

Утверждаю

Заведующая детским садом №5

п.Сусанино Смирнова Смирнова Т.Р

«28» 08 2020 г



# 10 дневное цикличное меню

Муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад № 5 п. Сусанино

для детей от 1,5 до 3-х лет, от 3-х до 7-ми лет с 12 часовым пребыванием детей

|                                                                          |                             | Дети с 1 года до 3 лет |               |               |                |                 | Дети с 3-х до 7-ми лет |               |               |                |                 |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|------------------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
|                                                                          |                             | Выход                  | Белки         | Жиры          | Углеводы       | ККал            | Выход                  | Белки         | Жиры          | Углеводы       | Ккал            |
| 1-й<br>д<br>е<br>н<br>ь<br><br>п<br>о<br>н<br>е<br>л<br>ь<br>н<br>и<br>к | <b>Завтрак</b>              |                        |               |               |                |                 |                        |               |               |                |                 |
|                                                                          | каша рисовая молочная       | 150/10                 | 1,97          | 4,33          | 31,065         | 168,84          | 200/10                 | 2,47          | 5,27          | 38,958         | 209,719         |
|                                                                          | напиток лимонный            | 180                    | 0,3           | 0             | 34,7           | 140,9           | 180                    | 0,3           | 0             | 34,7           | 140,9           |
|                                                                          | бутерброд с повидлом        | 40/10                  | 2,3           | 3,4           | 38,4           | 148,3           | 50/10                  | 3,5           | 4,7           | 46,5           | 213,5           |
|                                                                          | <b>2-й Завтрак</b>          |                        |               |               |                |                 |                        |               |               |                |                 |
|                                                                          | яблоко свежее               | 100                    | 0,4           | 0,4           | 9,8            | 42              | 100                    | 0,4           | 0,4           | 9,8            | 42              |
|                                                                          | <b>Обед</b>                 |                        |               |               |                |                 |                        |               |               |                |                 |
|                                                                          | салат из св помид с огурцом | 40                     | 0,3           | 2             | 1,2            | 23,2            | 60                     | 0,4           | 3             | 1,7            | 34,7            |
|                                                                          | суп картофельный с горохом  | 150                    | 10,235        | 9,48          | 14,825         | 182,573         | 200                    | 13,538        | 12,555        | 19,888         | 243,425         |
|                                                                          | гуляш из отварного мяса     | 80                     | 7,76          | 7,782         | 5,473          | 123,024         | 100                    | 9,7           | 9,84          | 6,841          | 153,78          |
|                                                                          | Гречка отварная             | 130                    | 2,25          | 12,001        | 12,741         | 169,815         | 150                    | 2,59          | 13,85         | 14,7           | 196             |
|                                                                          | кисель плодово- ягодный     | 180                    | 0,2           | 0             | 8,8            | 36,2            | 180                    | 0,2           | 0             | 8,8            | 36,2            |
|                                                                          | Хлеб ржаной                 | 40                     | 3,4           | 1,32          | 17             | 103,6           | 60                     | 5,1           | 1,98          | 25,5           | 155,4           |
|                                                                          | <b>Полдник</b>              |                        |               |               |                |                 |                        |               |               |                |                 |
|                                                                          | Снежок                      | 150                    | 6,45          | 3             | 9,3            | 90              | 200                    | 8,6           | 4             | 12,4           | 120             |
|                                                                          | сухарики                    | 50                     | 5,2           | 5,5           | 29,3           | 187             | 50                     | 5,2           | 5,5           | 29,3           | 187             |
|                                                                          | <b>Ужин</b>                 |                        |               |               |                |                 |                        |               |               |                |                 |
|                                                                          | запеканка рисовая с творог  | 130                    | 14,6          | 7             | 22,4           | 214,4           | 160                    | 16,8          | 8,1           | 25,8           | 247,4           |
|                                                                          | сгущенное молоко            | 30                     | 2,46          | 2,25          | 16,38          | 96              | 30                     | 2,46          | 2,25          | 16,38          | 96              |
|                                                                          | чай с сахаром               | 180/10                 | 0,36          | 0,09          | 19,44          | 75,06           | 190/10                 | 0,36          | 0,09          | 19,44          | 75,06           |
|                                                                          | <b>Итого:</b>               |                        | <b>58,185</b> | <b>58,553</b> | <b>270,824</b> | <b>1800,912</b> |                        | <b>71,618</b> | <b>71,535</b> | <b>310,707</b> | <b>2151,084</b> |

