

Приложение № 1 к контакту

## 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей первого года жизни с 2 - 6 ти месяцев, посещающих Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение городского округа-город Камышина / на январь 2024г.- декабрь 2024 г./

от 2 -6 месяцев

Прием пищи	Наименование блюда	количество	Пищевые вещества (Г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День 1</b>						
Завтрак	Молочная смесь	150гр.				
Завтрак	Молочная смесь	100гр.				
Обед	Молочная смесь	300гр.				
Полдник	Молочная смесь	200гр.				
Ужин	Молочная смесь	150гр.				

от 2 -6 месяцев

Прием пищи	Наименование блюда	количество	Пищевые вещества (Г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День 2</b>						
Завтрак	Молочная смесь	150гр.				
Завтрак	Молочная смесь	100гр.				
Обед	Молочная смесь	300гр.				

Полдник	Молочная смесь	200гр.				
Ужин	Молочная смесь	150гр.				

от 2 -6 месяцев

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>День 3</b>						
Завтрак	Молочная смесь	150гр.				
Завтрак	Молочная смесь	100гр.				
Обед	Молочная смесь	300гр.				
Полдник	Молочная смесь	200гр.				
Ужин	Молочная смесь	150гр.				

от 2 -6 месяцев

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>День 4</b>						
Завтрак	Молочная смесь	150гр.				
Завтрак	Молочная смесь	100гр.				
Обед	Молочная смесь	300гр.				
Полдник	Молочная смесь	200гр.				
Ужин	Молочная смесь	150гр.				

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

от 2 -6 месяцев

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>День 5</b>						
Завтрак	Молочная смесь	150гр.				
Завтрак	Молочная смесь	100гр.				
Обед	Молочная смесь	300гр.				
Полдник	Молочная смесь	200гр.				
Ужин	Молочная смесь	150гр.				

от 2 -6 месяцев

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>День 6</b>						
Завтрак	Молочная смесь	150гр.				
Завтрак	Молочная смесь	100гр.				
Обед	Молочная смесь	300гр.				
Полдник	Молочная смесь	200гр.				
Ужин	Молочная смесь	150гр.				

от 2 -6 месяцев

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	

<b>День 7</b>						
Завтрак	Молочная смесь	150гр.				
Завтрак	Молочная смесь	100гр.				
Обед	Молочная смесь	300гр.				
Полдник	Молочная смесь	200гр.				
Ужин	Молочная смесь	150гр.				

от 2 -6 месяцев 2022год.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>День 8</b>						
Завтрак	Молочная смесь	150гр.				
Завтрак	Молочная смесь	100гр.				
Обед	Молочная смесь	300гр.				
Полдник	Молочная смесь	200гр.				
Ужин	Молочная смесь	150гр.				

от 2 -6 месяцев 2022год.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>День 9</b>						
Завтрак	Молочная смесь	150гр.				
Завтрак	Молочная смесь	100гр.				
Обед	Молочная смесь	300гр.				

Полдник	Молочная смесь	200гр.				
Ужин	Молочная смесь	150гр.				

**от 2 -6 месяцев**

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>День 10</b>						
Завтрак	Молочная смесь	150гр.				
Завтрак	Молочная смесь	100гр.				
Обед	Молочная смесь	300гр.				
Полдник	Молочная смесь	200гр.				
Ужин	Молочная смесь	150гр.				

*для детей младшего возраста с 6- 12 ти месяцев, 12 часовой режим функционирования посещающих Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение городского округа-город Камышина / на январь 2024г.- декабрь 2024 г./*

**от 6-12-ти месяцев**

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День 1</b>						
<b>Завтрак 8-00</b>	Каша молочная рисовая /протертая/	200гр.	4,2	5	32,55	193
	Масло сливочное	5гр.	0,04	3,62	0,065	33,05
	Желток	1/2шт.	1,94	3,74	0	42,24
<b>II Завтрак 10-00</b>	Молоко кипяченое	100гр.	4	4,4	6,92	116
<b>Обед 12-00</b>	Овощной суп /протертый/на растительном масле	100гр.	0,7	0,7	3,7	22,4
	Мясное пюре	50гр.	11,95	6,091	27,27	178,83
	Хлеб пшеничный	5гр.	0,4	0,077	2,43	12,23

	Компот из сухофруктов /без сахара/	150гр.	1,185	0,06	20,85	88
<b>Уплотненный полдник 15-00</b>	Молоко кипяченое	40г	1,6	1,76	2,768	46,4
<b>Ужин</b>	Фруктовое пюре	100гр.	0,6	0,2	19	175,8
	Творог	50г.	7,5	19,9	4,4	123
<b>Итого за 1 день:</b>			<b>34,12</b>	<b>45,55</b>	<b>119,95</b>	<b>1030,95</b>

