УТВЕРЖДАЮ:
и.о директора МБОУ
Старозятцинской СОШ
Т.Н. Нечунаева_____
«08» апреля 2022 г.

Примерное десятидневное меню

питания детей с 1,5 до 7 лет

в дошкольной группе

МБОУ Старозятцинской СОШ

10,5 – часовым пребыванием

В осенне-зимний период 2022 г.

Примерное меню								
Сезон: осенне-зимний								
Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет								
День 1	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	С	**№ рецептур**
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	200	5,32	5,66	32,74	204		31
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,2	68
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136		1
	Итого за прием	**420**	**7,83**	**13,23**	**57,33**	**380**	**0,2**	
10:00	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	73
	Итого за прием	**180**	**5,48**	**4,88**	**9,07**	**102**	**2,46**	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,26	13,72	83,8	6,6	21
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137		60
	Биточки (котлеты, шницели) рыбные	70	6,83	3,83	24,8	99,75	0,37	43
	Икра кабачковая	30	0,27	1,41	1,77	21	1,65	12
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		
	Компот из сушѐных фруктов	180	0,39	0,018	24,98	102,6	0,3	66
	Итого за прием	**670**	**15,3**	**12,85**	**99,12**	**513,15**	**8,92**	
Полдник	Оладьи с повидлом	120/10	9,05	8,11	55,1	330	0,47	75
	Кисель	180	0,70	0,00	14,90	62,00	0,16	67
	Итого за прием	**310**	**9,75**	**8,11**	**70,0**	**392**	**0,63**	
	Итого за день	**1580**	**38,42**	**39,07**	**235,53**	**1401,4**	**12,22**	

Примерное меню								
Сезон: осенне-зимний								
Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет								
День 2	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	С	**№ рецептур**
Завтрак	Каша молочная Дружба (рис, пшено крупа) с маслом слив.	200	6,21	7,73	27,71	201,00	1,95	32
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,2	68
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136		1
	Сыр порциями	10	3,95	3,99		52	0,11	3
	Итого за прием	**430**	**12,6**	**19,2**	**52,3**	**429**	**2,08**	
10:00	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	
	Итого за день	**180**	**5,48**	**4,88**	**9,07**	**102**	**2,46**	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	0,8	4,08	13,54	97,4	6,04	18
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,85	5,1	47,4	240		30
	Котлеты (биточки, шницели) из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,1	0,81	49
	Салат из белокочанной капусты	30	0,84	1,53	2,7	9,74	2,61	6
	Кисель	180	0,70	0,00	14,90	62,00	0,16	67
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		
	Итого за прием	**670**	**23,7**	**19,1**	**99,3**	**617**	**9,62**	
Полдник	Кокроки с морковью	50	2,5	4,37	15,6	114	0,89	
	Кисломолочный напиток	180	4,68	5,76	19,80	149,4	0,00	76
	Итого за прием	**230**	**7,18**	**10,13**	**35,4**	**263,4**	**0,89**	
	Итого за день	**1510**	**48,96**	**53,38**	**196,1**	**1411,66**	**15,05**	

Примерное меню								
Сезон: осенне-зимний								
Возрастная категория: с 1.5 до 3 лет								
День 3	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	С	**№ рецептур**
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	200	4,20	5,20	27,00	174,0	0,00	31
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63		36
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,2	68
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136		1
	Итого за прием	**460**	**11,8**	**17,3**	**51,9**	**413**	**0,2**	
10:00	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	79
	Итого за прием	**180**	**3,67**	**3,19**	**15,82**	**107**	**1,43**	
Обед	Суп Агырчишыд	200	4,2	2,4	11,4	84	24,04	17
	Капуста тушеная	150	3,10	4,90	14,10	113,00	26	27
	Котлета Загадка	70	9,0	8,0	5,3	130	9,21	50
	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	30	2,71	3,7	2,51	54,5	19,65	11
	Компот из изюма	180	0,40	0,00	25,00	103,00	0,36	66
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		
	Итого за прием	**670**	**22,1**	**19,6**	**71,69**	**553,5**	**79,25**	
Полдник	Сырники из творога с молоком сгущѐнным	110/15	6,34	7,2	22,6	281	0,31	40
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	73
	Итого за прием	**305**	**11,82**	**12,08**	**31,67**	**383**	**2,77**	
	Итого за день	**1615**	**49,38**	**52,17**	**171,08**	**1456,5**	**83,65**	

