

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад "Колобок" г.Волгодонска  
**МБДОУ ДС "Колобок" г.Волгодонска**

Утверждено приказом  
заведующего МБДОУ ДС  
«Колобок» г.Волгодонска  
от 01.06.2022г. № 75

**Перспективное 10-дневное меню  
на летне-осенний период  
МБДОУ ДС «Колобок» г.Волгодонска**

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>1-день</b>								
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное, сыр	5/15	2,56	8,12	0,09	108,64	0,12	
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	5,6	63	0	
	Икра кабачковая	60	0,93	4,9	5,6	70	0,3	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,2	184
	Хлеб пшеничный	50	3,16	1,32	23,92	115,85	0	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>11,82</b>	<b>18,95</b>	<b>50,52</b>	<b>419,11</b>	<b>2,62</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты	150	0,45	0,0	15,3	62,1	15	
<b>Итого за второй завтрак:</b>			<b>0,45</b>	<b>0,0</b>	<b>15,3</b>	<b>62,1</b>	<b>15</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой	200	1,92	6,33	10,05	104,16	7	
	Биточки из говядины	70	12,88	12,5	6,14	188,58	0	113
	Капуста тушеная	150	4,65	5,8	24	156,9	30,6	138
	Сок фруктовый	180	0,16	0,0	19,99	60,64	5,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,35	29,09	29,09	107	5,4	
<b>Итого за обед:</b>			<b>21,96</b>	<b>53,72</b>	<b>89,27</b>	<b>617,28</b>	<b>48,4</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Зраза рыбная рубленая	140	18,86	5,78	13,36	180,96	0,28	92
	Макароны отварные	150	5,77	5,51	37,1	221,37	0	134
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,2	181
	Хлеб пшеничный	50	3,16	1,32	23,92	115,85	0	
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>			<b>27,86</b>	<b>12,62</b>	<b>89,69</b>	<b>579,8</b>	<b>2,48</b>	
<b>Итого за первый день</b>			<b>62,09</b>	<b>85,29</b>	<b>244,78</b>	<b>1678,29</b>	<b>64,5</b>	
<b>2-день</b>								
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,40	0	
	Суп молочный с макар.изделиями	200	7	7,65	24,66	195	0,8	30
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	15,31	61,62	2,2	181
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>10,26</b>	<b>13,1</b>	<b>63,93</b>	<b>409,87</b>	<b>3,0</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Кисломолочный напиток	150	5,04	5,76	8,46	106,2	0,54	
<b>Итого за второй завтрак:</b>			<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>8,46</b>	<b>106,2</b>	<b>0,54</b>	
<b>Обед</b>	Суп картоф. с мучными клецками	200	2,8	2,88	24,7	127,8	0	
	Плов из отвар.птицы	210	15,2	13	36,2	330	0	492(Лапшина)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Овощи свежие	60	0,45	0,0	1,84	8,73	3,3	
	Компот из сушёных яблок	180	0,56	0	28,89	113,79	0	168
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,35	0,35	29,09	107	5,4	
<b>Итого за обед:</b>			<b>21,36</b>	<b>16,23</b>	<b>120,72</b>	<b>686,6</b>	<b>3,7</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Пудинг творожный с яблоком и повидлом	150	20,415	16,005	21,945	313,5	1,995	240
	Какао с молоком	40	0,16	0,0	30,14	117,3	0,2	
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	2,6	172
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>			<b>24,34</b>	<b>19,93</b>	<b>78,03</b>	<b>584,72</b>	<b>4,8</b>	
<b>Итого за второй день</b>			<b>61,0</b>	<b>55,02</b>	<b>271,14</b>	<b>1787,39</b>	<b>17,04</b>	
<b>3-день</b>								
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное, сыр	5/15	2,56	8,12	0,09	108,64	0,12	
	Каша молочная манная	200	7,75	10,06	38,8	227,5	0	62
	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	3,19	19,71	118,69	0,4	176
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>16,26</b>	<b>22,69</b>	<b>82,52</b>	<b>570,68</b>	<b>0,52</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Кисломолочный напиток	150	5,04	5,76	8,46	106,2	0,54	
<b>Итого за второй завтрак:</b>			<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>8,46</b>	<b>106,2</b>	<b>0,54</b>	
