

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону «Детский сад №84»  
(МБДОУ № 84)**



**Утверждаю:**  
И.о. обязанности заведующего МБДОУ №84  
Кучеренко С.И.

**Примерное перспективное десятидневное меню  
на зимне-весенний период 2023-2024 г.  
(2-3 года, 3-7 лет)**

Ростов-на-Дону

2024 г.

Сезон: зима-весна

День 1. Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюда		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Омлет натуральный	120	100	3.5	3.21	5.37	5.01	2.8	2.46	107.72	91.89	268
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	40	0.8	0.64	3.15	2.52	3.7	2.96	49	39.2	150
3	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3.4	2.55	1.32	0.99	17	12.75	96.8	72.6	573/1
4	Масло сливочное (порциями)	5	5	0.03	0.03	3.63	3.63	0.04	0.04	37.4	37.4	79
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3.13	2.17	3.84	2.66	0.04	0.03	47.19	32.67	75
6	Чай с сахаром	200	180	0.12	0.1	0.03	0.03	8.02	7.02	28.03	24.49	457
<b>итого</b>		<b>428</b>	<b>364</b>	<b>11.0</b>	<b>8.7</b>	<b>17.3</b>	<b>14.8</b>	<b>31.6</b>	<b>25.3</b>	<b>366.1</b>	<b>298.3</b>	
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	0.8	0.75	0.16	0.15	16	15	90.6	80	501
<b>итого</b>		<b>160</b>	<b>150</b>	<b>0.8</b>	<b>0.75</b>	<b>0.16</b>	<b>0.15</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>90.6</b>	<b>80</b>	
<b>обед 12.00-13.00</b>												
1	Суп картофельный с бобовыми	200	150	5.03	3.96	3.67	2.85	19.21	17.95	130.74	95.74	113
2	Птица в соусе с томатом	80	60	4.99	3.01	12.57	10.14	3.36	2.37	105.17	97.31	367
3	Макаронные изделия отварные	130	110	5.88	4.57	4.76	3.78	29.29	27.78	194.9	172.42	256
4	Овощи отварные	60	40	0.82	0.55	2.06	1.04	4.35	2.9	40.05	23.7	156
5	Хлеб ржаной	50	40	4.05	3.24	0.5	0.4	24.4	19.52	121	96.8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0.26	0.22	0.01	0.01	14.07	11.89	57.81	48.74	495
<b>итого</b>		<b>700</b>	<b>550</b>	<b>21.0</b>	<b>15.6</b>	<b>23.6</b>	<b>18.2</b>	<b>94.7</b>	<b>82.4</b>	<b>649.7</b>	<b>534.7</b>	
<b>полдник 15.30-16.00</b>												
1	Сдоба обыкновенная	70	60	6.35	5.76	5.43	4.61	41.1	34.1	189.91	150.58	545
2	Кисломолочный напиток	180	150	5.04	4.2	4.5	3.75	7.2	6	95.4	79.5	470
<b>итого</b>		<b>250</b>	<b>210</b>	<b>11.4</b>	<b>10.0</b>	<b>9.9</b>	<b>8.4</b>	<b>48.3</b>	<b>40.1</b>	<b>285.3</b>	<b>230.1</b>	
<b>ужин 18.30-19.00</b>												
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	150	6.93	5.04	7.59	5.67	25.9	22.84	200.23	179.81	234
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3.4	2.55	1.32	0.99	17	12.75	96.8	72.6	573/1
3	Фрукты свежие	100	95	0.26	0.25	0.17	0.16	11.47	10.9	52	49.4	82
4	Молоко кипяченое	180	150	5.04	4.2	4.5	3.75	8.46	7.05	93.6	78	469
<b>итого</b>		<b>520</b>	<b>425</b>	<b>15.63</b>	<b>12.04</b>	<b>13.58</b>	<b>10.57</b>	<b>62.83</b>	<b>53.54</b>	<b>442.63</b>	<b>379.81</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2058</b>	<b>1699</b>	<b>59.83</b>	<b>47</b>	<b>64.58</b>	<b>52.14</b>	<b>253.41</b>	<b>216.31</b>	<b>1834.4</b>	<b>1522.85</b>	

