|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю:  Заведующий МДОУ  Октябрьский детский сад  «Василёк»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Р.Махмутова  Приказ № 37 от 25.03.2022г |

Примерное цикличное меню

( с апреля по октябрь месяц)

МДОУ Октябрьский детский сад «Василёк»

От 3-х до 7-ми лет

От 1,6 до 3-х лет

П. Октябрьский

**День: понедельник**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: с 3-х до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая  ценность | Витамин С | № рецептуры |
| **завтрак** | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 200 | 4,48 | 9,2 | 24,36 | 198,8 | - | 168 |
|  | Какао с молоком | 200 | 0,1 | 0 | 1,95 | 8 | 3 | 397 |
|  | Бутерброд с маслом | 40/5 | 0,98 | 8,6 | 6,2 | 106,24 | 0 | 1 |
| **2 завтрак** | Йогурт | 100 | 2,66 | 0,7 |  |  | 1,1 |  |
| **обед** | Суп- лапша «Домашняя» на курином бульоне | 200 | 1,75 | 4,88 | 8,48 | 84,75 | 18,48 | 67 |
|  | Плов с отварной курицей | 150/70 | 19,33 | 16,19 | 33,99 | 113 | 0,4 | 304 |
|  | Компот из сухофруктов С- витаминизированный | 200 | 1,4 | - | 26,96 | 124,0 | 0,8 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,0 | 0,5 | 21,85 | 104,5 | 0 | 148 |
| **полдник** | Запеканка творожная манная со сгущенным молоком | 150 | 4,31 | 16,18 | 11,23/26,4 | 332.64/54,8 | 0,56 | 117 |
|  | Кисель | 200 | 5,4 | 6,8 | 25,53 | 173,49 | 7,36 | 30 |
|  | **Батон пшеничный** | 40 | **0,9** | **0,36** | **6,18** | **31,44** | 0 | 701 |
|  | **ИТОГО:** | 1765 | **70,63** | **65,23** | **221,57** | **1728,25** | 38,84 |  |

**День: вторник**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: с 3-х до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая  ценность | Витамин С | № рецептуры |
| **завтрак** | Каша манная молочная с маслом сливочным | 200 | 12,81 | 13,75 | 42,03 | 325,53 | 0,45 | 168 |
|  | Чай с молоком | 200 | 1,2 | 3,06 | 13 | 77,3 | 6 | 12 |
|  | Батон пшеничный с маслом и сыром твердых сортов | 40/5/15 | 3,3 | 1,3 | 14,9 | 184 | 0,05 | 66 |
| **2 завтрак** | Печенье | 40 | 1,3 | - | 21,8 | 95,0 | 16,5 |  |
| **обед** | Овощи натуральные: Огурец свежий | 40 | 0,8 | 4,4 | 3,6 | 57 | 5,32 | 17 |
|  | Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной | 200 | 7,04 | 5.16 | 23.45 | 168.45 | 10.28 | 29/2 |
|  | Гороховое пюре | 150 | 6.75 | 4.02 | 9,23 | 210.68 |  | 123 |
|  | Котлеты мясные запеченные под томатным соусом | 70/20 | 66 | 46 | 5 | 308,7 | 1,07 | 69 |
|  | Компот из сухофруктов С- витаминизированный | 200 | 1,4 | - | 26,96 | 124,0 | 0,8 | 10 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,35 | 0,5 | 21,85 | 104,5 |  |  |
| **полдник** | Макароны отварные с маслом сливочным | 100 | 27,36 | 19,28 | 27,17 | 392,25 | 0,36 | 237 |
|  | Сосиска | 50 | 8 | 11 | 0,06 | 123 | - | 43 |
|  | Батон пшеничный | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 1,2 | 3,06 | 13 | 77,3 | 6 | 12 |
|  | Фрукт порционно | 100 | 3 | 0,35 | 20,45 | 110,5 | 0 | 701 |
|  | **ИТОГО:** | 1890 | **63,2** | **55,19** | **247,23** | **1985,22** |  |  |