<b>Обед</b>	Щи со свежей капуст. и картош.	200	3,22	9,77	11,4	142,9	20,5	36
	Жаркое по домашнему	220	21,16	17,26	24,25	388	6,9	106
	Овощи свежие	60	0,45	0,0	1,84	5,16	2,45	
	Сок фруктовый	180	0,16	0,0	19,99	60,64	5,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,35	0,35	29,09	107	0	
<b>Итого за обед:</b>			<b>27,34</b>	<b>27,38</b>	<b>86,57</b>	<b>703,7</b>	<b>35,25</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Котлета рыбная	80	11,84	2,21	7,76	98,21	0,32	93
	Икра баклажанная	150	3,87	5,0	40,2	225,16	0	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,2	181
	Хлеб пшеничный	50	3,16	1,32	23,92	115,85	0	
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>			<b>18,94</b>	<b>8,54</b>	<b>87,19</b>	<b>500,84</b>	<b>2,52</b>	
<b>Итого за третий день</b>			<b>67,58</b>	<b>64,37</b>	<b>264,74</b>	<b>1881,42</b>	<b>38,83</b>	
<b>4-день</b>								
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,40	0	
	Каша молочная рисовая	200	6,4	8	40,76	262	0	67
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	15,31	61,62	2,2	181
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>9,66</b>	<b>13,45</b>	<b>80,03</b>	<b>476,87</b>	<b>2,2</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Кисломолочный напиток	150	5,04	5,76	8,46	106,2	0,54	
<b>Итого за второй завтрак:</b>			<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>8,46</b>	<b>106,2</b>	<b>0,54</b>	
<b>Обед</b>	Борщ со свежей капуст. и картош.	200	1,9	6,34	10	104	10,8	17
	Фрикадельки из говядины	70	10,68	9,97	5,33	153,79	0,84	119
	Картофель отварной	130	3,13	7,03	27,2	191,5	21,75	141
	Овощи свежие	60	1,88	1,97	4,19	46,72	0	
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0	14,99	60,64	5,4	167
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,35	0,35	29,09	107	0	
<b>Итого за обед:</b>			<b>20,1</b>	<b>25,66</b>	<b>90,8</b>	<b>663,70</b>	<b>38,79</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком	150 40	24,26 0,16	8,31 1,06	39,75 30,14	330,81 147,5	0,3	87
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0	178
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>			<b>30,01</b>	<b>15,75</b>	<b>79,27</b>	<b>595,62</b>	<b>0,3</b>	
<b>Итого за четвертый день</b>			<b>64,81</b>	<b>60,62</b>	<b>258,56</b>	<b>1842,39</b>	<b>41,83</b>	
<b>5-день</b>								
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,40	0	
	Каша молочная пшеничная	200	7,55	18,52	66,01	283,95	0	66
	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	3,19	19,71	118,69	0,4	176
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>13,53</b>	<b>27,15</b>	<b>109,68</b>	<b>555,89</b>	<b>0,4</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Кисломолочный напиток	150	5,04	5,76	8,46	106,2	0,54	
<b>Итого за второй завтрак:</b>			<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>8,46</b>	<b>106,2</b>	<b>0,54</b>	
<b>Обед</b>	Суп из овощей	200	1,9	5,86	12,6	115,2	0	23
	Котлета из говядины	70	12,88	12,5	6,14	188,58	0	113
	Картофельное пюре	130	3,2	6,06	23,3	160,45	0	142
	Овощи свежие	60	0,45	0,0	1,84	8,73	3,3	
	Сок фруктовый	180	0,16	0,0	19,99	60,64	5,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,35	0,35	29,09	107	0	
<b>Итого за обед:</b>			<b>20,94</b>	<b>24,77</b>	<b>92,96</b>	<b>640,6</b>	<b>8,7</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Омлет натуральный	125	11,19	17,36	2,93	212,57	0	75
	Свекла отварная	150	1,8	5,62	9,33	99,63	13,35	146
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,2	181
	Хлеб пшеничный	50	3,16	1,32	23,92	115,85	0	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>			<b>16,22</b>	<b>24,31</b>	<b>51,49</b>	<b>489,67</b>	<b>15,55</b>	
<b>Итого за пятый день</b>			<b>55,73</b>	<b>81,99</b>	<b>262,59</b>	<b>1792,36</b>	<b>25,19</b>	
<b>6-день</b>								
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,40	0	
