



Утверждаю

Заведующий МДОУ детский сад

№ 14 города Алушты

С.Н. Леоненко

Пр. № 53 от 31.05.2021г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

детский сад 10,5 часов пребывания

возрастные категории 1 – 3, 3 – 7 лет

Сезон: лето-осень

День 1. Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Прием пищи | | | | | | | | | | | | № рец. |
|---------------------|----------------------------------|------------------------|------|-------|------|-------|-------|----------|-------|--------|--------|--------|
| Наименование блюд | | Масса порции в граммах | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | | |
| | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Яйца вареные | 50 | 50 | 6,22 | 6,22 | 5,63 | 5,63 | 0,34 | 0,34 | 76,92 | 76,92 | 213 |
| 2 | Каша вязкая с маслом | 100 | 80 | 3,37 | 2,69 | 3,33 | 2,33 | 27,9 | 24,32 | 108,19 | 83,56 | 168 |
| 3 | Икра кабачковая консервированная | 60 | 40 | 0,96 | 0,64 | 3,78 | 2,52 | 4,44 | 2,96 | 58,8 | 39,2 | 121 |
| 4 | Бутерброд с маслом | 35 | 30 | 1,3 | 1,04 | 4,28 | 4,26 | 7,36 | 6,14 | 73,7 | 67,65 | 1 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 0,1 | 0,08 | 0,03 | 0,02 | 6,02 | 5,02 | 21,1 | 17,56 | 392 |
| | итого | 445 | 380 | 11,9 | 10,7 | 17,1 | 14,8 | 46,1 | 38,8 | 338,7 | 284,9 | |
| второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сок фруктовый | 180 | 180 | 0,9 | 0,9 | 0,18 | 0,18 | 18 | 18 | 82,8 | 82,8 | 399 |
| | итого | 180 | 180 | 0,9 | 0,9 | 0,18 | 0,18 | 18 | 18 | 82,8 | 82,8 | |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с рыбой | 200 | 150 | 6,64 | 5,18 | 5,18 | 3,27 | 15,44 | 8,9 | 135 | 86,14 | 156 |
| 2 | Жаркое по-домашнему | 160 | 140 | 4,38 | 3,19 | 17,31 | 14,47 | 38,6 | 32,2 | 288,15 | 248,14 | 276 |
| 3 | Овощи натуральные свежие | 50 | 40 | 0,4 | 0,32 | 0,05 | 0,04 | 1,4 | 1,12 | 7,5 | 6 | 71 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 30 | 20 | 1,22 | 0,81 | 0,15 | 0,1 | 7,32 | 4,88 | 36,3 | 24,2 | |
| 5 | Хлеб ржаной | 35 | 25 | 2,98 | 2,13 | 1,16 | 0,83 | 14,88 | 10,63 | 90,65 | 64,75 | |
| 6 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 150 | 0,22 | 0,18 | 0,01 | 0,01 | 11,89 | 9,71 | 48,74 | 39,67 | 376 |
| | итого | 655 | 525 | 15,8 | 11,8 | 23,9 | 18,7 | 89,5 | 67,4 | 606,3 | 468,9 | |
| полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Булочка дорожная | 70 | 60 | 7,01 | 6,07 | 6,61 | 5,36 | 41,7 | 37 | 254,05 | 220,59 | 470 |
| 2 | Молоко кипяченое | 180 | 150 | 5,04 | 4,2 | 4,5 | 3,75 | 8,46 | 7,05 | 93,6 | 78 | 400 |
| | итого | 250 | 210 | 12,1 | 10,3 | 11,1 | 9,1 | 50,2 | 44,1 | 347,7 | 298,6 | |
| ИТОГО за целый день | | 1530 | 1295 | 40,7 | 33,7 | 52,2 | 42,8 | 203,8 | 168,3 | 1375,5 | 1135,2 | |

