

Утверждаю:

Заведующий

муниципального бюджетного дошкольного

образовательного учреждения

«Ясли - Сад №3 «Золотой ключик»

комбинированного типа

города Дебальцево

Л.О. Супруненко



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«ЯСЛИ - САД №3 «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК»  
КОМБИНИРОВАННОГО ТИПА ГОРОДА ДЕБАЛЬЦЕВО  
НА ЛЕТНЕ - ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2024 ГГ**

**Возрастная категория: от 1 года до 3 лет**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Неделя 1</b>					
<b>День 1</b>					
Суп молочный с крупой (хлопьями овсяными)	150	0,4	4,45	13,46	11,71
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Масло сливочное	5	1,23	3,77	7,31	68
Сыр твердый	7,3	1,8	2	0	25,6
Чай с сахаром	150	0,4	0	14,9	60,8
<b>итого за завтрак</b>	<b>352,3</b>	<b>6,83</b>	<b>10,5</b>	<b>55,37</b>	<b>259,91</b>
Яблоки	88	0,035	0,04	8,62	38,72
<b>итого за 2-й завтрак</b>	<b>88</b>	<b>0,035</b>	<b>0,04</b>	<b>8,62</b>	<b>38,72</b>
Суп из овощей с птицей отварной	150	1,07	1,47	6,08	41,68
Каша рисовая (вязкая)	120	2,05	3,34	19,16	14,41
Котлеты из говядины	60	11	10,5	9,9	177
Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,3	1,6	0,9	18,8
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Компот из смеси сушеных фруктов	150	0,4	0	14,9	60,8
<b>итого за обед</b>	<b>555</b>	<b>19,99</b>	<b>19,4</b>	<b>60,94</b>	<b>394,89</b>
Сырники из творога со сметаной	50	9,3	6,33	5,38	116
Какао с молоком	10	0,2	2	0,4	20,6
	150	3,15	2,72	12,96	89

итога за полдник	210	12,65	11,1	18,74	225,6
итога за день	1205,3	39,51	41	143,67	919,12

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 - 7 лет**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Неделя 1</b>					
<b>День 2</b>					
Суп молочный с крупой (хлопьями овсяными)	200	5,9	5,93	17,93	148,8
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Масло сливочное	5	1,23	3,77	7,31	68
Сыр твердый	11	2,7	3,1	0	38,5
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
<b>итога за завтрак</b>	<b>456</b>	<b>13,03</b>	<b>13,1</b>	<b>51,44</b>	<b>375,9</b>
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44
<b>итога за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>
Суп из овощей с птицей отварной	200	1,42	1,96	8,1	55,52
Каша рисовая (вязкая)	150	2,56	4,17	26,56	15
Котлеты из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6
Хлеб ржаной	35	2,34	0,46	11,55	59,85
Компот из смеси сушеных фруктов	200	0,5	0	19,8	81
<b>итога за обед</b>	<b>740</b>	<b>25,34</b>	<b>25,5</b>	<b>80,21</b>	<b>511,52</b>

Сырники из творога	100	18,69	12,7	11,1	234
со сметаной	15	0,3	3	0,6	30,9
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
итого за полдник	295	22,66	18,9	27,52	371,9
итого за день	1591	61,43	57,9	168,97	288,27

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 1 года до 3 лет**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Неделя 1</b>					
<b>День 1</b>					
Суп молочный манный	150	4,1	3,79	12,1	98,95
Яйцо вареное	46	5,08	4,6	0,28	63
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Масло сливочное	5	1,23	3,77	7,31	68
Чай с сахаром	150	0,4	0	14,9	60,8
итого за завтрак	391	13,81	12,5	54,29	384,55
Яблоки	88	0,035	0,04	8,62	38,72
итого за 2-й завтрак	88	0,035	0,04	8,62	38,72
Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,96	72,5
со сметаной	5	0,1	1	0,2	10,3
Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8
Рыба запеченная в омлете	60	10,3	3,56	2,57	84
Салат из белокочанной капусты	40	0,6	2	3,5	34,4

Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Сок фруктовый	150	1,5	0,15	4,35	25
<b>итого за обед</b>	<b>555</b>	<b>18,21</b>	<b>14</b>	<b>46,94</b>	<b>387,2</b>
Булочка школьная	30	2,6	0,9	17	86,3
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,15	1,46	15,5	84
<b>итого за полдник</b>	<b>180</b>	<b>4,75</b>	<b>2,36</b>	<b>32,5</b>	<b>170,3</b>
<b>итого за день</b>	<b>1214</b>	<b>36,81</b>	<b>28,9</b>	<b>142,35</b>	<b>980,77</b>

**Менюготавливаемых блюд  
Возрастная категория: от 3 -7 лет**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Неделя 1</b>					
<b>День 1</b>					
Суп молочный манный	200	5,5	5,05	16,1	131,8
Яйцо вареное	46	5,08	4,6	0,28	63
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Масло сливочное	5	1,23	3,77	7,31	68
Най с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
<b>итого за завтрак</b>	<b>491</b>	<b>15,01</b>	<b>13,7</b>	<b>49,89</b>	<b>383,4</b>
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44
<b>итого за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>
Рассольник ленинградский	200	1,7	4,09	13,3	96,6

Со сметаной	10	0,2	2	0,4	20,6
Пюре картофельное	150	2,45	3,84	16,36	109,84
Рыба запеченая в омлете	80	14,17	3,86	2,57	102
Салат из белокочанной капусты	60	0,8	3	5,2	51,6
Хлеб ржаной	37,5	2,5	0,5	12,5	64,1
Сок фруктовый	170	1,7	0,17	4,93	28,33
<b>итого за обед</b>	<b>707,5</b>	<b>23,52</b>	<b>731</b>	<b>55,26</b>	<b>473,07</b>
Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6
Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102
<b>итого за полдник</b>	<b>240</b>	<b>7,85</b>	<b>3,59</b>	<b>52,83</b>	<b>274,6</b>
<b>итого за день</b>	<b>1538,5</b>	<b>46,78</b>	<b>749</b>	<b>167,78</b>	<b>1175,1</b>

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 1 года до 3 лет**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Неделя 1</b>					
<b>День 3</b>					
Суп молочный с крупой пшеничной	150	4,4	4,11	13,9	110,21
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,15	9,85	46,9
Масло сливочное	5	1,23	3,77	7,31	68
Най с сахаром	150	0,4	0	14,9	60,8
<b>итого за завтрак</b>	<b>325</b>	<b>7,53</b>	<b>8,03</b>	<b>45,96</b>	<b>285,91</b>
Яблоки	88	0,035	0,04	8,62	38,72
<b>итого за 2-й завтрак</b>	<b>88</b>	<b>0,035</b>	<b>0,04</b>	<b>8,62</b>	<b>38,72</b>

Суп картофельный с клецками	150	1,45	1,2	7,1	45
со сметаной	5	0,1	1	0,2	10,3
Капуста тушеная	100	1,98	3,71	9,49	79
Гёфтели из печени с рисом	60	7,3	8,23	12,28	152
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	17,9	73,3
<b>итого за обед</b>	<b>495</b>	<b>12,93</b>	<b>14,6</b>	<b>56,97</b>	<b>410,8</b>
Омлет с картофелем	60	4,5	9,22	4,71	120
Икра кабачковая	40	0,48	1,89	3,08	31
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,23	14,78	70,35
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70
<b>итого за полдник</b>	<b>280</b>	<b>9,57</b>	<b>13,3</b>	<b>33,2</b>	<b>291,35</b>
<b>итого за день</b>	<b>1188</b>	<b>30,07</b>	<b>36</b>	<b>144,75</b>	<b>1026,8</b>

