

**Муниципальное бюджетное дошкольное
Образовательное учреждение
«Детский сад № 7»**

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ «Детский сад №7»



А. Н. Ткаченко

с 10.02.2025 год

Примерное десятидневное меню для детей
С 12-ти часовым пребыванием
В Детском саду

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,11	5,77	16,10	136,69	44/1
	Какао с молоком	150	4,01	4,16	11,20	98,30	248/1
	Батон с маслом с сыром	50	5,30	7,31	18,06	159,11	337/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	14	17	45	394	
09-00			0	0	0	0	
	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100	0	0	11	44	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Рассольник ленинградский со сметаной	159	1,89	4,62	12,30	98,34	33/1
	Капуста, тушеная с мясом	180	13,74	13,58	7,87	208,73	200/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	150	0,21	0,00	6,00	24,81	241/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	529	18	19	42	410	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД			0	0	0	0	
	Пирожок с картошкой	60	4,04	4,72	25,74	161,47	294/1
	Чай с лимоном	150	0,05	0,00	10,15	40,76	374/1
	Каша "Геркулес" молочная	154	6,26	8,30	22,51	189,81	93/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	26/1
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	389	12	13	71	451	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1368	45	49	169	1299	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша "Дружба"	154	5,65	7,49	24,20	186,84	84/1
	Кофейный напиток с молоком	150	4,04	4,21	12,38	103,57	253/1
	Батон с маслом	46	4,04	7,34	27,34	191,57	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	14	19	64	482	
09-00			0	0	0	0	
	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100	0	0	11	44	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из белокочанной капусты с морко	30	0,50	0,78	2,19	17,74	13/1
	Свекольник со сметаной*	156	1,42	4,06	8,30	75,40	34/2
	Каша гречневая 1	110	3,57	4,26	16,05	116,78	186/1
	Гуляш из говядины 1	60	8,48	8,54	1,47	116,70	152/1
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,00	18,73	76,93	256/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	546	17	18	63	481	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД			0	0	0	0	
	Пряник в ассортименте	30	1,77	1,41	22,50	109,77	
	Йогурт 2,5% 0,5кг.	170	8,50	5,44	14,45	140,76	
	Макаронные изделия отварные 1	110	3,90	4,81	24,76	157,85	194/1
	Икра кабачковая порционная	30	0,57	0,00	2,31	11,52	328/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	26/1
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	360	16	12	74	467	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1356	47	49	211	1474	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша ячневая молочная	154	5,80	7,32	23,23	182,03	99/1
	Какао с молоком	150	4,01	4,16	11,20	98,30	248/1
	Батон с маслом	46	3,06	6,24	20,65	150,94	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	13	18	55	431	
09-00			0	0	0	0	
	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100	0	0	11	44	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Щи с капустой и картофелем со сметанс	159	1,84	2,58	10,07	70,90	56/1
	Рис отварной	110	2,70	3,57	28,18	155,62	192/1
	Рыба тушеная с овощами	85	9,91	4,57	2,01	88,80	407/1
	Чай с сахаром 1	150	0,00	0,00	5,01	20,02	263/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	544	17	11	61	413	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД			0	0	0	0	
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,03	2/1
	Молоко кипяченое	170	4,93	5,44	7,99	100,64	255/1
	Запеканка из творога	150	24,85	12,46	16,65	278,08	117/1
	Соус молочный сладкий 1	40	1,47	1,31	5,50	39,68	291/1
	Бананы	150	2,25	0,75	31,50	141,75	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	540	34	21	85	665	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1534	64	50	212	1554	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Омлет натуральный паровой	163	14,76	22,14	4,14	274,85	110/1
	Кофейный напиток с молоком	150	4,04	4,21	12,38	103,57	253/1
	Батон с маслом	40	2,67	4,65	18,06	124,65	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	353	21	31	35	503	
09-00			0	0	0	0	
	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100	0	0	11	44	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из свеклы с чесноком	30	0,41	0,78	2,16	17,30	22/1
	Суп гороховый с гренками со сметаной	159	3,83	3,87	12,24	99,09	36/1
