

**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: sadik_29-evp@crimeaedu.ru

Саранцева	Подписано цифровой
Ирина	подписью: Саранцева
Николаевна	Ирина Николаевна
	Дата: 2023.03.09
	16:31:48 +03'00'

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЛЕТНЕ – ОСЕННИЙ 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: Саранцева Ирина Николаевна; (36569)54778;

Адрес электронной почты: sadik_29-evp@crimeaedu.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, ответственная за организацию горячего питания.

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

РАННИЙ ВОЗРАСТ (2 -3 ГОДА)

I ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
	Суп молочный рисовый протертый	150	3,5	3,9	10,8	93,0	0,7
	Батон крымский	15	1,1	0,3	7,8	39,0	-
	Масло (порциями)	5	0,01	4,1	0,05	37,5	-
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,15	-	10,5	21,0	-
ЗАВТРАК II							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,1	0,13	11,3	46,0	1,6
ИТОГО		470	4,75	8,43	40,45	236,5	2,3
ОБЕД							
	Суп картофельный с крупой	180	1,56	2,04	10,2	65,8	5,9
	Тефтели мясные	60	8,7	9,6	11,1	167,25	0,36
	Макаронные изделия отварные	120	4,04	3,3	19,3	123,5	-
	Икра кабачковая для детского питания	40	0,5	2,8	3,5	41,8	3,3
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2	-
	Хлеб пшеничный	25	2,05	0,32	12,30	48,75	-
	Компот из свежих плодов	150	0,15	0,15	16,7	82,5	-
ИТОГО		585	18,32	18,45	73,34	565,8	9,56
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Пудинг из творога (запеченный)	60	5,4	4,3	9,7	101,6	0,08
	Соус яблочный	20	0,01	0,01	3,4	13,8	0,18
	Ряженка	130	3,9	1,3	5,46	52,0	-
ИТОГО		210	9,31	5,6	18,5	167,4	0,26
ИТОГО за день		1 275	32,3	32,49	132,3	969,7	12,1

РАННИЙ ВОЗРАСТ (2 -3 ГОДА)

II ДЕНЬ ВТОРНИК

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
	Суп молочный слизистый (геркулес)	150	6,12	7,8	26,7	198	0,3
	Батон крымский	15	1,1	0,3	7,8	39,0	-
	Масло (порциями)	5	0,01	4,1	0,05	37,5	-
	Какао с молоком	150	2,6	2,7	19,1	108,9	0,9
ЗАВТРАК II							
	Плоды и ягоды свежие	90	0,36	0,36	8,82	42,3	9,0
ИТОГО		410	10,18	15,26	62,47	425,7	10,2
ОБЕД							
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,5	3,9	10,2	82,0	8,2
	Сметана т/о	5	0,1	1,0	0,1	8,0	0,02
	Жаркое по- домашнему	160	24,3	6,7	28,8	234,3	4,2
	Салат из репчатого лука	30	0,53	2,47	3,12	37,1	3,8
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2	-
	Хлеб пшеничный	25	2,05	0,32	12,30	48,7	-
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,33	-	18,5	70,6	0,81
ИТОГО		570	30,1	14,4	73,3	516,9	17,03
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Омлет с сыром	65	6,5	9,7	1,02	117,8	0,26
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2	-
	Салат из моркови с курагой	40	1,44	0,08	16,3	44,7	1,1
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,15	-	10,5	21,0	-
ИТОГО		265	9,41	10,02	28,06	219,7	1,36
ИТОГО за день		1 255	49,6	39,5	163,8	1 162,3	28,5

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с крупой (гречневый)	150	4,20	4,37	12,20	105,62	1,37
	Бутерброды с сыром	30	4,61	7,17	15,66	147,4	0,07
	Чай с лимоном	150	0,04	0,01	8,05	32,73	0,81
ЗАВТРАК II							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,1	0,13	11,3	46,0	1,6
ИТОГО		440	9,25	11,63	43,99	324,15	3,85
ОБЕД							
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	4,03	2,1	11,27	80,82	8,05
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	60	12,6	12,7	9,8	202,5	0,5
	Рис отварной	110	2,66	3,9	26,9	153,7	-
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,8	2,22
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2	-
	Хлеб пшеничный	25	2,05	0,32	12,30	48,7	-
	Компот из свежих плодов (2 вариант)	150	0,15	0,15	16,7	82,5	-
ИТОГО		585	23,15	21,45	78,25	628,22	10,77
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	40	6,3	3,4	2,4	70,2	3,2
	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,45	2,35	2,9	34,8	2,76
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,2	36,2	-
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,33	-	18,5	70,6	0,81
ИТОГО		240	8,4	5,9	24,0	211,8	6,77
ИТОГО за день		1 265	40,8	39,07	146,2	1 164,1	21,39

