

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МДОУ «Детский сад

п. Пробуждение»

  
\_\_\_\_\_ Полинская Е.А.

Приказ № 211 от 10.09.2018г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ  
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (ОСЕНЬ-ЗИМА)  
МДОУ «Детский сад п. Пробуждение»**

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ВОЗРАСТ: 3,0-7,0 ЛЕТ

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 1</b>								
ЗАВТРАК:	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ САХАРОМ	200	5,4	4,23	33,38	193,0	0	168
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ С МАСЛОМ	40/5	3,06	5,81	19,49	144,0	0	1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,42	0,43	25,42	107,0	0	174
			<b>8,88</b>	<b>10,47</b>	<b>78,29</b>	<b>444,0</b>	<b>0</b>	
ЗАВТРАК 2:	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	-	18,18	76,0	3,6	399
			<b>0,90</b>	<b>-</b>	<b>18,18</b>	<b>76,0</b>	<b>3,6</b>	
ОБЕД:	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,50	0,09	2,15	10,73	13,33	69
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ФАСОЛЬ) НА М/К БУЛЬОНЕ	250	5,12	5,35	16,14	133,25	5,81	81
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,57	26,44	168,0	0	204
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	140	18,05	14,26	4,58	218,0	0,97	277
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	5

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ВОЗРАСТ: 3,0-7,0 ЛЕТ

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 1</b>								
ЗАВТРАК:	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ САХАРОМ	200	5,4	4,23	33,38	193,0	0	168
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ С МАСЛОМ	40/5	3,06	5,81	19,49	144,0	0	1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,42	0,43	25,42	107,0	0	174
			<b>8,88</b>	<b>10,47</b>	<b>78,29</b>	<b>444,0</b>	<b>0</b>	
ЗАВТРАК 2:	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	-	18,18	76,0	3,6	399
			<b>0,90</b>	<b>-</b>	<b>18,18</b>	<b>76,0</b>	<b>3,6</b>	
ОБЕД:	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,50	0,09	2,15	10,73	13,33	69
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ФАСОЛЬ) НА М/К БУЛЬОНЕ	250	5,12	5,35	16,14	133,25	5,81	81
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,57	26,44	168,0	0	204
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	140	18,05	14,26	4,58	218,0	0,97	277
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	5

	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	4
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,44	0,02	27,77	113,0	0,4	376
			34,97	25,05	114,97	824,68	1,37	
ПОЛДНИК:	МОЛОКО	200	0,05	-	14,13	56,7	25,0	233
	ПЕЧЕНЬЕ	60	4,02	11,0	38,2	12,0	0,05	10
			4,07	11,0	52,33	68,7	25,05	
УЖИН:								
	РАГУ ОВОЩНОЕ	250	5,62	3,84	30,65	172,9	114,37	342
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	5
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	12,6	50,4	0	391
			8,1	4,08	58,01	293,8	114,37	
<b>ИТОГО:</b>			<b>56,92</b>	<b>50,6</b>	<b>321,78</b>	<b>1707,18</b>	<b>150,2</b>	

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ВОЗРАСТ: 3,0-7,0 ЛЕТ

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 2</b>								
ЗАВТРАК:	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ СМАСЛОМ	200	6,21	5,28	27,9	184,0	0	168
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ С МАСЛОМ/СЫРОМ	40/5	3,06	5,81	19,49	144,0	0	1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,42	0,43	25,42	107,0	0	174
			<b>9,69</b>	<b>11,52</b>	<b>72,81</b>	<b>435,0</b>	<b>0</b>	
ЗАВТРАК 2:	ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15,0	144
			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>	<b>15,0</b>	
ОБЕД:	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1,81	1,85	3,78	39,05	5,83	67
	СУП РЫБНЫЙ С ПШЕНОМ	250	15,93	0,75	11,52	131,8	7,38	43
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	220	27,53	7,47	21,95	265,0	8,97	276
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	4
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,44	0,02	27,77	113,0	0,4	376
			<b>49,55</b>	<b>10,69</b>	<b>93,07</b>	<b>683,55</b>	<b>22,58</b>	

ПОЛДНИК:	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	397
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	2,92	3,33	77,5	354,17	0	11
			6,59	6,52	93,32	461,17	1,43	
УЖИН:	СУП МОЛОЧНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	7,19	6,52	23,55	181,5	1,14	93
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1С.	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	5
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	12,6	50,4	0	391
			9,67	6,76	50,91	302,4	1,14	
<b>ИТОГО:</b>			<b>55,1</b>	<b>63,09</b>	<b>259,51</b>	<b>1952,62</b>	<b>40,15</b>	



## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ВОЗРАСТ: 3,0 -7,0 ЛЕТ

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 3</b>								
ЗАВТРАК:	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МАСЛОМ САХАРОМ	200	5,76	6,63	18,28	156,0	1,17	13
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ С МАСЛОМ	40/5	3,06	5,81	19,49	144,0	0	1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,31	18,02	9,99	211,0	0,30	395
			<b>11,13</b>	<b>30,46</b>	<b>47,76</b>	<b>511,0</b>	<b>1,47</b>	
ЗАВТРАК 2:	АПЕЛЬСИН	160	0,25	1,11	9,97	52,92	73,85	145
			<b>0,25</b>	<b>1,11</b>	<b>9,97</b>	<b>52,92</b>	<b>73,85</b>	
ОБЕД:	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,72	3,05	4,18	45,45	4,75	33
	ЩИ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/К БУЛЬОНЕ	250	1,74	4,89	8,48	84,75	18,47	67
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,59	6,09	38,64	243,0	0	165

	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	140	18,05	14,26	4,58	218	0,97	277
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	4
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,44	0,02	27,77	113,0	0,4	376
			34,9	29,07	121,54	885,9	24,59	
ПОЛДНИК:	ЙОГУРТ	200	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	397
	ПЕЧЕНЬЕ	80	10,5	6,26	33,3	30,0	0,04	458
			14,17	9,45	49,12	137,0	1,47	
УЖИН:								
	ОМЛЕТ С РИСОМ	80	7,52	13,46	1,51	157,0	0,15	215
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	5
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	12,6	50,4	0	391
			10,0	13,7	18,87	277,9	0,15	
ИТОГО:			52,45	59,79	257,26	1864,72	101,53	



## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ВОЗРАСТ: 3,0-7,0 ЛЕТ

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 4</b>								
ЗАВТРАК:	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ С САХАРОМ	200	5,67	5,28	32,55	200,0	0	168
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ С МАСЛОМ	40/5	3,06	5,81	19,49	144,0	0	1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,31	18,02	9,99	211,0	0,30	395
			<b>11,04</b>	<b>29,11</b>	<b>62,03</b>	<b>555,0</b>	<b>0,30</b>	
ЗАВТРАК 2:	БАНАН	160	0,66	2,0	28,0	128,0	13,3	156
			<b>0,66</b>	<b>2,0</b>	<b>28,0</b>	<b>128,0</b>	<b>13,3</b>	
<b>ОБЕД:</b>								
	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25	82
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	14,12	9,04	20,26	219,0	20,03	298
	СУФЛЕ КУРИНОЕ	50	0,73	0,6	3,54	6,29	1,19	349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	5

	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	4
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,44	0,02	27,77	113,0	0,4	376
			23,34	13,26	106,6	624,74	29,87	
ПОЛДНИК:	КИСЕЛЬ	180	5,5	4,9	9,10	102,0	2,46	400
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	2,92	3,33	77,5	354,17	0	12
			8,42	8,23	86,6	456,17	2,46	
УЖИН:	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	155	3,05	4,17	24,08	146,0	21,98	125
	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	7,93	4,55	2,20	81,0	1,8	247
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	5
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,	12,6	50,4	0	391
			13,46	8,96	53,64	347,9	23,78	
<b>ИТОГО:</b>			<b>56,92</b>	<b>61,56</b>	<b>268,07</b>	<b>1811,81</b>	<b>69,71</b>	

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ВОЗРАСТ: 3,0 -7,0 ЛЕТ

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 5</b>								
ЗАВТРАК:	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,52	4,07	30,57	177,0	0	168
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ С МАСЛОМ	40/5	3,06	5,81	19,49	144,0	0	1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,31	18,02	9,99	211,0	0,30	395
			<b>9,89</b>	<b>27,9</b>	<b>60,05</b>	<b>532,0</b>	<b>0,30</b>	
ЗАВТРАК 2:	СОК ВИНОГРАДНЫЙ	180	0,54	0,36	29,34	123,0	3,6	399
			<b>0,54</b>	<b>0,36</b>	<b>29,34</b>	<b>123,0</b>	<b>3,6</b>	
ОБЕД:	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	2,10	3,36	12,14	87,25	5,75	85
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150	6,3	3,45	18,75	169,5	0	96
	МЯСО КУР ОТВАЖНОЕ В СОУСЕ ТОМАТНОМ	80	9,76	10,48	1,76	140,0	0,48	29
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	50	3,8	0,4	24,65	117,5	0	5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	4
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ	200	0,44	0,02	27,77	113,0	0,4	376