	Каша молочная «Дружба»	200	8,18	10,41	43,8	301,38	0	56
	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	3,19	19,71	118,69	0,4	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>14,16</b>	<b>19,04</b>	<b>87,47</b>	<b>573,32</b>	<b>0,4</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты	150	0,45	0,0	15,3	62,1	15	
<b>Итого за второй завтрак:</b>			<b>0,45</b>	<b>0,0</b>	<b>15,3</b>	<b>62,1</b>	<b>15</b>	
<b>Обед</b>	Суп крестьянский с крупой	200	2,3	7,73	15,42	140,6	8,2	28
	Тефтели из говядины с т/с	70	12,85	14,60	8,74	217,83	0	117
		30	0,16	1,10	1,57	16,84	0	
	Макаронны отварные	130	5,77	5,51	37,1	221,37	0	134
	Овощи свежие	60	0,45	0,0	1,84	8,73	2,45	
	Компот из сушёных яблок	180	0,56	0	28,89	113,79	0	168
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,35	0,35	29,09	107	0	
<b>Итого за обед:</b>			<b>24,44</b>	<b>29,29</b>	<b>122,65</b>	<b>726,16</b>	<b>8,2</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Котлета рыбная «Любительская»	120	15,96	4,76	8,16	139,28	0,32	94
	Картофель отварной	150	3,13	7,03	27,2	191,5	21,75	141
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,2	181
	Хлеб пшеничный	50	3,16	1,32	23,92	115,85	0	
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>			<b>22,32</b>	<b>13,12</b>	<b>74,59</b>	<b>508,25</b>	<b>24,27</b>	
<b>Итого за шестой день</b>			<b>61,37</b>	<b>61,45</b>	<b>300,01</b>	<b>1869,83</b>	<b>47,87</b>	
<b>7-день</b>								
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное, сыр	5/15	2,56	8,12	0,09	108,64	0,12	
	Суп молочный с крупой	200	6,2	7,6	23,3	186	0,8	29
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	15,31	61,62	2,2	181
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>11,99</b>	<b>17,05</b>	<b>62,62</b>	<b>472,11</b>	<b>3,12</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Кисломолочный напиток	150	5,04	5,76	8,46	106,2	0,54	
<b>Итого за второй завтрак:</b>			<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>8,46</b>	<b>106,2</b>	<b>0,54</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,33	3,88	13,61	98,79	0	25

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Курица в соусе с томатом	120	34,5	41,62	5,44	334,29	0	123
	Каша пшеничная вязкая	130	9,27	5,32	36,87	231	0	129
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0	14,99	60,64	5,4	167
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,35	0,35	29,09	107	0	
<b>Итого за обед:</b>			<b>48,61</b>	<b>51,17</b>	<b>100,0</b>	<b>831,72</b>	<b>5,4</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Сырники из творога с морковью со сгущенным молоком	150 30	23,55 0,16	9,62 1,06	37,23 30,14	329,66 147,5		91
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,4	176
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>			<b>26,87</b>	<b>12,0</b>	<b>91,29</b>	<b>593,01</b>	<b>0,4</b>	
<b>Итого за седьмой день</b>			<b>92,51</b>	<b>85,98</b>	<b>262,37</b>	<b>2003,04</b>	<b>9,1</b>	
<b>8-день</b>								
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,40	0	
	Каша молочная пшеничная	200	10,9	15,4	44,25	359,7	0	63
	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	3,19	19,71	118,69	0,4	176
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>16,88</b>	<b>24,03</b>	<b>87,93</b>	<b>631,64</b>	<b>0,4</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Кисломолочный напиток	150	5,04	5,76	8,46	106,2	0,54	
<b>Итого за второй завтрак:</b>			<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>8,46</b>	<b>106,2</b>	<b>0,54</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	200	6,98	15,69	44,97	207,70	0,78	21
	Голубцы ленивые со см. т/с	140/50	13	13,3	9,8	211,75	1,68	150
	Свекла отварная	130	1,8	5,62	9,33	99,63	13,35	146
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0	14,99	60,64	5,4	167
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,35	0,35	29,09	107	0	
