

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
Мамлейский детский сад
Легошина Е.Н.
Пр.№ 13 от 1 августа 2019г

**ЦИКЛИЧНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 до 7-и ЛЕТ**

ГОРЯЧИЕ ЗАВТРАКИ, ОБЕДЫ, ПОЛДНИКИ

| № | № рец | Наименование блюда сад 2016 год | Брут г | Нетт, г | Выход г | Б г | Ж г | у г | Эн.цен. ккал |
|----------|-------|---------------------------------------------|-----------|------------|------------|--------|--------|--------|-----------------|
| 1 | | Завтрак | | | | | | | |
| | 88 | Каша манная молочная с маслом слив. | 200 | 200 | 200 | 6,3 | 6,8 | 25 | 187 |
| | | манка | 25 | 25 | | | | | |
| | | молоко | 150 | 150 | | | | | |
| | | сахар | 3 | 3 | | | | | |
| | | масло сливочное | 4 | 4 | | | | | |
| | 253 | Кофейный напиток | | | 200 | 1,92 | 0,72 | 25 | 117,9 |
| | | кофе-напиток | 2 | 2 | | | | | |
| | | молоко | 150 | 150 | | | | | |
| | | сахар | 10 | 10 | | | | | |
| | 147 | Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыром | | | 40/5/10 | 5,0 | 9,2 | 16,8 | 174,6 |
| | | хлеб пшеничный | 40 | 40 | | | | | |
| | | масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| | | сыр | 10 | 10 | | | | | |
| | | итого: | | | | 12,92 | 16,32 | 62,8 | 631,5 |
| | | Завтрак 2 | | | | | | | |
| | | Сок фруктовый | 200 | 200 | 200 | 0,87 | 0,07 | 26,2 | 108 |
| | | итого: | | | | 0,87 | 0,07 | 26,2 | 108 |
| | | Обед | | | | | | | |
| | 93 | Икра кабачковая | | | 40 | 0,8 | 36 | - | 38,4 |
| | | икра кабачковая | 40 | 40 | | | | | |
| | 8 | Суп гороховый на м/к бульоне | | | 200 | 3,9 | 2,6 | 18 | 113 |
| | | мясо говядины | 20 | 20 | | | | | |
| | | горох | 15 | 15 | | | | | |
| | | Картофель с 01.09-31.10 | 70 | 60 | | | | | |
| | | С 31.10-31.12 | 75 | 61 | | | | | |
| | | С 31.12-28.02 | 80 | 63 | | | | | |
| | | С 28.02-01.09 | 85 | 65 | | | | | |
| | | лук репчатый | 10 | 9 | | | | | |
| | | морковь | 12 | 10 | | | | | |
| | | масло сливочное | 3 | 3 | | | | | |
| | 304 | Плов с курицей | | | 200 | 25,5 | 24,7 | 18,4 | 400 |
| | | Мясо курицы | 60 | 60 | | | | | |
| | | рис | 57 | 57 | | | | | |
| | | морковь | 22 | 20 | | | | | |
| | | лук | 10 | 8 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 6 | 6 | | | | | |
| | 240 | Компот из свежих ягод | | | 200 | 0,16 | 0,16 | 29 | 109 |
| | | Свежие ягоды | 25 | 20 | | | | | |
| | | сахар | 10 | 10 | | | | | |
| | | Хлеб ржаной | 40 | 40 | 40 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 75 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,56 | 64,33 |
| | | итого: | | | | 19,35 | 24,72 | 84,46 | 630,98 |
| | | Полдник | | | | | | | |
| | 36 | Булочка с изюмом | | | 90 | 7,56 | 4,95 | 44,55 | 252,9 |
| | | мука пшеничная | 50 | 50 | | | | | |
| | | молоко | 25 | 25 | | | | | |
| | | сахар | 5 | 5 | | | | | |
| | | яйцо куриное | 1/8 | 1/8 | | | | | |
| | | дрожжи | 1 | 1 | | | | | |
| | | изюм | 10 | 10 | | | | | |
| | | масло сливочное | 3 | 3 | | | | | |
| | | масло растительное | 3 | 3 | | | | | |
| | 401 | Напиток «Снежок» | 200 | 200 | 200 | 5,0 | 5,8 | 21,8 | 156 |
| | | Всего за день | | | | 44,34 | 53,26 | 230,26 | 1746,48 |
| 2 | | Завтрак | | | | | | | |
| | 111 | Омлет с зеленым горошком | | | 100/30 | 8,73 | 9,59 | 27,82 | 148,45 |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|-------------------------------------------|-----|-----|---------|-------|-------|--------|---------|
| | | яйцо куриное | 1 | 1 | | | | | |
| | | молоко | 80 | 80 | | | | | |
| | | масло сливочное | 4 | 4 | | | | | |
| | | зеленый горошек | 45 | 30 | | | | | |
| 248 | | Какао с молоком | | | 200 | 3,7 | 3,9 | 25,9 | 153 |
| | | какао- порошок | 3 | 3 | | | | | |
| | | молоко | 150 | 150 | | | | | |
| | | сахар | 10 | 10 | | | | | |
| 147 | | Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром | | | 40/5/10 | 5,0 | 9,2 | 16,8 | 174,6 |
| | | хлеб пшеничный | 40 | 40 | | | | | |
| | | масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| | | сыр | 10 | 10 | | | | | |
| | | итого: | | | | 17,43 | 22,69 | 70,52 | 476,05 |
