

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №6 «БУРАТИНО»
(МАДОУ "ДС №6 "БУРАТИНО")**

620684 Российская Федерация, Ханты-Мансийский автономный округ- Югра, г. Мегион, ул. Заречная, д. 16 корп 4,
тел. 8(34643) 3-39-09

УТВЕРЖДЕНО
приказом МАДОУ "ДС №6 "Буратино"
от 11.08.2023 г. №178
Заведующий _____ А.А.Иванькович

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ
МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ДЕТСКИЙ САД №6 «БУРАТИНО»**

**Мегион
2023**

Сезон: осень - зима											
Неделя 1 ПОНЕДЕЛЬНИК											
День 1											
Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 года до 3 лет				Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет				№ рецептуры
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть (ккал)	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть (ккал)	
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы		
Завтрак											
Каша жидкая (манная) с маслом	150	160	2,25	6,15	15	129	2,4	6,56	16	137,6	Т-к№311
Яйца вареные	40	40	5,08	4,6	0,28	63	5,08	4,6	0,28	63	Т-к№209
Батон	30	40	2,25	0,87	15,42	78,3	3	1,16	20,56	104,4	Т-к№576
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	170	180	1,19	1,36	14,74	75,92	1,26	1,44	15,61	80,39	Т-к №259
Итого за завтрак:	390	420	10,77	12,98	45,44	346,22	11,74	13,76	52,45	385,39	
Второй завтрак											
Фрукты свежие (яблоки)	100	120	0,4	0,4	9,8	47	0,48	0,48	11,76	56,4	Т-к№82
Итого за второй завтрак:	100	120	0,4	0,4	9,8	47	0,48	0,48	11,76	56,4	
Обед											
Салат из соленых огурцов с луком	30	50	0,24	1,8	0,78	20,4	0,4	3	1,3	34	Т-к№16
Борщ с капустой и картофелем	150	200	1,08	2,96	6,55	62,25	1,44	3,94	8,74	83	Т-к№82
Картофель отварной	110	130	2,09	3,17	16,87	104,39	2,47	3,75	19,94	123,37	Т-к№310
Тефтели из говядины с рисом ("Ежики")	50	70	6,58	6,58	6,08	110,92	9,22	9,22	8,52	155,28	Т-к№54-15м-2020
Компот из кураги	150	200	0,7	0	11,8	50,2	1	0,1	15,7	66,9	Т-к№54-3хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95	Т-к№ПР
Итого за обед:	530	700	12,93	14,95	61,84	440,12	17,33	20,56	78,9	577,5	
Полдник											
Молоко кипяченое	180	200	5,22	4,5	8,64	96,3	5,8	5	9,6	107	Т-к№385
Коржик молочный	20	50	0,93	1,63	8,27	51,33	2,33	4,08	20,67	128,33	Т-к№547
Итого за полдник:	200	250	6,15	6,13	16,91	147,63	8,13	9,08	30,27	235,33	
Ужин											
Икра кабачковая для детского питания	40	60	0,48	1,88	3,08	31,33	0,72	2,82	4,62	47	Т-к№57
Макароны, запеченные с сыром	155	185	7,29	11,23	24,63	233,76	8,7	13,4	29,4	279	Т-к№228
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-к№ПР
Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	200	1,22	0	26,12	104,57	1,36	0	29,02	116,19	Т-к№247
Итого за ужин:	405	485	11,36	13,41	68,32	439,8	13,94	16,62	82,36	535,71	
Итого за день:	1625	1975	41,61	47,87	202,31	1420,77	51,62	60,5	255,74	1790,33	
Среднее значение за период:	1625	1975	41,61	47,87	202,31	1420,77	51,62	60,5	255,74	1790,33	

