

## *ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ*

*для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования*



День 1: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весеннее - зимний

Возрастная категория: дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено

Приказом заведующего БДОУ детского сада № \_\_\_\_

(роспись)

(Ф.И.О. заведующего)

№ \_\_\_\_ « \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г) Я/С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг
			Б Я/С	Ж Я/С	У Я/С	К Я/С	С Я/С
<b>ЗАВТРАК</b>							
Стр.209 №199	КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ	155-205	2,58/2,63	0,25/0,3	16,82/20,3	82,00/98,40	4,2
Стр.328 №416	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40/40	1,88/1,88,	0,28/0,28	19,92/19,92	85,6/85,6	0
	СЛИВОЧНОЕ МАСЛО	5/10	0,09/0,06	4,12/8,25	0,04/0,09	37,40/74,80	0,5
Стр.327 №414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150/180	2,34/2,850	2,00/2,41	10,63/14,36	70,00/91,00	0,1
<b>ИТОГО: 350/435</b>			<b>9,47/24,34</b>	<b>6,65/11,24</b>	<b>47,41/54,67</b>	<b>349,80</b>	<b>4,8</b>
<b>II ЗАВТРАК</b>							
Стр.329 №418	СОК	200/200	0,09/0,09		18,18/18,18	76/76	7,2
<b>ИТОГО:200/200</b>			<b>0,09</b>	<b>0,2</b>	<b>18,18/18,18</b>	<b>89,2</b>	<b>7,2</b>
<b>ОБЕД</b>							
Пром.товар	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40/40	0,7/0,7	0,1/0,1	2,2/2,2	14,0/14,0	6
Стр.146 №91	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200/250	2,15/2,69	2,27/2,84	13,71/17,14	84,0/105,00	6,6
Стр.271 №301	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА С РИСОМ	60/80	21,2	19,8	21,4	353,6	10
Стр.304 №362	РАГУ ОВОЩНОЕ	120/150	1,36/1,99	8,23/9,01	12,28/14,15	152,0/160,00	0,2
	ХЛЕБ УРОЖАЙНЫЙ	40/40	1,88/2,35	0,28/0,35	19,92/24,9	85,6/107	0
Стр.318 №394	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ + ВИТ. С	150/180	0,33/0,4	0,02/0,02	20,83/24,99	85,0/102,0	10,8
<b>ИТОГО:610/660</b>			<b>24,92/29,33</b>	<b>25,9/12,32</b>	<b>83,94/104,78</b>	<b>497,00</b>	<b>33,6</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
Стр.330 №419	ЙОГУРТ	180-200	4,52/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	102,00	0,9
Пром.товар	ПЕЧЕНЬЕ	50/50	7,9/7,9	17,1/17,1	101,3/101,3	43,6/43,6	
<b>ИТОГО:230/250</b>			<b>12,42/13,38</b>	<b>21,18/21,98</b>	<b>108,88/110,37</b>	<b>145,0</b>	<b>0,9</b>
<b>УЖИН</b>							
Стр.239 №245	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	27,9	18,99	16,14	348,00	0,25
	ПОВИДЛО	20					
Стр.120 №42	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ СЛАДКИЙ	70	0,0006	0,0005	0,0006	0,026	6,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Стр.326 №412	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,02	9,99	40,00	7,11
<b>ИТОГО:430</b>			<b>29,84</b>	<b>19,29</b>	<b>46,05</b>	<b>473,63</b>	<b>13,96</b>
<b>ВСЕГО:/1390/1975</b>			<b>75,78</b>	<b>69,83</b>	<b>313,65</b>	<b>1541,43</b>	<b>60,46</b>

День 2: вторник

Неделя: первая

Сезон: весеннее - зимний

Возрастная категория: дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено

Приказом заведующего БДОУ детского сада № \_\_\_\_

(роспись)

(Ф.И.О. заведующего)

