	150	4,75	6,68	19,12	155,54	№93
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,64	3,78	24,55	146,78	№249
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20/5					
хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	53,00	
масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,10	
ИТОГО	325	9,94	14,67	54,02	388,42	
Второй завтрак:						
ЯБЛОКО	80	0,27	0,27	6,64	30,51	
ИТОГО	80	0,27	0,27	6,64	30,51	
Обед:						
СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ, ПОРЦИОННО	15	0,12	0,02	0,26	1,65	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ КУР, СМЕТАНОЙ	160	1,23	3,75	8,06	73,75	№35
СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	5,87	3,00	1,59	56,57	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	84	3,09	2,97	19,78	118,21	№194
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ)	150	0,42		20,92	85,34	№241
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,22	8,20	40,00	
ИТОГО	489	12,05	9,96	58,81	375,52	
Уплотнённый полдник:						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,58	6,72	31,65	209,68	№96
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,09	1,91	9,95	65,44	№262
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	
ИТОГО	320	9,17	9,21	51,88	328,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1214	31,43	34,11	171,35	1122,57	

2-день ВТОРНИК

Завтрак:	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№рецеп
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	150	4,91	6,25	26,32	180,83	№84
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,64	3,78	24,55	146,78	№249
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	325	12,78	12,68	70,79	450,51	
Второй завтрак:						
Сок фруктовый	97			7,49	29,97	
ИТОГО	97	0,00	0,00	7,49	29,97	
Обед:						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	25	0,35	2,52	2,31	33,32	№22
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	160	1,23	3,75	8,06	73,75	№35
СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	5,87	3,00	1,59	56,57	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	70	2,57	2,47	16,49	98,51	№194
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,51		15,76	35,15	№256
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,64	0,48	13,68	72,40	
ИТОГО	485	13,17	12,22	57,89	369,70	
Уплотнённый полдник:						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	60	8,77	3,63	8,73	102,67	№117
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	130	3,63	4,15	6,10	76,25	№255
ПРЯНИК	30	4,90	4,90	65,20	354,00	
ИТОГО	190	12,40	7,78	14,83	178,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1097	38,35	32,68	151,00	1029,10	

3-день СРЕДА

Завтрак:	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№рецеп
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	160	4,47	4,89	15,78	124,86	№44
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,09	2,39	14,78	77,15	№253
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20/5					
хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	53,00	
масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,10	
ИТОГО	335	8,11	11,49	40,91	288,11	
Второй завтрак:						
СОК ФРУКТОВЫЙ	125			9,65	38,62	
ИТОГО	125	0,00	0,00	9,65	38,62	
Обед:						
СВЕЖИЙ ПОМИДОР, ПОРЦИОННО	20	0,22	0,03	0,74	4,00	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	160	1,50	2,49	8,71	63,22	№ 36
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	60	13,05	14,76	8,89	220,59	№178
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2,13	4,04	15,53	106,97	№206
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,51		15,76	35,15	№256
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,22	8,20	40,00	
ИТОГО	510	18,73	21,54	57,83	469,93	
Уплотнённый полдник:						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	4,48	6,94	1,16	85,04	№110
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09		9,03	36,48	№263
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,75	
ИТОГО	215	5,70	7,38	17,90	161,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1185	32,54	40,41	126,29	957,93	

3-день СРЕДА

Завтрак:	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№рецеп
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	130	3,63	3,98	12,82	101,45	№44
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,09	2,39	14,78	77,15	№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	305	8,85	11,20	47,59	316,50	
Второй завтрак:						
БАНАН	70	1	0,07	12,8	59,33	
ИТОГО	70	1,00	0,07	12,80	59,33	
Обед:						
СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ, ПОРЦИОННО	15	0,12	0,02	0,26	1,65	
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ КУР	160	1,50	2,49	8,71	63,22	
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	60	8,70	9,84	5,93	147,06	№178
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2,13	4,04	15,53	106,97	№206
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ)	150	0,42		20,92	85,34	№241
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,64	0,48	13,68	72,40	
ИТОГО	505	15,51	16,87	65,03	476,64	
Уплотнённый полдник:						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65	5,82	9,02	1,52	110,54	№110
КУКУРУЗА САХАРНАЯ	10	0,64	1,38	1,79	22,07	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09		9,03	36,48	№263
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	4,62	1,80	29,88	157,20	
ИТОГО	255	11,17	12,20	42,22	326,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1135	36,53	40,34	167,64	1178,76	