Сезон: осень-зима											
Неделя 1											
День 2											
ВТОРНИК											
Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 года до 3 лет				Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет				№ рецептуры
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть (ккал)	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть (ккал)	
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы		
Завтрак											
Суп молочный с крупой	160	180	3,96	4,85	14,9	118,84	4,45	5,46	16,76	133,69	Т-к.№44
Батон	30	40	2,25	0,87	15,42	78,3	3	1,16	20,56	104,4	Т-к.№576
Повидло, джем, варенье (порциями)	10	15	0,04	0	6,5	26,2	0,06	0	9,75	39,3	Т-к.№86
Какао с молоком	150	200	3,06	2,65	13,19	88,95	4,08	3,54	17,58	118,6	Т-к.№382
Итого за завтрак:	350	435	9,31	8,37	50,01	312,29	11,59	10,16	64,65	395,99	
Второй завтрак											
Фрукты свежие (груши)	100	120	0,4	0,3	10,3	47	0,48	0,36	12,36	56,4	Т-к.№82
Итого за второй завтрак:	100	120	0,4	0,3	10,3	47	0,48	0,36	12,36	56,4	
Обед											
Салат "Школьный"	30	50	0,51	2,22	2,22	32,4	0,85	3,7	3,7	54	Т-к.№32
Суп картофельный с бобовыми	150	200	1,4	2,33	8,17	59,25	1,87	3,11	10,89	79	Т-к.№37
Бигус	160	180	14,4	10,64	4,16	170,4	16,2	11,97	4,68	191,7	Т-к.№329
Напиток яблочно-лимонный	150	200	0,15	0,15	17,1	70,5	0,2	0,2	22,8	94	Т-к.№312
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95	Т-к.№ПП
Итого за обед:	530	680	18,7	15,78	51,41	424,51	21,92	19,53	66,77	533,65	
Полдник											
Кисломолочный напиток (снежок)	150	200	4,05	3,75	16,2	114,75	5,4	5	21,6	153	Т-к.№4701
Булочка с сыром	50	50	4,42	4,83	26,17	168,33	4,42	4,83	26,17	168,33	Т-к.№491
Итого за полдник:	200	250	8,47	8,58	42,37	283,08	9,82	9,83	47,77	321,33	
Ужин											
Салат из свеклы с чесноком	30	50	0,42	3,02	2,77	39,98	0,7	5,04	4,61	66,64	Т-к.№22
Пюре картофельное	110	130	2,25	3,52	14,99	100,65	2,66	4,16	17,72	118,95	Т-к.№312
Котлеты или биточки рыбные	50	70	6,5	4,4	7,6	98	9,1	6,16	10,64	137,2	Т-к.№388
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8	Т-к.№389
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-к.№ПП
Итого за ужин:	420	490	12,54	11,24	60,05	393,57	16,62	15,76	72,49	501,11	
Итого за день	1600	1975	49,42	44,27	214,14	1460,45	60,43	55,64	264,04	1808,48	
Среднее значение за период:	1612,5	1975	45,515	46,07	208,225	1440,61	56,025	58,07	259,89	1799,41	

