



Примерное 10-дневное меню воспитанников  
МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 7»  
Чистопольского муниципального района РТ

**Меню на 1 день (с 3-7 лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		
<b>Неделя 1 день 1 завтрак</b>	Хлеб пшеничный масло сл.порц.	30/10	2,31	8,35	15,1	146,1	№ 1 ,№ 6
	Каша гречневая молочная с масл.	200/5	5,89	5,42	25,84	176	№ ТТК 28
	молоко	200	6,	5,4	10,04	113	№ 400
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>14,2</b>	<b>19,17</b>	<b>50,98</b>	<b>435,1</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый,	<b>200</b>			<b>22,4</b>	<b>90</b>	<b>№ 11</b>
	Конд изделия	<b>50</b>	<b>3,7</b>	<b>5,</b>	<b>38,1</b>	<b>203</b>	
<b>обед</b>	Борщ со свежей капустой и картоф.на м/к б со см.	180/6	1,89	4,05	8,29	133,2	№63
	Плов из отварной говядины	200	15,6	15,	28	309,5	№108 сб.2014 г
	Компот из с/ф	180	0,84	0,048	21,6	90,24	№
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21.65	99,5	№2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	7,5	47,4	№ 1 сб.1997
<b>Итого за обед</b>		<b>636</b>	<b>22,63</b>	<b>19,748</b>	<b>87,04</b>	<b>679,84</b>	
<b>Уп.полд.</b>	Суп мол. с крупой(пшено)	200	3,88	4,88	16,7	126,66	№101
	Пирожок с капустой и яйцом	100	6,83	9,9	29,48	101,0	№685
	Какао с молоком	200	2,42	2,58	13,61	190	№763
	Фрукт (банан)	150	0,6	0,6	14.7	98	
<b>Итого за полд</b>		<b>650</b>	<b>13,73</b>	<b>17,96</b>	<b>74,49</b>	<b>515,6</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>54,26</b>	<b>61,878</b>	<b>273,01</b>	<b>1923,5</b>	

**1 день (с 1-3л)**

Неделя 1 День 1	Наименование блюда	Выход блюда гр.	белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
<b>завтрак</b>	Хлеб пшеничный, масло сл.порц.	30/10	2,31	8,35	15,1	146,1	№1;№6
	Каша гречневая молочная с маслом	150/5	4,4	3,8	18,3	125	№1 ТТК 28
	молоко	150	4,5	4,05	7,53	84,75	№400
<b>Итого за завтрак</b>		<b>345</b>	<b>11,21</b>	<b>16,2</b>	<b>40,93</b>	<b>355,85</b>	
<b>2 завтрак</b>	<b>Сок фруктовый, конд изд.</b>	<b>200/25</b>	<b>1,85</b>	<b>2,5</b>	<b>22,4</b>	<b>191,5</b>	<b>№11</b>
<b>обед</b>	Борщ со св.капустой и картоф.на м/к б со см.	150/5	1,1	3,2	7.2	111,0	№63
	Плов из отварной говядины	150	11.7	11,7	21	234,3	№108 сб.2014г
	Компот из с/ф	150	0,78	0,04	18,	75,2	№394
	Хлеб ржаной	40	2,24	0.44	17.32	79,6	№2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	47,4	№1
<b>Итого за обед</b>		<b>515</b>	<b>17,32</b>	<b>15,96</b>	<b>73,8</b>	<b>547,5</b>	
<b>Уп полдник</b>	Суп молочный с крупой(пшено)	150	2,9	3,6	12,5	94	№101
	Пирожок с капустой,с яйцом	75	5,12	7,42	22,11	76	№ 685
	Какао с молоком	150	2,	2,2	11,3	143,0	№ 763
	Фрукт (банан)	150	0,6	0,6	14,7	98	
<b>Итого з пол.</b>		<b>535</b>	<b>10,62</b>	<b>13,82</b>	<b>60,61</b>	<b>411,</b>	

<b>Итого за день</b>		1620	41,0	46,62	197,92	1505,85	
----------------------	--	------	------	-------	--------	---------	--

