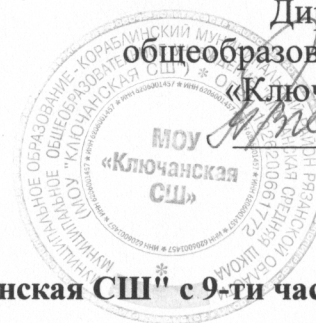


«УТВЕРЖДАЮ»

Директор муниципального
общеобразовательного учреждения

«Ключанская средняя школа»

Т.И. Видехина



10-ти дневное меню для детей, посещающих дошкольную группу «Ягодка» МОУ "Ключанская СШ" с 9-ти часовым пребыванием

| Наименование блюда | №т/карты | Объем порций(г)возрастные группы | | Белки, г на 100г | Жиры, г на 100г | Углеводы, г на 100г | Энерг. цен., ккал на 100г |
|--|----------|----------------------------------|-----|------------------|-----------------|---------------------|---------------------------|
| | | 1,5-3 | 4-7 | | | | |
| День 1 (понедельник) | | | | | | | |
| Фрукты и ягоды свежие | 161 | 100 | 100 | 0,41 | 0 | 21 | 46 |
| Завтрак 1 | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная жидкая с бананом | 6/55 | 150 | 180 | 2,04 | 3,29 | 17,31 | 107,01 |
| Кофейный напиток из цикория на молоке | 2/18 | 150 | 180 | 2,29 | 2,62 | 10,98 | 75,76 |
| Масло сливочное несоленое | | 7 | 10 | 0,60 | 82,50 | 0,90 | 748,50 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 50 | 7,70 | 2,67 | 53,20 | 267,63 |
| Итого по возрастной группе 1,5-3 | | | | 10,03 | 15,71 | 84,78 | 365,96 |
| Итого по возрастной группе 4-7 | | | | 12,11 | 20,22 | 98,61 | 583,65 |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Йогурт | 2/26а | 125 | 125 | 2,70 | 3,20 | 4,70 | 58,40 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из отварной моркови с зеленым горошком и растительным маслом | 61 | 45 | 60 | 1,00 | 5,07 | 3,03 | 57,00 |
| Щи со сметаной на мясном бульоне | 1/5 | 150 | 200 | 0,84 | 0,67 | 3,69 | 24,15 |
| Котлета мясная | 6 | 70 | 80 | 11,44 | 12,42 | 8,11 | 189,98 |
| Картофель отварной запеченный с маслом | 8,74 | 120 | 150 | 2,04 | 3,29 | 23,31 | 131,01 |
| Компот из сухофруктов | 4/44 | 150 | 180 | 0,52 | 0,00 | 15,48 | 56,00 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 50 | 2,30 | 0,40 | 43,30 | 186,00 |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 30 | 7,70 | 2,67 | 53,12 | 365,11 |
| Итого по возрастной группе 1,5-3 | | | | 18,78 | 20,62 | 97,59 | 656,50 |
| Итого по возрастной группе 4-7 | | | | 22,26 | 24,25 | 121,98 | 880,35 |