	ФРУКТОВ							
			23,96	18,43	98,36	691,45	6,63	
ПОЛДНИК:	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,05	0	14,13	56,7	25,0	233
	ПРЯНИК	80	5,82	10,01	43,13	86,0	0	469
			5,87	10,01	57,26	142,7	25,0	
УЖИН:	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	205	17,86	14,77	42,13	373,0	0,17	212
	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	50	0,96	2,26	6,63	50,75	0,15	351
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	5
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0	12,6	50,4	0	391
			21,3	17,27	76,12	544,65	0,32	
ИТОГО:			61,56	63,62	281,13	2033,8	35,85	

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ВОЗРАСТ: 3,0-7,0 ЛЕТ

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 6</b>								
ЗАВТРАК:	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ВЯЗКАЯ С М/САХАРОМ	200/5	5,39	6,38	27,13	187,0	0	168
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ С МАСЛОМ	40/5	3,06	5,81	19,49	144,0	0	1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,42	0,43	25,42	107,0	0	174
			<b>8,87</b>	<b>12,62</b>	<b>72,04</b>	<b>438,0</b>	<b>0</b>	
ЗАВТРАК 2:	СОК ВИШНЕВЫЙ	180	1,26	0,36	20,52	90,0	13,32	399
			<b>1,26</b>	<b>0,36</b>	<b>20,52</b>	<b>90,0</b>	<b>13,32</b>	
ОБЕД:	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	1,56	0,36	13,29	64,2	0	
	РАССОЛЬНИК НА К/МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	2,8	3,34	12,81	92,0	6,87	74
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,59	6,09	38,64	243,0	0	165
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	140	18,05	14,26	4,58	218,0	0,97	277
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	5

	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	4
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,44	0,02	27,77	113,0	0,4	376
			35,24	24,47	121,69	847,7	8,24	
ПОЛДНИК:	МОЛОКО	200	0,05	0	14,13	56,7	25,0	233
	ПЕЧЕНЬЕ	100	1,46	1,66	38,75	177,08	0	11
			0,51	1,66	52,88	233,78	25,0	
УЖИН:								
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	250	5,45	18,73	38,4	345,0	18,2	133
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	5
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	12,6	50,4	0	391
			7,93	18,97	65,76	465,9	18,2	
ИТОГО:			56,81	58,08	272,89	2075,38	64,76	



## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ВОЗРАСТ: 3,0-7,0 ЛЕТ

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 7</b>								
ЗАВТРАК:	КАША «ДРУЖБА» МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200/5	4,39	4,20	28,3	169,0	0	168
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ С МАСЛОМ	40/5	3,06	5,81	19,49	144,0	0	1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,42	0,43	25,42	107,0	0	174
			<b>7,87</b>	<b>10,44</b>	<b>732,21</b>	<b>420,0</b>	0	
ЗАВТРАК 2:	ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15,0	144
			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>	<b>15,0</b>	
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	1,56	0,36	13,29	64,2	0	
ОБЕД:	СУП-УХА	250	5,3	6,5	25,3	150,3	12,05	67
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	21,71	16,55	15,02	196,0	5,2	138
	ОЛАДЬИ ПЕЧЕНОЧНЫЕ	60	0,6	0,6	14,7	70,5	15,0	
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	4
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,44	0,02	27,77	113,0	0,4	376

			32,81	23,83	105,98	641,0	17,65	
ПОЛДНИК:	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	397
	ПИРОЖОК С КАРТОШКОЙ	85	5,34	3,09	34,66	188,0	10,62	454/503
			9,01	6,28	50,48	295,0	12,05	
УЖИН:								
	ОМЛЕТ	80	7,52	13,46	1,51	157,0	0,15	215
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	5
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0	12,6	50,4	0	391
			10,0	13,7	28,87	277,9	0,15	
ИТОГО:			56,29	60,85	273,24	1904,4	44,85	

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ВОЗРАСТ: 3,0 -7,0 ЛЕТ

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 8</b>								
ЗАВТРАК:	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	5,5	8,77	29,27	213,0	0	168
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ С МАСЛОМ	40/5	3,06	5,81	19,49	144,0	0	1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,31	18,02	9,99	211,0	0,30	395
			<b>10,87</b>	<b>32,6</b>	<b>58,75</b>	<b>568,0</b>	<b>0,30</b>	
ЗАВТРАК 2:	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0,25	1,11	9,27	52,92	73,85	145
			<b>0,25</b>	<b>1,11</b>	<b>9,27</b>	<b>52,92</b>	<b>73,85</b>	
ОБЕД:	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,50	0,09	2,15	10,73	13,33	69
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА М/К Б-НЕ БУЛЬОНЕ (10)	250	5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	81
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	27,53	7,47	21,95	265,0	8,97	276
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	2,92	3,32	77,5	334,16	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	4