<b>Итого за обед:</b>			<b>24,29</b>	<b>34,96</b>	<b>108,18</b>	<b>686,72</b>	<b>21,21</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Рыба тушеная в томате с овощами	140	14,52	8,04	7,52	160,16	0	98
	Картофельное пюре	150	3,19	6	23,3	160,4	0	142
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,2	181
	Хлеб пшеничный	50	3,16	1,32	23,92	115,85	0	
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>			<b>20,94</b>	<b>15,37</b>	<b>70,05</b>	<b>498,03</b>	<b>2,2</b>	
<b>Итого за восьмой день</b>			<b>67,15</b>	<b>80,12</b>	<b>274,61</b>	<b>1822,59</b>	<b>23,95</b>	
<b>9-день</b>								
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,40	0	
	Каша молочная манная	200	7,75	10,06	38,8	277,5	0	62
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	15,31	61,62	2,2	181

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>11,01</b>	<b>15,51</b>	<b>78,07</b>	<b>492,37</b>	<b>2,2</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Кисломолочный напиток	150	5,04	5,76	8,46	106,2	0,54	
<b>Итого за второй завтрак:</b>			<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>8,46</b>	<b>106,2</b>	<b>0,54</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный	200	2,8	2,88	24,7	127,08	11,75	131(Лапшина)
	Рулет мясной с луком и яйцом	145	12,31	14,38	21,07	273	0,63	420(Лапшина)
	Салат из свежей капусты и моркови	100	0,96	6	2,15	66,4		4
	Сок фруктовый	180	0,16	0,0	19,99	60,64	5,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,35	0,35	29,09	107	0	
<b>Итого за обед:</b>			<b>18,58</b>	<b>23,61</b>	<b>97,0</b>	<b>634,12</b>	<b>17,78</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком	150	21,96	5,38	28,83	251,68	0	86
		40	0,16	1,06	30,14	147,5		
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,4	176
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>			<b>24,91</b>	<b>9,63</b>	<b>78,68</b>	<b>517,87</b>	<b>5,4</b>	
<b>Итого за девятый день</b>			<b>59,54</b>	<b>54,51</b>	<b>262,21</b>	<b>1750,56</b>	<b>25,92</b>	
<b>10-день</b>								
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,40	0	
	Суп молочный с крупой	200	6,2	7,6	23,3	186	0,8	29
	Кофейный напиток на молоке	180	3,16	1,32	23,92	115,85	0	176
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>12,18</b>	<b>16,23</b>	<b>66,97</b>	<b>457,94</b>	<b>0,8</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Кисломолочный напиток	150	5,04	5,76	8,46	106,2	0,54	
<b>Итого за второй завтрак:</b>			<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>8,46</b>	<b>106,2</b>	<b>0,54</b>	
<b>Обед</b>	Свекольник	200	2,33	4	13,6	98,8	1	22
	Перец фаршированный мясом и рисом с т/с	245	12,85	14,6	18,74	242	13,6	
	Компот из сушёных яблок	180	0,56	0	28,89	113,79	0	168
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,35	0,35	29,09	107	0	
<b>Итого за обед:</b>			<b>36,39</b>	<b>24,02</b>	<b>110,5</b>	<b>776,2</b>	<b>4,3</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Рагу из овощей	220	4,09	16,37	24,82	262,79	17,6	54
	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,2	184
	Хлеб пшеничный	50	3,16	1,32	23,92	115,85	0	
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>			<b>7,32</b>	<b>17,7</b>	<b>64,05</b>	<b>440,26</b>	<b>19,8</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Итого за десятый день</b>			<b>42,22</b>	<b>60,97</b>	<b>226,25</b>	<b>1571,35</b>	<b>41,65</b>	
<b>Итого за весь период</b>			<b>570,73</b>	<b>691,4</b>	<b>2596,66</b>	<b>18094,68</b>	<b>324,04</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>57,07</b>	<b>69,14</b>	<b>260,0</b>	<b>1809,46</b>	<b>32,4</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности</b>			<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>		



Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: с 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>1-день</b>								
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное, сыр	5/10	1,90	5,25	0,030	61,05	0	
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	5,6	63	0	