|                                                                |                           |        |               |              |               |                 |        |               |               |                |                 |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------|--------|---------------|--------------|---------------|-----------------|--------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| 2-й<br>д<br>е<br>н<br>ь<br><br>в<br>т<br>о<br>р<br>н<br>и<br>к | <b>Завтрак</b>            |        |               |              |               |                 |        |               |               |                |                 |
|                                                                | каша ячневая молочная     | 150/10 | 5,3           | 3            | 29            | 164,4           | 200/10 | 7,1           | 4,1           | 38,7           | 219,2           |
|                                                                | Кофейный напиток          | 180    | 4,051         | 3,295        | 17,985        | 121,595         | 180    | 4,051         | 3,295         | 17,985         | 121,595         |
|                                                                | бутерброд с сыром         | 40/10  | 4,874         | 7,562        | 16,631        | 156,773         | 60/10  | 7,73          | 13,272        | 28,225         | 267,853         |
|                                                                | <b>2-й Завтрак</b>        |        |               |              |               |                 |        |               |               |                |                 |
|                                                                | сок яблочный              | 100    | 0,5           | 0,1          | 10,1          | 46              | 100    | 0,5           | 0,1           | 10,1           | 46              |
|                                                                | <b>Обед</b>               |        |               |              |               |                 |        |               |               |                |                 |
|                                                                | салот из зеленого горошка | 40     | 0,608         | 4,571        | 6,098         | 68,516          | 60     | 0,913         | 6,857         | 9,156          | 102,774         |
|                                                                | рассольник с мясом        | 150    | 5,25          | 4,5          | 6,9           | 88,5            | 200    | 7             | 6             | 9,2            | 117,997         |
|                                                                | биточки мясные            | 60     | 7,3           | 4,2          | 1,7           | 75,4            | 80     | 9,8           | 5,6           | 2,3            | 100,6           |
|                                                                | рис отварной              | 130    | 2,86          | 0,65         | 32,37         | 150,8           | 150    | 3,3           | 0,75          | 37,355         | 174,023         |
|                                                                | Компот из сухофруктов     | 180    | 0,808         | 0,012        | 31,132        | 127,636         | 180    | 0,808         | 0,012         | 31,132         | 127,636         |
|                                                                | Хлеб ржаной               | 40     | 3,4           | 1,32         | 17            | 103,6           | 60     | 5,1           | 1,98          | 25,5           | 155,4           |
|                                                                | <b>Полдник</b>            |        |               |              |               |                 |        |               |               |                |                 |
|                                                                | йогурт питьевой           | 150    | 6,45          | 3            | 9,3           | 90              | 200    | 8,6           | 4             | 12,4           | 120             |
|                                                                | печенье                   | 50     | 2,107         | 8,5          | 24,974        | 183,671         | 50     | 2,107         | 8,5           | 24,974         | 183,671         |
|                                                                | <b>Ужин</b>               |        |               |              |               |                 |        |               |               |                |                 |
|                                                                | овощи тушеные             | 130    | 2,8           | 3,6          | 9,2           | 77,5            | 150    | 3,3           | 4,2           | 10,6           | 89,4            |
|                                                                | чай с молоком             | 180\10 | 5,9           | 2,7          | 5,6           | 70,2            | 180\10 | 5,9           | 2,7           | 5,6            | 70,2            |
|                                                                | Хлеб пшеничный            | 40     | 3,24          | 0,4          | 19,36         | 96,8            | 60     | 4,86          | 0,6           | 29,04          | 145,2           |
|                                                                | <b>Итого:</b>             |        | <b>55,448</b> | <b>47,41</b> | <b>237,35</b> | <b>1621,391</b> |        | <b>71,069</b> | <b>61,966</b> | <b>292,267</b> | <b>1867,526</b> |

