



УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ д/с "Малыш"

Прокопенко Н.И.

Приказ № 91 от 29/09 2023г.

**С 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
<b>День 1</b>								
Завтрак	Каша жидкая (ячневая)	200	7,20	4,00	39,6	222		182
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
	Бутерброд с маслом	40	2,5	7,55	14,62	136	-	ГОСТ Р 58233-2018
итого за завтрак		<b>420</b>	<b>9,82</b>	<b>11,57</b>	<b>64,42</b>	<b>399</b>	<b>2,83</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,8	14,77	73
	Тефтели из свинины	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79	174
	Салат картофель с зеленым горошком	100	1,8	10,2	7,3	137		86,5
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2,07	0,24	13,8	67,5		ГОСТ Р 58233-2018
итого за обед		<b>580</b>	<b>14,64</b>	<b>23,858</b>	<b>60,19</b>	<b>524,5</b>	<b>15,92</b>	
Полдник	Булочка сахарная	50	5,9	6,2	24,46	170,67		442
	Кисель	200	1,4	-	29	122	-	65
итого за полдник		<b>250</b>	<b>7,3</b>	<b>6,2</b>	<b>53,46</b>	<b>292,67</b>	<b>0</b>	

УТВЕРЖДАЮ  
И.о.зав. МБДОУ д/с «Малыш»  
Прокопенко Н. И

Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2023г.

**С 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая (ячневая)	200	7.20	4.00	39.6	222		182
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	412
	Бутерброд с маслом	40	2.5	7.55	14.62	136	-	ГОСТ Р 58233-2018
<b>итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>9.82</b>	<b>11.57</b>	<b>64.42</b>	<b>399</b>	<b>2.83</b>	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.39	3.91	6.79	67.8	14.77	73
	Тефтели из свинины	70	8.98	9.49	7.31	150.5	0.79	174
	Салат картофель с зеленым горошком	100	1.8	10.2	7.3	137		86, 5
	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.018	24.99	101.7	0.36	394
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233-2018
<b>итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>14.64</b>	<b>23.858</b>	<b>60.19</b>	<b>524.5</b>	<b>15.92</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка сахарная	50	5.9	6.2	24.46	170.67		442
	Кисель	200	1.4	-	29	122	-	65
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>7.3</b>	<b>6.2</b>	<b>53.46</b>	<b>292.67</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1250</b>	<b>31.76</b>	<b>41.628</b>	<b>178.07</b>	<b>1216.17</b>	<b>18.75</b>	

День 2								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7.14	6.57	21.56	178.92	1.14	180
<b>Завтрак</b>	Бутерброды с сыром	40	2.5	7.55	14.62	136		1
	Чай с сахаром	180	0.1		13.5	54		74
<b>итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>9.74</b>	<b>14.12</b>	<b>35.06</b>	<b>368.92</b>	<b>1.14</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский	200	2	3.4	10	121.8	7.54	82
	Вареники с картофелем	120	5.28	4.44	22.20	150		500
	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.018	24.99	101.7	0.36	394
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233-2018
<b>итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>9.75</b>	<b>8.098</b>	<b>70.99</b>	<b>441</b>	<b>7.9</b>	
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный	85	7.52	13.46	1.51	157	0.15	229
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233-2018
	Вафля глазированная	25	1.3	7.5	14.25	130		3
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	416
<b>итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>24.39</b>	<b>24.39</b>	<b>45.38</b>	<b>461.5</b>	<b>1.58</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1270</b>	<b>43.88</b>	<b>46.608</b>	<b>151.43</b>	<b>1271.42</b>	<b>10.62</b>	
День 3								
<b>Завтрак</b>	Каша манная жидкая с сахаром и маслом	200	6.21	7.47	25.09	192	1.95	88
	Бутерброды с сыром	40	2.5	7.55	14.62	136		1
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	416
<b>итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>12.38</b>	<b>18.21</b>	<b>55.53</b>	<b>435</b>	<b>3.38</b>	
<b>Обед:</b>	Суп гороховый с гречками	200	4.39	4.22	13.06	107.8	4.65	87

	Плов из птицы	150	9.225	6.15	18.6	377.25		375
	Свекла ломтиком	60	0.85	3.65	5.19	56.34	5.7	33
	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.018	24.99	101.7	0.36	394
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233-2018
<b>итого за обед</b>		<b>620</b>	<b>16.935</b>	<b>14.278</b>	<b>75.64</b>	<b>710.59</b>	<b>10.71</b>	
<b>Полдник</b>	Пряник	60	5.5	8.47	30.18	98.6	0.16	445
	Фрукт	100	0.4	0.3	10.3	46		386
	Чай с сахаром	180	0.1		13.5	54		74
<b>Итого за полдник</b>		<b>160</b>	<b>5.9</b>	<b>8.77</b>	<b>40.48</b>	<b>144.6</b>	<b>0.16</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1200</b>	<b>35.215</b>	<b>41.258</b>	<b>171.65</b>	<b>1290.19</b>	<b>14.25</b>	
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак</b>	Гренки молочные	50	5.90	6.20	24.46	170.67		442
	Морковь с сахаром	60	0.74	0.05	6.96	31.38		41
	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	414
<b>итого за завтрак</b>		<b>290</b>	<b>9.49</b>	<b>8.66</b>	<b>45.78</b>	<b>293.05</b>	<b>1.17</b>	
<b>Обед</b>	Суп лапша по - домашнему	200	2.008	2.232	13.602	82.6		73
	Картофельное пюре	140	2.86	4.48	19.08	128.1		110
	Соус томатный	40	0.29	1.05	2	18.62	0.59	366
	Сельдь соленая	25	4.25	2.13	1.54	36		8
	Салат из св. капусты	60	0.85	3.05	5.41	52.44	19.47	21
	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.018	24.99	101.7	0.36	394
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233-2018
<b>итого за обед</b>		<b>675</b>	<b>12.728</b>	<b>13.2</b>	<b>80.422</b>	<b>486.96</b>	<b>20.42</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка с творога	150	14.92	12.88	20.11	203.8	285.46	117

	Сгущенное молоко	20	1.44	1.7	11.2	65.8		ГОСТ 31688-2012
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233-2018
	Чай с сахаром	180	0.1		13.5	54		74
	<b>Итого за полдник</b>	<b>380</b>	<b>18.53</b>	<b>14.82</b>	<b>58.61</b>	<b>391.1</b>	<b>285.46</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1345</b>	<b>40.748</b>	<b>36.68</b>	<b>184.812</b>	<b>1171.11</b>	<b>307.05</b>	
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	200	5.5	8.6	32.4	229.4	1.5	31
	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	414
	Бутерброд с маслом	40	2.5	7.55	14.62	136	-	1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>10.85</b>	<b>18.56</b>	<b>61.38</b>	<b>456.4</b>	<b>2.67</b>	
<b>Обед</b>	Свекольник	200	2.008	5.28	8.58	190.35	6.34	98
	Жаркое из мяса птицы по домашнему	180	16.66	18.61	17.05	303.43		
	Нарезка из свежего огурца	50	0.61	4.87	1.9	53.84		13
	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.018	24.99	101.7	0.36	394
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233-2018
	<b>Итого за обед</b>	<b>640</b>	<b>21.748</b>	<b>29.018</b>	<b>66.32</b>	<b>413.39</b>	<b>6.7</b>	
<b>Полдник</b>	Калач сдобный	90	13.2	15.3	55.8	402.05		51
	Кисель	200	1.40	-	29.00	122	-	65
	<b>Итого за полдник</b>	<b>290</b>	<b>14.6</b>	<b>15.3</b>	<b>84.8</b>	<b>524.05</b>	<b>0</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>47.198</b>	<b>62.878</b>	<b>212.5</b>	<b>1393.84</b>	<b>9.37</b>	

День 6								
<b>Завтрак</b>	Каша рассыпчатая гречневая	200	5.5	8.6	32.4	229.4	1.5	182
	Бутерброды с сыром	40	2.5	7.55	14.62	136		1
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	416
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>11.67</b>	<b>19.34</b>	<b>62.84</b>	<b>472.40</b>		
<b>Обед</b>	Суп рыбный с гренками	180	6.64	5.20	11.56	119.7	5.69	97
	Гороховое пюре	180	11.55	3.14	25.43	178.27		10
	Биточки из мяса птицы	70	14.41	15.24	8.17	366.91	0.63	372
	Салат луковый	30	0.18	3.00	1.34	32.81		3-28
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233-2018
	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.018	24.99	101.7	0.36	394
<b>Итого обед</b>		<b>670</b>	<b>35.25</b>	<b>26.84</b>	<b>85.29</b>	<b>834.08</b>		
<b>Полдник</b>	Шанежка с картофелем	70	5.8	5.4	27.3	181		540
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	412
<b>Итого полдник</b>		<b>250</b>	<b>5.92</b>	<b>5.42</b>	<b>37.50</b>	<b>222</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1340</b>	<b>52.84</b>	<b>51.60</b>	<b>185.63</b>	<b>1528.48</b>		
День 7								
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая (пшенная)	200	7.51	8.34	30.44	227		182
	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	414
	Бутерброд с повидлом	40	1.60	3,8	20,2	121		73
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>11.96</b>	<b>10.75</b>	<b>44.80</b>	<b>439</b>		