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с крупой (манная)	150	4,1	0,9	10,5	64,05	-
	Батон крымский	15	1,1	0,3	7,8	39,0	-
	Масло (порциями)	5	0,01	3,62	0,06	33,0	-
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,15	-	10,5	21,0	-
ЗАВТРАК II							
	Фрукты и ягоды свежие	90	0,56	0,14	15,23	64,0	26,6
ИТОГО		410	5,95	9,96	44,09	221,05	26,6
ОБЕД							
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,5	4,4	7,6	76,2	16,5
	Сметана т/о	5	0,13	0,75	0,18	8,10	0,02
	Котлеты, биточки, шницели рубленные (говядина)	60	8,5	6,9	9,4	137,2	17,2
	Каша рассыпчатая (гречневая)	110	5,47	4,1	26,2	169,0	-
	Икра свекольная или морковная	40	0,36	1,88	2,36	27,8	2,2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2	-
	Хлеб пшеничный	25	2,05	0,32	12,30	48,7	-
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,33	-	18,5	70,6	0,81
ИТОГО		590	19,66	18,59	76,78	573,8	36,73
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Сырники из творога	65	12,80	9,52	9,57	177,61	0,31
	Джем (варенье)	20	-	-	12,0	48,0	-
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,15	-	10,5	21,0	-
ИТОГО		235	12,95	9,52	32,07	246,6	0,31
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1 235	38,56	38,07	152,94	1 041,45	63,64

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с крупой (пшениный)	150	5,5	6,6	26,4	187,0	0,4
	Батон крымский	15	1,1	0,3	7,8	39,0	-
	Масло (порциями)	5	0,01	3,62	0,06	33,0	-
	Какао с молоком	150	2,6	2,7	19,1	108,9	0,9
ЗАВТРАК II							
	Фрукты и ягоды свежие	90	0,56	0,14	15,23	64,0	26,6
ИТОГО		410	9,8	13,22	68,5	431,9	27,9
ОБЕД							
	Рассольник домашний	180	1,49	3,6	10,6	8,5	8,5
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,10	0,02
	Оладьи из печени	60	4,5	5,3	7,5	96,9	3,4
	Пюре картофельное	110	2,3	4,8	12,0	101,2	3,4
	Икра кабачковая для детского питания	40	0,5	2,8	3,5	41,8	3,3
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2	-
	Хлеб пшеничный	25	2,05	0,32	12,30	48,7	-
	Компот из свежих плодов (2 вариант)	150	0,15	0,15	16,7	82,5	-
ИТОГО		590	12,4	17,9	63,02	423,2	18,62
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Булочка «Российская»	50	3,82	4,18	3,60	175,11	0,05
	Ряженка	130	4,5	1,5	6,3	60,0	-
ИТОГО		180	8,32	5,68	9,9	235,11	0,05
ИТОГО за день		1 180	30,56	36,8	141,4	1 090,21	46,5