|                                                      |                       |        |               |               |                |                 |        |               |                |                |                 |
|------------------------------------------------------|-----------------------|--------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------|---------------|----------------|----------------|-----------------|
| 3-й<br>д<br>е<br>н<br>ь<br><br>с<br>р<br>е<br>д<br>а | <b>Завтрак</b>        |        |               |               |                |                 |        |               |                |                |                 |
|                                                      | каша дружба молочная  | 150\10 | 5,1           | 9,4           | 38,7           | 205,6           | 200\10 | 6,4           | 16,6           | 42,1           | 270,3           |
|                                                      | Какао на молоке       | 180    | 5,051         | 4,295         | 19,985         | 137,595         | 180    | 5,051         | 4,295          | 19,985         | 137,595         |
|                                                      | Бутерброд с сыром     | 40\10  | 4,874         | 7,562         | 16,631         | 156,773         | 60\10  | 7,73          | 13,272         | 28,225         | 267,853         |
|                                                      | <b>2-й Завтрак</b>    |        |               |               |                |                 |        |               |                |                |                 |
|                                                      | банан                 | 100    | 1,8           | 0,24          | 24,1           | 96              | 100    | 1,8           | 0,24           | 24,1           | 96              |
|                                                      | <b>Обед</b>           |        |               |               |                |                 |        |               |                |                |                 |
|                                                      | салат из свеж огурцов | 40     | 0,32          | 0,04          | 1,12           | 6               | 60     | 0,48          | 0,06           | 1,68           | 9               |
|                                                      | борщ со сметаной      | 150    | 11,151        | 11,693        | 10,582         | 192,822         | 200    | 14,868        | 15,59          | 15,512         | 257,096         |
|                                                      | котлета рубленая      | 60     | 9,055         | 10,467        | 13,948         | 184,413         | 80     | 12,073        | 13,956         | 18,597         | 245,878         |
|                                                      | картофельное пюре     | 130    | 2,753         | 10,242        | 20,139         | 179,453         | 150    | 3,177         | 11,82          | 23,24          | 207,09          |
|                                                      | напиток из шиповника  | 180    | 0,7           | 0,4           | 10,6           | 63,2            | 180    | 0,7           | 0,4            | 10,6           | 63,2            |
|                                                      | Хлеб ржаной           | 40     | 3,4           | 1,32          | 17             | 103,6           | 60     | 5,1           | 1,98           | 25,5           | 155,4           |
|                                                      | <b>Полдник</b>        |        |               |               |                |                 |        |               |                |                |                 |
|                                                      | чай с молоком         | 180/10 | 5,9           | 2,7           | 5,6            | 70,2            | 180/10 | 5,9           | 2,7            | 5,6            | 70,2            |
|                                                      | печенье               | 50     | 2,107         | 8,5           | 24,974         | 183,671         | 50     | 2,107         | 8,5            | 24,974         | 183,671         |
|                                                      | <b>Ужин</b>           |        |               |               |                |                 |        |               |                |                |                 |
|                                                      | запеканка манная      | 130    | 6,1           | 5,9           | 20,5           | 156             | 150    | 7,1           | 6,8            | 23,7           | 180             |
|                                                      | соус яблочный         | 50     | 0,8           | 5,2           | 3,6            | 64,9            | 50     | 0,8           | 5,2            | 3,6            | 64,9            |
|                                                      | Чай с сахаром         | 180\10 | 0,36          | 0,09          | 19,44          | 75,06           | 180\10 | 0,36          | 0,09           | 19,44          | 75,06           |
|                                                      | <b>Итого:</b>         |        | <b>59,471</b> | <b>78,049</b> | <b>246,919</b> | <b>1875,287</b> |        | <b>73,646</b> | <b>101,503</b> | <b>286,853</b> | <b>2283,243</b> |

|                                                       |                          | Дети с 1 года до 3 лет |               |               |                |                 | Дети с 3-х до 7-ми лет |               |               |                |                 |
|-------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|------------------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
|                                                       |                          | Выход                  | Белки         | Жиры          | Углеводы       | ККал            | Выход                  | Белки         | Жиры          | Углеводы       | Ккал            |
| 4-й<br>де<br>н<br>ь<br><br>ч<br>е<br>т<br>е<br>р<br>е | <b>Завтрак</b>           |                        |               |               |                |                 |                        |               |               |                |                 |
|                                                       | каша пшенная молочная    | 150/10                 | 5,2           | 5,989         | 31,584         | 203,847         | 200/10                 | 6,52          | 7,288         | 39,608         | 253,625         |
|                                                       | чай с лимоном            | 180                    | 0,5           | 0,2           | 0,4            | 5,4             | 180                    | 0,5           | 0,2           | 0,4            | 5,4             |
|                                                       | бутерброд с повидлом     | 40\10                  | 2,3           | 3,4           | 38,4           | 148,3           | 60/10                  | 3,5           | 4,7           | 46,5           | 213,5           |
|                                                       | <b>2-й Завтрак</b>       |                        |               |               |                |                 |                        |               |               |                |                 |
|                                                       | сок виноградный          | 100                    | 0,5           | 0,1           | 10,1           | 46              | 100                    | 0,5           | 0,1           | 10,1           | 46              |
|                                                       | <b>Обед</b>              |                        |               |               |                |                 |                        |               |               |                |                 |
|                                                       | салат из свеж капусты    | 40                     | 0,419         | 4,414         | 1,784          | 48,527          | 60                     | 0,629         | 6,621         | 2,676          | 72,79           |
|                                                       | суп картофельный с рыбой | 150                    | 13,646        | 11,369        | 9,509          | 199,916         | 200                    | 18,194        | 15,158        | 12,678         | 266,548         |
|                                                       | рагу овощное с мясом     | 130                    | 6,9           | 6,4           | 3,1            | 97,8            | 150                    | 8             | 7,4           | 3,6            | 112,8           |
|                                                       |                          |                        |               |               |                |                 |                        |               |               |                |                 |
|                                                       |                          |                        |               |               |                |                 |                        |               |               |                |                 |
|                                                       | компот из свеж яблок     | 180                    | 1,4           | 0             | 26,2           | 99,9            | 180                    | 1,4           | 0             | 26,2           | 99,9            |
|                                                       | Хлеб ржаной              | 40                     | 3,4           | 1,32          | 17             | 103,6           | 60                     | 5,1           | 1,98          | 25,5           | 155,4           |
|                                                       | <b>Полдник</b>           |                        |               |               |                |                 |                        |               |               |                |                 |
|                                                       | Снежок                   | 150                    | 6,45          | 3             | 9,3            | 90              | 200                    | 8,6           | 4             | 12,4           | 120             |
|                                                       | вафля                    | 50                     | 2,295         | 3,394         | 19,659         | 122,908         | 50                     | 2,295         | 3,394         | 19,659         | 122,908         |
|                                                       | <b>Ужин</b>              |                        |               |               |                |                 |                        |               |               |                |                 |
|                                                       | суп молочный вермиш      | 150                    | 4,692         | 5,013         | 23,091         | 155,61          | 200                    | 6,256         | 6,786         | 30,788         | 207,48          |
|                                                       | чай с сгущ молоком       | 180/10                 | 0,5           | 0,7           | 10,1           | 49              | 180/10                 | 0,5           | 0,7           | 10,1           | 49              |
|                                                       | хлеб пшеничный           | 40                     | 3,24          | 0,4           | 19,36          | 96,8            | 60                     | 4,86          | 0,6           | 29,04          | 145,2           |
|                                                       |                          |                        |               |               |                |                 |                        |               |               |                |                 |
|                                                       | <b>Итого:</b>            |                        | <b>51,442</b> | <b>45,699</b> | <b>219,587</b> | <b>1467,608</b> |                        | <b>66,854</b> | <b>58,927</b> | <b>269,249</b> | <b>1870,551</b> |