<b>Обед:</b>	Борщ с картофелем и сметаной	200	1.45	3.93	10.19	82	8.23	63
	Пельмени мясные отварные	150	21.1	12.45	36.05	341	0.39	423
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.80	67.5		ГОСТ 58233-2018
	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.018	24.99	101.7	0.36	394
<b>Итого обед</b>		<b>560</b>	<b>25.02</b>	<b>16.64</b>	<b>85.03</b>	<b>592.2</b>		
<b>Полдник</b>	Бутерброд с сыром и маслом	55	6.29	8,40	16,96	168.66		3
	Чай с сахаром	180	0.1		13.5	54		74
	Вафля глазированная	20	2.43	5.58	24.93	136.5		186
<b>Итого полдник</b>		<b>255</b>	<b>8.82</b>	<b>5.58</b>	<b>38.43</b>	<b>359.16</b>		386
<b>Итого за день:</b>		<b>1235</b>	<b>45.80</b>	<b>32.97</b>	<b>168.26</b>	<b>1390.36</b>		95
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная кукурузная	200	7.20	4.00	39.6	222		182
	Чай с сахаром	180	0.10		13.50	54		74
	Бутерброды с маслом	40	2.5	7.55	14.62	136		1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>9.80</b>	<b>11.55</b>	<b>67.72</b>	<b>412</b>		
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с клецками и фрикадельками	200	1.6	2.4	11.6	74.67	5.28	58
	Гуляш из отварного мяса	75	5.4	16.05	2.40	176.25	0.5	293
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8.60	6.09	38.64	243.75		330
	Салат витаминный	60	0.5	3.66	3,16	47.64		49
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.80	67.5		ГОСТ 58233-2018
	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.018	24.99	101.7	0.36	394

<b>Итого обед</b>		<b>715</b>	<b>217.54</b>	<b>142.03</b>	<b>91.43</b>	<b>731.12</b>		
<b>Полдник:</b>	Ватрушка с творогом	70	5,6	4.3	24.48	182.3		289.314
	Кисель	200	1.4	-	29	122	-	65
<b>Итого полдник</b>		<b>270</b>	<b>1.40</b>	<b>4.30</b>	<b>53.48</b>	<b>304.3</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1405</b>	<b>228.74</b>	<b>157.88</b>	<b>212.63</b>	<b>1447.42</b>		
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный геркулесовый	200	7.2	9.4	28.8	228.4	1.5	58
	Бутерброды с сыром	40	2.5	7.55	14.62	136		1
	Чай с сахаром	180	0.1		13.5	54		74
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>9.8</b>	<b>16.95</b>	<b>56.92</b>	<b>418.4</b>		
<b>Обед</b>	Суп с крупой и яйцом	200	1.80	1.60	6.50	54	4.8	18
	Макаронны отварные	150	5.50	4.57	26.44	168		317
	Рыба - по польски	80	14	4.2	3.5	337.8	2.31	298
	Соус томатный	40	0.29	1.05	2	18.62	0.59	366
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233-2018
	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.018	24.99	101.7	0.36	394
<b>Итого обед</b>		<b>680</b>	<b>24.06</b>	<b>11.678</b>	<b>77.23</b>	<b>747.62</b>		
<b>Полдник:</b>	Пирожки печеные с капустой и яйцом	80	6.02	8.36	27.7	213	16.61	454
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	416
<b>Итого полдник</b>		<b>260</b>	<b>9.69</b>	<b>11.55</b>	<b>43.52</b>	<b>320</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1360</b>	<b>43.55</b>	<b>40.178</b>	<b>177.67</b>	<b>1486.02</b>		



День 10								
<b>Завтрак</b>	Макароны отварные с сыром	200	11.17	10.28	31.78	265	0.14	220
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233-2018
<b>Итого завтрак</b>		<b>410</b>	<b>16.09</b>	<b>12.93</b>	<b>59.94</b>	<b>423.5</b>	<b>1.31</b>	
<b>Обед</b>	Суп Харчо со сметаной	200	2	5.12	16.93	121.8	0.1	82
	Винегрет овощной	100	1,6	6.2	6.6	88		47
	Биточки из свинины	80	8.33	25.63	11.64	311		299
	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.018	24.99	101.7	0.36	394
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233-2018
<b>Итого обед</b>		<b>590</b>	<b>12.8</b>	<b>31.01</b>	<b>73.96</b>	<b>690</b>	<b>0.46</b>	
<b>Полдник</b>	Бутерброд с маслом и повидлом	65	2.94	4.64	16.38	184		2
	Фрукт	100	0.4	0.3	10.3	46		386
	Чай с сахаром	180	0.1		13.5	54		74
<b>Итого полдник</b>		<b>345</b>	<b>4.94</b>	<b>4.94</b>	<b>40.18</b>	<b>284</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1345</b>	<b>33.83</b>	<b>48.88</b>	<b>174.08</b>	<b>1397.5</b>	<b>1.77</b>	
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>13100</b>	<b>603.56</b>	<b>560.55</b>	<b>1816.73</b>	<b>13592.51</b>	<b>361.81</b>	
<b>В СРЕДНЕМ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1310</b>	<b>60.3561</b>	<b>56.06</b>	<b>181.6732</b>	<b>1359.251</b>	<b>36.181</b>	

УТВЕРЖДАЮ

И.о.зав. МБДОУ д/с «Малыш»

\_\_\_\_\_ И.Д. Кретинина

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2022г.

**С 1 до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
<i>День 1</i>								
<b>Завтрак</b>	Макароны отварные с сыром	180	11.17	10.28	31.78	264	0.14	220
	Какао с молоком	150	2.67	0.35	12.96	89	1.2	
	Хлеб	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233- 2018
<b>итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>15.91</b>	<b>10.87</b>	<b>58.54</b>	<b>420.5</b>	<b>1.34</b>	
<b>Обед</b>	салат из свёклы	40	0.57	2.44	3.34	37.56	3.6	34
	Щи из капусты свежей	150	1.35	1.73	5.39	66.85	11.08	73/?
	плов из отварной говядины	150	11.3	11.2	29.5	264	1.01	29
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233- 2018
<b>итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>15.62</b>	<b>15.625</b>	<b>72.86</b>	<b>520.66</b>	<b>15.99</b>	
<b>Полдник</b>	коржики молочные	75	4.89	8.43	46.48	281	0.05	492
	Кисель	150	1.05	-	21.75	91.5	-	65
	банан	100	1.5	0.5	21	95	10	



<b>итого за завтрак</b>		<b>325</b>	<b>11.73</b>	<b>14.98</b>	<b>45.16</b>	<b>346.8</b>	<b>2.07</b>	
Обед	Суп с клецками	150	1.3	2.02	7.28	52.4	3.45	91
	салат из св.капусты	40	0.56	2.03	3.61	34.96	12.98	21
	Гуляш из отварного мяса	120	15.42	12.41	3.96	189	0.6	293
	Гречка рассыпчатая с маслом	120	6.88	4.87	30.91	195	0	330
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		
<b>итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>26.56</b>	<b>21.585</b>	<b>80.39</b>	<b>623.61</b>	<b>17.33</b>	
<b>Полдник</b>	сырники со сгущенным молоком	50/20	9.3	9	21.1	202.6	0.3	34
	чай с сахаром	150	0.07	0.01	7.1	29	1.42	412
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		
<b>Итого за полдник</b>		<b>180</b>	<b>11.44</b>	<b>9.25</b>	<b>42</b>	<b>299.1</b>	<b>1.72</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1115</b>	<b>49.73</b>	<b>45.815</b>	<b>167.55</b>	<b>1269.51</b>	<b>21.12</b>	
<b>День 4</b>								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.31	3.91	14.13	108.9	0.68	100
	Бутерброды с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139	0.07	3
	Кисель	150	1.05	0	21.75	91.5	0	65
	Фрукт (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	10	386
<b>итого за завтрак</b>		<b>345</b>	<b>10.09</b>	<b>10.79</b>	<b>50.44</b>	<b>339.4</b>	<b>0.75</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3.29	3.16	9.79	80.85	3.49	87
	Котлета рубленая из свинины	60	6.26	19.3	8.97	235		299
	Каша рассыпчатая перловая	120	3.57	3.47	25.35	146.9		330