	Каша перловая рассыпчатая 1	110	3,47	3,09	24,80	140,89	187/1
	Биточки из говядины паровые 1	60	11,91	10,56	11,37	188,00	161/1
	Компот из лимона	150	0,14	0,00	11,93	48,25	242/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	338/1
	Гренки из пшеничного хлеба 1	15	1,67	0,18	10,82	51,57	58/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	544	23	19	81	584	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД			0	0	0	0	
	Пирог с рисом и печенью	60	4,58	3,72	15,20	112,63	301/1
	Чай с молоком 1	150	3,19	3,52	10,18	85,14	261/1
	Каша кукурузная молочная жидкая	154	5,46	7,30	24,35	184,97	91/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	26/1
	Яблоко	150	0,60	0,00	14,70	61,20	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	534	15	15	74	491	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1531	59	64	201	1622	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша манная молочная жидкая	154	5,35	7,21	20,74	169,26	90/1
	Какао с молоком	150	4,01	4,16	11,20	98,30	248/1
	Батон с маслом с сыром	50	5,84	8,56	18,07	172,60	337/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	354	15	20	50	440	
09-00			0	0	0	0	
	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100	0	0	11	44	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из белокачанной капусты с морков	30	0,51	2,73	2,81	37,77	4/1
	Суп -лапша домашняя на кур.бульоне 1	150	2,84	3,76	16,56	111,49	47/1
	Жаркое по-домашнему с курицей	180	23,57	21,53	28,80	403,21	361/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	150	0,21	0,00	6,00	24,81	241/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	30	29	70	655	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД			0	0	0	0	
	Ватрушка с творогом	60	8,96	4,12	28,16	185,60	289/1
	Чай с сахаром 1	150	0,00	0,00	5,01	20,02	263/1
	Суп молочный с крупой	150	4,21	4,78	13,11	112,23	43/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	26/1
	Бананы	150	2,25	0,75	31,50	141,75	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	540	18	10	93	530	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1544	62	58	224	1669	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша пшеничная молочная жидкая	154	5,53	6,35	20,34	160,58	91/1
	Кофейный напиток с молоком	150	4,04	4,21	12,38	103,57	253/1
	Батон с маслом с сыром	50	5,84	8,56	18,07	172,60	337/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	354	15	19	51	437	
09-00			0	0	0	0	
	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100	0	0	11	44	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из фасоли консервированной	30	2,03	1,39	5,36	42,10	333/1
	Суп картофельный с рыбой консерв 1	150	7,97	5,85	28,59	198,79	369/1
	Капуста тушеная 1	110	2,64	2,38	7,48	61,93	200/1
	Зразы рубленые мясные	60	14,69	16,68	3,91	224,45	614/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	150	0,21	0,00	6,00	24,81	241/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	30	27	67	630	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД			0	0	0	0	
	Булочка "Домашняя" (полдник)	50	3,93	6,32	32,72	203,49	274/1
	Чай с молоком 1	150	3,19	3,52	10,18	85,14	261/1
	Суп - пюре гороховый с гренками 1	150	5,21	3,34	18,48	124,80	51/1
	Гренки из пшеничного хлеба 1	15	1,67	0,18	10,82	51,57	58/1
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	365	14	13	72	465	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1359	59	59	201	1576	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Суп молочный с крупой	150	4,21	4,78	13,11	112,23	43/1
	Какао с молоком	150	4,01	4,16	11,20	98,30	248/1
	Хлеб пшеничный с маслом 1	35	2,32	3,87	14,83	103,37	-
	Яйцо отварное 1/2	20	2,54	2,30	0,14	31,42	327/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	355	13	15	39	345	
09-00			0	0	0	0	
	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100	0	0	11	44	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из белокачаной капусты с морков	30	0,49	2,73	2,67	37,11	4/1
	Свекольник со сметаной* 1	159	1,53	3,69	8,58	73,73	34/2
	Макаронные изделия отварные 1	110	3,90	4,81	24,76	157,85	194/1
	Печень по строгановски *	60	14,10	8,44	7,84	163,69	162/1
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,00	18,73	76,93	256/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	549	23	20	79	587	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД			0	0	0	0	
	Пряник в ассортименте	30	1,77	1,41	22,50	109,77	