|                                                       |                              |        |               |                 |                |                 |        |               |               |                |                 |
|-------------------------------------------------------|------------------------------|--------|---------------|-----------------|----------------|-----------------|--------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| 5-й<br>де<br>н<br>ь<br><br>п<br>я<br>т<br>и<br>ц<br>а | <b>Завтрак</b>               |        |               |                 |                |                 |        |               |               |                |                 |
|                                                       | каша гречневая молочная      | 150\10 | 6,3           | 6               | 33             | 210             | 200\10 | 8,4           | 8             | 44             | 280             |
|                                                       | кофейный напиток             | 180    | 4,051         | 3,295           | 17,985         | 121,595         | 180    | 4,051         | 3,295         | 17,985         | 121,595         |
|                                                       | бутерброд с сыром            | 40/10  | 4,874         | 7562            | 16,631         | 156,773         | 60/10  | 7,73          | 13,272        | 28,225         | 267,853         |
|                                                       | <b>2-й Завтрак</b>           |        |               |                 |                |                 |        |               |               |                |                 |
|                                                       | яблоко                       | 100    | 0,4           | 0,4             | 9,8            | 42              | 100    | 0,4           | 0,4           | 9,8            | 42              |
|                                                       | <b>Обед</b>                  |        |               |                 |                |                 |        |               |               |                |                 |
|                                                       | салат из св огурца и помидор | 40     | 0,3           | 2               | 1,2            | 23,2            | 60     | 0,4           | 3             | 1,7            | 34,7            |
|                                                       | суп картофельный с крупой    | 150    | 4,7           | 0,8             | 6,3            | 50,3            | 200    | 6,2           | 1             | 8,4            | 67              |
|                                                       | биточки рыбные               | 60     | 103           | 1,3             | 2,7            | 63,5            | 80     | 13,8          | 1,7           | 3,6            | 84,6            |
|                                                       | макароны отварные            | 130    | 6,1           | 0,9             | 36,8           | 180,6           | 150    | 7,1           | 1             | 42,5           | 208,4           |
|                                                       | кисель плодово-ягодный       | 180    | 0,2           | 0               | 8,8            | 36,2            | 180    | 0,2           | 0             | 8,8            | 36,2            |
|                                                       | Хлеб ржаной                  | 40     | 3,4           | 1,32            | 17             | 103,6           | 60     | 5,1           | 1,98          | 25,5           | 155,4           |
|                                                       | <b>Полдник</b>               |        |               |                 |                |                 |        |               |               |                |                 |
|                                                       | йогурт                       | 150    | 6,45          | 3               | 9,3            | 90              | 200    | 8,6           | 4             | 12,4           | 120             |
|                                                       | вафля                        | 50     | 2,295         | 3,394           | 19,659         | 122,908         | 50     | 2,295         | 3,394         | 19,659         | 122,908         |
|                                                       | <b>Ужин</b>                  |        |               |                 |                |                 |        |               |               |                |                 |
|                                                       |                              |        |               |                 |                |                 |        |               |               |                |                 |
|                                                       |                              |        |               |                 |                |                 |        |               |               |                |                 |
|                                                       | омлет натуральный            | 130    | 11,3          | 12              | 3,5            | 166,4           | 150    | 13,1          | 13,8          | 4,1            | 192             |
|                                                       | напиток лимонный             | 180    | 0,3           | 0               | 34,7           | 140,9           | 180    | 0,3           | 0             | 34,7           | 140,9           |
|                                                       | Хлеб пшеничный               | 40     | 3,24          | 0,4             | 19,36          | 96,8            | 60     | 4,86          | 0,6           | 29,04          | 145,2           |
|                                                       | <b>Итого:</b>                |        | <b>156,91</b> | <b>7596,809</b> | <b>236,735</b> | <b>1604,776</b> |        | <b>82,536</b> | <b>55,441</b> | <b>290,409</b> | <b>2018,756</b> |