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
	Суп молочный манный	150	4,21	4,35	12,78	107,93	1,46
	Батон крымский	15	1,1	0,3	7,8	39,0	-
	Масло (порциями)	5	0,01	3,62	0,06	33,0	-
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,15	-	10,5	21,0	-
ЗАВТРАК II							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,1	0,13	11,3	46,0	1,6
ИТОГО		470	5,5	8,4	42,44	246,9	3,06
ОБЕД							
	Суп картофельный	180	1,6	2,3	11,9	72,9	8,6
	Котлеты, биточки, шницели рубленные (говядина)	60	8,5	6,9	9,4	137,2	17,2
	Каша вязкая пшеничная «Артек»	110	4,04	6,4	20,5	156,0	0,73
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,8	2,22
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2	-
	Хлеб пшеничный	25	2,05	0,32	12,30	48,7	-
	Компот из свежих плодов (2 вариант)	150	0,15	0,15	16,7	82,5	-
ИТОГО		585	18,0	18,35	72,08	557,3	28,72
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Пудинг из творога с яблоками	65	10,1	8,50	9,3	139,4	1,4
	Молоко сгущенное	20	1,36	1,7	11,2	66	-
	Простокваша	130	4,2	3,75	12,75	105,0	-
ИТОГО		215	15,6	13,9	33,2	458,08	1,4
ИТОГО за день		1 255	39,1	40,3	147,6	1 262,2	33,1

№ Рецепт а	Наименовани е блюд	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
	Суп овсяный протертый	150	4,8	3,2	17,5	119,1	0,8
	Батон крымский	15	1,1	0,3	7,8	39,0	-
	Масло (порциями)	5	0,01	3,62	0,06	33,0	-
	Какао с молоком	150	2,6	2,7	19,1	108,9	0,9
ЗАВТРАК II							
	Флоды и ягоды свежие	90	1,3	0,4	7,2	91,9	9,0
ИТОГО		410	9,8	10,2	51,6	391,3	10,7
ОБЕД							
	Борщ вегетариански й (мелкошинко ванный)	180	1,2	3,4	4,8	55,4	14,4
	Котлета рубленая из птицы	60	8,9	9,4	6,0	145,5	0,3
	Каша рассыпчатая (гречневая)	110	5,47	4,1	26,2	169,0	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2	-
	Хлеб пшеничный	25	2,05	0,32	12,30	48,7	-
	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	18,3	77,3	-
		545	19,4	17,6	67,8	532,1	15,5
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Макарон запеченные с сыром	80	3,7	3,7	15,4	112,0	0,01
	Икра кабачковая для детского питания	30	0,1	0,9	1,16	13,9	1,1
	Чай с лимоном	160	0,04	0,01	8,05	32,73	0,81
ИТОГО		250	3,8	4,6	24,6	158,6	1,92
ИТОГО за день		1 215	33,0	32,4	144,0	1 082,0	28,12

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с крупой (рис, пшено)	150	4,9	6,2	26,3	180,8	0,9
	Бутерброды с сыром	30	4,61	7,17	15,6	147,4	0,07
	Чай с лимоном	150	0,04	0,01	8,05	32,73	0,81
ЗАВТРАК II							
	Плоды и ягоды свежие	90	0,3	0,3	8,8	39,6	2,0
ИТОГО		420	9,8	13,6	58,7	400,5	3,7
ОБЕД							
	Рассольник ленинградский	180	1,4	3,6	12,1	87,6	5,4
	Сметана т/о	5	0,1	0,1	0,1	10,2	-
	Шницель рыбный натуральный	60	7,7	7,2	5,1	116,9	
	Пюре картофельное	110	2,3	4,8	12,0	101,2	3,4
	Икра свекольная или морковная	40	0,36	1,8	2,36	27,8	2,2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2	-
	Хлеб пшеничный	25	2,05	0,32	12,30	48,7	-
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,33	-	18,5	70,6	0,81
ИТОГО		590	15,4	18,06	62,7	499,2	11,81
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Омлет натуральный	60	7,0	11,9	0,9	103,7	0,3
	Салат из кукурузы (консер)	30	1,6	0,06	2,8	18,5	3,3
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2	-
	Простокваша	130	4,2	3,75	12,75	105,0	-
ИТОГО		240	14,1	15,9	16,6	263,4	3,6
ИТОГО за день		1 250	39,25	47,6	138,04	1 163,1	19,11