№ \_\_\_\_ « \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г) Я/С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) К Я/С	Витамины мг С Я/С	
			Б Я/С	Ж Я/С	У Я/С			
<b>ЗАВТРАК</b>								
Стр.234№233	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100/120	5,73/7,52	11,04/13,60	1,10/1,51	127,0/150,00	0,9	
Пром.тов.	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	25/25	7,52/7,52	13,60/13,60	14,43/14,43	68,10/68,10	0,5	
Стрю104№1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40/40	1,88/1,88	0,28/0,28	19,92/19,92	94,7/94,7	0	
Стр.104№3	СЛИВОЧНОЕ МАСЛО	5/10	0,03/0,06	4,12/8,25	0,05/0,09	37,4/74,80	0,6	
	СЫР	10/10	2,68/2,68	2,73/2,73		36,10/36,10	0,1	
Стр.328№416	КАКАО С МОЛОКОМ	150/200	2,67/2,720	0,35/1,87	8,8/15,33	99,5/107,02		
<b>ИТОГО:330/405</b>			<b>20,51/22,38</b>	<b>32,12/40,33</b>	<b>35,5/38,36</b>	<b>462,8/ 617,50</b>	<b>2,1</b>	
<b>II ЗАВТРАК</b>								
Стр.316№489	ФРУКТЫ	200/200	0,28/0,28	0,4/0,4	22,47/22,47	95,0/95,0	37,00	
<b>ИТОГО:200/200</b>			<b>0,28,0,28</b>	<b>0,4/0,4</b>	<b>22,47/22,47</b>	<b>95,0/95,0</b>	<b>37,00</b>	
<b>ОБЕД</b>								
Стр.298№349	МАРИНАД ОВОЩНОЙ	30/30	2,35/2,35	1,84/1,84	7,10/7,10	16,20/16,20	4	
Стр.140№82	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИН. БУЛЬОНЕ	200/250	1,6/2,00	5,11/6,12	13,34/16,93	97,00/122,00	12,3	
Стр.282№317	ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	100/120	9,37/12,32	7,28/9,68	16,49/20,88	169/220,00	0,7	
Стр.293№335	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	120/150	4,16/5,20	0,36/0,45	30,08/37,60	132,08/166,00	1,1	
	ХЛЕБ УРОЖАЙНЫЙ	40/50	1,88/2,35	0,28/0,35	19,92/24,9	85,6/107	0	
Стр.318№394	КОМПОТ ИЗ СВ. ФРУКТОВ+ВИТ. С	150/180	0,33/0,40	0,02/0,02	20,83/24,99	85,0/102,00	10,8	
<b>ИТОГО:640/780</b>			<b>19,69/ 24,62</b>	<b>15,07/26,39</b>	<b>107,76/ 132,4</b>	<b>584,88/ 733,20</b>	<b>28,9</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
Стр.330№420	КЕФИР	150/180	4,35/5,22	3,75/4,50	6,0/7,20	75,0/90,00	0,7	
Стр.376№487	БУЛОЧКА ОКТЯБРЁНОК	50/50	1,2/1,60	1,8/2,40	11,10/14,89	50,43/89,56	0,1	
<b>ИТОГО:</b>			<b>200/230</b>	<b>5,55/6,82</b>	<b>5,55/6,90</b>	<b>17,10/22,09</b>	<b>179,56</b>	<b>0,8</b>
<b>УЖИН</b>								
Стр.301№354	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	200	3,45	8,12	22,10	183,00	1,4	
Стр,106№9	СОСИСКА	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,88	0,28	19,92	85,60		
Стр.326№411	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
<b>ИТОГО:490</b>			<b>8,48</b>	<b>9,18</b>	<b>35,41</b>	<b>254,98</b>	<b>1,43</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:1954,88/2105</b>			<b>46,03/ 62,3</b>	<b>53,14/83,2</b>	<b>182,83/ 250,73</b>	<b>1268,11/ 1880,24</b>	<b>70,23</b>	

