



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Керчи  
Республики Крым  
«Детский сад комбинированного вида №46 «Солнышко»

**УТВЕРЖДАЮ**

и.о. заведующего МБДОУ г. Керчи РК  
«Детский сад комбинированного вида  
№ 46 «Солнышко»

\_\_\_\_\_ Григорова Т.В.

« 29 » марта 2024 г.

Приказ №53-о

# **Основное меню**

**(весна- лето)**

г. Керчь

**Неделя I, день 1 (понедельник), пребывание 12 ч, 3-7 лет**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b><u>Завтрак</u></b>						
Макаронные отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	206
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	393
Бутерброд с маслом	10/40	3,06	9,43	18,27	170	1
	397	12,47	19,46	51,18	429	
<b><u>II завтрак</u></b>						
Соки овощные, фруктовые и ягодные или фрукты	100	0,9	-	18,18	76	399
		0,5	10,1	42,6	2,4	
<b><u>Обед</u></b>						
Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	95,40	59
Рыба тушеная с овощами	105	10,56	5,34	2,88	105	247
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	321
Кисель из плодовых ягод свежих	200	0,18	0,08	26,84	108,80	382
Овощи по сезону (лето-осень)	60	0,15	0,1	1,5	19,9	
Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,15	107	1
	765	18,74	15,68	84,74	574,10	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>						
Суп молочный манный	200	3,18	5,05	26,38	153	185
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	1
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
Печенье	40	6,0	2,0	38,5	188,0	
	500	14,87	9,9	97,8	523,60	
<b>Всего за день</b>	<b>1762</b>	<b>46,98</b>	<b>45,04</b>	<b>251,9</b>	<b>1602,70</b>	

## Неделя I, день 2 (вторник), пребывание 12 ч, 3-7 лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b><u>Завтрак</u></b>						
Каша жидкая овсяная «Геркулес»	200	3,79	5,48	23,97	160,0	185
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Бутерброд с маслом	10/40	3,06	9,43	18,27	170	1
	430	15,6	22,7	58,34	500	
<b><u>II завтрак</u></b>						
Соки овощные, фруктовые и ягодные или фрукты	100	0,6	0,6	14,7	66	368
		0,6	0,6	14,7	66	
<b><u>Обед</u></b>						
Щи из свежей капусты	200	1,39	3,9	7,37	68	67
Жаркое домашнему	200	22,02	6,79	19,95	259	276
Овощи по сезону (лето-осень)	60	0,15	0,1	1,5	19,9	
Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,79	100	376
Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,15	107	1
	690	26,55	11,4	75,76	553,90	-
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>						
Вареники ленивые	125	17,13	15,17	17,71	276	230
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	401
Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	1
Кондит.издел.	40	6,0	2,0	38,5	188,0	
	385	25,19	20,11	43,47	457,6	
<b>Всего за день</b>	<b>1605</b>	<b>67,94</b>	<b>54,81</b>	<b>192,27</b>	<b>1575,50</b>	

**Неделя I, день 3 (среда), пребывание 12 ч, 3-7 лет**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b><u>Завтрак</u></b>						
Каша жидкая рисовая	200	2,17	3,89	27,45	154	185
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Бутерброд с сыром	10/40	5,16	3,39	18,56	127,60	3
	430	10,18	9,69	6037	372,60	
<b><u>II завтрак</u></b>						
Соки овощные, фруктовые и ягодные или фрукты	100	0,85	-	17,17	72,54	399
<b><u>обед</u></b>						
Суп картофельный с гречкой	200	1,58	2,19	11,66	72,60	80
Птица тушеная с соусом сметано-томатным	40	14,12	12,94	3,52	187	301
	50	0,88	2,5	3,51	40,05	355
Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	132
Овощи по сезону (лето-осень)	60	0,15	0,1	1,5	19,9	
Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,79	100	376
Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,15	107	1
	720	22,85	23,90	81,51	646,55	-
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>						
Омлет натуральный с маслом	85	7,52	13,46	1,57	157	215
Икра кабачковая (лето/осень)	100	0,9	4,7	5,92	69,60	53
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	393
Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	1
Рыба отварная	30	10,5	5,34	2,88	105	247
	502	17,38	20,62	74,75	547,20	
<b>Всего за день</b>	<b>1752</b>	<b>51,26</b>	<b>54,21</b>	<b>233,8</b>	<b>1638,89</b>	