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Неделя 1</b>					
<b>День 3</b>					
Суп молочный с крупой пшеничной	200	5,8	5,48	18,6	146,8
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,23	14,78	70,35
Масло сливочное	5	1,23	3,77	7,31	68

Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
итого за завтрак	435	9,48	9,48	47,19	311,95
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44
итого за 2-й завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44
Суп картофельный с клецками со сметаной	200	1,96	1,62	9,57	60,75
Капуста тушеная	10	0,2	2	0,4	20,6
Гёфтели из печени с рисом	150	3,13	5,56	14,38	120
Хлеб ржаной	80	9,78	11,7	16,41	210
Компот из свежих плодов	40	2,68	0,52	13,2	68,4
итого за обед	200	0,2	0,2	23,9	97,6
итого за обед	680	17,95	21,6	77,86	577,35
Омлет с картофелем	80	6,01	11,2	6,29	150
Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,23	14,78	70,35
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
итого за полдник	350	11,83	16,6	40,05	358,35
итого за день	1565	39,66	48	174,9	1291,7

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 1 года до 3 лет**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	

<b>Неделя 1</b>					
<b>День 4</b>					
Суп молочный с крупой гречневой	150	4,5	4,11	12,8	106,76
Яйцо вареное	46	5,08	4,6	0,28	63
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,23	14,78	70,35
Масло сливочное	5	1,23	3,77	7,31	68
Сыр твердый	7,3	1,8	2	0	25,6
Чай с сахаром	150	0,4	0	14,9	60,8
<b>итого за завтрак</b>	<b>388,3</b>	<b>15,26</b>	<b>14,7</b>	<b>50,07</b>	<b>394,51</b>
Яблоки	88	0,035	0,04	8,62	38,72
<b>итого за 2-й завтрак</b>	<b>88</b>	<b>0,035</b>	<b>0,04</b>	<b>8,62</b>	<b>38,72</b>
Суп картофельный с пшенной кр.	150	1,51	1,67	10,2	61,95
С курицей отварной	15	3,17	2,04	0	31
Со сметаной	5	0,1	1	0,2	10,3
Рагу из овощей	150	2,23	4,04	10,16	86,67
Котлеты из говядины	60	11	10,5	9,9	177
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Сок фруктовый	150	1,5	0,15	4,35	25
<b>итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>21,51</b>	<b>19,8</b>	<b>44,81</b>	<b>443,12</b>
Сдоба обыкновенная	60	4,9	2,7	32,2	172,9
Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76
<b>итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>9,25</b>	<b>6,45</b>	<b>38,5</b>	<b>248,9</b>
<b>итого за день</b>	<b>1246,3</b>	<b>46,06</b>	<b>41</b>	<b>142</b>	<b>1125,3</b>

**Менюготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Неделя 1</b>					
<b>День 4</b>					
Суп молочный с крупой гречневой	200	6	5,48	17,1	142,2
Яйцо вареное	46	5,08	4,6	0,28	63
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,23	14,78	70,35
Масло сливочное	5	1,23	3,77	7,31	68
Сыр твердый	11	2,7	3,1	0	38,5
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
<b>итого за завтрак</b>	<b>492</b>	<b>17,46</b>	<b>17,2</b>	<b>45,97</b>	<b>408,85</b>
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44
<b>итого за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>
Суп картофельный с пшенной кр.	200	2,01	2,23	13,6	82,6
с птицей отварной	20	4,22	2,72	0	41,25
со сметаной	10	0,2	2	0,4	20,6
Рагу из овощей	180	2,67	4,82	12,19	104
Котлеты из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3
Хлеб ржаной	40	2,68	0,52	13,2	68,4
Сок фруктовый	170	1,7	0,17	4,93	28,33
<b>итого за обед</b>	<b>695</b>	<b>27,18</b>	<b>25,6</b>	<b>56,72</b>	<b>566,48</b>
Сдоба обыкновенная	60	4,9	2,7	32,2	172,9
Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92
<b>итого за полдник</b>	<b>240</b>	<b>10,12</b>	<b>7,2</b>	<b>39,76</b>	<b>264,9</b>
<b>итого за день</b>	<b>1527</b>	<b>55,16</b>	<b>50,3</b>	<b>152,25</b>	<b>1284,2</b>

**Менюготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 1 года до 3 лет**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Неделя 1</b>					
<b>День 5</b>					
Суп молочный с крупой рисовой	150	3,62	3,81	12,64	99,4
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,23	14,78	70,35
Масло сливочное	5	1,23	3,77	7,31	68
Чай с сахаром	150	0,4	0	14,9	60,8
<b>итого за завтрак</b>	<b>335</b>	<b>7,5</b>	<b>7,81</b>	<b>49,63</b>	<b>298,55</b>
Яблоки	88	0,035	0,04	8,62	38,72
<b>итого за 2-й завтрак</b>	<b>88</b>	<b>0,035</b>	<b>0,04</b>	<b>8,62</b>	<b>38,72</b>
Суп картофельный	150	3,98	3,11	9,27	81
с мясными фрикадельками	15	2,85	1,51	1,2	25,59
Каша гречневая (вязкая)	120	3,67	4,01	16,48	116,45
Котлеты рыбные	60	8,4	1,6	5,1	68,6
Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,3	1,6	0,9	18,8
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	17,9	73,3
<b>итого за обед</b>	<b>555</b>	<b>21,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,85</b>	<b>434,94</b>
Пудинг из творога с яблоками	120	18,3	8,6	12,3	200,2
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85
<b>итого за полдник</b>	<b>270</b>	<b>22,88</b>	<b>12,7</b>	<b>19,88</b>	<b>285,2</b>
<b>итого за день</b>	<b>1248</b>	<b>51,72</b>	<b>32,9</b>	<b>138,98</b>	<b>1057,4</b>

**Менюготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Неделя 1</b>					
<b>День 5</b>					
Суп молочный с крупой рисовой	200	4,82	5,08	16,83	132,4
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Масло сливочное	5	1,23	3,77	7,31	68
Най с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
<b>итого за завтрак</b>	<b>445</b>	<b>9,25</b>	<b>9,15</b>	<b>50,34</b>	<b>321</b>
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44
<b>итого за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>
Суп картофельный	200	5,31	4,14	12,35	108
с мясными фрикадельками	20	3,81	2,02	0,16	34,12
Каша гречневая (вязкая)	150	4,58	5	20,51	145,43
Котлеты рыбные	80	11,2	2,1	6,9	91,4
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6
Хлеб ржаной	37,5	2,5	0,5	12,5	64,1
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	23,9	97,6
<b>итого за обед</b>	<b>747,5</b>	<b>28,2</b>	<b>17,1</b>	<b>78,12</b>	<b>578,25</b>
Пудинг из творога с яблоками	150	22,9	10,8	15,4	250,3
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102
<b>итого за полдник</b>	<b>330</b>	<b>28,38</b>	<b>15,7</b>	<b>24,47</b>	<b>352,3</b>
<b>итого за день</b>	<b>1622,5</b>	<b>66,23</b>	<b>42,3</b>	<b>162,73</b>	<b>1295,6</b>

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 1 года до 3 лет**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Неделя 2</b>					
<b>День 6</b>					
Макароны отварные	90	3,15	2,92	19,65	117,9
Омлет натуральный	60	5,73	11	1,1	127
Икра кабачковая	40	0,48	1,89	3,08	31
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,15	9,85	46,9
Масло сливочное	5	1,23	3,77	7,31	68
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77
<b>итого за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>14,74</b>	<b>22,1</b>	<b>52,3</b>	<b>467,8</b>
Сок фруктовый	150	1,5	0,15	4,35	25
<b>итого за 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>1,5</b>	<b>0,15</b>	<b>4,35</b>	<b>25</b>
Суп картофельный с рыбой минтай	150	6,29	1,95	10,96	86,6
Капуста тушеная	100	1,98	3,71	9,49	79
Гёфтели из печени с рисом	60	7,3	8,23	12,28	152
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8
<b>итого за обед</b>	<b>490</b>	<b>17,97</b>	<b>14,3</b>	<b>57,63</b>	<b>429,6</b>
Печенье	20	1,5	2	14,9	83,4
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85