День 3: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: весеннее - зимний

Возрастная категория: дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено

Приказом заведующего БДОУ детского сада № \_\_\_\_

(роспись) \_\_\_\_\_ (Ф.И.О. заведующего)  
 № \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г) Я/С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) К Я/С	Витамины мг С Я/С
			Б Я/С	Ж Я/С	У Я/С		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Стр.209№199	КАША «ДРУЖБА» НА МОЛОКЕ (ИЗ 2 КРУП)	150/200	3,40/6,66	3,96/4,15	22,94/31,95	141,0/174,00	0,7
Стр.104№1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40/40	1,88/ 1,88	0,28/0,28	19,92/19,92	85,6/ 85,6	
	СЛИВОЧНОЕ МАСЛО	5/10	0,03/0,06	4,12/8,25	0,04/0,09	37,4/74,80	0,6
Стр.328№414	ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	150/180	2,85	2,41	14,46	91,00	1,17
<b>ИТОГО:345/430</b>			<b>8,16/11,45</b>	<b>10,77/15,09</b>	<b>57,36/66,32</b>	<b>354,0/425,40</b>	<b>2,47</b>
<b>II ЗАВТРАК</b>							
Стр.329№418	СОК	200/200	0,09/0,09		18,18/18,18	76,0/	7,2
<b>ИТОГО:200/200</b>			<b>0,09</b>		<b>18,18</b>	<b>76,00</b>	<b>7,2</b>
<b>ОБЕД</b>							
Пром.товары	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40/60			1/5	6,0	2,6
Стр.132№63	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/250	1,63/2,04	4,0/5,00	11,29/14,11	88,0/110,00	6,6
Стр.249№261	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	60/80	6,96/9,28	0,18/0,24		80,0/40,00	24,5
Стр.295№339	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120/150	3,06	4,8	20,44	137,00	0
	ХЛЕБ УРОЖАЙНЫЙ	40/50	1,88/2,35	0,28/0,35	19,92/24,90	86,5/107,00	0
Пром.тов	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150/180	0,07/0,08		16,7/20,03	67,0/80,00	1,3
<b>ИТОГО:610/771</b>			<b>13,6/16,81</b>	<b>5,26/10,39</b>	<b>68,35/79,48</b>	<b>458,5/ 474,00</b>	<b>35,0</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
Стр.330№419	МОЛОКО	150/200	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	85,0/102,00	2,46
Пром.тов	ПРЯНИК	40/40	7,9/ 7,9	17,10/17,10	101,3/101,3	43,6/43,6	
<b>ИТОГО:190/240</b>			<b>12,48/13,38</b>	<b>21,18/21,98</b>	<b>108,88/110,37</b>	<b>128,6/145,6</b>	<b>2,46</b>
<b>УЖИН</b>							
Стр.121№46	ВИНЕГРЕТ	150	2,00	0,09	0,011	137,10	14,17
Стр.285№322	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	80	14,07	3,13	8,33	13,17	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,88	0,28	19,92	85,6	0
Стр326№14	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
<b>ИТОГО:430</b>			<b>18,01</b>	<b>3,52</b>	<b>38,25</b>	<b>365,87</b>	<b>14,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:1345/2071</b>			<b>34,33/ 59,74</b>	<b>37,21/ 50,98</b>	<b>252,77/ 312,6</b>	<b>1017,1/1486,47</b>	<b>61,33</b>

День 4: четверг

Неделя: первая

Сезон: весеннее - зимний

Возрастная категория: дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено

Приказом заведующего БДОУ детского сада № \_\_\_\_

(роспись)

(Ф.И.О. заведующего)

№ \_\_\_\_ « \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20\_\_ г.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г) Я/С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) Я/С	Витамины мг С Я/С
			Б Я/С	Ж Я/С	У Я/С		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Стр.243№252	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/200	13,16/17,49	9,05/15,43	12,83/21,67	186/231,00	0,9
	СЛИВОЧНОЕ МАСЛО	5/10	0,03/0,06	4,12/8,25	0,05/0,09	37,4/74,80	0,6
Стр.328№416	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40/40	1,88/1,88	0,28/0,28	19,92/19,92	85,6/85,6	0
Стр.328№415	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150/200	2,34/2,85	2,0/2,41	10,63/14,36	70,0/91,00	1,17
<b>ИТОГО:345/450</b>			<b>17,41/22,28</b>	<b>15,45/26,37</b>	<b>43,88/56,04</b>	<b>379/482,4</b>	<b>2,67</b>
<b>II ЗАВТРАК</b>							
Стр.329№418	ФРУКТЫ	200/200	2,85/2,85	0,17/0,17	22,47/22,47	76,0/76,00	37
<b>ИТОГО:200/200</b>			<b>2,85/2,85</b>	<b>0,17/0,17</b>	<b>22,47.22,47</b>	<b>76,0/76,00</b>	<b>37</b>
<b>ОБЕД</b>							
Стр.113№24	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЁНЫМ ОГУРЦОМ	40/40	2,17/2,17	1,40/1,40	6,77/6,77	15,20/15,20	2,4
Стр.144№87	СУП ГОРОХОВЫЙ НА М.К/Б	200/250	4,39/5,49	4,22/5,27	13,06/16,32	107,8/134,75	8,2
Стр.279№315	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160/200	10,01/14,12	6,81/9,04	15,04/20,03	164,0/219,00	20,4
	ХЛЕБ УРОЖАЙНЫЙ	40/50	1,88/2,35	0,28/0,35	19,92/24,90	85,8/107,00	0
Стр.318№394	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ+ВИТ. С	150/200	0,33/0,4	0,02/0,02	20,83/24,99	85,0/102,0	10,8
<b>ИТОГО:590/740</b>			<b>18,78/22,81</b>	<b>12,73/14,68</b>	<b>75,62/88,82</b>	<b>457,8/574,42</b>	<b>41,8</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
Стр.330№420	КЕФИР	150/200	4,35/5,22	3,75/4,50	6,0/7,20	75,0/90,00	0,7
Стр.347№449	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50/50	0,39/3,39	6,98/6,98	26,07/26,07	181,0/181,00	0,1
<b>ИТОГО:200/250</b>			<b>4,74/8,61</b>	<b>10,73/11,48</b>	<b>32,07/33,27</b>	<b>256/271,0</b>	<b>0,8</b>
<b>УЖИН</b>							
Стр.295№339	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,8	20,44	137,0	0
Стр.108№11	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	30	0,45		2,58	11,67	0,5
Стр.106№8	СЕЛЬДЬ СОЛЁННАЯ	30	4,25	2,13		36,00	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,88	0,28	19,92	85,6	
Стр.326№411	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
<b>ИТОГО:460</b>			<b>9,7</b>	<b>7,23</b>	<b>52,96</b>	<b>310,27</b>	<b>0,53</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:1335/2100</b>			<b>43,78/66,25</b>	<b>39,08/ 59,93</b>	<b>174,04/ 253,56</b>	<b>1168,8/1580,09</b>	<b>83,28</b>

