Чудная Светлана Григорьевна

Подписано цифровой подписью: Чудная Светлана Григорьевна
DN: cn=Чудная Светлана Григорьевна, o=БДОУ МО Динской район "Детский сад № 16", email=bdou16@mail.ru, c=RU

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий БДОУ МО Динской район "Детский сад № 16"
_____ / С.Г. Чудная
приказ № _____ от _____

БДОУ МО Динской район "Детский сад №16"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Возрастная категория: Дети 1,5-3 лет

Зимнее

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,81	5,10	26,08	173,25	243
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	47,6	121
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	2,40	2,03	11,92	59,25	513
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**360**	**11,30**	**19,18**	**55,92**	**425,4**	
10:00	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
ИТОГО ЗА 10:00		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	6,51	7,56	18,20	167,02	133
	Плов	140	11,62	22,30	25,45	349,16	411
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15,15	69	537
ИТОГО ЗА ОБЕД		**480**	**21,52**	**30,49**	**72,16**	**654,78**	
УПЛОТНЕНН	Омлет натуральный	95	8,19	12,71	2,19	154,93	307
	Овощи натуральные соленые	40	0,32	0,04	0,68	5,2	113
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	0,15	0,00	9,77	38,4	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**315**	**15,14**	**16,74**	**23,63**	**305,63**	
УЖИН 2	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	70	4,98	5,52	30,17	189,71	562
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		**220**	**5,13**	**5,52**	**39,94**	**228,11**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1475**	**53,49**	**72,33**	**201,45**	**1660,92**	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,37	7,05	21,60	171,3	272
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114/1
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Сыр твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,3	106
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	0,15	0,00	9,77	38,4	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**340**	**9,65**	**18,07**	**41,29**	**365,8**	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15,15	69	537
ИТОГО ЗА 10:00		**150**	**0,75**	**0,15**	**15,15**	**69**	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	150	1,38	2,55	9,08	64,8	149
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,25	0,23	13,95	66,84	176
	Котлеты, биточки, шницели	50	6,71	13,64	9,12	185,29	386
	Икра свекольная или морковная	110	2,64	7,81	11,44	126,5	124
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Компот из шиповника	150	0,12	0,12	12,67	51,04	538
ИТОГО ЗА ОБЕД		**520**	**15,74**	**24,83**	**69,62**	**564,07**	
УПЛОТНЕНН	Сельдь с луком	60	5,76	12,18	2,28	141,6	359
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	0,15	0,00	9,77	38,4	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**350**	**10,50**	**17,26**	**38,80**	**351,7**	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	1,50	1,96	14,88	83,4	609
	Кисель из кураги	150	0,21	0,01	19,30	76,65	521
ИТОГО ЗА УЖИН 2		**170**	**1,71**	**1,97**	**34,18**	**160,05**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1530**	**38,35**	**62,28**	**199,04**	**1510,62**	
День 3							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	110	4,15	0,49	21,30	106,26	297
	Яйцо вареное	50	6,38	5,75	0,38	78,75	306
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Сыр твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,3	106
	Какао с молоком (1-й вариант)	150	2,79	2,75	14,23	91,3	508
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**360**	**18,21**	**20,09**	**50,75**	**455,91**	
10:00	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118