**День: среда**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: с 3-х до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая  ценность | Витамин С | № рецептуры |
| **завтрак** | Каша молочная ячневая вязкая | 200 | 4.39 | 4.20 | 28.3 | 221.2 | 0 | 168 |
|  | Батон пшеничный с маслом | 40/5 | 3,3 | 1,3 | 14,9 | 184 | 0,05 | 1 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,02 | 12,6 | 48,79 | 1,85 | 393 |
| **2 завтрак** | Сок | 100 | 3,2 | 2,5 | 17,07 | 105,27 | 0,7 | 368 |
|  | Суп картофельный с горохом на курином бульоне | 200 | 3,85 | 2,18 | 6,78 | 106 | 12,48 | 15 |
|  | Пшенно - рисовые зразы запеченные под молочным соусом | 180 | 15,86 | 19,67 | 3,56 | 263,33 |  | 179 |
|  | Компот из сухофруктов С - витаминизированный | 200 | 1,4 | - | 26,96 | 124,0 | 0,8 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,35 | 0,5 | 21,85 | 104,5 |  | 148 |
| **полдник** | Суп молочный с вермишелью | 200 | 18,2 | 16,8 | 58,4 | 458,4 | 0,9 | 1044 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 1,2 | 3,06 | 13 | 77,3 | 6 | 384 |
|  | Батон пшеничный | 40 | 3 | 0,35 | 20,45 | 110,5 |  | 701 |
|  | пряники | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** | 1605 | **62,2** | **66,25** | **262,49** | **2021,62** |  |  |

**День: четверг**

**Неделя: первая Возрастная категория: с 3-х до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая  ценность | Витамин С | № рецептуры |
| **завтрак** | Каша рисовая молочная | 200 | 8,4 | 9,3 | 27,25 | 217,75 | 0,45 | 93 |
|  | Бутерброд с сыром | 40/15 | 3,3 | 1,3 | 14,9 | 184 | 0,05 | 66 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,78 | 3,26 | 15,55 | 106,79 | 1,44 | 102 |
| **2 завтрак** | Фрукт порционно | 100/150 | 1,3 | 2,5 | 21,8 | 95,0 | 16,5 | 100 |
| **обед** | Борщ со сметаной | 200/10 | 5,01 | 9.27 | 16,65 | 113.41 | 5,33 | 52 |
|  | Макароны отварные | 150 | 2,7 | 9,65 | 17,74 | 117,36 | 0 | 123 |
|  | Рыба тушеная под молочным соусом | 80/10 | 6,63 | 3,48 | 3,09 | 78,4 | 3,02 | 26 |
|  | Компот из сухофруктов С- витаминизированный | 200 | 1,4 | - | 26,96 | 124,0 | 0,8 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,35 | 0,5 | 21,85 | 104,5 |  | 148 |
| **полдник** | Куриная голень порционно под томатным соусом | 70 | 0,73 | 4,25 | 5,81 | 63,55 | 1,96 | 18 |
|  | Гречка отварная, рассыпчатая | 150 | 6,76 | 15,94 | 21,67 | 174 | 0,9 | 93 |
|  | Батон пшеничный | 40 | 3 | 0,35 | 20,45 | 110,5 |  | 701 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 1,2 | 3,06 | 13 | 77,3 | 6 | 392 |
|  | **ИТОГО:** | 1825 | **62,96** | **59,54** | **198** | **1757,13** |  |  |

**День: пятница**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: с 3-х до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая  ценность | Витамин С | № рецептуры |
| **завтрак** | Каша овсяная молочная | 200 | 8,19 | 7,92 | 34,81 | 241,26 | 0,33 | 168 |
|  | Бутерброд с маслом | 40/5 | 3,3 | 1,3 | 14,9 | 184 | 0,05 | 1 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 1,2 | 3,06 | 13 | 77,3 | 6 | 392 |
| **второй завтрак** | Вафли/ печенье | 40 | 3,2 | 2,5 | 17,07 | 105,27 | 0,7 | 317 |
| **обед** | Суп картофельный с рисом на м/к бульоне | 200 | 3,85 | 5,25 | 18,0 | 150 | 0 | 71 |
|  | Жаркое по-домашнему с говядиной | 150 | 2,7 | 9,65 | 17,74 | 117,36 |  | 321 |
|  | Компот из сухофруктов С - витаминизированный | 200 | 1,4 | - | 26,96 | 124,0 | 0,8 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,35 | 0,5 | 21,85 | 104,5 |  | 148 |
| **полдник** | Выпечка «Сосиска в тесте» | 100 | 4,82 | 5,08 | 16,84 | 132,4 | 0,52 | 473 |
|  | Сок | 100 | 1,2 | 3,06 | 13 | 77,3 | 6 | 12 |
|  | Фрукт порционно | 100 | 1,3 | - | 21,8 | 95,0 | 10,0 | 368 |
|  | **ИТОГО:** | 1485 | **46,01** | **39,39** | **245,12** | **1622,2** |  |  |