День 5: пятница

Неделя: первая

Сезон: весеннее - зимний

Возрастная категория: дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено

Приказом заведующего БДОУ детского сада № \_\_\_\_

(роспись)

(Ф.И.О. заведующего)

№ \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г) Я/С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) К Я/С	Витамины мг С Я/С
			Б Я/С	Ж Я/С	У Я/С		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Стр.198№182	КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ	150/200	2,32/2,99	3,96/4,16	24,08/32,70	141,0/192,00	0,4
Стр.104№3	СЛИВОЧНОЕ МАСЛО	5/10	0,03/0,06	4,12/8,25	0,04/0,09	37,40/74,80	0,6
№1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30/40	0,41/1,88	0,21/0,28	14,94/19,92	64,2/85,6	
	СЫР	10/10	2,68/2,68	2,73/2,73			36,10/36,10
Стр.327№413	ЧАЙ С САХАРОМ	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28,0/40,00	0,03
<b>ИТОГО:345/440</b>			<b>5,48/7,7</b>	<b>11,03/15,47</b>	<b>46,05/90,33</b>	<b>242,5/ 533,8</b>	<b>1,13</b>
<b>II ЗАВТРАК</b>							
Стр.329№418	СОК	200/200	0,09/0,09		18,18/18,18	76/76,00	7,2
<b>ИТОГО: 200/200</b>			<b>0,09/0,09</b>		<b>18,18/ 18,18</b>	<b>76,0/ 76,00</b>	<b>7,2</b>
<b>ОБЕД</b>							
Стр.111№20	САЛАТ ИЗ СОЛЁНЫХ ОГУРЦОВ	30/30	2,35/2,35	1,84/1,84	7,10/7,10	16,20/16,20	6
Стр.146№93	БОРЩ С ФАОСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ НА М.К/Б	200/250	5,73/7,17	0,7/0,87	18,88/31,41	107/131,00	12,3
Стр.267№292	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160/220	20,8/27,53	5,33/7,47	18,5/21,95	205,0/265,00	0,1
	ХЛЕБ УРОЖАЙНЫЙ	40/50	1,88/2,35	0,28/0,35	19,92/24,90	85,6/107,00	12,5
Стр.318№394	КОМПОТ С ИЗЮМОМ + ВИТ. С	150/180	0,33/0,40	0,02/0,02	20,83/24,99	85,0/102,00	10,8
<b>ИТОГО:580/730</b>			<b>31,09/39,8</b>	<b>8,17/10,55</b>	<b>85,23/110,42</b>	<b>498,8/621,2</b>	<b>41,7</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
Стр.330№419	МОЛОКО	150/200	4,52/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	85,0/102,00	2,46
Стр.3340№43 7	КАЛАЧ ВИТОЙ	50/50	7,6/7,60	15,30/15,30	65,90/65,90	436,0/0436,00	0,1
<b>ИТОГО:200/250</b>			<b>12,12/13,08</b>	<b>19,38/20,18</b>	<b>73,48/74,97</b>	<b>521/538,0</b>	<b>2,56</b>
<b>УЖИН</b>							
Стр.181№167	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ	180	4,01	8,10	20,37	170,00	0,9
Стр.369№308	СЛАДКИЙ СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	0,12		2,61	78,80	0,1
7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0
Стр.326№412	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	0,14	0,02	10,35	50,00	29,0
<b>ИТОГО:470</b>			<b>6,15</b>	<b>8,4</b>	<b>53,25</b>	<b>384,4</b>	<b>39</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:1325/2090</b>			<b>36,66/ 66,82</b>	<b>38,58/ 54,6</b>	<b>222,94/347,15</b>	<b>1338,3/2153,4</b>	<b>91,59</b>