Примерное меню								
Сезон: осенне-зимний								
Возрастная категория: с 1.5 до 3 лет								
День 4	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	С	**№ рецептур**
Завтрак	Каша вязкая манная с маслом	200	4,54	5,28	30,6	188		31
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,2	68
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136		1
	Сыр порциями	10	3,95	3,99		52	0,11	3
	Итого за прием	**430**	**11**	**16,8**	**55,21**	**416**	**0,31**	
10:00	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,40	14,40	91,0	1,17	78
	Итого за прием	**180**	**2,90**	**2,40**	**14,40**	**91,0**	**1,17**	
Обед	Борщ с картофелем со сметаной	200	1,64	4,00	11,28	87,80	7,04	14
	Рис припущенный	130	3,12	3,73	31,81	173,3	0	59
	Рыба, припущенная с овощами	70	6,81	4,40	2,66	73,43	2,61	41
	Салат из моркови	30	0,37	0,06	3,18	17,5	1,44	7
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		
	Компот из кураги	180	0,39	0,02	24,98	102,6	0,36	66
	Итого за прием	**650**	**14,9**	**12,7**	**87,28**	**523,6**	**11,45**	
Полдник	Печенье	15	1,05	2,10	10,35	64,50	0,00	
	Творожный продукт Дашенька Бэби с сахаром	50	3,5	2	8	64		79
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	
	Итого за прием	**245**	**8,22**	**7,29**	**34,17**	**235,5**	**1,43**	
	Итого за день	**1215**	**37,1**	**39,19**	**141,06**	**1266,18**	**14,36**	

Примерное меню								
Сезон: осенне-зимний								
Возрастная категория: с 1.5 до 3 лет								
День 5	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	С	**№ рецептур**
Завтрак	Каша вязкая гречневая с маслом	250	8	8,1	34,95	243,75		31
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,2	68
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136		1
	Итого за прием	**470**	**10,5**	**15,6**	**59,56**	**419,75**	**0,2**	
10:00	Сок	180	0,54	0,36	29,34	122,40	3	72
	Итого за прием	**180**	**0,54**	**0,36**	**29,34**	**122,40**	**3**	
Обед	Суп Пуштыешид на курином бульоне	200	4,40	3,92	13,04	108,0	4,64	20
	Жаркое по-домашнему	200	7,5	5,3	14,66	277	8,17	46
	Салат из отварной свеклы	40	0,60	2,40	3,40	38,0	3,80	9
	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,40	14,40	91,0	1,17	70
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		
	Итого за прием	**660**	**18,0**	**14,5**	**58,9**	**583**	**17,78**	
Полдник	Омлет с зеленым горошком	140	9,2	12,1	5,19	165	3,53	37
	Кисель	180	0,70	0,00	14,90	62,00	0,16	67
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,10	7,01	33,5	0	
	Итого за прием	**335**	**10,89**	**12,2**	**27,1**	**260,5**	**3,69**	
	Итого за день	**1645**	**39,93**	**46,66**	**174,9**	**1385,65**	**24,67**	

Примерное меню								
Сезон: осенне-зимний								
Возрастная категория: с 1.5 до 3 лет								
День 6	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	С	**№ рецептур**
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200	4,60	6,08	26,20	179,8	0	31
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	79
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136		1
	Итого за прием	**420**	**10,7**	**16,8**	**56,64**	**423**	**1,43**	
10:00	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	73
	Итого за прием	**180**	**5,48**	**4,88**	**9,07**	**102**	**2,46**	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	30	8,9	1,55	1,87	25,1	3,3	19
	Суп картофельный с горохом	200	4,40	3,92	13,04	108,0	4,64	26
	Морковь припущенная с маслом	180/5	2,51	9,68	13,42	147,6	2	56
	Фрикадельки из птицы	80	11,80	10,60	7,70	173,00	0,39	5
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,6	79	90	71
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		
	Итого за прием	**695**	**28,0**	**23,7**	**66,18**	**558,7**	**100,2**	
Полдник	Пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком	100/30	15,14	10,76	24,33	255	0,19	39
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,2	68
	Итого за прием	**310**	**15,2**	**10,78**	**34,32**	**295**	**0,39**	
	Итого за день	**1605**	**59,4**	**56,19**	**166,21**	**1378,7**	**104,48**	