**День: понедельник**

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: с 3-х до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая  ценность | Витамин С | № рецептуры |
| **завтрак** | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 200 | 4,48 | 9,2 | 24,36 | 198,8 | - | 168 |
|  | Бутерброд с маслом | 40/5 | 3,3 | 1,3 | 14,9 | 184 | 0,05 | 1 |
|  | Какао с молоком | 200 | 1,2 | 3,06 | 13 | 77,3 | 6 | 397 |
| **2 завтрак** | йогурт | 100 | 0,5 | - | 0,91 | 47 | 1 | 317 |
| обед | Суп-лапша «Домашняя» на м/к бульоне | 200 | 5,01 | 9,27 | 16,65 | 113,41 | 5,33 | 52 |
|  | Тефтели «Новинка» запеченные под молочным соусом ( мясные,рисовые) | 120/30 | 18,26 | 19,64 | 23,63 | 341,18 | 1,05 | 9 |
|  | Компот из сухофруктов С- витаминизированный | 200 | 1,4 | - | 26,96 | 124,0 | 0,8 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,35 | 0,5 | 21,85 | 104,5 |  | 148 |
| **полдник** | Запеканка творожно – манная со сгущенным молоком | 200 | 6,76 | 15,94 | 21,67 | 174 | 0,9 | 93 |
|  | Кисель фруктовый | 200 | 1,2 | 3,06 | 13 | 77,3 | 6 | 392 |
|  | Батон пшеничный | 40 | 0,9 | 0,36 | 6,18 | **31,44** |  | 701 |
|  | **Итого:** | 1625 | **57,4** | **6,89** | **196,78** | **1703,49** | 7,36 | 30 |

**День: вторник**

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: с 3-х до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая  ценность | Витамин С | № рецептуры |
| **завтрак** | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 200 | 6,98 | 10,42 | 25 | 240 | 0,9 | 168 |
|  | Чай с молоком | 200 | 0,22 | 4,06 | 13,3 | 52,58 | 4,06 | 392 |
|  | Батон пшеничный с маслом и твердым сыром | 40/5/15 | 3,3 | 1,3 | 14,9 | 184 | 0,05 | 66 |
| **2 завтрак** | Вафли | 40 | 1,3 | - | 21,8 | 95,0 | 16,5 |  |
| **обед** | Салат из свеклы с растительным маслом | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200 | 1,75 | 4,88 | 8,48 | 84,75 | 18,48 | 67 |
|  | Гречка отварная, рассыпчатая | 200 | 10,22 | 5,36 | 9,51 | 153,91 |  | 161 |
|  | Голень порционно из мяса птицы под томатным соусом | 80/20 | 7.8 | 4,35 | 28,3 | 114 | 0,42 | 154 |
|  | Компот из сухофруктов С- витаминизированный | 200 | 1,4 | - | 26,96 | 124,0 | 0,8 | 10 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,35 | 0,5 | 21,85 | 104,5 |  |  |
| **полдник** | Макароны отварные | 90/20 | 2,34 | 17,63 | 23,18 | 206,5 | 0,04 | 237 |
|  | Сосиска | 50 | 8 | 11 | 0,06 | 123 |  |  |
|  | Батон пшеничный | 30 | 3 | 0,35 | 20,45 | 110,5 | - | 701 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 1,2 | 3,06 | 13 | 77,3 | 6 | 392 |
|  | Фрукт порционно | 100 | **51,08** | **48,8** | **241,6** | **1769,91** |  | 701 |
|  | **Итого:** | 1700 |  |  | **241,6** | **1769,91** |  |  |