День 6: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весеннее - зимний

Возрастная категория: дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено

Приказом заведующего БДОУ детского сада № \_\_\_\_

(роспись)

(Ф.И.О. заведующего)

№ \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г) Я/С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг
			Б Я/С	Ж Я/С	У Я/С	К Я/С	С Я/С
<b>ЗАВТРАК</b>							
Стр.228№221	МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	155/205	5,73/48,6/	4,7/8,0	1,10/1,51	127/157	0
Стр.104№1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40/40	1,88/1,88	0,28/0,28	19,92/ 19,92	85,6/85,6	0
	СЛИВОЧНОЕ МАСЛО	5/10	0,03//0,06	4,12/8,25	0,05/0,09	37,4/74,80	0,6
Стр.327№489	ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/200	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/6,99	28,0/40,00	1,2
<b>ИТОГО:350/455</b>			<b>7,68/9,52</b>	<b>9,11/22,01</b>	<b>28,06/28,51</b>	<b>306,06/357,4</b>	<b>1,8</b>
<b>II ЗАВТРАК</b>							
Стр.329№418	СОК	200/200	0,09/0,09		18,18/18,18	76,0/76,00	7,2
<b>ИТОГО:200/200</b>			<b>0,09/ 0,09</b>		<b>18,18/18,18</b>	<b>76,0/76,00</b>	<b>7,2</b>
<b>ОБЕД</b>							
Стр.108№10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЁНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30/30	0,06/0,60		1,38/1,38	7,98/7,98	2,4
Стр.158№118	СУП С КЛЁЦКАМИ	200/250	1,87/2,34	2,26/2,82	13,3/16,63	101,25/131,10	4,6
Стр.285№321	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	120/ 160	16,0/21,47	14,78/19,69	27,76/35,69	300/301,00	10
	ХЛЕБ УРОЖАЙНЫЙ	40/50	1,88/2,35	0,28/0,35	19,92/24,9	85,6/107	
Стр.318№393	КОМПОТ С ИЗЮМОМ + ВИТ. С	150/180	0,33/0,39	0,02/0,03	20,83/20,95	81,00/85,0	10,8
<b>ИТОГО:540/670</b>			<b>20,14/26,68</b>	<b>17,34/22,82</b>	<b>83,19/99,55</b>	<b>575,83/628,08</b>	<b>27,8</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
Стр.330№419	МОЛОКО	150/200	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	85,0/102,00	2,46
Пром.тов	ВАФЛЯ	40/40	7,9/7,9	17,1/17,1	101,3/101,3	43,6	1,1
<b>ИТОГО:190/240</b>			<b>12,48/13,38</b>	<b>21,18/21,98</b>	<b>108,58/110,37</b>	<b>128,6/145,6</b>	<b>3,56</b>
<b>УЖИН</b>							
Стр.295№339	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,80	20,44	137,00	0
Стр.112№21	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,84	3,05	5,19	52,00	5,1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Стр.326№411	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
<b>ИТОГО:430</b>			<b>5,84</b>	<b>8,15</b>	<b>55,54</b>	<b>314,6</b>	<b>5,13</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:1280/1995</b>			<b>40,39/55,7</b>	<b>47,63/ 75,13</b>	<b>238,01/ 316,44</b>	<b>1086,0/1540,68</b>	<b>45,49</b>

День 7: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весеннее - зимний

Возрастная категория: дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено

Приказом заведующего БДОУ детского сада № \_\_\_\_

(роспись)

(Ф.И.О. заведующего)