ИТОГО ЗА 10:00		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	6,51	7,56	18,20	167,02	133
	Жаркое по-домашнему	140	7,74	17,25	12,68	237,16	374
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	82,5	527
ИТОГО ЗА ОБЕД		**510**	**19,55**	**25,53**	**79,25**	**626,78**	
УПЛОТНЕНН	Пудинг творожный запеченный	130	17,94	17,07	27,47	335,4	325
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	535
	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,91	4,71	39,15	449
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**310**	**23,07**	**22,73**	**38,18**	**449,55**	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	0,56	0,66	15,46	70	607
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	0,15	0,00	9,77	38,4	502
ИТОГО ЗА УЖИН 2		**170**	**0,71**	**0,66**	**25,23**	**108,4**	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,60	23,15	161,55	268
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	2,40	2,03	11,92	59,25	513
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**340**	**9,38**	**16,12**	**49,91**	**366,1**	
10:00	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
ИТОГО ЗА 10:00		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	6,02	5,57	18,08	147,13	152
	Курица в сметанном соусе	50	3,95	6,26	1,30	77,47	410
	Каша пшеничная вязкая	110	4,22	3,74	23,15	137,31	249
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Кисель из яблок сушеных	150	0,21	0,01	19,30	76,65	519
ИТОГО ЗА ОБЕД		**500**	**17,04**	**16,06**	**75,19**	**508,16**	
УПЛОТНЕНН	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	6,08	3,46	2,00	63,41	349
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	0,15	0,00	9,77	38,4	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**350**	**15,02**	**12,29**	**34,75**	**310,11**	
УЖИН 2	Булочка домашняя	70	5,63	7,27	42,34	255,37	583
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		**220**	**5,78**	**7,27**	**52,11**	**293,77**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1510**	**47,62**	**52,14**	**221,76**	**1525,14**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1450**	**61,94**	**69,41**	**203,21**	**1687,64**	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	150	4,79	5,07	27,89	176	271
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	79,5	534
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**340**	**9,52**	**15,59**	**54,65**	**380,55**	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15,15	69	537
ИТОГО ЗА 10:00		**150**	**0,75**	**0,15**	**15,15**	**69**	
ОБЕД	Свекольник	150	5,85	6,42	12,90	132,65	136
	Тефтели из свинины с рисом ("ежики")	70	6,38	15,25	8,15	195,54	395
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Овощи натуральные соленые	40	0,32	0,04	0,68	5,2	113
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Компот из кураги	150	0,12	0,12	12,67	51,04	528
ИТОГО ЗА ОБЕД		**560**	**19,53**	**26,05**	**70,91**	**591,34**	
УПЛОТНЕНН	Азу из говядины	130	9,10	7,38	16,08	167,61	370
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	0,15	0,00	9,77	38,4	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**310**	**15,73**	**11,37**	**36,84**	**313,11**	
УЖИН 2	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	70	4,20	3,73	42,70	221,67	561
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		**220**	**4,35**	**3,73**	**52,47**	**260,07**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1580**	**49,88**	**56,89**	**230,02**	**1614,07**	
День 6							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	95	8,19	12,71	2,19	154,93	307
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	47,6	121
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	2,40	2,03	11,92	59,25	513
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**325**	**13,68**	**26,79**	**32,03**	**407,08**	
10:00	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
ИТОГО ЗА 10:00		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	150	1,28	3,06	8,73	67,5	160
	Каша пшеничная вязкая	110	4,22	3,74	23,15	137,31	249
	Мясо тушеное	50	5,64	12,44	1,00	138,66	369
	Овощи натуральные соленые	40	0,32	0,04	0,68	5,2	113