Примерное меню								
Сезон: осенне-зимний								
Возрастная категория: с 1.5 до 3 лет								
День 7	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	С	**№ рецептур**
Завтрак	Каша вязкая рисовая с маслом	200	3,1	5,28	32,2	188		31
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,2	68
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136		1
	Сыр порциями	10	3,95	3,99		52	0,11	3
	Итого за прием	**430**	**15,5**	**16,8**	**56,81**	**416**	**0,31**	
10:00	Кисель	180	0,70	0,00	14,90	62,00	0,16	67
	Итого за прием	**180**	**0,70**	**0,00**	**14,90**	**62,00**	**0,16**	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,74	3,48	6,96	67,8	14,783	16
	Макаронные изделия отварные	100	3,84	0,54	20,76	103,4		58
	Фрикадельки мясные в соусе	80/80	12,9	13,1	11,92	218	0,69	52
	Салат картофельный	50	0,76	2,55	6,87	53,5	0,58	10
	Компот из сушѐных фруктов	180	0,39	0,018	24,98	102,6	0,3	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		
	Итого за прием	**570**	**22,3**	**20,2**	**84,6**	**614,3**	**16,35**	
Полдник	Котлеты морковные с соусом молочным	100/30	11,3	8,59	29,9	243		28
	Кофейный напиток	180	2,90	2,40	14,40	91,0	1,17	70
	Итого за прием	**310**	**14,2**	**10,99**	**44,3**	**334**	**1,17**	
	Итого за день	**1490**	**52,7**	**47,99**	**200,61**	**1426,3**	**17,99**	

Примерное меню								
Сезон: осенне-зимний								
Возрастная категория: с 1.5 до 3 лет								
День 8	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	С	**№ рецептур**
Завтрак	Омлет натуральный	160	14,40	20,00	3,52	249,60	0,78	37
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,2	68
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136		1
	Сыр порциями	10	3,95	3,99		52	0,11	3
	Итого за прием	**390**	**28,9**	**31,6**	**28,13**	**477,6**	**1,09**	
10:00	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	73
	Итого за прием	**180**	**5,48**	**4,88**	**9,07**	**102**	**2,46**	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/20	3,36	1,81	9,4	67,3	6,71	22
	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,68	119,60	15,6	60
	Тефтели из мяса говядины	60	8,83	6,24	10,3	133	0,45	51
	Салат из свеклы с морковью	40	0,57	3,05	4,18	47	4,75	82
	Сок	180	0,54	0,36	29,34	122,4	3	72
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		
	Итого за прием	**730**	**18,1**	**15,2**	**87,22**	**566**	**35,48**	
Полдник	Блинчики с повидлом	100/15	5,18	2,76	36,0	190	0,03	74
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,6	79	90	71
	Итого за прием	**295**	**5,79**	**3,01**	**54,6**	**269**	**90,03**	
	Итого за день	**1595**	**58,27**	**54,69**	**179,02**	**1414,6**	**129,06**	

Примерное меню								
Сезон: осенне-зимний								
Возрастная категория: с 1.5 до 3 лет								
День 9	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	С	**№ рецептур**
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	5,22	18,84	145,2	0,92	23
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63		36
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,2	68
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136		1
	Итого за прием	**460**	**13,4**	**17,4**	**43,7**	**384,2**	**1,12**	
10:00	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,40	14,40	91,0	1,17	78
	Итого за прием	**180**	**2,90**	**2,40**	**14,40**	**91,0**	**1,17**	
Обед	Суп картофельный с крупой	200	2,14	2,24	13,7	83,6	6,6	19
	Голубцы Уралочка	120/15	10,61	6,81	15,04	164	15,03	53
	Винегрет овощной	50	0,68	3,08	4,22	47,4	5,12	4
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	79
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,10	7,01	33,5		
	Итого за прием	**620**	**20,7**	**15,9**	**69,15**	**504,5**	**28,18**	
Полдник	Перепечи с мясом	70/5	9,2	17,1	13,6	242	0,64	77
	Компот из изюма	180	0,40	0,00	25,00	103,00	0,36	66
	Итого за прием	**255**	**9,6**	**17,1**	**38,6**	**345**	**1**	
	Итого за день	**1443**	**46,6**	**52,8**	**165,85**	**1324,7**	**31,47**	

