** 2-х недельное меню**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | №р-та | До 3-х лет | Белки  | Жиры | Углеводы | Вит.**С** | Ккал  | До 7 лет | Белки  | Жиры  | Углеводы | Вит. **С** | Ккал |
|  |  | **1 день** |  |
| ***Завтрак*** | Каша «Дружба» вязкая на молоке | 182 | 200 гр. | 3,38 | 5,21 | 12,93 | - | 112047 | 250 гр. | Рис-2,32Пшено-4,27 | 3,964,86 | 24,0824,43 | -- | 141159 |
| Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 3 | 40/5 гр. | 2,45 | 7,55 | 14,62 | - | 136 | 40/5/8 гр. | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 0,07 | 139 |
| Чай с сахаром | 411 | 150/7 гр. | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 0.02 | 28 | 180/10 гр. | 0.06 | 0,02 | 9,99 | 0,03 | 40 |
| ***Второй завтрак*** | Фрукты (яблоко) | 386 | 100 гр. | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 7 | 44 | 100 гр. | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 10 | 44 |
|  | **Итого завтрак:** |  |  | **6,23** | **12,41** | **53,17** | **7,02** | **349** |  | **11,78** | **16,12** | **82,86** | **10,1** | **523** |
| ***Обед***  | Салат из отварной свеклы с сол.огурцом | 37 | 40 гр. | 003 | 3,9 | 3,7 | 1,65 | 59,3 | 60 гр. | 14,40 | 61,04 | 66,8 | 85 | 874 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями  | 88 | 150 гр. | 34,39 | 33,62 | 57,33 | 36,42 | 669 | 250 гр. | 10,75 | 11,35 | 68,57 | 33 | 419 |
|  Гуляш из отварного мяса | 293 | 50 гр. | 11 | 23,9 | 0,4 |  | 260 | 70гр. | 15,42 | 12,41 | 3,96 | 0,60 | 189 |
| Гречка рассыпчатая | 330 | 180 гр. | 2,04 | 3,2 | 13,63 | 12,11 | 91,5 | 200 гр. | 57,32 | 40,62 | 257,61 | - | 1625 |
| Компот из сухофруктов | 394 | 150 гр. | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 0,3  | 85 | 180 гр. | 2,2 | 0,10 | 138,84 | 2 | 565 |
| Хлеб ржаной |  | 30 гр. | 1,98 | 0,36 | 10.02 | - | 52 | 60 гр. | 3.3 | 0,6 | 16.7 | - | 87 |
|  | **Итого обед:** |  |  | **17,36** | **13,53** | **82,41** | **23,82** | **520,5** |  | **103,39** | **126,12** | **552,48** | **120,6** | **3759** |
| ***полдник*** | Рыба, запеченая в омлете | 263 | 80гр.40гр. | 18,69 | 12,67 | 11,4 | 0,1 | 234 | 100гр.80гр. | 10,3 | 3,56 | 2,57 | 0,24 | 84 |
| Чай с сахаром | 411 | 150/7гр | 6 | 1,53 | 6.3 | 3 | 24,64 | 200гр. | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 0,03 | 40 |
| Печенье  |  | 12 гр. | 5,43 | 2,26 | 18,68 | 0,05 | 117 | 20 гр. | 5,85 | 2,60 | 21,68 | 1,1 | 121 |
| **Итого полдник** |  |  | **15,51** | **17,05** | **26,08** | **0,6** | **320** |  | **16,21** | **6,18** | **34,24** | **1,37** | **245** |
|  | **Всего за день:**  |  |  | **39,1** | **42,99** | **161,66** | **31,44** | **1189,5** |  | **131,38** | **148,42** | **669,58** | **132,07** | **4527** |
|  |  | **2 день** |  |
| ***Завтрак***  | Каша манная молочная | 182 | 200 гр. | 1,5 | 0,22 | 0,15 | - | 71,07 | 250 гр. | 3,4 | 3,96 | 22,94 | - | 141 |
|  Чай с молоком | 413 | 180 гр. | 2,34 | 2 | 10,63 | 0,98 | 70 | 200 гр. | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 1,19 | 77 |