| | | | | | | | |
|---|--------|-----|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Булочка домашняя | 57 | 50 | 70 | 7.22 | 13.76 | 47.88 | 250.16 |
| Чай сладкий | 1/14 | 150 | 180 | 0.00 | 0.53 | 6.50 | 30.77 |
| Итого по возрастной группе 1,5-3 | | | | 3.61 | 7.68 | 33.69 | 171.24 |
| Итого по возрастной группе 4-7 | | | | 5.05 | 10.59 | 45.22 | 230.50 |
| Итого за весь день 1,5-3 | | | | 32.42 | 44.01 | 216.05 | 1193.69 |
| Итого за весь день 4-7 | | | | 39.43 | 55.06 | 265.80 | 1694.50 |
| День 2(вторник) | | | | | | | |
| Фрукты и ягоды свежие | 161 | 100 | 100 | 0.41 | 0.00 | 21.00 | 46.00 |
| Завтрак 1 | | | | | | | |
| Каша гречневая с молоком | 1/13 | 150 | 180 | 3.49 | 5.21 | 12.50 | 110.85 |
| Чай сладкий с молоком | 1/15 | 150 | 180 | 1.57 | 1.62 | 8.85 | 56.92 |
| Бутерброд с маслом, с сыром | 6/56 | 40 | 50 | 11.03 | 24.74 | 39.50 | 427.18 |
| Итого по возрастной группе 1,5-3 | | | | 12.41 | 20.14 | 68.83 | 468.53 |
| Итого по возрастной группе 4-7 | | | | 15.03 | 24.66 | 79.18 | 561.58 |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Сок фруктовый или овощной | 1/8a | 150 | 180 | 0.50 | 0.00 | 21.00 | 47.00 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из отварной свеклы с чесноком и с растительным маслом | 166 | 40 | 60 | 1.66 | 7.09 | 8.50 | 104.45 |
| Борщ на мясном бульоне со сметаной | 18/143 | 150 | 200 | 1.54 | 2.87 | 2.71 | 42.83 |
| Курица отварная | 7/65 | 60 | 80 | 22.26 | 14.21 | 0.00 | 216.93 |
| Рис отварной с овощами | 7/66 | 120 | 140 | 2.25 | 3.36 | 26.90 | 146.84 |
| Кисель плодово -ягодный | 3/34 | 150 | 180 | 0.00 | 0.00 | 8.85 | 35.40 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 50 | 2.30 | 0.40 | 43.30 | 186.00 |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 30 | 7.70 | 2.67 | 53.20 | 267.63 |
| Итого по возрастной группе 1,5-3 | | | | 22.24 | 20.39 | 112.48 | 663.92 |
| Итого по возрастной группе 4-7 | | | | 22.24 | 27.07 | 139.52 | 849.06 |
| Полдник облегченный | | | | | | | |
| Оладьи с яблоками (вареньем) | 2/25 | 60 | 90 | 7.25 | 3.95 | 31.40 | 190.15 |
| Кефир (Снежок 3,2%) | 2/26 | 150 | 180 | 2.80 | 3.20 | 4.10 | 56.40 |
| Итого по возрастной группе 1,5-3 | | | | 8.55 | 7.17 | 24.99 | 198.69 |
| Итого по возрастной группе 4-7 | | | | 11.57 | 9.32 | 35.64 | 272.66 |
| Итого за весь день 1,5-3 | | | | 43.20 | 47.70 | 206.30 | 1331.13 |
| Итого за весь день 4-7 | | | | 48.84 | 61.05 | 254.34 | 1683.29 |

| | | | | | | | |
|--|--------|-----|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|
| День 3 (среда) | | | | | | | |
| Фрукты и ягоды свежие | 161 | 100 | 100 | 0.41 | 0.00 | 21.00 | 46.00 |
| Завтрак 1 | | | | | | | |
| Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая | 13/108 | 130 | 150 | 3.33 | 5.50 | 11.32 | 108.10 |
| Какао напиток с молоком | 1 / 2 | 150 | 180 | 3.10 | 3.20 | 11.18 | 85.20 |
| Масло сливочное несоленое | | 7 | 10 | 0.60 | 82.50 | 0.90 | 748.50 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 50 | 7.70 | 2.67 | 53.20 | 267.63 |
| Итого по возрастной группе 1,5-3 | | | | 12.51 | 18.79 | 73.83 | 473.78 |
| Итого по возрастной группе 4-7 | | | | 14.90 | 23.60 | 84.79 | 570.18 |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Банан | 161 | 100 | 100 | 0.41 | 0.00 | 21.00 | 46.00 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из кукурузы консервированной с луком и растительным маслом | 19 | 45 | 60 | 4.20 | 12.20 | 9.40 | 161.00 |
| Суп гороховый с мясом птицы | 37 | 150 | 200 | 2.10 | 1.90 | 8.75 | 52.80 |
| Тефтели мясо-крупяные | 3/31 | 60 | 80 | 12.64 | 9.49 | 6.47 | 161.85 |
| Овощное рагу | 3/33 | 120 | 150 | 2.20 | 3.39 | 13.39 | 92.75 |
| Компот из свежих фруктов (свеж./замор. ягоды) | 189 | 150 | 180 | 0.10 | 0.04 | 8.71 | 35.60 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 50 | 2.30 | 0.40 | 43.30 | 186.00 |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 30 | 7.70 | 2.67 | 53.20 | 267.63 |
| Итого по возрастной группе 1,5-3 | | | | 18.28 | 18.86 | 99.33 | 587.39 |
| Итого по возрастной группе 4-7 | | | | 24.18 | 24.87 | 122.69 | 754.17 |
| Полдник облегченный | | | | | | | |
| Кондитерское изделие (печенье,, вафли) | | 20 | 25 | 9.80 | 9.80 | 68.11 | 400.00 |
| Молоко | 2/19 | 150 | 180 | 2.80 | 3.20 | 4.70 | 58.80 |
| Итого по возрастной группе 1,5-3 | | | | 6.16 | 6.76 | 20.67 | 168.20 |
| Итого по возрастной группе 4-7 | | | | 7.49 | 8.21 | 25.49 | 205.84 |
| Итого за весь день 1,5-3 | | | | 36.96 | 44.41 | 193.83 | 1229.36 |
| Итого за весь день 4-7 | | | | 46.57 | 56.68 | 232.97 | 1530.19 |
| День 4 (четверг) | | | | | | | |
| Фрукты и ягоды свежие | 161 | 100 | 100 | 0.41 | 0.00 | 21.00 | 46.00 |
| Завтрак 1 | | | | | | | |
| Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") | 17/135 | 150 | 180 | 3.16 | 3.05 | 13.17 | 110.77 |
| Кофейный напиток злаковый на молоке | | 150 | 180 | 2.40 | 2.40 | 10.98 | 75.12 |