**День: среда**

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: с 3-х до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая  ценность | Витамин С | № рецептуры |
| **завтрак** | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 200 | 12,81 | 13,75 | 42,03 | 325,53 | 0,45 | 168 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 1,95 | 8 | 3 | 392 |
|  | Бутерброд с маслом и повидлом | 40/20 | 3,3 | 1,3 | 14,9 | 184 | 0,05 | 2 |
| **2 завтрак** | Сок | 100 | 2,46 | 0,4 |  |  |  |  |
| обед | Суп с клёцками на курином бульоне | 200 | 4,23 | 2,38 | 15,3 | 163,38 | 9,13 | 57 |
|  | Котлеты мясные запеченные под томатным соусом | 80/30 | 66 | 46 | 5 | 308,7 | 1,07 | 69 |
|  | Гороховое пюре | 150 | 3,18 | 6,72 | 6,98 | 141 | 16,95 | 161 |
|  | Компот из сухофруктов С - витаминизированный | 200 | 1,4 | - | 26,96 | 124,0 | 0,8 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,35 | 0,5 | 21,85 | 104,5 |  | 148 |
| **полдник** | Суп молочный с вермишелью | 150/20 | 18,2 | 16,8 | 58,4 | 458,4 | 0,9 | 1044 |
|  | Батон | 40 | 0,9 | 0,36 | 6,18 | 31,44 | - | 701 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 1,2 | 3,06 | 13 | 77,3 | 6 | 392 |
|  | пряники | 50 | 3,2 | 2,5 | 17,07 | 105,27 | 0,7 | 100 |
|  | **ИТОГО:** | 1820 | **113,09** | **95,28** | **232,78** | **1871,6** |  |  |

**День: четверг**

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: с 3-х до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая  ценность | Витамин С | № рецептуры |
| **завтрак** | Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным | 200 | 8,4 | 9,3 | 27,25 | 217,75 | 0,45 | 168 |
|  | Бутерброд с маслом и и с сыром | 40/5/15 | 3,3 | 1,3 | 14,9 | 184 | 0,05 | 3 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,78 | 3,26 | 15,55 | 106,79 | 1,44 | 395 |
| **2 завтрак** | Фрукт порционно | 100 | 1,3 | - | 21,8 | 95,0 | 16,5 | 368 |
| **обед** | Рассольник «Домашний» на курином бульоне | 200 | 4,23 | 2,38 | 15,3 | 163,38 | 9,13 | 57 |
|  | Рыба тушеная под молочным соусом | 80/30 | 13,02 | 13,91 | 2,68 | 183,38 | 0,25 | 255 |
|  | Картофельное пюре с маслом сливочным | 150 | 8,55 | 7,23 | 41,18 | 303 | - | 321 |
|  | Напиток из сухофруктов С- витаминизированный | 200 | 1,4 | - | 26,96 | 124,0 | 0,8 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,35 | 0,5 | 21,85 | 104,5 | - | 148 |
| **полдник** | Макароны отварные с маслом сливочным | 150/5 | 6,76 | 15,94 | 21,67 | 174 | 0,9 | 93 |
|  | Куриная голень порционно под томатным соусом | 50 | 12 | 14 | 1,5 | 175 |  |  |
|  | Батон пшеничный | 40 | 3 | 0,35 | 20,45 | 110,5 | - | 701 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 1,2 | 3,06 | 13 | 77,3 | 6 | 392 |
|  | **ИТОГО:** | 1850 | **64,43** | **64,29** | **242,94** | **1983,7** |  |  |

**День: пятница**

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: с 3-х до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая  ценность | Витамин С | № рецептуры |
| **завтрак** | Каша овсяная вязкая с маслом сливочным | 200 | 6,44 | 7,53 | 25,38 | 192 | 1,95 | 168 |
|  | Бутерброд с маслом | 40/5 | 3,3 | 1,3 | 14,9 | 184 | 0,05 | 392 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 1,2 | 3,06 | 13 | 77,3 | 6 | 12 |
| **2 завтрак** | Пряники/ вафли | 50 | 3,2 | 2,5 | 17,07 | 105,27 | 0,7 | 100 |
| обед | Суп «Крестьянский» со сметаной на м/к бульоне | 200 | 5,15 | 7,57 | 11,67 | 127,45 | 12,48 | 27 |
|  | Ленивые голубцы под сметано- томатным соусом | 180 | 2,7 | 9,65 | 17,74 | 117,36 | - | 123 |
|  | Компот из сухофруктов С - витаминизированный | 200 | 1,4 | - | 26,96 | 124,0 | 0,8 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,35 | 0,5 | 21,85 | 104,5 | - | 148 |
| **полдник** | Выпечка «Плюшка сладкая» | 100 | 8,19 | 7,92 | 34,81 | 241,26 | 0,33 | 473 |
|  | Сок | 200 | 1,2 | 3,06 | 13 | 77,3 | 6 | 392 |
|  | Фрукт порционно | 100 | 1,3 | - | 21,8 | 95,0 | 10,0 | 368 |
|  | **ИТОГО:** | 1805 | **50,1** | **48,1** | **282,82** | **1733,54** |  |  |