Сезон: зима-весна

День 2. Вторник

Неделя первая

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с крупой пшениной	200	150	5.21	4.33	4.98	4.48	18.75	14.28	209.82	164.71	140
2	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3.40	2.55	1.32	0.99	17.00	12.75	96.80	72.60	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0.03	0.03	3.63	3.63	0.04	0.04	37.40	37.40	79
4	Чай с сахаром	200	180	0.12	0.10	0.03	0.03	8.02	7.02	28.03	24.49	457
итого		445	365	8.8	7.0	10.0	9.1	43.8	34.1	372.1	299.2	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	0.8	0.75	0.16	0.15	16	15	90.6	80	501
итого		160	150	0.8	0.75	0.16	0.15	16	15	90.6	80	
обед 12.00-13.00												
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	150	1.66	1.39	5.39	5.07	11.73	10.12	92.75	82.34	104
2	Суфле из печени	80	60	14.1	10.92	13.78	10.55	18.74	17.23	193.28	159.32	35/8
3	Пюре картофельное	130	110	2.69	2.4	4.55	3.71	18.1	16.32	128.65	111.91	377
4	Овощи отварные	60	40	0.73	0.49	2.11	1.07	4.26	2.84	45.09	27.06	156
5	Хлеб ржаной	50	40	4.05	3.24	0.5	0.4	24.4	19.52	121	96.8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0.26	0.22	0.01	0.01	14.07	11.89	57.81	48.74	495
итого		700	550	23.5	18.7	26.3	20.8	91.3	77.9	638.6	526.2	
полдник 15.30-16.00												
1	Печенье	50	20	3.75	1.5	4.9	1.96	37.2	16.13	208.5	123.4	582
2	Кисломолочный напиток	200	180	5.6	5.04	5	4.5	8	7.2	106	95.4	470
итого		250	200	9.4	6.5	9.9	6.5	45.2	23.3	314.5	218.8	
ужин 18.30-19.00												
1	Вареники ленивые с соусом сметанным	150	130	7.37	6.96	13.68	12.06	29.07	28.35	224.1	187.01	289/408
2	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3.4	2.55	1.32	0.99	17	12.75	96.8	72.6	573
3	Фрукты свежие	100	95	0.26	0.25	0.17	0.16	11.47	10.9	52	49.4	82
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2.94	2.64	2.62	2.35	14.39	12.64	87.21	77.27	465
итого		490	435	13.97	12.4	17.79	15.56	71.93	64.64	460.11	386.28	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2045</b>	<b>1700</b>	<b>56.37</b>	<b>45.36</b>	<b>64.15</b>	<b>52.11</b>	<b>268.24</b>	<b>214.98</b>	<b>1875.84</b>	<b>1510.45</b>	