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с крупой (пшеничная)	150	4,20	4,37	12,20	105,62	1,37
	Батон крымский	15	1,1	0,3	7,8	39,0	-
	Масло (порциями)	5	0,01	3,62	0,06	33,0	-
	Какао с молоком	150	2,6	2,7	19,1	108,9	0,9
ЗАВТРАК II							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,1	0,13	11,3	46,0	1,6
ИТОГО		470	8,04	11,1	50,4	332,5	3,8
ОБЕД							
	Борщ с фасолью и картофелем	180	5,8	7,2	10,6	140,4	8,6
	Сметана т/о	5	0,1	0,1	0,1	10,2	-
	Котлеты, биточки, шницели рубленные (говядина)	60	8,5	6,9	9,4	137,2	17,2
	Каша вязкая (пшеничная)	110	5,3	5,9	21,0	161,0	0,6
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2	-
	Хлеб пшеничный	25	2,05	0,32	12,30	48,7	-
	Компот из свежих плодов (2 вариант)	150	0,15	0,15	16,7	82,5	-
ИТОГО		550	23,2	20,8	7,3	618,0	26,4
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Капуста тушеная	50	1,0	1,5	4,6	37,2	8,5
	Ватрушка	60	7,9	4,7	25,01	173,14	0,03
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,33	-	18,5	70,6	0,81
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2	-
ИТОГО		270	10,53	6,4	48,35	317,14	9,3
ИТОГО за день		1 290	41,77	38,34	106,2	950,2	39,5

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,5	4,6	16,9	131,0	0,8
	Батон крымский	15	1,1	0,3	7,8	39,0	-
	Масло (порциями)	5	0,01	3,62	0,06	33,0	-
	Чай с лимоном	150	0,04	0,01	8,05	32,73	0,81
ЗАВТРАК II							
	Плоды и ягоды свежие	90	0,3	0,3	8,8	39,6	2,0
ИТОГО		410	4,9	8,8	40,7	275,3	3,6
ОБЕД							
	Щи из свежей капусты	180	2,6	4,3	6,06	83,2	13,7
	Сметана т/о	5	0,1	0,1	0,1	10,2	-
	Плов из птицы	150	6,09	9,1	16,5	196,1	-
	Салат из свеклы с черносливом/салат из свеклы	40	0,6/0,5	2,07/2,4	7,8/3,3	52,6/37,5	3,4/3,8
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2	-
	Хлеб пшеничный	25	2,05	0,32	12,30	48,7	-
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,33	-	18,5	70,6	0,81
ИТОГО		570	13,09	16,13	61,5	497,6	17,9
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Вареники ленивые (отварные)	80	13,3	8,4	13,0	184,7	-
	Молоко кипячёное	150	4,4	3,0	7,3	74,2	-
ИТОГО		230	17,7	11,4	20,3	258,9	
ИТОГО за день		1 210	35,6	36,3	276,6	1 03,8	21,5

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
	Суп молочный рисовый протертый	200	4,8	5,28	14,4	124,6	0,9
	Батон крымский	30	2,2	0,6	15,6	78,0	-
	Масло (порциями)	10	0,02	8,2	0,1	66,0	-
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,18	-	12,6	28,2	-
ЗАВТРАК II							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	-	18,18	76,0	3,6
ИТОГО		580	8,1	14,08	60,8	360,3	4,5
ОБЕД							
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,9	4,2	13,06	107,8	4,6
	Тефтели мясные	80	11,7	12,9	14,9	223,0	0,8
	Макаронные изделия отварные	130	4,7	3,2	22,0	145,9	-
	Икра кабачковая для детского питания	60	0,7	4,2	5,2	62,7	4,9
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	0,3	54,3	-
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	0,5	78,0	-
	Компот из свежих плодов (2 вариант)	180	0,18	0,18	20,0	99,0	-
ИТОГО		720	27,28	25,48	75,96	770,7	10,3
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Пудинг из творога (запеченный)	80	7,2	5,7	12,9	135,4	0,1
	Соус яблочный	20	0,01	0,01	3,4	13,8	0,18
	Ряженка	150	4,5	1,5	6,3	60,0	-
ИТОГО		250	11,7	7,2	22,6	209,2	0,28
ИТОГО за день		1 550	47,08	46,7	159,3	1 342,9	15,08