| Бутерброд с маслом с сыром  | 3 | 40 гр. | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 0,07 | 139 | 60 гр. | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 0,07 | 139 |
| ***Второй завтрак*** | Сок фруктовыйКондитерские изделия (вафли) | 418 | 100 гр.20 | 0,40,98 | 0,25,54 | 16,312,63 | 3,5 | 68103,13 | 100 гр.30 | 0,751,47 | -8,31 | 15,7518,94 | 3 | 64154,7 |
|  | **Итого завтрак:** |  |  | **11.98** | **10,33** | **58,16** | **4,55** | **374** |  | **13** | **21,48** | **83,5** | **4,26** | **575,7** |
| ***Обед***  | Салат из капусты с морковью | 42 | 40 гр. | 0,45 | 2,47 | 1,89 | 8,17 | 32 | 60 гр. | 12,48 | 0,96 | 116,14 | 48 | 523 |
| Суп гороховый | 87 | 200 гр. | 1,75 | 4,64 | 11,139 | 31,84 | 90,544 | 250гр. | 21,96 | 21,08 | 65,29 | 23,25 | 539 |
|  | Макаронные изделия отварные(гарнир) | 335 | 150 | 8,84 | 5,68 | 12,53 | 12,52 | 136,68 | 180гр | 38,42 | 5,49 | 207,62 | - | 1034 |
| Котлета рубленная из птицы | 299 | 70 гр. | 4,68 | 4,92 | 25,0 |  | 134,76 | 80 гр. | 6,83 | 8,18 | 44,12 | 0,72 | 277,55 |
| Компот из яблок | 394 | 180 гр. | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 0,3  | 85 | 200 гр. | 2,2 | 0,10 | 138,84 | 2 | 565 |
| Хлеб ржаной |  | 30 гр. | 1,98 | 0,36 | 10.02 | - | 52 | 50 гр. | 3,3 | 0,6 | 16,7 | - | 87 |
| **Итого обед:** |  |  | **17,62** | **21,9** | **77,4** | **36,8** | **580** |  | **85,19** | **36,41** | **588,71** | **73,97** | **3025,55** |
| ***полдник*** | Оладьи с повидлом | 434 | 70 гр. | 6,92 | 14,18 | 7,25 | 3,8 | 184,65 | 80 гр. | 4,21 | 7,23 | 23,13 | 0,45 | 174 |
| Кисломолочный напиток | 420 | 150 гр. | 75 | 3,75 | 12,75 | 0.02 | 105 | 180 гр. | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 1,26 | 90 |
|  | **Итого полдник** |  |  | **6,18** | **5,93** | **19,95** | **1,44** | **157,5** |  | **9,43** | **11,73** | **30,33** | **1,71** | **264** |
|  | **Всего за день:**  |  |  | **35,78** | **38,16** | **155,51** | **42,78** | **1111.5** |  | **107,62** | **69,62** | **702,54** | **79,94** | **3865,25** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **3 день** |  |
| ***Завтрак***  | Каша овсяная вязкая молочная | 182 | 200 гр. | 3,16 | 5,09 | 13,17 | - | 111,58 | 250 гр. | 4,05 | 5,69 | 20,36 | - | 149 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 1 | 40/5 гр. | 2,45 | 7,55 | 14,62 | - | 136 | 40/8 гр. | 2,45 | 7,55 | 14,62 | - | 136 |
| Чай с сахаром | 412 | 150/7/3,5 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 1,42 | 29 | 200/10/7 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 2,83 | 41 |
| ***Второй завтрак*** | Фрукты (яблоки) | 386 | 100 гр. | 0,56 | 0,14 | 15,23 | 26,6 | 58,5 | 100 гр. | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 10 | 44 |
|  | **Итого завтрак:** |  |  | **7,09** | **9,76** | **62,14** | **28,02** | **364** |  | **7,02** | **13,66** | **54,98** | **12,83** | **370** |
| ***Обед***  | Салат из свеклы | 21 | 40 гр. | 0,54 | 2,47 | 3,37 | 4,2 | 36,72 | 60гр. | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 6,15 | 56,88 |