Сезон: зима-весна

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>												
1	Суп молочный с крупой манной	200	150	4.61	3.88	4.57	4.17	25.13	23.2	124.1	102.92	140
2	Хлеб пшеничный йодированный	30	20	2.55	1.7	0.99	0.66	12.75	8.5	72.6	48.4	573/1
3	Масло сливочное (порциями)	5	50	0.03	0.03	3.63	3.63	0.04	0.04	37.4	37.4	79
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3.13	2.17	3.84	2.66	0.04	0.03	47.19	32.67	75
5	Какао с молоком	200	180	3.19	2.83	2.77	2.47	13.84	12.15	83.68	74.18	462
<b>итого</b>		<b>448</b>	<b>409</b>	<b>13.51</b>	<b>10.61</b>	<b>15.8</b>	<b>13.59</b>	<b>51.8</b>	<b>43.92</b>	<b>364.97</b>	<b>295.57</b>	
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	0.8	0.75	0.16	0.15	16	15	90.6	80	501
<b>итого</b>		<b>160</b>	<b>150</b>	<b>0.8</b>	<b>0.75</b>	<b>0.16</b>	<b>0.15</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>90.6</b>	<b>80</b>	
<b>обед 12.00-13.00</b>												
1	Суп картофельный с крупой	200	150	2.11	1.73	4.44	3.36	15.06	12.43	128.72	107.02	114
2	Кнели говяжьи с рисом	80	60	13.72	12.92	15.01	13.73	15.23	11.52	217.65	195.27	338
3	Капуста тушеная	130	110	2.7	2.19	3.86	3.07	13.69	11.1	97.27	78.31	380
4	Хлеб ржаной	50	40	4.05	3.24	0.5	0.4	24.4	19.52	121	96.8	574
5	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0.26	0.22	0.01	0.01	14.07	11.89	57.81	48.74	495
<b>итого</b>		<b>640</b>	<b>510</b>	<b>22.8</b>	<b>20.3</b>	<b>23.8</b>	<b>20.6</b>	<b>82.5</b>	<b>66.5</b>	<b>622.5</b>	<b>526.1</b>	
<b>полдник 15.30-16.00</b>												
1	Фрукты свежие	100	95	1.5	1.43	0.5	0.48	21	19.95	95	90.25	82
2	Хлеб пшеничный формовой	30	20	2.55	1.7	0.99	0.66	12.75	8.5	72.6	48.4	573
3	Кисломолочный напиток	180	150	5.04	4.2	4.5	3.75	7.2	6	95.4	79.5	470
<b>итого</b>		<b>310</b>	<b>265</b>	<b>9.09</b>	<b>7.33</b>	<b>5.99</b>	<b>4.89</b>	<b>40.95</b>	<b>34.45</b>	<b>263</b>	<b>218.15</b>	
<b>ужин 18.30-19.00</b>												
1	Рыба отварная	80	60	5.72	4.1	3.5	2.8	10.76	9.61	124.36	106.4	295
2	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	110	3.53	2.91	8.05	7.24	28.89	21.86	197.93	168.01	181
3	Икра морковная	60	40	0.64	0.45	3.06	2.05	4.94	3.4	50.48	34.16	54
4	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	1.7	1.7	0.66	0.66	8.5	8.5	48.4	48.4	573/1
5	Чай с сахаром	200	180	0.12	0.1	0.03	0.03	8.02	7.02	28.03	24.49	457
<b>итого</b>		<b>490</b>	<b>410</b>	<b>11.71</b>	<b>9.26</b>	<b>15.3</b>	<b>12.78</b>	<b>61.11</b>	<b>50.39</b>	<b>449.2</b>	<b>381.46</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2048</b>	<b>1744</b>	<b>57.95</b>	<b>48.25</b>	<b>61.07</b>	<b>51.98</b>	<b>252.31</b>	<b>210.22</b>	<b>1790.22</b>	<b>1501.32</b>	