Сезон: лето-осень

День 2. Вторник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Наименование блюд | | Прием пищи | | | | | | | | | | № рец. |
|---------------------|----------------------------------------------|------------------------|------|-------|------|-------|-------|----------|-------|--------|--------|--------|
| | | Масса порции в граммах | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | | |
| завтрак | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| 1 | Суп молочный с крупой | 200 | 150 | 5,49 | 4,68 | 6,13 | 5 | 33,18 | 28,18 | 165,53 | 132,81 | 94 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 35 | 30 | 1,3 | 1,04 | 4,28 | 4,26 | 7,36 | 6,14 | 73,7 | 67,65 | 1 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 180 | 3,5 | 2,91 | 3,11 | 2,59 | 13,23 | 11,04 | 90,32 | 75,35 | 395 |
| итого | | 435 | 360 | 10,2 | 8,6 | 13,5 | 11,9 | 53,8 | 45,4 | 329,6 | 275,8 | |
| второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 120 | 120 | 1,8 | 1,8 | 0,6 | 0,6 | 25,2 | 25,2 | 115,2 | 115,2 | 368 |
| итого | | 120 | 120 | 1,8 | 1,8 | 0,6 | 0,6 | 25,2 | 25,2 | 115,2 | 115,2 | |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с крупой на к/б со сметаной | 200 | 150 | 6 | 4,71 | 8,28 | 5,67 | 15,44 | 11,43 | 157,9 | 114,15 | 80 |
| 2 | Биточки рыбные запеченные | 70 | 60 | 3 | 2,03 | 4,89 | 4,66 | 14,24 | 12,63 | 113,42 | 96,75 | 255 |
| 3 | Картофель отварной с маслом | 130 | 110 | 2,53 | 2,12 | 4,63 | 3,72 | 25,42 | 22,15 | 133,65 | 110,77 | 125 |
| 4 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 50 | 40 | 0,49 | 0,37 | 2,08 | 2,06 | 1,78 | 1,35 | 28,55 | 25,98 | 15 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 20 | 15 | 0,81 | 0,61 | 0,1 | 0,08 | 4,88 | 3,66 | 24,2 | 18,15 | |
| 6 | Хлеб ржаной | 25 | 20 | 2,13 | 1,7 | 0,83 | 0,66 | 10,63 | 8,5 | 64,75 | 51,8 | |
| 7 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 150 | 0,22 | 0,18 | 0,01 | 0,01 | 11,89 | 9,71 | 48,74 | 39,67 | 376 |
| итого | | 675 | 545 | 15,2 | 11,7 | 20,8 | 16,9 | 84,3 | 69,4 | 571,2 | 457,3 | |
| полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Омлет натуральный | 80 | 60 | 5,63 | 3,58 | 18,42 | 15,75 | 22,94 | 22,59 | 239,71 | 206,08 | 215 |
| 2 | Икра кабачковая | 50 | 40 | 0,53 | 0,45 | 2,19 | 2,17 | 3,74 | 2,96 | 37,26 | 33,5 | 53 |
| 3 | Хлеб ржаной | 25 | 20 | 2,13 | 1,7 | 0,83 | 0,66 | 10,63 | 8,5 | 64,75 | 51,8 | |
| 4 | Кондитерское изделие | 25 | 15 | 1,38 | 0,83 | 1,63 | 0,98 | 8,73 | 5,24 | 52,5 | 31,5 | 703 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 0,1 | 0,08 | 0,03 | 0,02 | 6,02 | 5,02 | 21,1 | 17,56 | 392 |
| итого | | 380 | 315 | 9,8 | 6,6 | 23,1 | 19,6 | 52,1 | 44,3 | 415,3 | 340,4 | |
| ИТОГО за целый день | | 1610 | 1340 | 37,0 | 28,8 | 58,0 | 48,9 | 215,3 | 184,3 | 1431,3 | 1188,7 | |

