

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

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ «Детский сад №7»



А.И.Ткаченко

с 11.08.25г.

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	
	Омлет натуральный паровой	104	8,84	13,98	2,40	170,82	110/1
	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	330	17	24	36	430	
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 молоком 1	180	3,48	3,84	10,65	91,07	261/1
	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	19	20	88	606	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1546	57	66	184	1557	

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 белокачанной капусты с морков	60	0,99	5,06	5,74	72,35	4/1
	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
	Печень по строгановски *	110	18,75	9,53	10,13	201,23	162/1
	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	718	29	25	72	627	
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 с сыром	130	8,70	9,36	26,87	226,56	355/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	26/1
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	420	25	18	101	669	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1649	67	62	247	1817	

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 с сыром	62	7,26	9,77	20,64	199,47	337/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	427	18	23	59	512	
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 свежий порционный	60	0,42	0,00	1,14	6,24	329/1
	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
	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	711	21	15	92	588	
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
	Королевская ватрушка	200	36,78	15,73	38,81	443,90	345/1
	Салат из моркови 1	60	0,69	5,05	5,66	70,80	9/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	26/1
	Бананы	220	3,30	1,10	46,20	207,90	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	760	52	37	149	1137	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1998	91	74	312	2280	

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 свежих помидоров	60	0,61	5,11	2,09	56,73	18/1
	Суп гороховый с гренками со сметаной	191	5,75	5,25	17,68	141,03	36/1
	Сложный гарнир	130	4,91	5,33	23,44	161,38	395/1
	Биточки из говядины паровые 1	70	14,01	12,94	13,44	226,24	161/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,63	0,00	13,49	56,51	241/1
	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	681	30	29	95	761	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД			0	0	0	0	
	Булочка "Домашняя"	70	5,30	11,20	44,48	299,94	274/1
	Чай с сахаром 1	180	0,00	0,00	6,01	24,02	263/1
	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
	Абрикос	100	0,90	0,10	9,00	40,50	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	580	13	19	99	617	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1762	66	83	245	1988	

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	
	Суп молочный с крупой	200	5,81	6,43	18,59	155,34	43/1
	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	442	18	21	52	469	
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 картофельный с макаронными изде	180	2,08	2,44	14,99	90,20	38/1
	Жаркое по-домашнему с курицей	200	27,78	25,43	33,88	475,46	361/1
	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	660	34	33	80	748	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД			0	0	0	0	
	Ватрушка с творогом	70	10,48	4,87	32,89	217,28	289/1
	Снежинка 2.5% 0,5 кг.пл.	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Каша манная молочная вязкая	155	4,97	4,79	29,63	181,42	88/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	26/1
	Абрикос	100	0,90	0,10	9,00	40,50	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	545	24	15	111	671	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1747	76	68	254	1932	

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	46	3,05	5,51	20,64	144,33	387/1
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	451	19	22	59	506	
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
	Котлеты из говядины *	70	13,02	14,40	8,61	216,12	161/1
	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	32	27	92	746	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД			0	0	0	0	
	Булочка "Российская"	60	4,73	6,34	33,69	210,77	276/1
	Чай с сахаром 1	180	0,00	0,00	6,01	24,02	263/1
	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	465	13	11	75	454	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1676	65	60	237	1751	

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
	Батон с маслом с сыром	62	7,26	9,77	20,64	199,47	337/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	422	17	20	51	455	
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
	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	681	29	24	82	657	
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	
	Омлет натуральный паровой	104	8,84	13,98	2,40	170,82	110/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	26/1
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	394	20	22	81	601	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1597	67	66	225	1757	

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
	Чай с сахаром 1	180	0,00	0,00	6,01	24,02	263/1
	Батон с маслом	46	3,05	5,51	20,64	144,33	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	411	10	14	53	375	
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 свежий порционный	50	0,35	0,05	0,95	5,65	329/1
	Суп "Уральский" с яйцом	190	4,28	5,77	10,31	110,21	36/1
	Рис отварной	130	3,20	4,80	33,38	189,50	192/1
	Гуляш из говядины 1	80	10,93	10,74	2,53	150,37	152/1
	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	22	22	74	582	
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
	Запеканка из творога	200	34,42	15,01	22,15	361,25	117/1
	Соус молочный сладкий 1	50	1,97	1,66	7,88	54,26	291/1
	Салат из моркови 1	60	0,69	5,05	5,66	70,80	9/1
	Абрикос	100	0,90	0,10	9,00	40,50	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	660	47	37	88	871	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1851	79	72	226	1871	