**Меню на 2 день(с 3-7 лет)**

<b>Неделя1 День 2</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда гр.</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>Энергети- ческая ценность(к- кал)</b>	<b>№ рецептуры</b>
завтрак	Хлеб пшеничный,масло сл.порц	30/10	2,31	8,35	15,1	146,1	№1;№6
	Каша пшеничная мол.с масл	200/5	6,0	7,	28,0	199	ТТК№ 29
	Кофейный напиток с мол.	180	1,22	1,34	11,94	65	№395
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>9,53</b>	<b>16,69</b>	<b>55,04</b>	<b>410,1</b>	
<b>2 завтрак</b>	<b>ряженка</b>	<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>4,5</b>	<b>7,56</b>	<b>91,8</b>	<b>№401</b>
<b>обед</b>	Суп лапша домашняя с курицей	180/14	4,46	3,24	11,99	98,82	№86
	Ragu овощное с мясом	180	17,88	18,86	14,98	299,42	№89
	Компот из с/ф	180	0,84	0,048	21,6	90,24	№ 394
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21,65	99,5	№2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	7,5	47,4	№1
<b>Итого за обед</b>		<b>624</b>	<b>27,48</b>	<b>22,79</b>	<b>77,72</b>	<b>587,98</b>	
<b>Уп.полдни</b>	Запеканка рыбная с рисом и овощами	200	8	11,	7,4	170,66	ТТК№3Д
	Пюре из свеклы с маслом	60	0,98	1,8	4,9	42	№54
	Чай с сахаром	200	0,11	0,022	11,0	44,4	№392
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15,0	71,5	№1
	Конд изделие	50	2,7	5,	38,1	203	
<b>Итого за полд.</b>		<b>540</b>	<b>14,04</b>	<b>17,97</b>	<b>76,4</b>	<b>531,36</b>	
<b>итого за день</b>			56,45	61,95	216,72	<b>1668,84</b>	

**2 день ( с1-3л)**

<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда гр.</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>Энергетиче- ская ценность(к- кал)</b>	
Хлеб пшеничный,масло сл.порц	30/10	2,31	8,35	15,1	146,1	№1;№6
Каша пшеничная мол. с мас	150	3,56	5,25	21,	145,5	№ТТК №29
Кофейный напиток с молоком	165	1,0	1,2	10	55,	№395
	<b>360</b>	<b>6,87</b>	<b>14,8</b>	<b>46,1</b>	<b>346,6</b>	
<b>ряженка</b>	<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>3,75</b>	<b>6,3</b>	<b>76,5</b>	<b>№401</b>
Суп лапша домашняя с куриц.	150/10	4	3	10,7	85,8	№86
Ragu овощное с мясом	150	13,41	14,14	11,24	224,56	№89
Компот из с/ф	150	0,7	0,04	18	75,2	№394
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,32	79,6	№2
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	47,4	№1
	<b>520</b>	<b>21,93</b>	<b>18,19</b>	<b>67,54</b>	<b>512,56</b>	
Запеканка рыбная с рисом и овощами	150	6,	8,3	7,7	128,3	ТТК№3Д
Пюре из свеклы с маслом	45	0,73	1,35	3,68	32	№54
Чай с сахаром	150	0,06	0,01	8,	32	№392
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15,0	71,1	№1
Конд .изделие	25	1,85	2,5	19,05	101,5	
	<b>400</b>	<b>10,89</b>	<b>12,31</b>	<b>53,43</b>	<b>364,9</b>	

		<b>44,19</b>	<b>49,05</b>	<b>173,37</b>	<b>1300,6</b>	
--	--	--------------	--------------	---------------	---------------	--

**Меню на 3 день( 3-7 лет)**

<b>Неделя1 День 3</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход Блюда гр.</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>Энергетиче- ская ценность (ккал)</b>	
<b>завтрак</b>	Хлеб пшеничн.сыр.порц.	30/20	6,89	6,04	15,0	143,1	№1,№7
	Каша . Дружба мол. с маслом	200/5	5,2	7,1	23,2	177,5	№ТТК30
	Чай с молоком с сахаром	200	3,	2,6	15,9	99,	№394
<b>Итого за завтрак</b>		<b>455</b>	<b>15,09</b>	<b>15,74</b>	<b>54,1</b>	<b>419,6</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	<b>200</b>			<b>22,4</b>	<b>90</b>	№11
<b>обед</b>	Суп картоф. с бобов. на м/к б	180	7,15	0,6	20,15	160,0	№138
	Котлеты рубленные из птицы	70	11,25	8,8	5,5	146,2	№322
	Картофель тушенный	150	2,8	8,4	13,1	140,0	№210
	Компот из с/ф	180	0,84	0,05	21,6	90,24	№394
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21,65	99,5	№2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	7,5	47,4	№1
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>26,34</b>	<b>18,5</b>	<b>89,5</b>	<b>683,34</b>	
<b>полдник</b>	Запеканка из творога со смет.	130/10	17,76	11,75	12,9	328,0	№297
	Какао с молоком	200	2,42	2,58	13,61	190,	№763
	Фрукт	150	0,6	0	16,95	98	
<b>Итого за полдник</b>		<b>490</b>	<b>20,78</b>	<b>14,33</b>	<b>43,46</b>	<b>616,0</b>	
<b>,0Итого за день</b>			<b>62,21</b>	<b>48,57</b>	<b>209,46</b>	<b>1808,9</b>	