Примерное меню								
Сезон: осенне-зимний								
Возрастная категория: с 1.5 до 3 лет								
День 10	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	С	**№ рецептур**
Завтрак	Суфле из рыбы	85	12,6	7,32	3,29	129	0,14	45
	Каша вязкая	100	2,79	3,34	15,96	105		31
	Кисель	180	0,70	0,00	14,90	62,00	0,16	67
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136		1
	Итого за прием	**405**	**18,5**	**18,2**	**48,77**	**432**	**0,3**	
10:00	Сок	180	0,54	0,36	29,34	122,40	3	72
	Итого за прием	**180**	**0,54**	**0,36**	**29,34**	**122,40**	**3**	
Обед	Борщ с мясом со сметаной	200	7,84	5,84	10,96	128,0	12,8	15
	Пюре из гороха с маслом	105	9,09	4,57	23,35	170		80
	Гуляш из отварного мяса в соусе	60/60	15,4	12,4	3,96	189	0,6	48
	Салат из соленого огурца с луком	40	0,33	2,01	0,74	22,4	2,83	81
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,2	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		
	Итого за прием	**695**	**35,3**	**25,3**	**62,36**	**490,4**	**16,43**	
Полдник	Картофель в молоке	200	4,5	9,14	24,4	198	20,96	25
	Компот из кураги	180	0,39	0,02	24,98	102,6	0,36	66
	Итого за прием	**380**	**4,89**	**9,16**	**49,38**	**300,6**	**21,32**	
	Итого за день	**1650**	**59,28**	**53,04**	**189,85**	**1473,4**	**41,05**	

Примерное меню								
Сезон: осенне-зимний								
Возрастная категория: с 3 до 7 лет								
День 1	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	С	**№ рецептур**
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	200	5,32	5,66	32,74	204		31
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,2	68
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136		1
	Итого за прием	**420**	**7,83**	**13,23**	**57,33**	**380**	**0,2**	
10:00	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	73
	Итого за прием	**180**	**5,48**	**4,88**	**9,07**	**102**	**2,46**	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,82	17,16	104,75	8,25	21
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137		60
	Биточки (котлеты, шницели) рыбные	80	7,8	4,35	28,3	114	0,42	43
	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	42	3,31	12
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,10	7,01	33,53		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		
	Компот из сушёных фруктов	180	0,39	0,018	24,98	102,6	0,3	66
	Итого за прием	**725**	**18,1**	**15,46**	**114,85**	**602,78**	**12,28**	
Полдник	Оладьи с повидлом	120/10	9,05	8,11	55,1	330	0,47	75
	Кисель	180	0,70	0,00	14,90	62,00	0,16	67
	Итого за прием	**310**	**9,75**	**8,11**	**70,0**	**392**	**0,63**	
	Итого за день	**1685**	**41,2**	**56,48**	**251,25**	**1476,88**	**15,57**	