Сезон: зима-весна

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	60	5.89	3.76	6.81	4.68	12.65	10.19	100.89	80.38	299
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	100	3.53	2.36	3.5	2.58	19.74	13.16	102.52	80.84	206
3	Овощи отварные	60	40	0.82	0.55	2.06	1.04	4.35	2.9	40.05	23.7	156
4	Хлеб пшеничный формовой	35	25	2.98	2.13	1.16	0.83	14.88	10.63	84.7	60.5	573
5	Масло сливочное (порциями)	5	5	0.03	0.03	3.63	3.63	0.04	0.04	37.4	37.4	79
6	Чай с сахаром	200	180	0.12	0.1	0.03	0.03	8.02	7.02	28.03	24.49	457
итого		500	410	13.37	8.93	17.19	12.79	59.68	43.94	393.59	307.31	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Фрукты свежие	100	100	1.5	0.6	0.5	0.14	21	15	95	79	82
итого		100	100	1.50	0.60	0.50	0.14	21.00	15.00	95.00	79.00	
обед 12.00-13.00												
1	Суп из овощей	200	150	1.86	1.61	4.43	4.26	10.89	9.46	129.56	111.36	116
2	Котлеты из говядины	80	60	10.01	8.88	14.6	12.94	13.43	10.45	141.37	109.57	339
3	Картофель отварной с маслом	130	110	2.63	2.22	4.15	3.34	31.23	27.96	137.5	114.62	152
4	Икра свекольная	60	40	0.58	0.4	3.08	2.06	4.82	3.3	53.09	35.81	53
5	Хлеб ржаной	50	40	4.05	3.24	0.5	0.4	24.4	19.52	121	96.8	574
6	Напиток витаминизированный	200	0	0.13	0	0.01	0	7.07	0	25.85	0	
6	Компот из смеси сухофруктов	0	150	0	0.22	0	0.01	0	11.89	0	48.74	495
итого		720	550	19.26	16.57	26.77	23.01	91.84	82.58	608.37	516.90	
полдник 15.30-16.00												
1	Пряник	50	40	0.55	0.44	0.05	0.04	28.5	20.3	181	144.8	581
2	Кисломолочный напиток	200	180	5.6	5.04	5	4.5	8	7.2	106	95.4	470
итого		250	220	6.15	5.48	5.05	4.54	36.50	27.50	287.00	240.20	
ужин 18.30-19.00												
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	150	4.2	3.57	4.57	4.17	26.32	22.46	253.14	212.2	236
2	Хлеб пшеничный формовой	30	25	2.55	2.13	0.99	0.83	12.75	10.63	96.8	72.6	573
3	Яйцо вареное	49	49	6.22	6.22	5.68	5.68	0.34	0.34	21.63	21.63	267
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2.94	2.64	2.62	2.35	14.39	12.64	87.21	77.27	465
итого		479	404	15.91	14.56	13.86	13.03	53.80	46.07	458.78	383.70	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2049</b>	<b>1684</b>	<b>56.19</b>	<b>46.14</b>	<b>63.37</b>	<b>53.51</b>	<b>262.82</b>	<b>215.09</b>	<b>1842.7</b>	<b>1527.1</b>	

Сезон: зима-весна

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	155	135	6.3	5.21	13.32	10.39	33.3	24.63	207.94	179.61	282
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3.4	2.55	1.32	0.99	17	12.75	96.8	72.6	573/1
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0.03	0.03	3.63	3.63	0.04	0.04	37.4	37.4	79
4	Чай с сахаром	200	180	0.12	0.1	0.03	0.03	8.02	7.02	28.03	24.49	457
итого		400	350	9.9	7.9	18.3	15.0	58.4	44.4	370.2	314.1	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Фрукты свежие	100	95	1.5	0.6	0.5	0.14	21	15	95	79	82
итого		100	95	1.5	0.6	0.5	0.14	21	15	95	79	
обед 12.00-13.00												
1	Борщ с капустой и картофелем	200	150	1.84	1.51	5.42	5.09	10.87	8.9	102.08	89.52	95
2	Гуляш из отварной говядины	80	60	6.51	5.68	6	5.82	14.39	13.24	190.69	158.1	327
3	Пюре картофельное	130	110	2.69	2.4	4.55	3.71	18.1	16.32	128.65	111.91	377
4	Икра морковная	60	40	0.64	0.45	3.06	2.05	4.94	3.4	50.48	34.16	54
5	Хлеб ржаной	50	40	4.05	3.24	0.5	0.4	24.4	19.52	121	96.8	574
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	180	150	0.9	0.75	0.18	0.15	18	15	82.8	69	501
итого		700	550	16.6	14.0	19.7	17.2	90.7	76.4	675.7	559.5	
полдник 15.30-16.00												
1	Булочка российская	70	60	5.02	4.46	7.5	6.69	34.81	33.79	186.34	151.25	544
2	Кисломолочный напиток	180	150	5.04	4.2	4.5	3.75	7.2	6	95.4	79.5	470
итого		250	210	10.1	8.7	12.0	10.4	42.0	39.8	281.7	230.8	
ужин 18.30-19.00												
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	150	5.98	4.52	6.4	5.11	20.67	17.46	259.1	225.82	139
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3.4	2.55	1.32	0.99	17	12.75	96.8	72.6	573/1
3	Яйцо вареное	49	49	6.22	6.22	5.68	5.68	0.34	0.34	21.63	21.63	267
4	Какао с молоком	200	180	3.19	2.83	2.77	2.47	13.84	12.15	83.68	74.18	462
итого		489	409	18.79	16.12	16.17	14.25	51.85	42.7	461.21	394.23	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1939</b>	<b>1614</b>	<b>56.8</b>	<b>47.3</b>	<b>66.7</b>	<b>57.1</b>	<b>263.9</b>	<b>218.3</b>	<b>1883.8</b>	<b>1577.6</b>	

