

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Солнышко»

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий  
МКДОУ детский сад «Солнышко»  
*О.А. Шихалева*  
О.А. Шихалева  
Приказ №31/од от 10.02.2023



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

для организации питания воспитанников  
МКДОУ детский сад «Солнышко»

с 12-часовым пребыванием в возрасте с 1 до 3 лет и с 3 до 7 лет

Сезон: весна – лето

Мартка  
2023

2023г.

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

1 день

Наименование блюд	2-3лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	выход			Б	Ж	У					
каша молочная пшеничная с маслом сливочным	150/5	5.55	5.625	27.4	182.25	0.75	200/5	7.4	7.5	36.5	243	1			
какао на молоке	150	2.7	1.08	18.8	108	1.0	180	3.2	1.3	22.5	129.6	1.2			
хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	10	47	0	30	2.4	0.3	15	70.5	0			
масло сливочное (метное производство)	5	0	4.1	0	37.4	0	5	0	4.1	0	37.4	0			
<b>итого за прием пищи</b>		<b>9.8</b>	<b>11.01</b>	<b>56.13</b>	<b>374.65</b>	<b>1.75</b>		<b>13</b>	<b>13.2</b>	<b>74</b>	<b>480.5</b>	<b>2.2</b>			
<b>Завтрак 2</b>															
яблоко	50	0.2	0.2	4.9	23.5	0	100	0.4	0.4	9.8	47	0			
<b>итого за прием пищи</b>		<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>4.9</b>	<b>23.5</b>	<b>0</b>		<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	<b>0</b>			
<b>Обед</b>															
салат из отварной свеклы	40	0.6	2.20	3.33	35.60	2.27	60	0.9	3.3	5	53.4	3.4			
щи из свежей капусты со сметаной	150/5	3.45	4.58	6.6	80.40	22.65	200/10	4.6	6.1	8.8	107.2	30.2			
сосиска отварная (местное производство)	60	5.6	13.5	1.35	154.05	0	60	5.6	13.5	1.35	154.05	0			
соус томатный	20	0.11	0.73	1.1	11.23	0.3	20	0.11	0.73	1.1	11.23	0.3			
макароны отварные с маслом сливочным	100	3.6	4.2	19	130.3	0	120	4.32	5.04	22.8	156.36	0			
сок яблочный	150	0.75	0.075	7.58	34.5	1.5	180	0.9	0.09	9.1	41.4	1.8			
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	62.3	0	40	3	0.4	19.6	94	0			
хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.3	7	36.2	0	40	2.6	0.6	14	72.4	0			
<b>итого за прием пищи</b>		<b>16.91</b>	<b>25.78</b>	<b>55.77</b>	<b>544.58</b>	<b>26.717</b>		<b>22.03</b>	<b>29.76</b>	<b>81.75</b>	<b>690.04</b>	<b>35.7</b>			
<b>Полдник</b>															
булочка домашняя	50	3.67	7.917	30.75	190.67	0	50	4.4	9.5	36.9	228.8	0			
молоко кипяченое (местное производство)	150	4.17	4.755	7.01	88.01	1.95	200	5.56	6.34	9.34	117.34	2.6			
<b>итого за прием пищи</b>		<b>7.84</b>	<b>12.67</b>	<b>37.76</b>	<b>278.67</b>	<b>1.95</b>		<b>9.96</b>	<b>15.84</b>	<b>46.24</b>	<b>346.14</b>	<b>2.6</b>			
<b>Ужин</b>															
картофель отварной в молоке	120	2.504	5.6	21.768	145.968	21.72	150	3.13	7	27.21	182.46	27.15			
чай с сахаром	150	0.08	0	11.3	45	0	180	0.09	0	13.5	54	0			
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	30	2.4	0.3	15	70.5	0			
<b>итого за прием пищи</b>		<b>4.084</b>	<b>5.8</b>	<b>42.87</b>	<b>237.97</b>	<b>21.72</b>		<b>5.62</b>	<b>7.3</b>	<b>55.71</b>	<b>306.96</b>	<b>27.15</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>38.85</b>	<b>55.46</b>	<b>197.41</b>	<b>1459.37</b>	<b>52.14</b>		<b>51.01</b>	<b>66.5</b>	<b>267.5</b>	<b>1870.64</b>	<b>67.65</b>			

2023г.