4-день ЧЕТВЕРГ

Завтрак:	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№рецеп.
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,89	5,27	29,09	183,69	№88
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,64	3,78	24,55	146,78	№249
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,СЫР	20/5					
хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	53,00	
сыр	5	1,15	1,45		18,10	
ИТОГО	325	11,18	11,08	63,92	401,57	
Второй завтрак:						
БАНАН	80	1,14	0,08	14,63	67,81	
ИТОГО	80	1,14	0,08	14,63	67,81	
Обед:						
СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ,ПОРЦИОННО	20	0,16	0,02	0,34	2,20	
СВЕКОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160	1,23	4,06	6,43	66,66	№34
СУФЛЕ ИЗ КУР	70	24,03	27,81	1,63	352,76	№183
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80	3,16	2,96	19,78	118,21	№194
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,23		15,08	60,75	№239
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,22	8,20	40,00	
ИТОГО	500	30,13	35,07	51,46	640,58	
Уплотнённый полдник:						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	127	4,16	15,59	14,75	215,09	№23
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09		9,03	36,48	№263
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,75	
ИТОГО	292	5,38	16,03	31,49	291,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1197	47,83	62,26	161,50	1401,28	

4-день ЧЕТВЕРГ

Завтрак:	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№рецеп.
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	130	4,24	4,57	25,21	159,20	№88
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,64	3,78	24,55	146,78	№249
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,СЫР	15/5					
хлеб пшеничный	15	2,31	0,90	14,94	78,60	
сыр	5	1,15	1,45		18,10	
ИТОГО	300	11,34	10,70	64,70	402,68	
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	160	1,23	4,06	6,43	66,66	№34
СУФЛЕ ИЗ КУР	70	24,03	27,81	1,63	352,76	№183
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80	2,94	2,82	18,84	112,58	№194
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,23		15,08	60,75	№239
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,64	0,48	13,68	72,40	
ИТОГО	495	31,24	35,20	56,22	668,15	
Уплотнённый полдник:						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,82	6,83	6,46	94,20	№23
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,08		11,40	45,75	№260
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	2,31	0,90	14,94	78,60	
ИТОГО	225	4,21	7,73	32,80	218,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1108	47,05	53,82	159,78	1316,16	

5-день ПЯТНИЦА

Завтрак:	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№рецеп
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	50	2,91	1,81	15,00	87,93	№186
С МОЛОКОМ КИПЯЧЕНЫМ	120	3,35	3,82	5,62	70,39	№255
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,09	2,39	14,78	89,02	№253
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15/5					
хлеб пшеничный	15	1,13	0,44	7,71	39,75	
масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,10	
ИТОГО	340	9,53	12,09	43,18	320,19	
Второй завтрак:						
СОК ФРУКТОВЫЙ	95			9,50	42,75	
ИТОГО	95	0,00	0,00	9,50	42,75	
Обед:						
СОЛЁНЫЙ ОГУРЕЦ, ПОРЦИОННО	10	0,08	0,01	0,28	1,50	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	160	1,81	1,83	13,93	79,42	№38
ТЕФТЕЛИ С МЯСОМ КУР С РИСОМ	100	16,83	19,11	7,77	270,38	№177
СОУС СМЕТАННО - ТОМАТНЫЙ	40	1,78	6,85	4,25	86,00	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ)	150	0,42		20,92	85,34	№241
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,22	8,20	40,00	
ИТОГО	480	22,24	28,02	55,35	562,64	
Уплотнённый полдник:						
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	90	10,92	3,74	17,88	148,86	№128
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО	150	1,02		21,77	87,14	№233
ИТОГО	240	11,94	3,74	39,65	236,00	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1155	43,71	43,85	147,68	1161,58	
---------------	------	-------	-------	--------	---------	--