|                                                                      |                           |        |               |               |                |                 |        |                |               |                |                 |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------|----------------|---------------|----------------|-----------------|
| 6-й<br>де<br>н<br>ь<br><br>п<br>о<br>н<br>е<br>л<br>ь<br>н<br>и<br>к | <b>Завтрак</b>            |        |               |               |                |                 |        |                |               |                |                 |
|                                                                      | каша геркулесовая молоч   | 150/10 | 2,54          | 12,006        | 13,852         | 169,976         | 200/10 | 3,581          | 16,008        | 18,5           | 226,629         |
|                                                                      | какао с молоком           | 180    | 5,051         | 4,295         | 19,985         | 137,595         | 180    | 5,051          | 4,295         | 19,985         | 137,595         |
|                                                                      | бутерброд с маслом        | 40     | 2,705         | 4,907         | 16,604         | 124,103         | 60     | 4,058          | 7,36          | 24,906         | 186,155         |
|                                                                      | <b>2-й Завтрак</b>        |        |               |               |                |                 |        |                |               |                |                 |
|                                                                      | сок ябдоко- персик        | 100    | 1,35          | 0,3           | 12,15          | 54              | 100    | 1,35           | 0,3           | 12,15          | 54              |
|                                                                      | <b>Обед</b>               |        |               |               |                |                 |        |                |               |                |                 |
|                                                                      | салат пестрый             | 40     | 0,7           | 0,6           | 1,7            | 14,7            | 60     | 1              | 1             | 2,5            | 22              |
|                                                                      | суп крестьянский с пшеном | 150    | 6             | 4,5           | 4,7            | 97,8            | 200    | 130,4          | 8             | 6              | 130,4           |
|                                                                      | плов с мясом              | 130    | 3,12          | 3,5           | 19,2           | 121,3           | 150    | 3,6            | 4,039         | 22,157         | 139,98          |
|                                                                      |                           |        |               |               |                |                 |        |                |               |                |                 |
|                                                                      | напиток из шиповника      | 180    | 0,7           | 0,4           | 10,6           | 63,2            | 180    | 0,7            | 0,4           | 10,6           | 63,2            |
|                                                                      | Хлеб ржаной               | 40     | 3,4           | 1,32          | 17             | 103,6           | 60     | 5,1            | 1,98          | 25,5           | 155,4           |
|                                                                      | <b>Полдник</b>            |        |               |               |                |                 |        |                |               |                |                 |
|                                                                      | снежок                    | 150    | 6,45          | 3             | 9,3            | 90              | 200    | 8,6            | 4             | 12,4           | 120             |
|                                                                      | сухарики                  | 50     | 5,2           | 5,5           | 29,3           | 187             | 50     | 5,2            | 5,5           | 29,3           | 187             |
|                                                                      | <b>Ужин</b>               |        |               |               |                |                 |        |                |               |                |                 |
|                                                                      |                           |        |               |               |                |                 |        |                |               |                |                 |
|                                                                      | Творожная запеканка       | 130    | 11,455        | 16,576        | 16,356         | 218,27          | 150    | 13,219         | 19,129        | 18,875         | 251,884         |
|                                                                      | чай с сахаром             | 180/10 | 0,36          | 0,09          | 19,44          | 75,06           | 180/10 | 0,36           | 0,09          | 19,44          | 75,06           |
|                                                                      |                           |        |               |               |                |                 |        |                |               |                |                 |
|                                                                      | <b>Итого:</b>             |        | <b>49,031</b> | <b>56,994</b> | <b>190,187</b> | <b>1456,604</b> |        | <b>182,219</b> | <b>72,101</b> | <b>222,313</b> | <b>1749,303</b> |