## Неделя I, день 4 (четверг), пребывание 12 ч, 3-7 лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b><u>завтрак</u></b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,83	145,2	93
Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Бутерброд с маслом	10/40	3,06	9,43	18,27	170	1
	470	17,56	22,43	53,2	485,2	
<b><u>II завтрак</u></b>						
Соки овощные, фруктовые и ягодные или фрукты	100	0,6	0,6	14,7	266	368
<b><u>обед</u></b>						
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,05	108	81
Плов с мясом	200	19,33	16,19	33,99	359	304
Овощи по сезону (лето-осень)	60	0,15	0,1	1,5	19,9	
Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,79	100	376
Хлеб ржаной	40	2,6	0,6	22,15	107	1
	680	26,86	21,12	95,48	693,90	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>						
Запеканка из творога с морковью	150	17,49	15,44	35,67	351	238
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	401
Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	1
Кондит.издел.	40	6,0	2,0	38,5	188,0	
	410	25,55	20,38	61,43	532,6	
<b>Всего за день</b>						
	1660	70,57	64,53	224,81	1777,70	

## Неделя I, день 5 (пятница), пребывание 12 ч, 3-7 лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b><u>завтрак</u></b>						
Каша жидкая пшеничная	210	4,4	4,06	31,93	182	185
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Бутерброд с маслом	10/40	3,06	9,43	18,27	170,00	3
	440	10,31	15,90	64,56	443	
<b><u>II завтрак</u></b>						
Соки овощные, фруктовые и ягодные или фрукты	100	0,9	-	18,18	76	399
		0,9	-	18,18	76	
<b><u>обед</u></b>						
Борщ с картофелем	200	1,63	4,0	11,29	87,80	58
Запеканка картофельная с мясом и соусом сметано-томатном	180	11,45	7,03	30,75	231,75	291
	30	0,52	1,5	2,11	24,03	355
Овощи по сезону (лето-осень)	60	0,15	0,1	1,5	19,9	
Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,79	100	376
Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,15	107	1
	700	16,74	13,24	92,59	570,48	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>						
Пирожок с повидлом	80	4,6	1,87	44,44	212,8	454
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	393
Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	1
фрукта	100	0,9	-	18,18	76	399
	457	12,64	6,92	73,48	408,40	
<b>Всего за день</b>	<b>1697</b>	<b>40,59</b>	<b>36,07</b>	<b>248,81</b>	<b>1497,88</b>	

## Неделя II, день 1 (понедельник), пребывание 12 ч, 3-7 лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b><u>Завтрак</u></b>						
Каша рисовая с изюмом	205	6,12	6,65	53,13	297	205
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	393
Бутерброд с сыром	10/40	5,16	3,39	18,56	127,60	3
	452	16,48	14,66	82,17	528,60	
<b><u>II завтрак</u></b>						
Соки овощные, фруктовые и ягодные или фрукты	100	0,9	-	18,18	76	399
		0,9	-	18,18	76	
<b><u>обед</u></b>						
Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	95,4	59
Рыба запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57	102	249
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	321
Кисель из плодов и ягод свежих	200	0,18	0,08	26,84	108,8	382
Овощи по сезону (лето-осень)	60	0,50	0,1	1,5	19,9	
Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,15	107	1
	740	21,25	14,71	84,43	571,10	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,83	145,2	93
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	1
Кондит.издел.	40	6,0	0,0	38,5	188	
фрукта	100	0,9	-	18,18	76	399
	560	17,44	10,06	90,25	515,80	
<b>Всего за день</b>	<b>1852</b>	<b>56,07</b>	<b>39,43</b>	<b>275,03</b>	<b>1691,50</b>	