Сезон: лето-осень

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Прием пищи | | | | | | | | | | | | № рец. |
|---------------------|---------------------------------------------|------------------------|------|-------|-------|-------|-------|----------|-------|--------|--------|--------|
| Наименование блюд | | Масса порции в граммах | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | | |
| | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с крупой | 200 | 150 | 4,98 | 4,34 | 6,13 | 5 | 33,42 | 28,34 | 164,33 | 132,01 | 94 |
| 2 | Бутерброд с сыром | 45 | 35 | 3,66 | 2,49 | 7,23 | 6,03 | 7,39 | 6,16 | 110 | 89,43 | 3 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 0,1 | 0,08 | 0,03 | 0,02 | 6,02 | 5,02 | 21,1 | 17,56 | 392 |
| итого | | 445 | 365 | 8,74 | 6,91 | 13,39 | 11,05 | 46,83 | 39,52 | 295,43 | 239 | |
| второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сок фруктовый | 180 | 180 | 0,9 | 0,9 | 0,18 | 0,18 | 18 | 18 | 82,8 | 82,8 | 399 |
| итого | | 180 | 180 | 0,9 | 0,9 | 0,18 | 0,18 | 18 | 18 | 82,8 | 82,8 | |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Борщ летний на к/ б со сметаной | 200 | 150 | 5,31 | 4,35 | 8,45 | 7,64 | 10,2 | 7,73 | 140,28 | 118,6 | 64 |
| 2 | Шницель рубленый | 70 | 60 | 15,34 | 13,14 | 15,52 | 12,88 | 7,69 | 5,62 | 232,32 | 191,31 | 282 |
| 3 | Макаронные изделия отварные с маслом | 130 | 110 | 5,23 | 3,27 | 5,13 | 3,93 | 26,04 | 16,28 | 177,4 | 117,42 | 205 |
| 4 | Салат из свежих помидоров со сладким перцем | 50 | 40 | 0,5 | 0,4 | 2,08 | 2,07 | 1,94 | 1,54 | 28,86 | 26,62 | 27 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 20 | 15 | 0,81 | 0,61 | 0,1 | 0,08 | 4,88 | 3,66 | 24,2 | 18,15 | |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 25 | 2,55 | 2,13 | 0,99 | 0,83 | 12,75 | 10,63 | 77,7 | 64,75 | |
| 7 | Компот из свежих плодов | 180 | 150 | 0,1 | 0,09 | 0,07 | 0,06 | 10,58 | 9 | 41,14 | 35,15 | 372 |
| итого | | 680 | 550 | 29,8 | 24,0 | 32,3 | 27,5 | 74,1 | 54,5 | 721,9 | 572,0 | |
| полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Кондитерское изделие | 50 | 30 | 0,61 | 0,39 | 0,06 | 0,04 | 0,88 | 0,56 | 199,1 | 126,7 | 703 |
| 2 | Напиток кисломолочный | 180 | 150 | 5,04 | 4,2 | 4,5 | 3,75 | 7,2 | 6 | 95,4 | 79,5 | 401 |
| итого | | 230 | 180 | 5,7 | 4,6 | 4,6 | 3,8 | 8,1 | 6,6 | 294,5 | 206,2 | |
| ИТОГО за целый день | | 1535 | 1275 | 45,1 | 36,4 | 50,5 | 42,5 | 147,0 | 118,5 | 1394,6 | 1100,0 | |

Сезон: лето-осень

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Наименование блюд | | Прием пищи | | | | | | | | | | № рец. |
|---------------------|-------------------------------------------------|------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|----------|-------|--------|--------|-----------|
| | | Масса порции в граммах | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | | |
| | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с крупой | 200 | 150 | 5,78 | 5,03 | 6,51 | 5,3 | 33,68 | 29,44 | 171,26 | 141,27 | 94 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 35 | 30 | 1,3 | 1,04 | 4,28 | 4,26 | 7,36 | 6,14 | 73,7 | 67,65 | 1 |
| 3 | Какао с молоком | 200 | 180 | 3,8 | 3,17 | 3,31 | 2,76 | 12,93 | 10,79 | 87,87 | 73,28 | 397 |
| итого | | 435 | 360 | 10,8 | 9,2 | 14,1 | 12,3 | 54,0 | 46,4 | 332,8 | 282,2 | |
| второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 120 | 120 | 1,8 | 1,8 | 0,6 | 0,6 | 25,2 | 25,2 | 115,2 | 115,2 | 368 |
| итого | | 120 | 120 | 1,8 | 1,8 | 0,6 | 0,6 | 25,2 | 25,2 | 115,2 | 115,2 | |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с крупой на к/б со сметаной | 200 | 150 | 5,35 | 4,22 | 7,22 | 6,51 | 15,5 | 10,65 | 148,62 | 118,22 | 80 |
| 2 | Котлета рыбная любительская | 80 | 60 | 3,21 | 2,19 | 4,91 | 3,67 | 15,39 | 13,48 | 119,2 | 92,07 | 256 |
| 3 | Пюре картофельное | 130 | 110 | 2,73 | 2,38 | 5,16 | 4,16 | 22,52 | 15,64 | 127,4 | 109,62 | 321 |
| 4 | Салат из свежих огурцов | 50 | 40 | 0,42 | 0,33 | 2,06 | 1,05 | 1,59 | 1,26 | 26,39 | 15,63 | 13 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 20 | 15 | 0,81 | 0,61 | 0,1 | 0,08 | 4,88 | 3,66 | 24,2 | 18,15 | |
| 6 | Хлеб ржаной | 35 | 30 | 2,98 | 2,55 | 1,16 | 0,99 | 14,88 | 12,75 | 90,65 | 77,7 | |
| 7 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 150 | 0,22 | 0,18 | 0,01 | 0,01 | 11,89 | 9,71 | 48,74 | 39,67 | 376 |
| итого | | 695 | 555 | 15,7 | 12,5 | 20,6 | 16,5 | 86,7 | 67,2 | 585,2 | 471,1 | |
| полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Запеканка из творога с соусом сметанным сладким | 130/30 | 110/20 | 25,1 | 19,52 | 18,16 | 14,75 | 35,15 | 30,6 | 402,35 | 361,27 | 237/354.1 |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 0,1 | 0,08 | 0,03 | 0,02 | 6,02 | 5,02 | 21,1 | 17,56 | 392 |
| итого | | 360,0 | 310,0 | 25,2 | 19,6 | 18,2 | 14,8 | 41,2 | 35,6 | 423,5 | 378,8 | |
| ИТОГО за целый день | | 1610 | 1345 | 53,6 | 43,1 | 53,5 | 44,2 | 207,0 | 174,3 | 1456,7 | 1247,3 | |