| | | Завтрак 2 | | | | | | | |
| | | Фрукты | 100 | 100 | 100 | 0,2 | - | 24 | 92 |
| | | итого: | | | | 0,2 | - | 24 | 92 |
| | | Обед | | | | | | | |
| 23 | | Овощи сезонные | 60 | 60 | 60 | 0,9 | 6,18 | 3,84 | 74,4 |
| 39 | | Суп картофельный с мясными | | | 200 | 15 | 14 | 14,5 | 245 |
| | | мясо говядины | 50 | 50 | | | | | |
| | | Картофель с 01.09-31.10 | 80 | 70 | | | | | |
| | | С 31.10-31.12 | 87 | 75 | | | | | |
| | | С 31.12-28.02 | 92 | 76 | | | | | |
| | | С 28.02-01.09 | 95 | 79 | | | | | |
| | | лук репчатый | 10 | 8 | | | | | |
| | | морковь | 12 | 10 | | | | | |
| | | масло сливочное | 2 | 2 | | | | | |
| | | вермишель | 5 | 5 | | | | | |
| | | яйцо куриное | 1/8 | 1/8 | | | | | |
| 614 | | Зразы мясные | | | 80 | 4,6 | 4,9 | 2,1 | 114,8 |
| | | Мясо-говядины | 70 | 70 | | | | | |
| | | Хлеб пшеничный | 13 | 13 | | | | | |
| | | Лук репчатый | 10 | 8 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 4 | 4 | | | | | |
| | | Яйцо | 1/4 | 1/4 | | | | | |
| | | Масло растительное | 5 | 5 | | | | | |
| 59 | | Рагу овощное | | | 150 | 3,75 | 5,085 | 14,445 | 126,315 |
| | | Картофель с 01.09-31.10 | 70 | 60 | | | | | |
| | | С 31.10-31.12 | 75 | 61 | | | | | |
| | | С 31.12-28.02 | 80 | 63 | | | | | |
| | | С 28.02-01.09 | 85 | 65 | | | | | |
| | | Капуста | 84 | 78 | | | | | |
| | | Морковь | 40 | 35 | | | | | |
| | | Лук репчатый | 19 | 14 | | | | | |
| | | Масло растительное | 4 | 4 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 4 | 4 | | | | | |
| | | сметана | 10 | 10 | | | | | |
| 35 | | Компот из сухофруктов | | | 200 | 0,5 | - | 31,5 | 120 |
| | | сухофрукты | 13 | 13 | | | | | |
| | | сахар | 10 | 10 | | | | | |
| | | Хлеб ржаной | 40 | 40 | 40 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 75 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,56 | 64,33 |
| | | итого: | | | | 21,1 | 29,36 | 92,26 | 737,05 |
| | | Полдник | | | | | | | |
| 128 | | Творожно-манный пудинг со сгущённой | | | 150/20 | 23,2 | 16,1 | 24,7 | 312 |
| | | творог | 100 | 100 | | | | | |
| | | манка | 10 | 10 | | | | | |
| | | яйцо куриное | 1/4 | 1/4 | | | | | |
| | | молоко | 30 | 30 | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|----------|--|-----------------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|--------|--------|
| | | сахар | 4 | 4 | | | | | |
| | | сгущенка | 20 | 20 | | | | | |
| 263 | | Чай сладкий | | | 200 | - | - | 19,9 | 75 |
| | | чай - заварка | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| | | сахар | 10 | 10 | | | | | |
| | | итого: | | | | 23,2 | 16,1 | 44,6 | 387 |
| | | Всего за день | | | | 61,93 | 68,15 | 231,38 | 1692,1 |
| 3 | | Завтрак | | | | | | | |
| 96 | | Каша пшеничная с маслом слив. | | | 200 | 9,2 | 8,8 | 38 | 268 |
| | | пшено | 30 | 30 | | | | | |
| | | молоко | 150 | 150 | | | | | |
| | | сахар | 4 | 4 | | | | | |
| | | масло сливочное | 4 | 4 | | | | | |
| 391 | | Чай с молоком | | | 200 | 1,4 | 1,6 | 15,8 | 80 |
| | | чай - заварка | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| | | сахар | 10 | 10 | | | | | |
| | | молоко | 100 | 100 | | | | | |
| 147 | | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | | | 40/5 | 2,45 | 6,7 | 16,8 | 139,6 |
| | | хлеб пшеничный | 40 | 40 | | | | | |
| | | масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| | | итого: | | | | 11,65 | 15,5 | 74,7 | 482,6 |
| | | Завтрак 2 | | | | | | | |
| | | Сок фруктовый | 200 | 200 | 200 | 0,87 | 0,07 | 26,2 | 108 |
| | | итого: | | | | 0,87 | 0,07 | 26,2 | 108 |
| | | Обед | | | | | | | |
| 87 | | Салат «Витаминный» | | | 60 | 0,66 | 2,8 | 1,9 | 36,3 |
| | | Капуста свежая | 70 | 60 | | | | | |
| | | изюм | 8 | 6 | | | | | |
| | | масло растительное | 5 | 5 | | | | | |
| | | сахар | 4 | 4 | | | | | |
| 27 | | Борщ на м/к бульоне со сметаной | | | 200 | 1,7 | 4,6 | 9,7 | 88 |
| | | мясо говядины | 20 | 15 | | | | | |
| | | Картофель с 01.09- 31.10 | 50 | 42 | | | | | |
| | | С 31.10-31.12 | 55 | 43 | | | | | |
| | | С 31.12-28.02 | 60 | 48 | | | | | |
| | | С 28.02-01.09 | 65 | 50 | | | | | |