	Снежинка 2.5% 0,5 кг.пл.	170	4,59	4,25	18,36	130,05	
	Рыба, запеченная в омлете	150	22,87	14,56	5,68	245,16	138/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	26/1
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	380	32	20	61	555	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1384	68	56	190	1532	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша пшенная молочная жидкая	154	6,10	7,72	23,45	187,71	340/1
	Кофейный напиток с молоком	150	4,04	4,21	12,38	103,57	253/1
	Хлеб пшеничный с маслом 1	46	3,09	4,67	19,76	133,41	-
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	13	17	56	425	
09-00			0	0	0	0	
	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100	0	0	11	44	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Икра кабачковая порционная	30	0,57	0,00	2,31	11,52	328/1
	Суп "Уральский" с яйцом	159	4,38	5,34	10,03	105,59	36/1
	Плов из отварной говядины	180	11,09	12,87	28,68	274,82	163/1
	Чай с сахаром 1	150	0,00	0,00	5,01	20,02	263/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	559	18	19	62	490	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД			0	0	0	0	
	Печенье сахарное в ассортименте	30	1,92	5,04	20,55	135,24	
	Молоко кипяченое	170	4,93	5,44	7,99	100,64	255/1
	Вареники ленивые с маслом	156	27,49	11,27	23,65	305,98	171/1
	Бананы	150	2,25	0,75	31,50	141,75	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	506	37	23	84	684	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1515	68	58	212	1642	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,11	5,77	16,10	136,69	44/1
	Какао с молоком	150	4,01	4,16	11,20	98,30	248/1
	Батон с маслом с сыром	50	5,84	8,56	18,07	172,60	337/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	15	18	45	408	
09-00			0	0	0	0	
	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100	0	0	11	44	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Огурец соленый порционный	30	0,24	0,03	0,51	3,27	330/1
	Борщ со сметаной на мясном бульоне	159	2,03	3,56	10,75	83,26	33/1
	Жаркое по-домашнему с мясом	160	12,33	13,08	21,95	254,81	153/1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,53	0,00	11,00	46,10	241/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	539	18	17	60	465	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД			0	0	0	0	
	Ватрушка с творогом	60	8,96	4,12	28,16	185,60	289/1
	Йогурт 2,5% 0,5кг.	150	7,50	4,80	12,75	124,20	
	Каша "Дружба"	154	5,65	7,49	24,20	186,84	84/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	26/1
	Яблоко	150	0,60	0,00	14,70	61,20	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	544	25	17	95	628	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1533	58	52	211	1545	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша манная молочная жидкая	154	5,35	7,21	20,74	169,26	90/1
	Кофейный напиток с молоком	150	4,04	4,21	12,38	103,57	253/1
	Батон с маслом с сыром	50	5,84	8,56	18,07	172,60	337/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	354	15	20	51	445	
09-00			0	0	0	0	
	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100	0	0	11	44	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из свеклы с чесноком	30	0,41	0,78	2,16	17,30	22/1
	Суп картофельный с клецками на кур.бу.	150	2,62	2,23	15,33	91,72	37/1
	Каша гречневая 1	110	3,57	4,26	16,05	116,78	186/1
	Птица в соусе с томатом	60	13,06	13,65	2,68	185,70	179/1
	Компот из апельсинов	150	0,16	0,00	12,44	50,39	237/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	22	21	65	540	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД			0	0	0	0	
	Пирог с капустой яйцом	60	7,13	9,01	30,25	230,46	-
	Чай с молоком 1	150	3,19	3,52	10,18	85,14	261/1
	Винегрет	90	1,58	4,18	8,34	77,30	32/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	26/1
	Яблоко	150	0,60	0,00	14,70	61,20	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	480	15	17	78	524	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1474	52	58	205	1554	
			0	0	0	0	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	14598	583	554	2037	15466	
			0	0	0	0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1460	58	55	204	1547	
			0	0	0	0	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		15	32	53	0	

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 Министерство образования и науки Челябинской области "Организация питания детей в дошкольном образовательном учреждении" 2005г. под редакцией В.В. Садырина, составитель Г.Н. Панкратова;