**от 6-12-ти месяцев**

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>День 2</b>						
<b>Завтрак 8-00</b>	Каша молочная овсяная /протертая/	150гр.	5,85	4,35	15,45	176
	Масло сливочное	5г.	0,04	3,62	0,065	33,05
	Сок фруктовый	100гр.	0	0	10,7	43
<b>II Завтрак 10-00</b>	Молоко кипяченое	100гр.	4	4,4	6,92	116
<b>Обед 12-00</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150гр.	6,63	15,475	23,155	239,25
	Овощное рагу /протертое/	150гр.	2,85	7,2	19,05	82,1
	Чай без сахара	150г.	6,75	1,71	4,17	36,5
	Хлеб пшеничный	5гр.	0,4	0,077	2,43	12,23
<b>Уплотненный полдник 15-00</b>	Молоко кипяченое	100гр.	4	4,4	6,92	116
<b>Ужин 16-00</b>	Яблоки печеные	30г.	0,165	0,138	5,433	22,29
	Какао с молоком	150г.	4,35	4,35	25,8	154,2
<b>Итого за 2 день:</b>			<b>35,04</b>	<b>45,72</b>	<b>120,09</b>	<b>1030,62</b>

**от 6-12-ти месяцев**

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>День 3</b>						
<b>Завтрак 8-00</b>	Суп молочный гречневый протертый	150гр.	4,95	6,3	18,15	146,4
	Желток	1/2шт.	1,94	3,74	0	42,24
	Чай без сахара	100гр.	6,75	1,71	4,17	36,5
<b>II Завтрак 10-00</b>	Молоко кипяченое	100гр.	4	4,4	6,92	116
<b>Обед 12-00</b>	Овощной суп /протертый/на растительном масле	150гр.	0,7	0,7	3,7	22,4
	Рыбное пюре	40гр.	2,84	4,56	33,2	151,43
	Хлеб пшеничный	5гр.	0,4	0,077	2,43	12,23

	Компот из сухофруктов /без сахара/	150гр.	1,185	0,06	20,85	88
<b>Уплотненный полдник 15-00</b>	Молоко кипяченое	100гр.	4	4,4	6,92	116
<b>Ужин 16-00</b>	Фруктовое пюре	100гр.	0,6	0,2	19	175,8
	Творог	50г.	7,5	19,9	4,4	123
<b>Итого за 3 день:</b>			<b>34,87</b>	<b>46,05</b>	<b>119,74</b>	<b>1030,00</b>

**от 6-12-ти месяцев 2022г.**

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>День 4</b>						
<b>Завтрак 8-00</b>	Каша молочная манная	150гр.	2,4	4,05	17,25	187,85
	Масло сливочное	5гр.	0,04	3,62	0,065	33,05
	Компот из сухофруктов /без сахара/	150гр.	1,185	0,06	20,85	88
<b>II Завтрак 10-00</b>	Молоко кипяченое	100гр.	4	4,4	6,92	116
<b>Обед 12-00</b>	Овощной суп /протертый/на растительном масле	100гр.	0,7	0,7	3,7	22,4
	Плов с говядиной /протертый/	100гр.	7,69	6,86	25,3	199,82
	Чай без сахара	150г.	6,75	1,71	4,17	36,5
	Хлеб пшеничный	5гр.	0,4	0,077	2,43	12,23
<b>Уплотненный полдник 15-00</b>	Молоко кипяченое	40гр.	1,6	1,76	2,768	46,4
<b>Ужин 16-00</b>	Овощное пюре	150гр.	8,85	19,2	37,05	246,1
	Желток	1/2шт.	1,94	3,74	0	42,24
<b>Итого за 4 день:</b>			<b>35,56</b>	<b>46,18</b>	<b>120,50</b>	<b>1030,59</b>

**от 6-12-ти месяцев**

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>День 5</b>						
<b>Завтрак 8-00</b>	Каша молочная пшеничная /протертая/	150гр.	1,3	2,55	11,7	92,2
	Масло сливочное	5гр.	0,04	3,62	0,065	33,05
	Кисель	150гр.	1,746	0,321	13,107	65,9
<b>II Завтрак 10-00</b>	Молоко кипяченое	100гр.	4	4,4	6,92	116
<b>Обед 12-00</b>	Картофельный суп /протертый/на растительном масле	150гр.	0,7	7,13	9,88	272,74
	Мясное пюре	55гр.	11,95	6,091	38,07	153,83
	Хлеб пшеничный	5гр.	0,4	0,077	2,43	12,23

	Чай без сахара	150г.	6,75	1,71	4,17	36,5
<b>Уплотненный полдник 15-00</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный)	100гр.	0	0	10,7	43
<b>Ужин 16-00</b>	Фруктовое пюре	100гр.	0,6	0,2	19	82
	Творог	50г.	7,5	19,9	4,4	123
<b>Итого за 5 день:</b>			<b>34,99</b>	<b>46,00</b>	<b>120,44</b>	<b>1030,45</b>

**от 6-12-ти месяцев**

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День 6</b>						
<b>Завтрак 8-00</b>	Каша молочная рисовая /протертая/	200гр.	4,2	5	32,55	193
	Масло сливочное	5гр.	0,04	3,62	0,065	33,05
	Желток	1/2шт.	1,94	3,74	0	42,24
<b>II Завтрак 10-00</b>	Молоко кипяченое	100гр.	4	4,4	6,92	116
<b>Обед 12-00</b>	Овощной суп /протертый/на растительном масле	100гр.	0,7	0,7	3,7	22,4
	Мясное пюре	50гр.	11,95	6,091	27,27	178,83
	Хлеб пшеничный	5гр.	0,4	0,077	2,43	12,23
	Компот из сухофруктов /без сахара/	150гр.	1,185	0,06	20,85	88
<b>Уплотненный полдник 15-00</b>	Молоко кипяченое	40г	1,6	1,76	2,768	46,4
<b>Ужин</b>	Фруктовое пюре	100гр.	0,6	0,2	19	175,8
	Творог	50г.	7,5	19,9	4,4	123
<b>Итого за 6 день:</b>			<b>34,12</b>	<b>45,55</b>	<b>119,95</b>	<b>1030,95</b>

