

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

**297400 РФ, Республика Крым, город Евпатория,
улица Некрасова, дом 100**

+7(36569)5-47-78; sadik_29-evp@crimeaedu.ru

Саранцева
Ирина
Николаевна

Подписано цифровой
подписью: Саранцева
Ирина Николаевна
Дата: 2025.11.27
13:53:23 +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 по диетическому питанию.

В МБДОУ «ДС № 29 «Чебурашка» разработано примерное десятидневное меню на летне – осенний период в соответствии с требованиями приложения № 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20, на основании сборника рецептов 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	3,62	3,96	10,81	93,45	0,73
	Батон крымский	30	2,26	0,60	15,60	78,00	-
6	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,00	-
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20
ЗАВТРАК II							
418	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	-	15,15	64,00	3,00
ИТОГО		335	9,07	10,90	54,58	293,45	4,93
ОБЕД							
86	Суп картофельный с крупой	180	1,56	2,04	10,29	65,88	5,94
303	Тефтели мясные (1-й вариант)	60	4,44	4,92	5,86	85,50	0,43
179	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,29	4,24	28,25	176,00	-
20	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,92	2,22
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,67	-
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,30	12,08	59,17	-
394	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30
ИТОГО		585	16,26	13,80	85,03	529,89	8,89
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
249	Пудинг из творога (запеченный)	70	10,60	7,53	17,04	177,80	0,14
	Молоко сгущенное	20	1,60	1,70	11,20	63,20	-
420	Кисломолочный напиток (простокваша)	150	4,35	3,75	6,15	76,00	1,20
ИТОГО		240	16,55	12,98	34,39	317,00	2,43
		1160	41,88	37,68	174,00	1140,34	16,25

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
98	Суп молочный слизистый (геркулес)	150	4,66	4,63	12,99	112,00	0,73
	Батон крымский	30	2,26	0,60	15,60	78,00	-
6	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,00	-
412	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42
ЗАВТРАК II							
386	Плоды и ягоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50
ИТОГО		430	7,41	9,24	16,41	252,00	11,65
ОБЕД							
65	Борщ вегетарианский (мелкошинкова нный)	180	1,97	4,28	9,85	85,86	12,80
	Сметана т/о	5	0,13	0,75	0,18	8,00	-
311	Запеканка из печени с рисом	60	7,44	2,96	8,20	89,20	3,48
219	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	4,39	3,37	21,09	132,38	-
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,39	2,46	1,49	29,68	6,70
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,67	-
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,30	12,08	59,17	-
393	Компот из свежих ягод	150	0,23	0,09	16,61	68,10	2,90
ИТОГО		600	17,85	14,45	76,18	507,06	25,88
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
230	Омлет с сыром	65	6,95	12,87	1,07	148,00	0,13
12	Салат из консервирован ной кукурузы	30	0,86	1,86	2,41	29,79	2,79
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,67	-
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02
	Печенье	20	1,40	2,40	14,00	82,00	-
ИТОГО		285	10,57	17,38	31,15	322,46	2,94
		1315	35,83	41,07	123,74	1081,52	40,47

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
101	Суп молочный с крупой (пшениный)	150	4,35	4,10	13,93	110,10	0,68
3	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07
412	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42
ЗАВТРАК II							
386	Плоды и ягоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50
ИТОГО		440	9,53	11,37	44,90	319,90	11,67
ОБЕД							
90	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	4,35	2,56	11,28	85,68	8,06
274	Шницель рыбный натуральный	60	9,06	2,94	6,16	87,00	1,97
339	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	100,65	13,32
15	Салат из свежих помидоров или огурцов	40	0,39	2,46	1,49	29,68	6,70
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,67	-
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,30	12,08	59,17	-
390	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29
ИТОГО		585	19,47	12,14	70,59	470,05	31,34
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
457	Булочка российская	50	3,52	4,01	27,76	160,83	0,01
420	Напиток кисломолочны й (ряженка)	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45
386	Плоды и ягоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50
ИТОГО		295	8,25	8,14	43,37	278,63	9,96
		1320	37,25	321,65	158,86	1068,58	52,97