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

2 день

Наименование блюд	2-3лет	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У			выход	Б	Ж	У			
каша молочная дружба с маслом сливочным	150/5	4.875	6.225	26.25	180.83	0.9	200/5	6.5	8.3	35	241.1	1.2	
чай с сахаром лимон	150	0.1	0.0	11.42	45.75	2.08	180	0.1	0	13.7	54.9	2.5	
хлеб пшеничный	20	1.6	0.20	10.00	47.0	0	30	2.4	0.3	15	70.5	0	
масло сливочное (местное производство)	5	0	4.1	0	37.4	0	5	0	4.1	0	37.4	0	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>6.56</b>	<b>10.53</b>	<b>47.67</b>	<b>310.98</b>	<b>2.98</b>		<b>9</b>	<b>12.7</b>	<b>63.7</b>	<b>403.9</b>	<b>3.7</b>	
<b>Завтрак 2</b>													
<b>итого за прием пищи</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>													
салат из свежих помидоров	40	0.4	4.1	1.4	44.00	6.62	60	0.6	6.12	2.16	66	9.93	
суп картофельный с макаронными изделиями	150	3.675	3.15	11.325	87.975	4.95	200	4.9	4.2	15.1	117.3	6.6	
бигус (капуста тушеная с мясом)	150	13.50	9.98	3.90	159.75	11.63	200	18	13.3	5.2	213	15.5	
компот из изюма	150	0.083	0	15.08	60.75	0.58	180	0.1	0	18.1	72.9	0.7	
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	40	3	0.4	19.6	94	0	
хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.3	7	36.2	0	40	2.6	0.6	14	72.4	0	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>20.46</b>	<b>17.705</b>	<b>48.55</b>	<b>435.675</b>	<b>23.78</b>		<b>29.2</b>	<b>24.62</b>	<b>74.16</b>	<b>635.6</b>	<b>32.73</b>	
<b>Полдник</b>													
вафли	45	1.3	1.5	34.8	175.5	0	45	1.3	1.5	34.8	175.5	0	
молоко кипяченое	150	4.17	4.75	7	88	1.92	180	5	5.7	8.4	105.6	2.3	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>5.47</b>	<b>6.25</b>	<b>41.8</b>	<b>263.5</b>	<b>1.9167</b>		<b>6.3</b>	<b>7.2</b>	<b>43.2</b>	<b>281.1</b>	<b>2.3</b>	
<b>Ужин</b>													
запеканка из творога	130	17.33	0.87	17.23	306.91	0.78	150	20	1	19.88	354.13	0.9	
чай с сахаром	150	0	0	11.25	42.42	0	180	0	0	13.5	50.9	0	
сгущенное молоко	20	1.44	1.7	11.2	64	0.2	20	1.44	1.7	11.2	64	0.2	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>18.77</b>	<b>2.57</b>	<b>39.68</b>	<b>413.33</b>	<b>0.98</b>		<b>21.44</b>	<b>2.7</b>	<b>44.58</b>	<b>469.03</b>	<b>1.1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>51.26</b>	<b>37.05</b>	<b>177.69</b>	<b>1423.48</b>	<b>29.66</b>		<b>65.94</b>	<b>47.22</b>	<b>225.64</b>	<b>1789.63</b>	<b>39.83</b>	

2023г.