| Рассольник  | 82 | 200 гр. | 0,65 | 2,27 | 5,22 | 3,02 | 41,7 | 250гр. | 8,41 | 20,46 | 66,36 | 30,15 | 483 |
| Рис отварной(гарнир) | 332 | 150 гр. | 10,6 | 11,3 | 23,8 | 78,9 | 235,3 | 180 гр. | 24,34 | 35,83 | 244,56 | - | 1398 |
| Гуляш с мясом | 293 | 70 гр. | 12,89 | 10,16 | 3,28 | 0,69 | 156,25 | 80 гр. | 12,42 | 12,41 | 3,96 | 0,60 | 189 |
| Кисель | 401 | 150 гр. | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 0,3  | 85 | 180 гр. | 0,31 | 0,134 | 23,29 | 78 | 89,784 |
| Хлеб ржаной |  | 30 гр. | 1,98 | 0,36 | 10,02 | - | 52 | 50 гр. | 3,3 | 0,6 | 16,7 | - | 87 |
| **Итого обед:** |  |  | **20,47** | **21,36** | **98,35** | **95,03** | **664,02** |  | **49,6** | **73,144** | **359,93** | **114,9** | **2303,664** |
| Сырники с сгущ. | 220 | 120 гр. | 4,26 | 3,13 | 25,2 | 0,01 | 146 | 150 гр. | 18,69 | 12,67 | 11,4 | 0,25 | 234 |
| Чай с сахаром | 411 | 150 гр.  | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 2,05 | 85 | 180 гр. | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 1,26 | 90 |
| **Итого полдник** |  |  | **9,55** | **7,69** | **35,36** | **6,46** | **248** |  | **23,91** | **17,17** | **18,6** | **1,51** | **324** |
|  | **Всего за день:**  |  |  | **37,11** | **38,81** | **195,85** | **129,51** | **1276,02** |  | **80,53** | **103,974** | **433,51** | **129,24** | **2997,664** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **4 день** |  |
| ***Завтрак***  | Каша гречневая с маслом | 330 | 200 гр. | 7,87 | 6,81 | 30,01 | 0,89 | 230 | 250 гр. | 57,32 | 40,62 | 257,61 | - | 1625 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 1 | 30/5 гр. | 2,45 | 7,55 | 14,62 | - | 136 | 40/8 гр. | 2,45 | 7,55 | 14,62 | - | 136 |
| Кофейный напиток | 414 | 150 гр. | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 0.02 | 28 | 180/10 гр. | 0.06 | 0,02 | 9,99 | 0,03 | 40 |
| ***Второй завтрак*** | Фрукты (бананы) | 386 | 100 гр. | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 7 | 44 | 100 гр. | 0,4 | 0,4 | 9.8 | 10 | 44 |
|  | **Итого завтрак:** |  |  | **10,64** | **14,65** | **58,48** | **7,91** | **425** |  | **60,23** | **48,59** | **292,02** | **10,03** | **1845** |
| ***Обед***  | Салат из кукурузы консервированной | 12 | 40 гр. | 0,56 | 2,03 | 3,46 | 13,98 | 34 | 60 гр. | 28,83 | 61,8 | 80,41 | 93 | 993 |
| Борщ с капустой и картофелем | 63 | 200 гр. | 2,55 | 0,86 | 8,45 | 2,16 | 57,12 | 250 гр. | 7,27 | 19,64 | 50,97 | 41,15 | 410 |
| Картофельное пюре | 339 | 120 гр. | 14,040 | 16,762 | 30,330 | 0,56 | 84,75 | 150 гр. | 20,43 | 32,01 | 136,26 | 121,07 | 915 |
| Фрикадельки из мяса птицы | 305 | 70г | 16,38 | 3,92 | 9,82 | 1,12 | 140 | 80г | 9,78 | 9,85 | 8,96 | 0,53 | 164 |
| Чай витаминный | 394 | 150 гр. | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 0,3  | 85 | 180 гр. | 2,2 | 0,10 | 138,84 | 2 | 565 |
| Хлеб ржаной |  | 30 гр. | 1,98 | 0,36 | 10.02 | - | 52 | 50 гр. | 3,3 | 0,6 | 16,7 | - | 87 |