№ \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г) Я/С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг
			Б Я/С	Ж Я/С	У Я/С	К Я/С	С Я/С
<b>ЗАВТРАК</b>							
Стр.243№251	ТВОРОЖЕНАЯ ЗАПЕКАНКА	100/120	13,55/17,49	9,05/15,43	12,83/21,67	186,0/231,00	0,9
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	10/10	0,56/0,56	0,64/0,64	0,94./0,94	1160/11,60	0,5
Стр.104№1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30/40	1,88/1,88	0,28./0,28	19,92/19,92	85,6 85,6	0
	СЛИВОЧНОЕ МАСЛО	5/10	0,03/0,06	4,12/8,25	0,05/0,09	37,40/74,80	0,6
№415	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150/180	2,34/2,85	2,20/2,41	10,63/14,36	70,0/91,00	1,17
<b>ИТОГО:295/360</b>			<b>18,36/22,84</b>	<b>16,29/27,01</b>	<b>44,37/56,98</b>	<b>390,6/499,0</b>	<b>3,17</b>
<b>II ЗАВТРАК</b>							
Стр.316№489	ФРУКТЫ	200/200	0,28/0,28		22,47/22,47	95,0?95,00	37
<b>ИТОГО:200/200</b>			<b>0,28/0,28</b>		<b>22,47./22,47</b>	<b>95/95,00</b>	<b>37</b>
<b>ОБЕД</b>							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30/30	0,18		0,33	2,10	6
Стр.137№73	СУП СВЕКОЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ НА М.К/Б	200/250	1,36/1,70	3,86/4,82	5,35/6,68	61,60/77,00	7,41
Стр.267№293	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	120/150	12,32	9,68	20,88	220,00	0,7
Стр.291№330	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120/150	7,71/10,31	6,20/8,15	1,98/2,62	94,5/125,00	0,2
	ХЛЕБ УРОЖАЙНЫЙ	40/40	1,88/2,35	0,28/0,35	19,92/24,9	85,6/107,0	0
Стр.318№394	КОМПОТ ИЗ СВ. ФРУКТОВ + ВИТ. С	150/180	0,33/0,40	0,02/0,02	20,83/24,99	85,0/102,02	10,8
<b>ИТОГО:660/800</b>			<b>23,78/27,78</b>	<b>20,04/23,12</b>	<b>69,29/82,27</b>	<b>548,8/645</b>	<b>25,11</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
Стр.340№437	БУЛОЧКА «ВЕСНУШКА»	50/50	2,35/2,82	2,35/0,42	24,9/29,88	107,0/128,40	0,1
Стр.330№420	КЕФИР	150/180	4,35/5,22	3,75/4,50	6,0/7,20	75,0/90,00	0,7
<b>ИТОГО:200/230</b>			<b>6,7/8,04</b>	<b>6,05/4,92</b>	<b>30,9/37,08</b>	<b>182,0/218,4</b>	<b>0,8</b>
<b>УЖИН</b>							
Стр.209№199	ГОРОШНИЦА	180	4,55	1,31	31,19	155,00	0
		70	7,12	8,88	0,60	103,00	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,88	0,28	19,92	185,6	
Стр.326№411	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
<b>ИТОГО:530</b>			<b>6,94</b>	<b>1,61</b>	<b>63,68</b>	<b>292,27</b>	<b>0,03</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:1350/2120</b>			<b>65,88</b>	<b>57,06</b>	<b>262,48</b>	<b>1744,67</b>	<b>66,11</b>