Сезон: лето-осень

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Прием пищи | | | | | | | | | | | | № рец. |
|---------------------|--------------------------------------------|------------------------|------|-------|------|------|------|----------|-------|--------|--------|--------|
| Наименование блюда | | Масса порции в граммах | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | | |
| | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 150 | 5,44 | 4,65 | 6,15 | 5,01 | 33,05 | 28,09 | 167,33 | 134,01 | 93 |
| 2 | Бутерброд с сыром | 45 | 35 | 3,66 | 2,49 | 7,23 | 6,03 | 7,39 | 6,16 | 110 | 89,43 | 3 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 180 | 3,5 | 2,91 | 3,11 | 2,59 | 13,23 | 11,04 | 90,32 | 75,35 | 395 |
| | итого | 445 | 365 | 12,6 | 10,1 | 16,5 | 13,6 | 53,7 | 45,3 | 367,7 | 298,8 | |
| второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 100 | 0,26 | 0,26 | 0,17 | 0,17 | 11,47 | 11,47 | 52 | 52 | 368 |
| | итого | 100 | 100 | 0,26 | 0,26 | 0,17 | 0,17 | 11,47 | 11,47 | 52 | 52 | |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с бобовыми к/б с гренками | 200 | 150 | 5,13 | 4,7 | 6,35 | 5,64 | 25,57 | 16,25 | 198,2 | 147,03 | 81 |
| 2 | Мясо, тушенное с овощами | 200 | 150 | 6,3 | 4,2 | 8,6 | 5,2 | 35,2 | 32,9 | 385,5 | 338,4 | 274 |
| 3 | Хлеб ржаной | 30 | 25 | 2,55 | 2,13 | 0,99 | 0,83 | 12,75 | 10,63 | 77,7 | 64,75 | |
| 4 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 150 | 0,22 | 0,18 | 0,01 | 0,01 | 11,89 | 9,71 | 48,74 | 39,67 | 376 |
| | итого | 610 | 475 | 14,2 | 11,2 | 16,0 | 11,7 | 85,4 | 69,5 | 710,1 | 584,7 | |
| полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Булочка российская | 70 | 60 | 6,49 | 5,68 | 5,73 | 4,59 | 38,26 | 33,55 | 269,87 | 207,98 | 474 |
| 2 | Напиток кисломолочный | 180 | 150 | 6,66 | 5,55 | 6,12 | 5,1 | 19,8 | 16,5 | 160,2 | 133,5 | 401 |
| | итого | 280 | 230 | 13,2 | 11,2 | 11,9 | 9,7 | 58,1 | 50,1 | 430,1 | 341,5 | |
| ИТОГО за целый день | | 1435 | 1170 | 40,2 | 32,8 | 44,5 | 35,2 | 208,6 | 176,3 | 1559,9 | 1276,9 | |