Сезон: осень - зима											
Неделя 1											
СРЕДА											
День 3											
Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 года до 3 лет				Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет				№ рецептуры
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть (ккал)	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть (ккал)	
			белки	жиры	углевод ы		белки	жиры	углевод ы		
Завтрак											
Каша жидкая (пшенная) с сахаром	150	180	3,3	0,9	28,05	136,5	3,96	1,08	33,66	163,8	Т-к№311
Сыр (порциями)	10	10	2,32	2,95	0	36	2,32	2,95	0	36	Т-к№15
Батон	30	40	2,25	0,87	15,42	78,3	3	1,16	20,56	104,4	Т-к№576
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	160	180	1,12	1,28	13,88	71,46	1,26	1,44	15,61	80,39	Т-к №259
Итого за завтрак:	350	410	8,99	6	57,35	322,26	10,54	6,63	69,83	384,59	
Второй завтрак											
Фрукты свежие (бананы)	90	100	1,35	0,45	18,9	86,4	1,5	0,5	21	96	Т-к№82
Итого за второй завтрак:	90	100	1,35	0,45	18,9	86,4	1,5	0,5	21	96	
Обед											
Салат из моркови с зеленым горошком	30	50	0,57	1,83	1,74	25,8	0,95	3,05	2,9	43	Т-к№25
Свекольник	150	200	1,16	3,8	6,03	62,5	1,54	5,07	8,04	83,33	Т-к№35
Азу	150	200	13,35	7,2	14,55	181,5	17,8	9,6	19,4	242	Т-к№438
Компот из изюма	150	200	0,38	0	20,25	82,65	0,5	0	27	110,2	Т-к№54-6ХН
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95	Т-к№ПР
Итого за обед:	520	700	17,7	13,27	62,33	444,41	23,59	18,27	82,04	593,48	
Полдник											
Молоко кипяченое	180	200	5,22	4,5	8,64	96,3	5,8	5	9,6	107	Т-к№385
Печенье	20	50	1,5	1,96	14,88	83	3,75	4,9	37,2	207,5	Т-к№582
Итого за полдник:	200	250	6,72	6,46	23,52	179,3	9,55	9,9	46,8	314,5	
Ужин											
Вареники ленивые отварные	130	160	16,33	8	16,31	203	20,1	9,85	20,07	249,85	Т-к№218
Соус молочный сладкий	40	50	1,02	2,14	6,53	49,4	1,27	2,67	8,16	61,75	Т-тк№234
Компот из свежих плодов и ягод	200	200	0,1	0,1	11,1	46	0,1	0,1	11,1	46	Т-к№486
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-к№ПР
Итого за ужин:	400	450	19,82	10,54	48,43	368,54	24,63	13,02	58,65	451,12	
Итого за день:	1560	1910	54,58	36,72	210,53	1400,91	69,81	48,32	278,32	1839,69	
Среднее значение за период:	1595	1953,3	48,537	42,953	208,99	1427,38	60,62	54,82	266,03	1812,833	

Сезон: осень - зима											
Неделя 1											
День 4											
ЧЕТВЕРГ											
Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 до 3 лет				Возрастная категория: от 3 до 7 лет				№ рецептуры
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть (ккал)	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть (ккал)	
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы		
Завтрак											
Каша вязкая ("Геркулес") с сахаром	150	170	4,2	10,95	27	145,5	4,76	12,41	30,6	164,9	Т-к№302
Масло (порциями)	5	5	0,04	3,62	0,06	33	0,04	3,62	0,06	33	Т-к№14
Батон	30	40	2,25	0,87	15,42	78,3	3	1,16	20,56	104,4	Т-к№576
Чай с молоком (1 вариант)	170	200	1,19	1,36	14,74	75,92	1,4	1,6	17,34	89,32	Т-к№267
Итого за завтрак:	355	415	7,68	16,8	57,22	332,72	9,2	18,79	68,56	391,62	
Второй завтрак											
Фрукты свежие (апельсины)	100	120	0,9	0,2	8,1	37,8	1,08	0,24	9,72	45,36	Т-к№82
Итого за второй завтрак:	100	120	0,9	0,2	8,1	37,8	1,08	0,24	9,72	45,36	
Обед											
Салат из свеклы с сыром и чесноком	30	50	1,4	2,81	2,16	39,57	2,33	4,69	3,6	65,95	Т-к№50 .
Суп-лапша домашняя	150	200	1,84	3,67	10,43	82,03	2,45	4,89	13,91	109,38	Т-к№48
Капуста тушеная	110	130	2,24	4,04	8,68	84,7	2,65	4,78	10,26	100,1	Т-к№139
Кнели из птицы с рисом	60	70	6,9	6,18	3,24	96	8,05	7,21	3,78	112	Т-к№371
Напиток брусничный	150	200	0,07	0,07	8,18	33,75	0,1	0,1	10,9	45	Т-к№498
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95	Т-к№ПП
Итого за обед:	540	700	14,69	17,21	52,45	428,01	18,38	22,22	67,15	547,38	
Полдник											
Кисломолочный напиток (ряженка)	150	200	4,35	3,75	6,3	76,35	5,8	5	8,4	101,8	Т-к№470
Ватрушка с повидлом	50	50	2,92	1,17	29	138,33	2,92	1,17	29	138,33	Т-к№530
Итого за полдник:	200	250	7,27	4,92	35,3	214,68	8,72	6,17	37,4	240,13	
Ужин											
Горошек зеленый	30	50	0,9	0,1	1,8	11,1	1,5	0,17	3	18,5	Т-к№54-20з-2020.
Котлеты рыбные любительские	50	70	6,25	0,75	2,6	42	8,75	1,05	3,64	58,8	Т-к№308
Рагу из овощей	110	130	2	7,98	12,11	128,23	2,36	9,43	14,31	151,55	Т-к№83
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8	Т-к№389
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-к№ПП
Итого за ужин:	420	490	12,52	9,13	51,2	336,27	16,77	11,05	60,47	407,17	
Итого за день:	1615	1975	43,06	48,26	204,27	1349,48	54,15	58,47	243,3	1631,66	
Среднее значение за период:	1600	1959	47,17	44,28	207,8125	1407,9	59,003	55,733	260,35	1767,54	