**Меню на 3 день (1-3 лет)**

<b>Неделя 1 День 3</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда гр.</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>Энергетич- еская ценность ( ккал)</b>	<b>№ рецептуры</b>
<b>завтрак</b>	Хлеб пш.,сыр порц.	30/15	5,73	4,57	15,0	125,1	№1,№7
	Каша Дружба мол. с маслом	150/5	3,6	5,3	17,	130	№ ТТК 30
	Чай с молоком с сахаром	150	2,3	2,	11,9	74,8	№394
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>11,63</b>	<b>11,87</b>	<b>43,9</b>	<b>329,9</b>	
<b>2 завтрак</b>	<b>Сок фруктовый</b>	200	0	0	22,4	90	№11
	Суп картоф.с бобов. На м/к б	150	5,72	0,48	16,12	120	№138
	Котлеты рубл. Из птицы	50	8,	6,25	4,	104,25	№322
	Картофель тушенный	120	2,25	6,75	10,5	112	№210
	Компот из с/ф	150	0,78	0,04	18,0	75,2	№394
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,32	79,6	№ 2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	7,5	47,4	№1
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>20,49</b>	<b>14,06</b>	<b>73,44</b>	<b>538,45</b>	
<b>Уп.полд.</b>	Запеканка из творога со смет.	130/10	17,76	11,75	12,9	328	№ 297
	Какао с молоком	150	2,	2,2	11,3	143,0	№ 763
	Фрукт	150	0,6	0	16,95	98	
<b>Итого за полдник</b>		<b>440</b>	<b>20,36</b>	<b>13,95</b>	<b>41,15</b>	<b>569,0</b>	

<b>Итого за день</b>			48,0	39,88	180,89	<b>1527,35</b>	
----------------------	--	--	------	-------	--------	----------------	--

**Меню на 4 день(3-7 лет)**

<b>Неделя 1 День 4</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход Блюда гр.</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>Угле воды</b>	<b>Энергети ческая ценность (Ккал)</b>	<b>№ Рецеп туры</b>
<b>завтрак</b>	Хлеб пшеничный, масло сл.порц	30/10	2,31	8,35	15,1	146,1	№1,№6
	Суп молочный с крупой(рис)	200	3,38	4,88	16,7	126,7	№22
	Чай с сахаром	200	0,11	0,022	11,0	44	№392
<b>Всего за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>5,8</b>	<b>13,25</b>	<b>42,8</b>	<b>316,8</b>	
<b>2 завтрак</b>	ряженка	180	5,4	4,5	7,56	91,8	№ 401
<b>обед</b>	Щи со св. Капуст.,картоф. на м/к б.со сметаной	180/6	1,89	4,05	8,29	133,2	№ 73
	Гуляш из отварного мяса	100	13,75	10,86	3,49	166,7	№277
	Гарнир перловый, рисовый, греч	130	5,2	6,1	56	220,	ТТК№ 14
	Овощи отварные	50	0,01	-	2,6	65	
	Напиток из свежих фруктов	180	0,93	0	16,07	91,8	№ 772
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21,65	99,5	№2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	7,5	47,4	№1
<b>Итого за обед</b>		<b>716</b>	<b>26,08</b>	<b>21,66</b>	<b>115,6</b>	<b>823,6</b>	
<b>Упл.полдник</b>	Суп картофельный с рыбой	200	15,92	0,75	11,53	93,0	№181
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,25	25,7	118,5	№1
	Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,0	№395
	Кондитерское изд.	50	3,7	5,	38,1	201,0	
<b>Итогополд.</b>		<b>480</b>	<b>24,59</b>	<b>7,34</b>	<b>87,27</b>	<b>477,5</b>	
<b>Итого день</b>			<b>61,87</b>	<b>46,75</b>	<b>253,23</b>	<b>1709,7</b>	