**Неделя II, день 2 (вторник), пребывание 12 ч, 3-7 лет**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b><u>Завтрак</u></b>						
Каша жидкая манная	200	3,18	3,89	26,38	153	185
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Бутерброд с маслом	10/40	3,06	9,43	18,27	170	1
	430	9,91	16,51	60,47	430,0	
<b><u>II завтрак</u></b>						
Соки овощные, фруктовые и ягодные или фрукты	100	0,5	0,10	9,9	43	442
	100	0,5	0,10	9,9	43	
<b><u>Обед</u></b>						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,72	13,71	83,80	82
Ленивые голубцы	200	16,2	16,8	12,2	265,7	298
Соус сметанный	50	0,7	1,9	3,1	38	354
Овощи по сезону (лето-осень)	60	0,50	0,1	1,5	19,90	
Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,79	100	376
Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,15	107	1
	740	22,64	22,13	91,16	614,40	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>						
Пудинг из творога с яблоками	150	20,46	18,09	22,11	251	240
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	401
Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	1
Кондитерское изделие	40	6,0	2,0	38,5	188	
	410	34,42	25,43	81,57	620,60	
<b>Всего за день</b>	<b>1680</b>	<b>67,57</b>	<b>64,67</b>	<b>247,9</b>	<b>1708</b>	



**Неделя II, день 3 (среда), пребывание 12 ч, 3-7 лет**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b><u>Завтрак</u></b>						
Каша жидкая пшеничная	210	4,59	4,9	31,26	187	185
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Бутерброд с сыром	10/40	5,16	3,39	18,56	127,60	3
	440	12,60	10,70	64,18	405,60	
<b><u>II завтрак</u></b>						
Соки овощные, фруктовые и ягодные или фрукты	100	0,9	-	18,18	76	399
		0,9	-	18,18	76	
<b><u>обед</u></b>						
Суп картофельный с клецками	200/25	1,68 0,98	2,69 0,8	9,71 4,78	69,80 30,37	85
Птица тушеная в соусе с овощами	230	11,51	7,37	21,29	195	302
Овощи по сезону (лето-осень)	60	0,15	0,1	1,5	19,90	
Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,79	100	376
Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,15	107	1
	745	17,31	11,57	84,22	522,07	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>						
Омлет натуральный с маслом	85	7,52	13,46	1,57	157	215
Икра кабачковая	100	0,90	4,7	5,92	69,60	53
Чай с лимоном	180/10/ 7	0,12	0,02	10,2	41	393
Рыба отварная	30	10,5	5,34	2,88	105	247
Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	1
	452	17,38	20,62	74,75	547,20	
<b>Всего за день</b>	<b>1737</b>	<b>48,19</b>	<b>42,89</b>	<b>241,33</b>	<b>1550,87</b>	

## Неделя II, день 4 (четверг), пребывание 12 ч, 3-7 лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b><u>Завтрак</u></b>						
Каша жидкая молочная гречневая	200	5,75	5,21	18,83	145,20	93
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Бутерброд с маслом	10/40	3,06	9,43	18,27	170	1
	430	12,48	17,83	52,92	442,2	
<b><u>II завтрак</u></b>						
Соки овощные, фруктовые и ягодные или фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	368
		0,4	0,4	9,8	4,4	
<b><u>Обед</u></b>						
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/25	4,49 3,67	2,42 0,26	12,53 0,42	89,80 18,7	84 124
Бефстроганов из отварного мяса	60					278
Соус сметанный	50	20,68	16,57	4,38	249	354
Каша пшеничная вязкая	150	4,67	4,86	20,94	146	168
Овощи по сезону (лето-осень)	60	0,15	0,1	1,5	19,90	
Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,79	100	376
Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,15	107	1
	775	36,65	24,82	86,71	730,40	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>						
Вареники ленивые	125	17,13	15,17	17,71	276	230
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	401
Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	1
Кондит.издел.	40	6,0	2,0	38,5	188,0	
	385	25,19	20,11	43,47	457,60	
<b>Всего за день</b>	<b>1690</b>	<b>74,72</b>	<b>63,16</b>	<b>192,90</b>	<b>1674,20</b>	