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

3 день

Наименование блюд	2-3лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	Б			Ж	У	выход	Б	Ж			
каша молочная из Геркулеса с маслом сливочным	150/5	4.73	6.675	18.9	155.55	1.2	200/5	6.3	8.9	25.2	207.4	1.6			
кофейный напиток с молоком	150	1.1	2.5	18.8	108	0.9	180	1.3	1.4	15.3	80.4	3.5			
хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9.8	47	0	30	2.4	0.3	15	70.5	0			
масло сливочное (местное производство)	5	0	4.1	0	37.4	0	5	0	4.1	0	37.4	0			
<b>итого за прием пищи</b>		<b>7.41</b>	<b>13.475</b>	<b>47.5</b>	<b>347.95</b>	<b>2.1</b>		<b>10</b>	<b>14.7</b>	<b>55.5</b>	<b>395.7</b>	<b>5.1</b>			
<b>Завтрак 2</b>															
сок яблочный	100	0.5	0.05	5.055	26.11	1	100	0.5	0.05	5.055	26.11	1			
<b>итого за прием пищи</b>		<b>0.5</b>	<b>0.05</b>	<b>5.055</b>	<b>26.11</b>	<b>1</b>		<b>0.5</b>	<b>0.05</b>	<b>5.055</b>	<b>26.11</b>	<b>1</b>			
<b>Обед</b>															
суп-пюре картофельный с гречками	150/10	5.625	5.40	19.05	147.015	5.775	200/10	7.5	7.2	25.4	196.02	7.7			
бефстроганов из отварной говядины	30/30	9.01	14.34	1.44	116.40	0.42	40/40	12.01	19.12	1.92	155.2	0.56			
каша перловая рассыпчатая	100	3.00	4.50	1.00	139.50	0.01	120	3.6	5.4	1.2	167.4	0.01			
кисель из брусники	150	0.08	0.08	15.00	65.25	22.00	180	0.1	0.1	18	78.3	26.4			
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	40	3	0.4	19.6	94	0			
хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.3	7	36.2	0	40	2.6	0.6	14	72.4	0			
<b>итого за прием пищи</b>		<b>20.52</b>	<b>24.82</b>	<b>53.29</b>	<b>551.365</b>	<b>28.20</b>		<b>28.81</b>	<b>32.82</b>	<b>80.12</b>	<b>763.32</b>	<b>34.67</b>			
<b>Полдник</b>															
шанежка с картофелем	50	5.25	5.20	27.70	178.30	3.3	60	6.3	6.24	33.24	213.96	3.96			
молоко кипяченое (местное производство)	150	4.17	4.75	7	88	1.92	180	5	5.7	8.4	105.6	2.3			
<b>итого за прием пищи</b>		<b>9.42</b>	<b>9.95</b>	<b>34.70</b>	<b>266.30</b>	<b>5.22</b>		<b>11.3</b>	<b>11.94</b>	<b>41.64</b>	<b>319.56</b>	<b>6.26</b>			
<b>Ужин</b>															
макароны отварные с сыром	115	6.90	5.75	24.18	109.89	0.12	135	8.1	6.75	28.38	129	0.14			
чай с сахаром с лимоном	150	0.08	0.00	11.42	45.75	2.08	180	0.1	0	13.7	54.9	2.5			
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	30	2.4	0.3	15	70.5	0			
<b>итого за прием пищи</b>		<b>8.48</b>	<b>5.95</b>	<b>45.39</b>	<b>202.64</b>	<b>2.20</b>		<b>10.6</b>	<b>7.05</b>	<b>57.08</b>	<b>254.4</b>	<b>2.64</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>46.33</b>	<b>54.25</b>	<b>185.94</b>	<b>1394.36</b>	<b>38.73</b>		<b>61.21</b>	<b>66.56</b>	<b>239.395</b>	<b>1759.09</b>	<b>49.67</b>			

2023г.

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

4 день

Наименование блюд	2-3лет	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У			выход	Б	Ж	У			
каша гречневая вязкая на молоке с маслом сливочным	150/5	5.93	6.00	26.40	184.65	0.98	200/5	7.9	8	35.2	246.2	1.3	
чай с молоком	150	2.7	1.1	18.8	107.9	2.9	180	3.2	1.3	22.5	129.5	3.5	
хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	10	47	0	30	2.4	0.3	15	70.5	0	
сыр полутвердый	10	2.6	2.6	0	34.4	0	10	2.6	2.6	0	34.4	0	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>12.79</b>	<b>9.88</b>	<b>55.15</b>	<b>373.97</b>	<b>3.89</b>		<b>16.1</b>	<b>12.2</b>	<b>72.7</b>	<b>480.6</b>	<b>4.8</b>	
<b>Завтрак 2</b>													
<b>итого за прием пищи</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>21</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>													
свекольник со сметаной	150/5	5.10	5.93	7.20	102.38	5.48	200/10	6.8	7.9	9.6	136.5	7.3	
азу с говядиной	120/30	12.25	13.08	15.58	229.58	6.67	140/40	14.7	15.7	18.7	275.5	8	
напиток из шиповника	150	0.50	0.25	17.08	72.75	52.50	180	0.6	0.3	20.5	87.3	63	
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	40	3	0.4	19.6	94	0	
хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.3	7	36.2	0	40	2.6	0.6	14	72.4	0	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>20.65</b>	<b>19.76</b>	<b>56.67</b>	<b>487.91</b>	<b>64.64</b>		<b>27.7</b>	<b>24.9</b>	<b>82.4</b>	<b>665.7</b>	<b>78.3</b>	
<b>Полдник</b>													
пирожок печеный с яблоком	50	2.98	3.15	23.35	133.458	1.467	60	3.58	3.78	28.02	160.15	1.76	
молоко кипяченое (местное производство)	150	1.2	1	13.1	65.3	1	180	1.4	1.2	15.7	78.3	1.2	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>4.18</b>	<b>4.15</b>	<b>36.45</b>	<b>198.76</b>	<b>2.47</b>		<b>4.98</b>	<b>4.98</b>	<b>43.72</b>	<b>238.45</b>	<b>2.96</b>	
<b>Ужин</b>													
яйцо вареное	40	5.1	4.9	0.3	66.7	0	40	5.1	4.9	0.3	66.7	0	
рагу из овощей	130	2.43	9.53	14.73	155.13	10.01	150	2.8	11	17	179	11.55	
чай с сахаром	150	0	0	11.25	42.42	0	180	0	0	13.5	50.9	0	
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	30	2.4	0.3	15	70.5	0	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>9.027</b>	<b>14.633</b>	<b>36.083</b>	<b>311.25</b>	<b>10.01</b>		<b>10.3</b>	<b>16.2</b>	<b>45.8</b>	<b>367.1</b>	<b>11.55</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>46.65</b>	<b>48.43</b>	<b>205.35</b>	<b>1371.88</b>	<b>81.01</b>		<b>59.08</b>	<b>58.28</b>	<b>244.62</b>	<b>1751.85</b>	<b>97.61</b>	

2023г.