Сезон: зима-весна

День 6. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Макаронные изделия отварные	120	90	5.49	3.53	4.68	3.58	27.34	17.58	154.4	124.42	256
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	40	0.8	0.64	3.15	2.52	3.7	2.96	49	39.2	150
3	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3.4	2.55	1.32	0.99	17	12.75	96.8	72.6	573/1
4	Масло сливочное (порциями)	5	5	0.03	0.03	3.63	3.63	0.04	0.04	37.4	37.4	79
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3.13	2.17	3.84	2.66	0.04	0.03	47.19	32.67	75
6	Чай с сахаром	200	180	0.12	0.1	0.03	0.03	8.02	7.02	28.03	24.49	457
итого		428	354	13.0	9.0	16.7	13.4	56.1	40.4	412.8	330.8	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	0.8	0.75	0.16	0.15	16	15	90.6	80	501
итого		160	150	0.8	0.75	0.16	0.15	16	15	90.6	80	
обед 12.00-13.00												
1	Суп крестьянский с крупой	200	150	2.42	1.93	5.63	5.39	19.8	15.78	113.6	98.44	118
2	Птица отварная	80	60	5.58	3.76	8.53	6.11	20.41	18.33	205.05	181.64	366
3	Пюре картофельное	130	110	2.69	2.4	4.55	3.71	18.1	16.32	128.65	111.91	377
4	Овощи отварные	60	40	0.73	0.49	2.11	1.07	4.26	2.84	45.09	27.06	156
5	Хлеб ржаной	50	40	4.05	3.24	0.5	0.4	24.4	19.52	121	96.8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0.26	0.22	0.01	0.01	14.07	11.89	57.81	48.74	495
итого		700	550	15.7	12.0	21.3	16.7	101.0	84.7	671.2	564.6	
полдник 15.30-16.00												
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	60	8.06	6.89	9.6	8.59	41.13	35.39	206.88	156.24	531
2	Кисломолочный напиток	180	150	5.04	4.2	4.5	3.75	7.2	6	95.4	79.5	470
итого		260	210	13.1	11.1	14.1	12.3	48.3	41.4	302.3	235.7	
ужин 18.30-19.00												
1	Суп молочный с крупой пшеничной	200	150	5.24	4.35	4.77	4.32	30.47	23.84	238.86	183.99	140
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3.4	2.55	1.32	0.99	17	12.75	96.8	72.6	573/1
3	Яйцо вареное	49	49	6.22	6.22	5.63	5.63	0.34	0.34	76.84	76.84	267
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2.94	2.64	2.62	2.35	14.39	12.64	87.21	77.27	465
итого		489	409	17.8	15.76	14.34	13.29	62.2	49.57	499.71	410.7	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2037</b>	<b>1673</b>	<b>60.4</b>	<b>48.7</b>	<b>66.6</b>	<b>55.9</b>	<b>283.7</b>	<b>231.0</b>	<b>1976.6</b>	<b>1621.8</b>	

