

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 29 «ЧЕБУРАШКА»
ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»**

297400, Российская Федерация Республика Крым, город Евпатория, улица Некрасова, дом 100,
контактный телефон (36569) 54778
e-mail: cheburashka.29@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«ДС № 29 «Чебурашка»
Г.И.И. Печникова
«11» января 2021 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

НА ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ДЕТСКИЙ САД № 29 «ЧЕБУРАШКА»
ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»**

Полное наименование: Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 29 «Чебурашка» города Евпатории Республики Крым»;

Сокращённое наименование: МБДОУ «ДС № 29 «Чебурашка»;

Юридический адрес: РФ РК, 297400 г. Евпатория, улица Некрасова, дом 100; телефон 5-47-78;

Место нахождения: город Евпатория, улица Некрасова, дом 100; телефон 5-47-78;

Информация об учредителе: Учредителем и собственником имущества является муниципальное образование городской округ Евпатория Республики Крым. Функции и полномочия учредителя учреждения от имени муниципального образования осуществляет уполномоченный орган администрации города Евпатории Республики Крым – управление образования администрации города Евпатории Республики Крым;

Тип: «дошкольное образовательное учреждение»;

Организационно-правовая форма: «муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение»;

Форма обучения: очная

Режим работы: Понедельник – пятница с 7³⁰ до 18⁰⁰ (10,5 часов)
Выходные дни: суббота, воскресенье

Заведующий: Печникова Любовь Николаевна; (36569)54778;

Адрес электронной почты: cheburashka.29@mail.ru;

Согласно санитарно – гигиеническим требованиям соблюдения режима питания в МБДОУ организовано 4-х разовое питание: завтрак, II завтрак, обед, уплотненный полдник.

Контроль за организацией питания в МБДОУ осуществляет медицинская сестра по диетическому питанию.

В МБДОУ «ДС № 29 «Чебурашка» разработано примерное десятидневное меню на зимне - весенний период в соответствии с требованиями приложение № 9 к СанПиН 2.4.4.3155-13, СанПин 2.3/2.4.3590-20, на основании сборника рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях (2-е издание, дополненное и переработанное): автор Могильный М.П., Тутельян В.А. Москва ООО «ДеЛи плюс», 2015

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
97	Суп молочный рисовый протертый	150	4,33	4,41	24,51	155,84	1,46
	Батон крымский	30	2,25	0,6	15,6	78,0	-
6	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,0	-
411	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	-	-	8,31	33,25	-
ЗАВТРАК II							
418	Соки овощные, фруктовые и ягодные	120	0,4	0,08	8,08	38,4	1,6
ИТОГО		455	7,02	8,71	56,56	338,49	3,06
ОБЕД							
86	Суп картофельный с крупой	180	4,45	3,72	18,42	125,21	15,03
303	Тефтели мясные	60	6,72	7,89	7,05	126,08	1,12
218	Макаронные изделия отварные	120	4,64	2,72	29,65	161,79	-
57	Икра кабачковая для детского питания	30	0,76	3,56	3,08	47,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	-
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	-
390	Компот из свежих плодов	150	0,33	0,12	18,15	75,45	4,50
ИТОГО		585	20,12	18,45	95,33	629,68	20,65
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
249	Пудинг из творога (запеченный)	60	10,69	8,83	13,52	178,22	0,36
380	Соус яблочный	20	0,02	0,02	4,27	17,45	0,50
420	Кисломолочный напиток	130	4,2	6,0	6,30	100,5	0,45
ИТОГО		230	14,91	14,85	24,09	296,17	1,31
ИТОГО за день		1 250	42,07	42,01	175,95	1 264,34	25,02