Примерное меню								
Сезон: осенне-зимний								
Возрастная категория: с 3 до 7 лет								
День 2	Наименование блюда	Выход ,г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	С	**№ рецептур**
Завтрак	Каша молочная Дружба (рис, пшено крупа) с маслом слив.	200	6,21	7,73	27,71	201,00	1,95	32
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,2	68
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136		1
	Сыр порциями	10	3,95	3,99		52	0,11	3
	Итого за прием	**430**	**12,6**	**19,2**	**52,3**	**429**	**2,08**	
10:00	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	73
	Итого за день	**180**	**5,48**	**4,88**	**9,07**	**102**	**2,46**	
Обед	Рассольник Ленинградский	250	2,03	5,1	16,87	121,75	7,55	18
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,85	5,1	47,4	240		30
	Котлеты (биточки, шницели) из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,1	0,81	49
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	19,47	5,22	6
	Кисель	180	0,70	0,00	14,90	62,00	0,16	67
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,10	7,01	33,5		
	Итого за прием	**765**	**25,9**	**21,8**	**112**	**684**	**13,74**	
Полдник	Кокроки с морковью	50	2,5	4,37	15,6	114	0,89	76
	Кисломолочный напиток	180	4,68	5,76	19,80	149,4	0,00	
	Итого за прием	**230**	**7,18**	**10,13**	**35,4**	**263,4**	**0,89**	
	Итого за день	**1605**	**51,18**	**56,03**	**209,14**	**1479,25**	**19,17**	

Примерное меню								
Сезон: осенне-зимний								
Возрастная категория: с 3 до 7 лет								
День 3	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	С	**№ рецептур**
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	200	4,20	5,20	27,00	174,0	0,00	31
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63		36
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,2	68
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136		1
	Итого за прием	**460**	**11,8**	**17,3**	**51,9**	**413**	**0,2**	
10:00	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	79
	Итого за прием	**180**	**3,67**	**3,19**	**15,82**	**107**	**1,43**	
Обед	Суп Агырчишыд	200	4,2	2,4	11,4	84	24,04	17
	Капуста тушеная	150	3,10	4,90	14,10	113,00	26	27
	Котлета Загадка	70	9,0	8,0	5,3	130	9,21	50
	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	60	5,43	7,39	5,02	109	39,3	11
	Компот из изюма	180	0,40	0,00	25,00	103,00	0,36	66
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,10	7,01	33,5		
	Итого за прием	**715**	**25,7**	**23,3**	**81,21**	**641,5**	**98,9**	
Полдник	Сырники из творога с молоком сгущѐнным	110/15	6,34	7,2	22,6	281	0,31	40
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	73
	Итого за прием	**305**	**11,82**	**12,08**	**31,67**	**383**	**2,77**	
	Итого за день	**1660**	**53,08**	**55,87**	**180,55**	**1544,5**	**103,3**	

Примерное меню								
Сезон: осенне-зимний								
Возрастная категория: с 3 до 7 лет								
День 4	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	С	**№ рецептур**
Завтрак	Каша вязкая манная с маслом	200	4,54	5,28	30,6	188		31
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,2	68
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136		1
	Сыр порциями	10	3,95	3,99		52	0,11	3
	Итого за прием	**430**	**11**	**16,8**	**55,21**	**416**	**0,31**	
10:00	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,40	14,40	91,0	1,17	78
	Итого за прием	**180**	**2,90**	**2,40**	**14,40**	**91,0**	**1,17**	
Обед	Борщ с картофелем со сметаной	200	1,64	4,00	11,28	87,80	7,04	14
	Рис припущенный	130	3,12	3,73	31,81	173,3	0	59
	Рыба, припущенная с овощами	80	7,8	3,57	3,04	84	2,98	41
	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,37	35,1	2,88	7
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,10	7,01	33,5		
	Компот из кураги	180	0,39	0,02	24,98	102,6	0,36	66
	Итого за прием	**705**	**17,3**	**11,9**	**97,85**	**585,3**	**13,26**	
Полдник	Печенье	15	1,05	2,10	10,35	64,50	0,00	
	Творожный продукт Дашенька Бэби с сахаром	50	3,5	2	8	64		
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	79
	Итого за прием	**245**	**8,22**	**7,29**	**34,17**	**235,5**	**1,43**	
	Итого за день	**1270**	**39,44**	**38,46**	**151,63**	**1327,8**	**16,17**	