|                                                           |                          | Дети с 1 года до 3 лет |               |              |                |                 | Дети с 3-х до 7-ми лет |               |               |                |                |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------|---------------|--------------|----------------|-----------------|------------------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
|                                                           |                          | Выход                  | Белки         | Жиры         | Углеводы       | ККал            | Выход                  | Белки         | Жиры          | Углеводы       | Ккал           |
| 7-й<br>д<br>е<br>н<br>ь<br><br>в<br>т<br>о<br>р<br>и<br>к | <b>Завтрак</b>           |                        |               |              |                |                 |                        |               |               |                |                |
|                                                           | каша манная молочная     | 150\10                 | 4,541         | 8,94         | 32,52          | 224,177         | 200\10                 | 5,994         | 10,989        | 40,781         | 278,733        |
|                                                           | чай с молоком            | 180                    | 5,9           | 2,7          | 5,6            | 70,2            | 180                    | 5,9           | 2,7           | 5,6            | 70,2           |
|                                                           | бутерброд с повидлом     | 40\10                  | 2,3           | 3,4          | 38,4           | 148,3           | 60\10                  | 3,5           | 4,7           | 46,5           | 213,5          |
|                                                           | <b>2-й Завтрак</b>       |                        |               |              |                |                 |                        |               |               |                |                |
|                                                           | апельсин                 | 100                    | 1             | 0,2          | 8              | 37              | 100                    | 1             | 0,2           | 8              | 37             |
|                                                           | <b>Обед</b>              |                        |               |              |                |                 |                        |               |               |                |                |
|                                                           | свежий огурец            | 40                     | 0,32          | 0,04         | 1,12           | 6               | 60                     | 0,48          | 0,06          | 1,68           | 9              |
|                                                           | суп вермишелевый с курой | 150                    | 12,586        | 6,665        | 4,462          | 127,606         | 200                    | 16,76         | 8,872         | 5,952          | 169,95         |
|                                                           | котлета                  | 60                     | 9,055         | 10,467       | 13,948         | 184,413         | 80                     | 12,073        | 13,956        | 18,597         | 245,878        |
|                                                           | рис отварной             | 130                    | 2,86          | 0,65         | 32,37          | 150,8           | 150                    | 3,3           | 0,75          | 37,355         | 174,023        |
|                                                           | Компот из сухофруктов    | 180                    | 0,808         | 0,012        | 31,132         | 127,636         | 180                    | 0,808         | 0,012         | 31,132         | 127,636        |
|                                                           | Хлеб ржаной              | 40                     | 3,4           | 1,32         | 17             | 103,6           | 60                     | 5,1           | 1,98          | 25,5           | 155,4          |
|                                                           | <b>Полдник</b>           |                        |               |              |                |                 |                        |               |               |                |                |
|                                                           | йогурт                   | 150                    | 6,45          | 3            | 9,3            | 90              | 200                    | 8,6           | 4             | 12,4           | 120            |
|                                                           | Печенье                  | 50                     | 2,107         | 8,501        | 24,974         | 183,671         | 50                     | 2,107         | 8,501         | 24,974         | 183,671        |
|                                                           | <b>Ужин</b>              |                        |               |              |                |                 |                        |               |               |                |                |
|                                                           | капуста тушеная          | 130                    | 1,71          | 2,17         | 5,19           | 58,4            | 150                    | 1,973         | 2,5           | 5,989          | 67,394         |
|                                                           | кофейный напиток         | 180                    | 4,051         | 3,295        | 17,985         | 121,595         | 180                    | 4,051         | 3,295         | 17,985         | 121,595        |
|                                                           | Хлеб пшеничный           | 40                     | 3,24          | 0,4          | 19,36          | 96,8            | 60                     | 4,86          | 0,6           | 29,04          | 145,2          |
| <b>Итого:</b>                                             |                          |                        | <b>60,328</b> | <b>51,76</b> | <b>261,361</b> | <b>1730,198</b> |                        | <b>76,506</b> | <b>63,115</b> | <b>311,485</b> | <b>2119,18</b> |