№ Рецепта	Наименовани е блюд	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
	Суп молочный слизистый (геркулес)	200	6,2	6,17	17,3	150,0	0,9
	Батон крымский	30	2,2	0,6	15,6	78,0	-
	Масло (порциями)	10	0,02	8,2	0,1	66,0	-
	Какао с молоком	180	3,1	3,3	22,9	130,6	1,17
ЗАВТРАК II							
	Фрукты и ягоды свежие	100	1,5	0,5	8,0	90,0	10,0
ИТОГО		500	13,02	18,77	63,9	514,6	11,5
ОБЕД							
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,3	11,3	91,0	9,1
	Сметана т/о	10	0,2	2,0	0,2	16,0	0,04
	Жаркое по- домашнему	180	27,3	7,4	31,7	263,5	4,8
	Салат из репчатого лука	50	0,8	4,1	5,2	61,8	6,3
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	0,3	54,3	-
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	0,5	78,0	-
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,03	-	22,2	84,7	0,9
ИТОГО		690	35,03	18,6	71,4	649,3	21,14
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Омлет с сыром	85	8,5	12,6	1,3	156,0	0,3
	Салат из моркови с курагой	30	1,32	0,2	0,2	36,2	-
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,08	16,3	44,7	1,1
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,18	-	12,6	25,2	-
ИТОГО		315	11,4	12,8	30,4	262,1	1,4
ИТОГО за день		1 505	59,4	50,17	165,7	1 260	34,04

№ Реце пта	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
*	Суп молочный с крупой (гречневый)	200	6,2	9,3	22,5	200,0	0,8
	Бутерброд с сыром	50	7,6	11,9	26,0	245,6	0,1
	Чай с лимоном	180	0,05	0,02	9,6	39,2	0,9
ЗАВТРАК II							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	-	18,18	76,0	3,6
ИТОГО		610	14,7	21,2	76,2	560,8	5,4
ОБЕД							
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,5	2,4	12,5	89,8	8,9
	Котлеты рубленные из птицы или кролика	80	16,8	17,0	13,1	270,1	0,7
	Рис отварной	130	3,1	4,6	31,7	181,6	-
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3,07	1,57	35,8	3,33
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	0,3	54,3	-
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	0,5	78,0	-
	Компот из свежих плодов (2 вариант)	180	0,18	0,18	20,0	99,0	-
ИТОГО		720	30,1	28,05	79,6	808,6	129,3
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	9,4	5,1	3,6	105,3	4,8
	Салат из горошка зеленого консервированно го	40	0,45	2,3	2,9	34,8	2,76
	Хлеб ржаной	20	1,9	0,3	0,3	54,3	-
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,4	-	22,2	84,2	0,9
ИТОГО		300	12,1	7,7	29,0	278,6	8,4
ИТОГО за день		1 630	56,9	57,0	184,8	1 648,0	143,1

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
*	Суп молочный с крупой (манная)	200	4,9	1,08	12,6	76,8	-
	Батон крымский	30	2,2	0,6	15,6	78,0	-
	Масло (порциями)	10	0,02	8,2	0,1	66,0	-
	Чай с лимоном	180	0,05	0,02	9,6	39,2	0,9
ЗАВТРАК II							
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,17	0,2	19,03	80,0	33,2
ИТОГО		520	7,34	10,1	56,9	340,0	34,1
ОБЕД							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,7	4,8	8,5	74,7	18,4
	Сметана т/о	10	0,2	2,0	0,2	16,0	0,04
	Котлеты, биточки, шницели рубленные (говядина)	80	11,4	9,2	12,5	183,0	23,0
	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	6,4	4,8	31,0	199,7	-
	Икра свекольная или морковная	60	0,8	2,8	3,5	41,7	3,3
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	0,3	54,3	-
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	0,5	78,0	-
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,4	-	22,2	84,2	0,9
ИТОГО		730	26,0	24,4	78,7	731,6	45,6
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Сырники из творога	85	16,7	12,4	12,5	232,2	0,4
	Джем (варенье)	20	-	-	12,0	48,0	-
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,18	-	12,6	25,2	-
ИТОГО		285	16,8	12,4	37,1	305,4	0,4
ИТОГО за день		1 535	50,2	46,9	172,7	1 377	80,1