| | | капуста свежая | 50 | 40 | | | | | |
| | | лук репчатый | 10 | 8 | | | | | |
| | | морковь | 10 | 8 | | | | | |
| | | свекла | 49 | 35 | | | | | |
| | | масло растительное | 3 | 3 | | | | | |
| | | масло сливочное | 3 | 3 | | | | | |
| | | сметана | 12 | 12 | | | | | |
| 161 | | Ёжики в томатно-сметанном соусе | | | 60/30 | 11 | 8,7 | 8,7 | 156 |
| | | мясо говядины | 60 | 45 | | | | | |
| | | лук репчатый | 5 | 4 | | | | | |
| | | рис | 8 | 8 | | | | | |
| | | мука пшеничная | 2 | 2 | | | | | |
| | | яйцо куриное | 1/8 | 1/8 | | | | | |
| | | томат – паста | 3 | 3 | | | | | |
| | | сметана | 7 | 7 | | | | | |
| | | масло сливочное | 2 | 2 | | | | | |
| 195 | | Макароны отварные | | | 150 | 5,04 | 6,2 | 36,6 | 217,28 |
| | | макароны | 70 | 70 | | | | | |
| | | масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| 233 | | Кисель | | | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116 |
| | | кисель сухой | 24 | 24 | | | | | |
| | | сахар | 10 | 10 | | | | | |
| | | Хлеб ржаной | 40 | 40 | 40 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 75 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,56 | 64,33 |

| | | | | | | | | | |
|----------|--|-------------------------------------------|------|------|---------|-------|-------|--------|---------|
| | | итого: | | | | 26,54 | 27,54 | 100,78 | 760,61 |
| | | Полдник | | | | | | | |
| 289 | | Ватрушка с творогом | | | 90 | 9,17 | 8,0 | 32,2 | 236 |
| | | мука пшеничная | 52 | 52 | | | | | |
| | | молоко | 18 | 18 | | | | | |
| | | яйцо куриное | 1/8 | 1/8 | | | | | |
| | | сахар | 3 | 3 | | | | | |
| | | дрожжи | 1 | 1 | | | | | |
| | | масло растительное | 3 | 3 | | | | | |
| | | масло сливочное | 3 | 3 | | | | | |
| | | Фарш творожный | | | | | | | |
| | | творог | 30 | 30 | | | | | |
| | | яйцо | 1/10 | 1/10 | | | | | |
| | | сахар | 3 | 3 | | | | | |
| | | мука пшеничная | 2 | 2 | | | | | |
| 401 | | Снежок | 200 | 200 | 200 | 4,05 | 3,75 | 16,2 | 118,5 |
| | | итого: | | | | | | | |
| | | Всего за день | | | | 53,23 | 56,91 | 255,68 | 1743,21 |
| 4 | | Завтрак | | | | | | | |
| 44 | | Вермишель молочная с маслом слив. | | | 200 | 6,0 | 6,4 | 21 | 339 |
| | | вермишель | 20 | 20 | | | | | |
| | | молоко | 160 | 160 | | | | | |
| | | сахар | 2 | 2 | | | | | |
| | | масло сливочное | 4 | 4 | | | | | |
| 253 | | Кофейный напиток | | | 200 | 1,92 | 0,72 | 25 | 117,9 |
| | | кофе-напиток | 2 | 2 | | | | | |
| | | молоко | 150 | 150 | | | | | |
| | | сахар | 10 | 10 | | | | | |
| 147 | | Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром | | | 40/10/5 | 5,0 | 9,2 | 16,8 | 174,6 |
| | | хлеб пшеничный | 40 | 40 | | | | | |
| | | масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| | | сыр | 10 | 10 | | | | | |
| | | итого: | | | | 13,22 | 16,72 | 66,8 | 479,6 |
| | | Завтрак 2 | | | | | | | |
| | | Фрукты | 100 | 100 | 100 | 0,2 | - | 24 | 92 |
| | | итого: | | | | 0,2 | - | 24 | 92 |
| | | Обед | | | | | | | |
| 21 | | Салат из свеклы с соленым огурцом | | | 60 | 0,65 | 3,7 | 4,2 | 53 |
| | | свекла | 56 | 50 | | | | | |
| | | огурец соленый | 20 | 20 | | | | | |
| | | масло растительное | 8 | 8 | | | | | |
| 56 | | Щи на м/к/б со сметаной | | | 200 | 2,2 | 3,8 | 12,5 | 48,2 |
| | | мясо говядины | 20 | 20 | | | | | |
| | | Картофель с 01.09-31.10 | 50 | 43 | | | | | |
| | | С 31.10-31.12 | 55 | 44 | | | | | |
| | | С 31.12-28.02 | 60 | 46 | | | | | |
| | | С 28.02-01.09 | 65 | 48 | | | | | |
| | | капуста свежая | 50 | 44 | | | | | |
| | | морковь | 12 | 10 | | | | | |
| | | лук репчатый | 10 | 8 | | | | | |
| | | масло сливочное | 3 | 3 | | | | | |
| | | сметана | 12 | 12 | | | | | |
| 161 | | Котлета мясная | | | 80 | 9,1 | 10,02 | 4,8 | 151,45 |
| | | мясо говядины | 80 | 80 | | | | | |
| | | хлеб пшеничный | 13 | 13 | | | | | |
| | | молоко | 16 | 16 | | | | | |
| | | масло растительное | 3 | 3 | | | | | |
| | | яйцо куриное | 1/8 | 1/8 | | | | | |
| 200 | | Овощи тушеные | | | 150 | 3 | 4 | 19 | 130 |
| | | Картофель с 01.09-31.10 | 140 | 130 | | | | | |