5-день ПЯТНИЦА

Завтрак:	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№рецеп
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	130	3,93	4,73	22,29	147,65	№96
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,09	2,39	14,78	89,02	№253
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15/5					
хлеб пшеничный	15	2,31	0,90	14,94	78,60	
масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,10	
ИТОГО	300	8,38	11,65	52,08	348,37	
Второй завтрак:						
Сок фруктовый	97			7,49	29,97	
ИТОГО	97	0,00	0,00	7,49	29,97	
Обед:						
СОЛЁНЫЙ ОГУРЕЦ, ПОРЦИОННО	10	0,08	0,01	0,28	1,50	
СУП КАРТОФ. С МАКАРОННЫМИ ИЗД. С МЯСОМ КУР	160	1,81	1,83	13,93	79,42	№38
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	100	16,76	20,42	18,49	336,58	№180
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ)	150	0,42		20,92	85,34	№241
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,64	0,48	13,68	72,40	
ИТОГО	440	21,71	22,74	67,30	575,24	
Уплотнённый полдник:						
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	8,49	2,91	13,91	115,78	№128
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	130	3,63	4,15	6,09	76,25	№255
ИТОГО	200	12,12	7,06	20,00	192,03	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1037	42,21	41,45	146,87	1145,61	
---------------	------	-------	-------	--------	---------	--

5-день ПЯТНИЦА

Завтрак:	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№рецеп
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	130	3,93	4,73	22,29	147,65	№96
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,09	2,39	14,78	89,02	№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	305	9,15	11,95	57,06	374,57	
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	15	0,08	0,75	0,3	8,23	
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	160	0,80	0,90	5,44	33,04	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	12,16	10,34	16,86	209,21	№163
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,51		15,76	35,15	№256
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,64	0,48	13,68	72,40	
ИТОГО	445	16,19	12,47	52,04	358,03	
Уплотнённый полдник:						
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	8,49	2,91	13,91	115,78	№128
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВОГО КОНЦЕНТРАТА	150	1,02		21,77	87,14	№233
ПЕЧЕНЬЕ	30	7,80	3,90	46,08	343,50	
ИТОГО	220	9,51	2,91	35,68	202,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1070	34,85	27,33	152,5	966,42	

ПЛОВ ИЗ	137	24,3	29,61	26,81	488,04		№180
---------	-----	------	-------	-------	--------	--	------

6-день ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак:	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№рецеп.
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	145	5,34	5,11	34,15	204,06	№194
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ	150	1,05	1,20	13,01	66,99	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20/5					
хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	53,00	
масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,10	
ИТОГО	320	7,94	10,52	57,51	357,15	
Второй завтрак:						
СОК ФРУКТОВЫЙ	130			10,04	40,17	
ИТОГО	130	0,00	0,00	10,04	40,17	
Обед:						
СОЛЁНЫЙ ОГУРЕЦ, ПОРЦИОННО	10	0,08	0,01	0,28	1,50	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	160	1,34	4,05	6,81	69,01	№56
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	14,84	16,58	4,62	227,03	№152
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	80	4,66	2,90	24,00	140,70	№186
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ)	150	0,42		20,92	85,34	№241
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,30	60,00	
ИТОГО	510	23,32	23,87	68,93	583,58	
Уплотнённый полдник:						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	12,70	11,50	0,70	157,00	
КУКУРУЗА САХАРНАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	17	0,51	0,17	2,72	15,30	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09		9,03	36,48	№263
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,75	
ИТОГО	222	14,43	12,11	20,16	248,53	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1182	45,69	46,50	156,64	1229,43	
---------------	------	-------	-------	--------	---------	--