	Икра кабачковая	50	0,77	4,08	4,66	58,3	0,25	
	Чай с сахаром	180	0,11	0,0	10,84	46,74	1,98	184
	Хлеб пшеничный	40	2,52	1,056	19,13	92,68	0	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>10,4</b>	<b>15,0</b>	<b>40,26</b>	<b>321,77</b>	<b>2,23</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты	120	0,36	0,0	12,24	49,68	12	
<b>Итого за второй завтрак:</b>			<b>0,36</b>	<b>0,0</b>	<b>12,24</b>	<b>49,68</b>	<b>12</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой	150	1,38	4,55	7,23	74,99	5,04	
	Биточки из говядины	60	11,04	10,7	5,26	161,64	0	113
	Капуста тушеная	120	2,58	3,22	13,33	87,16	17	138
	Сок фруктовый	150	0,14	0,0	17,99	54,57	4,86	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,88	0,28	19,92	85,64	0	
<b>Итого за обед:</b>			<b>17,02</b>	<b>18,75</b>	<b>63,73</b>	<b>464</b>	<b>26,9</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Зраза рыбная рубленая	120	16,16	4,95	11,45	155,10	0,24	92
	Макаронные изделия отварные	120	4,62	4,41	29,7	177,1	0	134
	Чай с лимоном	180	0,063	0,009	13,77	55,45	1,98	181
	Хлеб пшеничный	40	2,52	1,056	19,13	92,68	0	
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>			<b>23,36</b>	<b>10,42</b>	<b>74,05</b>	<b>480,33</b>	<b>2,22</b>	
<b>Итого за первый день</b>			<b>51,14</b>	<b>44,17</b>	<b>190,28</b>	<b>1315,78</b>	<b>31,32</b>	
<b>2-день</b>								
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,40	0	
	Суп молочный с макар.изделиями	160	5,04	5,50	17,75	140,4	0,5	30
	Чай с лимоном	160	0,063	0,009	13,77	55,45	1,98	181
	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,056	19,13	92,68	0	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>7,65</b>	<b>10,685</b>	<b>50,69</b>	<b>325,93</b>	<b>2,48</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Кисломолочный напиток	120	4,2	4,8	6,16	88,5	1,26	
<b>Итого за второй завтрак:</b>			<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>6,15</b>	<b>88,5</b>	<b>1,26</b>	
<b>Обед</b>	Суп картоф. с мучными клецками	150	2,02	2,06	16,63	89,70	3,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Плов из отвар.птицы	180	13,68	11,7	32,58	297	0	492(Лапшина)
	Овощи свежие	45	0,45	0,0	1,84	8,73	3,3	
	Компот из сушёных яблок	150	0,35	0	25,67	101,54	0	168
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,88	0,28	19,92	85,64	0	
<b>Итого за обед:</b>			<b>18,38</b>	<b>14,04</b>	<b>97,64</b>	<b>582,57</b>	<b>7,1</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Пудинг творожный с яблоком и повидлом	120	16,332	12,804	17,556	250,8	1,596	240
	Какао с молоком	30	0,16	0,0	30,14	117,3	0,2	
	Какао с молоком	180	2,75	2,98	22,56	131,45	2,34	172
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>			<b>19,24</b>	<b>15,78</b>	<b>70,25</b>	<b>499,55</b>	<b>4,13</b>	
<b>Итого за второй день</b>			<b>49,47</b>	<b>45,3</b>	<b>224,74</b>	<b>1496,55</b>	<b>14,97</b>	
<b>3-день</b>								
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное, сыр	5/10	1,90	5,25	0,030	61,05	0	
	Каша молочная манная	160	5,58	7,24	27,9	199,8	0	62
	Кофейный напиток с молоком	160	2,51	2,87	17,74	106,8	0,36	176
	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,056	19,13	92,68	0	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>12,51</b>	<b>16,41</b>	<b>64,8</b>	<b>460,33</b>	<b>0,36</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Кисломолочный напиток	120	4,2	4,8	6,16	88,5	0,48	
<b>Итого за второй завтрак:</b>			<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>6,15</b>	<b>88,5</b>	<b>0,48</b>	
<b>Обед</b>	Щи со свежей капуст. и картош.	150	2,32	7,03	8,2	102,88	14,76	36
	Жаркое по домашнему	190	21	17	24	377	5,8	106
	Овощи свежие	45	0,33	0,0	1,38	3,87	2,45	
	Сок фруктовый	150	0,14	0,0	17,99	54,57	4,86	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,88	0,28	19,92	85,64	0	
<b>Итого за обед:</b>			<b>25,67</b>	<b>24,31</b>	<b>71,42</b>	<b>623,96</b>	<b>27,87</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Котлета рыбная	80	11,84	2,21	7,76	98,21	0,32	93