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

5 день

Наименование блюд	2-3лет			пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет			пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	эн/ц	вит "С"			выход	Б	Ж	У	эн/ц	вит "С"			
каша ячневая жидкая на молоке с маслом сливочным	150/5	5.4	4.95	29.63	185.18	0.75	200/5	7.2	6.6	39.5	246.9	1					
какао на молоке	150	2.7	1.1	18.8	108.0	1.0	180	3.2	1.3	22.5	129.6	1.2					
хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	10	47	0	30	2.4	0.3	15	70.5	0					
масло сливочное (местное производство)	5	0	4.1	0	37.4	0	5	0	4.1	0	37.4	0					
<b>итого за прием пищи</b>		<b>9.67</b>	<b>10.33</b>	<b>58.38</b>	<b>377.58</b>	<b>1.75</b>		<b>12.8</b>	<b>12.3</b>	<b>77</b>	<b>484.4</b>	<b>2.2</b>					
<b>Завтрак 2</b>																	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7.5</b>					
<b>Обед</b>																	
винегрет овощной	40	0.48	4.67	3.36	51.68	1.04	60	0.72	7	5.04	77.52	1.56					
суп лапша домашня	150	4.4625	6	10.425	87.84	0.225	200	5.95	8	13.9	117.12	0.3					
плов из отварной говядины	120/30	10.425	12.45	22.2	242.175	0.225	160/40	13.9	16.6	29.6	322.9	0.3					
напиток клюквенный	150	0.08	0	15.8	62.25	0.92	180	0.1	0	18.96	74.7	1.1					
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	40	3	0.4	19.6	94	0					
хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.3	7	36.2	0	40	2.6	0.6	14	72.4	0					
<b>итого за прием пищи</b>		<b>18.25</b>	<b>23.62</b>	<b>68.59</b>	<b>527.15</b>	<b>2.41</b>		<b>26.27</b>	<b>32.6</b>	<b>101.1</b>	<b>758.64</b>	<b>3.26</b>					
<b>Полдник</b>																	
вафли	45	1.3	1.5	34.8	157.5	0	45	1.3	1.5	34.8	157.5	0					
молоко кипяченое (местное производство)	150	4.17	4.75	7	88	1.92	180	5	5.7	8.4	105.6	2.3					
<b>итого за прием пищи</b>		<b>5.47</b>	<b>6.25</b>	<b>41.8</b>	<b>245.5</b>	<b>1.92</b>		<b>6.3</b>	<b>7.2</b>	<b>43.2</b>	<b>263.1</b>	<b>2.3</b>					
<b>Ужин</b>																	
манные биточки	120	4.88	5.04	26.88	172.2	0	150	6.1	6.3	33.6	215.25	0					
сгущенное молоко	20	1.4	1.7	11.2	64	0.2	20	1.4	1.7	11.2	64	0.2					
чай с сахаром	150	0.075	0	11.25	45	0	180	0.09	0	13.5	54	0					
<b>Итого за день</b>		<b>39.74</b>	<b>46.94</b>	<b>218.09</b>	<b>1431.42</b>	<b>6.28</b>		<b>52.96</b>	<b>60.1</b>	<b>279.6</b>	<b>1839.39</b>	<b>15.46</b>					

2023г.