Сезон: лето-осень

День 1. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Прием пищи | | | | | | | | | | | | № рец. |
|---------------------|------------------------------------------------------|------------------------|------|-------|------|-------|-------|----------|-------|--------|--------|--------|
| Наименование блюда | | Масса порции в граммах | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | | |
| | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Макароны отварные с сыром | 110 | 100 | 6,81 | 5,68 | 6,77 | 6,06 | 29,56 | 26,3 | 171 | 146,24 | 206 |
| 2 | Икра кабачковая консервированная | 60 | 40 | 0,96 | 0,64 | 3,78 | 2,52 | 4,44 | 2,96 | 58,8 | 39,2 | 121 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 35 | 30 | 1,3 | 1,04 | 4,28 | 4,26 | 7,36 | 6,14 | 73,7 | 67,65 | 1 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 0,1 | 0,08 | 0,03 | 0,02 | 6,02 | 5,02 | 21,1 | 17,56 | 392 |
| итого | | 405 | 350 | 9,1 | 7,4 | 14,9 | 12,9 | 47,4 | 40,4 | 324,6 | 270,7 | |
| второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сок фруктовый | 180 | 180 | 0,9 | 0,9 | 0,18 | 0,18 | 18 | 18 | 82,8 | 82,8 | 399 |
| итого | | 180 | 180 | 0,9 | 0,9 | 0,18 | 0,18 | 18 | 18 | 82,8 | 82,8 | |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной | 200 | 150 | 7,66 | 6,29 | 9,24 | 7,21 | 25,04 | 22,4 | 224,4 | 180,2 | 83 |
| 2 | Бефстроганов из отварного мяса | 70 | 50 | 3,8 | 2,68 | 14,46 | 12,55 | 14,12 | 12,77 | 202,38 | 171,04 | 278 |
| 3 | Каша рассыпчатая с маслом | 130 | 110 | 6,73 | 5,38 | 5,83 | 4,66 | 35,79 | 28,63 | 208,9 | 167,12 | 165 |
| 4 | Овощи натуральные свежие | 50 | 40 | 0,4 | 0,32 | 0,05 | 0,04 | 1,4 | 1,12 | 7,5 | 6 | 71 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 20 | 1,22 | 0,81 | 0,15 | 0,1 | 7,32 | 4,88 | 36,3 | 24,2 | |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 25 | 2,55 | 2,13 | 0,99 | 0,83 | 12,75 | 10,63 | 77,7 | 64,75 | |
| 7 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 150 | 0,22 | 0,18 | 0,01 | 0,01 | 11,89 | 9,71 | 48,74 | 39,67 | 376 |
| итого | | 690 | 545 | 22,6 | 17,8 | 30,7 | 25,4 | 108,3 | 90,1 | 805,9 | 653,0 | |
| полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пирожок с повидлом печеный | 80 | 70 | 6,8 | 6,11 | 5,55 | 5,36 | 49,43 | 42,5 | 274,15 | 242,2 | 454 |
| 2 | Молоко кипяченое | 180 | 150 | 5,04 | 4,2 | 4,5 | 3,75 | 8,46 | 7,05 | 93,6 | 78 | 400 |
| итого | | 260 | 220 | 11,8 | 10,3 | 10,1 | 9,1 | 57,9 | 49,6 | 367,8 | 320,2 | |
| ИТОГО за целый день | | 1535 | 1295 | 44,4 | 36,4 | 55,8 | 47,6 | 231,6 | 198,1 | 1581,1 | 1326,6 | |