- 2 Акт контрольной проработки № XXXX Детский Сад № XXXX г. Челябинск.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	6,47	7,24	21,76	177,97	44/1
	Какао с молоком	180	4,64	4,80	13,16	114,41	248/1
	Батон с маслом с сыром	62	7,26	9,77	20,64	199,47	337/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	422	18	22	56	492	
09-00			0	0	0	0	
	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100	0	0	11	44	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Рассольник ленинградский со сметаной	191	1,89	5,36	12,05	103,97	33/1
	Капуста, тушенная с мясом	200	16,03	16,26	9,04	246,55	200/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	180	0,25	0,00	7,00	28,99	241/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	621	21	22	48	477	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД			0	0	0	0	
	Пирожок с картошкой	70	4,72	5,54	29,86	188,04	294/1
	Чай с лимоном	180	0,05	0,00	12,18	48,91	374/1
	Каша "Геркулес" молочная	205	7,59	10,04	28,18	233,38	93/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	26/1
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	495	15	16	90	564	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1638	55	60	205	1577	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша "Дружба"	185	6,11	8,45	28,06	212,71	84/1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,67	4,86	14,58	120,73	253/1
	Батон с маслом	46	3,05	5,51	20,64	144,33	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	411	14	19	63	478	
09-00			0	0	0	0	
	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100	0	0	11	44	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из белокочанной капусты с морко	50	0,81	1,74	3,96	34,79	13/1
	Свекольник со сметаной*	188	1,70	4,86	10,05	90,64	34/2
	Каша гречневая 1	130	4,45	4,79	20,06	141,03	186/1
	Гуляш из говядины 1	70	9,54	9,37	2,19	131,41	152/1
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,00	22,16	91,11	256/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	668	20	21	78	586	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД			0	0	0	0	
	Пряник в ассортименте	50	2,95	2,35	37,50	182,95	
	Йогурт 2,5% 0,5кг.	200	10,00	6,40	17,00	165,60	
	Макаронные изделия отварные 1	130	4,78	4,91	30,40	184,86	194/1
	Икра кабачковая порционная	50	0,95	0,00	3,85	19,20	328/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	26/1
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	470	22	14	108	646	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1649	56	54	261	1755	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша ячневая молочная	185	6,18	7,98	25,43	198,20	99/1
	Какао с молоком	180	4,64	4,80	13,16	114,41	248/1
	Батон с маслом	46	3,05	5,51	20,64	144,33	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	411	14	18	59	457	
09-00			0	0	0	0	
	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100	0	0	11	44	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Щи с капустой и картофелем со сметанс	191	2,24	3,73	12,33	91,84	56/1
	Рис отварной	130	3,20	4,80	33,38	189,50	192/1
	Рыба тушеная с овощами	100	11,74	5,68	3,33	111,43	407/1
	Чай с сахаром 1	180	0,00	0,00	6,01	24,02	263/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	651	20	15	75	514	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД			0	0	0	0	
	Вафли	50	0,84	0,99	23,19	105,03	2/1
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	118,40	255/1
	Запеканка из творога	180	30,98	13,71	19,94	327,05	117/1
	Соус молочный сладкий 1	50	1,97	1,66	7,88	54,26	291/1
	Бананы	150	2,25	0,75	31,50	141,75	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	630	42	24	92	746	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1792	76	57	237	1762	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Омлет натуральный паровой	175	15,63	24,34	4,79	300,55	110/1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,67	4,86	14,58	120,73	253/1
	Батон с маслом	46	3,05	5,51	20,64	144,33	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	401	23	35	40	566	
09-00			0	0	0	0	
	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100	0	0	11	44	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из свеклы с чесноком	50	0,69	1,75	3,64	33,10	22/1
	Суп гороховый с гренками со сметаной	191	5,75	5,25	17,68	141,03	36/1
	Каша перловая рассыпчатая 1	130	4,03	3,59	28,83	163,74	187/1
	Биточки из говядины паровые 1	70	14,01	12,94	13,44	226,24	161/1