Сезон: осень - зима

Неделя 1

ПЯТНИЦА

День 5

Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 года до 3 лет				Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет				№ рецептуры
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть (ккал)	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть (ккал)	
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы		
Завтрак											
Каша ячневая молочная вязкая	140	160	4,93	4,55	27	168,59	5,64	5,2	30,86	192,68	Т-к№106
Батон	30	40	2,25	0,87	15,42	78,3	3	1,16	20,56	104,4	Т-к№57
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	200	1,26	1,44	15,61	80,39	1,4	1,6	17,34	89,32	Т-к №2592
Итого за завтрак:	350	400	8,44	6,86	58,03	327,28	10,04	7,96	68,76	386,4	
Второй завтрак											
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8	Т-к№389
Итого за второй завтрак:	200	200	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8	
Обед											
Салат "Мазайка"	30	50	0,48	1,95	2,73	34,2	0,8	3,25	4,55	57	Т-к№24
Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1,06	2,97	4,74	53,85	1,41	3,96	6,32	71,8	Т-к№88
Каша перловая рассыпчатая	110	130	3,13	3,43	21,99	131,46	3,7	4,05	25,99	155,36	Т-к№207
Печень по-строгановски	55	80	7,29	6,17	1,94	101,75	10,61	8,98	2,82	148	Т-к№255
Компот из апельсинов	150	200	0,38	0,07	13,05	55,5	0,5	0,1	17,4	74	Т-к№308
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95	Т-к№ПР
Итого за обед:	535	710	14,58	15,03	64,21	468,72	19,82	20,89	81,78	621,11	
Полдник											
Молоко кипяченое	180	200	5,22	4,5	8,64	96,3	5,8	5	9,6	107	Т-к№385
Вафли	20	50	0,78	6,12	12,5	108,2	1,95	15,3	31,25	270,5	Т-к№580
Итого за полдник:	200	250	6	10,62	21,14	204,5	7,75	20,3	40,85	377,5	
Ужин											
Пудинг из творога с рисом	130	150	14,27	3,5	18,74	163,59	16,47	4,04	21,62	188,76	Т-тк№134
Молоко сгущенное	20	30	1,44	1,7	11,1	65,4	2,16	2,55	16,65	98,1	Т-к№471
Фрукты свежие (яблоки)	70	70	0,28	0,28	6,86	32,9	0,28	0,28	6,86	32,9	Т-к№82
Чай с сахаром	150	200	0,15	0,07	6,97	28,5	0,2	0,1	9,3	38	Т-к№457
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-к№ПР
Итого за ужин:	400	490	18,51	5,85	58,16	360,53	22,27	7,37	73,75	451,28	
Итого за день:	1685	2050	48,53	48,88	221,74	1445,83	60,88	56,52	285,34	1921,1	
Среднее значение за период:	1617	1977	47,44	45,2	210,598	1415,49	59,38	55,89	265,348	1798,3	