	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		
<b>итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>15.52</b>	<b>26.185</b>	<b>78.74</b>	<b>615</b>	<b>3.79</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка школьная	60	5.01	1.92	33.57	172		455
	Снежинка	150	4.5	3.75	16.5	116		
	Конфета	30	0.6	4.5	20	124		
<b>итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>9.51</b>	<b>5.67</b>	<b>50.07</b>	<b>288</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1065</b>	<b>35.12</b>	<b>42.645</b>	<b>179.25</b>	<b>1242.4</b>	<b>4.54</b>	
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	каша манная жидкая с сахаром и маслом	160	2.4	3.82	21.04	128	-	199
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	1.42	412
	Бутерброд с маслом	35	2.5	7.55	14.62	136	-	1
	фрукт груша	100	0.4	0.3	10.3	47		
<b>итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>5.37</b>	<b>11.68</b>	<b>53.06</b>	<b>340</b>	<b>1.42</b>	
<b>Обед</b>	Суп Харчо со сметаной	180	2	5.12	16.93	121.8	7.54	82
	Биточки рыбные по-домашнему	100	14.1	8.6	12.1	189	1	73
	Соус сметанный с томатом	30	0.42	1.5	1.78	22.23	0.01	374
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4.06	2.48	19.48	116.44		219
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
	Хлеб пшеничный	30	2.07	0.24	13.8	67.5		
<b>итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>22.98</b>	<b>0.24</b>	<b>84.92</b>	<b>601.72</b>	<b>8.85</b>	
<b>Полдник</b>	Пирог открытый с повидлом	60	3.71	1.93	33.19	165	0.05	442



	Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	105		419
<b>Итого полдник</b>		<b>220</b>	<b>8.22</b>	<b>8.16</b>	<b>40.82</b>	<b>336</b>		182
<b>Итого за день:</b>		<b>1130</b>	<b>26.65</b>	<b>25.83</b>	<b>151.43</b>	<b>1183.62</b>		
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с повидлом	45	2.45	3.93	21.06	89		ГОСТ 58233- 2018, 69
	вафля	40	3.12	11.88	22.96	209.6		312
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	411
<b>Итого за завтрак</b>		<b>235</b>	<b>5.61</b>	<b>15.82</b>	<b>51.01</b>	<b>326.6</b>		
<b>Обед:</b>	Суп с рыбными консервами	150	5.73	5.60	9.50	111.5		95
	Вареники с картофелем	120	5.28	4.44	22.2	150		500
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.80	67.5		ГОСТ 58233- 2018
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
<b>Итого обед</b>		<b>450</b>	<b>13.41</b>	<b>10.30</b>	<b>66.33</b>	<b>413.75</b>		
<b>Полдник:</b>	Суп молочный «Дружба»	150	4.27	4.86	29.32	178		101
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89		416
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.80	67.5		ГОСТ 58233- 2018
	Пряник	50	2.25	3	36	175		
<b>Итого полдник</b>		<b>380</b>	<b>11.74</b>	<b>10.82</b>	<b>92.08</b>	<b>509.5</b>		386

<b>Итого за день:</b>		<b>1065</b>	<b>30.76</b>	<b>36.94</b>	<b>209.42</b>	<b>1249.85</b>		95
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша жидкая (ячневая)	150	3.30	4.06	26.13	162		182
	Бутерброд с маслом	40	2.50	7	14.62	136		1, ГОСТ 58233- 2018
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	75		517
	Фрукт (яблоко)	100	0.4	0.4	9.80	44		386
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>8.54</b>	<b>13.46</b>	<b>61.18</b>	<b>417</b>		
<b>Обед</b>	Щи с капустой и картофелем	150	1.16	3.26	5.66	115.5		73
	Гуляш из отварного мяса	120	15.42	12.41	3.96	239		293
	Каша рассыпчатая (перловая)	110	3.30	3.21	23.47	148		330
	Салат из кукурузы (консервированной)	35	22.04	1.76	2.30	38.37		12
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.80	67.5		ГОСТ 58233- 2018
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
<b>Итого обед</b>		<b>595</b>	<b>44.32</b>	<b>20.90</b>	<b>70.02</b>	<b>693.12</b>		
<b>Полдник:</b>	Пирожок печеный из дрожжевого теста	60	6.30	2.85	18.15	153		437
	мармелад	15	0.015	0.015	4.40	25.80		
	Снежок	150	4.50	3.75	1.65	16.55		СТО 06956395 -003-2022



<b>Итого полдник</b>		<b>225</b>	<b>10.82</b>	<b>6.62</b>	<b>24.20</b>	<b>195.35</b>		<b>431.432</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1260</b>	<b>63.68</b>	<b>40.97</b>	<b>155.40</b>	<b>1305.47</b>		411
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая (пшениная)	150	6.8	8.8	31.48	232.74		182
	Бутерброд с маслом	35	2.45	4.42	14.68	110		ГОСТ 58233- 2018, № 6
	Чай с лимоном и сахаром	150	2.04	0.52	12.8	63.76		393
	Фрукт (банан)	100	1.05	0.07	15.26	62.3		386
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>12.34</b>	<b>13.81</b>	<b>74.22</b>	<b>468.8</b>		
<b>Обед</b>	Рассольник	150	1.82	4.87	12.96	99.02		73
	Суфле рыбное	100	5.95	3.88	2.61	69		400.79
	Гарнир (макаронны)	150	4.84	4.71	30.82	188.15		10
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233- 2018
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
	Витамин С							
<b>Итого обед</b>		<b>580</b>	<b>15.01</b>	<b>13.715</b>	<b>81.02</b>	<b>508.42</b>		
<b>Полдник:</b>	Пряник	50	2.9	3.25	35.8	182		603
	Кисель	150	1.05	-	21.75	91.5	-	65
<b>Итого полдник</b>		<b>200</b>	<b>3.95</b>	<b>3.25</b>	<b>57.55</b>	<b>273.5</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1215</b>	<b>31.3</b>	<b>30.775</b>	<b>212.79</b>	<b>1250.72</b>		
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша рисовая молочная	130	3.6	5.6	21.1	149.1	1	31

	Бутерброды с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139	0.07	3
	Какао с молоком	150	2.67	0.35	12.96	89	1.2	
	Фрукт (банан)	100	1.5	0.5	21	61.36	10	386
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>12.5</b>	<b>13.33</b>	<b>69.62</b>	<b>438.46</b>	<b>12.27</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежей капусты со свежим огурцом	40	1.42	1.71	10.08	55	7.2	21
	Суп картофельный с крупой	150	1.32	1.72	8.66	157.2	5	86
	Гречка рассыпчатая с маслом	120	6.88	4.87	30.91	195	0	330
	котлета	60	6.26	4.80	8.97	240		299
	Соус томатный	20	0.12	0.7	0.73	85.6	0.05	365
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.43	0.72	14.43	73.8		ГОСТ Р 58233-2018
<b>Итого обед</b>		<b>570</b>	<b>18.76</b>	<b>14.54</b>	<b>94.61</b>	<b>891.35</b>	<b>12.55</b>	
<b>Полдник</b>	Гребешок	60	5.5	8.47	30.18	98.6	0.16	445
	Кисель	150	1.05	0	21.75	91.5	0	65
<b>Итого полдник</b>		<b>210</b>	<b>6.55</b>	<b>8.47</b>	<b>51.93</b>	<b>190.1</b>	<b>0.16</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1205</b>	<b>37.81</b>	<b>36.34</b>	<b>216.16</b>	<b>1519.91</b>	<b>24.98</b>	
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>11490</b>	<b>401.89</b>	<b>359.36</b>	<b>1862.11</b>	<b>12895.46</b>	<b>94.85</b>	
<b>В СРЕДНЕМ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1149</b>	<b>40.1885</b>	<b>35.94</b>	<b>186.211</b>	<b>1289.546</b>	<b>9.485</b>	

## МЕНЮ с 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал
<i>День 1</i>			
<b>Завтрак</b>	Макароны отварные с сыром	180	264
	Какао с молоком	150	89
	Хлеб	30	67.5
<b>итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>420.5</b>
<b>Обед</b>			
	салат из свёклы	40	37.56
	Щи из капусты свежей	150	66.85
	плов из отварной говядины	150	264
	Компот из сушеных фруктов	150	84.75
	Хлеб	30	67.5
<b>итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>520.66</b>
<b>Полдник</b>			
	коржики молочные	75	281
	Кисель	150	91.5
<b>итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>372.5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1090</b>	<b>1313.66</b>
<i>День 2</i>			
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	130	149.1
	Бутерброд с маслом	35	136
	Кофейный напиток с молоком	150	70
<b>итого за завтрак</b>		<b>315</b>	<b>355.1</b>
<b>Обед</b>	Суп с рыбными консервами	150	99.75
	Пельмени мясные отварные	205	341
	Компот из сушеных фруктов	150	84.75
	Хлеб пшеничный	30	67.5
<b>итого за обед</b>		<b>535</b>	<b>593</b>
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный	65	127
	Хлеб пшеничный	30	67.5
	Фрукт (яблоко)	100	47
	Чай с лимоном	150	29
<b>итого за полдник</b>		<b>345</b>	<b>270.5</b>