## Неделя II, день 5 (пятница), пребывание 12 ч, 3-7 лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b><u>Завтрак</u></b>						
Каша жидкая овсяная «Геркулес»	200	3,79	5,48	23,97	160,0	185
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Бутерброд с сыром	10/40	5,16	3,39	18,56	127,60	№ 1
	430	11,80	11,28	56,89	378,60	
<b><u>II завтрак</u></b>						
Соки овощные, фруктовые и ягодные или фрукты	100	0,9	-	18,18	76	399
		0,9	-	18,18	76	
<b><u>Обед</u></b>						
Борщ с картофелем	200	1,63	4,0	11,29	87,80	58
Макаронник с мясом или печенью	165	17,93	11,73	33,34	311	292
Овощи по сезону (лето-осень)	60	0,50	0,1	1,5	19,90	
Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,79	100	376
Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,15	107	1
	700	27,66	15,35	86,21	607,93	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>						
Булочка домашняя	80	5,82	10,01	43,13	286	469
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	393
Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	1
фрукта	40	0,9	-	18,18	76	399
	397	13,86	15,07	72,17	481,6	
<b>Всего за день</b>	<b>1627</b>	<b>54,22</b>	<b>41,70</b>	<b>233,45</b>	<b>1544,13</b>	

**Неделя I, день 1 (понедельник), пребывание 10,5 ч, 3-7 лет**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b><u>Завтрак</u></b>						
Макаронны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	206
Чай с лимоном	180/10/ 7	0,12	0,02	10,2	41	393
Бутерброд с маслом	10/40	3,06	9,43	18,27	170	1
	397	12,47	19,46	51,18	429	
<b><u>II завтрак</u></b>						
Соки овощные, фруктовые и ягодные или фрукты	100	0,5		10,1	42,67	399
		0,5	10,1	10,1	42,67	
<b><u>Обед</u></b>						
Борщ вегетарианский с мясом	200	2,19	4,76	10,94	95,4	59
Рыба тушеная с овощами	105	10,56	5,34	2,88	105	247
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	321
Кисель из плодовых ягод свежих	200	0,18	0,08	26,84	108,8	382
Овощи по сезону (лето-осень)	60	0,15	0,1	1,5	19,90	
Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,15	107	1
	765	18,74	15,68	84,74	574,10	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>						
Каша жидкая манная	200	3,18	5,05	26,38	153	185
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	1
Печенье	40	4,8	1,6	30,8	150	
	460	13,67	9,5	90,1	485,60	
<b>Всего за день</b>	<b>1722</b>	<b>45,38</b>	<b>44,64</b>	<b>226,01</b>	<b>1531,37</b>	

## Неделя I, день 2 (вторник), пребывание 10,5 ч, 3-7 лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b><u>Завтрак</u></b>						
Каша жидкая овсяная «Геркулес»	200	3,79	5,48	23,97	160	185
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Бутерброд с маслом	10/40	3,06	9,43	18,27	170	1
	430	10,52	18,10	58,06	437	
<b><u>II завтрак</u></b>						
Соки овощные, фруктовые и ягодные или <u>фрукты</u>	100	0,4	0,4	9,8	44	368
		0,4	0,4	9,8	44	
<b><u>Обед</u></b>						
Щи из свежей капусты	200	1,39	3,9	7,37	68	67
Жаркое домашнему	200	22,02	6,79	19,95	259	276
Овощи по сезону (лето-осень)	60	0,15	0,1	1,5	19,9	
Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,79	100	376
Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,15	107	1
	690	26,55	11,4	75,76	553,90	-
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>						
Вареники ленивые	125	17,13	15,17	17,71	276	230
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	401
Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	1
	345	25,19	20,11	43,47	457,60	
<b>Всего за день</b>	<b>1579</b>	<b>62,66</b>	<b>50,01</b>	<b>188,09</b>	<b>1492,5</b>	