6-день ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак:	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№рецеп.
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,90	5,27	29,09	183,69	№88
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,09	2,39	14,78	89,02	№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	325	11,22	10,31	63,79	395,61	
Второй завтрак:						
Сок фруктовый	97			7,49	29,97	
ИТОГО	97	0,00	0,00	7,49	29,97	
Обед:						
СОЛЁНЫЙ ОГУРЕЦ,ПОРЦИОННО	15	0,12	0,02	0,42	2,25	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ	160	1,34	4,05	6,81	69,01	№56
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	65	12,06	13,47	3,75	184,46	№152
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	60	3,49	2,17	18,00	105,52	№186
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ)	150	0,42		20,92	85,34	№241
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,64	0,48	13,68	72,40	
ИТОГО	470	20,07	20,19	63,58	518,98	
Уплотнённый полдник:						
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ	95	3,54	8,29	21,62	175,09	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09		9,03	36,48	№263
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	2,31	0,90	14,94	78,60	
ПАСТИЛА	30	0,60		58,73	228,00	
ИТОГО	260	5,94	9,19	45,59	290,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1152	37,23	39,69	180,45	1234,73	

7-день ВТОРНИК

Завтрак:	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№рецеп.
КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСА МОЛОЧНАЯ	150	4,75	6,68	19,12	155,54	№93
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,64	3,78	24,55	146,78	№249
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15/5					
хлеб пшеничный	15	1,13	0,44	7,71	39,75	
масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,10	
ИТОГО	320	9,57	14,53	51,45	375,17	
Второй завтрак:						
АПЕЛЬСИН	80	0,72	0,16	6,48	32,00	
ИТОГО	80	0,72	0,16	6,48	32,00	
Обед:						
СВЕЖИЙ ПОМИДОР,ПОРЦИОННО	20	0,22	0,03	0,74	4,00	
РАССОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛ.СО СМЕТАНОЙ	160	3,22	7,23	20,72	95,74	№33
ГРУДКА КУРИНАЯ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	56	7,53	7,53	0,40	100,29	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	86	3,17	3,03	20,26	121,03	№194
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,51		15,76	35,15	№256
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,22	8,20	40,00	
ИТОГО	492	15,97	18,04	66,08	396,21	
Уплотнённый полдник:						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,89	5,27	29,09	183,69	№88
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,09	1,91	9,95	65,44	№262
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,75	
ИТОГО	315	8,11	7,62	46,75	288,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1207	34,37	40,35	170,76	1092,26	

7-день ВТОРНИК

Завтрак:	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№рецеп.
КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСА МОЛОЧНАЯ	150	4,75	6,68	19,12	155,54	№93
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,64	3,78	24,55	146,78	№249
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	325	11,52	15,29	63,66	440,22	
Второй завтрак:						
Сок фруктовый	97			7,49	29,97	
ИТОГО	97	0	0	7,49	29,97	
Обед:						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАС.РАСТИТЕЛЬНЫМ	25	0,35	2,52	2,31	33,32	№ 22
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ,СМЕТАНОЙ	160	3,22	7,23	20,72	95,74	№33
ГРУД.КУРИНАЯ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	80	10,76	10,76	0,57	143,27	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80	2,94	2,82	18,84	112,58	№194
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,51		15,76	35,15	№256
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	3,96	0,72	20,52	108,60	
ИТОГО	525	21,74	24,05	78,72	528,66	
Уплотнённый полдник:						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	12,70	11,50	0,70	157,00	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	15	0,45	0,57	1,05	11,13	№198
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,08		11,40	45,75	№260
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,08	1,20	19,92	104,80	
ИТОГО	225	16,31	13,27	33,07	318,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1172	49,57	52,61	182,94	1317,53	