Сезон: осень - зима

Неделя 2

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1

Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 до 3 лет				Возрастная категория: от 3 до 7 лет				№ рецептуры
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть (ккал)	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть (ккал)	
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы		
Завтрак											
Каша жидкая (пшеничная) с маслом	150	170	3,15	6,3	19,65	151,5	3,57	7,14	22,27	171,7	Т-к№311
Сыр (порциями)	10	10	2,32	2,95	0	36	2,32	2,95	0	36	Т-к№15
Батон	30	40	2,25	0,87	15,42	78,3	3	1,16	20,56	104,4	Т-к№576
Какао с молоком	150	200	3,06	2,65	13,19	88,95	4,08	3,54	17,58	118,6	Т-к№382
Итого за завтрак:	340	420	10,78	12,77	48,26	354,75	12,97	14,79	60,41	430,7	
Второй завтрак											
Фрукты свежие (яблоки)	100	120	0,4	0,4	9,8	47	0,48	0,48	11,76	56,4	Т-к№82
Итого за второй завтрак:	100	120	0,4	0,4	9,8	47	0,48	0,48	11,76	56,4	
Обед											
Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	60	0,28	0,04	0,76	4,8	0,42	0,06	1,14	7,2	Т-к№71
Суп с рыбными консервами	150	200	5,16	5,04	8,6	100,35	6,88	6,72	11,47	133,8	Т-к№95
Капуста тушеная	110	130	2,24	4,05	8,68	84,7	2,65	4,79	10,26	100,1	Т-к№139
Рулет из говядины с луком и яйцом	50	70	6,01	4,88	4,63	86,5	8,41	6,83	6,48	121,1	Т-к№277
Напиток апельсиновый или лимонный	150	180	0,07	0	18,15	69,75	0,09	0	21,78	83,7	Т-к№699
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95	Т-к№ПР
Итого за обед:	540	690	16	14,45	60,58	438,06	21,25	18,95	75,83	560,85	
Полдник											
Молоко кипяченое	150	200	4,35	3,75	7,2	80,25	5,8	5	9,6	107	Т-к№385
Пирог открытый	50	50	3,1	1,61	28,56	141	3,1	1,61	28,56	141	Т-к№442
Итого за полдник:	200	250	7,45	5,36	35,76	221,25	8,9	6,61	38,16	248	
Ужин											
Салат из свеклы с огурцами солеными	30	50	0,43	1,83	2	26,22	0,72	3,05	3,33	43,7	Т-к№37
Запеканка из печени с рисом	50	70	6,2	2,47	6,84	74,33	8,68	3,45	9,57	104,07	Т-к№311
Пюре картофельное	110	130	2,25	3,52	14,99	100,65	2,66	4,16	17,72	118,95	Т-к№312
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8	Т-к№389
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-к№ПР
Итого за ужин:	420	490	12,25	8,12	58,52	356,14	16,22	11,06	70,14	445,04	
Итого за день:	1600	1970	46,88	41,1	212,92	1417,2	59,82	51,89	256,3	1740,99	
Среднее значение за период:	1614,2	1976	47,347	44,517	210,985	1415,77	59,452	55,223	263,84	1788,707	