**Неделя I, день 3 (среда), пребывание 10,5 ч, 3-7 лет**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b><u>Завтрак</u></b>						
Каша жидкая рисовая	200	2,17	3,89	27,45	154	185
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Бутерброд с сыром	10/40	5,16	3,39	18,56	127,60	3
	430	10,18	9,69	6037	372,60	
<b><u>II завтрак</u></b>						
Соки овощные, фруктовые и ягодные или фрукты	100	0,5		10,1	42,67	399
		0,5		10,1	42,67	
<b><u>обед</u></b>						
Суп картофельный с гречкой	200	1,58	2,19	11,66	72,60	80
Птица тушенная с соусом сметано-томатным	40	14,12	12,94	3,52	187	301
	50	0,88	2,5	3,51	40,05	355
Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	132
Овощи по сезону (лето-осень)	60	0,15	0,1	1,5	19,9	
Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,79	100	376
Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,15	107	1
	730	22,85	23,90	81,51	646,55	-
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>						
Омлет натуральный с маслом	85	7,52	13,46	1,57	157	215
Икра кабачковая (лето/осень)	100	0,9	4,7	5,92	69,60	53
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	393
Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	1
	422	11,38	18,62	36,25	359,20	
<b>Всего за день</b>	<b>1682</b>	<b>44,91</b>	<b>52,21</b>	<b>188,23</b>	<b>1421,02</b>	

## Неделя I, день 4 (четверг), пребывание 10,5 ч, 3-7 лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b><u>завтрак</u></b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,83	145,2	93
Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Бутерброд с маслом	10/40	3,06	9,43	18,27	170	1
	430	12,48	17,83	52,92	422,20	
<b><u>II завтрак</u></b>						
Соки овощные, фруктовые и ягодные или <u>фрукты</u>	100	0,4	0,4	9,8	44	368
		0,4	0,4	9,8	44	
<b><u>обед</u></b>						
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,05	108	81
Плов с мясом	200	19,33	16,19	33,99	359	304
Овощи по сезону (лето-осень)	60	0,150	0,1	1,5	19,9	
Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,79	100	376
Хлеб ржаной	40	2,6	0,6	22,15	107	1
	680	26,86	21,12	95,48	693,90	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>						
Запеканка из творога с морковью	150	17,49	15,44	35,67	351	238
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	401
Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	1
	370	25,55	20,38	61,43	532,60	
<b>Всего за день</b>	<b>1594</b>	<b>65,29</b>	<b>59,73</b>	<b>219,63</b>	<b>1692,70</b>	

**Неделя I, день 5 (пятница), пребывание 10,5 ч, 3-7 лет**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b><u>завтрак</u></b>						
Каша жидкая пшеничная	210	4,4	4,06	31,93	182	185
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Бутерброд с маслом	10/40	3,06	9,43	18,27	170,00	3
	440	10,31	15,90	64,56	443	
<b><u>II завтрак</u></b>						
Соки овощные, фруктовые и ягодные или фрукты	100	0,5		10,1	42,67	399
		0,5		10,1	42,67	
<b><u>обед</u></b>						
Борщ с картофелем	200	1,63	4,0	11,29	87,80	58
Запеканка картофельная с мясом и соусом сметано-томатном	180 30	11,45 0,52	7,03 1,5	30,75 2,11	231,75 24,03	291 355
Овощи по сезону (лето-осень)	60	0,15	0,1	1,5	19,9	
Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,79	100	376
Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,15	107	1
	700	16,74	13,24	92,59	570,48	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>						
Пирожок с повидлом	80	4,6	1,87	44,44	212,8	454
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	393
Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	1
	357	12,64	6,92	73,48	408,40	
<b>Всего за день</b>	<b>1597</b>	<b>40,19</b>	<b>36,07</b>	<b>240,73</b>	<b>1464,55</b>	