<b>Итого за день</b>		<b>1090</b>	<b>1218.6</b>
<b>День 3</b>			
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	130	148.5
	Бутерброды с сыром	45	139
	Кофейный напиток с молоком	150	59.3
<b>итого за завтрак</b>		<b>325</b>	<b>346.8</b>
Обед	Суп с клецками	150	52.4
	салат из св.капусты	40	34.96
	Гуляш из отварного мяса	120	189
	Гречка рассыпчатая с маслом	120	195
	Компот из сушеных фруктов	150	84.75
	Хлеб пшеничный	30	67.5
<b>итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>623.61</b>
Полдник	сырники со сгущенным молоком	50/20	202.6
	чай с сахаром	150	29
	Хлеб пшеничный	30	67.5
<b>Итого за полдник</b>		<b>180</b>	<b>299.1</b>
<b>итого за день</b>		<b>1115</b>	<b>1269.51</b>
<b>День 4</b>			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	108.9
	Бутерброды с сыром	45	139
	Кисель	150	91.5
<b>итого за завтрак</b>		<b>345</b>	<b>339.4</b>
Обед	Рассольник ленинградский с перловой крупой	150	72.45
	Котлета рубленая из свинины	60	235
	Каша рассыпчатая перловая	120	146.9
	Компот из сушеных фруктов	150	84.75
	Хлеб пшеничный	30	67.5
<b>итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>606.6</b>
Полдник	Булочка школьная	60	172
	Снежинка	150	116
<b>итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>288</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1065</b>	<b>1234</b>



<b>День 6</b>			
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	150	135
	Бутерброд с повидлом	45	129
	Чай с лимоном	150	70
Второй завтрак	Сок фруктовый (яблоко)	100	42.2
Обед	Борщ с фасолью	150	71.67
	Рулет мясной с яйцом	100	145
	Салат картофельный с соленым огурцом	70	63.14
	Соус томатный	30	36.33
	Компот из сушеных фруктов	150	85.6
	Хлеб	30	
Полдник	Плюшка с сахаром	60	169.2
	Кисель	150	98.6
<b>Итого за день</b>		1185	1045.74
<b>День 7</b>			
Завтрак	Омлет натуральный	85	157
	Печенье	25	
	Напиток из плодов шиповника	150	75
	Хлеб	30	
Второй завтрак	Фрукт (груша)	100	46
Обед	Суп рыбный из консервов	150	101.36
	Гренки	20	83.44
	Вареники с творогом	180	332
	Компот из сушеных фруктов	150	85.6
	Хлеб	20	
Полдник	Манный пудинг со сладким соусом	150	326
	Кофейный напиток с молоком	150	120.6
	Хлеб	30	
<b>Итого за день</b>		1240	1327
<b>День 8</b>			
Завтрак	Гречка рассыпчатая с маслом	155	248
	Какао	150	89
	Хлеб	30	
Второй завтрак	Сок фруктовый (абрикосовый)	100	52.8
Обед	Суп-лапша домашняя	150	61.97

	Ленивые голубцы	160	208
	Компот из сушеных фруктов	150	85.6
	Хлеб	30	
Полдник	Оладьи	65	183
	Чай с сахаром	150	28
<b>Итого за день</b>		1140	956.37
<b>День 9</b>			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	159
	Кофейный напиток с молоком	150	101.36
	Хлеб	30	
Второй завтрак	Фрукт (яблоко)	100	44
Обед	Свекольник	150	68.26
	Перловка рассыпчатая	120	161.05
	Бефстроганов из отварного мяса	80	124.6
	Компот из сушеных фруктов	150	85.6
	Хлеб	30	
Полдник	Суп молочный вермишелевый	150	110
	Хлеб	30	
	Чай с сахаром	150	28
Итого за день		1290	881.87
<b>День 10</b>			
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	161
	Бутерброд с сыром	45	139
	Какао	150	89
Второй завтрак	Фрукт (банан)	100	95
Обед	Салат из капусты со свежим огурцом	40	61.36
	Суп картофельный с крупой	150	55
	Биточки рыбные	60	157.2
	Макароны отварные с маслом	120	126
	Соус томатный	20	10
	Компот из сушеных фруктов	150	85.6
	Хлеб	30	
Полдник	Гребешок	60	219
	Кисель	150	98.6
Итого за день		1225	1296.76

### С 3 лет - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал
<i>День 1</i>			
<b>Завтрак</b>	Макароны отварные с сыром	200	264
	Какао с молоком	180	107
	Хлеб	30	67.5
<b>итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>438.5</b>
<b>Обед</b>	салат из свёклы	60	56.34
	Щи из капусты свежей	200	67.8
	плов из отварной говядины	200	352
	Компот из сушеных фруктов	180	101.7
	Хлеб	30	67.5
<b>итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>645.34</b>
<b>Полдник</b>	коржики молочные	75	281
	Кисель	200	122
<b>итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>403</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1290</b>	<b>1486.84</b>
<i>День 2</i>			
	Каша рисовая молочная	200	229.4
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом	40	136
	Кофейный напиток с молоком	180	91
<b>итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>456.4</b>
<b>Обед</b>	Суп с рыбными консервами	180	120
	Пельмени мясные отварные	205	341
	Компот из сушеных фруктов	180	101.7
	Хлеб	30	67.5
<b>итого за обед</b>		<b>595</b>	<b>630.2</b>
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный	85	157
	Хлеб	30	67.5
	Фрукт (яблоко)	100	47
	Чай с лимоном	180	41
<b>итого за полдник</b>		<b>395</b>	<b>312.5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1290</b>	<b>1399.1</b>
<i>День 3</i>			



Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	228.4
	Бутерброды с сыром	60	180
	Кофейный напиток с молоком	180	91
<b>итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>499.4</b>
Обед	Суп с клецками	180	62.82
	салат из св.капусты	60	52.44
	Гуляш из отварного мяса	160	250
	Гречка рассыпчатая с маслом	150	244
	Компот из сушеных фруктов	180	101.7
	Хлеб	30	67.5
<b>итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>778.46</b>
Полдник	сырники со сгущенным молоком	100/20	405.2
	чай с сахаром	180	40
	Хлеб	30	67.5
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>512.7</b>
<b>итого за день</b>		<b>1410</b>	<b>1790.56</b>
<b>День 4</b>			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	145.2
	Бутерброды с сыром	60	180
	Кисель	200	122
<b>итого за завтрак</b>		<b>460</b>	<b>447.2</b>
Обед	Рассольник ленинградский с перловой крупой	200	96.6
	Котлета рубленая из свинины	80	311
	Каша рассыпчатая перловая	150	184
	Компот из сушеных фруктов	180	101.7
	Хлеб	30	67.5
<b>итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>760.8</b>
Полдник	Булочка школьная	60	172
	Снежинка	180	139
<b>итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>311</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1340</b>	<b>1519</b>



<b>День 6</b>			
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	150	135
	Бутерброд с повидлом	45	129
	Чай с лимоном	150	70
Второй завтрак	Сок фруктовый (яблоко)	100	42.2
Обед	Борщ с фасолью	150	71.67
	Рулет мясной с яйцом	100	145
	Салат картофельный с соленым огурцом	70	63.14
	Соус томатный	30	36.33
	Компот из сушеных фруктов	150	85.6
	Хлеб	30	
Полдник	Плюшка с сахаром	60	169.2
	Кисель	150	98.6
<b>Итого за день</b>		1185	1045.74
<b>День 7</b>			
Завтрак	Омлет натуральный	85	157
	Печенье	25	
	Напиток из плодов шиповника	150	75
	Хлеб	30	
Второй завтрак	Фрукт (груша)	100	46
Обед	Суп рыбный из консервов	150	101.36
	Гренки	20	83.44
	Вареники с творогом	180	332
	Компот из сушеных фруктов	150	85.6
	Хлеб	20	
Полдник	Маннй пудинг со сладким соусом	150	326
	Кофейный напиток с молоком	150	120.6
	Хлеб	30	
<b>Итого за день</b>		1240	1327
<b>День 8</b>			
Завтрак	Гречка рассыпчатая с маслом	155	248
	Какао	150	89
	Хлеб	30	

Второй завтрак	Сок фруктовый (абрикосовый)	100	52.8
Обед	Суп-лапша домашняя	150	61.97
	Ленивые голубцы	160	208
	Компот из сушеных фруктов	150	85.6
	Хлеб	30	
Полдник	Оладьи	65	183
	Чай с сахаром	150	28
<b>Итого за день</b>		1140	956.37
<b>День 9</b>			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	159
	Кофейный напиток с молоком	150	101.36
	Хлеб	30	
Второй завтрак	Фрукт (яблоко)	100	44
Обед	Свекольник	150	68.26
	Перловка рассыпчатая	120	161.05
	Бефстроганов из отварного мяса	80	124.6
	Компот из сушеных фруктов	150	85.6
	Хлеб	30	
Полдник	Суп молочный вермишелевый	150	110
	Хлеб	30	
	Чай с сахаром	150	28
<b>Итого за день</b>		1290	881.87
<b>День 10</b>			
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	161
	Бутерброд с сыром	45	139
	Какао	150	89
Второй завтрак	Фрукт (банан)	100	95
Обед	Салат из капусты со свежим огурцом	40	61.36
	Суп картофельный с крупой	150	55
	Биточки рыбные	60	157.2
	Макароны отварные с маслом	120	126
	Соус томатный	20	10
	Компот из сушеных фруктов	150	85.6
	Хлеб	30	
	Полдник	Гребешок	60
Кисель		150	98.6
<b>Итого за день</b>		1225	1296.76

УТВЕРЖДАЮ  
И.о.зав. МБДОУ д/с «Малыш»  
Прокопенко Н. И

Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2023г.