Сезон: осень - зима											
Неделя 2											
ВТОРНИК											
День 2											
Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 до 3 лет				Возрастная категория: от 3 до 7 лет				№ рецептуры
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть (ккал)	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть (ккал)	
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы		
Завтрак											
Каша жидкая (рисовая) с маслом	170	180	1,87	6,97	17,85	146,2	1,98	7,38	18,9	154,8	Т-к№311
Яйца вареные	40	40	5,08	4,6	0,28	63	5,08	4,6	0,28	63	Т-к№209
Батон	30	40	2,25	0,87	15,42	78,3	3	1,16	20,56	104,4	Т-к№576
Чай с молоком (1 вариант)	150	200	1,05	1,2	13,01	66,99	1,4	1,6	17,34	89,32	Т-к№267
Итого за завтрак:	390	460	10,25	13,64	46,56	354,49	11,46	14,74	57,08	411,52	
Второй завтрак											
Фрукты свежие (груши)	100	120	0,4	0,3	10,3	47	0,48	0,36	12,36	56,4	Т-к№82
Итого за второй завтрак:	100	120	0,4	0,3	10,3	47	0,48	0,36	12,36	56,4	
Обед											
Икра морковная	30	50	0,42	1,14	1,95	19,8	0,7	1,9	3,25	33	Т-к№54
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	170/30	4,31	3,43	9,34	93,01	7,47	5,41	10,68	130,91	Т-к№104/105
Макаронные изделия отварные с маслом	110	130	4	4,24	22,34	143,52	4,73	5,01	26,4	169,62	Т-к№203
Котлеты из говядины	50	70	9,16	8,75	8,25	147,5	12,83	12,25	11,55	206,5	Т-к№54-4м-2020
Напиток из шиповника	180	200	0,61	0	18,91	42,18	0,68	0	21,01	46,87	Т-к№261
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95	Т-к№ПР
Итого за обед:	545	680	20,74	18	80,55	537,97	29,21	25,12	97,59	701,85	
Полдник											
Кисломолочный напиток (снежок)	150	200	4,05	3,75	16,2	114,75	5,4	5	21,6	153	Т-к№470
Манник	50	50	2,77	2,57	15,54	96,54	2,77	2,57	15,54	96,54	Т-к№550
Итого за полдник:	200	250	6,82	6,32	31,74	211,29	8,17	7,57	37,14	249,54	
Ужин											
Винегрет с морской капустой	30	50	0,4	2,44	1,8	30,8	0,67	4,07	3	51,33	Т-к№59
Гарнир сложный (1-вариант, пюре картофельное, капуста тушеная)	110	130	2,56	4,48	14,22	107,8	3,03	5,29	16,81	127,4	Т-к№500
Тефтели рыбные	50	70	6,2	4,3	6,4	92	8,68	6,02	8,96	128,8	Т-к№394
Компот из свежих плодов и ягод	180	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0,09	0,09	9,99	41,4	Т-к№486
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-к№ПР .
Итого за ужин:	400	470	11,62	11,61	46,9	342,14	15,63	15,87	58,08	442,45	
Итого за день:	1635	1980	43,01	49,87	216,05	1492,89	64,95	63,66	262,25	1861,76	
Среднее значение за период:	1617,14	1976,43	46,73	45,28	211,71	1426,79	60,24	56,43	263,61	1799,14	