| **Итого обед:** |  |  | **22,22** | **27,04** | **90,05** | **20,87** | **659** |  | **71,81** | **124** | **432,14** | **257,75** | **3134** |
| ***полдник*** | Рожки отварные | 220 | 150гр. | 3,66 | 2,81 | 17,58 | 0,49 | 110,32 | 180гр. | 38,42 | 5,49 | 207,62 | - | 1034 |
| Кисломолочный н-к | 420 | 150г | 0,31 | 0,78 | 0,07 | 0,05 | 12,5 | 180 гр. | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 0,03 | 40 |
| печенье |  | 12гр | 0,04 | 3,63 | 0,07 | - | 33 | 20 гр. | 5,85 | 2,6 | 21,68 | 1,1 | 121 |
| **Итого полдник** |  |  | **7,49** | **9,1** | **57** | **6,54** | **343,5** |  | **44,33** | **8,11** | **239,29** | **1,13** | **1195** |
|  | **Всего за день:** |  |  | **40,35** | **50,79** | **205.53** | **35,32** | **1427,5** |  | **176,37** | **180,7** | **963,45** | **268,91** | **6174** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **5 день** |  |
| ***Завтрак***  | Каша пшенная молочная (вязкая) | 182 | 200 гр. | 2,32 | 3,96 | 24,08 | - | 141 | 250 гр. | 4,27 | 4,86 | 24,43 | - | 159 |
| Чай с сахаром и лимоном | 412 | 150 гр. | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 0,02 | 28 | 180/10гр. | 0.06 | 0,02 | 9,99 | 0,03 | 40 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 1 | 40/5 гр. | 2,45 | 7,55 | 14,62 | - | 136 | 40/8 гр. | 2,45 | 7,55 | 14,62 | - | 136 |
| ***Второй завтрак*** | Сок фруктовыйКондитерские изделия | 418 | 100 гр.20 | 0,630,16 | 0.140,02 | 15,65 | 42 | 66 | 100 гр.30 | 0,75 | - | 15,15 | 3 | 64 |
|  | **Итого завтрак:** |  |  | **5,44** | **11,66** | **61,34** | **42,02** | **371** |  | **7,53** | **12,43** | **64,19** | **3,03** | **399** |
| ***Обед***  | Салат из свеклы | 34 | 40 гр. | 0,39 | 2,45 | 1,23 | 7.64 | 29 | 60 гр. | 14,25 | 60,89 | 83,60 | 95 | 939 |
| Суп картофельный с бобовыми(фасоль) на м/б | 93 | 200 гр. | 0,94 | 1,13 | 6,65 | 4,8 | 40,5 | 250 гр. | 28,68 | 3,48 | 94,44 | 47 | 524 |
| Голубцы ленивые | 304 | 70 гр. | 15,53 | 11,78 | 16,07 | 0,56 | 231,67 | 80 гр. | 8,14 | 9,04 | 10,3 | 0,45 | 155 |
| Томатный соус | 366 | 20 гр. | 2,83 | 4,4 | 29,03 | - | 103,4 | 40 гр. | 11,62 | 42,03 | 80,18 | 23,75 | 745 |
| Компот из сухофруктов | 394 | 150 гр. | 0,51 | 0,21 | 14,23 | 75 | 61 | 180 гр. | 2,2 | 0,10 | 138,84 | 2 | 565 |
| Хлеб ржаной |  | 30 гр. | 1,98 | 0,36 | 10.02 | - | 52 | 60 гр. | 3,3 | 0,6 | 16,7 | - | 87 |
| **Итого обед:** |  |  | **20,59** | **26,66** | **85,4** | **89,8** | **622** |  | **68,19** | **116,14** | **424,06** | **168,2** | **3015** |
| ***полдник*** | Пирожки с повидлом | 437 | 70гр. | 17,54 | 12,05 | 17,15 | 5 | 247 | 80 гр. | 6,3 | 2,85 | 18,15 | 0,05 | 123 |
| Чай с сахаром | 411 | 180 гр. | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 1,20 | 89 | 200 гр. | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 0,03 | 40 |
| **Итого полдник** |  |  | **9,58** | **7,49** | **36,45** | **6,20** | **252** |  | **6,36** | **7,6** | **45,38** | **8,72** | **256** |
|  | **Всего за день:**  |  |  | **35,61** | **45,81** | **183,19** | **138,02** | **1245** |  | **82,08** | **136,17** | **533,63** | **179,95** | **3670** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **6 день** |  |