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	
	Омлет натуральный паровой	104	8,84	13,98	2,40	170,82	110/1
	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	330	17	24	36	430	
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 огурцом	60	0,81	3,06	2,12	39,18	416/1
	Борщ со сметаной на мясном бульоне	191	1,87	3,59	9,70	78,63	33/1
	Картофельное пюре 1	130	2,81	4,20	18,93	124,74	206/1
	Рыба тушеная с овощами 1	100	15,04	5,88	3,14	125,55	407/1
	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	711	24	17	76	557	
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
	Абрикос	100	0,90	0,10	9,00	40,50	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	595	30	20	107	727	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1736	71	62	230	1757	

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	
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,02	7,18	20,17	169,27	44/1
	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
	Яйцо отварное 1/2	20	2,54	2,30	0,14	31,42	327/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	446	16	20	56	466	
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 свежих помидоров	60	0,61	5,11	2,09	56,73	18/1
	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	670	26	29	75	668	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД			0	0	0	0	
	Пирог с капустой яйцом	70	9,44	11,00	40,57	299,02	-
	Чай с сахаром 1	180	0,00	0,00	6,01	24,02	263/1
	Каша манная молочная жидкая	205	6,45	8,63	26,23	208,33	90/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	26/1
	Бананы	200	3,00	1,00	42,00	189,00	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	695	22	21	134	814	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1911	64	70	276	1992	
			0	0	0	0	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	17473	703	684	2436	18702	
			0	0	0	0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1747	70	68	244	1870	
			0	0	0	0	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		15	33	52	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	
	Омлет натуральный паровой	83	7,26	11,07	1,84	135,97	110/1
	Какао с молоком	150	4,01	4,16	11,20	98,30	248/1
	Батон с маслом	35	2,29	4,50	15,49	111,56	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	268	14	20	29	346	
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 молоком 1	150	3,19	3,52	10,18	85,14	261/1
	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	15	17	71	495	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1286	47	55	152	1295	

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 белокачанной капусты с морков	40	0,66	3,63	3,65	49,92	4/1
	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
	Печень по строгановски *	85	14,10	8,44	7,84	163,69	162/1
	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	581	22	21	57	504	
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 с сыром	110	7,09	7,52	23,34	189,29	355/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	26/1
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	330	19	15	70	487	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1361	55	54	202	1516	

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 с сыром	45	4,92	7,16	15,49	146,02	337/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	349	15	19	50	426	
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 свежий порционный	40	0,28	0,00	0,76	4,16	329/1
	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
	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	584	18	11	76	474	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД			0	0	0	0	
	Печенье сахарное в ассортименте	20	1,28	3,36	13,70	90,16	
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
	Королевская ватрушка	180	33,41	14,31	33,53	396,55	345/1
	Салат из моркови 1	40	0,46	4,04	3,42	51,75	9/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	26/1
	Бананы	220	3,30	1,10	46,20	207,90	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	660	45	29	115	900	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1693	78	59	252	1844	

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 свежих помидоров	40	0,40	3,67	1,37	40,07	18/1
	Суп гороховый с гренками со сметаной	159	3,83	3,87	12,24	99,09	36/1
	Сложный гарнир	110	3,35	4,60	15,49	116,75	395/1
	Биточки из говядины паровые 1	60	11,91	10,56	11,37	188,00	161/1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,53	0,00	11,00	46,10	241/1
	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	554	23	23	70	581	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД			0	0	0	0	
	Булочка "Домашняя"	60	4,51	9,58	38,03	256,32	274/1
	Чай с сахаром 1	150	0,00	0,00	5,01	20,02	263/1
	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
	Абрикос	100	0,90	0,10	9,00	40,50	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	484	12	17	86	549	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1491	57	71	202	1676	