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
98	Суп молочный слизистый (геркулес)	150	4,75	4,99	13,56	119	1,46
	Батон крымский	30	2,25	0,6	15,6	78	-
6	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	-
416	Какао с молоком	150	3,15	2,60	14,60	95,36	1,20
ЗАВТРАК II							
386	Плоды и ягоды свежие	95	0,32	0,32	7,84	137,60	8
ИТОГО		430	10,51	12,13	51,66	462,96	10,66
ОБЕД							
69	Борщ с капустой и картофелем	180	4,13	4,59	17,93	130,89	13,82
	Сметана т/о	5	0,13	0,75	0,18	8,0	0,02
292	Жаркое по- домашнему	160	13,83	14,47	21,190	270,40	25,90
11	Салат из репчатого лука	30	0,53	2,47	3,12	37,16	3,8
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	-
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	-
394	Компот из сушеных фруктов (курага)	160	0,43	0,53	14,05	63,48	0,03
ИТОГО		600	22,9	25,72	78,57	640,44	47,37
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
230	Омлет с сыром	65	7,72	13,39	1,17	156,58	0,26
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	-
43	Салат из моркови с курагой	40	1,8	0,10	21,7	90,3	1,48
411	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	-	-	8,31	33,25	-
ИТОГО		275	12,85	17,84	39,36	370,45	0,26
ИТОГО за день		1 315	46,26	55,69	169,59	1 473,85	58,03

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
101	Суп молочный с крупой (гречневый)	150	4,20	4,37	12,20	105,62	1,37
3	Бутерброды с сыром	45	4,61	7,17	15,66	147,4	0,07
412	Чай с лимоном	150	0,04	0,01	8,05	32,73	0,81
ЗАВТРАК II							
386	Фрукты и ягоды свежие	95	0,32	0,32	7,84	137,60	8
ИТОГО		440	9,25	11,63	43,99	324,15	3,85
ОБЕД							
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	7,32	3,85	15,58	125,3	13,39
322	Котлеты рубленые из птицы или кролика	60	10,71	11,46	5,88	169,39	1,04
179	Каша пшеничная рассыпчатая	120	5,66	1,06	28,56	146,40	-
20	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,37	2,05	1,1	25,12	2,4
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	-
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	-
390	Компот из свежих фруктов (2 вариант)	150	0,33	0,12	18,15	75,45	4,50
ИТОГО		595	27,61	18,98	88,25	635,21	21,33
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
271	Котлеты или биточки рыбные запеченные	50	4,43	0,18	1,89	27,0	0,61
10	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,91	1,56	1,91	25,25	3,9
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	-
394	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,43	0,53	14,05	63,48	0,03
456	Булочка «Веснушка»	50	6,87	4,24	40,92	229,16	0,20
ИТОГО		300	14,27	7,27	66,09	388,11	6,14
ИТОГО за день		1 335	51,13	37,88	198,33	1 347,47	31,32

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
101	Суп молочный с крупой (кукурузная)	150	4,0	4,0	13,0	99,0	-
	Батон крымский	30	2,25	0,6	15,6	78	-
6	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	-
411	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	-	-	8,31	33,25	-
ЗАВТРАК II							
386	Фрукты и ягоды свежие	95	0,32	0,32	7,84	137,60	8,0
ИТОГО		430	6,61	8,54	44,81	380,85	8,0
ОБЕД							
73	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,95	3,63	10,37	82,85	30,50
	Сметана т/о	5	0,13	0,75	0,18	8,10	0,02
299	Котлеты, биточки, шницели рубленные (говядина)	60	10,26	10,48	4,79	154,46	0,92
330	Каша рассыпчатая (гречневая)	110	5,59	5,80	25,20	175,18	-
55	Икра свекольная или морковная	40	0,79	2,95	5,46	51,75	5,60
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	-
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	-
394	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,43	0,53	14,05	63,48	0,03
ИТОГО		590	22,37	24,58	79,03	629,37	37,07
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
245	Сырники из творога	65	12,80	9,52	9,57	177,61	0,31
	Варенье	20	-	-	12,0	48	-
420	Кисломолочный напиток	130	2,4	2,0	5,76	40,8	-
ИТОГО		215	15,2	11,52	27,33	209,83	0,52
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1 235	44,18	44,64	151,17	1 220,05	45,59

РАННИЙ ВОЗРАСТ (2 -3 ГОДА)