**Меню на 4 день(1-3 лет)**

<b>Неделя1 День 4</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда гр.</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>Угле воды</b>	<b>Энергети ческая ценность (Ккал)</b>	<b>№ рецептуры</b>
<b>завтрак</b>	Хлеб пшеничн.масло сл порц.	30/10	2,31	8,35	15,1	146,1	№1,№6
	Суп молочный с крупой(рис)	150	2,9	3,6	12,5	94	№22
	Чай с сахаром	150	0,06	0,01	8,	32	№392
<b>Итого за завтрак</b>		<b>340</b>	<b>5,27</b>	<b>12,01</b>	<b>35,6</b>	<b>272,1</b>	
<b>2 завтрак</b>	ряженка	<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>3,75</b>	<b>6,3</b>	<b>76,5</b>	<b>№401</b>
<b>обед</b>	Щи со св. капустой на м/к б.со смет.	150/5	1,68	3,37	7,38	111,	№73
	Гуляш из отварного мяса	80	10.28	8,27	2,64	136	№277
	Гарнир перловый,рисовый,греч	110	4,4	5,2	47,4	186	ТТК № 14
	Овощи отварные		0,008	-	2,08	52	
	Напиток из свежих фруктов	150	0,52	0	13,4	77,0	772
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,32	79,6	№ 2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	7,5	47,4	№1
<b>Итого обед</b>		<b>555</b>	<b>20,62</b>	<b>17,38</b>	<b>97,72</b>	<b>689,0</b>	
	<b>Уплотненный полдник</b>						
	Суп картофельный с рыбой	150	12,74	0,6	9,22	69,8	№ 181
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15,00	71,1	№1
	Кофейный напиток с молоком	150	1,	1,2	10	55	№395

	Кондитерское изд.	25	1,85	2,5	19,05	101,	
<b>Итого полд.</b>		<b>355</b>	<b>17,84</b>	<b>4,45</b>	<b>53,27</b>	<b>296,9</b>	
<b>Итого день</b>			48,23	37,59	189,59	1334,5	

**Меню на 5 день(3-7 лет)**

Неделя 1 День 5	Наименование блюда	Выход Блюда гр.	белки г	жиры г	Угле Вод	Энерге тическая ценность (Ккал)	
<b>завтрак</b>	Хлеб пшеничный, масло сл.порц	30/10	2,31	8,35	15,1	146,1	№1;№6
	Каша ячневая молочная с маслом	200/5	6,	7,	28,	199	ТТК №9
	Какао с молоком	200	2,42	2,58	13,61	190	№ 763
<b>Итого завтрак</b>		445	10,73	17,3	56,78	535,1	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	№11
<b>обед</b>	Суп картоф.с макар.изд. на м/к б	180	3,91	0,603	16,33	111,6	№139
	Суфле куриное	70/5	12,37	16,05	1,93	168,7	№ 310
	Капуста тушенная	130	3,18	6,72	8,37	141,0	№210
	Компот из с/ф	180	0,84	0,048	21,6	90,24	№394
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21,65	99,5	№2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	7,5	47,4	№1
<b>Итого обед</b>		635	24,6	24,07	77,38	658,44	
<b>Упл.полд.</b>	Ватрушка с творогом	100	6,83	9,9	29,48	292	№ 33
	Икра морковная	50	0,73	4,25	5,81	39	№54
	молоко	200	6,	5,4	10,04	113,	№400
	фрукт	150	0,6	0	16,95	98,	№11
<b>Итого пльник</b>		500	14,16	19,55,	62,28	542,	
<b>итого</b>			49,49	60,92	218,84	1825,5	

**Меню на 5 день(1-3 лет)**

Неделя 1 День 5	Наименование блюда	Выход Блюда гр.	белки	жиры	Углеводы	Энергети ческая ценность (Ккал)	№ рецептуры
<b>завтрак</b>	Хлеб пш. ,масло слив.порц.	30/10	2,31	8,35	15,1	146,1	№1;№6
	Каша ячневая мол.с масл.	150/5	3,56	5,25	21	145,5	ТТК №9
	Какао с молоком	150	2,	2,2	11,3	143	№763
<b>Итого за завтрак</b>		345	7,87	15,8	47,4	434,6	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	№11
<b>обед</b>	Суп картоф.с макар.на м/бульоне	150	3,48	0,54	14,52	93,	№ 139
	Суфле куриное	60/5	8,25	10,7	1,55	135	№310
	Капуста тушенная	110	2,31	4.95	5,05	103,4	№210
	Компот из с/ф	150	0,78	0,04	18,0	75,2	№394
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17.32	79,6	№2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	7,5	47,4	№1
<b>Итого за обед</b>		535	18,56	16,77	63,94	533,6	
<b>Упл. полд</b>	Ватрушка с творогом	75	5,12	7,42	22,11	219	№ 33
	Икра морковная	50	0,73	4,25	5,81	39	№54
	молоко	180	5,4	4,86	9,04	101,7	№400
	фрукт	150	0,6	0	16,95	98	