| ***Завтрак***  | Рожки отварные с маслом | 218 | 150 гр. | 8,82 | 16,98 | 1,,68 |  | 195,38 | 180 гр. | 38,42 | 5,49 | 207,62 | - | 1034 |
| Бутерброд с маслом | 3 | 40 гр. | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 0,07 | 139 | 60 гр. | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 0,07 | 139 |
| Кофейный напиток с молоком | 414 | 180/7/3,5 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 1,42 | 29 | 200/10/7 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 2,83 | 41 |
| ***Второй завтрак*** | Кисломолочный напиток | 420 | 200 гр. | 0,28 | 0,21 | 7,21 | 3,5 | 32 | 250 гр. | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 1,26 | 90 |
|  | **Итого завтрак:** |  |  | **8,24** | **11,76** | **60,66** | **5,44** | **381,74** |  | **48,49** | **16,89** | **239,58** | **4,16** | **1304** |
| ***Обед***  | Салат овощной | 38 | 40 гр. | 0,57 | 2,44 | 3,34 | 3,8 | 38 | 60 гр. | 13,65 | 61,79 | 84,4 | 102,5 | 948 |
| Суп рыбный с крупой | 95 | 150 гр. | 3,86 | 3,51 | 18,17 | 0.33 | 98,677 | 250 гр. | 34,39 | 20,27 | 57,33 | 36,45 | 669 |
| Тефтели с соусом | 315 | 150гр | 9,32 | 7,07 | 9,64 | 0,09 | 139 | 180 гр. | 10,61 | 6,81 | 15,04 | 15,03 | 164 |
| Компот из яблок | 394 | 180 гр. | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 0,3  | 85 | 200 гр. | 2,2 | 0,10 | 138,84 | 2 | 565 |
| Хлеб ржаной |  | 30 гр. | 1,98 | 0,36 | 10.02 | - | 52 | 60 гр. | 3,3 | 0,6 | 16,7 | - | 87 |
| **Итого обед:** |  |  | **20,96** | **26,71** | **91,68** | **13,29** | **693** |  | **64,15** | **89,57** | **312,31** | **155,98** | **2433** |
| ***полдник*** | Омлет натуральный | 339 | 150 гр. | 8,02 | 9,93 | 51,02 | 0,88 | 326 | 180 гр. | 20,43 | 32,01 | 136,26 | 121,07 | 915 |
| Чай витаминный | 413 | 150 гр. | 0,07 | - | 16,7 | 0,05 | 67 | 180 гр. | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 1,19 | 77 |
| Кондитерские изделия  |  | 20 гр. | 5,43 | 2,26 | 18,68 | 0,05 | 117 | 30 гр. | 5,85 | 2,60 | 21,68 | 1,1 | 121 |
| **Итого полдник** |  |  | **13,52** | **12,19** | **86,4** | **0,98** | **510** |  | **28,93** | **36,94** | **169,25** | **123,36** | **1113** |
|  | **Всего за день:**  |  |  | **42,72** | **50,66** | **238,74** | **19,62** | **1584,74** |  | **141,57** | **143,4** | **721,14** | **283,5** | **4850** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **7 день** |  |
| ***Завтрак***  | Суп рисовый молочный | 182 | 200гр. | 3,16 | 5,09 | 13,17 | 0,45 | 111,58 | 250 гр. | 2,32 | 3,96 | 24,08 | - | 141 |
| Какао с молоком | 411 | 150/10 | 0,09 | 0,01 | 7,17 | 0,26 | 29 | 180/15 гр. | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 0,03 | 40 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 1 | 40/5 гр. | 2,45 | 7,55 | 14,62 | - | 136 | 40/8 гр. | 2,45 | 7,55 | 14,62 | - | 136 |
| ***Второйзавтрак*** | Сок фруктовыйКондитерские изделия (печенье) | 418 | 100 гр.20 | 1,052,05 | 0,352,56 | 14,718,95 | 7 | 66 | 100 гр.30 | 0,753,08 | -3,84 | 15,1528,42 | 3 | 64 |