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

6 день

Наименование блюд	2-3лет выход	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет выход	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
		Б	Ж	У				Б	Ж	У			
каша молочная пшеница с маслом сливочным	150/5	19.50	5.40	25.73	170.325	0	200/5	26	7.2	34.3	227.1	0	
кофейный напиток	150	1.1	1.2	12.8	67.0	2.9	180	1.3	1.4	15.3	80.4	3.5	
хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	10	47	0	30	2.4	0.3	15	70.5	0	
масло сливочное (местное производство)	5	0	4.1	0	37.4	0	5	0	4.1	0	37.4	0	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>22.18</b>	<b>10.87</b>	<b>48.48</b>	<b>321.725</b>	<b>2.92</b>		<b>29.7</b>	<b>13</b>	<b>64.6</b>	<b>415.4</b>	<b>3.5</b>	
<b>Завтрак 2</b>													
сок яблочный	100	0.5	0.05	5.055	26.11	1	100	0.5	0.05	5.055	26.11	1	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>0.5</b>	<b>0.05</b>	<b>5.055</b>	<b>26.11</b>	<b>1</b>		<b>0.5</b>	<b>0.05</b>	<b>5.055</b>	<b>26.11</b>	<b>1</b>	
<b>Обед</b>													
салат из свежих помидоров и огурцов	40	0.40	4.07	1.47	44.07	5.67	60	0.6	6.1	2.2	66.1	8.5	
суп картофельный с горохом	150	6.00	3.30	15.00	113.70	5.175	200	8	4.4	20	151.6	6.9	
сосиска отварная (местное производство)	60	5.60	13.50	1.35	154.05	0.00	60	5.6	13.5	1.35	154.05	0	
соус томатный	20	0.11	0.73	1.10	11.23	0.30	20	0.11	0.73	1.1	11.23	0.3	
картофельное пюре	100	2.5	5.3	13.1	110.42	4.1	120	3	6.36	15.72	132.5	4.92	
компот из кураги	150	0.25	0	15	60.75	0	180	0.3	0	18	72.9	0	
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	40	3	0.4	19.6	94	0	
хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.3	7	36.2	0	40	2.6	0.6	14	72.4	0	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>17.66</b>	<b>27.40</b>	<b>63.82</b>	<b>577.41</b>	<b>15.24</b>		<b>23.21</b>	<b>32.09</b>	<b>91.97</b>	<b>754.78</b>	<b>20.62</b>	
<b>Полдник</b>													
Печенье сахарное	35	2.30	3.43	25.90	145.95	0	40	2.63	3.92	29.6	166.8	0	
молоко кипяченое (местное производство)	150	4.125	4.575	6.9975	87.975	1.92	200	5.5	6.1	9.33	117.3	2.56	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>6.43</b>	<b>8.01</b>	<b>32.90</b>	<b>233.93</b>	<b>1.92</b>		<b>8.13</b>	<b>10.02</b>	<b>38.93</b>	<b>284.1</b>	<b>2.56</b>	
<b>Ужин</b>													
оладьи	120	8.4	2.76	45.144	238.68	0.744	150	10.5	3.45	56.43	298.35	0.93	
чай с сахаром	150	0.08	0	11.3	45	0	180	0.09	0	13.5	54	0	
сгущенное молоко	20	1.44	1.7	11.2	64	0.2	20	1.44	1.7	11.2	64	0.2	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>9.92</b>	<b>4.46</b>	<b>67.644</b>	<b>347.68</b>	<b>0.944</b>		<b>12.03</b>	<b>5.15</b>	<b>81.13</b>	<b>416.35</b>	<b>1.13</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>56.69</b>	<b>50.78</b>	<b>217.89</b>	<b>1506.85</b>	<b>22.02</b>		<b>73.57</b>	<b>60.31</b>	<b>281.685</b>	<b>1896.74</b>	<b>28.81</b>	

2023г.