<b>Итого полдник</b>		455	11,85	16,53	53,91	457,7	
<b>Итого за день</b>			38,28	49,1	187,65	1515,9	

**Меню на 6 день(3-7 лет)**

<b>Неделя 2 День 6</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда гр.</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>Угле воды</b>	<b>Энергетическая ценность (Ккал)</b>	<b>№ рецептуры</b>
<b>завтрак</b>	Каша пшеничная мол. с маслом	200/5	5,0	8,2	30,3	215	ТТК №6
	Чай с сахаром	200	0,11	0,02	11,	44,4	№392
	Кондитерские изделия	50	3,7	5,	38,1	201	
	Хлеб пшеничный ,масло слив.порц.	30/10	2,6	8,4	18,4	146,1	№1; №6
<b>Итого завтрак</b>		<b>495</b>	<b>11,41</b>	<b>21,62</b>	<b>97,8</b>	<b>606,5</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	№11
<b>обед</b>	Суп картоф. с крупой на м/к б.	180	5,	3,2	6,68	117	№136
	Запеканка картофельная с мясом	180/24	16,92	14,88	36	345,6	№ 291
	Компот из с/ф	180	0,84	0,048	21,6	90,24	№394
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21,65	99,5	№2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	7,5	47,4	№1
<b>Итого за обед</b>		<b>634</b>	<b>27,06</b>	<b>18,78</b>	<b>93,43</b>	<b>699,74</b>	
<b>Уп.п.полдник</b>	Суп молочный с макаронными изд	200	6,6	9,0	20,64	112,0	№21
	Булочка «Веснушка» с изюмом	60	4,4	2,8	29,	162	№773
	Какао с молоком	200	2,42	2,58	13,61	190	№763
	фрукт	150	0,6	0,	16,95	125,	№11
<b>Итого уп.подн.</b>		<b>610</b>	<b>14,02</b>	<b>14.38</b>	<b>80,2</b>	<b>589,</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>52,49</b>	<b>54,78</b>	<b>293,83</b>	<b>1985,24</b>	

**Меню на 6 день(1-3 лет)**

<b>Неделя 2 День 6</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда гр.</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность (Ккал)</b>	<b>№ рецептуры</b>
<b>завтрак</b>	Каша пшеничная мол. с маслом	150/5	3,75	6,7	21,0	159,3	ТТК №6
	Чай с сахаром	150	0,06	0,01	8,	32	№392
	Хлеб пш.,масло сливочное порц.	30/10	2,6	8,4	18,4	150	№1 ;№ 6
	Кондитерские изделия	25	1,85	2,5	19,05	101	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>370</b>	<b>8,26</b>	<b>17,61</b>	<b>66,45</b>	<b>442,3</b>	
<b>2 завтрак</b>	<b>Сок фруктовый</b>	200	0	0	22,4	90,	№11
	Суп картоф.с крупой на м/к б.	150	4,	2,56	5,35	87,75	№136
	Запеканка картофельная с мясом	150/20	14,10	12,40	30,00	288,	№ 291
	Компот из с/ф	150	0,7	0,04	18	75,2	№394
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,32	79,6	№2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	7,5	47,4	№1
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>22,54</b>	<b>15,54</b>	<b>78,17</b>	<b>577,95</b>	
<b>Уп.п.полдник</b>	Суп мол.с макаронными изд	150	4,95	5,25	21	84,	№9
	Булочка «Веснушка» с изюмом	60	4,4	4,8	29,	162	№33
	Какао с молоком	150	2,	2,2	11,3	143	№763

	фрукт	150	0,6	0	16,95	125,	№11
<b>Итого за п</b>		510	11,95	12,25	78,25	514,	
<b>Всего за день</b>			42,75	45,41	245,27	<b>1624,25</b>	