Примерное меню								
Сезон: осенне-зимний								
Возрастная категория: с 3 до 7 лет								
День 5	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	С	**№ рецептур**
Завтрак	Каша вязкая гречневая с маслом	250	8	8,1	34,95	243,75		31
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,2	68
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136		1
	Итого за прием	**470**	**10,5**	**15,6**	**59,56**	**419,75**	**0,2**	
10:00	Сок	180	0,54	0,36	29,34	122,40	3	72
	Итого за прием	**180**	**0,54**	**0,36**	**29,34**	**122,40**	**3**	
Обед	Суп Пуштыешид на курином бульоне	250	5,55	4,72	15,49	129,5	7,04	20
	Жаркое по-домашнему	200	7,5	5,3	14,66	277	8,17	46
	Салат из отварной свеклы	60	0,89	3,62	5,07	56,8	5,7	9
	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,40	14,40	91,0	1,17	70
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,10	7,01	33,5		
	Итого за прием	**745**	**20,4**	**16,6**	**70,0**	**656**	**22,08**	
Полдник	Омлет с зеленым горошком	140	9,2	12,1	5,19	165	3,53	37
	Кисель	180	0,70	0,00	14,90	62,00	0,16	67
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,10	7,01	33,5	0	
	Итого за прием	**335**	**10,89**	**12,2**	**27,1**	**260,5**	**3,69**	
	Итого за день	**1730**	**42,36**	**48,78**	**188,03**	**1459,4**	**28,97**	

Примерное меню								
Сезон: осенне-зимний								
Возрастная категория: с 3 до 7 лет								
День 6	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	С	**№ рецептур**
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200	4,60	6,08	26,20	179,8	0	31
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	79
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136		1
	Итого за прием	**420**	**10,7**	**16,8**	**56,64**	**423**	**1,43**	
10:00	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	73
	Итого за прием	**180**	**5,48**	**4,88**	**9,07**	**102**	**2,46**	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	60	17,89	3,10	3,75	50,1	6,6	19
	Суп картофельный с горохом	200	4,40	3,92	13,04	108,0	4,64	26
	Морковь припущенная с маслом	180/5	2,51	9,68	13,42	147,6	2	56
	Фрикадельки из птицы	80	11,80	10,60	7,70	173,00	0,39	5
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,6	79	90	71
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,10	7,01	33,5		
	Итого за прием	**760**	**40,9**	**28,1**	**76,91**	**660,3**	**103,6**	
Полдник	Пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком	100/30	15,14	10,76	24,33	255	0,19	39
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,2	68
	Итого за прием	**310**	**15,2**	**10,78**	**34,32**	**295**	**0,39**	
	Итого за день	**1670**	**72,27**	**60,56**	**176,94**	**1480,3**	**107,88**	

Примерное меню								
Сезон: осенне-зимний								
Возрастная категория: с 3 до 7 лет								
День 7	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	С	**№ рецептур**
Завтрак	Каша вязкая рисовая с маслом	200	3,1	5,28	32,2	188		31
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,2	68
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136		1
	Сыр порциями	10	3,95	3,99		52	0,11	3
	Итого за прием	**430**	**15,5**	**16,8**	**56,81**	**416**	**0,31**	
10:00	Кисель	180	0,70	0,00	14,90	62,00	0,16	67
	Итого за прием	**180**	**0,70**	**0,00**	**14,90**	**62,00**	**0,16**	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,09	4,45	8,65	84,7	18,47	16
	Макаронные изделия отварные	100	3,84	0,54	20,76	103,4		58
	Фрикадельки мясные в соусе	80/80	12,9	13,1	11,92	218	0,69	52
	Салат картофельный	50	0,76	2,55	6,87	53,5	0,58	10
	Компот из сушёных фруктов	180	0,39	0,018	24,98	102,6	0,3	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,10	7,01	33,5		
	Итого за прием	**635**	**23,6**	**21,2**	**93,31**	**664,75**	**20,4**	
Полдник	Котлеты морковные с соусом молочным	100/30	11,3	8,59	29,9	243		28
	Кофейный напиток	180	2,90	2,40	14,40	91,0	1,17	70
	Итого за прием	**310**	**14,2**	**10,99**	**44,3**	**334**	**1,17**	
	Итого за день	**1555**	**54,04**	**49,06**	**209,31**	**1476,75**	**21,68**	