| | | | | | | | |
|---|--------|-----|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Масло сливочное несоленое | | 7 | 10 | 0.60 | 82.50 | 53.20 | 748.50 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 50 | 7.70 | 2.67 | 53.20 | 267.63 |
| Итого за весь день 1,5-3 | | | | 11.87 | 15.02 | 82.23 | 484.28 |
| Итого по возрастной группе 4-7 | | | | 14.33 | 19.40 | 96.39 | 589.27 |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Йогурт | 2/26а | 125 | 125 | 0.41 | 0.00 | 21.00 | 46.00 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из моркови с растительным маслом | 15/124 | 40 | 60 | 1.66 | 7.09 | 8.50 | 104.45 |
| Суп фасолевый на мясном бульоне | 6/58 | 150 | 200 | 2.88 | 0.34 | 9.53 | 52.70 |
| Бефстроганов из печени | 7.67 | 60 | 80 | 15.52 | 6.78 | 2.47 | 132.28 |
| Вермишель с маслом | 2/24 | 120 | 140 | 3.90 | 4.10 | 20.84 | 135.86 |
| Компот из сухофруктов | 4/44 | 150 | 180 | 0.52 | 0.00 | 15.48 | 56.00 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 50 | 2.30 | 0.40 | 43.30 | 186.00 |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 30 | 7.70 | 2.67 | 53.20 | 267.63 |
| Итого по возрастной группе 1,5-3 | | | | 22.73 | 13.03 | 121.62 | 632.66 |
| Итого по возрастной группе 4-7 | | | | 29.54 | 17.10 | 147.04 | 795.69 |
| Полдник облегченный | | | | | | | |
| Запеканка творожная | 14/122 | 120 | 150 | 8.66 | 9.04 | 8.56 | 150.24 |
| Чай сладкий | 1/14 | 150 | 180 | 0.00 | 0.00 | 6.50 | 30.77 |
| Итого по возрастной группе 1,5-3 | | | | 10.39 | 10.85 | 20.02 | 226.44 |
| Итого по возрастной группе 4-7 | | | | 12.99 | 13.56 | 24.54 | 280.75 |
| Итого за весь день 1,5-3 | | | | 44.99 | 38.89 | 223.87 | 1343.38 |
| Итого за весь день 4-7 | | | | 56.86 | 50.05 | 267.97 | 1665.70 |
| День 5 (пятница) | | | | | | | |
| Фрукты и ягоды свежие | 161 | 100 | 100 | 0.41 | 0.00 | 21.00 | 46.00 |
| Завтрак 1 | | | | | | | |
| Макароны с тертым сыром | 4/39 | 120 | 130 | 7.14 | 7.36 | 39.40 | 252.40 |
| Чай сладкий с молоком | 1/15 | 150 | 180 | 1.56 | 1.62 | 8.85 | 56.22 |
| Масло сливочное несоленое | | 7 | 10 | 0.60 | 82.50 | 53.20 | 748.50 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 50 | 7.70 | 2.67 | 53.20 | 267.63 |
| Итого по возрастной группе 1,5-3 | | | | 14.44 | 18.11 | 106.56 | 592.66 |
| Итого по возрастной группе 4-7 | | | | 16.41 | 22.07 | 120.07 | 683.98 |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Сок фруктовый или овощной | 1/8а | 150 | 200 | 0.50 | 0.00 | 21.00 | 47.00 |