**от 6-12-ти месяцев**

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>День 7</b>						
<b>Завтрак 8-00</b>	Каша молочная овсяная /протертая/	150гр.	5,85	4,35	15,45	176
	Масло сливочное	5г.	0,04	3,62	0,065	33,05
	Сок фруктовый	100гр.	0	0	10,7	43
<b>II Завтрак 10-00</b>	Молоко кипяченое	100гр.	4	4,4	6,92	116
<b>Обед 12-00</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150гр.	6,63	15,475	23,155	239,25
	Овощное рагу /протертое/	150гр.	2,85	7,2	19,05	82,1
	Чай без сахара	150г.	6,75	1,71	4,17	36,5
	Хлеб пшеничный	5гр.	0,4	0,077	2,43	12,23

<b>Уплотненный полдник 15-00</b>	Молоко кипяченое	100гр.	4	4,4	6,92	116
<b>Ужин 16-00</b>	Яблоки печеные	30г.	0,165	0,138	5,433	22,29
	Какао с молоком	150г.	4,35	4,35	25,8	154,2
<b>Итого за 7 день:</b>			<b>35,04</b>	<b>45,72</b>	<b>120,09</b>	<b>1030,62</b>

**от 6-12-ти месяцев**

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Знергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>День 8</b>						
<b>Завтрак 8-00</b>	Суп молочный гречневый протертый	150гр.	4,95	6,3	18,15	146,4
	Желток	1/2шт.	1,94	3,74	0	42,24
	Чай без сахара	100гр.	6,75	1,71	4,17	36,5
<b>II Завтрак 10-00</b>	Молоко кипяченое	100гр.	4	4,4	6,92	116
<b>Обед 12-00</b>	Овощной суп /протертый/на растительном масле	150гр.	0,7	0,7	3,7	22,4
	Рыбное пюре	40гр.	2,84	4,56	33,2	151,43
	Хлеб пшеничный	5гр.	0,4	0,077	2,43	12,23
	Компот из сухофруктов /без сахара/	150гр.	1,185	0,06	20,85	88
<b>Уплотненный полдник 15-00</b>	Молоко кипяченое	100гр.	4	4,4	6,92	116
<b>Ужин 16-00</b>	Фруктовое пюре	100гр.	0,6	0,2	19	175,8
	Творог	50г.	7,5	19,9	4,4	123
<b>Итого за 8 день:</b>			<b>34,87</b>	<b>46,05</b>	<b>119,74</b>	<b>1030,00</b>

**от 6-12-ти месяцев**

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Знергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>День 9</b>						
<b>Завтрак 8-00</b>	Каша молочная манная	150гр.	2,4	4,05	17,25	187,85
	Масло сливочное	5гр.	0,04	3,62	0,065	33,05
	Компот из сухофруктов /без сахара/	150гр.	1,185	0,06	20,85	88
<b>II Завтрак 10-00</b>	Молоко кипяченое	100гр.	4	4,4	6,92	116
<b>Обед 12-00</b>	Овощной суп /протертый/на растительном масле	100гр.	0,7	0,7	3,7	22,4
	Плов с говядиной /протертый/	100гр.	7,69	6,86	25,3	199,82
	Чай без сахара	150г.	6,75	1,71	4,17	36,5
	Хлеб пшеничный	5гр.	0,4	0,077	2,43	12,23

<b>Уплотненный полдник 15-00</b>	Молоко кипяченое	40гр.	1,6	1,76	2,768	46,4
<b>Ужин 16-00</b>	Овощное пюре	150гр.	8,85	19,2	37,05	246,1
	Желток	1/2шт.	1,94	3,74	0	42,24
<b>Итого за 9 день:</b>			<b>35,56</b>	<b>46,18</b>	<b>120,50</b>	<b>1030,59</b>

**от 6-12-ти месяцев**

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>День 10</b>						
<b>Завтрак 8-00</b>	Каша молочная пшеничная /протертая/	150гр.	1,3	2,55	11,7	92,2
	Масло сливочное	5гр.	0,04	3,62	0,065	33,05
	Кисель	150гр.	1,746	0,321	13,107	65,9
<b>II Завтрак 10-00</b>	Молоко кипяченое	100гр.	4	4,4	6,92	116
<b>Обед 12-00</b>	Картофельный суп /протертый/на растительном масле	150гр.	0,7	7,13	9,88	272,74
	Мясное пюре	55гр.	11,95	6,091	38,07	153,83
	Хлеб пшеничный	5гр.	0,4	0,077	2,43	12,23
	Чай без сахара	150гр.	6,75	1,71	4,17	36,5
<b>Уплотненный полдник 15-00</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный)	100гр.	0	0	10,7	43
<b>Ужин 16-00</b>	Фруктовое пюре	100гр.	0,6	0,2	19	82
	Творог	50гр.	7,5	19,9	4,4	123
<b>Итого за 10 день:</b>			<b>34,99</b>	<b>46,00</b>	<b>120,44</b>	<b>1030,45</b>