**Меню на 7 день(3-7 лет)**

Неделя1 День 7	Наименование блюда	Выход Блюда гр.	белки г	жиры г	углеводы г	Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
<b>завтрак</b>	Хлеб пшеничный, сыр порционный	30/20	6,89	6,04	15,0	143,1	№1; №7
	Омлет натуральный	140,3	10,8	8,4	3,23	131,7	№ 229
	Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,	№395
<b>Итого за завтрак</b>		373	18,91	15,78	30,17	339,8	
<b>2 завтрак</b>	<b>ряженка</b>	180	5,4	4,5	7,56	91,8	№401
<b>обед</b>	Свекольник на м/к б со см.	180/6	3,74	5,76	7,32	96,12	№35
	Котлеты ,биточки,шизицели	70	10,29	4,14	3,8	180,6	№473
	Макароны отварные	130	4,8	3,64	29,4	169,6	№218
	Напиток из св.фруктов	180	1,04	0	17,86	102	№772
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	19,2	99,5	№2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	7,5	47,4	№1
<b>Итого за обед</b>		636	24,17	14,19	85,08	695,0	
<b>Упл.полдник</b>	Рыба, запеченная с картофелем	180	15,0	11	13,	211	№ 85
	Чай с молоком с сахаром	200	3,	2,6	15,9	99	№394
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,25	25,	118,5	№1
	фрукт	150	0,6	0	16,95	98,0	№11
<b>Итого за полдник</b>		580	22,35	13,85	70,85	526,5	
<b>Итого за день</b>			70,83	48,32	193,66	<b>1656,32</b>	

**Меню на 7 день( 1-3 лет)**

Неделя 2 День 7	Наименование блюда	Выход Блюда гр.	Белки	жиры	углеводы	Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
<b>завтрак</b>	Хлеб пшеничный, сыр порционный	30/15	5,73	5,37	15,42	125,1	№1;№7
	Омлет натуральный	130,2	7,85	9,06	3,21	89	№229
	Кофейный напиток с молоком	165	1,	1,2	10,	55	№395
<b>Итого за завтрак</b>		342	14,58	15,63	28,63	269,1	
<b>2 завтрак</b>	<b>ряженка</b>	150	4,5	3,75	6,3	76,5	№401
<b>обед</b>	Свекольник на м/к б со см.	150/5	3,12	4,8	6,1	80	№35
	Котлеты,биточки,шизицели	50	7,35	2,96	2,72	129	№423
	Макароны отварные	110	4,07	3,08	24,86	143,4	№218
	Напиток из св. фруктов	150	0,52	0	8,9	51,33	772
	Хлеб ржаной	40	2.24	0,44	17,32	79,6	№2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	7,5	47,4	№1
<b>Итого за обед</b>		525	18,8	11,38	67,4	530,73	
<b>Упл.полдник</b>	Рыба, запеченная с картофелем	165	13,5	9,5	12,0	187	№ 85
	Чай с молоком с сахаром	160	2,3	2	11.9	74,8	№394
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75,	№1
	фрукт	150	0,60	0	16,95	98,	№11
<b>Итого за</b>		505	18,64	12,37	56,27	434,8	

<b>уплпold.</b>						
<b>Итого за день</b>			56,2	43,13	158,6	<b>1311,1</b>

**Меню на 8дены( 3-7 лет)**

<b>Неделя2 День 8</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход Блюда гр.</b>	<b>Белки г</b>	<b>Жиры г</b>	<b>Углеводы г</b>	<b>Энергети ческая ценность (ккал</b>	<b>№ рецепт уры</b>
<b>завтрак</b>	Хлеб пш, масло сливоч.порц.	30/10	2,31	8,35	15,1	146,1	№1; №6
	Каша геркулес. молочная с маслом	200/5	6,7	5,5	23	168	ТТК 32
	Чай с молоком с сахаром	200	3,	2,6	15,9	99	№394
<b>Итого за завтрак</b>		445	12,01	16,45	54,	413,1	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	№11
	Конд изд	50	3,7	5	38,1	201	
<b>обед</b>	Суп крестьянский с курицей со сметаной	180/6	5,13	5,4	12,06	117	№ 62
	Жаркое по домашнему	180	10	12	20,0	228,	№394
	Овощи отварные	50	0,01	-	2,6	65	
	Компот из с/ф	180	0,04	0,048	21,6	90,24	№ 394
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21,65	99,5	№2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	7,5	47,4	№1
<b>Итого за обед</b>		666	19,48	18,098	85,41	647,14	
<b>Упл.полдник</b>	Морковная запеканка с творогом	200	15,28	19,88	34,24	455	№244
	ряженка	180	5,04	5,76	7,38	91,8	№401
<b>Итого за упл.полдник</b>		380	20,32	25,64	41,62	<b>546,8</b>	
<b>Итого за день</b>			55,59	65,18	241,5	<b>1898,0</b>	