| Обед | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--------|-----|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом | 166 | 40 | 60 | 1.66 | 7.09 | 8.50 | 104.45 |
| Рассольник на мясном бульоне со сметаной | 5/51 | 150 | 200 | 1.69 | 0.95 | 6.12 | 58.00 |
| Рыба, запеченная в молочном соусе | 17/138 | 70 | 90 | 12.47 | 6.97 | 4.98 | 132.53 |
| Картофель отварной запеченный с маслом | 8/74 | 120 | 150 | 2.04 | 3.29 | 23.31 | 131.01 |
| Кисель плодово-ягодный | 3/34 | 150 | 189 | 0.00 | 0.00 | 8.85 | 35.40 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 50 | 2.30 | 0.40 | 43.30 | 186.00 |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 30 | 7.70 | 2.67 | 53.20 | 267.63 |
| Итого по возрастной группе 1,5-3 | | | | 17.59 | 13.78 | 116.77 | 630.29 |
| Итого по возрастной группе 4-7 | | | | 23.12 | 18.36 | 153.12 | 828.66 |
| Полдник облегченный | | | | | | | |
| Кефир «Снежок» | 2/26 | 150 | 180 | 2.80 | 3.20 | 4.10 | 56.40 |
| Пудинг манный | 17/140 | 100 | 120 | 4.36 | 5.44 | 22.57 | 156.68 |
| Итого по возрастной группе 1,5-3 | | | | 8.56 | 10.24 | 28.72 | 241.28 |
| Итого по возрастной группе 4-7 | | | | 10.27 | 12.29 | 34.46 | 289.54 |
| Итого за весь день 1,5-3 | | | | 40.59 | 42.13 | 252.05 | 1464.23 |
| Итого за весь день 4-7 | | | | 49.80 | 52.72 | 307.66 | 1802.17 |
| В среднем за неделю 1,5-3 | | | | 39.63 | 43.43 | 218.42 | 1312.36 |
| В среднем за неделю 4-7 | | | | 48.30 | 55.11 | 265.75 | 1675.17 |
| День 6 (понедельник) | | | | | | | |
| Фрукты и ягоды свежие | 161 | 100 | 100 | 0.41 | 0.00 | 21.00 | 46.00 |
| Завтрак 1 | | | | | | | |
| Каша пшенная молочная жидкая | 9/78 | 150 | 180 | 3.38 | 5.21 | 13.50 | 114.41 |
| Какао напиток на молоке | ½ | 150 | 180 | 3.10 | 3.20 | 11.18 | 85.92 |
| Масло сливочное несоленое | | 7 | 10 | 0.60 | 82.50 | 53.20 | 748.50 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 50 | 7.70 | 2.67 | 53.20 | 267.63 |
| Итого по возрастной группе 1,5-3 | | | | 13.25 | 19.46 | 83.02 | 505.94 |
| Итого по возрастной группе 4-7 | | | | 15.98 | 24.72 | 97.34 | 615.26 |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Яблоко | 161 | 100 | 100 | 0.41 | 0.00 | 21.00 | 46.00 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из капусты с морковью с растительным маслом | 20/156 | 40 | 60 | 1.65 | 7.09 | 4.91 | 90.65 |
| Суп овощной на курином бульоне | 12/103 | 150 | 200 | 2.55 | 0.86 | 8.45 | 51.74 |
| Плов с курицей | 204 | 120 | 140 | 7.40 | 8.30 | 18.40 | 174.00 |
| Компот из свежих фруктов (свеж./замор. ягоды) | 1/9 | 150 | 180 | 1.79 | 0.88 | 8.93 | 50.80 |