V ДЕНЬ ПЯТНИЦА

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
101	Суп молочный с крупой (пшениный)	150	5,0	4,76	23,39	157,19	1,46
	Батон крымский	30	2,25	0,6	15,6	78,0	-
6	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,0	-
416	Какао с молоком	150	3,15	2,60	14,60	95,36	1,20
ЗАВТРАК II							
418	Соки овощные, фруктовые и ягодные	120	0,4	0,08	8,08	38,4	1,6
ИТОГО		455	10,84	11,66	61,73	401,95	4,26
ОБЕД							
82	Рассольник ленинградский	180	1,60	3,65	12,16	88,19	9,35
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,10	0,02
325	Фрикадельки из птицы или кролика	60	0,82	3,18	3,92	47,7	0,12
339	Пюре картофельное	120	2,65	5,27	17,38	127,95	20,27
57	Икра кабачковая для детского питания	40	0,76	3,56	3,08	47,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	-
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	-
390	Компот из свежих плодов (2 вариант)	150	0,33	0,12	18,15	75,45	4,50
ИТОГО		600	13,12	13,97	71,82	467,84	34,75
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
354	Капуста тушеная	40	0,99	1,67	4,23	36,42	20,52
271	Котлеты или биточки рыбные запечённые	40	0,54	2,12	2,6	31,8	0,08
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	-
412	Чай с лимоном	150	0,04	0,01	8,05	32,73	0,81
ИТОГО		250	2,89	4,04	21,56	135,75	21,41
ИТОГО за день		1 305	26,85	29,67	155,11	1 005,54	60,42

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
99	Суп молочный манный	150	4,21	4,35	12,78	107,93	1,46
	Батон крымский	30	2,25	0,6	15,6	78,0	-
6	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,0	-
411	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	-	-	8,31	33,25	-
ЗАВТРАК II							
418	Соки овощные, фруктовые и ягодные	120	0,4	0,08	8,08	36,0	1,6
ИТОГО		455	6,9	8,65	44,83	288,18	3,06
ОБЕД							
83	Суп картофельный	180	2,02	2,38	15,88	93,36	19,20
299	Котлеты, биточки, шницели рубленные (говядина)	60	10,26	10,48	4,79	154,46	0,92
332	Рис отварной	110	2,65	5,27	17,38	127,95	20,27
20	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,37	2,05	1,1	25,12	2,4
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	-
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	-
390	Компот из свежих плодов (2 вариант)	150	0,33	0,12	18,15	75,45	4,50
ИТОГО		585	18,85	20,74	76,28	569,89	47,29
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
254	Пудинг из творога с яблоками	85	13,24	8,60	12,21	182,45	1,96
	Молоко сгущенное	20	1,36	1,7	11,2	66	-
420	Кисло молочный напиток	130	4,2	3,75	12,75	105,0	-
ИТОГО		235	17,44	12,35	24,96	287,45	1,96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1 275	43,19	41,74	146,07	1 145,52	52,31

№ Рецепт а	Наименовани е блюд	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
96	Суп овсяный протертый	150	5,34	5,37	16,71	137,30	1,56
	Батон крымский	30	2,25	0,6	15,6	78	-
6	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	-
416	Какао с молоком	150	3,15	2,60	14,60	95,36	1,20
ЗАВТРАК II							
386	Плоды и ягоды свежие	95	0,32	0,32	7,84	137,60	8
ИТОГО		430	11,1	12,51	54,81	481,26	10,76
ОБЕД							
65	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	2,12	4,39	11,94	96,53	23,77
325	Фрикадельки из птицы или кролика	60	0,82	3,18	3,92	47,7	0,12
330	Каша рассыпчатая (гречневая)	110	5,59	5,80	25,20	175,18	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	-
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	-
394	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,43	0,53	14,05	63,48	0,03
ИТОГО		545	16,08	15,94	74,39	502,29	24,03
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
221	Макароны запеченные с сыром	80	6,10	7,96	18,09	169,27	0,10
57	Икра кабачковая для детского питания	40	0,76	3,56	3,08	47,6	-
412	Чай с лимоном	150	0,04	0,01	8,05	32,73	0,81
ИТОГО		270	6,9	11,53	29,22	249,6	0,91
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1 245	34,08	39,98	158,42	1 233,15	35,7