Сезон: зима-весна

День 7. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	150	6.93	5.04	7.59	5.67	25.9	22.84	200.23	129.81	234
2	Хлеб пшеничный формовой	40	35	3.4	2.98	1.32	1.16	17	14.88	96.8	84.7	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0.03	0.03	3.63	3.63	0.04	0.04	37.4	37.4	79
4	Какао с молоком	200	180	3.19	2.83	2.77	2.47	13.84	12.15	83.68	74.18	462
итого		445	370	13.6	10.9	15.3	12.9	56.8	49.9	418.1	326.1	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	0.8	0.75	0.16	0.15	16	15	90.6	80	501
итого		160	150	0.8	0.75	0.16	0.15	16	15	90.6	80	
обед 12.00-13.00												
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	150	9.84	9.21	10.21	9.85	15.2	10.41	152.46	118.25	123
2	Печень говяжья по-строгановски	80	60	8.04	6.59	11.57	7.08	12.9	7	169.31	140.99	356
3	Каша пшеничная рассыпчатая	130	110	4.12	2.95	3.6	2.68	23.03	16.45	149.62	107.94	206
4	Капуста тушеная	60	40	1.29	0.88	2.28	1.52	6.48	4.55	50.86	34.99	380
5	Хлеб ржаной	50	40	4.05	3.24	0.5	0.4	24.4	19.52	121	96.8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0.26	0.22	0.01	0.01	14.07	11.89	57.81	48.74	495
итого		700	550	27.6	23.1	28.2	21.5	96.1	69.8	701.1	547.7	
полдник 15.30-16.00												
1	Печенье	50	20	3.75	1.5	4.9	1.96	37.2	16.13	208.5	123.4	582
2	Кисломолочный напиток	200	180	5.6	5.04	5	4.5	8	7.2	106	95.4	470
итого		250	200	9.4	6.5	9.9	6.5	45.2	23.3	314.5	218.8	
ужин 18.30-19.00												
1	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	170	135	6.38	4.74	16.2	12.57	24.04	19.28	287.14	205.4	279/406
2	Хлеб пшеничный формовой	40	25	3.4	2.13	1.32	0.83	17	10.63	96.8	60.5	573
3	Фрукты свежие	100	95	1.5	1.43	0.5	0.48	21	19.95	95	90.25	82
4	Чай с сахаром	200	180	0.12	0.1	0.03	0.03	8.02	7.02	28.03	24.49	457
итого		510	435	11.4	8.4	18.05	13.91	70.06	56.88	506.97	380.64	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2065</b>	<b>1705</b>	<b>62.7</b>	<b>49.66</b>	<b>71.59</b>	<b>54.99</b>	<b>284.12</b>	<b>214.94</b>	<b>2031.24</b>	<b>1553.24</b>	