Сезон: осень - зима											
Неделя 2											
СРЕДА											
День 3											
Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 года до 3 лет				Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет				№ рецептуры
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть	Пищевые ещества			Энергет. цен-ть	
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы		
Завтрак											
Каша "Дружба"	160	180	4,05	5,15	21,54	148,76	4,56	5,79	24,23	167,35	Т-к№229
Масло (порциями)	5	5	0,04	3,62	0,06	33	0,04	3,62	0,06	33	Т-к№14
Батон	30	40	2,25	0,87	15,42	78,3	3	1,16	20,56	104,4	Т-к№576
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	150	180	1,05	1,2	13,01	66,99	1,26	1,44	15,61	80,39	Т-к №259
Итого за завтрак:	345	405	7,39	10,84	50,03	327,05	8,86	12,01	60,46	385,14	
Второй завтрак											
Фрукты свежие (бананы)	100	100	1,5	0,5	21	96	1,5	0,5	21	96	Т-к№82
Итого за второй завтрак:	100	100	1,5	0,5	21	96	1,5	0,5	21	96	
Обед											
Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	50	0,24	0,03	0,51	3	0,4	0,05	0,85	5	Т-к№70
Борщ с капустой и картофелем	150	200	1,08	2,96	6,55	62,25	1,44	3,94	8,74	83	Т-к№82
Плов по-узбекски	130	160	9,36	12,35	29,51	271,7	11,52	15,2	36,32	334,4	Т-к№444
Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	150	180	0,27	0,08	17,71	73,8	0,32	0,1	21,25	88,56	Т-к№348
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95	Т-к№ПП
Итого за обед:	550	710	13,19	15,86	74,04	502,71	16,48	19,84	91,86	625,91	
Полдник											
Молоко кипяченое	150	200	4,35	3,75	7,2	80,25	5,8	5	9,6	107	Т-к№385
Шанежка наливная	50	50	3,8	3,4	20,9	130	3,8	3,4	20,9	130	Т-к№538
Итого за полдник:	200	250	8,15	7,15	28,1	210,25	9,6	8,4	30,5	237	
Ужин											
Пудинг творожный запеченный	140	160	16,98	5,82	27,82	231,57	19,4	6,65	31,8	264,65	Т-к№135
Соус молочный сладкий	30	50	0,76	1,6	4,9	37,05	1,27	2,67	8,16	61,75	Т-к№234
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8	Т-к№389
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-к№ПП
Итого за ужин:	400	450	21,11	7,72	67,41	423,56	24,83	9,72	79,48	504,72	
Итого за день:	1595	1915	51,34	42,07	240,58	1559,57	61,27	50,47	283,3	1848,77	
Среднее значение за период:	1614,38	1968,75	47,30	44,88	215,32	1443,39	60,37	55,68	266,07	1805,35	

Сезон: осень - зима											
Неделя 2											
День 4											
ЧЕТВЕРГ											
Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 года до 3 лет				Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет				№ рецептуры
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть (ккал)	Пищевые ещества			Энергет. цен-ть (ккал)	
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы		
Завтрак											
Суп молочный с макаронными изделиями	165	175	3,61	3,14	11,84	99	3,83	3,33	12,56	105	Т-к№120
Сыр (порциями)	10	10	2,32	2,95	0	36	2,32	2,95	0	36	Т-к№15
Батон	30	40	2,25	0,87	15,42	78,3	3	1,16	20,56	104,4	Т-к№576
Какао с молоком	150	200	3,06	2,65	13,19	88,95	4,08	3,54	17,58	118,6	Т-к№382
Итого за завтрак:	355	425	11,24	9,61	40,45	302,25	13,23	10,98	50,7	364	
Второй завтрак											
Фрукты свежие (яблоки)	100	120	0,4	0,4	9,8	47	0,48	0,48	11,76	56,4	Т-к№82
Итого за второй завтрак:	100	120	0,4	0,4	9,8	47	0,48	0,48	11,76	56,4	
Обед											
Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	50	0,33	0,06	1,14	6,6	0,55	0,1	1,9	11	Т-к№71
Суп картофельный с клецками	150/20	170/30	2,95	3,5	14,87	113,59	3,64	4,24	18,17	138,65	Т-к№108/109
Рагу из овощей	110	130	2	7,98	12,11	128,23	2,36	9,43	14,31	151,55	Т-к№83
Суфле из птицы	50	80	6,44	6,38	2,19	91,88	10,3	10,2	3,5	147	Т-к№368
Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33	0,01	20,83	84,75	0,44	0,02	27,77	113	Т-к№497
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95	Т-к№ПР
Итого за обед:	550	710	14,29	18,37	70,9	517,01	20,09	24,54	90,35	676,15	
Полдник											
Кисломолочный напиток (ряженка)	150	200	4,35	3,75	6,3	76,35	5,8	5	8,4	101,8	Т-к№470
Бантики слоеные с начинкой	50	50	4,13	8,63	17,88	158,25	4,13	8,63	17,88	158,25	Т-к№6
Итого за полдник:	200	250	8,48	12,38	24,18	234,6	9,93	13,63	26,28	260,05	
Ужин											
Салат "Степной"	40	60	0,67	1,33	3,27	30	1	2	4,9	45	Т-к№25
Омлет натуральный	130	150	11,2	17	2,8	208	12,92	19,62	3,23	240	Т-к№268
Чай с лимоном	200	200	0,3	0,01	9,5	40	0,3	0,01	9,5	40	Т-к№459
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-к№ПР
Итого за ужин:	400	450	14,54	18,64	30,06	348,14	17,38	22,03	36,95	418,52	
Итого за день:	1605	1955	48,95	59,4	175,39	1449	61,11	71,66	216,04	1775,12	
Среднее значение за период:	1613,3	1967,22	47,487	46,493	210,8811	1444,011	60,449	57,459	260,5144	1801,988	