|  | **Итого завтрак:** |  |  | **5,99** | **12,41** | **58,49** | **7,86** | **401** |  | **8,66** | **15,37** | **92,26** | **3,03** | **381** |
| ***Обед***  | Салат из зеленого горошка | 10 | 40 гр. | 0,35 | 2,08 | 2.11 | 5 | 29 | 60 гр. | 29,82 | 51,89 | 62,51 | 110 | 836 |
| (Свекольник)Борщ с картофелем | 64 | 200 гр. | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 6,6 | 84 | 250 гр. | 8,17 | 20,02 | 56,43 | 35,15 | 439 |
| Жаркое по домашнему | 292 | 150 гр. | 12,24 | 3,14 | 10,88 | 15,03 | 120,59 | 180 гр. | 20,8 | 5,33 | 18,5 | 7,26 | 205 |
| Компот из сухофруктов | 394 | 180 гр. | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 0,3  | 85 | 200 гр. | 2,2 | 0,1 | 138,84 | 2 | 565 |
| Хлеб ржаной |  | 30 гр. | 1,98 | 0,36 | 10.02 | - | 52 | 50 гр. | 3,3 | 0,6 | 16,7 | - | 87 |
| **Итого обед:** |  |  | **17,79** | **11,84** | **76,2** | **26,93** | **485** |  | **64,29** | **77,94** | **292,98** | **154,41** | **2132** |
| ***полдник*** | Блины с сгущ | 427 | 70гр | 18,69 | 12,67 | 11,40 | 0,25 | 185,45 | 80гр | 9,07 | 25,33 | 38,49 | 0,27 | 418 |
| Чай с сахаром | 416 | 180гр | 0,16 | 0,02 | 15,96 | - | 65 | 200 гр. | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 1,2 | 89 |
| **Итого полдник:** |  |  | **24,39** | **16,59** | **40,91** | **0,7** | **410** |  | **12,22** | **28,05** | **51,45** | **1,47** | **507** |
|  | **Всего за день:**  |  |  | **48,17** | **40,84** | **175,6** | **35,25** | **1296** |  | **85,17** | **121,36** | **436,69** | **158,91** | **3020** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **8 день**  |
| ***Завтрак***  | Суп молочный с макаронными изделиями | 100 | 200 гр. |  2,68  | 1,48 | 0,22 | - | 73,86 | 250 гр. | 28,75 | 26,06 | 94,19 | 4,55 | 726 |
| Бутерброд с маслом | 1 | 30/5 гр. | 2,45 | 7,55 | 14,62 | - | 136 | 40/8 гр. | 2,45 | 7,55 | 14,62 | - | 136 |
| Чай с сахаром | 413 | 180 гр. | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 1,19 | 77 | 200 гр. | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 1.19 | 77 |
| ***Второй завтрак*** | Фрукты (яблоки) | 386 | 100 гр. | 0,63 | 0,14 | 15,65 | 42 | 66 | 100 гр. | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 10 | 44 |
|  | **Итого завтрак:** |  |  | **12,68** | **14,21** | **62,46** | **43,26** | **428** |  | **34,25** | **36,34** | **129,92** | **15,74** | **983** |
| ***Обед***  | Салат из капусты | 42 | 40 гр. | 0,39 | 2,45 | 1,23 | 7.64 | 29 | 60 гр. | 8,61 | 52,2 | 78,71 | 69,5 | 819 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 89 | 200 гр. | 2,23 | 2,61 | 13,12 | 6,6 | 85 | 250 гр. | 26,54 | 20,72 | 61,77 | 44,8 | 540 |
| Плов из кур | 321 |  180 | 15,53 | 11,78 | 16,07 | 0,15 | 231,67 | 200 | 22,26 | 7,73 | 35,69 | 1,01 | 301 |
| Кисель  | 401 | 180 гр. | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 0,3  | 85 | 200 гр. | 0,31 | 0,134 | 23,29 | 78 | 89,784 |
| Хлеб ржаной |  | 30 гр. | 1,98 | 0,36 | 10.02 | - | 52 | 50 гр. | 3,3 | 0,6 | 16,7 | - | 87 |