	Икра баклажанная	120	3,1	4	32,2	180,13	0	132
	Чай с лимоном	180	0,063	0,009	13,77	55,45	1,98	181
	Хлеб пшеничный	40	2,52	1,056	19,13	92,68	0	
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>			<b>17,52</b>	<b>7,28</b>	<b>72,86</b>	<b>426,47</b>	<b>2,3</b>	
<b>Итого за третий день</b>			<b>59,9</b>	<b>52,8</b>	<b>215,24</b>	<b>1599,26</b>	<b>31,01</b>	
<b>4-день</b>								
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,40	0	
	Каша молочная рисовая	160	4,6	6	29,3	189	0	67

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Чай с лимоном	150	0,063	0,009	13,77	55,45	1,98	181
	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,056	19,13	92,68	0	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>7,21</b>	<b>11,18</b>	<b>62,24</b>	<b>374,53</b>	<b>1,98</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Кисломолочный напиток	120	4,2	4,8	6,16	88,5	0,48	
<b>Итого за второй завтрак:</b>			<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>6,15</b>	<b>88,5</b>	<b>0,48</b>	
<b>Обед</b>	Борщ со свежей капуст. и картош.	150	1,38	4,55	7,23	75,85	6,48	17
	Фрикадельки из говядины	60	9,15	8,54	4,56	131,82	0,72	119
	Картофель отварной	110	2,48	5,87	22,2	168,5	18,64	141
	Овощи свежие	45	1,4	1,48	3,14	35,03	0	
	Компот из свежих яблок	150	0,14	0,0	13,5	54,57	4,86	167
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,88	0,28	19,92	85,64	0	
<b>Итого за обед:</b>			<b>16,43</b>	<b>20,72</b>	<b>70,55</b>	<b>551,41</b>	<b>30,7</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком	120	19,40	6,64	31,8	264,64	0,22	87
	Молоко кипяченое	30	0,12	0,8	22,6	110,62		
	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	8,44	105,57	0	178
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>			<b>24,55</b>	<b>13,18</b>	<b>62,82</b>	<b>480,83</b>	<b>0,22</b>	
<b>Итого за четвертый день</b>			<b>52,39</b>	<b>49,88</b>	<b>201,77</b>	<b>1495,27</b>	<b>33,38</b>	
<b>5-день</b>								
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,40	0	
	Каша молочная пшеничная	160	5,43	13,33	47,52	204,44	0	66
	Кофейный напиток с молоком	160	2,51	2,87	17,74	106,8	0,36	176
	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,056	19,13	92,68	0	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>10,49</b>	<b>21,38</b>	<b>84,43</b>	<b>441,32</b>	<b>0,36</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Кисломолочный напиток	120	4,2	4,8	6,16	88,5	0,48	
<b>Итого за второй завтрак:</b>			<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>6,15</b>	<b>88,5</b>	<b>0,48</b>	
<b>Обед</b>	Суп из овощей	150	1,4	4,21	9,07	82,94	0	23
	Котлета из говядины	60	10,72	10,09	5,27	91,66	0	113
	Картофельное пюре	110	2,56	4,8	18,64	128,36	0	142
	Овощи свежие	45	0,33	0,0	1,38	6,54	2,48	
	Сок фруктовый	10	0,14	0,0	17,99	54,57	4,86	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,88	0,28	19,92	85,64	0	
<b>Итого за обед:</b>			<b>17,03</b>	<b>19,38</b>	<b>72,27</b>	<b>449,71</b>	<b>7,34</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Омлет натуральный	95	8,5	13,19	2,22	161,55	0	75

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Свекла отварная	120	1,44	4,49	7,46	79,70	10,68	146
	Чай с лимоном	180	0,063	0,009	13,77	55,45	1,98	181
	Хлеб пшеничный	40	2,52	1,056	19,13	92,68	0	
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>			<b>10,52</b>	<b>18,74</b>	<b>42,58</b>	<b>389,38</b>	<b>12,66</b>	
<b>Итого за пятый день</b>			<b>42,24</b>	<b>64,3</b>	<b>205,44</b>	<b>1368,91</b>	<b>20,84</b>	
<b>6-день</b>								
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,40	0	
	Каша молочная «Дружба»	160	5,8	7,49	31,53	216,99	0	56
	Кофейный напиток с молоком	160	2,51	2,87	17,74	106,8	0,36	
	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,056	19,13	92,68	0	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>10,86</b>	<b>15,53</b>	<b>66,44</b>	<b>453,87</b>	<b>0,36</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты	120	0,36	0,0	12,24	49,68	12	