**День: понедельник**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая  ценность | Витамин С | № рецептуры |
| **завтрак** | Каша гречневая молочная | 150 | 4,48 | 9,2 | 24,36 | 198,8 | - | 168 |
|  | Какао с молоком | 150 | 0,1 | 0 | 1,95 | 8 | 3 | 397 |
|  | Бутерброд с маслом | 30/5 | 0,98 | 8,6 | 6,2 | 106,24 | 0 | 1 |
| **2 завтрак** | йогурт | 100 | 0,5 | - | 0,91 | 47 | 1 | 317 |
| **обед** | Суп-лапша « Домашняя» на курином бульоне | 150 | 1,75 | 4,88 | 8,48 | 84,75 | 18,48 | 67 |
|  | Плов с отварной курицей | 100/50 | 19,33 | 16,19 | 33,99 | 113 | 0,4 | 304 |
|  | Компот из сухофруктов С - витаминизированный | 150 | 1,4 | - | 26,96 | 124,0 | 0,8 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,0 | 0,5 | 21,85 | 104,5 | 0 | 148 |
| **полдник** | Запеканка творожно- манная со сгущенным молоком | 120 | 27,36 | 19,28 | 27,17 | 392,25 | 0,36 | 237 |
|  | Кисель фруктовый | 150 | 5,4 | 6,8 | 25,53 | 173,49 | 7,36 | 30 |
|  | **Батон** | 30 | **0,9** | **0,36** | **6,18** | **31,44** | 0 | 701 |
|  | **ИТОГО:** | 1295 | **70,63** | **65,23** | **221,57** | **1728,25** | 38,84 |  |

**День: вторник**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: от 1.6 до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая  ценность | Витамин С | № рецептуры |
| **завтрак** | Каша манная молочная | 150 | 12,81 | 13,75 | 42,03 | 325,53 | 0,45 | 168 |
|  | Чай с молоком | 150 | 1,2 | 3,06 | 13 | 77,3 | 6 | 12 |
|  | Бутерброд с маслом и с сыром | 30/5/10 | 3,3 | 1,3 | 14,9 | 184 | 0,05 | 66 |
| **2 завтрак** | Печенье/ вафли | 40 | 1,3 | - | 21,8 | 95,0 | 16,5 |  |
| **обед** | Овощи натуральные: огурец свежий | 40 | 0,8 | 4,4 | 3,6 | 57 | 5,32 | 17 |
|  | Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной | 150 | 7,04 | 5.16 | 23.45 | 168.45 | 10.28 | 29/2 |
|  | Гороховое пюре с маслом сливочным | 120 | 6.75 | 4.02 | 9,23 | 210.68 |  | 123 |
|  | Котлеты мясные запеченные под томатным соусом | 50/20 | 11,68 | 11,95 | 21,34 | 268,12 | 4,51 | 37 |
|  | Компот из сухофруктов С-витаминизированный | 150 | 1,4 | - | 26,96 | 124,0 | 0,8 | 10 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,35 | 0,5 | 21,85 | 104,5 |  |  |
| **полдник** | Макароны отварные с маслом сливочным | 100 | 5,1 | 8,7 | 21,9 | 186 | 15 | 215 |
|  | Сосиска | 50 | 8 | 11 | 0,06 | 123 | - | 43 |
|  | Батон пшеничный | 30 | 3 | 0,35 | 20,45 | 110,5 | - | 701 |
|  | Чай с сахаром | 150 | 1,2 | 3,06 | 13 | 77,3 | 6 | 12 |
|  | Фрукт порционно | 100 | 3 | 0,35 | 20,45 | 110,5 | 0 | 701 |
|  | **ИТОГО:** | 1290 | **63,2** | **55,19** | **247,23** | **1985,22** |  |  |