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
99	Суп молочный манный	150	4,11	0,09	12,08	98,85	0,73
	Батон крымский	30	2,26	0,60	15,60	78,00	-
6	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,00	-
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20
ЗАВТРАК II							
386	Плоды и ягоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50
ИТОГО		430	9,94	7,41	50,01	340,65	11,43
ОБЕД							
81	Рассольник домашний	180	1,49	3,67	10,64	81,54	8,51
	Сметана т/о	5	0,13	0,75	0,18	8,00	-
321	Плов из птицы	160	16,59	5,81	26,76	226,00	0,41
13	Салат из свежих огурцов	40	0,30	2,43	0,93	26,92	3,80
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,67	-
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,30	12,08	59,17	-
392	Компот из яблок с лимоном	150	0,23	0,15	18,83	77,25	2,48
ИТОГО		580	22,04	13,35	76,10	513,55	15,20
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
259	Рыба припущенная	60	10,45	1,42	0,16	55,00	0,20
21	Салат из белокочанной капусты	40	0,75	0,15	15,15	69,00	3,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,67	-
394	Компот из сухофруктов (курага)	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30
ИТОГО		270	12,85	1,83	42,82	243,42	3,50
		1280	44,83	22,59	168,93	1097,62	30,13

РАННИЙ ВОЗРАСТ (1,5 -3 ГОДА)

V ДЕНЬ ПЯТНИЦА

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
101	Суп молочный с крупой (пшеничный)	150	4,17	3,87	13,76	106,65	0,68
	Батон крымский	30	2,26	0,60	15,60	78,00	-
6	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	-
412	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42
ЗАВТРАК II							
418	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	-	15,15	64,00	3,00
ИТОГО		485	7,29	8,14	51,68	310,65	5,10
ОБЕД							
73	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,52	6,11	13,29	61,02
	Сметана т/о	5	0,13	0,75	0,18	8,00	-
292	Жаркое по - домашнему	160	19,58	5,02	17,41	192,94	6,83
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,39	2,46	1,49	29,68	6,70
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,67	-
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,30	12,08	59,17	-
417	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,00	75,00
ИТОГО		580	25,16	12,50	58,18	398,75	149,55
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
245	Сырники из творога	65	12,15	8,24	7,41	152,10	0,16
	Варенье	20	-	-	12,00	48,00	-
419	Молоко кипяченное	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05
386	Плоды и ягоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50
ИТОГО		330	17,11	12,70	36,30	326,90	11,71
		1395	49,56	33,34	146,16	1036,30	166,36

РАННИЙ ВОЗРАСТ (1,5 -3 ГОДА)
VI ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
100	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,73	3,83	12,38	98,85	0,68
	Батон крымский	30	2,26	0,60	15,60	78,00	-
6	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,00	-
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02
ЗАВТРАК II							
418	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	-	15,15	64,00	3,00
ИТОГО		485	6,82	8,06	50,18	301,85	3,70
ОБЕД							
83	Суп картофельный	180	1,69	2,04	19,98	72,90	8,64
299	Котлеты, биточки, шницели рубленные (говядина)	60	9,32	7,07	9,64	139,00	0,09
331	Каша вязкая (пшеница)	120	3,35	4,01	19,15	126,00	-
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,39	2,46	1,49	29,68	6,70
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,67	-
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,30	12,08	59,17	-
390	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29
ИТОГО		595	18,17	16,24	86,93	534,62	16,72
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
251	Запеканка из творога	70	12,28	8,44	12,01	172,90	0,17
	Молоко сгущенное	20	1,60	1,70	11,20	63,20	-
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20
386	Плоды и ягоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50
ИТОГО		335	17,41	13,24	45,48	366,90	10,87
		1415	42,40	37,54	182,59	1203,37	31,29