| | | С 31.10-31.12 | 145 | 131 | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|----------|--|----------------------------------------|-----|-----|------|-------|-------|--------|---------|
| | | С 31.12-28.02 | 150 | 134 | | | | | |
| | | С 28.02-01.09 | 155 | 136 | | | | | |
| | | капуста свежая | 102 | 95 | | | | | |
| | | морковь | 38 | 30 | | | | | |
| | | лук репчатый | 15 | 13 | | | | | |
| | | масло сливочное | 3 | 3 | | | | | |
| | | масло растительное | 3 | 3 | | | | | |
| 240 | | Компот из свежих яблок | | | 200 | 0,16 | 0,16 | 29 | 109 |
| | | Свежие яблоки | 20 | 20 | | | | | |
| | | сахар | 10 | 10 | | | | | |
| | | Хлеб ржаной | 40 | 40 | 40 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 75 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,56 | 64,33 |
| | | итого: | | | | 41,8 | 66,5 | 80,36 | 799,73 |
| | | Полдник | | | | | | | |
| 280 | | Оладьи с повидлом | | | 90 | 6,2 | 6,35 | 35,0 | 220 |
| | | мука пшеничная | 45 | 45 | | | | | |
| | | молоко | 40 | 40 | | | | | |
| | | яйцо куриное | 1/8 | 1/8 | | | | | |
| | | сахар | 3 | 3 | | | | | |
| | | дрожжи | 1 | 1 | | | | | |
| | | масло растительное | 3 | 3 | | | | | |
| | | масло сливочное | 3 | 3 | | | | | |
| | | повидло фруктовое | 20 | 20 | | | | | |
| 263 | | Чай с сахаром | | | 200 | 11,2 | 12,15 | 56,8 | 376 |
| | | Чай заварка | 0.5 | 0,5 | | | | | |
| | | сахар | 10 | 10 | | | | | |
| | | Всего за день | | | | 66,32 | 97,92 | 235,06 | 1796,13 |
| 5 | | Завтрак | | | | | | | |
| 173 | | Каша рисовая молочная с маслом слив. | | | 200 | 6,36 | 6,95 | 33,67 | 222 |
| | | рис | 35 | 35 | | | | | |
| | | молоко | 150 | 150 | | | | | |
| | | сахар | 3 | 3 | | | | | |
| | | масло сливочное | 4 | 4 | | | | | |
| 248 | | Какао с молоком | | | 200 | 4,2 | 3,62 | 17,28 | 118,66 |
| | | какао | 3 | 3 | | | | | |
| | | сахар | 10 | 10 | | | | | |
| | | молоко | 150 | 150 | | | | | |
| 147 | | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | | | 40/5 | 2,45 | 6,7 | 16,8 | 139,6 |
| | | хлеб пшеничный | 40 | 40 | | | | | |
| | | масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| | | итого: | | | | 8,81 | 13,65 | 70,37 | 436,6 |
| | | Завтрак 2 | | | | | | | |
| | | Сок фруктовый | 200 | 200 | 200 | 0,87 | 0,07 | 26,2 | 108 |
| | | Итого: | | | | 0,87 | 0,07 | 26,2 | 108 |
| | | Обед | | | | | | | |
| 23 | | Овощи сезонные | | | 60 | 0,9 | 6,18 | 3,84 | 74,4 |
| 39 | | Суп овощной на м/к бульоне со сметаной | | | 200 | 2,6 | 3,8 | 16 | 112 |
| | | мясо говядины | 20 | 20 | | | | | |
| | | Картофель с 01.09-31.10 | 50 | 45 | | | | | |
| | | С 31.10-31.12 | 55 | 46 | | | | | |
| | | С 31.12-28.02 | 60 | 48 | | | | | |
| | | С 28.02-01.09 | 65 | 50 | | | | | |
| | | лук репчатый | 10 | 8 | | | | | |
| | | морковь | 12 | 10 | | | | | |
| | | масло сливочное | 3 | 3 | | | | | |
| | | сметана | 12 | 12 | | | | | |
| 134 | | Биточки рыбные | | | 80 | 8,8 | 1,6 | 5,8 | 73,5 |
| | | рыба св/мор. | 130 | 98 | | | | | |
| | | хлеб пшеничный | 14 | 14 | | | | | |
| | | масло сливочное | 3 | 3 | | | | | |
| | | молоко | 15 | 15 | | | | | |
| | | яйцо куриное | 1/8 | 1/8 | | | | | |
| | | масло растительное | 3 | 3 | | | | | |
| 206 | | Картофельное пюре | | | 150 | 3,2 | 6 | 23,2 | 159 |

| | | | | | | | | | |
|----------|--|------------------------------------------|-----|-----|---------|-------|-------|--------|---------|
| | | Картофель с 01.09-31.10 | 160 | 150 | | | | | |
| | | С 31.10-31.12 | 167 | 151 | | | | | |
| | | С 31.12-28.02 | 172 | 153 | | | | | |
| | | С 28.02-01.09 | 175 | 154 | | | | | |
| | | молоко | 18 | 18 | | | | | |
| | | масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| 233 | | Кисель | | | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116 |
| | | кисель сухой | 24 | 24 | | | | | |
| | | сахар | 10 | 10 | | | | | |
| | | Хлеб ржаной | 40 | 40 | 40 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 75 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,56 | 64,33 |
| | | итого: | | | | 33,25 | 28,34 | 91,73 | 785,83 |
| | | Полдник | | | | | | | |