*для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования посещающих Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение городского округа-город Камышин / на январь 2024г.- декабрь 2024 г./*

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энерг. к/кал.
			Б	Ж	У	
<b>День 1</b>						

<b>Завтрак</b>	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ	150	5,63	6,538	24,253	115,9
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180	0,513	0,054	12,034	80,46
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	10,2	50
		0	0	0	0	0
<b>II Завтрак</b>	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100	1,46	0	28,4	120
		0	0	0	0	0
<b>Обед</b>	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	5,302	8,12	5,05	143,4
	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ №348	75	8,01	8,182	24,12	120,3
	КАША ПШЕНИЧНАЯ	110	1,86	4,913	5,485	103,6
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	1,46	0	28,4	120
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	20	1,51	0,418	8,506	44
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	10,2	50
		0	0	0	0	0
<b>Уплотненный полдник</b>	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ №354	130	7,83	10,79	11,73	183,21
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40
		0	0	0	0	0
<b>Ужин</b>	ОВОЩНОЕ РАГУ	130	3,54	7,43	4,7	140
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	10,2	50
<b>Итого за 1 день:</b>	<b>белки-42,04 жиры-47,09 углеводы-203,26 к/кал.-14</b>	<b>1675</b>	<b>42,04</b>	<b>47,09</b>	<b>203,26</b>	<b>1400,87</b>
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>выход</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Знерг.</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>к/кал.</b>
<b>День 2</b>						
<b>Завтрак</b>	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	6,7	8,52	1,33	129
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	10,2	50
		0	0	0	0	0
<b>II Завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0	0	17	48
		0	0	0	0	0
<b>Обед</b>	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	5,96	8,367	11,5	157,34
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИЦЕЙ	130	7,76	18,24	17,4	224
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	1,46	0	28,4	120
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	2,27	0,627	12,76	66,02
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	15,3	75

Уплотненный полдник		0	0	0	0	0
	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,38	7,917	8,08	119,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2	0,25	12,75	62,5
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40
Ужин		0	0	0	0	0
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	10	4,84	1,79	19,11	167,1
	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	30	2,64	0,66	15,09	38,5
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40
	ФРУКТЫ /яблоки/	50	0,2	0,1	4,9	23,5
<b>Итого за 2 день:</b>	<b>белки-42,42 жиры-47,03 углеводы-203,79 к/кал.-14</b>	<b>1560</b>	<b>42,42</b>	<b>47,03</b>	<b>203,79</b>	<b>1400,46</b>

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Знерг. к/кал.
			Б	Ж	У	
<b>День 3</b>						
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	150	4,52	3,69	5,05	123
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	10	6,84	3,79	22,11	159
	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	30	2,64	0,66	15,09	38,5
<b>II Завтрак</b>		0	0	0	0	0
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0	0	17	48
<b>Обед</b>		0	0	0	0	0
	СУП ФАСОЛЕВЫЙ	180	5,472	2,45	3,427	151,522
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПО КУПЕЧЕСКИ	130	5,2	5,2	8,45	118,1
	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	50	1,204	2,372	5,74	71,3
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	1,46	0	28,4	120
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	2,27	0,627	12,76	66,02
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	15,3	75
		0	0	0	0	0
<b>Уплотненный полдник</b>	БЛИНЧИКИ	100	8,5	26,2	14	180
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	20	1,44	1,7	11,1	65,6

	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180	0,513	0,054	20,034	80,46
		0	0	0	0	0
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40
	ФРУКТЫ /яблоки/	50	0,2	0,1	4,9	23,5
Итого за 3 день:	белки-42,81 жиры-47,18 углеводы-203,34 к/кал.-14	1600	42,81	47,18	203,34	1400,00
Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Знерг. к/кал.
			Б	Ж	У	
<b>День 4</b>						
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,38	7,917	8,08	119,5
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180	0,513	0,054	20,034	80,46
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	15,3	75
		0	0	0	0	0
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0	0	17	48
		0	0	0	0	0
<b>ОБЕД</b>	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	8,48	11,176	9,372	160,9
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	130	8,66	8,32	5,3	163,8
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	1,46	0	28,4	120
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	2,27	0,627	12,76	66,02
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	15,3	75
		0	0	0	0	0
Уплотненный полдник	ЗРАЗА РЫБНАЯ С ЯЙЦОМ И СОУСОМ №348 /80/50г./	130	5,243	11,644	4,267	104,9
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	1,1	3,6	8,405	95,003
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	15,3	75
		0	0	0	0	0
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40
	ПИРОЖОК СДОБНЫЙ С ЯБЛОЧНЫМ ФАРШЕМ	50	2,92	3,21	24,06	136,7
Итого за 4 день:	белки-42,44 жиры-47,49 углевлды-203,56 к/кал.-14	1690	42,44	47,49	203,56	1400,28
Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Знерг. к/кал.
			Б	Ж	У	
<b>День 5</b>						
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	150	6,4	1,35	11,2	83,59