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	
	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
	Батон с маслом с сыром	50	5,84	8,56	18,07	172,60	337/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	14	18	42	383	
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 картофельный с макаронными изде.	150	1,77	2,09	12,65	76,51	38/1
	Жаркое по-домашнему с курицей	180	23,57	21,53	28,80	403,21	361/1
	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	550	28	27	65	615	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД			0	0	0	0	
	Ватрушка с творогом	60	8,96	4,12	28,16	185,60	289/1
	Снежинка 2.5% 0,5 кг.пл.	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	Каша манная молочная вязкая	130	4,35	4,30	26,17	160,78	88/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	26/1
	Абрикос	100	0,90	0,10	9,00	40,50	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	470	21	13	94	572	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1470	63	57	213	1615	

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	35	2,29	4,50	15,49	111,56	387/1
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	379	17	20	48	439	
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
	Котлеты из говядины *	60	10,94	11,73	7,39	178,69	161/1
	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	26	22	71	584	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД			0	0	0	0	
	Булочка "Российская"	60	4,73	6,34	33,69	210,77	276/1
	Чай с сахаром 1	150	0,00	0,00	5,01	20,02	263/1
	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	375	12	10	68	407	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1394	55	51	198	1474	

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
	Батон с маслом с сыром	45	4,92	7,16	15,49	146,02	337/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	345	13	16	40	357	
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	0,49	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
	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	549	22	20	65	530	
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	
	Омлет натуральный паровой	83	7,26	11,07	1,84	135,97	110/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	26/1
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	313	16	17	57	446	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1307	51	53	173	1377	

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
	Чай с сахаром 1	150	0,00	0,00	5,01	20,02	263/1
	Батон с маслом	35	2,29	4,50	15,49	111,56	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	339	8	12	44	319	
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 свежий порционный	40	0,28	0,04	0,76	4,52	329/1
	Суп "Уральский" с яйцом	159	4,38	5,34	10,03	105,59	36/1
	Рис отварной	110	2,63	3,56	27,44	152,29	192/1
	Гуляш из говядины 1	70	9,84	9,92	1,74	135,47	152/1
	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	569	20	19	62	501	
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
	Запеканка из творога	150	25,06	12,51	16,68	279,49	117/1
	Соус молочный сладкий 1	40	1,47	1,31	5,50	39,68	291/1
	Салат из моркови 1	40	0,46	4,04	3,42	51,75	9/1
	Абрикос	100	0,90	0,10	9,00	40,50	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	530	35	28	63	647	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1538	63	60	180	1511	

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	
	Омлет натуральный паровой	83	7,26	11,07	1,84	135,97	110/1
	Какао с молоком	150	4,01	4,16	11,20	98,30	248/1
	Батон с маслом	35	2,29	4,50	15,49	111,56	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	268	14	20	29	346	
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 огурцом	40	0,54	1,84	1,43	24,38	416/1
	Борщ со сметаной на мясном бульоне	159	2,03	3,56	10,75	83,26	33/1
	Картофельное пюре 1	110	2,39	3,63	15,90	105,77	206/1
	Рыба тушеная с овощами 1	85	12,64	4,73	2,18	101,80	407/1
	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	584	21	14	65	470	
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
	Абрикос	100	0,90	0,10	9,00	40,50	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	494	25	17	89	607	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1446	59	51	193	1467	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
			0	0	0	0	
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,11	5,77	16,10	136,69	44/1
	Кофейный напиток с молоком	150	4,04	4,21	12,38	103,57	253/1
	Батон с маслом	40	2,68	5,37	18,07	131,25	387/1
	Яйцо отварное 1/2	20	2,54	2,30	0,14	31,42	327/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	14	18	47	403	
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 свежих помидоров	40	0,40	3,67	1,37	40,07	18/1
	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	550	22	24	64	563	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД			0	0	0	0	
	Пирог с капустой яйцом	60	7,13	9,01	30,25	230,46	-
	Чай с сахаром 1	150	0,00	0,00	5,01	20,02	263/1
	Каша манная молочная жидкая	154	5,35	7,21	20,74	169,26	90/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	26/1
	Бананы	200	3,00	1,00	42,00	189,00	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	594	18	17	113	679	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1604	54	59	234	1689	
			0	0	0	0	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	14590	582	571	2000	15464	
			0	0	0	0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1459	58	57	200	1546	
			0	0	0	0	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		15	33	52	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.