**Неделя II, день 1 (понедельник), пребывание 10,5 ч, 3-7 лет**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b><u>Завтрак</u></b>						
Каша рисовая с изюмом	205	6,12	6,65	53,13	297	205
Чай с лимоном	180/10/ 7	0,12	0,02	10,2	41	393
Бутерброд с сыром	10/40	5,16	3,39	18,56	127,60	3
	452	11,4	10,06	81,89	456,60	
<b><u>II завтрак</u></b>						
Соки овощные, фруктовые и ягодные или фрукты	100	0,5		10,1	42,67	399
		0,5		10,1	42,67	
<b><u>обед</u></b>						
Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	95,4	59
Рыба запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57	102	249
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	321
Кисель из плодов и ягод свежих	200	0,18	0,08	26,84	108,8	382
Овощи по сезону (лето-осень)	60	0,15	0,1	1,5	19,9	
Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,15	107	1
	740	21,25	14,71	84,43	571,10	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,83	145,2	93
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	1
пряник	40	4,8	1,6	30,80	150	
	460	16,24	9,66	82,55	477,80	
<b>Всего за день</b>	<b>1752</b>	<b>49,39</b>	<b>34,43</b>	<b>258,97</b>	<b>1548,17</b>	

**Неделя II, день 2 (вторник), пребывание 10,5 ч, 3-7 лет**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b><u>Завтрак</u></b>						
Каша жидкая манная	200	3,18	3,89	26,38	153	185
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Бутерброд с маслом	10/40	3,06	9,43	18,27	170	1
	430	9,91	16,51	60,47	430,0	
<b><u>II завтрак</u></b>						
Соки овощные, фруктовые и ягодные или <u>фрукты</u>	100	0,5	0,10	9,9	43	442
	100	0,5	0,10	9,9	43	
<b><u>Обед</u></b>						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,72	13,71	83,80	82
Ленивые голубцы	200	16,2	16,8	12,2	265,7	298
Соус сметанный	50	0,7	1,9	3,1	38	354
Овощи по сезону (лето-осень)	60	0,150	0,1	1,5	19,90	
Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,79	100	376
Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,15	107	1
	740	22,64	22,13	91,16	614,40	
<b><u>Полдник</u></b>						
Пудинг из творога с яблоками	150	20,46	18,09	22,11	251	240
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	401
Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	1
	370	28,52	23,03	47,87	432,60	
<b>Всего за день</b>	<b>1640</b>	<b>61,57</b>	<b>61,77</b>	<b>209,40</b>	<b>1520</b>	

**Неделя II, день 3 (среда), пребывание 10,5 ч, 3-7 лет**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b><u>Завтрак</u></b>						
Каша жидкая пшеничная	210	4,59	4,9	31,26	187	185
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Бутерброд с сыром	10/40	5,16	3,39	18,56	127,60	3
	440	12,60	10,70	64,18	405,60	
<b><u>II завтрак</u></b>						
Соки овощные, фруктовые и ягодные или фрукты	100	0,5		10,1	42,67	399
		0,5		10,1	42,67	
<b><u>обед</u></b>						
Суп картофельный с клецками	200/25	1,68 0,98	2,69 0,8	9,71 4,78	69,80 30,37	85
Птица тушеная в соусе с овощами	230	11,51	7,37	21,29	195	302
Овощи по сезону (лето-осень)	60	0,150	0,1	1,5	19,90	
Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,79	100	376
Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,15	107	1
	745	17,31	11,57	84,22	488,07	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>						
Омлет натуральный с маслом	85	7,52	13,46	1,57	157	215
Икра кабачковая	100	0,90	4,7	5,92	69,60	53
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	393
Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	1
	422	11,38	18,62	36,25	359,20	
<b>Всего за день</b>	<b>1787</b>	<b>41,79</b>	<b>40,89</b>	<b>194,75</b>	<b>1295,54</b>	