	Компот из лимона	180	0,18	0,00	14,07	57,01	242/1
	Хлеб ржаной	25	1,53	0,30	9,98	48,70	338/1
	Гренки из пшеничного хлеба 1	25	2,28	0,24	14,76	70,32	58/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	671	28	24	102	740	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД			0	0	0	0	
	Пирог с рисом и печенью	70	4,99	4,29	17,61	128,90	301/1
	Чай с молоком 1	180	3,48	3,84	10,65	91,07	261/1
	Каша кукурузная молочная жидкая	205	5,02	7,13	27,51	194,21	91/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	26/1
	Яблоко	150	0,60	0,00	14,70	61,20	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	630	16	15	83	534	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1802	68	74	236	1884	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша манная молочная жидкая	185	5,81	7,76	23,61	187,49	90/1
	Какао с молоком	180	4,64	4,80	13,16	114,41	248/1
	Батон с маслом с сыром	62	7,26	9,77	20,64	199,47	337/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	427	18	22	57	501	
09-00			0	0	0	0	
	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100	0	0	11	44	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из белокачанной капусты с морков	50	0,82	4,24	4,81	60,73	4/1
	Суп -лапша домашняя на кур.бульоне 1	200	4,24	5,95	26,44	176,11	47/1
	Жаркое по-домашнему с курицей	200	27,78	25,43	33,88	475,46	361/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	180	0,25	0,00	7,00	28,99	241/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	36	36	92	839	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД			0	0	0	0	
	Ватрушка с творогом	70	10,48	4,87	32,89	217,28	289/1
	Чай с сахаром 1	180	0,00	0,00	6,01	24,02	263/1
	Суп молочный с крупой	200	5,81	6,43	18,59	155,34	43/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	26/1
	Бананы	150	2,25	0,75	31,50	141,75	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	640	22	12	109	632	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1847	75	71	269	2016	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша пшеничная молочная жидкая	185	6,03	6,87	23,12	178,39	91/1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,67	4,86	14,58	120,73	253/1
	Батон с маслом с сыром	62	7,26	9,77	20,64	199,47	337/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	427	18	22	58	499	
09-00			0	0	0	0	
	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100	0	0	11	44	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из фасоли консервированной	50	3,40	2,66	8,99	73,44	333/1
	Суп картофельный с рыбой консерв 1	180	9,59	6,88	39,00	256,16	369/1
	Капуста тушеная 1	130	3,10	2,94	8,88	74,33	200/1
	Зразы рубленые мясные	70	16,30	19,37	5,18	260,33	614/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	180	0,25	0,00	7,00	28,99	241/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	36	32	89	791	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД			0	0	0	0	
	Булочка "Домашняя" (полдник)	70	5,59	9,43	46,04	291,39	274/1
	Чай с молоком 1	180	3,48	3,84	10,65	91,07	261/1
	Суп - пюре гороховый с гренками 1	200	6,40	4,36	20,97	148,83	51/1
	Гренки из пшеничного хлеба 1	25	2,28	0,24	14,76	70,32	58/1
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	475	18	18	92	602	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1662	71	72	251	1935	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Суп молочный с крупой	180	5,27	5,80	17,05	141,52	43/1
	Какао с молоком	180	4,64	4,80	13,16	114,41	248/1
	Хлеб пшеничный с маслом 1	46	3,09	4,67	19,76	133,41	-
	Яйцо отварное 1/2	20	2,54	2,30	0,14	31,42	327/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	426	16	18	50	421	
09-00			0	0	0	0	
	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100	0	0	11	44	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из белокачанной капусты с морков	50	0,82	4,24	4,81	60,73	4/1
	Свекольник со сметаной* 1	191	1,87	4,46	10,36	89,03	34/2
	Макаронные изделия отварные 1	130	4,78	4,91	30,40	184,86	194/1
	Печень по строгановски *	80	18,75	9,53	10,13	201,23	162/1
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,00	22,16	91,11	256/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	681	30	24	98	724	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД			0	0	0	0	
	Пряник в ассортименте	50	2,95	2,35	37,50	182,95	
	Снежинка 2.5% 0,5 кг.пл.	200	5,40	5,00	21,60	153,00	
	Рыба, запеченная в омлете	160	25,77	16,17	6,00	272,52	138/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	26/1