| **Итого за обед:** |  |  | **15,78** | **13,53** | **78,13** | **30,24** | **500** |  | **61,02** | **81,384** | **216,16** | **193,31** | **1836,784** |
| ***полдник***  | Каша гречневая рассыпчатая | 330 | 200 гр. | 17,73 | 4,62 | 2,92 | 0,14 | 123,33 | 250 гр. | 57,32 | 40,62 | 257,61 | - | 1625 |
| Кисломолочный напитокпеченье | 420 | 150 гр.  | 0,75 | - | 15,15 | 3,00 | 64 | 180 гр. | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 1,26 | 90 |
| **Итого полдник:** |  |  | **11,68** | **11,01** | **47,49** | **3,17** | **336** |  | **62,54** | **45,12** | **264,81** | **1,26** | **1715** |
|  | **Всего за день:**  |  |  | **40,14** | **38,75** | **188,08** | **76,67** | **1264** |  | **157,81** | **162,844** | **610,89** | **210,31** | **4534,784** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9 день**  |
| ***Завтрак***  | Каша «Дружба» вязкая молочная | 182 | 200гр. | 4,27 | 4,86 | 24,43 |  -  | 159 | 250 гр. | Рис:2,32Пшено:4,27 | 3,964,86 | 24,0824,43 | -- | 141159 |
| Бутерброд с маслом  | 3 | 40 гр. | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 0,07 | 139 | 60 гр. | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 0,07 | 139 |
| Чай с сахаром | 416 | 150 гр. | 2,34 | 2 | 10,63 | 0,98 | 70 | 180 гр. | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 1,2 | 89 |
| ***Второй завтрак*** | фрукты | 386 | 100 гр. | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 7 | 31 | 100 гр. | 1,5 | 0,5 | 21 | 10 | 95 |
|  | **Итого завтрак:** |  |  | **11,62** | **14,02** | **56,48** | **8,05** | **399** |  | **15,97** | **18,92** | **97,03** | **11,27** | **623** |
| ***Обед***  | Салат из зеленого горошка(консервы) | 10 | 40 гр. | 0,57 | 2,44 | 3,34 | 3,8 | 38 | 60 гр. | 29,82 | 51,89 | 62,51 | 110 | 836 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 73 | 200 гр. |  |  |  |  |  | 250 гр. | 6,96 | 19,54 | 33,93 | 73,86 | 339 |
| Котлета рыбная любительская | 272 | 70 гр. | 5,5 | 11,95 | 0,2 | 0,17 |  | 80 гр. | 8,25 | 2,69 | 6,68 | 2,12 | 84 |
| Рожки отварные | 218 | 150гр | 4,41 | 3,61 | 21,16 | 0,17 |  | 180гр | 38,42 | 5,49 | 207,62 | - | 1034 |
| Компот из сухофруктов | 394 | 150 гр. | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 0,3  | 85 | 200 гр. | 2,2 | 0,10 | 138,84 | 2 | 565 |
| Хлеб ржаной |  | 30 гр. | 1,98 | 0,36 | 10,02 | - | 52 | 50 гр. | 3,3 | 0,6 | 16,7 | - | 87 |
| **Итого обед:** |  |  | **15,4** | **15,26** | **144,02** | **4,27** | **541** |  | **88,95** | **80,31** | **466,28** | **187,98** | **2945** |
| ***полдник*** | Ватрушка с творогом | 251 | 70/15 гр. | 3,94 | 5,08 | 30,26 | 8 | 189 | 80/30гр. | 8,77 | 6,03 | 8,58 | 0,12 | 124 |
| Какао с молоком | 411 | 150гр | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 1,42 | 29 | 180 гр. | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 0,03 | 40 |
| **Итого полдник** |  |  | **9,44** | **7,35** | **56,04** | **9,47** | **335** |  | **8,83** | **6,05** | **18,57** | **0,15** | **164** |