Сезон: лето-осень

День 2. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Прием пищи | | | | | | | | | | | | № рец. |
|---------------------|-----------------------------------------------|------------------------|------|-------|-------|-------|-------|----------|-------|--------|--------|--------|
| Наименование блюд | | Масса порции в граммах | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | | |
| | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с крупой | 200 | 150 | 5,82 | 4,9 | 6,91 | 5,52 | 31,74 | 27,22 | 168,38 | 134,71 | 94 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 35 | 30 | 1,3 | 1,04 | 4,28 | 4,26 | 7,36 | 6,14 | 73,7 | 67,65 | 1 |
| 3 | Кофейный напиток с молком | 200 | 150 | 3,5 | 2,91 | 3,11 | 2,59 | 13,23 | 11,04 | 90,32 | 75,35 | 395 |
| итого | | 435 | 330 | 10,6 | 8,9 | 14,3 | 12,4 | 52,3 | 44,4 | 332,4 | 277,7 | |
| второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 100 | 1,06 | 1,06 | 0,32 | 0,32 | 8,85 | 8,85 | 44 | 44 | 703 |
| итого | | 100 | 100 | 1,06 | 1,06 | 0,32 | 0,32 | 8,85 | 8,85 | 44 | 44 | |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с бобовыми на к/б с гренками | 200 | 150 | 5,13 | 4,7 | 6,35 | 5,64 | 25,57 | 16,25 | 198,2 | 141,83 | 81 |
| 3 | Соус томатный с овощами | 30 | 20 | 0,33 | 0,19 | 1,86 | 1,85 | 3,32 | 2,16 | 30,85 | 25,49 | 349 |
| 4 | Пюре картофельное | 130 | 110 | 2,73 | 2,38 | 5,16 | 4,16 | 22,52 | 15,64 | 127,4 | 109,62 | 321 |
| 5 | Овощи натуральные свежие | 50 | 40 | 0,44 | 0,35 | 0,1 | 0,08 | 4,88 | 3,66 | 24,2 | 18,15 | 71 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 20 | 15 | 0,81 | 0,61 | 0,1 | 0,08 | 4,88 | 3,66 | 24,2 | 18,15 | |
| 7 | Хлеб ржаной | 25 | 20 | 2,13 | 1,7 | 0,83 | 0,66 | 10,63 | 8,5 | 64,75 | 51,8 | |
| 8 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 150 | 0,22 | 0,18 | 0,01 | 0,01 | 11,89 | 9,71 | 48,74 | 39,67 | 376 |
| итого | | 635 | 505 | 11,8 | 10,1 | 14,4 | 12,5 | 83,7 | 59,6 | 518,3 | 404,7 | |
| полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Яйца вареные | 50 | 50 | 6,22 | 6,22 | 5,63 | 5,63 | 0,34 | 0,34 | 76,92 | 76,92 | 213 |
| 2 | Рагу из овощей | 130 | 110 | 2,06 | 1,66 | 4,03 | 3,98 | 23,3 | 20,7 | 197,7 | 164,6 | 137 |
| 3 | Хлеб ржаной | 25 | 20 | 2,13 | 1,7 | 0,83 | 0,66 | 10,63 | 8,5 | 64,75 | 51,8 | |
| 4 | Кондитерское изделие | 30 | 15 | 2,25 | 1,13 | 2,94 | 1,47 | 22,32 | 11,16 | 125,1 | 62,55 | 703 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 0,1 | 0,08 | 0,03 | 0,02 | 6,02 | 5,02 | 21,1 | 17,56 | 392 |
| итого | | 435 | 375 | 12,76 | 10,79 | 13,46 | 11,76 | 62,61 | 45,72 | 485,57 | 373,43 | |
| ИТОГО за целый день | | 1605 | 1310 | 36,2 | 30,8 | 42,5 | 36,9 | 207,5 | 158,6 | 1380,3 | 1099,9 | |