| 464 | | Пирожок с повидлом (с яблоками) | | | 90 | 9,1 | 7,9 | 32,26 | 236 |
| | | мука пшеничная | 54 | 54 | | | | | |
| | | молоко | 23 | 23 | | | | | |
| | | яйцо куриное | 1/8 | 1/8 | | | | | |
| | | сахар | 7 | 7 | | | | | |
| | | дрожжи | 1 | 1 | | | | | |
| | | масло растительное | 3 | 3 | | | | | |
| | | яблоки | 31 | 26 | | | | | |
| | | масло сливочное | 3 | 3 | | | | | |
| 263 | | Чай с сахаром | | | 200 | 11,2 | 12,15 | 56,8 | 24,64 |
| | | Чай-заварка | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| | | сахар | 10 | 10 | | | | | |
| | | Всего за день | | | | 57,03 | 55,76 | 242,36 | 1722,43 |
| 6 | | Завтрак | | | | | | | |
| 88 | | Каша молочная геркулесовая | | | 200 | 6,88 | 7,8 | 25,2 | 193,6 |
| | | геркулес | 25 | 25 | | | | | |
| | | молоко | 150 | 150 | | | | | |
| | | сахар | 3 | 3 | | | | | |
| | | масло сливочное | 4 | 4 | | | | | |
| 391 | | Чай с молоком | | | 200 | 1,4 | 1,6 | 15,8 | 80 |
| | | чай – заварка | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| | | сахар | 10 | 10 | | | | | |
| | | молоко | 100 | 100 | | | | | |
| 147 | | Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыром | | | 40/5/10 | 5,0 | 9,2 | 16,8 | 174,6 |
| | | хлеб пшеничный | 40 | 40 | | | | | |
| | | масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| | | сыр | 10 | 10 | | | | | |
| | | итого: | | | | 7,58 | 12,28 | 49,1 | 320,56 |
| | | Завтрак 2 | | | | | | | |
| | | Фрукты | 100 | 100 | 100 | 0,2 | - | 24 | 92 |
| | | Итого: | | | | 0,2 | - | 24 | 92 |
| | | Обед | | | | | | | |
| 20 | | Салат из свежей капусты | | | 60 | 0,846 | 3,048 | 5,19 | 51,54 |
| | | капуста | 64 | 60 | | | | | |
| | | морковь | 8 | 6 | | | | | |
| | | Масло растительное | 5 | 5 | | | | | |
| | | сахар | 3 | 3 | | | | | |
| 38 | | Суп картофельный на м/к бульоне со | | | 200 | 2,2 | 3,8 | 12,6 | 60,37 |
| | | мясо говядины | 20 | 20 | | | | | |
| | | Картофель с 01.09-31.10 | 90 | 81 | | | | | |
| | | С31.10-31.12 | 95 | 82 | | | | | |
| | | С31.12-28.02 | 100 | 85 | | | | | |
| | | С 28.02-01.09 | 105 | 90 | | | | | |
| | | лук репчатый | 10 | 8 | | | | | |
| | | морковь | 12 | 10 | | | | | |
| | | масло сливочное | 2 | 2 | | | | | |
| | | сметана | 12 | 12 | | | | | |
| 110 | | Куры отварные | | | 100 | 22,26 | 14,21 | - | 232,47 |
| | | кура | 140 | 100 | | | | | |
| 302 | | Гречка отварная | | | 130 | 7,41 | 6,266 | 35,685 | 234,442 |

| | | | | | | | | | |
|----------|---------------------------------------|-----------------|-----|-----|-------|-------|--------|---------|--------|
| | | Крупа гречневая | 62 | 62 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 6 | 6 | | | | | |
| | | сахар | 5 | 5 | | | | | |
| 233 | Кисель | | | | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116 |
| | кисель сухой | 24 | 24 | | | | | | |
| | сахар | 10 | 10 | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 40 | 40 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 75 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,56 | 64,33 | |
| | итого: | | | | 24,54 | 32,14 | 83,66 | 609,93 | |
| | Полдник | | | | | | | | |
| 184 | Плюшка | | | | 80 | 5,8 | 9,4 | 49 | 104 |
| | Мука пшеничная | 47 | 47 | | | | | | |
| | Молоко | 22 | 22 | | | | | | |
| | Яйцо куриное | 1/8 | 1/8 | | | | | | |
| | сахар | 8 | 8 | | | | | | |
| | дрожжи | 1 | 1 | | | | | | |
| | Масло растительное | 3 | 3 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | |
| 401 | Ряженка | 200 | 200 | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,34 | |
| | Всего за день | | | | 43,52 | 56,57 | 213,56 | 1398,49 | |
| 7 | Завтрак | | | | | | | | |
| 88 | Каша манная молочная с маслом | | | | 200 | 6,3 | 6,8 | 25 | 187 |
| | Крупа манная | 25 | 25 | | | | | | |
| | молоко | 150 | 150 | | | | | | |
| | сахар | 3 | 3 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | |
| 253 | Кофейный напиток | | | | 200 | 1,92 | 0,72 | 25 | 117,9 |
| | кофе - напиток | 2 | 2 | | | | | | |
| | молоко | 150 | 150 | | | | | | |