|  | **Всего за день:**  |  |  | **36,46** | **36,63** | **256,54** | **21,79** | **1275** |  | **113,75** | **105,28** | **581,88** | **199,4** | **3732** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10 день** |
| ***Завтрак***  | Суп овсяный молочный | 182 | 200 гр. | 3,4 | 3,96 | 22,94 | - | 141 | 250 гр. | 4,05 | 5,69 | 20,36 | - | 149 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 1 | 40/5 гр. | 2,45 | 7,55 | 14,62 | - | 136 | 40/8 гр. | 2,45 | 7,55 | 14,62 | - | 136 |
| Чай с лимоном и сахаром | 412 | 150/7/3,5 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 1,42 | 29 | 180 гр. | 0,12 | - | 102 | 2,83 | 41 |
| ***Второй завтрак*** | Сок яблочныйКондитерские изделия(печенье) | 418 | 100 гр.20 | 0,40,98 | 0,25,54 | 16,312,63 | 7 | 66 | 100 гр.30 | 0,751,47 | -8,31 | 15,1518,94 | 3 | 64154,7 |
|  | **Итого завтрак:** |  |  | **6,97** | **11,87** | **59,36** | **8,42** | **372** |  | **8,84** | **21,55** | **171,07** | **5,83** | **544,7** |
| ***Обед***  | Салат из свеклы и соленых огурцов | 37 | 40 гр. | 0,49 | 2,48 | 2,58 | 7,48 | 31 | 60 гр. | 14,25 | 60,89 | 83,60 | 95 | 939 |
| Суп картофельный с крупой (рис) | 86 | 200 гр. | 1,63 | 4 | 11,29 | 7,03 | 88 | 250 гр. | 7,89 | 10,93 | 58,32 | 33 | 363 |
|  | Картофельные биточки с мясом птицы | 308 | 150 гр. | 11 | 23,9 | 0,4 | 0,41 | 260 | 180 гр. | 8,91 | 6,59 | 20,43 | 17,85 | 177 |
| Компот из свежих яблок | 390 | 150 гр. | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 0,3  | 85 | 180 гр. | 0,8 | 0,8 | 119,4 | 8,6 | 488 |
| Хлеб ржаной |  | 30 гр. | 1,98 | 0,36 | 10.02 | - | 52 | 50 гр. | 3,3 | 0,6 | 16,7 | - | 87 |
| **Итого обед:** |  |  | **22,8** | **21,94** | **83,97** | **15,22** | **631** |  | **35,15** | **79,81** | **298,45** | **154,45** | **2054** |
| ***полдник*** | Биточки манные с повидлом | 204 | 120 гр. | 6,48 | 11,12 | 35,58 | 0,24 | 267,69 | 120 гр. | 4,96 | 4,17 | 32,08 | 0,44 | 186 |
| Чай витаминный | 411 | 150 гр. | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 1,20 | 89 | 180 гр. | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 0,03 | 40 |
|  | **Итого полдник:** |  |  | **35,31** | **6,12** | **60,29** | **1,44** | **437,3** |  | **5,02** | **4,19** | **42,07** | **0,47** | **226** |
|  | **Всего за день:** |  |  | **65,08** | **39,93** | **203,62** | **25,08** | **1440,3** |  | **49,01** | **105,55** | **511,59** | **160,75** | **2824,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

При составлении меню использован «Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» Под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2016 г.

Овощи урожая прошлого года ( капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта используются только после термической обработки.

 УТВЕРЖДАЮ

 Заведующий МДОУ

 Сменовский детский сад

 \_\_\_\_\_\_ М.М.Артамонова

 Приказ № 9 от 01.03.2024г

**Десятидневное меню**

**Для организации питания детей**

**МДОУ Сменовский детский сад**

**С 10,5 часовым пребыванием**