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
101	Суп молочный с крупой (рис, пшено)	150	4,20	4,37	12,20	105,62	1,37
3	Бутерброды с сыром	45	4,61	7,17	15,66	147,4	0,07
412	Чай с лимоном	150	0,04	0,01	8,05	32,73	0,81
ЗАВТРАК II							
386	Фрукты и ягоды свежие	95	0,32	0,32	7,84	137,60	8
ИТОГО		440	9,25	11,63	43,99	321,75	3,85
ОБЕД							
81	Рассольник домашний	180	1,80	4,29	11,94	94,28	21,0
	Сметана т/о	5	0,13	0,75	0,18	8,10	0,02
274	Шницель рыбный натуральный	60	8,22	4,68	2,72	88,42	0,53
339	Пюре картофельное	120	2,20	4,39	14,43	106,36	16,83
11	Салат из репчатого лука	30	0,53	2,47	3,12	37,16	3,8
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	-
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	-
390	Компот из свежих плодов (2 вариант)	150	0,33	0,12	18,15	75,45	4,50
ИТОГО		590	16,43	17,14	69,52	503,32	46,68
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
229	Омлет натуральный	60	6,04	8,32	1,22	103,98	0,23
12	Салат из кукурузы (консер)	30	3,81	4,21	23,20	145,82	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	-
420	Кисломолочны й напиток	130	2,4	2,0	5,76	40,8	-
ИТОГО		240	13,57	14,77	36,86	325,4	0,23
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1 270	39,25	43,54	150,37	1 150,47	50,76

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
101	Суп молочный с крупой (пшеничная)	150	4,20	4,37	12,20	105,62	1,37
	Батон крымский	30	2,25	0,6	15,6	78	-
6	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	-
416	Какао с молоком	150	3,15	2,60	14,60	95,36	1,20
ЗАВТРАК II							
418	Соки овощные, фруктовые и ягодные	120	0,6	0,12	12,12	54,0	2,40
ИТОГО		455	10.24	11.31	54.58	365.98	4.97
ОБЕД							
63	Борщ с фасолью и картофелем	180	4,13	4,59	17,93	130,89	13,82
	Сметана т/о	5	0,13	0,75	0,18	8,10	0,02
299	Котлеты, биточки, шницели рубленные (говядина)	60	10,26	10,48	4,79	154,46	0,92
331	Каша вязкая (пшеничная)	110	6,23	3,39	24,56	154,44	1,25
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	-
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	-
390	Компот из свежих плодов (2 вариант)	150	0,33	0,12	18,15	75,45	4,50
ИТОГО		550	24,3	19,77	84,59	616,89	20,51
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
361	Рагу овощное	80	0,99	1,67	4,23	36,42	20,52
394	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,43	0,53	14,05	63,48	0,03
457	Булочка «Российская»	50	3,82	4,18	3,60	175,11	0,05
ИТОГО		280	4,66	7,25	39,2	241,95	41,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1 285	39,20	38,33	178,37	1224,82	66,63

РАННИЙ ВОЗРАСТ (2-3 ГОДА)

X ДЕНЬ ПЯТНИЦА

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
100	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,93	4,46	23,99	156,59	1,46
	Батон крымский	30	2,25	0,6	15,6	78	-
6	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	-
412	Чай с лимоном	150	0,04	0,01	8,05	32,73	0,81
ЗАВТРАК II							
386	Плоды и ягоды свежие	80	0,32	0,32	7,84	137,60	8
ИТОГО		415	9.84	10,97	60,5	484,35	10.44
ОБЕД							
72	Щи из свежей капусты	180	1,54	4,11	5,58	66,34	27,30
	Сметана т/о	5	0,13	0,75	0,18	8,10	0,02
321	Плов из птицы	160	25,83	30,67	46,26	564,54	6,14
29	Салат из свеклы с черносливом	40	0,60	2,17	7,18	51,25	3,28
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	-
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	-
394	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,43	0,53	14,05	63,48	0,03
ИТОГО		580	31.75	38.67	92,23	847,26	36.77
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
244	Вареники ленивые (отварные)	80	8,98	8,31	8,96	147,33	-
419	Молоко кипячёное	150	4,2	3,75	12,75	105	-
ИТОГО		230	13.18	12,06	21.71	252,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1 225	54,77	61,7	174,44	1583,94	47,21