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

7 день

Наименование блюд	2-3лет	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У			выход	Б	Ж	У			
каша рисовая жидкая на молоке с маслом сливочным	150/5	3.83	4.95	24.45	157.575	1.65	200/5	5.1	6.6	32.6	210.1	2.2	
чай с молоком	150	0.4	1.0	11.9	67.0	0.3	180	0.5	1.2	14.3	80.4	0.4	
хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	10	47	0	30	2.4	0.3	15	70.5	0	
масло сливочное (местное производство)	5	0	4.1	0	37.4	0	5	0	4.1	0	37.4	0	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>5.84</b>	<b>10.25</b>	<b>46.37</b>	<b>308.975</b>	<b>1.98</b>		<b>8</b>	<b>12.2</b>	<b>61.9</b>	<b>398.4</b>	<b>2.6</b>	
<b>Завтрак 2</b>													
яблоко	50	0.2	0.2	4.9	23.5	0	100	0.4	0.4	9.8	47	0	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>4.9</b>	<b>23.5</b>	<b>0</b>		<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>													
салат из отварной моркови с конс.кукур	40	0.73	4.07	2.53	49.50	5.80	60	1.1	6.1	3.8	74.25	8.7	
борщ со сметаной	150/5	3.30	5.33	6.60	87.98	11.85	200/10	4.4	7.1	8.8	117.3	15.8	
котлета рыбная из щуки (месное производство), соу томатный	40/20	5.6	1.33	4.6	52.67	0.6	60/20	8.4	2	6.9	79	0.9	
макароны отварные	80	2.88	3.36	15.2	104.24	0	100	3.6	4.2	19	130.3	0	
кисель из клюквы	150	0.08	0.08	15	65.25	22.00	180	0.1	0.1	18	78.3	26.4	
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	40	3	0.4	19.6	94	0	
хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.3	7	36.2	0	40	2.6	0.6	14	72.4	0	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>15.40</b>	<b>14.67</b>	<b>60.73</b>	<b>442.83</b>	<b>40.25</b>		<b>23.2</b>	<b>20.5</b>	<b>90.1</b>	<b>645.55</b>	<b>51.8</b>	
<b>Полдник</b>													
творожки песочные	60	6.12	11.16	25.44	226.8	0.12	60	6.12	11.16	25.44	226.8	0.12	
чай с сахаром с лимоном	150	0.083	0	11.42	45.75	2.08	180	0.1	0	13.7	54.9	2.5	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>6.203</b>	<b>11.16</b>	<b>36.86</b>	<b>272.55</b>	<b>2.20</b>		<b>6.22</b>	<b>11.16</b>	<b>39.14</b>	<b>281.7</b>	<b>2.62</b>	
<b>Ужин</b>													
яйцо отварное	40	5.1	4.9	0.3	66.7	0	40	5.1	4.9	0.3	66.7	0	
каша гречневая рассыпчатая	100	4.475	4.475	24	172.5	0	120	5.37	5.37	28.8	207	0	
молоко кипяченое (местное производство)	150	0.075	0	11.25	45	0	180	0.09	0	13.5	54	0	
хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	10	47	0	30	2.4	0.3	15	70.5	0	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>11.25</b>	<b>9.575</b>	<b>45.55</b>	<b>331.2</b>	<b>0</b>		<b>12.96</b>	<b>10.57</b>	<b>57.6</b>	<b>398.2</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>38.89</b>	<b>45.85</b>	<b>194.41</b>	<b>1379.06</b>	<b>44.44</b>		<b>50.78</b>	<b>54.83</b>	<b>258.54</b>	<b>1770.85</b>	<b>57.02</b>	

2023г.

Неделя: пвторая

Сезон:весна-лето

8 день

Наименование блюд	2-3лет выход	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет выход	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
		Б	Ж	У				Б	Ж	У			
каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	4.65	6.08	23.33	166.50	1.05	200/5	6.2	8.1	31.1	222	1.4	
како на молоке	150	2.7	1.1	18.8	108.0	1.0	180	3.2	1.3	22.5	129.6	1.2	
хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	10	47	0	30	2.4	0.3	15	70.5	0	
масло сливочное (местное производство)	5	0	4.1	0	37.4	0	5	0	4.1	0	37.4	0	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>8.92</b>	<b>11.46</b>	<b>52.075</b>	<b>358.90</b>	<b>1.05</b>	ка	<b>11.8</b>	<b>13.8</b>	<b>68.6</b>	<b>459.5</b>	<b>2.6</b>	
<b>Завтрак 2</b>													
яблоко	50	0.2	0.2	4.9	23.5	0	100	0.4	0.4	9.8	47	0	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>4.9</b>	<b>23.5</b>	<b>0</b>		<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>													
рассольник Ленинградский со сметаной	150/5	3.45	5.48	9.98	103.65	4.65	200/10	4.6	7.3	13.3	138.2	6.2	
биточки из говядины паровые	50	7.5	8.5	4.08	126	0.33	60	9	10.2	4.9	151.2	0.4	
сложный гарнир (капуста тушеная, картофельное пюре)	60/60	2.4	4.96	26.4	99.2	18.24	75/75	3	6.2	33	124	22.8	
сок яблочный	150	150	0.75	0.075	7.58	34.5	180	0.9	0.09	9.1	41.4	1.8	
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	40	3	0.4	19.6	94	0	
хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.3	7	36.2	0	40	2.6	0.6	14	72.4	0	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>166.15</b>	<b>20.19</b>	<b>57.33</b>	<b>419.63</b>	<b>57.72</b>		<b>23.1</b>	<b>24.79</b>	<b>93.9</b>	<b>621.2</b>	<b>31.2</b>	
<b>Полдник</b>													
булочка дорожная	50	3.44	6.67	28.43	287.50	0	60	4.13	8	34.12	345	0	
молоко кипяченое (местное производство)	150	4.17	4.75	7	88	1.92	180	5	5.7	8.4	105.6	2.3	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>7.61</b>	<b>11.42</b>	<b>35.43</b>	<b>375.50</b>	<b>1.92</b>		<b>9.13</b>	<b>13.7</b>	<b>42.52</b>	<b>450.6</b>	<b>2.3</b>	
<b>Ужин</b>													
суп картофельный с крупой и рыбными консервами	150	5.475	4.275	9.6	99.75	4.74	200	7.3	5.7	12.8	133	6.32	
чай с сахаром	150	0.08	0	11.3	45	0	180	0.09	0	13.5	54	0	
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	30	2.4	0.3	15	70.5	0	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>7.055</b>	<b>4.475</b>	<b>30.7</b>	<b>191.75</b>	<b>4.74</b>		<b>9.79</b>	<b>6</b>	<b>41.3</b>	<b>257.5</b>	<b>6.32</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>189.93</b>	<b>47.74</b>	<b>180.44</b>	<b>1369.28</b>	<b>65.43</b>		<b>54.22</b>	<b>58.69</b>	<b>256.12</b>	<b>1835.8</b>	<b>42.42</b>	

2023г.