	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	15,3	75
		0	0	0	0	0
<b>II Завтрак</b>	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100	1,46	0	28,4	120
		0	0	0	0	0
<b>Обед</b>	СУП ПШЕНИЧНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	3,47	4,43	9,32	161,5
	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	5,32	7,07	9,64	143
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355	40	0,72	3,88	2,2	45,96
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	110	1,86	2,71	3,485	67,6
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	1,46	0	28,4	120
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	2,27	0,627	12,76	66,02
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	15,3	75
		0	0	0	0	0
<b>Уплотненный полдник</b>	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ В СОУСЕ №355	130	6,02	22,85	4,64	100,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	15,3	75
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40
<b>Ужин</b>		0	0	0	0	0
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ /булочка Молочная/	60	6,15	3,653	17,55	147,7
<b>Итого за 5 день:</b>	<b>белки-42,6 жиры-47,53 углеводы-203,47 к/кал.-1400</b>	<b>1680</b>	<b>42,60</b>	<b>47,53</b>	<b>203,47</b>	<b>1400,87</b>

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Знерг. к/кал.
			Б	Ж	У	
<b>День 6</b>						
<b>Завтрак</b>	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ	130	3,4	15,41	9,8	107,5
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,67	2,34	9,91	89
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	10,2	50
		0	0	0	0	0
<b>II Завтрак</b>	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100	1,46	0	28,4	120
		0	0	0	0	0
<b>Обед</b>	СУП С КАРТОФЕЛЕМ И С КЛЕЦКАМИ	180	3,916	6,18	13,5	130,5

	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ №355 С ОВОЩАМИ	170	8,09	8,05	13,9	163,7
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	1,46	0	28,4	120
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	2,27	0,627	12,76	66,02
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	15,3	75
<b>Уплотненный полдник</b>		0	0	0	0	0
	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ	150	9,654	10,06	9,82	174
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	15,3	75
<b>Ужин</b>		0	0	0	0	0
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40
	ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ	50	2,58	3,495	16,3	149,28
<b>Итого за 6 день:</b>	<b>белки - 42,08 жиры-47,00 углеводы-203,57 к/кал.-1</b>	<b>1580</b>	<b>42,08</b>	<b>47,00</b>	<b>203,57</b>	<b>1400,00</b>
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>выход</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Знерг. к/кал.</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	
<b>День 7</b>						
<b>Завтрак</b>	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ	150	4,38	7,917	8,08	119,5
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	15,3	75
		0	0	0	0	0
<b>II Завтрак</b>	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	1,46	0	28,4	120
		0	0	0	0	0
<b>Обед</b>	СУП РИСОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	180	8,163	8,337	5,76	100,6
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	60	4,46	18,379	4,37	100,8
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355	20	0,36	1,94	1,1	22,98
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	1,1	3,6	8,405	95,003
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	1,46	0	28,4	120
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	2,27	0,627	12,76	66,02
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	15,3	75
		0	0	0	0	0
<b>Уплотненный полдник</b>	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ №355	70	4,97	1,19	3,29	42,3
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	2	2,8	10,5	99
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	15,3	75

		0	0	0	0	0
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40
	ФРУКТЫ /яблоки/	50	0,2	0,1	4,9	23,5
Итого за 7 день:	белки-42,19 жиры-47,30 углеводы-204,49 к/кал.-14	1760	38,29	45,85	191,84	1254,70
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Знерг. к/кал.
			Б	Ж	У	
<b>День 8</b>						
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	150	6,06	5,7	19,05	178,5
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	15,3	75
		0	0	0	0	0
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0	0	17	48
		0	0	0	0	0
Обед	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	180	6,71	7	18,78	210,36
	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ №348	75	8,01	8,182	25,12	160,3
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	110	1,86	4,913	6,485	159,7
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	1,46	0	28,4	120
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	20	1,51	0,418	8,506	44
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	10,2	50
Уплотненный полдник	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	12,7	19,88	19,23	203,1
	СМЕТАННЫЙ СОУС №354	10	0,19	0,57	0,52	7,8
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40
		0	0	0	0	0
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40
	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4,1	1,55	17,55	169
Итого за 8 день:	белки-42,91 жиры-47,32 углеводы-203,46 к/кал.-14	1565	46,81	48,77	216,11	1545,76
Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			энерг. к/кал.
			Б	Ж	У	
<b>День 9</b>						
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	3,31	3,45	8,2	141
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180	0,513	0,054	20,034	80,46
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	15,3	75
		0	0	0	0	0
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	1,46	0	28,4	120