**С 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
<b>День 11</b>								
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	85	7.52	13.46	1.51	157	0.15	229
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	416
	Бутерброды с маслом	40	2.5	7.55	14,62	136		1
<b>итого за завтрак</b>		<b>305</b>	<b>13.69</b>	<b>24.2</b>	<b>17.33</b>	<b>400</b>	<b>1.58</b>	
	Суп гречневый	200	4,7	4.63	19.32	134.29	17.95	39
	Картофельное пюре	120	2.86	4.48	19.08	128.1		110
	Капуста тушёная с мясом	200	3.5	6.67	11,56	122.65		427
	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.018	24.99	101.7	0.36	394
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233-2018
<b>итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>8.83</b>	<b>16.038</b>	<b>77.19</b>	<b>554.24</b>	<b>18.31</b>	
<b>Полдник</b>	Блины со сгущенным молоком	120	6,52	3,71	40.47	221		430
	Кисель	200	1.4	-	29	122	-	65
<b>итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>1.4</b>	<b>0</b>	<b>69.47</b>	<b>343</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1355</b>	<b>23.92</b>	<b>40.238</b>	<b>163.99</b>	<b>1297.24</b>	<b>19.89</b>	

День 12								
<b>Завтрак</b>	Каша молочная Дружба	200	5.3	11.7	16.3	147	1.3	54
<b>Завтрак</b>	Бутерброды с сыром	40	2.5	7.55	14.62	136		1
	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	414
<b>итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>10.65</b>	<b>21.66</b>	<b>30.66</b>	<b>374</b>	<b>2.47</b>	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.39	3.91	6.79	67.8	14.77	73
	Вареники с картофелем	120	5.28	4.44	22.20	150		500
	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.018	24.99	101.7	0.36	394
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233-2018
<b>итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>9.14</b>	<b>8.608</b>	<b>67.78</b>	<b>387</b>	<b>15.13</b>	
<b>Полдник</b>	Гренки молочные	50	5.90	6.20	24.46	170.67		442
	Вафля глазированная	25	1.3	7.5	14.25	130		3
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	412
<b>итого за полдник</b>		<b>255</b>	<b>13.72</b>	<b>13.72</b>	<b>48.91</b>	<b>341.67</b>	<b>2.83</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1205</b>	<b>33.51</b>	<b>43.988</b>	<b>147.35</b>	<b>1102.67</b>	<b>20.43</b>	
День 13								
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	200	5.5	8.6	32.4	229.4	1.5	31
	Чай с сахаром	180	0.1		13.50	54		74
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233-2018
<b>итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>7.67</b>	<b>8.84</b>	<b>59.7</b>	<b>350.9</b>	<b>1.5</b>	
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с клецками	250	4.16	5.68	15.27	119.34	4.28	37
	Рагу из овощей	150	2.8	7,5	12.8	130		141

	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.018	24.99	101.7	0.36	394
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233-2018
<b>итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>9.43</b>	<b>5.938</b>	<b>66.86</b>	<b>418.54</b>	<b>4.64</b>	
<b>Полдник</b>	Манник со сгущенным молоком	70	5.15	9.86	28.88	186.9		274
	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	414
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233-2018
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>10.07</b>	<b>12.51</b>	<b>57.04</b>	<b>345.4</b>	<b>1.17</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1300</b>	<b>27.17</b>	<b>27.288</b>	<b>183.6</b>	<b>1114.84</b>	<b>7.31</b>	
<b>День 14</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7.14	6.57	21.56	178.92	1.14	180
	Бутерброд с маслом	40	2.5	7.55	14.62	136		1
	Чай с сахаром	180	0.1		13.5	54		74
<b>итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>9.74</b>	<b>14.12</b>	<b>49.68</b>	<b>368.92</b>	<b>1.14</b>	
<b>Обед</b>	Свекольник	200	2.008	5.28	8.58	190.35	6.34	98
	Котлеты рыбные запечённые	80	10,09	3,26	6.79	97		271
	Соус томатный	40	0.29	1.05	2	18.62	0.59	366
	Каша рассыпчатая рисовая	150	8.6	6,09	38,64	243.75		330
	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.018	24.99	101.7	0.36	394
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233-2018
<b>итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>4.768</b>	<b>6.588</b>	<b>56.16</b>	<b>718.92</b>	<b>7.29</b>	
<b>Полдник</b>	Гренки из пшеничного хлеба	30	2.488	0.237	15.214	73.64		313
	Конфета	25	0.98	3.65	17.5	102.38		
	молоко кипячёное	180	5.22	4.77	8.19	96.3		469

<b>Итого за полдник</b>		<b>235</b>	<b>8.688</b>	<b>8.42</b>	<b>40.904</b>	<b>272.32</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1335</b>	<b>23.196</b>	<b>29.128</b>	<b>146.744</b>	<b>1360.16</b>	<b>8.43</b>	
<b>День 15</b>								
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с повидлом	40	1.60	3,8	20,2	121		73
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	412
	Вафля глазированная	20	2.43	5.58	24.93	136.5	-	186
<b>Итого за завтрак</b>		<b>240</b>	<b>4.15</b>	<b>5.6</b>	<b>35.13</b>	<b>298.5</b>	<b>2.83</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1.4	1,69	9.98	36		77
	Ленивые голубцы в сметанном соусе с картофельным пюре	20	199.47	117.23	7.45	1961		105
	Компот из сушеных фруктов	200	15.73	14.83	25.46	294.7		4
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	180	0.4	0.018	24.99	101.7	0.36	394
		30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233-2018
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>219.07</b>	<b>132.318</b>	<b>81.68</b>	<b>499.9</b>	<b>0.36</b>	
<b>Полдник</b>	Пирог печенный с морковью	80	5.3	5.26	30.5	198		454
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	416
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>8.97</b>	<b>8.45</b>	<b>46.32</b>	<b>305</b>	<b>1.43</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>260</b>	<b>232.19</b>	<b>146.368</b>	<b>163.13</b>	<b>1103.4</b>	<b>4.62</b>	
<b>День 16</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша рассыпчатая гречневая	120	6.88	4.87	30.91	195		330
	Бутерброды с сыром	40	2.5	7.55	14.62	136		1
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	414



<b>Итого за завтрак</b>		<b>340</b>	<b>12.23</b>	<b>14.83</b>	<b>59.89</b>	<b>422.00</b>		
<b>Обед</b>	Суп с картофелем и макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.8	6.6	88
	Каша рассыпчатая перловая	120	3.57	3.47	25.35	146.9		330
	Рулет из мяса птицы с луком и яйцом	70	9.62	7,81	7.42	138		295
	Салат со свеклой с чесноком	50	1.4	6.1	7.5	91		34
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233-2018
	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.018	24.99	101.7	0.36	394
<b>Итого обед</b>		<b>650</b>	<b>19.21</b>	<b>12.10</b>	<b>92.77</b>	<b>628.9</b>		
<b>Полдник</b>	Булочка сахарная	50	5.90	6.20	24.46	170.67		442
	С мармеладом	15	1.63		22.92	124.5		
	Кисель	200	1.40	-	29.00	122	-	65
<b>Итого полдник</b>		<b>265</b>	<b>8.93</b>	<b>6.20</b>	<b>76.38</b>	<b>417.17</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1255</b>	<b>40.37</b>	<b>33.13</b>	<b>229.04</b>	<b>1468.07</b>		
<b>День 17</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный геркулесовый	200	7.2	9.4	28.8	228.4	1.5	58
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	74
	Бутерброд с маслом	40	2.5	7.55	14.62	136		1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>390</b>	<b>9.74</b>	<b>16.95</b>	<b>50.41</b>	<b>392.4</b>		
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	5.27	16.32	135		87
	Пельмени мясные отварные	120	21.1	12.45	36.05	341	0.39	423