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
*	Суп молочный с крупой (пшениный)	200	6,6	7,9	31,6	224,6	0,8
	Батон крымский	30	2,2	0,6	15,6	78,0	-
	Масло (порциями)	10	0,02	8,2	0,1	66,0	-
	Какао с молоком	180	3,1	3,3	22,9	130,6	1,17
ЗАВТРАК II							
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,17	0,2	19,03	80,0	33,2
ИТОГО		520	12,09	20,2	89,2	579,2	35,1
ОБЕД							
	Рассольник домашний	200	1,49	3,6	10,6	8,5	8,5
	Сметана т/о	10	0,2	2,0	0,2	16,0	0,04
	Оладьи из печени	80	6,0	7,06	10,0	129,2	4,5
	Пюре картофельное	130	2,7	5,6	14,1	119,6	4,0
	Икра кабачковая для детского питания	60	0,7	4,2	5,2	62,7	4,9
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	0,3	54,3	-
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	0,5	78,0	-
	Компот из свежих плодов (2 вариант)	180	0,18	0,18	20,0	99,0	-
ИТОГО		730	16,3	23,4	60,9	567,3	21,9
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
*	Булочка «Российская»	60	4,9	6,6	38,8	126,3	0,02
	Ряженка	150	4,5	1,5	6,3	60,0	-
ИТОГО		210	9,4	8,1	45,1	186,3	0,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1 460	37,7	51,7	195,2	1 332,8	57,02

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
*	Суп молочный с крупой (манная)	200	4,9	1,08	12,6	76,8	-
	Батон крымский	30	2,2	0,6	15,6	78,0	-
	Масло (порциями)	10	0,02	8,2	0,1	66,0	-
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,18	-	12,6	25,2	-
ЗАВТРАК II							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	-	18,18	76,0	3,6
ИТОГО		600	8,2	9,8	59,08	322,0	3,6
ОБЕД							
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,02	0,32	10,86	59,8	2,4
	Котлеты, биточки, шницели рубленые (говядина)	80	11,4	9,2	12,5	183,0	23,0
	Каша вязкая пшеничная	130	4,7	7,5	24,2	184,3	0,8
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3,07	1,57	35,8	3,33
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	0,3	54,3	-
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	0,5	78,0	-
	Компот из свежих плодов (2 вариант)	180	0,18	0,18	20,0	99,0	-
ИТОГО		720	25,9	48,7	69,9	694,2	29,5
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Пудинг из творога с яблоками	90	14,01	9,1	12,9	193,1	2,07
	Молоко сгущенное	20	1,36	1,7	11,2	66,0	-
	Простокваша	150	4,8	4,3	14,7	121,1	-
ИТОГО		260	20,1	15,0	38,8	280,2	2,07
ИТОГО за день		1 580	54,2	73,5	168,5	1 296,4	35,1

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
*	Суп овсяный протертый	200	5,7	3,9	21,0	142,9	1,0
	Батон крымский	30	2,2	0,6	15,6	78,0	-
	Масло (порциями)	10	0,02	8,2	0,1	66,0	-
	Какао с молоком	180	3,1	3,3	22,9	130,6	1,17
ЗАВТРАК II							
	Плоды и ягоды свежие	100	1,5	0,5	8,0	95,0	10,0
ИТОГО		520	12,5	16,5	67,6	512,5	12,1
ОБЕД							
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200	1,3	3,7	5,3	61,5	16,0
	Сметана т/о	10	0,2	2,0	0,2	16,0	0,04
	Котлета рубленая из птицы	80	11,8	12,6	8,09	194,0	0,4
	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	1,4	4,0	5,6	65,4	17,0
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	0,3	54,3	-
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	0,5	78,0	-
	Напиток из шиповника	180	0,6	0,2	21,9	92,7	-
ИТОГО		670	20,4	23,3	41,8	561,9	33,4
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Макароны запеченные с сыром	100	4,7	4,7	19,3	140,0	0,02
*	Икра кабачковая для детского питания	30	0,1	0,9	1,16	13,9	1,1
	Чай с лимоном	180	0,05	0,02	9,6	39,2	0,9
ИТОГО		310	4,8	5,6	30,06	193,1	2,02
ИТОГО за день		1 500	37,7	45,4	139,4	1 267,5	47,5

ДЕТСКИЙ САД (3 – 7 ЛЕТ)