**День: среда**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: с 1,6 до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая  ценность | Витамин С | № рецептуры |
| **завтрак** | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 150 | 4.39 | 4.20 | 28.3 | 221.2 | 0 | 168 |
|  | Бутерброд с маслом и повидлом | 30/5 | 3,3 | 1,3 | 14,9 | 184 | 0,05 | 1 |
|  | Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,02 | 12,6 | 48,79 | 1,85 | 393 |
| **2 завтрак** | сок | 100 | 3,2 | 2,5 | 17,07 | 105,27 | 0,7 | 368 |
| **обед** | Суп картофельный с горохом на курином бульоне | 150 | 6,05 | 7,98 | 10,92 | 114,18 |  | 20/2 |
|  | Пшенно - рисовые зразы запеченные под молочным соусом | 150 | 15,86 | 19,67 | 3,56 | 263,33 |  | 179 |
|  | Компот из сухофруктов С-витаминизированный | 150 | 1,4 | - | 26,96 | 124,0 | 0,8 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,35 | 0,5 | 21,85 | 104,5 |  | 148 |
| **полдник** | Суп молочный с вермишелью | 100/15 | 6,76 | 10,42 | 25,86 | 224,94 | 0,9 | 42 |
|  | Батон пшеничный | 30 | 3 | 0,35 | 20,45 | 110,5 |  | 701 |
|  | Чай с сахаром | 150 | 1,2 | 3,06 | 13 | 77,3 | 6 | 384 |
|  | Батон, пряники | 30/50 |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** | 1230 | **62,2** | **66,25** | **262,49** | **2021,62** |  |  |

**День: четверг**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая  ценность | Витамин С | № рецептуры |
| **завтрак** | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 150 | 8,4 | 9,3 | 27,25 | 217,75 | 0,45 | 93 |
|  | Бутерброд с маслом и с сыром | 30/5/10 | 3,3 | 1,3 | 14,9 | 184 | 0,05 | 66 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,78 | 3,26 | 15,55 | 106,79 | 1,44 | 102 |
| **2 завтрак** | Фрукт порционно | 150 | 1,3 | 2,5 | 21,8 | 95,0 | 16,5 | 100 |
|  | Овощи натуральные: огурец свежий | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | Борщ со сметаной | 150 | 2.26 | 5.25 | 18.0 | 150.0 | 0 | 71 |
|  | Макароны отварные | 120 | 3,87 | 3,03 | 19,5 | 125,44 | 0 | 204/1 |
|  | Рыба тушеная под молочным соусом | 50/20 | 11,05 | 8,9 | 8,38 | 159,26 | 17,44 | 71 |
|  | Компот из сухофруктов С- витаминизированный | 150 | 1,4 | - | 26,96 | 124,0 | 0,8 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,35 | 0,5 | 21,85 | 104,5 |  | 148 |
| **полдник** | Голень куриная запеченная под томатным соусом | 70 | 0,73 | 4,25 | 5,81 | 63,55 | 1,96 | 18 |
|  | Гречка отварная, рассыпчатая | 100 | 11,77 | 13,59 | 3,32 | 187,39 | 0,27 | 215 |
|  | Батон пшеничный | 30 | 3 | 0,35 | 20,45 | 110,5 |  | 701 |
|  | Чай с сахаром | 150 | 1,2 | 3,06 | 13 | 77,3 | 6 | 392 |
|  | **ИТОГО:** | 1475 | **62,96** | **59,54** | **198** | **1757,13** |  |  |

**День: пятница**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая  ценность | Витамин С | № рецептуры |
| **завтрак** | Каша овсяная молочная с маслом сливочным | 150 | 8,19 | 7,92 | 34,81 | 241,26 | 0,33 | 168 |
|  | Бутерброд с маслом | 30/5 | 3,3 | 1,3 | 14,9 | 184 | 0,05 | 1 |
|  | Чай с сахаром | 150 | 1,2 | 3,06 | 13 | 77,3 | 6 | 392 |
| **второй завтрак** | Вафли/ печенье | 40 | 3,2 | 2,5 | 17,07 | 105,27 | 0,7 | 317 |
| обед | Суп картофельный с рисом на м/к бульоне | 150 | 3,85 | 2,18 | 6,78 | 106 | 12,48 | 15 |
|  | Жаркое по-домашнему с говядиной | 120 | 2,7 | 9,65 | 17,74 | 117,36 |  | 321 |
|  | Компот из сухофруктов С-витаминизированный | 150 | 1,4 | - | 26,96 | 124,0 | 0,8 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,35 | 0,5 | 21,85 | 104,5 |  | 148 |
| **полдник** | Выпечка «Сосиска в тесте» | 70 | 4,82 | 5,08 | 16,84 | 132,4 | 0,52 | 473 |
|  | Сок | 100 | 1,2 | 3,06 | 13 | 77,3 | 6 | 12 |
|  | Фрукт порционно | 100 | 1,3 | - | 21,8 | 95,0 | 10,0 | 368 |
|  | **ИТОГО:** | 1305 | **46,01** | **39,39** | **245,12** | **1622,2** |  |  |