| | | | | | | | |
|--|--------|-----|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Хлеб ржаной | | 40 | 50 | 2.30 | 0.40 | 43.30 | 186.00 |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 30 | 7.70 | 2.67 | 53.20 | 267.63 |
| Итого по возрастной группе 1,5-3 | | | | 18.92 | 16.10 | 99.07 | 572.80 |
| Итого по возрастной группе 4-7 | | | | 23.54 | 20.18 | 120.29 | 712.20 |
| Полдник облегченный | | | | | | | |
| Булочка домашняя | 57 | 50 | 70 | 7.22 | 13.76 | 47.88 | 250.16 |
| Чай сладкий с лимоном | | 150 | 180 | 0.11 | 1.05 | 6.65 | 36.31 |
| Итого по возрастной группе 1,5-3 | | | | 3.78 | 8.46 | 33.92 | 179.55 |
| Итого по возрастной группе 4-7 | | | | 5.25 | 11.52 | 45.49 | 240.47 |
| Итого за весь день 1,5-3 | | | | 35.95 | 44.01 | 216.01 | 1258.28 |
| Итого за весь день 4-7 | | | | 44.78 | 56.42 | 263.12 | 1567.93 |
| День 7 (вторник) | | | | | | | |
| Фрукты и ягоды свежие | 161 | 100 | 100 | 0.41 | 0.00 | 21.00 | 46.00 |
| Завтрак 1 | | | | | | | |
| Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") | 17/135 | 150 | 180 | 3.16 | 3.05 | 13.17 | 75.77 |
| Кофейный напиток на молоке из цикория | 21/18 | 150 | 180 | 2.29 | 2.62 | 10.98 | 92.00 |
| Хлеб с маслом, с сыром | 6/56 | 40 | 50 | 11.63 | 24.74 | 39.50 | 427.48 |
| Итого по возрастной группе 1,5-3 | | | | 13.24 | 18.40 | 73.03 | 468.64 |
| Итого по возрастной группе 4-7 | | | | 16.04 | 22.58 | 84.22 | 561.72 |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Йогурт | 2/26а | 125 | 125 | 2.70 | 3.20 | 4.70 | 58.40 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из отварной моркови с консервированной кукурузой и растительным маслом | 12/124 | 40 | 60 | 1.66 | 7.09 | 8.50 | 104.45 |
| Борщ с фасолью на мясном бульоне со сметаной | 6/58 | 150 | 200 | 1.63 | 0.72 | 3.74 | 27.96 |
| Котлета мясная(говяжья) | 2/28 | 70 | 90 | 11.44 | 5.78 | 7.50 | 127.78 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 13/112 | 120 | 150 | 5.70 | 4.82 | 37.30 | 215.38 |
| Компот из сухофруктов | 4/44 | 150 | 180 | 0.52 | 0.00 | 15.48 | 56.00 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 50 | 2.30 | 0.40 | 43.30 | 186.00 |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 30 | 7.70 | 2.67 | 53.20 | 267.63 |
| Итого по возрастной группе 1,5-3 | | | | 24.57 | 18.44 | 116.08 | 716.55 |
| Итого по возрастной группе 4-7 | | | | 30.87 | 23.13 | 146.63 | 903.75 |
| Полдник облегченный | | | | | | | |
| Оладьи (блинчики) с маслом и сахаром | 2/25 | 60 | 90 | 7.25 | 3.95 | 31.40 | 190.15 |
| Кисель ягодный | 3/34 | 150 | 180 | 0.00 | 0.00 | 8.85 | 35.40 |