		0	0	0	0	0
<b>Обед</b>	ЩИ ПО УРАЛЬСКИ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ	180	4,42	14,06	9,5	133,1
	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ	85	8,9	11,7	11,9	121,3
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	3,1	2,4	9,7	112
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	1,46	0	28,4	120
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	2,27	0,627	12,76	66,02
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	15,3	75
<b>Уплотненный полдник</b>	ОЛАДЬИ	100	8,02	11,68	3,03	157,2
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	3,4	2,46	16,2	96,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40
		0	0	0	0	0
<b>Ужин</b>	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40
	ФРУКТЫ /яблоки/	50	0,2	0,1	4,9	23,5
<b>Итого за 9 день:</b>	<b>белки-42,03 жиры-47,17 углеводы-203,6 к/кал.-140</b>	<b>1695</b>	<b>42,03</b>	<b>47,17</b>	<b>203,60</b>	<b>1400,88</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Знерг. к/кал.
			Б	Ж	У	
<b>День 10</b>						
<b>Завтрак</b>	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,82	9,55	3,04	139,4
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	15,3	75
		0	0	0	0	0
<b>II Завтрак</b>	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100	1,46	0	28,4	120
		0	0	0	0	0
<b>Обед</b>	СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	180	4,817	14,425	13,188	157,25
	ОЛАДЬИ ПЕЧЕНОЧНЫЕ	60	12,95	12,547	13,445	154,91
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	4,31	4,967	18,08	145,81
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	1,46	0	23,4	120
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	2,27	0,627	12,76	66,02
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	15,3	75
<b>Уплотненный полдник</b>	КУЛЕШ С МЯСОМ ПТИЦЫ	150	2,38	2,917	8,08	119,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	15,3	75
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40

		0	0	0	0	0
Ужин	ФРУКТЫ /яблоки/	50	0,2	0,1	4,9	23,5
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40
<b>Итого за 10день:</b>	<b>белки-42 жиры-47,2 углеводы-203,37 к/кал.-1400,6</b>	<b>1640</b>	<b>41,14</b>	<b>46,09</b>	<b>201,16</b>	<b>1391,39</b>
	Среднее значение объема блюд за период - 1644	16445 белки жиры углевод к/кал.				
	<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</b>	<b>423,5</b>	<b>472,3</b>	<b>2035,9</b>	<b>14004,5</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>42,3</b>	<b>47,2</b>	<b>203,6</b>	<b>1400,4</b>	
	<b>ЗНАЧЕНИЕ ПО НОРМАМ СанПина 2.3/2.4.3590-20</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	

Меню разработано на основании Сборника рецептов 2011г. блюд и кулинарных изделий в дошкольных организациях редактор Могильный М.П.  
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД 1500

		белки	жиры	углеводы	к/кал
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</b>		<b>423,5</b>	<b>472,3</b>	<b>2035,9</b>	<b>14004,5</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>		<b>42,3</b>	<b>47,2</b>	<b>203,6</b>	<b>1400,4</b>
<b>ЗНАЧЕНИЕ ПО НОРМАМ СанПина 2.3/2.4.3590-20</b>		<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>

*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования посещающих Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение городского округа-город Камышин / на январь 2024г.- декабрь 2024 г./*

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Знерг. к/кал.
			Б	Ж	У	
<b>День 1</b>						
<b>Завтрак</b>	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ	180	8,757	16,246	26,644	147
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180	0,513	0,054	12,034	80,46
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	10,2	50
		0	0	0	0	0
<b>II Завтрак</b>	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100	1,46	0	28,4	120
		0	0	0	0	0
<b>Обед</b>	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	7,402	11,582	22,52	183,4

	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ №348	90	8,181	9,362	33,92	262,53
	КАША ПШЕНИЧНАЯ	130	2,066	3,69	10,313	199,94
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	1,46	0	28,4	120
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	2,27	0,627	12,76	66,02
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	15,3	75
		0	0	0	0	0
<b>Уплотненный полдник</b>	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯС СОУСОМ №354	150	12,6	10,75	17,63	231,65
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40
		0	0	0	0	0
<b>Ужин</b>	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,54	7,43	14,7	140
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	20	1,51	0,418	8,506	44
<b>Итого за 1 день:</b>	<b>белки-53,91 жиры-60,7 углеводы-261,31 к/кал.-1800</b>	<b>1860</b>	<b>53,91</b>	<b>60,70</b>	<b>261,31</b>	<b>1800,00</b>
Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Знерг. к/кал.
			Б	Ж	У	
<b>День 2</b>						
<b>Завтрак</b>	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	8,68	11,79	5,52	197,2
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	10,2	50
<b>II Завтрак</b>		0	0	0	0	0
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	1,46	0	28,4	120
<b>Обед</b>		0	0	0	0	0
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	8,6	10,85	44,3	248,53
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИЦЕЙ	150	12,42	21,89	33,76	373
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	1,46	0	28,4	120
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	2,27	0,627	12,76	66,02
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	15,3	75
<b>Уплотненный полдник</b>		0	0	0	0	0
	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,256	9,5	9,7	183,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,25	12,75	62,5
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40
		0	0	0	0	0
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	15	6,84	3,79	22,11	195
	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	30	2,64	0,66	15,09	38,5
<b>Ужин</b>	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40
	ФРУКТЫ /яблоки/	50	0,2	0,1	4,9	23,5