| | сахар | 10 | 10 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | | | | 40/5 | 2,45 | 6,7 | 16,8 | 139,6 |
| | хлеб пшеничный | 40 | 40 | | | | | | |
| | масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | |
| | итого: | | | | | 13,1 | 17,01 | 69,62 | 405,95 |
| | Завтрак 2 | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 200 | 200 | 200 | 0,87 | 0,07 | 26,2 | 108 | |
| | Итого: | | | | | 0,87 | 0,07 | 26,2 | 108 |
| | Обед | | | | | | | | |
| 53 | Салат из свежей капусты | | | | 60 | 0,846 | 3,048 | 5,19 | 51,54 |
| | морковь | 8 | 6 | | | | | | |
| | капуста | 64 | 60 | | | | | | |
| | масло растительное | 5 | 5 | | | | | | |
| | сахар | 3 | 3 | | | | | | |
| 33 | Рассольник на м/к бульоне со сметаной | | | | 200/8 | 1,6 | 3,0 | 11,7 | 83 |
| | мясо говядины | 20 | 15 | | | | | | |
| | рис | 5 | 5 | | | | | | |
| | Картофель с 01.09-31.10 | 70 | 65 | | | | | | |
| | С 31.10-31.12 | 75 | 68 | | | | | | |
| | С 31.12-28.02 | 80 | 72 | | | | | | |
| | С 28.02-01.09 | 85 | 76 | | | | | | |
| | лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | |
| | морковь | 12 | 10 | | | | | | |
| | огурец соленый | 30 | 25 | | | | | | |
| | сметана | 12 | 12 | | | | | | |
| | масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | |
| 151 | Голубцы ленивые | | | | 200 | 14,9 | 16 | 8,17 | 240 |
| | Мясо говядины | 70 | 70 | | | | | | |
| | капуста | 150 | 140 | | | | | | |
| | лук репчатый | 12 | 10 | | | | | | |
| | морковь | 12 | 10 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|----------|--|-----------------------------------|------|------|------|--------|--------|-------|---------|
| | | рис | 10 | 9 | | | | | |
| | | масло растительное | 3 | 3 | | | | | |
| | | масло сливочное | 3 | 3 | | | | | |
| 240 | | Компот из свежих яблок | | | 200 | 0,16 | 0,16 | 29 | 109 |
| | | яблоки | 20 | 20 | | | | | |
| | | сахар | 10 | 10 | | | | | |
| | | Хлеб ржаной | 40 | 40 | 40 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 75 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,56 | 64,33 |
| | | итого: | | | | 22,54 | 25,1 | 91,54 | 726,53 |
| | | Полдник | | | | | | | |
| 130 | | Сырники творожные со сгущённой | | | 80 | 14,952 | 10,136 | 9,12 | 187,2 |
| | | Творог | 100 | 100 | | | | | |
| | | Мука пшеничная | 12 | 12 | | | | | |
| | | Яйцо куриное | ¼ | ¼ | | | | | |
| | | Сахар | 5 | 5 | | | | | |
| | | Манка | 10 | 10 | | | | | |
| | | Масло растительное | 3 | 3 | | | | | |
| | | сгущёнка | 20 | 20 | | | | | |
| 263 | | Чай сладкий | | | 200 | 11,2 | 3,06 | 13 | 49,28 |
| | | чай – заварка | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| | | сахар | 10 | 10 | | | | | |
| | | итого: | | | | 9,17 | 8,0 | 52,1 | 311 |
| | | Всего за день | | | | 45,68 | 50,18 | 239,4 | 1551,48 |
| 8 | | Завтрак | | | | | | | |
| 111 | | Омлет | | | 100 | 8,73 | 9,53 | 27,92 | 148,45 |
| | | Яйцо | 1 | 1 | | | | | |
| | | Молоко свежее | 80 | 80 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 4 | 4 | | | | | |
| 248 | | Какао с молоком | | | 200 | 3,7 | 5,9 | 25,9 | 153 |
| | | какао – порошок | 3 | 3 | | | | | |
| | | молоко | 150 | 150 | | | | | |
| | | сахар | 10 | 10 | | | | | |
| | | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | | | 40/5 | 2,45 | 6,7 | 16,8 | 139,6 |
| | | хлеб пшеничный | 40 | 40 | | | | | |
| | | масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| | | итого: | | | | 12,15 | 17 | 63,7 | 631,6 |
| | | Завтрак 2 | | | | | | | |
| | | Фрукты | 100 | 100 | 100 | 0,2 | - | 24 | 92 |
| | | Итого: | | | | 0,2 | - | 24 | 92 |
| | | Обед | | | | | | | |
| 40 | | Салат из моркови и яблок | | | 50 | 0,43 | 2,61 | 3,935 | 40,95 |
| | | Морковь | 33 | 26 | | | | | |
| | | яблоко | 19 | 17 | | | | | |
| | | Масло растительное | 5 | 5 | | | | | |
| 37 | | Суп с клецками на м/к бульоне | | | 200 | 0,8 | 2,9 | 5,6 | 52 |
| | | мясо говядины | 20 | 18 | | | | | |
| | | Картофель с 01.09-31.10 | 70 | 60 | | | | | |
| | | С 31.10-31.12 | 75 | 63 | | | | | |
| | | С 31.12-28.02 | 80 | 68 | | | | | |
| | | С 28.02-01.09 | 85 | 70 | | | | | |
| | | лук репчатый | 10 | 8 | | | | | |