<b>Итого за второй завтрак:</b>			<b>0,36</b>	<b>0,0</b>	<b>12,24</b>	<b>49,68</b>	<b>12</b>	
<b>Обед</b>	Суп крестьянский с крупой	150	1,7	5,57	11,1	101,2	6	28
	Тефтели из говядины с т/с	60/25	11,01 0,13	12,51 0,92	7,49 1,3	186,71 14,03	0 0	117
	Макароны отварные	110	4,62	4,41	29,7	177,1	0	134
	Овощи свежие	45	0,33	0,0	1,37	6,54	2,48	
	Компот из сушёных яблок	150	0,35	0	25,67	101,54	0	168
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,88	0,28	19,92	85,64	0	
<b>Итого за обед:</b>			<b>20,02</b>	<b>23,69</b>	<b>96,55</b>	<b>571,52</b>	<b>2,48</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Котлета рыбная «Любительская»	100	13,33	3,97	6,81	116,23	0,28	94
	Картофель отварной	120	2,5	5,62	21,75	153,19	17,4	141
	Чай с лимоном	180	0,063	0,009	13,77	55,45	1,98	181
	Хлеб пшеничный	40	2,52	1,056	19,13	92,68	0	
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>			<b>18,41</b>	<b>10,65</b>	<b>61,46</b>	<b>417,55</b>	<b>19,66</b>	
<b>Итого за шестой день</b>			<b>49,65</b>	<b>49,87</b>	<b>236,69</b>	<b>1492,62</b>	<b>32,5</b>	
<b>7-день</b>								
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное, сыр	5/10	1,90	5,25	0,030	61,05	0	
	Суп молочный с крупой	160	4,4	5,4	16,7	133,92	0,57	29
	Чай с лимоном	160	0,063	0,009	13,77	55,45	1,98	181
	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,056	19,13	92,68	0	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>6,88</b>	<b>11,79</b>	<b>49,63</b>	<b>343,1</b>	<b>2,55</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Второй завтрак</b>	Кисломолочный напиток	120	4,2	4,8	6,16	88,5	0,48	
<b>Итого за второй завтрак:</b>			<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>6,15</b>	<b>88,5</b>	<b>0,48</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,67	2,79	9,8	71,12	0	25
	Курица в соусе с томатом	105	29,53	33,62	4,66	257,35	0	123
	Каша пшеничная вязкая	110	7,41	4,26	34,60	185,4	0	129
	Компот из свежих яблок	150	0,14	0,0	13,5	54,57	4,86	167
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,88	0,28	19,92	85,64	0	
<b>Итого за обед:</b>			<b>39,86</b>	<b>38,16</b>	<b>72,68</b>	<b>582,96</b>	<b>4,86</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Сырники из творога с морковью со сгущенным молоком	120	19,52	3,77	32,16	258,12	1,1	91
	Кофейный напиток с молоком	30	0,16	1,06	30,14	147,5		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,8	0,36	176
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>			<b>22,19</b>	<b>7,7</b>	<b>80,04</b>	<b>512,42</b>	<b>1,46</b>	
<b>Итого за седьмой день</b>			<b>73,13</b>	<b>62,45</b>	<b>208,51</b>	<b>1526,98</b>	<b>9,35</b>	
<b>8-день</b>								
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,40	0	
	Каша молочная пшеничная	160	7,9	11,1	31,86	259	0	63
	Кофейный напиток с молоком	160	2,51	2,87	17,74	106,8	0,36	176
	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,056	19,13	92,68	0	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>12,96</b>	<b>19,14</b>	<b>68,77</b>	<b>495,88</b>	<b>0,36</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Кисломолочный напиток	120	4,2	4,8	6,16	88,5	0,48	
<b>Итого за второй завтрак:</b>			<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>6,15</b>	<b>88,5</b>	<b>0,48</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	160	5,02	11,3	32,37	149,54	0,56	24
	Голубцы ленивые со см. т/с	120/40	11,25	11,43	8,4	181,5	1,44	150
	Свекла отварная	110	1,34	4,5	7,46	79,7	10,68	146
	Компот из свежих яблок	150	0,14	0,0	13,5	54,57	4,86	167
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,88	0,28	19,92	85,64	0	
<b>Итого за обед:</b>			<b>19,63</b>	<b>27,51</b>	<b>81,65</b>	<b>550,95</b>	<b>17,54</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Рыба тушеная в томате с овощами	120	12,44	6,8	6,44	137,24	0	98