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

9 день

Наименование блюд	2-3лет	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У			выход	Б	Ж	У			
каша ячневая жидкая на молоке с маслом сливочным	150/5	5.40	4.95	29.63	185.18	0.75	200/5	7.2	6.6	39.5	246.9	1	
чай с сахаром с молоком	150/7	0.4	1.0	11.9	67.0	0.3	180/7	0.5	1.2	14.3	80.4	0.4	
хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	10	47	0	30	2.4	0.3	15	70.5	0	
сыр полутвердый	10	2.6	2.6	0	34.4	0	10	2.6	2.6	0	34.4	0	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>10.02</b>	<b>8.75</b>	<b>51.54</b>	<b>333.575</b>	<b>1.08</b>		<b>12.7</b>	<b>10.7</b>	<b>68.8</b>	<b>432.2</b>	<b>1.4</b>	
<b>Завтрак 2</b>													
сок яблочный	150	0.75	0.075	7.6	34.5	1.5	150	0.75	0.075	7.6	34.5	1.5	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>0.75</b>	<b>0.075</b>	<b>7.6</b>	<b>34.5</b>	<b>1.5</b>		<b>0.75</b>	<b>0.075</b>	<b>7.6</b>	<b>34.5</b>	<b>1.5</b>	
<b>Обед</b>													
салат из свеклы с сыром	40	1.12	4.84	2.84	59.20	2.27	60	1.68	7.26	4.26	88.8	3.4	
суп картофельный с клецками	150/20	4.67	4.92	10.76	106.84	3.67	200/25	6.23	6.56	14.34	142.45	4.89	
жаркое по домашнему	100/30	8.96	9.52	21.84	208.376	0.80	135/40	11.2	11.9	27.3	260.47	1	
компот из свежих яблок	150	0.3	0.15	17.325	72	3.2	180	0.45	0.18	20.79	86.4	3.87	
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	40	3	0.4	19.6	94	0	
хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.3	7	36.2	0	40	2.6	0.6	14	72.4	0	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>17.85</b>	<b>19.93</b>	<b>69.56</b>	<b>529.61</b>	<b>9.93</b>		<b>25.16</b>	<b>26.9</b>	<b>100.29</b>	<b>744.52</b>	<b>13.16</b>	
<b>Полдник</b>													
коржик молочный	50	3.42	6	33.92	201.75	0.00	60	4.1	7.2	40.7	242.1	0	
молоко кипяченое (местное производство)	150	0.08	0	11.42	45.75	2.08	180	0.09	0	13.7	54.9	2.5	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>3.49</b>	<b>6</b>	<b>45.33</b>	<b>247.50</b>	<b>2.08</b>		<b>4.19</b>	<b>7.2</b>	<b>54.4</b>	<b>297</b>	<b>2.5</b>	
<b>Ужин</b>													
рис отварной	80	2	3.2	18.4	109.12	0	100	2.5	4	23	136.4	0	
рыба припущенная (минтай)	60/5	8.28	1.2	2.7	78.48	0	80/5	11.04	1.6	3.6	104.64	0	
чай с сахаром	150	0.8	0	11.3	45	0	180	0.09	0	13.5	54	0	
хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	10	47	0	30	2.4	0.3	15	70.5	0	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>12.68</b>	<b>4.6</b>	<b>42.4</b>	<b>279.6</b>	<b>0</b>		<b>2.49</b>	<b>0.3</b>	<b>28.5</b>	<b>365.54</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>44.79</b>	<b>39.36</b>	<b>216.44</b>	<b>1424.79</b>	<b>14.60</b>		<b>45.29</b>	<b>45.175</b>	<b>259.59</b>	<b>1873.76</b>	<b>18.56</b>	

2023г.