Итого за 2 день:		белки-54,58 жиры-60,02 углеводы-261,76 к/кал.-1800,6	1800	56,04	60,02	273,16	1872,65
Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Знерг. к/кал.	
			Б	Ж	У		
<b>День 3</b>							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	180	8,65	14,615	16,315	190	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	15	6,84	3,79	22,11	159	
	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	30	2,64	0,66	15,09	38,5	
		0	0	0	0	0	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0	0	17	48	
		0	0	0	0	0	
Обед	СУП ФАСОЛЕВЫЙ	200	10,19	2,93	26,56	295,2	
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПО КУПЕЧЕСКИ	165	8	6,12	28,8	292,2	
	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	70	1,504	3,372	8,74	87,3	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	1,46	0	28,4	120	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	35	2,27	0,627	12,76	66,02	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,43	0,3	15,3	75	
Уплотненный полдник	БЛИНЧИКИ	100	8,5	26,2	14	180	
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	20	1,44	1,7	11,1	65,6	
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	200	0,513	0,054	20,034	80,46	
		0	0	0	0	0	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	
	ФРУКТЫ /яблоки/	50	0,2	0,1	4,9	23,5	
Итого за 3 день:		белки-54,76 жиры-60,51 углеводы-261,09 к/кал.-1800,7	1800	54,76	60,51	261,09	1800,78
Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Знерг. к/кал.	
			Б	Ж	У		
<b>День 4</b>							
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,38	7,917	18,38	179,5	
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	200	0,513	0,054	20,034	80,46	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	15,3	75	
		0	0	0	0	0	
11 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0	0	17	48	
		0	0	0	0	0	
Обед	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	12,85	11,97	17,966	257,1	
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	170	13,12	16,24	18,9	257,6	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	1,46	0	28,4	120	

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	2,27	0,627	12,76	66,02
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	15,3	75
		0	0	0	0	0
Уплотненный полдник	ЗРАЗА РЫБНАЯ С ЯЙЦОМ И СОУСОМ №348 /90/60г./	150	7,243	14,644	24,267	185,3
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	2,1	5	13,405	165,003
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	15,3	75
		0	0	0	0	0
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40
	ПИРОЖОК СДОБНЫЙ С ЯБЛОЧНЫМ ФАРШЕМ	50	2,92	3,21	24,06	136,7
Итого за 4 день:	белки-54,27 жиры-60,6 углеводы-261,05 к/кал.-1800,68	1900	54,27	60,60	261,05	1800,68
Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Знерг. к/кал.
			Б	Ж	У	
<b>День 5</b>						
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	180	8,25	4,653	25,8	192,16
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	15,3	75
II Завтрак		0	0	0	0	0
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100	1,46	0	28,4	120
Обед		0	0	0	0	0
	СУП ПШЕНИЧНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	6,34	7,996	17,705	186,2
	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	6,32	10,07	20,64	215,001
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355	50	0,9	4,85	2,75	57,45
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	130	2,066	3,69	10,313	187,94
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	1,46	0	28,4	120
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	2,27	0,627	12,76	66,02
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	15,3	75
Уплотненный полдник		0	0	0	0	0
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ В СОУСЕ №355	150	11,32	24,07	21,07	162,53
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	15,3	75
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40
Ужин		0	0	0	0	0
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ /булочка Молочная/	80	6,15	3,653	17,55	147,7
Итого за 5 день:	белки-54,01 жиры-60,57 углеводы-261,26 к/кал.-1800	1850	54,01	60,57	261,26	1800,00

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Знерг. к/кал.
			Б	Ж	У	
<b>День 6</b>						
<b>Завтрак</b>						
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ	200	6,357	17,046	19,544	212
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	17,172	106,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	10,2	50
		0	0	0	0	0
<b>11 Завтрак</b>	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	1,46	0	28,4	120
		0	0	0	0	0
<b>Обед</b>	СУП С КАРТОФЕЛЕМ И С КЛЕЦКАМИ	200	6,195	8,2	25,137	230,3
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ №355 С ОВОЩАМИ	200	9,09	10,05	27,4	235,39
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	1,46	0	28,4	120
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	2,27	0,627	12,76	66,02
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	15,3	75
		0	0	0	0	0
<b>Уплотненный полдник</b>						
	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ	180	15,66	17,06	28,13	289,2
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	2,27	0,627	12,76	66,02
		0	0	0	0	0
<b>Ужин</b>						
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40
	ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ	50	2,58	3,495	16,3	149,28
<b>Итого за 6 день:</b>	<b>белки-54,69 жиры-60,45 углеводы-261,48 к/кал.-1800,0</b>	<b>1840</b>	<b>54,69</b>	<b>60,45</b>	<b>261,48</b>	<b>1800,01</b>
Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Знерг. к/кал.
			Б	Ж	У	
<b>День 7</b>						
<b>Завтрак</b>						
	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,256	9,5	9,7	143,4
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	15,3	75
		0	0	0	0	0
<b>II Завтрак</b>	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	1,46	0	28,4	120
		0	0	0	0	0
<b>Обед</b>	СУП РИСОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	200	10,963	13,537	23,76	254,64
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	70	7,46	21,679	22,37	223,8
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355	20	0,36	1,94	1,1	22,98
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	2,1	5	13,405	165,003