| | | | | | | | |
|---|-------|-----|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Итого по возрастной группе 1,5-3 | | | | 4.35 | 2.37 | 32.12 | 167.19 |
| Итого по возрастной группе 4-7 | | | | 6.53 | 3.56 | 44.19 | 234.86 |
| Итого за весь день 1,5-3 | | | | 42.16 | 39.21 | 221.22 | 1352.38 |
| Итого за весь день 4-7 | | | | 53.43 | 49.26 | 275.04 | 1700.32 |
| День 8 (среда) | | | | | | | |
| Фрукты и ягоды свежие | 161 | 100 | 100 | 0.41 | 0.00 | 21.00 | 46.00 |
| Завтрак 1 | | | | | | | |
| Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая | 13.08 | 150 | 180 | 3.33 | 5.50 | 11.32 | 108.10 |
| Какао напиток на молоке | ½ | 150 | 180 | 3.10 | 3.20 | 11.18 | 85.92 |
| Бутерброд с маслом, с сыром | 6/56 | 40 | 50 | 11.03 | 24.74 | 39.50 | 427.18 |
| Итого по возрастной группе 1,5-3 | | | | 14.47 | 22.95 | 70.55 | 507.90 |
| Итого по возрастной группе 4-7 | | | | 17.50 | 28.03 | 81.25 | 608.83 |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Банан | 161 | 100 | 100 | 0.41 | 0.00 | 21.00 | 46.00 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из зеленого горошка с луком и растительным маслом | 19 | 45 | 60 | 4.20 | 12.20 | 9.40 | 161.00 |
| Суп гороховый с мясом птицы | 37 | 150 | 200 | 2.10 | 1.90 | 8.75 | 52.80 |
| Котлета рыбная | 8/76 | 60 | 80 | 25.23 | 0.59 | 6.47 | 132.11 |
| Картофель отварной с маслом | 8/74 | 120 | 150 | 2.04 | 3.29 | 23.31 | 131.01 |
| Компот из свежих фруктов (свеж./замор. ягоды) | 189 | 150 | 180 | 0.10 | 0.04 | 8.71 | 35.60 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 50 | 2.30 | 0.40 | 43.30 | 186.00 |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 30 | 7.70 | 2.67 | 53.20 | 267.63 |
| Итого по возрастной группе 1,5-3 | | | | 25.65 | 13.40 | 111.23 | 615.45 |
| Итого по возрастной группе 4-7 | | | | 34.01 | 17.60 | 137.57 | 787.77 |
| Полдник облегченный | | | | | | | |
| Кондитерское изделие (печенье) | | 20 | 25 | 9.80 | 9.80 | 68.11 | 400.00 |
| Молоко | 2/19 | 150 | 180 | 2.80 | 3.20 | 4.70 | 58.80 |
| Итого по возрастной группе 1,5-3 | | | | 6.16 | 6.76 | 20.67 | 168.20 |
| Итого по возрастной группе 4-7 | | | | 7.49 | 8.21 | 25.49 | 205.84 |
| Итого за весь день 1,5-3 | | | | 46.27 | 43.10 | 202.46 | 1291.56 |
| Итого за весь день 4-7 | | | | 59.00 | 53.84 | 244.31 | 1602.44 |
| День 9 (четверг) | | | | | | | |
| Фрукты и ягоды свежие | 161 | 100 | 100 | 0.41 | 0.00 | 21.00 | 46.00 |
| Завтрак 1 | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--------|-----|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Суп молочный с макаронными изделиями | 19/150 | 150 | 200 | 3.30 | 4.50 | 10.32 | 94.96 |
| Чай сладкий с молоком | 1/15 | 150 | 180 | 1.56 | 1.62 | 8.85 | 56.22 |
| Масло сливочное несоленое | | 7 | 10 | 0.60 | 82.50 | 0.90 | 748.50 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 50 | 7.70 | 2.67 | 53.20 | 267.63 |
| Итого по возрастной группе 1,5-3 | | | | 10.82 | 16.02 | 71.10 | 432.22 |
| Итого по возрастной группе 4-7 | | | | 13.73 | 21.50 | 84.26 | 545.78 |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Сок фруктовый или овощной | 1/18a | 150 | 180 | 0.50 | 0.00 | 21.00 | 47.00 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из моркови с яблоком | 19/149 | 40 | 60 | 0.95 | 7.17 | 10.40 | 109.93 |
| Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне | 11/96 | 150 | 200 | 1.21 | 0.81 | 6.50 | 38.53 |
| Курица отварная | 7/65 | 60 | 80 | 22.26 | 14.21 | 0.00 | 216.93 |
| Капуста тушеная | 19/152 | 120 | 130 | 2.12 | 4.48 | 4.65 | 67.40 |
| Кисель плодово -ягодный | 3/34 | 150 | 180 | 0.00 | 0.00 | 8.85 | 35.40 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 50 | 2.30 | 0.40 | 43.30 | 186.00 |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 30 | 7.70 | 2.67 | 53.20 | 267.63 |
| Итого по возрастной группе 1,5-3 | | | | 21.31 | 18.68 | 92.23 | 725.79 |
| Итого по возрастной группе 4-7 | | | | 27.91 | 24.12 | 116.63 | 725.79 |
| Полдник облегченный | | | | | | | |
| Пудинг творожный | 5/54 | 120 | 140 | 12.70 | 8.89 | 11.83 | 178.13 |
| Чай сладкий | 1/14 | 150 | 180 | 0.00 | 0.53 | 6.50 | 30.77 |
| Итого по возрастной группе 1,5-3 | | | | 15.24 | 11.46 | 23.95 | 259.91 |
| Итого по возрастной группе 4-7 | | | | 17.78 | 13.40 | 28.26 | 304.77 |
| Итого за весь день 1,5-3 | | | | 47.37 | 46.17 | 187.27 | 1417.92 |
| Итого за весь день 4-7 | | | | 59.42 | 59.02 | 229.15 | 1576.34 |
| День 10 (пятница) | | | | | | | |
| Фрукты и ягоды свежие | 161 | 100 | 100 | 0.41 | 0.00 | 21.00 | 46.00 |
| Завтрак 1 | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 2/16 | 60 | 80 | 9.24 | 9.82 | 2.97 | 137.12 |
| с зеленым горошком с маслом | 2/17 | 40 | 60 | 5.09 | 5.98 | 8.44 | 107.94 |
| Кофейный напиток злаковый на молоке | | 150 | 180 | 2.40 | 2.40 | 10.98 | 75.12 |
| Масло сливочное несоленое | | 7 | 10 | 0.60 | 82.50 | 0.90 | 748.50 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 50 | 7.70 | 2.67 | 53.20 | 267.63 |
| Итого по возрастной группе 1,5-3 | | | | 14.71 | 18.73 | 63.97 | 443.58 |
| Итого по возрастной группе 4-7 | | | | 19.09 | 25.35 | 74.89 | 564.34 |