|                                                      |                            |        |               |               |                |                 |        |               |               |                |                 |
|------------------------------------------------------|----------------------------|--------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| 8-й<br>д<br>е<br>н<br>ь<br><br>с<br>р<br>е<br>д<br>а | <b>Завтрак</b>             |        |               |               |                |                 |        |               |               |                |                 |
|                                                      | каша пшеничная вязкая      | 150\10 | 5,2           | 5,989         | 31,584         | 203,847         | 200\10 | 6,933         | 7,985         | 42,11          | 271,79          |
|                                                      | напиток из свеж фруктов    | 180    | 0,1           | 0,1           | 20             | 75,8            | 180    | 0,1           | 0,1           | 20             | 75,8            |
|                                                      | бутерброд с сыром          | 40/10  | 4,874         | 7,562         | 16,631         | 156,773         | 60/10  | 7,73          | 13,272        | 28,225         | 267,853         |
|                                                      | <b>2-й Завтрак</b>         |        |               |               |                |                 |        |               |               |                |                 |
|                                                      | сок виноградный            | 100    | 0,9           | 0,1           | 9,5            | 40              | 100    | 0,9           | 0,1           | 9,5            | 40              |
|                                                      | <b>Обед</b>                |        |               |               |                |                 |        |               |               |                |                 |
|                                                      | салат из зел горошка       | 40     | 0,608         | 4,571         | 6,089          | 68,516          | 60     | 0,913         | 6,857         | 9,156          | 102,774         |
|                                                      | суп свекольник со сметаной | 150    | 4,1           | 2,3           | 5,6            | 59,9            | 200    | 5,4           | 3             | 7,4            | 79,8            |
|                                                      | рыба припущенная           | 60     | 8,3           | 4,5           | 3,8            | 87,5            | 80     | 11            | 6             | 5              | 116,7           |
|                                                      | картофельное пюре          | 130    | 2,753         | 10,242        | 20,139         | 179,453         | 150    | 3,177         | 11,82         | 23,24          | 207,09          |
|                                                      | напиток из шиповника       | 180    | 0,7           | 0,4           | 10,6           | 63,2            | 180    | 0,7           | 0,4           | 10,6           | 63,2            |
|                                                      | Хлеб ржаной                | 40     | 3,4           | 1,32          | 17             | 103,6           | 60     | 5,1           | 1,98          | 25,5           | 155,4           |
|                                                      | <b>Полдник</b>             |        |               |               |                |                 |        |               |               |                |                 |
|                                                      | снежок                     | 150    | 6,45          | 3             | 9,3            | 90              | 200    | 8,6           | 4             | 12,4           | 120             |
|                                                      | сухарик                    | 50     | 5,2           | 5,5           | 29,3           | 187             | 50     | 5,2           | 5,5           | 29,3           | 187             |
|                                                      | <b>Ужин</b>                |        |               |               |                |                 |        |               |               |                |                 |
|                                                      | макароньы с маслом         | 130    | 4,8           | 5,5           | 36,9           | 222,4           | 150    | 5,6           | 6,3           | 42,6           | 256,7           |
|                                                      | хлеб пшеничный             | 40     | 3,24          | 0,4           | 19,36          | 96,8            | 60     | 4,86          | 0,6           | 29,04          | 145,2           |
|                                                      | Чай с сахаром              | 180\10 | 0,36          | 0,09          | 19,44          | 75,06           | 180\10 | 0,36          | 0,09          | 19,44          | 75,06           |
| <b>Итого:</b>                                        |                            |        | <b>50,985</b> | <b>51,574</b> | <b>255,243</b> | <b>1709,849</b> |        | <b>66,573</b> | <b>68,004</b> | <b>313,511</b> | <b>2164,367</b> |

|                                                                |                          |        |               |               |                |                 |        |               |               |                |                 |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------|--------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| 9-й<br>д<br>е<br>н<br>ь<br><br>ч<br>е<br>т<br>в<br>е<br>р<br>е | <b>Завтрак</b>           |        |               |               |                |                 |        |               |               |                |                 |
|                                                                | каша гречневая молочная  | 150\10 | 5,538         | 6,604         | 31,615         | 202,925         | 200\10 | 6,944         | 8,059         | 39,646         | 252,464         |
|                                                                | какао с молоком          | 180    | 5,051         | 4,295         | 19,985         | 137,595         | 180    | 5,051         | 4,295         | 19,985         | 137,595         |
|                                                                | бутерброд с маслом       | 40/10  | 2,705         | 4,907         | 16,604         | 124,103         | 60/10  | 4,058         | 7,36          | 24,906         | 186,155         |
|                                                                | <b>2-й Завтрак</b>       |        |               |               |                |                 |        |               |               |                |                 |
|                                                                | сок яблочный             | 100    | 0,9           | 0,1           | 9,5            | 40              | 100    | 0,9           | 0,1           | 9,5            | 40              |
|                                                                | <b>Обед</b>              |        |               |               |                |                 |        |               |               |                |                 |
|                                                                | салат из свеж помидор    | 40     | 0,44          | 0,08          | 1,48           | 8               | 60     | 0,66          | 0,12          | 2,22           | 12              |
|                                                                | суп картофельный с рыбой | 150    | 13,646        | 11,369        | 9,509          | 199,916         | 200    | 18,194        | 15,158        | 12,678         | 266,548         |
|                                                                | овощи тушеные            | 130    | 2,8           | 3,6           | 9,2            | 77,5            | 150    | 3,3           | 4,2           | 10,6           | 89,4            |
|                                                                | биточки мясные           | 60     | 7,3           | 4,2           | 1,7            | 75,4            | 80     | 9,8           | 5,6           | 2,3            | 100,6           |
|                                                                | кисель плодово-ягодный   | 180    | 0,2           | 0             | 8,8            | 36,2            | 180    | 0,2           | 0             | 8,8            | 36,2            |
|                                                                | <b>хлеб ржаной</b>       | 40     | 3,4           | 1,32          | 17             | 103,6           | 60     | 5,1           | 1,98          | 25,5           | 155,4           |
|                                                                | <b>полдник</b>           |        |               |               |                |                 |        |               |               |                |                 |
|                                                                | йогурт                   | 150    | 6,45          | 3             | 9,3            | 90              | 200    | 8,6           | 4             | 12,4           | 120             |
|                                                                | <b>вафля</b>             | 50     | 2,871         | 13,343        | 27,486         | 241,216         | 50     | 2,871         | 13,343        | 27,486         | 241,216         |
|                                                                | <b>ужин</b>              |        |               |               |                |                 |        |               |               |                |                 |
|                                                                | сырники                  | 130    | 18,8          | 9,1           | 30,7           | 282,4           | 150    | 21,8          | 10,5          | 35,4           | 325,8           |
|                                                                | Чай с сахаром            | 180\10 | 0,36          | 0,09          | 19,44          | 75,06           | 180\10 | 0,36          | 0,09          | 19,44          | 75,06           |
|                                                                | сгущеное молоко          | 30     | 2,2           | 2,6           | 16,8           | 99              | 30     | 2,2           | 2,6           | 16,8           | 99              |
| <b>Итого:</b>                                                  |                          |        | <b>72,661</b> | <b>64,608</b> | <b>229,119</b> | <b>1792,915</b> |        | <b>90,038</b> | <b>77,405</b> | <b>267,661</b> | <b>2137,438</b> |