VIII ДЕНЬ СРЕДА

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с крупой (рис, пшено)	200	5,8	7,5	31,5	216,9	1,1
	Бутерброды с сыром	50	7,6	11,9	26,0	245,6	0,1
	Чай с лимоном	180	0,05	0,02	9,6	39,2	0,9
ЗАВТРАК II							
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,17	0,2	19,03	80,0	33,2
ИТОГО		530	13,6	19,4	86,1	581,1	35,3
ОБЕД							
	Рассольник ленинградский	200	1,5	4,0	13,5	97,4	6,0
	Сметана т/о	10	0,2	2,0	0,2	16,0	0,04
*	Шницель рыбный натуральный	80	7,7	7,2	5,1	116,9	
	Пюре картофельное	130	2,7	5,6	14,1	119,6	4,0
	Икра свекольная или морковная	60	0,5	2,7	3,5	41,7	3,3
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	0,3	54,3	-
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	0,5	78,0	-
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,4	-	22,2	84,2	0,9
ИТОГО		730	18,1	22,3	59,4	488,7	14,2
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Омлет натуральный	80	9,3	15,8	1,2	138,3	0,17
	Салат из кукурузы (консервир)	40	2,25	0,09	3,74	27,75	4,5
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,20	-
	Простокваша	150	5,04	4,5	15,3	126,0	-
ИТОГО		290	18,5	20,7	30,2	344,2	4,6
ИТОГО за день		1 550	50,2	62,4	175,7	1414,0	54,1

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с крупой (пшеничная)	200	5,04	5,2	14,6	126,7	1,6
	Батон крымский	30	2,2	0,6	15,6	78,0	-
	Масло (порциями)	10	0,02	8,2	0,1	66,0	-
	Какао с молоком	180	3,1	3,3	22,9	130,6	1,17
ЗАВТРАК ІІ							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	-	18,18	76,0	3,6
ИТОГО		600	11,2	17,3	71,3	477,3	6,37
ОБЕД							
	Борщ с фасолью и картофелем	200	6,5	8,1	11,8	156,0	9,6
	Сметана т/о	10	0,2	2,0	0,2	16,0	0,04
	Котлеты, биточки, шницели рубленные (говядина)	80	11,4	9,2	12,5	183,0	23,0
	Каша вязкая (пшеничная)	130	6,2	6,9	25,5	190,3	0,7
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	0,3	54,3	-
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	0,5	78,0	-
	Компот из свежих плодов (2 вариант)	180	0,18	0,18	20,0	99,0	-
ИТОГО		670	29,5	27,1	70,8	776,6	33,3
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
*	Капуста тушеная	60	1,4	2,1	6,4	52,0	11,9
	Ватрушка	70	9,22	5,48	29,18	202,0	0,04
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,4	-	22,2	84,2	0,9
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2	-
ИТОГО		330	12,32	7,82	58,02	374,4	12,8
ИТОГО за день		1 600	53,02	44,4	142,1	1 253,9	52,5

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
*	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,9	5,2	18,8	145,6	0,9
	Батон крымский	30	2,2	0,6	15,6	78,0	-
	Масло (порциями)	10	0,02	8,2	0,1	66,0	-
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,18	-	12,6	25,2	-
ЗАВТРАК II							
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,17	0,2	19,03	80,0	33,2
ИТОГО		520	6,4	14,2	66,1	394,8	34,1
ОБЕД							
	Щи из свежей капусты	200	2,9	4,8	6,8	94,4	15,5
	Сметана т/о	10	0,2	2,0	0,2	16,0	0,04
	Плов из птицы	180	7,8	11,0	19,9	235,3	-
	Салат из свеклы с черносливом/салат из свеклы	60	0,9/0,7	3,1/2,4	7,8/3,6	78,9/56,2	5,1/5,7
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	0,3	54,3	-
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	0,5	78,0	-
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,4	-	22,2	84,2	0,9
ИТОГО		700	17,3	21,7	57,7	641,1	21,5
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Вареники ленивые (отварные)	100	16,6	10,5	16,2	230,8	-
	Молоко кипячёное	180	5,2	3,6	8,7	89,0	-
ИТОГО		280	21,8	14,1	24,9	319,8	-
ИТОГО за день		1 500	45,5	50,0	148,7	1355,7	55,6