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
97	Суп молочный рисовый протертый	200	5,77	6,13	32,02	207,33	1,95
	Батон крымский	30	2,25	0,6	15,6	78	-
6	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-
411	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	-	-	8,31	33,25	-
ЗАВТРАК II							
418	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15,15	69	3,00
ИТОГО		570	12.63	17.25	80.42	534.76	6.39
ОБЕД							
87	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	3,88	3,45	13,66	102,49	8,40
303,01	Тефтели мясные	80	8,78	9,44	9,13	156,59	1,46
218	Макаронные изделия отварные	150	5,75	3,58	36,71	202,20	-
57	Икра кабачковая для детского питания	60	0,14	5,34	4,62	71,4	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	-
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
390	Компот из свежих плодов (2 вариант)	180	0,40	0,14	21,78	90,54	5,40
ИТОГО		740	23,97	22.63	115,6	579.42	15,26
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
249	Пудинг из творога (запеченный)	80	13,00	10,95	16,63	219,5	0,45
380	Соус яблочный	40	0,04	0,04	6,65	27,31	0,90
	Кисломолочный напиток	150	5,04	4,5	15,3	126	-
ИТОГО		290	18,08	15,49	38,58	372,81	1,35
ИТОГО за день		1 580	54,68	55.37	234.6	1486,99	23,00

№ Рецепта	Наименовани е блюд	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
98	Суп молочный слизистый (Геркулес)	200	6,33	6,18	17,74	152,93	1,95
	Батон крымский	30	2,25	0,6	15,6	78	-
6	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-
416	Какао с молоком	180	3,78	3,12	17,52	114,43	1,44
ЗАВТРАК II							
386	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	10,00
ИТОГО		520	9,1	13,9	53,31	384,67	12,76
ОБЕД							
69	Борщ с капустой и картофелем	200	5,20	5,66	22,27	162,47	17,22
	Сметана т/о	10	0,26	1,5	0,36	16	-
292	Жаркое по- домашнему	180	16,60	17,22	25,44	323,24	31,10
11	Салат из репчатого лука	40	0,5	2,4	3,12	37,16	3,8
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	-
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
394	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,54	0,67	17,06	77,35	0,04
ИТОГО		680	28,42	29,43	99,51	781	54,06
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
230	Омлет с сыром	85	9,99	17,76	1,53	206,62	0,34
43	Салат из моркови с курагой	60	2,8	0,16	32,6	135,5	2,23
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,20	-
411	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	-	-	8,31	33,25	-
ИТОГО		345	16,55	25,12	103,18	374,22	0,88
ИТОГО за день		1 545	54,07	68,45	171,35	1539,89	67,7

№ Реце пта	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
101	Суп молочный с крупой (гречневый)	200	6,89	6,59	28,64	202,33	1,95
3	Бутерброд с сыром	50	4,61	7,17	15,66	147,4	0,07
412	Чай с лимоном	180	0,04	0,01	10,04	40,74	0,81
ЗАВТРАК II							
386	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	10,00
ИТОГО		530	13,49	19,03	69,56	109,74	5,87
ОБЕД							
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	9,18	4,82	19,69	157,66	16,77
322	Котлеты рубленные из птицы или кролика	80	14,13	14,67	7,67	219,08	1,47
179	Каша пшеничная рассыпчатая	130	7,08	1,32	35,70	183,00	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	-
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
20	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,55	3,07	1,65	37,68	3,6
390	Компот из свежих плодов (2 вариант)	180	0,40	0,14	21,78	90,54	5,40
ИТОГО		710	36,36	24,7	116,19	834,16	27,14
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
150	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	4,32	2,55	10,90	85,36	0,31
10	Салат из горошка зеленого консервированно го	40	1,80	3,12	3,78	50,26	7,20
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,20	-
394	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,43	0,53	14,05	63,48	0,03
456	Булочка «Веснушка»	60	6,96	5,14	42,08	242,25	0,24
ИТОГО		360	18,42	12,17	96,69	571,92	9,25
ИТОГО за день		1 610	68,27	55,90	282,44	1515,82	42,26

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
101	Суп молочный с крупой (кукурузная)	200	8	10	36	272	-
	Батон крымский	30	2,25	0,6	15,6	78	-
6	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-
412	Чай с лимоном	180	0,04	0,01	10,04	40,74	0,81
ЗАВТРАК II							
386	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	10,00
ИТОГО		520	13,49	20,61	77,14	557,99	11,18
ОБЕД							
73	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,45	4,48	13,01	103,36	38,20
	Сметана т/о	10	0,26	1,5	0,36	16	-
299	Котлеты, биточки, шницели рубленные (говядина)	80	13,71	14,02	6,18	205,68	1,26
330	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	6,99	6,89	31,50	215,67	-
55	Икра свекольная или морковная	60	1,18	4,42	8,19	77,62	8,4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	-
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
394	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,54	0,67	17,06	77,35	0,04
ИТОГО		730	26,47	32	96,22	782,82	73,24
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
245	Сырники из творога	100	19,62	14,59	14,77	272,56	0,48
	Варенье	30	-	-	24,0	48	-
	Кисломолочны й напиток	150	5,04	4,5	15,3	126	-
ИТОГО		280	25,93	21,38	33,65	438,71	0,89
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1 540	65,89	73,99	207,01	1 779,52	85,31