	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.80	67.5		ГОСТ 58233-2018
	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.018	24.99	101.7	0.36	394
<b>Итого обед</b>		<b>580</b>	<b>29.06</b>	<b>17.98</b>	<b>91.16</b>	<b>645.2</b>		
<b>Полдник</b>	Калач сдобный	90	13.2	15.3	55.8	402.05		51
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107		416
<b>Итого полдник</b>		<b>270</b>	<b>16.87</b>	<b>18.49</b>	<b>71.62</b>	<b>509.05</b>		386
<b>Итого за день:</b>		<b>1240</b>	<b>55.67</b>	<b>53.42</b>	<b>213.19</b>	<b>1546.65</b>		95
<b>День 18</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша вязкая (пшенная)	200	7.51	8.34	30.44	227		182
	Чай с сахаром	180	0.10		13.50	54		74
	Бутерброды с сыром	40	2.50	7.55	14.62	136		1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>10.11</b>	<b>15.89</b>	<b>58.56</b>	<b>417</b>		
<b>Обед:</b>	Рассольник Ленинградский	200	2	3.4	10	121.8	0.22	82
	Винегрет овощной	100	1,6	6.2	6.6	88		47
	Тефтели из свинины	70	8.98	9.49	7.31	150.5	0.79	174
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.80	67.5		ГОСТ 58233-2018
	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.018	24.99	101.7	0.36	394
<b>Итого обед</b>		<b>580</b>	<b>13.45</b>	<b>13.15</b>	<b>62.70</b>	<b>529.5</b>		
<b>Полдник:</b>	Ленивые вареники	110	14.83	10.86	15.31	218	0.19	243
Сгущенное молоко	Сгущенное молоко	20	1.44	1.7	11.2	65.8		ГОСТ 31688-2012
	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	414

<b>Итого полдник</b>		<b>310</b>	<b>19.12</b>	<b>14.97</b>	<b>40.87</b>	<b>374.8</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1310</b>	<b>42.68</b>	<b>44.01</b>	<b>162.13</b>	<b>1321.3</b>		
<b>День 19</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша молочная кукурузная	180	6.83	7.09	45.65	274.16		182
	Бутерброд с маслом	40	2.5	7.55	14.62	136		1
	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	414
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>12.18</b>	<b>17.05</b>	<b>74.63</b>	<b>501.16</b>		
<b>Обед</b>	Суп картофельный на курином бульоне	200	2.34	2.82	16.71	101		77
	Макарон <sup>ы</sup> отварные	150	5.5	4.57	26.44	168		317
	Гуляш из отварного мяса	75	5.4	16.05	2.4	176.25	0.5	293
	Порционно огурец(помидор)	50	0.61	4.87	1.9	53.84	7.6	13
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233-2018
	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.018	24.99	101.7	0.36	394
<b>Итого обед</b>		<b>685</b>	<b>13.98</b>	<b>28.568</b>	<b>86.24</b>	<b>668.29</b>		
<b>Полдник:</b>	Зразы картофельные	150	4.2	9.6	28.95	223.5		359
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233-2018
	Чай с сахаром	180	0.1		13.5	54		74
<b>Итого полдник</b>		<b>360</b>	<b>6.37</b>	<b>9.84</b>	<b>56.25</b>	<b>345</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1445</b>	<b>32.53</b>	<b>55.458</b>	<b>217.12</b>	<b>1514.45</b>		
<b>День 20</b>								
<b>Завтрак</b>	Гренки молочные	50	5.90	6.20	24.46	170.67		442
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	416

	Печенье	30	2,43	5.58	24.93	136.5		
<b>Итого завтрак</b>		<b>230</b>	<b>9.57</b>	<b>9.39</b>	<b>40.28</b>	<b>277.67</b>	<b>1.43</b>	
<b>Обед</b>	Свекольник	200	2.008	5.28	8.58	190.35	6.34	98
	Рыба по-польски	80	14	4.2	3.5	337.8	2.31	298
	Соус сметанный с томатом	30	0.53	1.5	2.11	24.03	0.4	374
	Картофельное пюре	140	2.86	4.48	19.08	128.1		110
	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.018	24.99	101.7	0.36	394
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233-2018
<b>Итого обед</b>		<b>660</b>	<b>21.868</b>	<b>15.72</b>	<b>72.06</b>	<b>849.48</b>	<b>9.41</b>	
<b>Полдник</b>	Бутерброд с сыром и маслом	40	3.61	5.83	15,49	128.77		3
	сливочным фрукт	100	0.4	0.3	10.3	46		386
	Чай с сахаром	180	0.1		13.5	54		74
<b>Итого полдник</b>		<b>320</b>	<b>4.11</b>	<b>0.3</b>	<b>23.8</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1210</b>	<b>35.548</b>	<b>25.41</b>	<b>136.14</b>	<b>1227.15</b>	<b>10.84</b>	
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>11915</b>	<b>546.78</b>	<b>498.43</b>	<b>1762.43</b>	<b>13055.93</b>	<b>71.52</b>	
<b>В СРЕДНЕМ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1191.5</b>	<b>54.6784</b>	<b>49.84</b>	<b>176.2434</b>	<b>1305.593</b>	<b>7.152</b>	

УТВЕРЖДАЮ

И.о.зав. МБДОУ д/с «Малыш»

\_\_\_\_\_ И.Д. Кретинина

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2022г.

### С 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
<i>День 1</i>								
<b>Завтрак</b>	Макароны отварные с сыром	180	11.17	10.28	31.78	264	0.14	220
	Какао с молоком	150	2.67	0.35	12.96	89	1.2	
	Хлеб	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233- 2018
<b>итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>15.91</b>	<b>10.87</b>	<b>58.54</b>	<b>420.5</b>	<b>1.34</b>	
<b>Обед</b>	салат из свёклы	40	0.57	2.44	3.34	37.56	3.6	34
	Щи из капусты свежей	150	1.35	1.73	5.39	66.85	11.08	73/?
	плов из отварной говядины	150	11.3	11.2	29.5	264	1.01	29
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ Р 58233- 2018
<b>итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>15.62</b>	<b>15.625</b>	<b>72.86</b>	<b>520.66</b>	<b>15.99</b>	
<b>Полдник</b>	коржики молочные	75	4.89	8.43	46.48	281	0.05	492
	Кисель	150	1.05	-	21.75	91.5	-	65
	банан	100	1.5	0.5	21	95	10	



<b>итого за завтрак</b>		<b>325</b>	<b>11.73</b>	<b>14.98</b>	<b>45.16</b>	<b>346.8</b>	<b>2.07</b>	
Обед	Суп с клецками	150	1.3	2.02	7.28	52.4	3.45	91
	салат из св.капусты	40	0.56	2.03	3.61	34.96	12.98	21
	Гуляш из отварного мяса	120	15.42	12.41	3.96	189	0.6	293
	Гречка рассыпчатая с маслом	120	6.88	4.87	30.91	195	0	330
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		
<b>итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>26.56</b>	<b>21.585</b>	<b>80.39</b>	<b>623.61</b>	<b>17.33</b>	
<b>Полдник</b>	сырники со сгущенным молоком	50/20	9.3	9	21.1	202.6	0.3	34
	чай с сахаром	150	0.07	0.01	7.1	29	1.42	412
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		
<b>Итого за полдник</b>		<b>180</b>	<b>11.44</b>	<b>9.25</b>	<b>42</b>	<b>299.1</b>	<b>1.72</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1115</b>	<b>49.73</b>	<b>45.815</b>	<b>167.55</b>	<b>1269.51</b>	<b>21.12</b>	
<b>День 4</b>								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.31	3.91	14.13	108.9	0.68	100
	Бутерброды с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139	0.07	3
	Кисель	150	1.05	0	21.75	91.5	0	65
	Фрукт (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	10	386
<b>итого за завтрак</b>		<b>345</b>	<b>10.09</b>	<b>10.79</b>	<b>50.44</b>	<b>339.4</b>	<b>0.75</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3.29	3.16	9.79	80.85	3.49	87
	Котлета рубленая из свинины	60	6.26	19.3	8.97	235		299
	Каша рассыпчатая перловая	120	3.57	3.47	25.35	146.9		330

	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		
<b>итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>15.52</b>	<b>26.185</b>	<b>78.74</b>	<b>615</b>	<b>3.79</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка школьная	60	5.01	1.92	33.57	172		455
	Снежинка	150	4.5	3.75	16.5	116		
	Конфета	30	0.6	4.5	20	124		
<b>итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>9.51</b>	<b>5.67</b>	<b>50.07</b>	<b>288</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1065</b>	<b>35.12</b>	<b>42.645</b>	<b>179.25</b>	<b>1242.4</b>	<b>4.54</b>	
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	каша манная жидкая с сахаром и маслом	160	2.4	3.82	21.04	128	-	199
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	1.42	412
	Бутерброд с маслом	35	2.5	7.55	14.62	136	-	1
	фрукт груша	100	0.4	0.3	10.3	47		
<b>итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>5.37</b>	<b>11.68</b>	<b>53.06</b>	<b>340</b>	<b>1.42</b>	
<b>Обед</b>	Суп Харчо со сметаной	180	2	5.12	16.93	121.8	7.54	82
	Биточки рыбные по-домашнему	100	14.1	8.6	12.1	189	1	73
	Соус сметанный с томатом	30	0.42	1.5	1.78	22.23	0.01	374
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4.06	2.48	19.48	116.44		219
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
	Хлеб пшеничный	30	2.07	0.24	13.8	67.5		
<b>итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>22.98</b>	<b>0.24</b>	<b>84.92</b>	<b>601.72</b>	<b>8.85</b>	
<b>Полдник</b>	Пирог открытый с повидлом	60	3.71	1.93	33.19	165	0.05	442





	Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	105		419
<b>Итого полдник</b>		<b>220</b>	<b>8.22</b>	<b>8.16</b>	<b>40.82</b>	<b>336</b>		182
<b>Итого за день:</b>		<b>1130</b>	<b>26.65</b>	<b>25.83</b>	<b>151.43</b>	<b>1183.62</b>		
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с повидлом	45	2.45	3.93	21.06	89		ГОСТ 58233- 2018, 69
	вафля	40	3.12	11.88	22.96	209.6		312
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	411
<b>Итого за завтрак</b>		<b>235</b>	<b>5.61</b>	<b>15.82</b>	<b>51.01</b>	<b>326.6</b>		
<b>Обед:</b>	Суп с рыбными консервами	150	5.73	5.60	9.50	111.5		95
	Вареники с картофелем	120	5.28	4.44	22.2	150		500
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.80	67.5		ГОСТ 58233- 2018
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
<b>Итого обед</b>		<b>450</b>	<b>13.41</b>	<b>10.30</b>	<b>66.33</b>	<b>413.75</b>		
<b>Полдник:</b>	Суп молочный «Дружба»	150	4.27	4.86	29.32	178		101
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89		416
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.80	67.5		ГОСТ 58233- 2018
	Пряник	50	2.25	3	36	175		
<b>Итого полдник</b>		<b>380</b>	<b>11.74</b>	<b>10.82</b>	<b>92.08</b>	<b>509.5</b>		386

<b>Итого за день:</b>		<b>1065</b>	<b>30.76</b>	<b>36.94</b>	<b>209.42</b>	<b>1249.85</b>		95
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша жидкая (ячневая)	150	3.30	4.06	26.13	162		182
	Бутерброд с маслом	40	2.50	7	14.62	136		1, ГОСТ 58233- 2018
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	75		517
	Фрукт (яблоко)	100	0.4	0.4	9.80	44		386
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>8.54</b>	<b>13.46</b>	<b>61.18</b>	<b>417</b>		
<b>Обед</b>	Щи с капустой и картофелем	150	1.16	3.26	5.66	115.5		73
	Гуляш из отварного мяса	120	15.42	12.41	3.96	239		293
	Каша рассыпчатая (перловая)	110	3.30	3.21	23.47	148		330
	Салат из кукурузы (консервированной)	35	22.04	1.76	2.30	38.37		12
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.80	67.5		ГОСТ 58233- 2018
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
<b>Итого обед</b>		<b>595</b>	<b>44.32</b>	<b>20.90</b>	<b>70.02</b>	<b>693.12</b>		
<b>Полдник:</b>	Пирожок печеный из дрожжевого теста	60	6.30	2.85	18.15	153		437
	мармелад	15	0.015	0.015	4.40	25.80		
	Снежок	150	4.50	3.75	1.65	16.55		СТО 06956395 -003-2022

<b>Итого полдник</b>		<b>225</b>	<b>10.82</b>	<b>6.62</b>	<b>24.20</b>	<b>195.35</b>		<b>431.432</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1260</b>	<b>63.68</b>	<b>40.97</b>	<b>155.40</b>	<b>1305.47</b>		411
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая (пшениная)	150	6.8	8.8	31.48	232.74		182
	Бутерброд с маслом	35	2.45	4.42	14.68	110		ГОСТ 58233- 2018, № 6
	Чай с лимоном и сахаром	150	2.04	0.52	12.8	63.76		393
	Фрукт (банан)	100	1.05	0.07	15.26	62.3		386
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>12.34</b>	<b>13.81</b>	<b>74.22</b>	<b>468.8</b>		
<b>Обед</b>	Рассольник	150	1.82	4.87	12.96	99.02		73
	Суфле рыбное	100	5.95	3.88	2.61	69		400.79
	Гарнир (макаронны)	150	4.84	4.71	30.82	188.15		10
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.07	0.24	13.8	67.5		ГОСТ 58233- 2018
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
	Витамин С							
<b>Итого обед</b>		<b>580</b>	<b>15.01</b>	<b>13.715</b>	<b>81.02</b>	<b>508.42</b>		
<b>Полдник:</b>	Пряник	50	2.9	3.25	35.8	182		603
	Кисель	150	1.05	-	21.75	91.5	-	65
<b>Итого полдник</b>		<b>200</b>	<b>3.95</b>	<b>3.25</b>	<b>57.55</b>	<b>273.5</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1215</b>	<b>31.3</b>	<b>30.775</b>	<b>212.79</b>	<b>1250.72</b>		
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша рисовая молочная	130	3.6	5.6	21.1	149.1	1	31

	Бутерброды с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139	0.07	3
	Какао с молоком	150	2.67	0.35	12.96	89	1.2	
	Фрукт (банан)	100	1.5	0.5	21	61.36	10	386
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>12.5</b>	<b>13.33</b>	<b>69.62</b>	<b>438.46</b>	<b>12.27</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежей капусты со свежим огурцом	40	1.42	1.71	10.08	55	7.2	21
	Суп картофельный с крупой	150	1.32	1.72	8.66	157.2	5	86
	Гречка рассыпчатая с маслом	120	6.88	4.87	30.91	195	0	330
	котлета	60	6.26	4.80	8.97	240		299
	Соус томатный	20	0.12	0.7	0.73	85.6	0.05	365
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	394
	Хлеб пшеничный 1 сорта в нарезке	30	2.43	0.72	14.43	73.8		ГОСТ Р 58233-2018
<b>Итого обед</b>		<b>570</b>	<b>18.76</b>	<b>14.54</b>	<b>94.61</b>	<b>891.35</b>	<b>12.55</b>	
<b>Полдник</b>	Гребешок	60	5.5	8.47	30.18	98.6	0.16	445
	Кисель	150	1.05	0	21.75	91.5	0	65
<b>Итого полдник</b>		<b>210</b>	<b>6.55</b>	<b>8.47</b>	<b>51.93</b>	<b>190.1</b>	<b>0.16</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1205</b>	<b>37.81</b>	<b>36.34</b>	<b>216.16</b>	<b>1519.91</b>	<b>24.98</b>	
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>11490</b>	<b>401.89</b>	<b>359.36</b>	<b>1862.11</b>	<b>12895.46</b>	<b>94.85</b>	
<b>В СРЕДНЕМ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1149</b>	<b>40.1885</b>	<b>35.94</b>	<b>186.211</b>	<b>1289.546</b>	<b>9.485</b>	

## МЕНЮ с 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал
<i>День 1</i>			
<b>Завтрак</b>	Макароны отварные с сыром	180	264
	Какао с молоком	150	89
	Хлеб	30	67.5
<b>итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>420.5</b>
<b>Обед</b>			
	салат из свёклы	40	37.56
	Щи из капусты свежей	150	66.85
	плов из отварной говядины	150	264
	Компот из сушеных фруктов	150	84.75
	Хлеб	30	67.5
<b>итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>520.66</b>
<b>Полдник</b>			
	коржики молочные	75	281
	Кисель	150	91.5
<b>итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>372.5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1090</b>	<b>1313.66</b>
<i>День 2</i>			
	Каша рисовая молочная	130	149.1
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом	35	136
	Кофейный напиток с молоком	150	70
<b>итого за завтрак</b>		<b>315</b>	<b>355.1</b>
<b>Обед</b>	Суп с рыбными консервами	150	99.75
	Пельмени мясные отварные	205	341
	Компот из сушеных фруктов	150	84.75
	Хлеб пшеничный	30	67.5
<b>итого за обед</b>		<b>535</b>	<b>593</b>
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный	65	127
	Хлеб пшеничный	30	67.5
	Фрукт (яблоко)	100	47
	Чай с лимоном	150	29
<b>итого за полдник</b>		<b>345</b>	<b>270.5</b>