Сезон: зима-весна

День 8. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>												
1	Каша "Дружба"	180	150	4.72	3.63	4.95	3.75	15.37	13.15	124.14	100.11	229
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3.4	2.55	1.32	0.99	17	12.75	96.8	72.6	573/1
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0.03	0.03	3.63	3.63	0.04	0.04	37.4	37.4	79
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3.13	2.17	3.84	2.66	0.04	0.03	47.19	32.67	75
5	Кофейный напиток с молоком	200	180	2.94	2.64	2.62	2.35	14.39	12.64	87.21	77.27	465
<b>итого</b>		<b>438</b>	<b>374</b>	<b>14.2</b>	<b>11.0</b>	<b>16.4</b>	<b>13.4</b>	<b>46.8</b>	<b>38.6</b>	<b>392.7</b>	<b>320.1</b>	
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>												
1	Фрукты свежие	100	95	1.5	0.6	0.5	0.14	21	15	95	79	82
<b>итого</b>		<b>100</b>	<b>95</b>	<b>1.5</b>	<b>0.6</b>	<b>0.5</b>	<b>0.14</b>	<b>21</b>	<b>15</b>	<b>95</b>	<b>79</b>	
<b>обед 12.00-13.00</b>												
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	150	2.43	1.81	3.44	2.33	14.83	11.6	101.92	75.86	129
2	Бифштекс рубленый паровой	80	60	7.51	6.38	8.4	6.74	5.11	2.91	155.5	118.89	331
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	110	8.07	6.05	5.67	4.43	31.9	27.9	183.2	164.27	202
4	Икра свекольная	60	40	0.59	0.41	3.08	2.06	4.89	3.37	53.52	36.24	53
5	Хлеб ржаной	50	40	4.05	3.24	0.5	0.4	24.4	19.52	121	96.8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0.26	0.22	0.01	0.01	14.07	11.89	57.81	48.74	495
<b>итого</b>		<b>700</b>	<b>550</b>	<b>22.9</b>	<b>18.1</b>	<b>21.1</b>	<b>16.0</b>	<b>95.2</b>	<b>77.2</b>	<b>673.0</b>	<b>540.8</b>	
<b>полдник 15.30-16.00</b>												
1	Булочка дорожная	70	60	6.21	5.39	9.15	8.28	30.5	28.56	196.37	150.86	543
2	Кисломолочный напиток	180	150	5.04	4.2	4.5	3.75	7.2	6	95.4	79.5	470
<b>итого</b>		<b>250</b>	<b>210</b>	<b>11.3</b>	<b>9.6</b>	<b>13.7</b>	<b>12.0</b>	<b>37.7</b>	<b>34.6</b>	<b>291.8</b>	<b>230.4</b>	
<b>ужин 18.30-19.00</b>												
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	60	5.7	3.21	6.81	5.11	12.38	11.65	184.31	165.83	311
2	Картофель отварной с маслом	130	110	2.63	2.22	4.15	3.34	31.23	27.96	137.5	114.62	152
3	Овощи отварные	60	40	0.82	0.55	2.06	1.04	4.35	2.9	40.05	23.7	156
4	Хлеб пшеничный йодированный	30	25	2.55	2.13	0.99	0.83	12.75	10.63	72.6	60.5	573/1
5	Чай с сахаром	200	180	0.12	0.1	0.03	0.03	8.02	7.02	28.03	24.49	457
<b>итого</b>		<b>500</b>	<b>415</b>	<b>11.82</b>	<b>8.21</b>	<b>14.04</b>	<b>10.35</b>	<b>68.73</b>	<b>60.16</b>	<b>462.49</b>	<b>389.14</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1988</b>	<b>1644</b>	<b>61.7</b>	<b>47.5</b>	<b>65.7</b>	<b>51.9</b>	<b>269.5</b>	<b>225.5</b>	<b>1915.0</b>	<b>1559.4</b>	

Сезон: зима-весна

День 9. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Рыба отварная с соусом польским	80	60	15.2	13.05	5.17	4.26	10.76	7.61	80.4	70.77	369
2	Пюре картофельное	130	110	2.69	2.4	4.55	3.71	18.1	16.32	128.65	111.91	377
3	Капуста тушеная	60	40	1.29	0.88	2.28	1.52	6.48	4.55	50.86	34.99	380
4	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3.4	2.55	1.32	0.99	17	12.75	96.8	72.6	573
5	Масло сливочное (порциями)	5	5	0.03	0.03	3.63	3.63	0.04	0.04	37.4	37.4	79
6	Чай с сахаром	200	180	0.12	0.1	0.03	0.03	8.02	7.02	28.03	24.49	457
итого		515	425	22.7	19.0	17.0	14.1	60.4	48.3	422.1	352.2	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	0.8	0.75	0.16	0.15	16	15	90.6	80	501
итого		160	150	0.8	0.75	0.16	0.15	16	15	90.6	80	
обед 12.00-13.00												
1	Свекольник	200	150	3.82	3.51	12.1	10.92	13.2	11.23	138.23	117.35	98
2	Плов из говядины	200	150	10.07	8.58	17.89	14.36	36.58	30.8	349.56	280.86	330
3	Икра морковная	60	40	0.64	0.45	3.06	2.05	4.94	3.4	50.48	34.16	54
4	Хлеб ржаной	50	40	4.05	3.24	0.5	0.4	24.4	19.52	121	96.8	574
5	Напиток витаминизированный	200	0	0.13	0	0.01	0	7.07	0	25.85	0	
5	Компот из смеси сухофруктов	0	150	0	0.22	0	0.01	0	11.89	0	48.74	495
итого		710	530	18.7	16.0	33.6	27.7	86.2	76.8	685.1	577.9	
полдник 15.30-16.00												
1	Пряник	50	40	0.55	0.44	0.05	0.04	28.5	20.3	181	144.8	581
2	Кисломолочный напиток	200	180	5.6	5.04	5	4.5	8	7.2	106	95.4	470
итого		250	220	6.2	5.5	5.1	4.5	36.5	27.5	287.0	240.2	
ужин 18.30-19.00												
1	Каша манная молочная жидкая	200	150	4.61	3.88	8.57	6.17	31.23	27.53	224.1	182.92	230
2	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3.4	2.55	1.32	0.99	17	12.75	96.8	72.6	573
3	Фрукты свежие	100	95	1.5	1.43	0.5	0.48	21	19.95	95	90.25	82
4	Молоко кипяченое	180	150	5.04	4.2	4.5	3.75	8.46	7.05	93.6	78	469
итого		520	425	14.55	12.06	14.89	11.39	77.69	67.28	509.5	423.77	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2155</b>	<b>1750</b>	<b>62.9</b>	<b>53.3</b>	<b>70.6</b>	<b>58.0</b>	<b>276.8</b>	<b>234.9</b>	<b>1994.4</b>	<b>1674.0</b>	