	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Кисель из яблок сушеных	150	0,21	0,01	19,30	76,65	519
ИТОГО ЗА ОБЕД		**540**	**12,40**	**20,87**	**55,06**	**458,81**	
УПЛОТНЕНН	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,94	5,40	27,80	183,4	273
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	79,5	534
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**330**	**12,57**	**9,39**	**49,76**	**333,4**	
УЖИН 2	Булочка молочная	70	6,72	1,54	39,34	198,8	585
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	0,15	0,00	9,77	38,4	502
ИТОГО ЗА УЖИН 2		**220**	**6,87**	**1,54**	**49,11**	**237,2**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1515**	**45,92**	**58,99**	**195,76**	**1483,49**	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,15	6,46	24,30	172,05	274
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Сыр твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,3	106
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	2,40	2,03	11,92	59,25	513
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**350**	**11,44**	**19,59**	**51,06**	**410,9**	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15,15	69	537
ИТОГО ЗА 10:00		**150**	**0,75**	**0,15**	**15,15**	**69**	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	150	5,91	2,89	9,09	86,1	156
	Котлеты, биточки, шницели	50	6,71	13,64	9,12	185,29	386
	Капуста тушеная	110	4,07	3,96	4,29	69,3	428
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Компот из кураги	150	0,12	0,12	12,67	51,04	528
ИТОГО ЗА ОБЕД		**530**	**21,73**	**21,33**	**63,29**	**531,83**	
УПЛОТНЕНН	Вареники ленивые	130	18,38	13,99	17,77	270,53	331
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	79,5	534
	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,91	4,71	39,15	449
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**310**	**23,51**	**19,65**	**28,48**	**384,68**	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	1,50	1,96	14,88	83,4	609
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		**170**	**1,65**	**1,96**	**24,65**	**121,8**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1510**	**59,08**	**62,68**	**182,63**	**1518,21**	
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,27	3,95	14,23	109,5	171
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Сыр твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,3	106
	Какао с молоком (1-й вариант)	150	2,79	2,75	14,23	91,3	508
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**350**	**11,95**	**17,80**	**43,30**	**380,4**	
10:00	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
ИТОГО ЗА 10:00		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150	0,66	1,42	4,79	34,5	151
	Каша кукурузная вязкая	110	3,00	4,97	24,49	154,66	252
	Суфле из птицы	50	7,38	7,37	0,26	96,75	742
	Овощи натуральные соленые	40	0,32	0,04	0,68	5,2	113
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	12,67	51,04	526
ИТОГО ЗА ОБЕД		**540**	**14,12**	**14,40**	**56,25**	**411,75**	
УПЛОТНЕНН	Котлеты или биточки рыбные	50	6,95	1,05	4,80	56,5	351
	Соус томатный с овощами	20	0,24	0,82	1,49	14,32	463
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	47,6	121
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	0,15	0,00	9,77	38,4	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**400**	**16,89**	**14,26**	**42,12**	**365,12**	
УЖИН 2	"Крендель сахарный"	70	4,85	9,15	41,16	266	574
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		**220**	**5,00**	**9,15**	**50,93**	**304,4**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1610**	**48,36**	**56,01**	**202,40**	**1508,67**	
День 9							
ЗАВТРАК	Голубцы ленивые овощные	150	12,75	12,45	6,00	187,5	377
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	0,15	0,00	9,77	38,4	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**340**	**17,48**	**22,97**	**32,76**	**392,05**	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15,15	69	537
ИТОГО ЗА 10:00		**150**	**0,75**	**0,15**	**15,15**	**69**	
ОБЕД	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	7,68	5,73	4,46	101,13	144
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,81	5,10	26,08	173,25	243
	Мясо тушеное	50	5,64	12,44	1,00	138,66	369
	Овощи натуральные соленые	40	0,32	0,04	0,68	5,2	113

	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Кисель из кураги	150	0,21	0,01	19,30	76,65	521
ИТОГО ЗА ОБЕД		**590**	**24,58**	**24,04**	**79,64**	**634,99**	
УПЛОТНЕНН	Запеканка из творога	130	20,80	21,84	20,71	368,33	319
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	535
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**280**	**25,15**	**25,59**	**26,71**	**443,33**	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	1,50	1,96	14,88	83,4	609
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15,15	69	537
ИТОГО ЗА УЖИН 2		**170**	**1,65**	**1,96**	**24,65**	**121,8**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1530**	**69,61**	**74,71**	**178,91**	**1661,17**	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,60	23,15	161,55	268
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	0,15	0,00	9,77	38,4	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**340**	**7,13**	**14,09**	**47,76**	**345,25**	
10:00	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
ИТОГО ЗА 10:00		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
ОБЕД	Рассольник	150	1,11	3,04	8,46	65,7	138
	Котлеты, биточки, шницели	50	6,71	13,64	9,12	185,29	386
	Каша пшеничная вязкая	110	4,22	3,74	23,15	137,31	249
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Компот из кураги	150	0,12	0,12	12,67	51,04	528
ИТОГО ЗА ОБЕД		**500**	**15,43**	**21,05**	**69,24**	**526,9**	
УПЛОТНЕНН	Говядина, тушенная с капустой	130	7,60	13,68	10,65	196,73	371
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	0,15	0,00	9,77	38,4	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**310**	**14,23**	**17,67**	**31,41**	**342,23**	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	0,56	0,66	15,46	70	607
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		**170**	**0,71**	**0,66**	**25,23**	**108,4**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1420**	**37,90**	**53,87**	**183,44**	**1369,78**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**15130**	**512,15**	**619,31**	**1998,62**	**15539,71**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**1513**	**51,22**	**61,93**	**199,86**	**1553,971**	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд составленно на основании сборника "Технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для детских учреждений" под редакцией : А. Я. Перевалов.Л.С.Коровка. Н.В. Тапешкина.А.С. Гришина.Е.В. Кашина.2013г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий БДОУ МО Динской район
"Детский сад № 16"
_____ / С.Г. Чудная
приказ № _____ от _____