| Завтрак 2 | | | | | | | |
|---|--------|-----|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Йогурт | 2/26а | 125 | 125 | 2.70 | 3.20 | 4.70 | 58.40 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из капусты с морковью и растительным маслом | 20/156 | 40 | 60 | 1.65 | 7.09 | 4.91 | 90.05 |
| Суп овощной (свекольник)со сметаной на мясном бульоне | 51 | 150 | 200 | 1.69 | 2.60 | 5.51 | 58.05 |
| Суфле из печени | 7/67 | 60 | 80 | 15.52 | 6.78 | 2.47 | 132.98 |
| Макаронные изделия отварные с овощами | 24 | 120 | 150 | 5.34 | 6.96 | 31.45 | 203.00 |
| Компот из сухофруктов | 4/44 | 150 | 180 | 0.52 | 0.00 | 15.48 | 56.00 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 50 | 2.30 | 0.40 | 43.30 | 186.00 |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 30 | 7.70 | 2.67 | 53.20 | 267.63 |
| Итого по возрастной группе 1,5-3 | | | | 25.53 | 23.85 | 106.51 | 731.41 |
| Итого по возрастной группе 4-7 | | | | 32.57 | 30.32 | 134.47 | 928.10 |
| Полдник облегченный | | | | | | | |
| Кефир «Снежок» | 2/26 | 150 | 180 | 2.80 | 3.20 | 4.10 | 56.40 |
| Пирожок с яблоками | 3/38 | 70 | 70 | 6.20 | 10.08 | 35.42 | 257.20 |
| Итого по возрастной группе 1,5-3 | | | | 8.54 | 11.86 | 30.94 | 264.64 |
| Итого по возрастной группе 4-7 | | | | 9.38 | 12.82 | 32.17 | 281.56 |
| Итого за весь день 1,5-3 | | | | 48.78 | 54.43 | 201.42 | 1439.62 |
| Итого за весь день 4-7 | | | | 61.03 | 68.48 | 241.53 | 1774.00 |
| В среднем за неделю 1,5-3 | | | | 44.11 | 45.38 | 205.67 | 1351.95 |
| В среднем за неделю 4-7 | | | | 55.53 | 57.40 | 250.63 | 1644.21 |
| В среднем за 10 дней 1,5-3 | | | | 41.87 | 44.41 | 212.05 | 1332.16 |
| В среднем за 10 дней 4-7 | | | | 51.92 | 56.26 | 258.19 | 1659.69 |

Список литературы:

- 1.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций- Л.С. Коровка, И.И. Доброседов, 2004г.
- 2.Сборник технологических нормативов под редакцией М.П. Могильного, 2015г.
- 3.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий под редакцией Перевалова А.Я. 2011г.
4. «О питании в таблицах для всех кто хочет быть здоровым» Г.Г. Снигур 2020г.