| | | морковь | 12 | 10 | | | | | |
| | | мука пшеничная | 5 | 5 | | | | | |
| | | масло сливочное | 3 | 3 | | | | | |
| | | яйцо куриное | 1/10 | 1/10 | | | | | |
| 144 | | Рыба тушеная с овощами | | | 80 | 12,7 | 9,1 | 8,58 | 83 |
| | | рыба св./мор. | 130 | 90 | | | | | |
| | | масло растительное | 5 | 5 | | | | | |
| | | лук репчатый | 19 | 15 | | | | | |
| | | морковь | 37 | 29 | | | | | |
| | | томат – паста | 8 | 8 | | | | | |
| 206 | | Картофельное пюре | | | 150 | 3,2 | 6,0 | 23,2 | 159 |
| | | Картофель с 01.09-31.10 | 190 | 160 | | | | | |
| | | С 31.10-31.12 | 193 | 161 | | | | | |
| | | С 31.12-28.02 | 200 | 163 | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|----------|--|-----------------------------------|-----|-----|---------|-------|-------|--------|---------|
| | | С 28.02-01.09 | 205 | 164 | | | | | |
| | | молоко | 24 | 24 | | | | | |
| | | масло сливочное | 4 | 4 | | | | | |
| 240 | | Компот из свежих ягод | | | 200 | 0,16 | 0,16 | 29 | 109 |
| | | ягоды | 20 | 20 | | | | | |
| | | сахар | 10 | 10 | | | | | |
| | | Хлеб ржаной | 40 | 40 | 40 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 75 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,56 | 64,33 |
| | | итого: | | | | 20,9 | 22,1 | 57,73 | 578,73 |
| | | Полдник | | | | | | | |
| 143 | | Винегрет | | | 110 | 1,62 | 7,3 | 9,2 | 109,9 |
| | | Картофель | 70 | 60 | | | | | |
| | | Свекла | 40 | 37 | | | | | |
| | | морковь | 20 | 18 | | | | | |
| | | Огурцы солёные | 20 | 19 | | | | | |
| | | Масло растительное | 10 | 10 | | | | | |
| | | Лук репчатый | 20 | 16 | | | | | |
| 263 | | Чай с сахаром | | | 200 | 12 | 3,06 | 13 | 49,28 |
| | | Чай-заварка | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| | | Сахар | 10 | 10 | | | | | |
| 147 | | Хлеб пшеничный | | | 25 | | | | |
| | | итого: | | | | 23,2 | 16,1 | 44,6 | 387 |
| | | Всего за день | | | | 56,45 | 55,2 | 190,03 | 1689,33 |
| 9 | | Завтрак | | | | | | | |
| 84 | | Каша молочная «Дружба» | | | 200 | 2,58 | 3,08 | 12,4 | 70,96 |
| | | пшено | 20 | 20 | | | | | |
| | | рис | 15 | 15 | | | | | |
| | | молоко | 150 | 150 | | | | | |
| | | масло сливочное | 4 | 4 | | | | | |
| | | сахар | 3 | 3 | | | | | |
| 391 | | Чай с молоком | | | 200 | 1,92 | 0,72 | 25 | 117,9 |
| | | Чай-заварка | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| | | молоко | 100 | 100 | | | | | |
| | | сахар | 10 | 10 | | | | | |
| 147 | | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | | | 40/5/10 | 2,45 | 6,7 | 16,8 | 139,6 |
| | | хлеб пшеничный | 40 | 40 | | | | | |
| | | масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| | | сыр | 10 | 10 | | | | | |
| | | итого: | | | | 11,25 | 15,22 | 67 | 451,1 |
| | | Завтрак 2 | | | | | | | |
| | | Сок фруктовый | 200 | 200 | 200 | 0,87 | 0,07 | 26,2 | 108 |
| | | итого: | | | | 0,87 | 0,07 | 26,2 | 108 |
| | | Обед | | | | | | | |
| 20 | | Салат «Зимний» | | | 50 | 0,64 | 3,8 | 4,1 | 53,2 |
| | | Картофель с 01.09-31.10 | 20 | 15 | | | | | |
| | | С 31.10-31.12 | 25 | 18 | | | | | |
| | | С 31.12.-28.02 | 30 | 24 | | | | | |
| | | С28.02-01.09 | 35 | 28 | | | | | |
| | | Огурец соленый | 30 | 29 | | | | | |
| | | морковь | 12 | 10 | | | | | |
| | | Зеленый горошек | 15 | 10 | | | | | |
| | | Масло растительное | 5 | 5 | | | | | |
| 4 | | Щи с рыбными консервами | | | 200 | 2,2 | 3,8 | 12,6 | 48 |
| | | Консервы рыбные | 38 | 34 | | | | | |
| | | Картофель с 01.09-31.10 | 60 | 50 | | | | | |
| | | С 31.10-31.12 | 65 | 51 | | | | | |
| | | С 31.12-28.02 | 70 | 52 | | | | | |
| | | С 28.02-01.09 | 75 | 55 | | | | | |
| | | капуста | 50 | 40 | | | | | |
| | | лук репчатый | 10 | 8 | | | | | |
| | | морковь | 12 | 10 | | | | | |
| | | масло сливочное | 3 | 3 | | | | | |
| 174 | | Тефтели в томатном соусе | | | 70 | 13,0 | 13,0 | 1,5 | 128 |
| | | мясо говядины | 60 | 60 | | | | | |
| | | хлеб пшеничный | 10 | 10 | | | | | |
| | | лук репчатый | 10 | 8 | | | | | |
| | | мука пшеничная | 5 | 5 | | | | | |