День 8: среда  
Неделя: вторая  
Сезон: весеннее - зимний

Возрастная категория: дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено

Приказом заведующего БДОУ детского сада № \_\_\_\_

(роспись) \_\_\_\_\_ (Ф.И.О. заведующего) \_\_\_\_\_  
№ \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г) Я/С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг
			Б Я/С	Ж Я/С	У Я/С	К Я/С	С Я/С
<b>ЗАВТРАК</b>							
Стр.198№182	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ	100/205	4,56/5,70	5,91/7,38	26,67/33,33	178,00/222,00	0,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40/40	1,88/1,88	0,28/0,28	19,92/19,92	85,60/85,60	
Стр.105№1	СЛИВОЧНОЕ МАСЛО	5/10	0,03/0,06	4,12/8,25	0,05/0,09	37,40/74,80	0,6
	СЫР	10/10	2,68/2,68	2,73/2,73		36,10/36,1	0,1
Стр.326№411	ЧАЙ С САХАРОМ	150/200	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28,00/40,00	0,03
<b>ИТОГО:305/465</b>			<b>9,19/10,38</b>	<b>13,05/18,66</b>	<b>53,63/ 63,33</b>	<b>418,73./458,5</b>	<b>1,43</b>
<b>II ЗАВТРАК</b>							
Стр.329№418	СОК	200/200	0,09/0,09		18,18/18,18	76,00/76,00	7,2
<b>ИТОГО:200/200</b>			<b>0,09/0,09</b>		<b>18,18/18,18</b>	<b>76,0/76,00</b>	<b>7,2</b>
<b>ОБЕД</b>							
Стр.121№48	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40/60	0,00086	0,00036	0,0050	0,056	6
Стр.133№64	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М.К/Б	200/250	1,63/2,04	4,00/5,00	11,29/14,11	88,00/110,00	12,3
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60/80	20,66/27,54	7,40/9,74	9,62/7,61	207,0/270,18	15,9
Стр.291№330	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120/150	10,31	8,15	2,62	125,00	
	ХЛЕБ УРОЖАЙНЫЙ	40/50	1,88/2,35	0,28/0,35	19,92/2	85,6/107,00	0
Стр.321№401	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150/180	0,07/0,08		16,70/20,03	67,00/80,00	1,3
<b>ИТОГО:610/770</b>			<b>34,55/42,32</b>	<b>19,83/23,34</b>	<b>60,15/ 69,27</b>	<b>572,66/710,06</b>	<b>35,5</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
тр.330№419	МОЛОКО	180/200	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	85,00/102,00	2,46
Пром.товар	ПЕЧЕНЬЕ	30/50	7,9	17,10	101,30	145,0	
<b>ИТОГО:210/250</b>			<b>12,48/ 13,38</b>	<b>21,18/21,98</b>	<b>108,88/110,37</b>	<b>230/247,0</b>	<b>2,46</b>
<b>УЖИН</b>							
Стр.295№339	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06/4,8		20,44	137,00	0
№ 104	ПЕЧЕНЬ ПО СРОГАНОВСКИ	100	14,4	5,78	3,55	121,5	0,52
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,41/3,1	0,21/0,2	14,94/20,1	64,2/94,7	0
Стр.326№412	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	0,04/0,06		6,99/9,99	28,00/40,00	7,32
<b>ИТОГО:500</b>			<b>20,62</b>	<b>10,8</b>	<b>54,08</b>	<b>39,32</b>	<b>7,84</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:1325/2185</b>			<b>56,31/86,79</b>	<b>54,06/74,78</b>	<b>240,84/ 315,23</b>	<b>1297,39/ 1283,88</b>	<b>54,43</b>

День 9: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весеннее - зимний

Возрастная категория: дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено

Приказом заведующего БДОУ детского сада № \_\_\_\_

(роспись)

(Ф.И.О.

заведующего)

№ \_\_\_\_ « \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г) Я/С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) К Я/С	Витамины мг С Я/С
			Б Я/С	Ж Я/С	У Я/С		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Стр198№182	КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ	155/205	2,32/2,99	3,96/4,16	24,08/32,70	141,00/192,00	0,9
Стр328№№416	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40/40	1,18/1,88	0,28/0,28	19,92/19,92	85,60/85,60	
Стр.105№1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5/10	0,03/0,06	4,12/8,25	0,04/0,09	37,40/74,80	0,6
Стр104№1	КАКАО С МОЛОКОМ	180/200	2,67/2,72	0,35/1,87	8,80/15,33	99,50/107,00	
<b>ИТОГО:380/455</b>			<b>6,20/7,65</b>	<b>8,99/14,56</b>	<b>52,84/68,04</b>	<b>363,50/459,40</b>	<b>1,5</b>
<b>II ЗАВТРАК</b>							
399	ФРУКТЫ	200/200	0,09/0,09		18,18/18,18	76,00/76,00	37
<b>ИТОГО:200/200</b>			<b>0,09/0,09</b>		<b>18,18/18,18</b>	<b>76,0/76,0</b>	<b>37</b>
<b>ОБЕД</b>							
Стр.113 №24	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЁНЫМ ОГУРЦОМ	40/40	2,14/2,17	1,27/1,40	6,51/6,77	14,28/15,20	2,4
Стр.147№95	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200/250	6,47/8,60	6,42/8,40	11,46/14,33	133,80/167,25	6,6
Стр.285№322	КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	60/80	11,32/14,07	2,36/3,13	7,23/8,33	99,15/103,17	0,1
Стр.301№354	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	120/150	1,26/1,42		3,87/4,90	20,16/26,98	1,40
376	ХЛЕБ УРОЖАЙНЫЙ	40/50	1,88/4,15	0,28/0,35	19,92/24,9	85,60/107,00	
Стр.318№394	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ + ВИТ. С	150/180	6,33/6,40	0,02/0,02	20,89/24,99	85,00/102,00	10,8
<b>ИТОГО:610/800</b>			<b>29,4/36,81</b>	<b>10,35/13,3</b>	<b>69,88/84,22</b>	<b>437,99/521,6</b>	<b>21,3</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
Стр.343№441	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50/50	2,96/3,70	6,00/6,00	53,34/53,34	243,60/284,20	0,1
Стр.330№420	АЦИДОФИЛИН	150/180	4,35/5,22	3,75/4,50	6,00/7,20	75,00/90,00	0,7
<b>ИТОГО:200/230</b>			<b>7,31/8,92</b>	<b>9,75/10,50</b>	<b>59,34/60,54</b>	<b>318,6/374,2</b>	<b>0,8</b>
<b>УЖИН</b>							
Стр.239№244	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	14,79	10,86	24,83	225,00	0,9
Стр.105№1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,35	0,35	24,90	107,00	
Стр.326№411	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04	0,02	9,99	40,00	0,03
<b>ИТОГО:400</b>			<b>17,18</b>	<b>11,23</b>	<b>59,72</b>	<b>147,01578,2</b>	<b>1,73</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:1390/1895</b>			<b>43,00/70,65</b>	<b>29,09/54,09</b>	<b>200,24/290,7</b>	<b>1486,79/</b>	<b>62,33</b>