№ Рецепт а	Наименовани е блюд	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
101	Суп молочный с крупой (гречневый)	150	4,48	4,11	12,81	106,65	0,68
3	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20
ЗАВТРАК II							
386	Плоды и ягоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50
ИТОГО		440	12,74	14,09	49,64	376,45	11,45
ОБЕД							
82	Рассольник ленинградский	180	1,51	3,68	11,94	86,94	5,43
	Сметана т/о	5	0,13	0,75	0,18	8,00	-
319	Птица тушенная в соусе с овощами	160	8,67	2,10	14,81	112,70	6,57
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,39	2,46	1,49	29,68	6,70
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,67	-
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,30	12,08	59,17	-
392	Компот из яблок с лимоном	150	0,23	0,15	18,83	77,25	2,48
ИТОГО		580	14,23	9,68	66,01	408,41	21,18
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
229	Омлет натуральный	60	5,29	10,19	1,02	117,23	0,09
354	Капуста тушенная	40	0,83	1,29	3,77	30,04	6,86
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,67	-
394	Компот из сухофруктов (курага)	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30
	Пряник	30	1,65	1,20	21,90	105,00	-
ИТОГО		300	9,42	12,94	54,20	371,69	7,25
		1 320	36,39	36,71	169,85	1156,55	39,88

РАННИЙ ВОЗРАСТ (1,5 -3 ГОДА)
VIII ДЕНЬ СРЕДА

№ Рецепта	Наименование блюд	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
96	Суп овсяный протертый	150	5,23	0,90	15,53	127,95	0,78
	Батон крымский	30	2,26	0,60	15,60	78,00	-
6	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,00	-
412	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42
ЗАВТРАК II							
386	Плоды и ягоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50
ИТОГО		435	7,98	5,51	47,60	309,75	11,70
ОБЕД							
72	Щи из свежей капусты	180	1,22	3,47	4,82	55,44	14,43
	Сметана т/о	5	0,13	0,75	0,18	8,00	-
272	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	9,03	3,04	5,99	87,00	0,62
332	Рис отварной	120	2,92	4,30	29,35	167,76	-
55	Икра свекольная или морковная	40	0,94	1,84	4,93	40,04	2,69
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,67	-
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,30	12,08	59,17	-
417	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,00	75,00
ИТОГО		600	18,05	14,15	78,26	513,08	92,74
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
441	Ватрушки	70	9,22	5,48	29,18	202,00	0,04
420	Напиток кисломолочны й	150	4,20	3,75	12,75	105,00	-
386	Плоды и ягоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50
ИТОГО		315	13,80	9,61	51,24	348,80	9,54
		1350	39,83	29,27	171,10	1171,63	113,98

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
99	Суп молочный манный	150	4,11	0,09	12,08	98,85	0,73
	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20
ЗАВТРАК II							
386	Плоды и ягоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50
ИТОГО		440	12,37	10,07	48,91	368,65	11,50
ОБЕД							
69	Борщ с фасолью и картофелем	180	2,25	3,67	10,46	85,14	4,53
	Сметана т/о	5	0,13	0,75	0,18	8,00	-
299	Котлеты, биточки, шницели рубленые (говядина)	60	9,32	7,07	9,64	139,00	0,09
179	Каша пшеничная рассыпчатая	120	3,81	2,55	23,44	131,71	-
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,39	2,46	1,49	29,68	6,70
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,67	-
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,30	12,08	59,17	-
390	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29
ИТОГО		480	21,42	17,16	81,88	560,57	12,61
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
322	Котлеты рубленные из птицы	40	7,77	1,83	6,65	74,00	0,07
54	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	27,84	2,21
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,67	-
412	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42
ИТОГО		250	9,52	3,96	22,80	165,51	3,70
		1170	43,31	31,19	153,59	1094,73	27,81

№ Рецепт а	Наименовани е блюд	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
101	Суп молочный с крупой (рис, пшено)	150	5,80	5,48	18,57	146,80	0,91
	Батон крымский	30	2,26	0,60	15,60	78,00	-
6	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,00	-
412	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42
ЗАВТРАК II							
418	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	-	15,15	64,00	3,00
ИТОГО		485	8,92	9,71	56,48	350,80	5,33
ОБЕД							
74	Щи зеленые	180	1,94	4,72	6,51	76,32	16,52
	Сметана т/о	5	0,13	0,75	0,18	8,00	-
284	Оладьи из печени	60	8,70	6,48	1,86	102,06	9,14
339	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	100,65	13,32
21	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	7,21	34,96	12,96
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,67	-
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,30	12,08	59,17	-
390	Компот из свежих ягод	150	0,23	0,09	16,61	68,10	2,90
ИТОГО		590	17,11	18,13	66,12	483,93	54,84
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
244	Вареники ленивые (отварные)	70	9,60	8,50	9,92	155,08	0,13
419	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05
386	Плоды и ягоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50
ИТОГО		315	14,56	12,96	26,81	281,88	11,68
		1390	40,59	40,80	149,41	1116,61	71,85