Сезон: зима-весна

День 10. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	155	135	7.04	6.37	11.47	9.68	29	26.61	206.41	170.05	238
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3.4	2.55	1.32	0.99	17	12.75	96.8	72.6	573/1
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0.03	0.03	3.63	3.63	0.04	0.04	37.4	37.4	79
4	Чай с сахаром	200	180	0.12	0.1	0.03	0.03	8.02	7.02	28.03	24.49	457
итого		400	350	10.6	9.1	16.5	14.3	54.1	46.4	368.6	304.5	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Фрукты свежие	100	100	1.5	0.6	0.5	0.14	21	15	95	79	82
итого		100	100	1.5	0.6	0.5	0.14	21	15	95	79	
обед 12.00-13.00												
1	Суп картофельный с клецками	200	150	2.99	2.62	4.53	3.49	17.46	14.96	124.61	103.56	115
2	Жаркое по-домашнему	200	150	9.99	7.32	15.44	10.99	33.97	27.66	378.08	303.83	328
3	Овощи отварные	60	40	0.73	0.49	2.11	1.07	4.26	2.84	45.09	27.06	156
4	Хлеб ржаной	50	40	4.05	3.24	0.5	0.4	24.4	19.52	121	96.8	574
5	Кисель из сухофруктов	180	150	0.15	0.1	0.01	0.01	10.2	8.8	45.5	38.7	№9/10
итого		690	530	17.9	13.8	22.6	16.0	90.3	73.8	714.3	570.0	
полдник 15.30-16.00												
1	Булочка домашняя	70	60	5.74	5	10	8.12	39.09	35.28	202.63	180.94	542
2	Кисломолочный напиток	180	150	5.04	4.2	4.5	3.75	7.2	6	95.4	79.5	470
итого		250	210	10.8	9.2	14.5	11.9	46.3	41.3	298.0	260.4	
ужин 18.30-19.00												
1	Суп молочный с крупой гречневой	200	150	5.78	4.56	5.06	4.49	28.83	26.54	215.88	174.11	140
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3.4	2.55	1.32	0.99	17	12.75	96.8	72.6	573/1
3	Яйцо вареное	49	49	6.22	6.22	5.63	5.63	0.34	0.34	76.84	76.84	267
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2.94	2.64	2.62	2.35	14.39	12.64	87.21	77.27	465
итого		489	409	18.34	15.97	14.63	13.46	60.56	52.27	476.73	400.82	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1929</b>	<b>1599</b>	<b>59.12</b>	<b>48.59</b>	<b>68.67</b>	<b>55.76</b>	<b>272.2</b>	<b>228.75</b>	<b>1952.68</b>	<b>1614.75</b>	
<b>Итого за весь период</b>		<b>20313</b>	<b>16812</b>	<b>594.03</b>	<b>481.79</b>	<b>662.98</b>	<b>543.29</b>	<b>2686.98</b>	<b>2210.05</b>	<b>19096.8</b>	<b>15662.5</b>	
<b>Итого среднее значение</b>				59.40	48.18	66.30	54.33	268.70	221.01	1909.68	1566.25	