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

10 день

Наименование блюд	2-3лет	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У			выход	Б	Ж	У			
каша молочная дружба с маслом сливочным	150/5	4.88	6.23	26.25	180.83	0.90	200/5	6.5	8.3	35	241.1	1.2	
чай с лимоном	150	2.0	0.3	12.5	58.8	0.0	180	2.4	0.3	15	70.5	0	
хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	10	47	0	30	2.4	0.3	15	70.5	0	
масло сливочное (местное производство)	5	0	4.1	0	37.4	0	5	0	4.1	0	37.4	0	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>8.48</b>	<b>10.78</b>	<b>48.75</b>	<b>323.975</b>	<b>0.9</b>		<b>11.3</b>	<b>13</b>	<b>65</b>	<b>419.5</b>	<b>1.2</b>	
<b>Завтрак 2</b>													
яблоко	50	0.2	0.2	4.9	23.5	0	100	0.4	0.4	9.8	47	0	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>4.9</b>	<b>23.5</b>	<b>0</b>		<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>													
салат картофельный с огурцами солеными	40	0.60	2.13	5.13	41.20	4.00	60	0.9	3.2	7.7	61.8	6	
суп крестьянский с перловкой со сметаной	150/5	3.90	4.79	8.98	94.95	0.47	200/10	5.2	6.39	11.97	126.6	0.63	
печень по строгановски	40/20	13.27	16.47	2.67	210.93	19.67	60/30	19.9	24.7	4	316.4	29.5	
каша гречневая рассыпчатая	80	3.60	3.60	15.84	110.40	0.00	100	4.5	4.5	19.8	138	0	
компот из брусники	150	0.15	0.075	8.0	33	12.375	180	0.18	0.09	9.63	39.6	14.85	
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	40	3	0.4	19.6	94	0	
хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.3	7	36.2	0	40	2.6	0.6	14	72.4	0	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>24.3166667</b>	<b>27.5675</b>	<b>57.4425</b>	<b>573.683333</b>	<b>36.5141667</b>		<b>36.28</b>	<b>39.88</b>	<b>86.7</b>	<b>848.8</b>		
<b>Полдник</b>													
печенье сахарное	35	2.3	3.43	25.9	145.95	0	35	2.3	3.43	25.9	145.95	0	
молоко кипяченое (местное производство)	180	5.004	5.706	8.406	105.606	2.34	200	5.56	6.34	9.34	117.34	2.6	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>7.304</b>	<b>9.136</b>	<b>34.306</b>	<b>251.556</b>	<b>2.34</b>		<b>7.86</b>	<b>9.77</b>	<b>35.24</b>	<b>263.29</b>	<b>2.6</b>	
<b>Ужин</b>													
суп молочный с макаронными изделиями	150	4.875	5.475	15	129.83	1.05	200	6.5	7.3	20	173.1	1.4	
чай с сахаром	150	0	0	11.25	42.42	0	180	0	0	13.5	50.9	0	
хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	10	47	0	30	2.4	0.3	15	70.5	0	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>6.475</b>	<b>5.675</b>	<b>36.25</b>	<b>219.24</b>	<b>1.05</b>		<b>8.9</b>	<b>7.6</b>	<b>48.5</b>	<b>294.5</b>	<b>1.4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>39.47</b>	<b>44.22</b>	<b>147.34</b>	<b>1391.96</b>	<b>38.46</b>		<b>56.88</b>	<b>60.88</b>	<b>210</b>	<b>1873.09</b>	<b>2.6</b>	

средние показатели пищевой и энергетической ценности за 10 дней

1-3лет

3-7лет

	Б	Ж	У	эн/ц	С		Б	Ж	У	эн/ц	С
1	38.85	55.46	197.41	1459.37	52.14	1	51.01	66.5	267.5	1870.64	67.65
2	51.26	37.05	177.69	1423.48	29.66	2	65.94	47.22	225.64	1789.63	39.83
3	46.33	54.25	185.94	1394.36	38.73	3	61.21	66.56	239.395	1759.09	49.67
4	46.65	48.43	205.35	1371.88	81.01	4	59.08	58.28	244.62	1751.85	97.61
5	39.74	46.94	218.09	1431.42	6.28	5	52.96	60.1	279.6	1839.39	15.46
6	56.69	50.78	217.89	1506.85	22.02	6	73.57	60.31	281.685	1896.74	28.81
7	38.89	45.85	194.41	1379.06	44.44	7	50.78	54.83	258.54	1770.85	57.02
8	189.93	47.74	180.44	1369.28	65.43	8	54.22	58.69	256.12	1835.8	42.42
9	44.79	39.36	216.44	1424.79	14.60	9	45.29	45.175	259.59	1873.76	18.56
10	39.47	44.22	147.34	1391.96	38.46	10	56.88	60.88	210	1873.09	2.6
<b>средние показатели</b>	<b>59.26</b>	<b>47.01</b>	<b>194.10</b>	<b>1415.25</b>	<b>39.28</b>	<b>средние показатели</b>	<b>57.09</b>	<b>57.85</b>	<b>252.27</b>	<b>1826.08</b>	<b>41.96</b>
по СанПин	59	56	215	1400	30-60		73	69		1800	30-90