БДОУ МО Динской район "Детский сад №16"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

Зимнее

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,70	5,88	30,09	199,91	243
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	121
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**420**	**12,29**	**22,06**	**58,94**	**464,21**	
10:00	Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	118
ИТОГО ЗА 10:00		**120**	**0,48**	**0,48**	**11,76**	**56,4**	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	8,68	10,08	24,26	222,7	133
	Плов	160	13,28	25,49	29,09	399,04	411
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,18	18,18	82,8	537
ИТОГО ЗА ОБЕД		**590**	**26,16**	**36,35**	**88,23**	**791,54**	
УПЛОТНЕНН	Омлет натуральный	100	8,62	13,38	2,31	163,08	307
	Овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	113
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	114
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,18	0,00	11,72	46,08	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**360**	**15,84**	**18,10**	**20,37**	**307,88**	
УЖИН 2	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	70	4,98	5,52	30,17	189,71	562
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	**5,22**	4,50	7,20	90	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		**250**	**5,16**	**5,52**	**41,89**	**235,79**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1740**	**59,93**	**82,51**	**221,19**	**1855,82**	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	6,44	8,46	25,92	205,56	272
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114/1
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Сыр твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,18	0,00	11,72	46,08	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**415**	**12,79**	**20,87**	**52,48**	**448,39**	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,18	18,18	82,8	537
ИТОГО ЗА 10:00		**180**	**0,90**	**0,18**	**18,18**	**82,8**	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	1,84	3,40	12,10	86,4	149
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,25	0,23	13,95	66,84	176
	Котлеты, биточки, шницели	70	9,39	19,10	12,78	259,41	386
	Икра свекольная или морковная	130	3,12	9,23	13,52	149,5	124
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Компот из шиповника	180	0,14	0,14	15,21	61,25	538
ИТОГО ЗА ОБЕД		**650**	**20,04**	**32,70**	**84,26**	**710,4**	
УПЛОТНЕНН	Сельдь с луком	80	7,68	16,24	3,04	188,8	359
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	434
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,18	0,00	11,72	46,08	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**410**	**12,11**	**22,12**	**38,77**	**401,48**	
УЖИН 2	Кондитерское изделие ,промышленного пр-ва	30	2,25	2,94	22,32	125,1	609
	Кисель из кураги.	180	0,25	0,02	23,17	91,98	521
ИТОГО ЗА УЖИН 2		**210**	**2,50**	**2,96**	**45,49**	**217,08**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1865**	**48,34**	**78,83**	**239,18**	**1860,15**	
День 3							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,58	25,17	125,58	297
	Яйцо вареное	50	6,38	5,75	0,38	78,75	306
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Сыр твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,35	3,29	17,08	109,57	508
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**405**	**20,04**	**21,95**	**52,55**	**487,15**	
10:00	Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	118

ИТОГО ЗА 10:00		**120**	**0,48**	**0,48**	**11,76**	**56,4**	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	8,68	10,08	24,26	222,7	133
	Жаркое по-домашнему	160	8,85	19,71	14,50	271,04	374
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99	527
ИТОГО ЗА ОБЕД		**610**	**22,80**	**30,55**	**89,60**	**726,74**	
УПЛОТНЕНН	Пудинг творожный запеченный	150	20,70	19,70	31,69	387	325
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	535
	Соус молочный сладкий	50	1,30	3,18	7,86	65,25	449
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**380**	**27,22**	**27,38**	**46,75**	**542,25**	
УЖИН 2	Кондитерское изделие ,промышленного пр-ва	30	0,84	0,99	23,19	105	607
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,18	0,00	11,72	46,08	502
ИТОГО ЗА УЖИН 2		**210**	**1,02**	**0,99**	**34,91**	**151,08**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1725**	**71,56**	**81,35**	**235,57**	**1963,62**	