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
101	Суп молочный с крупой (пшениный)	200	6,67	6,59	30,52	209,13	1,95
	Батон крымский	30	2,25	0,6	15,6	78	-
6	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-
416	Какао с молоком	180	3,78	3,12	17,52	114,43	1,44
ЗАВТРАК II							
418	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0.75	0.15	15.15	69	3.00
ИТОГО		570	13.53	17.71	78.92	536.56	6.39
ОБЕД							
82	Рассольник ленинградский	200	1,95	4,51	14,82	107,99	11,65
	Сметана т/о	10	0,26	1,5	0,36	16	-
325	Фрикадельки из птицы или кролика	80	1,07	3,99	5,06	60,57	0,15
339	Пюре картофельное	150	3,31	6,23	21,72	156,61	25,34
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	-
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
390	Компот из свежих плодов (2 вариант)	180	0,40	0,14	21,78	90,54	5,40
ИТОГО		690	15,69	17,71	103,02	636,97	17,20
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
354	Капуста тушеная	60	1,48	2,5	6,34	54,63	30,78
150	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	4,32	2,55	10,90	85,36	0,31
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,20	-
412	Чай с лимоном	180	0,04	0,01	10,04	40,74	0,81
ИТОГО		320	7,36	5,22	37,12	227,73	31,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1 580	36,58	40,64	219,06	1401,26	55,49

ДЕТСКИЙ САД (3 – 7 ЛЕТ)

VI ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
99	Суп молочный манный	200	5,60	5,32	16,70	138,17	1,95
	Батон крымский	30	2,25	0,6	15,6	78	-
6	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-
412	Чай с лимоном	180	0,04	0,01	10,04	40,74	0,81
ЗАВТРАК II							
418	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,6	0,12	12,12	55,2	2,4
ИТОГО		570	8,57	13,3	54,59	378,11	5,16
ОБЕД							
87	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	5,29	4,81	18,74	141,24	11,65
299	Котлеты, биточки, шницели рубленные (говядина)	80	13,71	14,02	6,18	205,68	1,26
332	Рис отварной	130	3,31	6,58	21,72	159,93	25,33
20	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,55	3,07	1,65	37,68	3,6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	-
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
390	Компот из свежих плодов (2 вариант)	180	0,40	0,14	21,78	90,54	5,40
ИТОГО		770	27,62	27,99	95,43	749,29	42,18
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
254	Пудинг из творога с яблоками	100	15,49	9,75	13,86	109,07	2,32
	Молоко сгущенное	30	2,04	2,55	16,8	99	
	Кисломолочный напиток	150	5,04	4,5	15,3	126	-
ИТОГО		280	25,11	19,42	66,00	447,07	2,39
ИТОГО за день		1 590	61,3	60,71	216,02	1 574,47	49,73

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
96	Суп овсяный протертый	200	7,12	6,67	21,60	176	2,08
	Батон крымский	30	2,25	0,6	15,6	78	-
6	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-
416	Какао с молоком	180	3,78	3,12	17,52	114,43	1,44
ЗАВТРАК II							
386	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	10,00
ИТОГО		520	16,63	18,04	64,65	481,43	13,52
ОБЕД							
65	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200	2,63	5,40	14,78	119,22	30,07
	Сметана т/о	10	0,26	1,5	0,36	16	-
325	Фрикадельки из птицы или кролика	80	1,07	3,99	5,06	60,57	0,15
330	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	6,99	6,89	31,50	215,67	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	-
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
394	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,54	0,67	17,06	77,35	0,04
ИТОГО		670	23,78	23,19	77,14	616,76	74,76
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
221	Макароны запеченные с сыром	100	4,76	5,58	25,82	172,78	0,02
57	Икра кабачковая для детского питания	60	1,14	5,34	4,62	71,4	-
412	Чай с лимоном	180	0,04	0,01	10,04	40,74	0,81
ИТОГО		340	5,94	10,93	40,48	284,92	0,83
ИТОГО за день		1 500	46,35	52,16	182,27	1 383,11	89,11