**Меню на 8 день( 1-3 лет)**

<b>Неделя2 Ден ь8</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход Блюда гр.</b>	<b>Белки г</b>	<b>Жиры г</b>	<b>Углеводы г</b>	<b>Энергети ческая ценность (ккал</b>	<b>№ рецептуры</b>
<b>завтрак</b>	Хлеб пш, масло сливочное порц	30/10	2,31	8,35	15,1	146,1	№1; №6
	Каша геркул. молочная с маслом	150/5	4,5	5,0	21,	147,	ТТК 32
	Чай с молоком с сахаром	160	2,3	2,	11,9	74,8	№ 394
<b>Итого за завтрак</b>		355	9,11	15,35	48,	<b>367,9</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	№11
	Конд изд.	25	1,85	2,5	19,05	101	
<b>обед</b>	Суп крестьянский с курицей со сметаной	150/5	4,	5,	12,3	110	№62
	Жаркое по домашнему	150	8,3	10	16,6	190	№394
	Овощи отварные	40	0,008	-	2,08	52	
	Компот из с/ф	150	0,78	0,04	18,	75,2	№394
	Хлеб ржаной	40	2.24	0,44	17.32	79,6	№2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	47,4	№1
<b>Итого за обед</b>		555	16,82	16,06	76,58	<b>554,2</b>	
<b>Упл.полдник</b>	Морковная запеканка с творогом	150/7	11,46	14,91	25,68	341,2	№244

	ряженка	150	4,5	3,75	6,3	76,5	№401
<b>Итого полдник</b>		<b>307</b>	<b>15,96</b>	<b>18,66</b>	<b>31,98</b>	<b>417,7</b>	
<b>итого за день</b>			43,74	52,57	198,01	<b>1530,8</b>	

**Меню на 9 день (3- 7 лет)**

Неделя 2 День 9	Наименование блюда	Выход блюда гр.	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
<b>завтрак</b>	Хлеб пш., масло сливочное порц.	30/10	2,31	8,35	15,1	146,1	№1; №6
	Каша манная молочная с маслом	200/5	6,	13,74	29,3	265	№21
	Какао с молоком	200	2,42	2,58	13,61	190	№ 763
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>10,73</b>	<b>24,67</b>	<b>58,01</b>	<b>601,1</b>	
<b>2 завтрак</b>	<b>Сок фруктовый</b>	200			22,4	90	№11
<b>обед</b>	Суп картоф. С клецками на м/к б	180	6,37	2,15	21,12	108	№178
	бифстроганов	70	12,54	11,84	3,18	152,	№375
	Гарнир гречневый	130	7,41	6,26	35,6	277	№ 33
	Компот из с/ф	180	0,84	0,048	21,6	90,24	№ 394
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	19,2	99,5	№2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	7,5	47,4	№1
<b>Всего за обед</b>		<b>630</b>	<b>31,46</b>	<b>20,94</b>	<b>108,2</b>	<b>774,14</b>	
<b>Уп.поздник</b>	Рыбная « Неженка»	80	19,2	7,6	15,6	208	ТТК 37
	Капуста тушенная	150	3,18	6,72	8,37	141	210
	Чай с сахаром	200	0,11	0,022	11,	44,4	№ 392
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,25	25,0	118,5	№1
<b>Итого за полдник</b>		<b>480</b>	<b>26,24</b>	<b>14,59</b>	<b>59,97</b>	<b>511,9</b>	
<b>Итого за день</b>			68,43	60,20	248,58	<b>1977,1</b>	