<b>Итого за день</b>		<b>1090</b>	<b>1218.6</b>
<b>День 3</b>			
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	130	148.5
	Бутерброды с сыром	45	139
	Кофейный напиток с молоком	150	59.3
<b>итого за завтрак</b>		<b>325</b>	<b>346.8</b>
Обед	Суп с клецками	150	52.4
	салат из св.капусты	40	34.96
	Гуляш из отварного мяса	120	189
	Гречка рассыпчатая с маслом	120	195
	Компот из сушеных фруктов	150	84.75
	Хлеб пшеничный	30	67.5
<b>итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>623.61</b>
Полдник	сырники со сгущенным молоком	50/20	202.6
	чай с сахаром	150	29
	Хлеб пшеничный	30	67.5
<b>Итого за полдник</b>		<b>180</b>	<b>299.1</b>
<b>итого за день</b>		<b>1115</b>	<b>1269.51</b>
<b>День 4</b>			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	108.9
	Бутерброды с сыром	45	139
	Кисель	150	91.5
<b>итого за завтрак</b>		<b>345</b>	<b>339.4</b>
Обед	Рассольник ленинградский с перловой крупой	150	72.45
	Котлета рубленая из свинины	60	235
	Каша рассыпчатая перловая	120	146.9
	Компот из сушеных фруктов	150	84.75
	Хлеб пшеничный	30	67.5
<b>итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>606.6</b>
Полдник	Булочка школьная	60	172
	Снежинка	150	116
<b>итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>288</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1065</b>	<b>1234</b>





<b>День 6</b>			
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	150	135
	Бутерброд с повидлом	45	129
	Чай с лимоном	150	70
Второй завтрак	Сок фруктовый (яблоко)	100	42.2
Обед	Борщ с фасолью	150	71.67
	Рулет мясной с яйцом	100	145
	Салат картофельный с соленым огурцом	70	63.14
	Соус томатный	30	36.33
	Компот из сушеных фруктов	150	85.6
	Хлеб	30	
Полдник	Плюшка с сахаром	60	169.2
	Кисель	150	98.6
<b>Итого за день</b>		1185	1045.74
<b>День 7</b>			
Завтрак	Омлет натуральный	85	157
	Печенье	25	
	Напиток из плодов шиповника	150	75
	Хлеб	30	
Второй завтрак	Фрукт (груша)	100	46
Обед	Суп рыбный из консервов	150	101.36
	Гренки	20	83.44
	Вареники с творогом	180	332
	Компот из сушеных фруктов	150	85.6
	Хлеб	20	
Полдник	Маннй пудинг со сладким соусом	150	326
	Кофейный напиток с молоком	150	120.6
	Хлеб	30	
<b>Итого за день</b>		1240	1327
<b>День 8</b>			
Завтрак	Гречка рассыпчатая с маслом	155	248
	Какао	150	89
	Хлеб	30	
Второй завтрак	Сок фруктовый (абрикосовый)	100	52.8
Обед	Суп-лапша домашняя	150	61.97

	Ленивые голубцы	160	208
	Компот из сушеных фруктов	150	85.6
	Хлеб	30	
Полдник	Оладьи	65	183
	Чай с сахаром	150	28
<b>Итого за день</b>		1140	956.37
<b>День 9</b>			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	159
	Кофейный напиток с молоком	150	101.36
	Хлеб	30	
Второй завтрак	Фрукт (яблоко)	100	44
Обед	Свекольник	150	68.26
	Перловка рассыпчатая	120	161.05
	Бефстроганов из отварного мяса	80	124.6
	Компот из сушеных фруктов	150	85.6
	Хлеб	30	
Полдник	Суп молочный вермишелевый	150	110
	Хлеб	30	
	Чай с сахаром	150	28
Итого за день		1290	881.87
<b>День 10</b>			
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	161
	Бутерброд с сыром	45	139
	Какао	150	89
Второй завтрак	Фрукт (банан)	100	95
Обед	Салат из капусты со свежим огурцом	40	61.36
	Суп картофельный с крупой	150	55
	Биточки рыбные	60	157.2
	Макароны отварные с маслом	120	126
	Соус томатный	20	10
	Компот из сушеных фруктов	150	85.6
	Хлеб	30	
Полдник	Гребешок	60	219
	Кисель	150	98.6
Итого за день		1225	1296.76

### С 3 лет - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал
<i>День 1</i>			
<b>Завтрак</b>	Макароны отварные с сыром	200	264
	Какао с молоком	180	107
	Хлеб	30	67.5
<b>итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>438.5</b>
<b>Обед</b>	салат из свёклы	60	56.34
	Щи из капусты свежей	200	67.8
	плов из отварной говядины	200	352
	Компот из сушеных фруктов	180	101.7
	Хлеб	30	67.5
<b>итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>645.34</b>
<b>Полдник</b>	коржики молочные	75	281
	Кисель	200	122
<b>итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>403</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1290</b>	<b>1486.84</b>
<i>День 2</i>			
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	200	229.4
	Бутерброд с маслом	40	136
	Кофейный напиток с молоком	180	91
<b>итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>456.4</b>
<b>Обед</b>	Суп с рыбными консервами	180	120
	Пельмени мясные отварные	205	341
	Компот из сушеных фруктов	180	101.7
	Хлеб	30	67.5
<b>итого за обед</b>		<b>595</b>	<b>630.2</b>
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный	85	157
	Хлеб	30	67.5
	Фрукт (яблоко)	100	47
	Чай с лимоном	180	41
<b>итого за полдник</b>		<b>395</b>	<b>312.5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1290</b>	<b>1399.1</b>
<i>День 3</i>			

Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	228.4
	Бутерброды с сыром	60	180
	Кофейный напиток с молоком	180	91
<b>итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>499.4</b>
Обед	Суп с клецками	180	62.82
	салат из св.капусты	60	52.44
	Гуляш из отварного мяса	160	250
	Гречка рассыпчатая с маслом	150	244
	Компот из сушеных фруктов	180	101.7
	Хлеб	30	67.5
<b>итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>778.46</b>
Полдник	сырники со сгущенным молоком	100/20	405.2
	чай с сахаром	180	40
	Хлеб	30	67.5
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>512.7</b>
<b>итого за день</b>		<b>1410</b>	<b>1790.56</b>
<b>День 4</b>			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	145.2
	Бутерброды с сыром	60	180
	Кисель	200	122
<b>итого за завтрак</b>		<b>460</b>	<b>447.2</b>
Обед	Рассольник ленинградский с перловой крупой	200	96.6
	Котлета рубленая из свинины	80	311
	Каша рассыпчатая перловая	150	184
	Компот из сушеных фруктов	180	101.7
	Хлеб	30	67.5
<b>итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>760.8</b>
Полдник	Булочка школьная	60	172
	Снежинка	180	139
<b>итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>311</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1340</b>	<b>1519</b>



<b>День 6</b>			
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	150	135
	Бутерброд с повидлом	45	129
	Чай с лимоном	150	70
Второй завтрак	Сок фруктовый (яблоко)	100	42.2
Обед	Борщ с фасолью	150	71.67
	Рулет мясной с яйцом	100	145
	Салат картофельный с соленым огурцом	70	63.14
	Соус томатный	30	36.33
	Компот из сушеных фруктов	150	85.6
	Хлеб	30	
Полдник	Плюшка с сахаром	60	169.2
	Кисель	150	98.6
<b>Итого за день</b>		1185	1045.74
<b>День 7</b>			
Завтрак	Омлет натуральный	85	157
	Печенье	25	
	Напиток из плодов шиповника	150	75
	Хлеб	30	
Второй завтрак	Фрукт (груша)	100	46
Обед	Суп рыбный из консервов	150	101.36
	Гренки	20	83.44
	Вареники с творогом	180	332
	Компот из сушеных фруктов	150	85.6
	Хлеб	20	
Полдник	Маннй пудинг со сладким соусом	150	326
	Кофейный напиток с молоком	150	120.6
	Хлеб	30	
<b>Итого за день</b>		1240	1327
<b>День 8</b>			
Завтрак	Гречка рассыпчатая с маслом	155	248
	Какао	150	89
	Хлеб	30	

Второй завтрак	Сок фруктовый (абрикосовый)	100	52.8
Обед	Суп-лапша домашняя	150	61.97
	Ленивые голубцы	160	208
	Компот из сушеных фруктов	150	85.6
	Хлеб	30	
Полдник	Оладьи	65	183
	Чай с сахаром	150	28
<b>Итого за день</b>		1140	956.37
<b>День 9</b>			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	159
	Кофейный напиток с молоком	150	101.36
	Хлеб	30	
Второй завтрак	Фрукт (яблоко)	100	44
Обед	Свекольник	150	68.26
	Перловка рассыпчатая	120	161.05
	Бефстроганов из отварного мяса	80	124.6
	Компот из сушеных фруктов	150	85.6
	Хлеб	30	
Полдник	Суп молочный вермишелевый	150	110
	Хлеб	30	
	Чай с сахаром	150	28
<b>Итого за день</b>		1290	881.87
<b>День 10</b>			
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	161
	Бутерброд с сыром	45	139
	Какао	150	89
Второй завтрак	Фрукт (банан)	100	95
Обед	Салат из капусты со свежим огурцом	40	61.36
	Суп картофельный с крупой	150	55
	Биточки рыбные	60	157.2
	Макароны отварные с маслом	120	126
	Соус томатный	20	10
	Компот из сушеных фруктов	150	85.6
	Хлеб	30	
	Полдник	Гребешок	60
Кисель		150	98.6
<b>Итого за день</b>		1225	1296.76