Сезон: лето-осень

День 3. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Наименование блюд | | Прием пищи | | | | | | | | | | № рец. |
|---------------------|------------------------------------------------|------------------------|------|-------|-------|-------|-------|----------|-------|--------|--------|--------|
| | | Масса порции в граммах | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | | |
| | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с крупой | 200 | 150 | 5,49 | 4,68 | 6,13 | 5 | 33,18 | 28,18 | 165,53 | 132,81 | 94 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 35 | 30 | 1,3 | 1,04 | 4,28 | 4,26 | 7,36 | 6,14 | 73,7 | 67,65 | 1 |
| 3 | Какао с молоком | 200 | 180 | 3,8 | 3,17 | 3,31 | 2,76 | 12,93 | 10,79 | 87,87 | 73,28 | 397 |
| | итого | 435 | 360 | 10,5 | 8,9 | 13,7 | 12,0 | 53,5 | 45,1 | 327,1 | 273,7 | |
| второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сок фруктовый | 180 | 180 | 0,9 | 0,9 | 0,18 | 0,18 | 18 | 18 | 82,8 | 82,8 | 399 |
| | итого | 180 | 180 | 0,9 | 0,9 | 0,18 | 0,18 | 18 | 18 | 82,8 | 82,8 | |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с фасолью на к/б со сметаной | 200 | 150 | 6 | 4,69 | 8,28 | 5,52 | 15,44 | 11,4 | 157,9 | 112,57 | 80 |
| 2 | Перец фаршированный мясом и рисом, со сметаной | 160 | 130 | 15,52 | 13,79 | 18,45 | 17,41 | 23,15 | 17,63 | 318,48 | 280,75 | 286 |
| 3 | Хлеб ржаной | 25 | 20 | 2,13 | 1,7 | 0,83 | 0,66 | 10,63 | 8,5 | 64,75 | 51,8 | |
| 4 | Компот из свежих плодов | 180 | 150 | 0,1 | 0,09 | 0,07 | 0,06 | 10,58 | 9 | 41,14 | 35,15 | 372 |
| | итого | 565 | 450 | 23,8 | 20,3 | 27,6 | 23,7 | 59,8 | 46,5 | 582,3 | 480,3 | |
| полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Омлет с сыром | 80 | 60 | 10,13 | 7,24 | 12,4 | 8,65 | 11,43 | 8,65 | 197,57 | 180,99 | 216 |
| 2 | Икра кабачковая | 50 | 40 | 0,53 | 0,45 | 2,19 | 2,17 | 3,74 | 2,96 | 37,26 | 33,5 | 53 |
| 3 | Хлеб ржаной | 25 | 20 | 2,13 | 1,7 | 0,83 | 0,66 | 10,63 | 8,5 | 64,75 | 51,8 | |
| 4 | Кондитерское изделие | 25 | 15 | 1,38 | 0,83 | 1,63 | 0,98 | 8,73 | 5,24 | 52,5 | 31,5 | 703 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 0,1 | 0,08 | 0,03 | 0,02 | 6,02 | 5,02 | 21,1 | 17,56 | 392 |
| | итого | 380 | 315 | 14,27 | 10,3 | 17,08 | 12,48 | 40,55 | 30,37 | 373,18 | 315,35 | |
| ИТОГО за целый день | | 1560 | 1305 | 49,5 | 40,4 | 58,6 | 48,3 | 171,8 | 140,0 | 1365,4 | 1152,2 | |

Сезон: лето-осень

День 4. Четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Наименование блюд | | Прием пищи | | | | | | | | | | № рец. |
|---------------------|-------------------------------------------------|------------------------|--------|-------|-------|-------|------|----------|-------|--------|--------|--------|
| | | Масса порции в граммах | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | | |
| завтрак | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| 1 | Каша молочная вязкая | 200 | 150 | 5,84 | 5,25 | 6,44 | 5,29 | 35,37 | 31,78 | 176,54 | 150,31 | 168 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 35 | 30 | 1,3 | 1,04 | 4,28 | 4,26 | 7,36 | 6,14 | 73,7 | 67,65 | 1 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 0,1 | 0,08 | 0,03 | 0,02 | 6,02 | 5,02 | 21,1 | 17,56 | 392 |
| итого | | 435 | 360 | 7,2 | 6,4 | 10,8 | 9,6 | 48,8 | 42,9 | 271,3 | 235,5 | |
| второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 100 | 0,9 | 0,9 | 0,1 | 0,1 | 9 | 9 | 44 | 44 | 368 |
| итого | | 100 | 100 | 0,9 | 0,9 | 0,1 | 0,1 | 9 | 9 | 44 | 44 | |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Борщ с капустой и картофелем на к/б со сметаной | 200 | 150 | 5,06 | 4,26 | 7,3 | 6,64 | 9,53 | 7,76 | 125,51 | 108,98 | 57 |
| 2 | Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 180 | 150 | 14,12 | 12,37 | 7,27 | 6,62 | 22,84 | 19,2 | 303,5 | 286,2 | 29 |
| 3 | Салат из свежих помидоров со сладким перцем | 50 | 40 | 0,5 | 0,4 | 2,08 | 2,07 | 1,94 | 1,54 | 28,86 | 26,62 | 27 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 30 | 20 | 1,22 | 0,81 | 0,15 | 0,1 | 7,32 | 4,88 | 36,3 | 24,2 | |
| 5 | Хлеб ржаной | 30 | 25 | 2,55 | 2,13 | 0,99 | 0,83 | 12,75 | 10,63 | 77,7 | 64,75 | |
| 6 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 150 | 0,22 | 0,18 | 0,01 | 0,01 | 11,89 | 9,71 | 48,74 | 39,67 | 376 |
| итого | | 670 | 535 | 23,7 | 20,2 | 17,8 | 16,3 | 66,3 | 53,7 | 620,6 | 550,4 | |
| полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пудинг из творога с молоком сгущенным | 140/20 | 120/15 | 26,27 | 20,41 | 19,36 | 15,1 | 32,17 | 25,38 | 406,28 | 317,54 | 235 |
| 2 | Напиток кисломолочный | 180 | 150 | 6,66 | 5,55 | 6,12 | 5,1 | 19,8 | 16,5 | 160,2 | 133,5 | 401 |
| итого | | 340,0 | 285,0 | 32,9 | 26,0 | 25,5 | 20,2 | 52,0 | 41,9 | 566,5 | 451,0 | |
| ИТОГО за целый день | | 1545 | 1280 | 64,7 | 53,4 | 54,1 | 46,1 | 176,0 | 147,5 | 1502,4 | 1281,0 | |