День10: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весеннее - зимний

Возрастная категория: дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено

Приказом заведующего БДОУ детского сада № \_\_\_\_

(роспись)

(Ф.И.О. заведующего)

№ \_\_\_\_ « \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г) Я/С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг
			Б Я/С	Ж Я/С	У Я/С	К Я/С	С Я/С
<b>ЗАВТРАК</b>							
Стр.234№233	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100/120	5,73/7,52	11,04/13,60	1,10/1,51	127,00/157,00	0,17
Стр.104№3	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5/10	0,03/0,06	4,12/8,25	0,04/0,09	37,4/74,80	0,6
Стр.105№1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40,/40	1,88/1,88	0,28/0,28	19,92/19,92	85,60/85,60	
Стр.328№414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150/180	2,34/2,85	2,20/2,41	10,63/14,36	70,0/91,00	1,17
<b>ИТОГО:295/350</b>			<b>9,98/12,31</b>	<b>17,64/24,54</b>	<b>31,69/35,88</b>	<b>320,0/408,4</b>	<b>1,94</b>
<b>II ЗАВТРАК</b>							
Пром.тов.	СОК	200/200	0,09/0,09		18,18/18,18	76,76/76,00	7,2
<b>ИТОГО:200/200</b>			<b>0,09/0,09</b>		<b>18,18/18,18</b>	<b>76,0/76,0</b>	<b>7,2</b>
<b>ОБЕД</b>							
Стр.117№34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	45/60	0,0006	0,00036	0,003/0,005	0,037/0,056	6
Стр.143№86	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ НА М.К/Б	200/250	0,0022	0,0028	0,011/0,014	0,073/0,092	8,2
Стр.267№292	АЗУ	180/200	20,8/27,53	5,33/7,43	18,50/21,95	205,0/265,00	0,7
356	ХЛЕБ УРОЖАЙНЫЙ	40/50	1,88/2,35	0,28/0,35	19,92/24,90	85,6/107	
Стр.321№401	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ + ВИТ. С	150/180	0,33/0,4	0,02/0,02	20,83/24,99	85,0/102	10,8
<b>ИТОГО:615/740</b>			<b>22,01/52,29</b>	<b>5,63/7,8</b>	<b>59,25/71,86</b>	<b>375,71/474,15</b>	<b>27,64</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
Стр.330№419	МОЛОКО	150/200	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	85,0/102,00	2,46
Стр.349№452	БУЛКА «ДОМАШНЯЯ»	50/50	1,2/1,60	1,80/2,40	11,10/14,80	50,43/89,56	0,1
<b>ИТОГО:200/250</b>			<b>5,78/7,08</b>	<b>5,88/7,28</b>	<b>18,68/23,87</b>	<b>135,43/191,56</b>	<b>2,56</b>
<b>УЖИН</b>							
Стр.291№330	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	10,31	8,15	2,62	125,00	0,2
Стр.298№349	МАРИНАД ОВОЩНОЙ	50	5,12	8,88	0,60	3,00	4,0
469	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,15	0,65	24,05	113,50	
Стр.326№411	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
<b>ИТОГО:450</b>			<b>19,64</b>	<b>17,62</b>	<b>37,26</b>	<b>281,5</b>	<b>4,23</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:1310/1990</b>			<b>57,5/</b>	<b>29,15/57,24</b>	<b>127,8/187,05</b>	<b>907,14/1431,61</b>	<b>43,57</b>