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	450	37	24	85	702	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1657	83	65	244	1891	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша пшенная молочная жидкая	185	6,61	8,34	26,20	206,21	340/1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,67	4,86	14,58	120,73	253/1
	Хлеб пшеничный с маслом 1	46	3,09	4,67	19,76	133,41	-
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	411	14	18	61	460	
09-00			0	0	0	0	
	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100	0	0	11	44	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Икра кабачковая порционная	50	0,95	0,00	3,85	19,20	328/1
	Суп "Уральский" с яйцом	190	4,28	5,77	10,31	110,21	36/1
	Плов из отварной говядины	200	12,87	14,82	35,49	326,73	163/1
	Чай с сахаром 1	180	0,00	0,00	6,01	24,02	263/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	21	21	76	578	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД			0	0	0	0	
	Печенье сахарное в ассортименте	50	3,20	8,40	34,25	225,40	
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	118,40	255/1
	Вареники ленивые с маслом	208	36,77	15,14	31,11	407,84	171/1
	Бананы	150	2,25	0,75	31,50	141,75	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	608	48	31	106	893	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1789	84	70	253	1975	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,48	6,46	18,56	154,22	44/1
	Какао с молоком	180	4,64	4,80	13,16	114,41	248/1
	Батон с маслом с сыром	62	7,26	9,77	20,64	199,47	337/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	422	17	21	52	468	
09-00			0	0	0	0	
	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100	0	0	11	44	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Огурец соленый порционный	50	0,40	0,05	0,85	5,45	330/1
	Борщ со сметаной на мясном бульоне	191	1,87	3,59	9,70	78,63	33/1
	Жаркое по-домашнему с мясом	180	13,37	14,25	25,65	284,32	153/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,63	0,00	13,49	56,51	241/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	651	19	18	70	522	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД			0	0	0	0	
	Ватрушка с творогом	70	10,48	4,87	32,89	217,28	289/1
	Йогурт 2,5% 0,5кг.	180	9,00	5,76	15,30	149,04	
	Каша "Дружба"	205	6,59	8,91	29,86	225,93	84/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	26/1
	Яблоко	150	0,60	0,00	14,70	61,20	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	645	30	20	112	747	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1818	66	59	245	1782	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша манная молочная жидкая	185	5,81	7,76	23,61	187,49	90/1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,67	4,86	14,58	120,73	253/1
	Батон с маслом с сыром	62	7,26	9,77	20,64	199,47	337/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	427	18	22	59	508	
09-00			0	0	0	0	
	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100	0	0	11	44	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из свеклы с чесноком	50	0,69	1,75	3,64	33,10	22/1
	Суп картофельный с клецками на кур.бу.	180	2,56	2,23	15,85	93,69	37/1
	Каша гречневая 1	130	4,45	4,79	20,06	141,03	186/1
	Птица в соусе с томатом	70	15,39	16,61	3,04	223,04	179/1
	Компот из апельсинов	180	0,21	0,00	13,84	56,18	237/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	26	26	76	644	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД			0	0	0	0	
	Пирог с капустой яйцом	70	9,44	11,00	40,57	299,02	-
	Чай с молоком 1	180	3,48	3,84	10,65	91,07	261/1
	Винегрет	110	1,91	6,24	10,17	104,41	32/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	26/1
	Яблоко	150	0,60	0,00	14,70	61,20	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	550	18	21	96	649	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1737	63	70	242	1846	
			0	0	0	0	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	17391	696	652	2443	18422	
			0	0	0	0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1739	70	65	244	1842	
			0	0	0	0	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		15	32	53	0	

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 Министерство образования и науки Челябинской области "Организация питания детей в дошкольном образовательном учреждении" 2005г. под редакцией В.В. Садырина, составитель Г.Н. Панкратова;
- 2 Акт контрольной проработки № XXXX Детский Сад № XXXX г. Челябинск.