8-день СРЕДА

Завтрак:	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№рецеп.
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	150	4,91	6,25	26,32	180,83	№ 84
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,09	2,39	14,78	89,02	№253
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15/5					
хлеб пшеничный	15	1,13	0,44	7,71	39,75	
масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,10	
ИТОГО	320	8,18	12,71	48,88	342,7	
Второй завтрак:						
ЯБЛОКО	106	0,36	0,36	8,80	40,42	
ИТОГО	106	0,36	0,36	8,80	40,42	
Обед:						
СОЛЁНЫЙ ОГУРЕЦ, ПОРЦИОННО	10	0,12	0,02	0,42	2,25	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160	1,22	4,26	6,92	71,11	№27
СУФЛЕ ИЗ КУР	60	20,60	23,84	1,40	302,37	№183
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2,13	4,04	15,53	106,97	№206
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,23		15,08	60,75	№239
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,22	8,20	40,00	
ИТОГО	500	25,62	32,38	47,55	583,45	
Уплотнённый полдник:						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	78	9,46	3,24	15,50	129,01	№117
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО	150	1,02		21,77	87,14	№233
ИТОГО	228	10,48	3,24	37,27	216,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1154	44,64	48,69	142,50	1182,72	

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	150	2,09	2,39	14,78	89,02	№253
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,СЫР	15/5					
хлеб пшеничный	15	2,31	0,90	14,94	78,60	
сыр	5	1,15	1,45		18,10	
ИТОГО	320	10,46	10,99	56,04	366,55	
Второй завтрак:						
ЯБЛОКО	80	0,27	0,27	6,64	30,51	
ИТОГО	80	0,27	0,27	6,64	30,51	
Обед:						
СВЕЖИЙ ПОМИДОР,ПОРЦИОННО	10	0,11	0,02	0,37	2,00	
БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ,СМЕТАНОЙ	160	1,22	4,26	6,92	71,11	№27
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	40	7,12	7,00	5,72	114,40	№161
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	70	1,49	2,83	10,87	74,88	№206
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,23		15,08	60,75	№239
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,64	0,48	13,68	72,40	
ИТОГО	450	12,81	14,59	52,64	395,54	
Уплотнённый полдник:						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	55	8,04	3,33	8,00	94,11	№117
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО	150	1,02		21,77	87,14	№233
ВАФЛЯ	30	2,40	2,10	60,08	262,50	
ИТОГО	205	9,06	3,33	29,77	181,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1055	32,60	29,18	145,09	973,85	

9-день ЧЕТВЕРГ

Завтрак:	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№рецеп.
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,53	5,45	25,72	170,37	№96
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,64	3,78	24,55	146,78	№249
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20/5					
хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	53,00	
масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,10	
ИТОГО	325	9,72	13,44	60,62	403,25	
Второй завтрак:						
БАНАН	97	1,43	0,10	18,29	84,76	
ИТОГО	97	1,43	0,10	18,29	84,76	
Обед:						
СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ, ПОРЦИОННО	20	0,12	0,02	0,34	2,2	
СУП КАРТОФ. С МАКАРОННЫМИ ИЗД. НА КУР.БУЛ.	160	1,81	1,83	13,93	79,42	№38
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	137	24,3	29,61	26,81	488,04	№180
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ)	150	0,42		20,92	85,34	№241
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,22	8,20	40,00	
ИТОГО	487	27,97	31,68	70,2	695	
Уплотнённый полдник:						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	65	4,73	7,66	39,87	247,22	№274
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,19	4,79	7,03	87,98	№255
ИТОГО	215	8,92	12,45	46,90	335,20	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1124	48,04	57,67	196,01	1518,21	

9-день ЧЕТВЕРГ

Завтрак:	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№рецеп.
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,53	5,45	25,72	170,37	№96
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,64	3,78	24,55	146,78	№249
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	325	11,3	14,06	70,26	455,05	
Второй завтрак:						
АПЕЛЬСИН	80	0,72	0,16	6,48	32,00	
ИТОГО	80	0,72	0,16	6,48	32,00	
Обед:						
СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ, ПОРЦИОННО	20	0,12	0,02	0,34	2,2	
СУП КАРТОФ. С МАКАРОННЫМИ ИЗД. С МЯСОМ КУР	160	1,81	1,83	13,93	79,42	№38
ТЕФТЕЛИ С МЯСОМ КУР С РИСОМ	100	16,83	19,11	7,77	270,38	№177
ТОМАТНО - СМЕТАННЫЙ СОУС	40	1,78	6,85	4,25	86,00	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ)	150	0,42		20,92	85,34	№241
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,64	0,48	13,68	72,40	
ИТОГО	490	23,6	28,29	60,89	595,74	
Уплотнённый полдник:						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	65	4,73	7,66	39,87	247,22	№274
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	140	3,91	4,47	6,57	82,12	№255
ИТОГО	205	8,64	12,13	46,44	329,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1100	44,26	54,64	184,07	1412,13	