|                                                         |                           | Дети с 1 года до 3 лет |               |               |                |                 | Дети с 3-х до 7-ми лет |                |               |                |                 |
|---------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|------------------------|----------------|---------------|----------------|-----------------|
|                                                         |                           | Выход                  | Белки         | Жиры          | Углеводы       | ККал            | Выход                  | Белки          | Жиры          | Углеводы       | Ккал            |
| 10-й<br>де<br>н<br>ь<br>п<br>я<br>т<br>н<br>и<br>ц<br>а | <b>Завтрак</b>            |                        |               |               |                |                 |                        |                |               |                |                 |
|                                                         | плов фруктовый            | 150\10                 | 2,4           | 6,5           | 24,6           | 166,5           | 200\10                 | 3,2            | 8,6           | 32,8           | 222             |
|                                                         | чай с лимоном             | 180                    | 0,5           | 0,2           | 0,4            | 5,4             | 180                    | 0,5            | 0,2           | 0,4            | 5,4             |
|                                                         | бутерброд с сыром         | 40/10                  | 4,874         | 7,562         | 16,631         | 156,773         | 60/10                  | 7,73           | 13,272        | 28,225         | 267,853         |
|                                                         | <b>2-й Завтрак</b>        |                        |               |               |                |                 |                        |                |               |                |                 |
|                                                         | яблоко                    | 100                    | 0,4           | 0,4           | 9,8            | 42              | 100                    | 0,4            | 0,4           | 9,8            | 42              |
|                                                         | <b>Обед</b>               |                        |               |               |                |                 |                        |                |               |                |                 |
|                                                         | свежий огурец             | 40                     | 0,32          | 0,04          | 1,12           | 6               | 60                     | 0,48           | 0,06          | 1,68           | 9               |
|                                                         | щи из св капусты с картоф | 150                    | 2,831         | 8,267         | 9,476          | 137,697         | 200                    | 3,774          | 11,022        | 12,634         | 183,596         |
|                                                         | рулет с луком и яйцом     | 60                     | 31,9          | 8             | 0,2            | 176,8           | 80                     | 45,532         | 10,666        | 0,267          | 235,727         |
|                                                         | макароны отварные         | 150                    | 5,25          | 0,6           | 34,8           | 168             | 200                    | 7              | 0,8           | 46,4           | 224             |
|                                                         | компот из шиповника       | 180                    | 0,7           | 0,4           | 10,6           | 63,2            | 180                    | 0,7            | 0,4           | 10,6           | 63,2            |
|                                                         | <b>хлеб ржаной</b>        | 40                     | 3,4           | 1,32          | 17             | 103,6           | 60                     | 5,1            | 1,98          | 25,5           | 155,4           |
|                                                         | полдник                   |                        |               |               |                |                 |                        |                |               |                |                 |
|                                                         | печенье                   | 50                     | 2,107         | 8,5           | 24,974         | 183,671         | 50                     | 2,107          | 8,5           | 24,974         | 183,671         |
|                                                         | <b>снежок</b>             | 150                    | 6,45          | 3             | 9,3            | 90              | 200                    | 8,6            | 4             | 12,4           | 120             |
|                                                         | ужин                      |                        |               |               |                |                 |                        |                |               |                |                 |
|                                                         | оладьи                    | 100                    | 7,8           | 5             | 45,7           | 259             | 150                    | 11,7           | 7,5           | 68,55          | 388             |
|                                                         | соус яблочный             | 50                     | 0,1           | 0             | 8              | 30,6            | 50                     | 0,1            | 0             | 8              | 30,6            |
|                                                         | кофейный напиток          | 180                    | 4,051         | 3,295         | 17,985         | 121,595         | 180                    | 4,051          | 3,295         | 17,985         | 121,595         |
|                                                         | <b>Итого:</b>             |                        | <b>73,083</b> | <b>53,084</b> | <b>230,586</b> | <b>1710,836</b> |                        | <b>100,974</b> | <b>70,695</b> | <b>300,215</b> | <b>2252,042</b> |