Примерное меню								
Сезон: осенне-зимний								
Возрастная категория: с 3 до 7 лет								
День 8	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	С	**№ рецептур**
Завтрак	Омлет натуральный	160	14,40	20,00	3,52	249,60	0,78	37
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,2	68
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136		1
	Сыр порциями	10	3,95	3,99		52	0,11	3
	Итого за прием	**390**	**28,9**	**31,6**	**28,13**	**477,6**	**1,09**	
10:00	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	73
	Итого за прием	**180**	**5,48**	**4,88**	**9,07**	**102**	**2,46**	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	5,57	2,17	15,66	112	11,13	22
	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,68	119,60	15,6	60
	Тефтели из мяса говядины	80	6,00	5,00	7,00	96,0	1	51
	Салат из свеклы с морковью	50	0,71	3,05	4,18	47	4,75	82
	Сок	180	0,54	0,36	29,34	122,4	3	72
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,10	7,01	33,5		
	Итого за прием	**745**	**19,0**	**15,3**	**94,23**	**599**	**35,48**	
Полдник	Блинчики с повидлом	100/15	5,18	2,76	36,0	190	0,03	74
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,6	79	90	71
	Итого за прием	**295**	**5,79**	**3,01**	**54,6**	**269**	**90,03**	
	Итого за день	**1605**	**59,26**	**54,79**	**186,03**	**1448,1**	**129,06**	

Примерное меню								
Сезон: осенне-зимний								
Возрастная категория: с 3 до 7 лет								
День 9	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	С	**№ рецептур**
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	5,22	18,84	145,2	0,92	23
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63		36
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,2	68
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136		1
	Итого за прием	**460**	**13,4**	**17,4**	**43,7**	**384,2**	**1,12**	
10:00	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,40	14,40	91,0	1,17	78
	Итого за прием	**180**	**2,90**	**2,40**	**14,40**	**91,0**	**1,17**	
Обед	Суп картофельный с крупой	250	2,67	2,8	16,4	105	8,3	19
	Голубцы Уралочка	160/30	14,12	9,04	20,26	219	20,03	53
	Винегрет овощной	50	0,68	3,08	4,22	47,4	5,12	4
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	79
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,10	7,01	33,5		
	Итого за прием	**725**	**24,8**	**18,7**	**77,09**	**580,9**	**34,88**	
Полдник	Перепечи с мясом	70/5	9,2	17,1	13,6	242	0,64	77
	Компот из изюма	180	0,40	0,00	25,00	103,00	0,36	66
	Итого за прием	**255**	**9,6**	**17,1**	**38,6**	**345**	**1**	
	Итого за день	**1620**	**50,69**	**55,6**	**173,09**	**1401,1**	**38,17**	

Примерное меню								
Сезон: осенне-зимний								
Возрастная категория: с 3 до 7 лет								
День 10	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	С	**№ рецептур**
Завтрак	Суфле из рыбы	85	12,6	7,32	3,29	129	0,14	45
	Каша вязкая	100	2,79	3,34	15,96	105		31
	Кисель	180	0,70	0,00	14,90	62,00	0,16	67
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136		1
	Итого за прием	**405**	**18,5**	**18,2**	**48,77**	**432**	**0,3**	
10:00	Сок	180	0,54	0,36	29,34	122,40	3	72
	Итого за прием	**180**	**0,54**	**0,36**	**29,34**	**122,40**	**3**	
Обед	Борщ с мясом со сметаной	200	7,84	5,84	10,96	128,0	12,8	15
	Пюре из гороха с маслом	105	9,09	4,57	23,35	170		80
	Гуляш из отварного мяса в соусе	80/80	20,6	16,3	5,24	250	1,11	48
	Салат из соленого огурца с луком	60	0,5	3,02	1,11	33,6	402	81
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,2	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,10	7,01	33,5		
	Итого за прием	**760**	**41,6**	**30,3**	**71,2**	**724**	**18,31**	
Полдник	Картофель в молоке	200	4,5	9,14	24,4	198	20,96	25
	Компот из кураги	180	0,39	0,02	24,98	102,6	0,36	66
	Итого за прием	**380**	**4,89**	**9,16**	**49,38**	**300,6**	**21,32**	
	Итого за день	**1725**	**65,62**	**85,04**	**198,5**	**1579,1**	**42,93**	