№ Рецепта	Наименовани е блюд	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
97	Суп молочный рисовый протертый	200	4,83	5,28	14,41	124,60	0,97
	Батон крымский	30	2,26	0,60	15,60	78,00	-
6	Масло (порциями)	10	0,08	7,24	0,12	66,00	-
416	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,80	1,44
ЗАВТРАК II							
418	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	-	18,18	76,80	3,60
ИТОГО		420	11,85	16,38	63,86	375,40	6,01
ОБЕД							
81	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,06	106,60	4,65
303	Тефтели мясные (1-й вариант)	80	5,92	6,56	7,81	114,00	0,57
179	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,26	5,02	33,39	208,00	-
20	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,58	3,68	1,89	43,59	7,25
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,00	-
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,40	-
394	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36
ИТОГО		720	23,69	20,26	110,48	720,29	12,83
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
249	Пудинг из творога (запеченный)	90	13,63	9,68	21,91	228,60	0,18
	Молоко сгущенное	20	1,60	1,70	11,20	63,20	-
420	Кисломолочный напиток (простокваша)	180	5,22	4,50	7,38	91,00	1,44
ИТОГО		290	20,45	15,88	40,49	382,80	1,62
ИТОГО за день		1430	55,99	52,52	214,83	1478,49	20,46

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
98	Суп молочный слизистый (геркулес)	200	6,21	6,17	17,33	150,00	0,98
	Батон крымский	30	2,26	0,60	15,60	78,00	-
6	Масло (порциями)	10	0,08	7,24	0,12	66,00	-
412	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
ЗАВТРАК II							
386	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
ИТОГО		520	9,07	14,43	53,05	379,00	13,81
ОБЕД							
65	Борщ вегетарианский (мелкошинкова нный)	200	2,19	4,76	2,55	95,40	14,22
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,00	-
311	Запеканка из печени с рисом	80	9,91	3,95	10,94	118,93	4,65
219	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,48	4,21	26,36	165,48	-
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,06
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,00	-
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,40	
393	Компот из свежих ягод	180	0,27	0,11	19,94	81,72	3,48
ИТОГО		750	23,84	18,98	91,73	668,45	32,41
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
230	Омлет с сыром	80	8,56	14,87	1,32	173,18	0,16
12	Салат из консервирован ной кукурузы	40	1,15	2,47	3,22	39,72	3,72
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,67	-
411	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,60	0,02
	Печенье	20	1,40	2,40	14,00	82,00	-
ИТОГО		340	11,16	19,99	25,22	363,17	3,90
ИТОГО за день		1 565	44,07	53,40	170,00	1410,62	50,12

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
101	Суп молочный с крупой (пшениный)	200	5,80	5,48	18,57	146,80	0,91
3	Бутерброды с сыром	50	5,26	7,64	16,18	154,44	0,08
412	Чай с лимоном	180	0,12	0,12	10,20	41,00	2,83
ЗАВТРАК II							
386	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
ИТОГО		530	11,58	13,64	54,75	386,24	13,82
ОБЕД							
90	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,84	2,85	12,53	95,20	8,96
274	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116,00	2,62
339	Пюре картофельное	130	2,66	4,16	17,71	118,95	15,74
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,06
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,00	-
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,40	-
390	Компот из свежих плодов	180	0,12	0,12	21,49	87,84	1,55
ИТОГО		720	25,43	15,50	91,52	608,91	38,93
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
457	Булочка русская	60	4,22	4,81	33,31	193,00	0,01
420	Напиток кисломолочны й (ряженка)	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54
386	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
ИТОГО		340	9,84	9,71	50,67	329,00	10,55
		1590	46,85	38,85	196,94	1324,15	63,30

ДЕТСКИЙ САД (3 – 7 ЛЕТ)