	Картофельное пюре	120	2,56	4,8	18,64	128,36	0	142
	Чай с лимоном	180	0,063	0,009	13,77	55,45	1,98	181
	Хлеб пшеничный	40	2,52	1,056	19,13	92,68	0	
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>			<b>17,58</b>	<b>12,66</b>	<b>57,97</b>	<b>413,73</b>	<b>1,98</b>	
<b>Итого за восьмой день</b>			<b>54,37</b>	<b>64,11</b>	<b>214,55</b>	<b>1543,06</b>	<b>20,36</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>9-день</b>								
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,40	0	
	Каша молочная манная	160	5,58	7,24	27,9	199,8	0	62
	Чай с лимоном	160	0,063	0,009	13,77	55,45	1,98	181
	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,056	19,13	92,68	0	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>8,19</b>	<b>12,42</b>	<b>60,84</b>	<b>385,33</b>	<b>1,98</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Кисломолочный напиток	120	4,2	4,8	6,16	88,5	0,54	
<b>Итого за второй завтрак:</b>			<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>6,15</b>	<b>88,5</b>	<b>0,54</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный	150	2,01	2,07	17,78	91,49	8,46	131(Лапшина)
	Рулет мясной с луком и яйцом	145	12,31	14,38	21,07	273	0,63	420(Лапшина)
	Салат из свежей капусты и маркови	80	0,72	45	1,61	49,77	0	6
	Сок фруктовый	150	0,14	0,0	17,99	54,57	4,86	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,88	0,28	19,92	85,64	0	
	<b>Итого за обед:</b>			<b>17,06</b>	<b>21,23</b>	<b>78,37</b>	<b>554,47</b>	<b>13,95</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком	120 30	17,56 0,12	4,3 0,8	23,06 22,6	201,34 110,63	0	86
	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,8	0,36	176
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>			<b>20,19</b>	<b>7,97</b>	<b>63,4</b>	<b>418,77</b>	<b>0,36</b>
<b>Итого за девятый день</b>			<b>49,64</b>	<b>46,42</b>	<b>208,77</b>	<b>1447,07</b>	<b>16,83</b>	
<b>10-день</b>								
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,40	0	
	Суп молочный с крупой	160	4,4	5,4	16,7	133,92	0,57	29
	Кофейный напиток на молоке	160	2,51	2,87	17,74	106,8	0,36	176
	Хлеб пшеничный	30	2,52	1,056	19,13	92,68	0	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>9,46</b>	<b>13,44</b>	<b>53,61</b>	<b>370,8</b>	<b>0,93</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Кисломолочный напиток	120	4,2	4,8	6,16	88,5	0,48	
<b>Итого за второй завтрак:</b>			<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>6,15</b>	<b>88,5</b>	<b>0,48</b>	
<b>Обед</b>	Свекольник	150	2,02	2,06	15,63	89,7	4,21	22
	Пере фаршированный мясом и рисом с т/с	245	18,36	12,3	0,18	185,2	0	102
	Компот из сушёных яблок	180	0,35	0	25,67	101,54	0	168
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,28	19,92	85,64	0	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Итого за обед:</b>			<b>30,04</b>	<b>20,79</b>	<b>89,18</b>	<b>653,24</b>	<b>6,69</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Рагу из овощей	200	3,72	14,88	22,56	238,9	16	54
	Чай с сахаром	180	0,11	0,0	10,84	46,74	1,98	184
	Хлеб пшеничный	40	2,52	1,056	19,13	92,68	0	
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>			<b>6,35</b>	<b>15,93</b>	<b>52,53</b>	<b>378,32</b>	<b>17,98</b>	
<b>Итого за десятый день</b>			<b>36,47</b>	<b>53,6</b>	<b>183,86</b>	<b>1341,79</b>	<b>38,03</b>	
<b>Итого за весь период</b>			<b>524,1</b>	<b>558,58</b>	<b>2073,49</b>	<b>14130,07</b>	<b>272,63</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>52,41</b>	<b>55,85</b>	<b>207,34</b>	<b>1413,007</b>	<b>27,26</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности</b>			<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>		

## Используемая литература:

1. Сборник Технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, под редакцией Л.С. Коровка  
5-е издание переработанное и дополненное, 2008г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, под редакцией В.Т. Лапшиной, 1994г.