итого за полдник	170	6,08	6,08	22,48	168,4
итого за день	1175	40,29	42,6	136,76	1090,8

**Менюготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Неделя 2</b>					
<b>День 6</b>					
Макароны отварные	120	4,3	3,9	26,2	157,4
Омлет натуральный	85	7,52	13,5	1,51	157
Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Масло сливочное	5	1,23	3,77	7,31	68
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89
итого за завтрак	490	19,44	26,6	73,65	612,2
Сок фруктовый	150	1,5	0,15	4,35	25
итого за 2-й завтрак	150	1,5	0,15	4,35	25
Суп картофельный с рыбой минтай	200	8,38	2,6	14,6	115,4
Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120
Гёфтели из печени с рисом	80	9,78	11,7	16,41	210
Хлеб ржаной	37,5	2,5	0,5	12,5	64,1
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
итого за обед	667,5	24,29	20,3	77,69	590,5

Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102
<b>итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>7,78</b>	<b>7,78</b>	<b>31,37</b>	<b>227,1</b>
<b>итого за день</b>	<b>1517,5</b>	<b>53,01</b>	<b>54,8</b>	<b>187,06</b>	<b>1454,8</b>

**Менюготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 1 года до 3 лет**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Неделя 2</b>					
<b>День 7</b>					
Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,65	20,92
Запеканка из творога	50	8,77	6,03	8,58	124
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Масло сливочное	5	1,23	3,77	7,31	68
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70
<b>итого за завтрак</b>	<b>285</b>	<b>15,84</b>	<b>12,1</b>	<b>50,87</b>	<b>376,72</b>
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44
<b>итого за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>
Суп из овощей	150	1,07	1,47	6,08	41,64
Со сметаной	5	0,1	1	0,2	10,3
Жаркое по домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205
Огурец в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,25
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2

Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	17,9	73,3
итого за обед	535	24,32	8,35	53,43	385,69
Суп молочный с крупой (хлопьями овсяными)	150	0,4	4,45	13,46	11,71
Печенье	20	1,5	2	14,9	83,4
Чай с сахаром	150	0,4	0	14,9	60,8
итого за полдник	320	2,3	6,45	43,26	155,91
итого за день	1240	42,86	27,3	157,36	962,32

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Неделя 2</b>					
<b>День 7</b>					
Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38
Запеканка из творога	100	17,54	12,1	17,15	248
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Масло сливочное	5	1,23	3,77	7,31	68
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
итого за завтрак	385	25,37	18,6	65,49	532,18
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44
итого за 2-й завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44
Суп из овощей	200	1,42	1,96	8,1	55,52
со сметаной	10	0,2	2	0,4	20,6

Жаркое по домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265
Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
Хлеб ржаной	37,5	2,5	0,5	12,5	64,1
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	23,9	97,6
<b>итого за обед</b>	<b>727,5</b>	<b>32,35</b>	<b>12,2</b>	<b>68,35</b>	<b>511,32</b>
Суп молочный с крупой (хлопьями овсяными)	200	5,9	5,93	17,93	148,8
Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
<b>итого за полдник</b>	<b>430</b>	<b>8,4</b>	<b>8,83</b>	<b>46,73</b>	<b>300,7</b>
<b>итого за день</b>	<b>1642,5</b>	<b>66,52</b>	<b>40,1</b>	<b>190,37</b>	<b>1388,2</b>