IV ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
99	Суп молочный манный	200	5,48	0,12	16,10	131,80	0,98
	Батон крымский	30	2,26	0,60	15,60	78,00	-
6	Масло (порциями)	10	0,08	7,24	0,12	66,00	-
416	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,80	1,44
ЗАВТРАК II							
386	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
ИТОГО		520	12,00	11,62	57,17	426,60	12,42
ОБЕД							
81	Рассольник домашний	200	1,66	4,07	11,82	90,60	9,45
	Сметана т/о	10	0,26	1,50	0,36	16,00	-
321	Плов из птицы	180	18,66	6,54	30,11	254,25	0,46
13	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,04	1,19	33,65	3,80
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,00	-
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,40	-
392	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	22,59	92,70	2,97
ИТОГО		690	26,37	15,91	95,41	633,60	16,68
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
259	Рыба припущенная	80	14,03	1,90	0,25	74,00	0,28
21	Салат из белокочанной капусты	50	0,70	2,54	4,51	43,70	16,23
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,67	-
394	Компот из сухофруктов (курага)	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36
ИТОГО		330	16,45	21,15	36,43	254,07	16,87
		1540	54,82	48,68	189,01	1314,27	45,97

ДЕТСКИЙ САД (3 – 7 ЛЕТ)

V ДЕНЬ ПЯТНИЦА

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
101	Суп молочный с крупой (пшеничный)	200	4,97	5,10	16,50	131,80	0,91
	Батон крымский	30	2,26	0,60	15,60	78,00	-
6	Масло (порциями)	10	0,08	7,24	0,12	66,00	-
412	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
ЗАВТРАК II							
418	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	-	18,18	76,80	3,60
ИТОГО		600	8,33	12,96	60,60	393,60	7,34
ОБЕД							
73	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,80	14,77
	Сметана т/о	10	0,26	1,50	0,36	16,00	-
292	Жаркое по - домашнему	180	22,02	5,64	19,59	217,06	7,69
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,06
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,00	-
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,40	-
417	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	90,00
ИТОГО		700	30,01	15,75	76,99	570,78	122,52
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
245	Сырники из творога	90	16,82	11,40	10,26	210,60	0,23
	Варенье	20	-	-	12,00	48,00	-
419	Молоко кипяченное	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46
386	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	2,83
ИТОГО		390	22,70	16,68	41,13	404,60	5,52
		1690	61,04	45,39	178,72	1368,98	135,38

ДЕТСКИЙ САД (3 – 7 ЛЕТ)

VI ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,97	5,10	16,50	131,80	0,91
	Батон крымский	30	2,26	0,60	15,60	78,00	-
6	Масло (порциями)	10	0,08	7,24	0,12	66,00	-
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
ЗАВТРАК II							
418	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	-	18,18	76,80	3,60
ИТОГО		600	8,27	12,96	60,39	392,60	4,54
ОБЕД							
87	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,09	4,28	12,91	107,00	4,65
299	Котлеты, биточки, шницели рубленные (говядина)	80	12,43	9,43	12,85	185,33	0,12
331	Каша вязкая (пшенная)	130	3,63	4,34	20,75	136,50	-
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,06
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,00	-
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,33	94,67	-
390	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55
ИТОГО		720	26,02	22,64	99,59	707,86	6,32
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
251	Запеканка из творога	90	15,79	10,85	15,44	222,30	0,22
	Молоко сгущенное	20	1,60	1,70	11,20	63,20	-
418	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,80	1,44
386	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
ИТОГО		390	21,57	16,21	51,99	436,30	11,66
		1 710	55,86	51,81	211,97	1536,76	22,52

ДЕТСКИЙ САД (3 – 7 ЛЕТ)

VII ДЕНЬ ВТОРНИК

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
101	Суп молочный с крупой (гречневый)	200	5,97	5,48	17,08	142,20	0,91
3	Бутерброды с сыром	50	5,26	7,64	16,18	154,44	0,08
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
ЗАВТРАК II							
386	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
ИТОГО		530	15,30	16,71	58,88	447,64	12,42
ОБЕД							
82	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,60	6,03
	Сметана т/о	10	0,26	1,50	0,36	16,00	-
319	Птица тушенная в соусе с овощами	180	9,75	2,36	16,66	126,78	7,39
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,06
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,00	-
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,33	94,67	-
392	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	23,59	92,70	2,97
ИТОГО		700	17,69	12,58	85,47	523,27	26,45
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
229	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	184,00	0,17
354	Капуста тушенная	60	1,24	1,94	5,66	45,06	10,30
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,67	-
394	Компот из сухофруктов (курага)	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36
	Пряник	30	1,65	1,20	21,90	105,00	-
ИТОГО		375	12,13	16,86	60,74	470,43	10,83
		1605	45,12	46,15	205,09	1441,34	49,70