**Неделя II, день 4 (четверг), пребывание 10,5 ч, 3-7 лет**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b><u>Завтрак</u></b>						
Каша жидкая молочная гречневая	200	5,75	5,21	18,83	145,20	93
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Бутерброд с маслом	10/40	3,06	9,43	18,27	170	1
	430	12,48	17,83	52,92	442,2	
<b><u>II завтрак</u></b>						
Соки овощные, фруктовые и ягодные или <u>фрукты</u>	100	0,4	0,4	9,8	44	368
		0,4	0,4	9,8	44	
<b><u>Обед</u></b>						
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/25	4,49 3,67	2,42 0,26	12,53 0,42	89,80 18,7	84 124
Бефстроганов из отварного мяса	60	20,68	16,57	4,38	249	278
Соус сметанный	50					354
Каша пшеничная вязкая	150	4,67	4,86	20,94	146	168
Овощи по сезону (лето-осень)	60	0,150	0,1	1,5	19,90	
Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,79	100	376
Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,15	107	1
	775	37,0	24,82	86,71	730,40	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>						
Вареники ленивые	125	17,13	15,17	17,71	276	230
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	401
Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	1
	345	25,19	20,11	43,47	457,60	
<b>Всего за день</b>	<b>1644</b>	<b>75,15</b>	<b>72,86</b>	<b>225,70</b>	<b>1674,20</b>	

**Неделя II, день 5 (пятница), пребывание 10,5 ч, 3-7 лет**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b><u>Завтрак</u></b>						
Каша жидкая овсяная «Геркулес»	200	3,79	5,48	23,97	160,0	185
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Бутерброд с сыром	10/40	5,16	3,39	18,56	127,60	№ 1
	430	11,80	11,28	56,89	378,60	
<b><u>II завтрак</u></b>						
Соки овощные, фруктовые и ягодные или фрукты	100	0,5		10,1	42,67	399
		0,5		10,1	42,67	
<b><u>Обед</u></b>						
Борщ с картофелем	200	1,63	4,0	11,29	87,80	58
Макаронник с мясом или печенью	165	17,93	11,73	33,34	311	292
Овощи по сезону (лето-осень)	60	0,150	0,1	1,5	19,90	
Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,79	100	376
Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,15	107	1
	700	27,66	15,35	86,21	607,93	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>						
Булочка домашняя	80	5,82	10,01	43,13	286	469
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	393
Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	1
	357	13,86	15,07	72,17	481,6	
<b>Всего за день</b>	<b>1587</b>	<b>53,82</b>	<b>41,70</b>	<b>225,37</b>	<b>1510,80</b>	

## Основное меню 12 часов

I неделя		Энергетическая ценность, ккал
	1 день	1602,70
	2 день	1577,50
	3 день	1638,89
	4 день	1777,70
	5 день	1497,88

II неделя		Энергетическая ценность, ккал
	1 день	1691,50
	2 день	1646,30
	3 день	1550,87
	4 день	1674,20
	5 день	1544,13

Итого за 10 дней – 16200,67 ккал

Среднее за 10 дней – 1620 ккал

## Основное меню 10,5 часов

I неделя		Энергетическая ценность, ккал
	1 день	1531,37
	2 день	1492,50
	3 день	1421,02
	4 день	1692,70
	5 день	1464,55

II неделя		Энергетическая ценность, ккал
	1 день	1548,17
	2 день	1436,30
	3 день	1295,54
	4 день	1674,20
	5 день	1510,80

Итого за 10 дней – 15067,15 ккал

Среднее за 10 дней – 1506,72 ккал

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890962

Владелец Калига Майя Анатольевна

Действителен с 17.05.2024 по 17.05.2025