Сезон: осень - зима											
Неделя 2											
ПЯТНИЦА											
День 5											
Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 года до 3 лет				Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет				№ рецептуры
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть (ккал)	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть (ккал)	
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы		
Завтрак											
Каша вязкая (гречневая) с маслом	140	180	4,2	6,58	21,7	168	5,4	8,46	27,9	216	Т-к№302
Повидло, джем, варенье (порциями)	10	15	0,04	0	6,5	26,2	0,06	0	9,75	39,3	Т-к№86
Батон	30	40	2,25	0,87	15,42	78,3	3	1,16	20,56	104,4	Т-к№576
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	200	1,26	1,44	15,61	80,39	1,4	1,6	17,34	89,32	Т-к №259
Итого за завтрак:	360	435	7,75	8,89	59,23	352,89	9,86	11,22	75,55	449,02	
Второй завтрак											
Фрукты свежие (апельсины)	100	120	0,9	0,2	8,1	37,8	1,08	0,24	9,72	45,36	Т-к№82
Итого за второй завтрак:	100	120	0,9	0,2	8,1	37,8	1,08	0,24	9,72	45,36	
Обед											
Кукуруза с яйцом и луком	30	50	0,99	1,92	0,66	24	1,65	3,2	1,1	40	Т-к№158
Рассольник ленинградский	150	200	3,02	6,78	19,36	89,76	4,02	9,04	25,82	119,68	Т-к№34
Пюре картофельное	110	130	2,25	3,52	14,99	100,65	2,66	4,16	17,72	118,95	Т-к№312
Рыба (филе) отварная	70	100	4,04	0,48	0,4	53,5	5,77	0,68	0,57	76,43	Т-к№145
Соус польский	30	30	0,75	6,16	0,82	59,33	0,75	6,16	0,82	59,33	Т-к№235
Напиток клюквенный	150	200	0,07	0,03	7,42	30,75	0,1	0,04	9,9	41	Т-к№497
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95	Т-к№ПП
Итого за обед:	580	760	13,36	19,33	63,41	449,95	17,75	23,83	80,63	570,34	
Полдник											
Молоко кипяченое	180	200	5,22	4,5	8,64	96,3	5,8	5	9,6	107	Т-к№385
Печенье	20	50	1,5	1,96	14,88	83	3,75	4,9	37,2	207,5	Т-к№582
Итого за полдник:	200	250	6,72	6,46	23,52	179,3	9,55	9,9	46,8	314,5	
Ужин											
Лапшевник с творогом и соусом	140	160	10,99	4,94	28,31	200,19	12,57	5,64	32,35	228,79	Т-к№132
Фруктовый соус	30	50	0,1	0	5	19	0,1	0	8,3	32	Т-к№231
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8	Т-к№389
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-к№ПП
Итого за ужин:	400	450	14,46	5,24	68	374,13	16,83	6,04	80,17	439,11	
Итого за день:	1640	2015	43,19	40,12	222,26	1394,07	55,07	51,23	292,87	1818,33	
Среднее значение за период:	1616	1972	47,06	45,86	212,019	1439,017	59,911	56,836	263,75	1803,622	