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 1 года до 3 лет**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Неделя 2</b>					
<b>День 8</b>					
Суп молочный манный	150	4,1	3,79	12,1	98,95
Яйцо вареное	46	5,08	4,6	0,28	63
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Масло сливочное	5	1,23	3,77	7,31	68
Сыр твердый	7,3	1,8	2	0	25,6
Чай с сахаром	150	0,4	0	14,9	60,8

итого за завтрак	398,3	15,61	14,5	54,29	410,15
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44
итого за 2-й завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44
Свекольник	150	1,2	1,46	8,15	64,4
со сметаной	5	0,1	1	0,2	10,3
Каша пшеничная (вязкая)	120	3,2	3,4	19,65	121,97
Котлета рыбная	60	8,4	1,6	5,1	68,6
Салат из белокочан.капусты	40	0,6	2	3,5	34,4
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Сок фруктовый	150	1,5	0,15	4,35	25
итого за обед	555	17	10	50,95	375,87
Оладьи с повидлом	60	4,56	4,06	27,7	166
Какао с молоком	150	4,06	2,72	12,96	89
итого за полдник	210	8,62	6,78	40,66	255
итого за день	1263,3	41,63	31,7	155,7	1085

**Меню приготовляемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Неделя 2</b>					
<b>День 8</b>					
Суп молочный манный	200	5,5	5,05	16,1	131,8

Яйцо вареное	46	5,08	4,6	0,28	63
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Масло сливочное	5	1,23	3,77	7,31	68
Сыр твердый	7,3	1,8	2	0	25,6
Най с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
<b>итого за завтрак</b>	<b>498,3</b>	<b>16,81</b>	<b>15,7</b>	<b>49,89</b>	<b>409</b>
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44
<b>итого за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>
Свекольник	200	1,6	1,94	10,86	85,8
со сметаной	7	0,14	1,4	0,28	14,42
Каша пшеничная (вязкая)	150	4	4,24	24,54	152,32
Котлета рыбная	80	11,2	2,1	6,9	91,4
Салат из белокочан.капусты	60	0,8	3	5,2	51,6
Хлеб ржаной	37,5	2,5	0,5	12,5	64,1
Сок фруктовый	150	1,5	0,15	4,35	25
<b>итого за обед</b>	<b>684,5</b>	<b>21,74</b>	<b>13,3</b>	<b>64,63</b>	<b>484,64</b>
Оладьи с повидлом	60	4,56	4,06	27,7	166
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
<b>итого за полдник</b>	<b>240</b>	<b>8,23</b>	<b>7,25</b>	<b>43,52</b>	<b>273</b>
<b>итого за день</b>	<b>1522,8</b>	<b>47,18</b>	<b>36,7</b>	<b>167,84</b>	<b>1210,6</b>

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 1 года до 3 лет**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Неделя 2</b>					

День 9					
Каша пшениная (вязкая)	120	3,35	4,01	19,16	126,05
Омлет натуральный	65	5,73	11,1	1,1	127
Помидор в нарезке	30	0,35	0,05	1,15	6,4
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Масло сливочное	5	1,23	3,77	7,31	68
Чай с сахаром	150	0,4	0	14,9	60,8
итого за завтрак	410	14,06	19,2	63,32	482,05
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85
итого за 2-й завтрак	150	4,58	4,08	7,58	85
Суп картофельн. с бобовыми	150	3,29	3,16	9,8	80,93
Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8
Печень говяжья по-строгановски	60	10	9,5	4	142
Салат из белокочан.капусты	40	0,6	2	3,5	34,4
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8
итого за обед	550	18,74	18,9	58,56	479,13
Голубцы ленивые	60	5	4,6	3,8	77
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,15	9,85	46,9
Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70
итого за полдник	260	11,14	9,65	46,58	319
итого за день	1370	48,52	51,8	176,04	1365,2

**Менюготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Неделя 2</b>					
<b>День 9</b>					
Каша пшениная (вязкая)	150	4,19	5	23,93	157,42
Омлет натуральный	80	7,52	13,5	1,51	157
Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Масло сливочное	5	1,23	3,77	7,31	68
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
<b>итого за завтрак</b>		<b>16,84</b>	<b>22,6</b>	<b>61,25</b>	<b>515,82</b>
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102
<b>итого за 2-й завтрак</b>	<b>180</b>	<b>5,48</b>	<b>4,88</b>	<b>9,07</b>	<b>102</b>
Суп картофельн. с бобовыми	200	4,39	4,21	13,05	107,8
Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8
Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,7	5,3	189,3
Салат из белокочан.капусты	60	0,8	3	5,2	51,6
Хлеб ржаной	37,5	2,5	0,5	12,5	64,1
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
<b>итого за обед</b>	<b>697,5</b>	<b>24,04</b>	<b>24,3</b>	<b>72,21</b>	<b>603,6</b>
Голубцы ленивые	80	6,7	6,1	5,1	102,7
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,15	9,85	46,9
Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
<b>итого за полдник</b>	<b>310</b>		<b>11,6</b>	<b>51,61</b>	<b>365,7</b>
<b>итого за день</b>	<b>1187,5</b>	<b>46,36</b>	<b>63,3</b>	<b>194,14</b>	<b>1587,1</b>

**Менюготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 1 года до 3 лет**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Неделя 2</b>					
<b>День 10</b>					
Суп молочный с крупой гречневой	150	4,5	4,11	12,8	106,76
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Масло сливочное	5	1,23	3,77	7,31	68
Сыр твердый	7,3	1,8	2	0	25,6
Най с сахаром	150	0,4	0	14,9	60,8
<b>итого за завтрак</b>	<b>352,3</b>	<b>10,93</b>	<b>10,2</b>	<b>54,71</b>	<b>354,96</b>
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44
<b>итого за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>
Суп картофельн. с рыбой (минтай)	150	6,29	1,95	10,96	86,6
Рагу из овощей	150	2,23	4,04	10,16	86,67
Биточки рубленые	60	9,32	7,07	9,64	139
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	17,9	73,3
<b>итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>19,94</b>	<b>13,6</b>	<b>58,66</b>	<b>436,77</b>
Сырники из творога	50	9,3	6,33	5,38	116
Со сметаной	10	0,2	2	0,4	20,6
Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76
<b>итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>13,85</b>	<b>12,1</b>	<b>12,08</b>	<b>212,6</b>
<b>итого за день</b>	<b>1202,3</b>	<b>45,12</b>	<b>36,2</b>	<b>135,25</b>	<b>1048,3</b>

среднее значение за период :

**Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Неделя 2</b>					
<b>День 10</b>					
Суп молочный с крупой гречневой	200	6	5,48	17,1	142,2
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Масло сливочное	5	1,23	3,77	7,31	68
Сыр твердый	7,3	1,8	2	0	25,6
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
<b>итого за завтрак</b>	<b>452,3</b>	<b>12,23</b>	<b>11,6</b>	<b>50,61</b>	<b>356,4</b>
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44
<b>итого за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>
Суп картофельн. с рыбой (минтай)	200	8,38	2,6	14,6	115,4
Рагу из овощей	180	2,67	4,82	12,19	104
Биточки рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183
Хлеб ржаной	37,5	2,5	0,5	12,5	64,1
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	23,9	97,6
<b>итого за обед</b>	<b>697,5</b>	<b>26,19</b>	<b>17,4</b>	<b>75,75</b>	<b>564,1</b>

Сырники из творога	100	18,69	12,7	11,1	234
Со сметаной	10	0,2	2	0,4	20,6
Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92
итого за полдник	290	24,11	19,2	19,06	346,6
итого за день	1539,8	62,93	48,5	155,22	1311,1
среднее значение за период :					