ДЕТСКИЙ САД (3 – 7 ЛЕТ)

VIII ДЕНЬ СРЕДА

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
101	Суп молочный с крупой (рис, пшено)	200	6,22	6,36	31,27	208,23	1,95
3	Бутерброды с сыром	50	4,61	7,17	15,66	147,4	0,07
412	Чай с лимоном	180	0,04	0,01	10,04	40,74	0,81
ЗАВТРАК II							
386	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	10,00
ИТОГО		530	12,67	18,77	69,16	502,77	5,27
ОБЕД							
81	Рассольник домашний	200	2,25	5,36	14,93	117,85	26,25
	Сметана т/о	10	0,26	1,5	0,36	16	-
274	Шницель рыбный натуральный	70	11,37	6,44	3,66	121,59	0,75
339	Пюре картофельное	150	2,65	5,27	17,38	127,95	20,27
11	Салат из репчатого лука	40	0,8	3,7	4,68	55,74	5,7
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	-
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
390	Компот из свежих плодов (2 вариант)	180	0,40	0,14	21,78	90,54	5,40
ИТОГО		730	23,13	23,13	92,34	677,24	62,19
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
229	Омлет натуральный	85	7,73	11,26	2,06	140,69	0,44
12	Салат из кукурузы (консервиро ванный)	40	5,71	6,31	34,8	218,73	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,20	-
420	Кисломолочны й напиток	150	5,04	4,5	15,3	126	-
ИТОГО		295	20,0	24,93	54,26	527,02	0,98
ИТОГО за день		1 555	55,8	66,83	215,76	1707,03	68,44

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
101	Суп молочный с крупой (пшеничная)	200	6,73	6,37	29,12	201,73	1,95
	Батон крымский	30	2,25	0,6	15,6	78	-
6	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-
416	Какао с молоком	180	3,78	3,12	17,52	114,43	1,44
ЗАВТРАК II							
418	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,6	0,12	12,12	55,2	2,4
ИТОГО		570	13,44	17,46	74,49	515,36	5,79
ОБЕД							
63	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,05	5,17	13,95	111,53	22,25
	Сметана т/о	10	0,26	1,5	0,36	16	-
299	Котлеты, биточки, шницели рубленные (говядина)	80	13,71	14,02	6,18	205,68	1,26
331	Каша вязкая (пшеничная)	130	7,85	4,25	31,03	194,76	1,56
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	-
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
390	Компот из свежих плодов (2 вариант)	180	0,40	0,14	21,78	90,54	5,40
ИТОГО		670	29,29	25,76	103,00	764,71	30,47
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
361	Рагу овощное	100	0,99	1,67	4,23	36,42	20,52
456	Булочка «Российская»	60	4,58	5,170	36,84	212	0,07
394	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,54	0,67	17,06	77,35	0,04
ИТОГО		340	6,01	9,52	49,12	308,18	55,62
ИТОГО за день		1 580	48,74	52,74	226,61	1 588,25	91,88

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,57	6,19	31,32	208,33	1,95
	Батон крымский	30	2,25	0,6	15,6	78	-
6	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-
411	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	-	-	8,31	33,25	-
ЗАВТРАК II							
386	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	10,00
ИТОГО		520	12,06	16,8	72,46	494,32	13,13
ОБЕД							
72	Щи из свежей капусты	200	1,96	5,14	7,21	84,06	33,90
	Сметана т/о	10	0,26	1,5	0,36	16	-
321	Плов из птицы	180	29,12	17,0	30	342	
29	Салат из свеклы с черносливом	60	0,90	3,25	10,77	76,87	4,92
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	-
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
394	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,54	0,67	17,06	77,35	0,04
ИТОГО		700	37,44	28,24	95,1	742,48	38,86
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
244	Вареники ленивые (отварные)	110	14,23	11,06	14,19	214,45	-
419	Молоко кипячёное	180	5,04	4,5	15,3	126,0	-
ИТОГО		290	19,27	15,56	29,49	340,49	-
ИТОГО за день		1 510	68,77	60,6	197,05	1577,29	51,99