10-день ПЯТНИЦА

Завтрак:	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№рецеп.
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	160	4,47	4,89	15,78	124,86	№44
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,09	2,39	14,78	89,02	№253
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,СЫР	15/5					
хлеб пшеничный	15	1,13	0,44	7,71	39,75	
сыр	5	1,15	1,45		18,10	
ИТОГО	330	8,84	9,17	38,27	271,73	
Второй завтрак:						
СОК ФРУКТОВЫЙ	130			10,04	40,17	
ИТОГО	130	0,00	0,00	10,04	40,17	
Обед:						
СВЕЖИЙ ПОМИДОР,ПОРЦИОННО	30	0,33	0,05	1,11	6,00	
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ С МЯСОМ КУР	160	0,80	0,90	5,44	33,04	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР	130	11,00	11,33	7,80	174,79	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,51		15,76	35,15	№256
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,65	0,28	10,25	50,00	
ИТОГО	495	14,29	12,56	40,36	298,98	
Уплотнённый полдник:						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	57	5,11	7,74	1,33	96,94	№110
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09		9,03	36,48	№263
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,75	
ИТОГО	222	6,33	8,18	18,07	173,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1177	29,46	29,91	106,74	784,05	

10-день ПЯТНИЦА

Завтрак:	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№рецеп.
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	7,28	2,49	11,93	99,24	№128
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,09	2,39	14,78	89,02	№253
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,СЫР	15/5					
хлеб пшеничный	15	2,31	0,90	14,94	78,60	
сыр	5	1,15	1,45		18,10	
ИТОГО	230	12,83	7,23	41,65	284,96	
Второй завтрак:						
Сок фруктовый	97			7,49	29,97	
ИТОГО	97	0,00	0,00	7,49	29,97	
Обед:						
СОЛЕНЫЙ ОГУРЕЦ ,ПОРЦИОННО	10	0,08	0,01	0,28	1,50	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯС. ФРИКАДЕЛЬКАМИ	160	5,95	4,68	11,46	111,78	№39
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР	80	6,77	6,97	4,80	107,56	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,51		15,76	35,15	№256
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,64	0,48	13,68	72,40	
ИТОГО	420	15,95	12,14	45,98	328,39	
Уплотнённый полдник:						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,96	6,16	26,35	184,63	№86
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09		9,03	36,48	№263
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	2,31	0,90	14,94	78,60	
ИТОГО	315	8,36	7,06	50,32	299,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1062	37,14	26,43	145,44	943,03	

СУММАРНЫЙ ОБЪЕМ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ(В ГРАММАХ)

ПРИЕМ ПИЩИ	ВЫХОД
ЗАВТРАК	316,5
2-ой ЗАВТРАК	92,313
ОБЕД	495,3
УПЛОТ.ПОЛДНИК	254,2
ИТОГО	1158,313

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ РАЦИОНА ЗА 10 ДНЕЙ

ДЕНЬ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
1	42,19	36,10	133,56	1041,82
2	31,43	34,11	171,35	1122,57
3	32,54	40,41	126,29	957,93
4	47,83	62,26	161,50	1401,28
5	43,71	43,85	147,68	1161,58
6	45,69	46,50	156,64	1229,43
7	34,37	40,35	170,76	1092,26
8	44,64	48,69	142,50	1182,72
9	48,04	57,67	196,01	1518,21
10	29,46	29,91	106,74	784,05
за 10 дней	399,90	439,85	1513,03	11491,85
в день	39,99	43,99	151,30	1149,19

10 дневное меню для детей от 1 до 3 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.