**Меню на 9 день(1-3 лет)**

Неделя2 День 9	Наименование блюда	Выход блюда гр.	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
<b>завтрак</b>	Хлеб пш., масло сливочное порц.	30/10	2,31	8,35	15,1	146,1	№1; №6
	Каша манная молочная с маслом	150/5	4,5	10	22	199	№21
	Какао с молоком	150	2,	2,2	11,3	143,	№763
<b>Всего за завтрак</b>		<b>345</b>	<b>8,81</b>	<b>20,55</b>	<b>48,4</b>	<b>488,1</b>	
<b>2 завтрак</b>	<b>Сок фруктовый.</b>	200			22,4	90	№11
<b>обед</b>	Суп картоф. С клецками на м/к б	150	5,1	1,72	16,9	90	№178
	бифстроганов	50	8,37	7,89	2,12	101	№375
	Гарнир гречневый	110	5,7	4,82	27,45	213	№33
	Компот из с/ф	150	0,78	0,04	18,0	75,2	№394
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,32	79,6	№2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	47,4	№1
<b>Всего за обед</b>		<b>520</b>	<b>23,69</b>	<b>15,49</b>	<b>92,07</b>	<b>606,2</b>	
<b>Уп.поздник</b>	Рыбная « Неженка»	60	14,4	5,7	11,7	156	№ТТК37
	Капуста тушенная	110	2,31	4,95	5,05	103,4	№ 210
	Чай с сахаром	150	0,06	0,01	8,	32	№392
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15,0	71,1	№1

<b>Итого за упл.полдник</b>		350	19,02	10,81	39,75	362,5	
<b>Всего за день</b>			53,37	46,85	202,62	<b>1546,8</b>	

**Меню на 10 день(3-7 лет)**

<b>Неделя 2 День 10</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда гр.</b>	<b>Белки г</b>	<b>Жиры г</b>	<b>Углеводы г</b>	<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>№ рецептуры</b>
<b>завтрак</b>	Хлеб пш.,сыр порционный	30/20	6,89	6,04	15,0	143,1	№1;№7
	Суп молочный рисовый	200	3,88	4,88	16,7	126,7	№22
	Кофейный напиток на молоке	180	1,22	1,34	11,94	65	№ 395
<b>Итого за завтрак</b>		430	11,99	12,26	43,64	334,8	
<b>2 завтрак</b>	<b>ряженка</b>	180	5,4	4,5	7,56	91,8	№401
<b>обед</b>	Суп картоф. с крупой на м/к б	180	5,0	3,2	6,68	117,	№ 136
	Рагу из птицы с овощами	200	17,5	18,9	12,2	289,0	№310
	Компот из с/фруктов	180	0,84	0,048	21,6	90,24	№394
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	19,2	99,5	№2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	7,5	47,4	№1
<b>Итого за обед</b>		630	27,64	22,79	67,18	643,14	
<b>Упл.полдник</b>	Творожная масса сладкая	125	14,6	11,65	18,10	328	№343
	молоко	200	6,	5,4	10,4	113	№400
	фрукт	150	0,6	0	16,95	98	№11
	Пирожки с картошкой	100	6,83	9,9	29,48	93	№ 687
<b>Итого за полдник</b>		575	28,03	26,95	74,93	632,	
<b>Итого за день</b>			73,06	66,5	193,31	<b>1701,7</b>	

**Меню на 10 день(1-3 лет)**

<b>Неделя 2 День 10</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда гр.</b>	<b>Белки гр</b>	<b>Жиры гр</b>	<b>Углеводы гр.</b>	<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>№ рецептуры</b>
<b>завтрак</b>	Хлеб пш.,сыр порционный	30/15	5,73	5,37	15,42	125,1	№1;№7
	Суп молочный рисовый	150	2,9	3,6	12,5	94,	№ 22
	Кофейный напиток на молоке	165	1,	1,2	10,	55,	№395
<b>Итого за завтрак</b>		360	9,63	10,17	37,92	274,1	
<b>2 завтрак</b>	<b>Ряженка</b>	150	4,5	3,75	6,3	76,5	№401
	Суп картофельный с крупой на м/к	150/5	4,	2,56	5,35	87,75	№136
	Рагу из птицы с овощами	150	13,1	14,2	9,2	217	№310
	Компот из с/ф	150	0,78	0,04	18,0	75,2	№ 394
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,32	79,6	№2
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	47,4	№1
<b>Итого за обед</b>		515	21,6	17,82	60,15	506,95	
<b>Упл.полдник</b>	Творожная масса сладкая	100	11,5	9.32	14,48	262,4	№343
	молоко	150	4,5	4,05	7,53	84,75	№400
	Пирожки с картошкой	75	5,12	7,42	22,11	70	№ 687
	фрукт	150	0.6	0	16,95	98	№11
<b>Итого за упл.полдник</b>		475	21,72	20,79	61,07	515,15	

<b>Итого за день</b>			57,45	52,53	165,44	<b>1372,7</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>	Ясли		47,32	46,27	189,9	<b>1452,08</b>	
	сад		60,46	57,50	234,21	<b>1815,48</b>	