| | | яйцо куриное | 1/8 | 1/8 | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------|--|-------------------------------------------|-----|-----|---------|-------|-------|--------|---------|
| | | масло растительное | 4 | 4 | | | | | |
| | | Томат-паста | 5 | 5 | | | | | |
| 200 | | Капуста тушеная | | | 150 | 3,9 | 7,2 | 18,1 | 110 |
| | | капуста | 250 | 200 | | | | | |
| | | Лук репчатый | 12 | 10 | | | | | |
| | | морковь | 12 | 10 | | | | | |
| | | Томат-паста | 5 | 5 | | | | | |
| | | Масло растительное | 8 | 8 | | | | | |
| 35 | | Компот из сухофруктов | | | 200 | 0,5 | - | 31,5 | 120 |
| | | сухофрукты | 13 | 13 | | | | | |
| | | сахар | 10 | 10 | | | | | |
| | | Хлеб ржаной | 40 | 40 | 40 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 75 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,56 | 64,33 |
| | | итого: | | | | 28,58 | 29,24 | 106,15 | 786,6 |
| | | Полдник | | | | | | | |
| 38 | | Картофель в молоке | | | 200 | | | | |
| | | картофель | 120 | 90 | | | | | |
| | | Молоко | 38 | 36 | | | | | |
| | | мука | 55 | 55 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 3 | 3 | | | | | |
| 263 | | Чай сладкий | | | 200 | 12 | 3,06 | 13 | 49,28 |
| | | чай – заварка | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| | | сахар | 10 | 10 | | | | | |
| | | итого: | | | | 25,22 | 13,82 | 44,27 | 439,88 |
| | | Всего за день | | | | 65,92 | 58,35 | 203,67 | 1785,58 |
| 10 | | Завтрак | | | | | | | |
| 88 | | Гречнево-рисовая каша | | | 200 | 8,6 | 13 | 34,7 | 250 |
| | | греча | 20 | 20 | | | | | |
| | | рис | 20 | 20 | | | | | |
| | | молоко | 150 | 150 | | | | | |
| | | сахар | 3 | 3 | | | | | |
| | | масло сливочное | 4 | 4 | | | | | |
| 253 | | Кофейный напиток | | | 200 | 1,92 | 0,72 | 25 | 187 |
| | | кофе – напиток | 2 | 2 | | | | | |
| | | сахар | 10 | 10 | | | | | |
| | | молоко | 150 | 150 | | | | | |
| 147 | | Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром | | | 40/10/5 | 5,0 | 9,2 | 16,8 | 174,6 |
| | | хлеб пшеничный | 40 | 40 | | | | | |
| | | масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| | | сыр | 10 | 10 | | | | | |
| | | итого: | | | | 13,6 | 22,2 | 71,4 | 499,6 |
| | | Завтрак 2 | | | | | | | |
| | | Фрукты | 100 | 100 | 100 | 0,2 | - | 24 | 92 |
| | | итого: | | | | 0,2 | - | 24 | 92 |
| | | Обед | | | | | | | |
| 23 | | Овощи сезонные | | | 60 | 0,9 | 6,18 | 3,84 | 74,4 |
| 34 | | Свекольник на м/к бульоне со сметаной | | | 200/10 | 16,4 | 18 | 5,1 | 252 |
| | | мясо говядины | 20 | 15 | | | | | |
| | | Картофель с 01.09-31.10 | 50 | 40 | | | | | |
| | | С 31.10-31.12 | 55 | 43 | | | | | |
| | | С 31.12-28.02 | 60 | 46 | | | | | |
| | | С 28.02-01.09 | 65 | 50 | | | | | |
| | | лук репчатый | 10 | 8 | | | | | |
| | | морковь | 12 | 10 | | | | | |
| | | свекла | 53 | 40 | | | | | |
| | | масло сливочное | 3 | 3 | | | | | |
| | | сметана | 12 | 12 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|-------------------------|-----|-----|-----|------|-------|--------|---------|
| 153 | Жаркое по-домашнему | | | 200 | 13 | 20,64 | 27,2 | 336 |
| | мясо говядины | 60 | 60 | | | | | |
| | Картофель с 01.09-31.10 | 190 | 170 | | | | | |
| | С 31.10-31.12 | 195 | 172 | | | | | |
| | С 31.12-28.02 | 200 | 176 | | | | | |
| | С 28.02-01.09 | 205 | 178 | | | | | |
| | лук репчатый | 23 | 20 | | | | | |
| | морковь | 13 | 11 | | | | | |
| | масло растительное | 3 | 3 | | | | | |
| 35 | Компот из сухофруктов | | | 200 | 0,5 | - | 31,5 | 120 |
| | сухофрукты | 13 | 13 | | | | | |
| | сахар | 10 | 10 | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 40 | 40 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 75 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,56 | 64,33 |
| | итого: | | | | 50,5 | 57,72 | 79,95 | 1029,05 |
| | Полдник | | | | | | | |
| 609 | Печенье | 15 | 15 | 15 | | | | |
| 401 | Напиток «Ряженка» | 200 | 200 | 200 | 5,0 | 5,8 | 21,8 | 156 |
| | итого: | | | | 10,8 | 15,2 | 70,8 | 260 |
| | Всего за день | | | | 75,1 | 95,12 | 246,15 | 1880,65 |

"Организация детского питания в дошкольных учреждениях. Методические материалы.