День 4							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,71	27,77	193,86	268
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**390**	**10,03**	**17,55**	**52,00**	**386,76**	
10:00	Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	118
ИТОГО ЗА 10:00		**120**	**0,48**	**0,48**	**11,76**	**56,4**	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,02	7,42	24,10	196,18	152
	Курица в сметанном соусе	70	5,54	8,77	1,82	108,46	410
	Каша пшеничная вязкая	130	4,99	4,42	27,36	162,28	249
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Кисель из яблок сушеных	180	0,25	0,02	23,17	91,98	519
ИТОГО ЗА ОБЕД		**630**	**22,10**	**21,23**	**93,15**	**645,9**	
УПЛОТНЕНН	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	434
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	8,10	4,62	2,67	84,54	349
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	114
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,18	0,00	11,72	46,08	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**410**	**17,57**	**15,00**	**33,88**	**341,14**	
УЖИН 2	Булочка домашняя	80	**6,43**	8,31	48,38	291,85	583
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	**5,22**	4,50	7,20	90	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		**260**	**11,65**	**8,31**	**60,10**	**337,93**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1810**	**56,79**	**62,57**	**250,89**	**1768,13**	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	180	5,74	6,08	33,46	211,19	271
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,4	534
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**390**	**10,19**	**16,92**	**57,69**	**404,09**	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,18	18,18	82,8	537
ИТОГО ЗА 10:00		**180**	**0,90**	**0,18**	**18,18**	**82,8**	
ОБЕД	Свекольник	200	7,80	8,56	17,20	176,86	136
	Тефтели из свинины с рисом ("ежики")	80	7,29	17,43	9,32	223,47	395
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	434
	Овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	113
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Компот из кураги	180	0,14	0,14	15,21	61,25	528
ИТОГО ЗА ОБЕД		**700**	**24,00**	**31,21**	**86,81**	**718,66**	
УПЛОТНЕНН	Азу из говядины	150	10,50	8,52	18,55	193,39	370
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	114
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,18	0,00	11,72	46,08	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**350**	**17,24**	**13,18**	**35,59**	**330,39**	
УЖИН 2	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	80	4,80	4,26	48,80	253,34	561
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		**260**	**4,98**	**4,26**	**60,52**	**299,42**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1880**	**57,31**	**65,75**	**258,79**	**1835,36**	
День 6							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	100	8,62	13,38	2,31	163,08	307
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	121
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,18	0,00	11,72	46,08	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**370**	**14,21**	**29,56**	**31,16**	**427,38**	
10:00	Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	118
ИТОГО ЗА 10:00		**120**	**0,48**	**0,48**	**11,76**	**56,4**	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	200	1,70	4,08	11,64	90	160
	Каша пшеничная вязкая	130	4,99	4,42	27,36	162,28	249