ДЕТСКИЙ САД (3 – 7 ЛЕТ)

VIII ДЕНЬ СРЕДА

№ Рецепта	Наименование блюд	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
96	Суп овсяный протертый	200	6,97	1,20	20,70	170,60	1,04
	Батон крымский	30	2,26	0,60	15,60	78,00	-
	Масло (порциями)	10	0,08	7,24	0,12	66,00	-
412	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
ЗАВТРАК II							
386	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
ИТОГО		520	9,83	9,06	56,42	399,60	13,87
ОБЕД							
72	Щи из свежей капусты	200	1,36	3,86	5,35	61,60	16,03
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,00	-
271	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	11,99	4,05	7,67	115,00	0,82
332	Рис отварной	130	3,16	4,66	31,79	181,74	-
55	Икра свекольная или морковная	60	1,41	2,76	7,40	60,06	4,03
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,00	-
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,40	-
417	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	90,00
ИТОГО		730	23,93	17,84	100,58	659,80	110,88
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
441	Ватрушки	90	11,85	7,05	37,52	259,71	0,05
420	Напиток кисломолочны й	180	5,04	4,50	15,30	126,00	-
386	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
ИТОГО		370	17,29	11,95	62,62	429,71	10,05
		1 620	51,05	38,85	219,62	1489,11	134,80

ДЕТСКИЙ САД (3 – 7 ЛЕТ)

IX ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
99	Суп молочный манный	200	5,48	0,12	16,10	131,80	0,98
3	Бутерброды с сыром	50	5,26	7,64	16,18	154,44	0,08
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
ЗАВТРАК II							
386	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
ИТОГО		530	14,81	11,35	57,90	437,24	12,49
ОБЕД							
69	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,84	4,08	11,62	94,60	5,03
	Сметана т/о	10	0,26	1,50	0,36	16,00	-
299	Котлеты, биточки, шницели рубленые (говядина)	60	12,43	9,43	12,85	185,33	0,12
179	Каша пшеничная рассыпчатая	130	4,13	2,76	25,40	142,68	-
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,06
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,00	-
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,40	-
390	Компот из свежих плодов	180	0,12	0,12	21,49	87,84	1,55
ИТОГО		710	25,51	22,34	77,90	717,37	16,76
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
322	Котлеты рубленные из птицы	50	9,72	2,29	8,32	92,50	0,08
54	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	41,76	3,31
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,67	-
412	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
ИТОГО		310	11,70	5,37	28,75	209,93	6,22
		1 550	52,02	39,06	164,55	1364,54	35,47

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал	Вит «С»
ЗАВТРАК							
101	Суп молочный с крупой (рис, пшено)	200	5,80	5,48	18,57	146,80	0,91
	Батон крымский	30	2,26	0,60	15,60	78,00	-
6	Масло (порциями)	10	0,08	7,24	0,12	66,00	-
412	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
ЗАВТРАК II							
418	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	-	18,18	76,80	3,60
ИТОГО		600	9,16	13,34	62,67	408,60	7,34
ОБЕД							
74	Щи зеленые	200	2,16	5,25	7,23	84,80	18,36
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,00	-
285	Оладьи из печени	80	11,92	8,64	2,48	136,08	12,19
339	Пюре картофельное	130	2,66	4,16	17,71	118,95	15,74
21	Салат из белокочанной капусты	50	0,70	2,54	4,51	43,70	16,23
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,00	-
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,40	-
393	Компот из свежих ягод	180	0,27	0,11	19,94	81,72	3,48
ИТОГО		720	23,11	22,96	81,57	627,65	66,00
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
244	Вареники ленивые (отварные)	100	14,12	10,34	22,51	204,55	0,17
419	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46
386	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
ИТОГО		380	20,00	15,62	41,44	350,55	12,63
		1 700	52,27	51,92	185,68	1386,80	85,97