	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,44	0,02	27,77	113,0	0,4	376
			39,32	13,61	106,08	705,18	28,51	
ПОЛДНИК:	МОЛОКО	180	5,50	4,90	9,10	102,0	2,46	400
	ВАФЛИ	100	2,92	3,32	77,5	354,16	0	12
			8,42	8,22	86,6	456,16	2,46	
УЖИН:	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	180	24,29	16,82	23,75	342,0	0,33	237
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,96	2,26	6,63	50,75	0,15	351
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1С.	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	5
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	12,6	50,4	0	391
			27,73	19,32	57,74	513,65	0,48	
ИТОГО:			56,59	64,86	277,44	2195,91	105,6	

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ВОЗРАСТ: 3,0-7,0 ЛЕТ

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 9</b>								
ЗАВТРАК:	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ САХАРОМ	200	5,76	6,63	18,28	156,0	1,17	13
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ С МАСЛОМ	40/5	3,06	5,81	19,49	144,0	0	1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,31	18,02	9,99	211,0	0,30	395
			<b>11,13</b>	<b>30,46</b>	<b>47,76</b>	<b>511,0</b>	<b>1,47</b>	
ЗАВТРАК 2:	ГРУША	160	0,66	2,0	28,0	128,0	13,3	156
			<b>0,66</b>	<b>2,0</b>	<b>28,0</b>	<b>128,0</b>	<b>13,3</b>	
ОБЕД:								
	СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	1,89	4,91	12,74	102,5	10,28	57
	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ (МЯСО ПТИЦЫ)	140	18,05	14,26	4,58	218,0	0,97	277
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	4

	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,44	0,02	27,77	113,0	0,4	376
			31,96	27,57	141,6	828,65	16,04	
ПОЛДНИК:	ЧАЙ С САХАРОМ	180	5,5	4,9	9,10	102,0	2,46	400
	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	150	10,57	9,6	61,2	364,0	0,61	449
			16,07	14,5	70,3	466,0	3,07	
УЖИН:	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	315
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	7,93	4,55	2,20	81,0	1,80	247
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,2	0,	12,6	50,4	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	5
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,	12,6	50,4	0	391
			14,06	10,13	66,24	411,6	1,8	
<b>ИТОГО:</b>			<b>55,88</b>	<b>58,54</b>	<b>263,9</b>	<b>2149,25</b>	<b>36,04</b>	



## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ВОЗРАСТ: 3,0-7,0 ЛЕТ

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 10</b>								
ЗАВТРАК:	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ	255	6,4	8,28	40,76	262,66	1,34	314
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ С МАСЛОМ	40/5	3,06	5,81	19,49	144,0	0	1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,31	18,02	9,99	211,0	0,30	395
			<b>11,77</b>	<b>32,11</b>	<b>70,24</b>	<b>617,66</b>	<b>1,64</b>	
ЗАВТРАК 2:	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,54	0,36	29,34	123,0	3,6	399
			<b>0,54</b>	<b>0,36</b>	<b>29,34</b>	<b>123,0</b>	<b>3,6</b>	
ОБЕД:	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	1,56	0,36	13,29	64,2	0,8	
	БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	2,86	3,08	16,83	106,5	8,25	82/118
	ПЛОВ С МЯСОМ (МЯСО ПТИЦЫ)	200	19,7	15,0	13,65	269,9	4,72	336
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	4
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ	200	0,44	0,02	27,77	113,0	0,4	376

	ФРУКТОВ							
			28,36	18,86	96,14	671,6	13,37	
ПОЛДНИК:	КИСЕЛЬ	200	0,048	0	14,13	56,0	25,0	233
	ПЕЧЕНЬЕ	80	5,82	10,01	43,13	86,0	0	469
			5,87	10,01	57,26	142,0	25,0	
УЖИН:	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1,81	1,85	3,78	39,06	5,83	67
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	155	3,05	4,17	24,08	146,0	21,98	125
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	5
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	12,6	50,4	0	391
			7,34	6,26	55,22	305,96	27,81	
<b>ИТОГО:</b>			<b>55,12</b>	<b>65,6</b>	<b>270,2</b>	<b>1860,22</b>	<b>71,42</b>	