	Мясо тушеное	70	7,89	17,42	1,40	194,12	369
	Овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	113
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Кисель из яблок сушеных	180	0,25	0,02	23,17	91,98	519
ИТОГО ЗА ОБЕД		**690**	**16,35**	**27,90**	**68,10**	**590,5**	
УПЛОТНЕНН	Каша пшенная молочная жидкая	180	7,13	6,48	33,35	220,09	273
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	114
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,4	534
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**380**	**13,87**	**11,14**	**51,83**	**362,49**	
УЖИН 2	Булочка молочная	70	6,72	1,54	39,34	198,8	585
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,18	0,00	11,72	46,08	502
ИТОГО ЗА УЖИН 2		**250**	**6,90**	**1,54**	**51,06**	**244,88**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1810**	**51,81**	**70,62**	**213,91**	**1681,65**	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,99	7,76	29,16	206,46	274
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Сыр твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**405**	**13,28**	**22,52**	**53,39**	**450,81**	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,18	18,18	82,8	537
ИТОГО ЗА 10:00		**180**	**0,90**	**0,18**	**18,18**	**82,8**	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	200	7,88	3,86	12,12	114,8	156
	Котлеты, биточки, шницели	70	9,39	19,10	12,78	259,41	386
	Капуста тушеная	130	4,81	4,68	5,07	81,9	428
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Компот из кураги	180	0,14	0,14	15,21	61,25	528
ИТОГО ЗА ОБЕД		**650**	**27,04**	**28,54**	**71,72**	**651,36**	
УПЛОТНЕНН	Вареники ленивые	150	21,21	16,14	20,51	312,15	331
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,4	534
	Соус молочный сладкий	50	1,30	3,18	7,86	65,25	449
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**380**	**27,73**	**23,82**	**35,57**	**467,4**	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	30	2,25	2,94	22,32	125,1	609
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		**210**	**2,43**	**2,94**	**34,04**	**171,18**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1825**	**71,38**	**78,00**	**212,90**	**1823,55**	
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,13	4,73	17,08	131,4	171
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Сыр твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,35	3,29	17,08	109,57	508
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**405**	**13,89**	**20,35**	**44,08**	**414,22**	
10:00	Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	118
ИТОГО ЗА 10:00		**120**	**0,48**	**0,48**	**11,76**	**56,4**	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	0,88	1,90	6,38	46	151
	Каша кукурузная вязкая	130	3,55	5,88	28,94	182,78	252
	Суфле из птицы	70	10,33	10,32	0,36	135,45	742
	Овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	113
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	15,21	61,25	526
ИТОГО ЗА ОБЕД		**690**	**18,68**	**18,90**	**68,61**	**520,28**	
УПЛОТНЕНН	Котлеты или биточки рыбные	70	9,73	1,47	6,72	79,1	351
	Соус томатный с овощами	20	0,24	0,82	1,49	14,32	463
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	434
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	121
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	114
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,18	0,00	11,72	46,08	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**480**	**20,58**	**18,01**	**44,04**	**421,42**	
УЖИН 2	"Крендель сахарный"	70	4,85	9,15	41,16	266	574
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		**250**	**5,03**	**9,15**	**52,88**	**312,08**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1945**	**58,66**	**66,89**	**221,37**	**1724,4**	
День 9							
ЗАВТРАК	Голубцы ленивые овощные	180	15,30	14,94	7,20	225	377
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,18	0,00	11,72	46,08	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**390**	**19,75**	**25,78**	**31,43**	**417,9**	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,18	18,18	82,8	537
ИТОГО ЗА 10:00		**180**	**0,90**	**0,18**	**18,18**	**82,8**	
ОБЕД	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	10,24	7,64	5,94	134,84	144
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,70	5,88	30,09	199,91	243

	Мясо тушеное	70	7,89	17,42	1,40	194,12	369
	Овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	113
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	114
	Кисель из кураги	180	0,25	0,02	23,17	91,98	521
ИТОГО ЗА ОБЕД		**730**	**30,38**	**31,78**	**88,16**	**762,65**	
УПЛОТНЕН	Запеканка из творога	150	24,00	25,20	23,90	424,99	319
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	535
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**330**	**29,22**	**29,70**	**31,10**	**514,99**	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	30	2,25	2,94	22,32	125,1	609
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,18	18,18	82,8	537
ИТОГО ЗА УЖИН 2		**210**	**2,43**	**2,94**	**34,04**	**171,18**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1840**	**82,68**	**90,38**	**202,91**	**1949,52**	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,71	27,77	193,86	268
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,18	0,00	11,72	46,08	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**390**	**7,33**	**15,12**	**49,41**	**361,74**	
10:00	Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	118
ИТОГО ЗА 10:00		**120**	**0,48**	**0,48**	**11,76**	**56,4**	
ОБЕД	Рассольник	180	1,33	3,65	10,15	78,84	138
	Котлеты, биточки, шницели	70	9,39	19,10	12,78	259,41	386
	Каша пшеничная вязкая	130	4,99	4,42	27,36	162,28	249
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Компот из кураги	180	0,14	0,14	15,21	61,25	528
ИТОГО ЗА ОБЕД		**610**	**19,91**	**27,95**	**85,17**	**670,33**	
УПЛОТНЕН	Говядина, тушенная с капустой	150	8,77	15,78	12,28	227	371
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	114
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99	527
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		**350**	**15,51**	**20,44**	**29,32**	**364**	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	30	0,84	0,99	23,19	105	607
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		**210**	**1,02**	**0,99**	**34,91**	**151,08**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1680**	**44,25**	**64,98**	**210,57**	**1603,55**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**18120**	**602,71**	**741,88**	**2267,28**	**18065,75**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**1812**	**60,27**	**74,19**	**226,73**	**1806,575**	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд составленно на основании сборника "Технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для детских учреждений" под редакцией : А. Я. Перевалов.Л.С.Коровка. Н.В. Тапешкина.А.С. Гришина.Е.В. Кашина.2013г.