Сезон: лето-осень

День 5. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Наименование блюд | | Прием пищи | | | | | | | | | | № рец. |
|-------------------------------|-------------------------------------------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|-----------------|--------|
| | | Масса порции в | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | | |
| завтрак | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| 1 | Суп молочный с крупой | 200 | 150 | 5,81 | 5,05 | 6,3 | 5,14 | 23,1 | 19 | 170,3 | 140,55 | 94 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 35 | 30 | 1,3 | 1,04 | 4,28 | 4,26 | 7,36 | 6,14 | 73,7 | 67,65 | 1 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 180 | 3,5 | 2,91 | 3,11 | 2,58 | 13,23 | 11,04 | 90,32 | 75,35 | 395 |
| | итого | 435 | 360 | 10,6 | 9,0 | 13,7 | 12,0 | 43,7 | 36,2 | 334,3 | 283,6 | |
| второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 100 | 0,26 | 0,26 | 0,17 | 0,17 | 11,47 | 11,47 | 52 | 52 | 368 |
| | итого | 100 | 100 | 0,26 | 0,26 | 0,17 | 0,17 | 11,47 | 11,47 | 52 | 52 | |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б | 200 | 150 | 5,51 | 4,19 | 6,03 | 4,46 | 15,31 | 9,9 | 139,5 | 97,43 | 82 |
| 2 | Котлета рубленая | 70 | 60 | 15,34 | 13,14 | 15,52 | 12,88 | 7,69 | 5,62 | 232,32 | 191,31 | 282 |
| 3 | Пюре картофельное | 130 | 110 | 2,73 | 2,38 | 5,16 | 4,16 | 22,52 | 15,64 | 127,4 | 109,62 | 321 |
| 4 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 40 | 0,75 | 0,5 | 2,06 | 2,04 | 3,47 | 2,27 | 33,5 | 28,1 | 20 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 20 | 15 | 0,81 | 0,61 | 0,1 | 0,08 | 4,88 | 3,66 | 24,2 | 18,15 | |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 25 | 2,55 | 2,13 | 0,99 | 0,83 | 12,75 | 10,63 | 77,7 | 64,75 | |
| 7 | Компот из кураги | 180 | 150 | 0,62 | 0,47 | 0,04 | 0,03 | 12,11 | 9,58 | 46,14 | 36,3 | 376 |
| | итого | 690 | 550 | 28,3 | 23,4 | 29,9 | 24,5 | 78,7 | 57,3 | 680,8 | 545,7 | |
| полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Булочка домашняя | 70 | 60 | 6,74 | 6,07 | 5,55 | 5,36 | 40,68 | 36 | 240,04 | 217,2 | 469 |
| 2 | Напиток кисломолочный | 180 | 150 | 5,22 | 4,35 | 4,5 | 3,75 | 7,56 | 6,3 | 97,2 | 81 | 401 |
| | итого | 250 | 210 | 12,0 | 10,4 | 10,1 | 9,1 | 48,2 | 42,3 | 337,2 | 298,2 | |
| ИТОГО за целый день | | 1475 | 1220 | 51,1 | 43,1 | 53,8 | 45,7 | 182,1 | 147,3 | 1404,3 | 1179,4 | |
| Итого за весь период | | 15440 | 12835 | 462,43 | 378,77 | 523,54 | 438,19 | 1822,9 | 1508 | 13286,24 | 11004,36 | |
| Итого среднее значение | | | | 46,2 | 37,9 | 52,4 | 43,8 | 195,1 | 150,8 | 1328,6 | 1100,4 | |

Прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

на *двух* листах (*11*) листах
Заведующий МДОУ детский сад №14
города Алжир

С.Н. Леоненко