**День: понедельник**

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая  ценность | Витамин С | № рецептуры |
| **завтрак** | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 150 | 4,48 | 9,2 | 24,36 | 198,8 | - | 168 |
|  | Бутерброд с маслом | 30/5 | 3,3 | 1,3 | 14,9 | 184 | 0,05 | 1 |
|  | Какао с молоком | 150 | 1,2 | 3,06 | 13 | 77,3 | 6 | 397 |
| **2 завтрак** | йогурт | 100 | 0,5 | - | 0,91 | 47 | 1 | 317 |
| обед | Суп-лапша «Домашняя» на м/к бульоне | 150 | 5,01 | 9,27 | 16,65 | 113,41 | 5,33 | 52 |
|  | Тефтели «Новинка» запеченные под молочным соусом (мясные, рисовые) | 60/20 | 18,26 | 19,64 | 23,63 | 341,18 | 1,05 | 9 |
|  | Компот из сухофруктов витаминизированный | 150 | 1,4 | - | 26,96 | 124,0 | 0,8 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,35 | 0,5 | 21,85 | 104,5 |  | 148 |
| **полдник** | Запеканка творожно- манная со сгущенным молоком | 120 | 2,34 | 17,63 | 23,18 | 206,5 | 0,04 | 237 |
|  | Кисель фруктовый | 150 | 5,4 | 6,8 | 25,53 | 173,49 | 7,36 | 384 |
|  | Батон пшеничный | 30 | 0,9 | 0,36 | 6,18 | **31,44** |  | 701 |
|  | **Итого:** | 1305 | **57,4** | **6,89** | **196,78** | **1703,49** | 7,36 | 30 |

**День: вторник**

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая  ценность | Витамин С | № рецептуры |
| **завтрак** | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 150 | 6,98 | 10,42 | 25 | 240 | 0,9 | 168 |
|  | Чай с молоком | 150 | 0,22 | 4,06 | 13,3 | 52,58 | 4,06 | 392 |
|  | Батон с маслом и с твердым сыром | 30/5/10 | 3,3 | 1,3 | 14,9 | 184 | 0,05 | 66 |
| **2 завтрак** | Вафли | 40 | 1,3 | - | 21,8 | 95,0 | 16,5 |  |
| обед | Салат из свеклы с растительным маслом | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  | Щи со сметаной | 150 | 2,2 | 1,93 | 9,23 | 98,82 | 29,23 | 8 |
|  | Гречка отварная, рассыпчатая. | 150 | 10,22 | 5,36 | 9,51 | 153,91 |  | 161 |
|  | Голень куриная запечённая под томатным соусом | 70 | 0,73 | 4,25 | 5,81 | 63,55 | 1,96 | 18 |
|  | Компот из сухофруктов С-витаминизированный | 150 | 1,4 | - | 26,96 | 124,0 | 0,8 | 10 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,35 | 0,5 | 21,85 | 104,5 |  |  |
| **полдник** | Макароны отварные с маслом | 60/15 | 6,63 | 14,32 | 35,79 | 296,06 | 0,45 | 204/1 |
|  | Сосиска | 50 | 8 | 11 | 0,06 | 123 | - | 43 |
|  | Батон пшеничный | 30 | 3 | 0,35 | 20,45 | 110,5 | - | 701 |
|  | Чай с сахаром | 150 | 1,2 | 3,06 | 13 | 77,3 | 6 | 392 |
|  | Фрукт порционно | 100 | 0,9 | 0,36 | 6,18 | 31,44 |  | 701 |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |

**День: среда**

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: от1,6 до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая  ценность | Витамин С | № рецептуры |
| **завтрак** | Каша гречневая молочная | 150 | 12,81 | 13,75 | 42,03 | 325,53 | 0,45 | 168 |
|  | Чай с лимоном | 150 | 0,1 | 0 | 1,95 | 8 | 3 | 392 |
|  | Бутерброд с маслом | 30/5 | 3,3 | 1,3 | 14,9 | 184 | 0,05 | 2 |
| **2 завтрак** | сок | 100 | 3,2 | 2,5 | 17,07 | 105,27 | 0,7 | 100 |
| обед | Суп картофельный с клёцками на м/к бульоне | 150 | 6,38 | 2,15 | 21,13 | 142,8 | 5,3 | 45 |
|  | Котлеты мясные запеченные под томатным соусом | 50/20 | 66 | 46 | 5 | 308,7 | 1,07 | 69 |
|  | Гороховое пюре | 120 | 3,18 | 6,72 | 6,98 | 141 | 16,95 | 161 |
|  | Компот из сухофруктов С-витаминизированный | 150 | 1,4 | - | 26,96 | 124,0 | 0,8 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,35 | 0,5 | 21,85 | 104,5 |  | 148 |
| **полдник** | Суп молочный с вермишелью | 150 | 6,76 | 15,94 | 21,67 | 174 | 0,9 | 93 |
|  | Батон пшеничный | 30 | 0,9 | 0,36 | 6,18 | 31,44 |  | 701 |
|  | Чай с сахаром | 150 | 1,2 | 3,06 | 13 | 77,3 | 6 | 392 |
|  | Пряники | 50 |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** | 1425 | **113,09** | **95,28** | **232,78** | **1871,6** |  |  |

**День: четверг**

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая  ценность | Витамин С | № рецептуры |
| **завтрак** | Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным | 150 | 8,4 | 9,3 | 27,25 | 217,75 | 0,45 | 168 |
|  | Бутерброд с маслом и с сыром | 30/5/10 | 3,3 | 1,3 | 14,9 | 184 | 0,05 | 3 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,78 | 3,26 | 15,55 | 106,79 | 1,44 | 395 |
| **2 завтрак** | Фрукт порционно | 150 | 1,3 | - | 21,8 | 95,0 | 16,5 | 368 |
| **обед** | Рассольник «Домашний» со сметаной | 150 | 4,23 | 2,38 | 15,3 | 163,38 | 9,13 | 57 |
|  | Рыба тушеная, запеченная под молочным соусом | 50/20 | 13,02 | 13,91 | 2,68 | 183,38 | 0,25 | 255 |
|  | Картофельное пюре | 120 | 8,55 | 7,23 | 41,18 | 303 | - | 321 |
|  | Компот из сухофруктов С- витаминизированный | 150 | 1,4 | - | 26,96 | 124,0 | 0,8 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,35 | 0,5 | 21,85 | 104,5 | - | 148 |
| **полдник** | Макароны отварные с маслом сливочным | 120/5 | 5,1 | 8,7 | 21,9 | 186 | 15 | 215 |
|  | Голень куриная запечённая под томатным соусом | 50 | 8 | 11 | 0,06 | 123 | - | 43 |
|  | Батон пшеничный | 30 | 3 | 0,35 | 20,45 | 110,5 | - | 701 |
|  | Чай с сахаром | 150 | 1,2 | 3,06 | 13 | 77,3 | 6 | 392 |
|  | **ИТОГО:** | 1305 | **64,43** | **64,29** | **242,94** | **1983,7** |  |  |

**День: пятница**

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая  ценность | Витамин С | № рецептуры |
| **завтрак** | Каша овсяная молочная с маслом сливочным | 150 | 6,44 | 7,53 | 25,38 | 192 | 1,95 | 168 |
|  | Бутерброд с маслом | 30/5 | 3,3 | 1,3 | 14,9 | 184 | 0,05 | 392 |
|  | Чай с сахаром | 150 | 1,2 | 3,06 | 13 | 77,3 | 6 | 12 |
| **2 завтрак** | Пряники/ вафли | 50 | 3,2 | 2,5 | 17,07 | 105,27 | 0,7 | 100 |
| обед | Суп «Крестьянский» со сметаной на м/к бульоне | 150 | 5,15 | 7,57 | 11,67 | 127,45 | 12,48 | 27 |
|  | Голубцы ленивые под сметано-томатным соусом | 150 | 2,7 | 9,65 | 17,74 | 117,36 | - | 123 |
|  | Компот из сухофруктов С-витаминизированный | 150 | 1,4 | - | 26,96 | 124,0 | 0,8 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,35 | 0,5 | 21,85 | 104,5 | - | 148 |
| **полдник** | Выпечка : «Плюшка сладкая» | 70 | 8,19 | 7,92 | 34,81 | 241,26 | 0,33 | 473 |
|  | Сок | 150 | 0,5 | - | 0,91 | 47 | 1 | 317 |
|  | Фрукт порционно | 100 | 1,3 | - | 21,8 | 95,0 | 10,0 | 368 |
|  | **ИТОГО:** | 1295 | **50,1** | **48,1** | **282,82** | **1733,54** |  |  |