	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	1,46	0	28,4	120
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	2,27	0,627	12,76	66,02
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	15,3	75
		0	0	0	0	0
<b>Уплотненный полдник</b>	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ №355	80	6,68	1,36	7,76	50,52
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	4,56	3,83	22,75	128,7
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	2,27	0,627	12,76	66,02
		0	0	0	0	0
<b>Ужин</b>	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40
	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4,1	1,55	17,55	169
<b>Итого за 7 день:</b>	<b>белки-53,98 жиры-60,31 углеводы-261,29 к/кал.-1800,0</b>	<b>1880</b>	<b>53,98</b>	<b>60,31</b>	<b>261,29</b>	<b>1800,08</b>
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>выход</b>	<b>Пищевые вещества (Г)</b>			<b>Знерг. к/кал.</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	
<b>День 8</b>						
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	180	7,84	7,09	27,72	237,5
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	10,2	50
		0	0	0	0	0
<b>II Завтрак</b>	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	1,46	0	28,4	120
		0	0	0	0	0
<b>Обед</b>	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	200	13,6	9,11	39,92	289,62
	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ №348	90	8,181	9,362	31,92	276,53
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	130	2,066	3,69	14,313	187,94
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	1,46	0	28,4	120
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	2,27	0,627	12,76	66,02
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	15,3	75
		0	0	0	0	0
<b>Уплотненный полдник</b>	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	120	14,2	28,88	28,23	286
	СМЕТАННЫЙ СОУС № 354	20	0,38	1,14	1,02	20
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40
		0	0	0	0	0
<b>Ужин</b>	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40
	ФРУКТЫ /яблоки/	50	0,2	0,1	4,9	23,5
<b>Итого за 8 день:</b>	<b>белки-54,41 жиры-60,56 углеводы-261,65 к/кал.-1800,1</b>	<b>1820</b>	<b>55,87</b>	<b>60,56</b>	<b>273,05</b>	<b>1872,11</b>
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>выход</b>	<b>Пищевые вещества (Г)</b>			<b>Знерг. к/кал.</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	

<b>День 9</b>						
<b>Завтрак</b>	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	6,213	5,27	10,7	210,77
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180	0,513	0,054	20,034	80,46
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	15,3	75
		0	0	0	0	0
<b>II Завтрак</b>	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	1,46	0	28,4	120
		0	0	0	0	0
<b>ОБЕД</b>	ЩИ ПО УРАЛЬСКИ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ	200,00	9,8	17,9	25,7	235
	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ	100	9,6	15,1	39,8	205,4
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	4,1	3,4	13,7	187,3
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	1,46	0	28,4	120
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	2,27	0,627	12,76	66,02
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	15,3	75
<b>Уплотненный полдник</b>	ОЛАДЬИ	130	10,76	14,98	9,35	226,2
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	3,4	2,46	16,2	96,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40
		0	0	0	0	0
<b>Ужин</b>	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40
	ФРУКТЫ /яблоки/	50	0,2	0,1	4,9	23,5
<b>Итого за 9 день:</b>	<b>белки-54,76 жиры-60,53 углеводы-260,52 к/кал.-1800,95</b>	<b>1850</b>	<b>54,76</b>	<b>60,53</b>	<b>260,52</b>	<b>1800,95</b>
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>выход</b>	<b>Пищевые вещества (Г)</b>			<b>Энерг. к/кал.</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	
<b>День 10</b>						
<b>Завтрак</b>	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	6,82	9,55	25,65	242,1
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	15,3	75
		0	0	0	0	0
<b>II Завтрак</b>	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100	1,46	0	28,4	120
		0	0	0	0	0
<b>Обед</b>	СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	200	6,917	15,12	23,288	258,63
	ОЛАДЬИ ПЕЧЕНОЧНЫЕ	75	13,1	17,7	27,75	299,38
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	10,95	12,547	24,445	186,91
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	1,46	0	28,4	120
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	2,27	0,627	12,76	66,02
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	15,3	75
		0	0	0	0	0
<b>Уплотненный полдник</b>	КУЛЕШ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	2,38	2,917	8,08	119,5

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	15,3	75
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40
		0	0	0	0	0
Ужин	ФРУКТЫ /яблоки/	50	0,2	0,1	4,9	23,5
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40
<b>Итого за 10 день:</b>	<b>белки-54,18 жиры-60,63 углеводы-261,75 к/кал.1800,34</b>	<b>1835</b>	<b>53,03</b>	<b>59,52</b>	<b>259,54</b>	<b>1781,04</b>

Среднее значение объема блюд за период - 1843,5

18435 белки жиры углеводов к/кал.

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД

543,5	604,9	2613,2	18003,3
-------	-------	--------	---------

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД

54,3	60,5	261,3	1800,3
------	------	-------	--------

ЗНАЧЕНИЕ ПО НОРМАМ СанПина 2.3/2.4.3590-20

54	60	261	1800
----	----	-----	------

Меню разработано на основании Сборника рецептур 2011г. блюд

и кулинарных изделий в дошкольных организациях редактор Могильный М.П.

	белки	жиры	углево	к/кал	к/кал
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	543,5	604,9	2613,2	18003,6	18003,6
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	54,3	60,5	261,3	1800,3	1800,3
ЗНАЧЕНИЕ ПО НОРМАМ СанПина 2.3/2.4.3590-20	54	60	261	1800	1800

Меню разработано на основании Сборника рецептур 2011г. блюд

и кулинарных изделий в дошкольных организациях редактор Могильный М.П.