1 неделя, понедельник **«1» день** по 10-дневному меню

(№ недели, день недели)

возрастная категория воспитанников: от 3 до 7лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | № рецептуры блюд | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества | Энергетическая ценность, ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак** | 213\2014 | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 |
|  | 50/2009 | Икра кабачковая | 70 | 1,33 | 6,23 | 5,39 | 83,3 |
|  | г/п | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 |
|  | 1/2014 | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,39 | 8,85 | 14,9 | 165,7 |
|  | 392/2014 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,00 | 10,0 | 38,36 |
| **2-й завтрак** | г/п | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 |
| Обед | 82/2005 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/4 | 1,5991 | 4,7565 | 10,9669 | 94,641 |
|  | 235/2005 | Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным | 70 | 10,2365 | 11,3511 | 5,2948 | 164,896 |
|  | 312/2005 | Пюре картофельное | 130 | 2,8028 | 4,403 | 19,0693 | 127,186 |
|  | 376/2014 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,396 | 0 | 24,9912 | 100,116 |
|  | г/п | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 36,2 |
|  | г/п | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,54 | 1,6 | 9,96 | 52,4 |
| **Полдник**  | 415/2005 | Крендель сахарный | 80 | 5,466 | 9,7024 | 48,6644 | 303,384 |
|  | 397/2014 | Какао с молоком  | 180 | 3,809 | 3,97 | 15,456 | 110,37 |
| Итого за день: |  |  |  | 38,5094 | 56,163 | 192,1733 | 1439,6484 |

Средняя стоимость дня: 140 руб. 50 коп.

1 неделя, вторник **«2» день** по 10-дневному меню

(№ недели, день недели)

возрастная категория воспитанников: от 3 до 7лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | № рецептуры блюд | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества | Энергетическая ценность, ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак** | 181/2005 | Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром | 180 | 5,1394 | 3,0084 | 35,5623 | 188,119 |
|  | 3/2014 | Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 40 | 6,57 | 9,575 | 19,985 | 191,85 |
|  | 393/2014 | Чай с сахаром и лимоном | 180/7 | 0,123 | 0,0071 | 10,2107 | 40,7354 |
| **2-й завтрак** | 368/2014 | Яблоки | 70 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| **Обед**  | 103/2005 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,248 | 2,326 | 16,564 | 97,22 |
|  | 291/2005 | Плов из птицы | 200 | 23,97 | 18,68 | 35,59 | 422,17 |
|  | 50/2009 | Овощи натуральные соленые (капуста квашенная) | 20 | 0,36 | 0,02 | 0,6 | 4,6 |
|  | 376/2014 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,396 | 0 | 24,9912 | 100,116 |
|  | г/п | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,54 | 1,6 | 9,96 | 52,4 |
|  | г/п | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 36,2 |
| **Полдник**  | 237/2014 | Запеканка из творога с соусом яблочным | 90 | 13,587 | 7,0164 | 17,2002 | 212,7268 |
|  | 394/2014 | Чай с молоком | 180 | 2,58 | 2,88 | 14,2307 | 90,5554 |
| Итого за день: |  |  |  | 58,23 | 45,75 | 201,54 | 1483,69 |

Средняя стоимость дня: 144 руб. 24коп.

 1 неделя, среда **«3» день** по 10-дневному меню

(№ недели, день недели)

возрастная категория воспитанников: от 3 до 7лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | № рецептуры блюд | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества | Энергетическая ценность, ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак** | 173/2005 | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с сахаром | 180 | 6,6 | 5,1 | 36,5 | 216,7 |
|  | 1/2014 | Бутерброд с масло сливочным | 40 | 2,39 | 8,85 | 14,9 | 165,7 |
|  | 392/2014 | Чай с сахаром | 180/10 | 0,06 | 0,00 | 10,00 | 38,36 |
| **2-й завтрак** | г/п | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 |
| Обед | 96/2005 | Рассольник ленинградский со сметаной | 200/4 | 1,928 | 4,88 | 13,948 | 109,36 |
|  | 295/2005 | Котлета рубленная из бройлер-цыплят с маслом сливочным | 70 | 12,0793 | 11,5847 | 8,6632 | 188,025 |
|  | 75/2005 | Икра свекольная | 130 | 2,4057 | 10,0875 | 6,8596 | 153,458 |
|  | 372/2014 | Компот из свежих плодов | 180 | 0,144 | 0,144 | 21,492 | 85,14 |
|  | г/п | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 36,2 |
|  | г/п | Хлеб пшеничный йод. | 20 | 1,54 | 1,6 | 9,96 | 52,4 |
| **Полдник** | 454/2014 | Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем картофельным с луком | 80 | 4,109 | 1,3078 | 30,272 | 151,476 |
|  | 388/2005 | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,612 | 0,252 | 26,658 | 119,34 |
| Итого за день: |  |  |  | 33,7 | 44,1 | 196,2 | 1362,1 |

Средняя стоимость дня : 102 руб. 39коп.

1 неделя, четверг **«4» день** по 10-дневному меню

(№ недели, день недели)

возрастная категория воспитанников: от 3 до 7лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | № рецептуры блюд | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества | Энергетическая ценность, ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак** | 182/2005 | Каша жидкая молочная из пшенной крупы | 180 | 6,313 | 3,85886 | 40,211 | 219,481 |
|  | 1/2014 | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,39 | 8,85 | 14,9 | 165,7 |
|  | 393/2014 | Чай с сахаром и лимоном | 180/7 | 0,123 | 0,007 | 10,2107 | 40,7354 |
| **2-й завтрак** | г/п | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 |
| **Обед**  | 102/2005 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,722 | 3,416 | 15,994 | 114,79 |
|  | 619/2009 | Тефтели из мяса говядины с соусом красным основным | 110 | 9,002 | 12,88 | 12,9825 | 201,3245 |
|  | 309/2005 | Макаронные изделия отварные | 130 | 4,616 | 4,109 | 30,733 | 181,33 |
|  | 70/2005 | Овощи натуральные соленые(огурцы | 20 | 0,16 | 0,02 | 0,34 | 2,6 |
|  | 376/2014 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,396 | 0 | 24,9912 | 100,116 |
|  | г/п | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,54 | 1,6 | 9,96 | 52,4 |
|  | г/п | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 36,2 |
| **Полдник** | 449/2014 | Оладьи с повидлом | 100 | 2,2018 | 4,9694 | 12,033 | 100,76 |
|  | 358/2005 | Кисель из сока плодового натурального |  180 | 0,27 | 0,054 | 34,1748 | 136,134 |
| Итого за день: |  |  |  | 33,6 | 40,1 | 223,5 | 1397,6 |

Средняя стоимость дня : 103 руб. 50 коп.

1 неделя, пятница **«5» день** по 10-дневному меню

(№ недели, день недели)

возрастная категория воспитанников: от 3 до 7лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | № рецептуры блюд | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества | Энергетическая ценность, ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак** | 182/2005 | Каша жидкая молочная из рисовой крупы с сахаром | 180 | 4,242 | 2,986 | 36,4604 | 188,245 |
|  | 2/2014 | Бутерброд с повидлом и маслом сливочным | 55 | 2,35 | 8,85 | 14,9 | 165,7 |
|  | 379/2005 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,195 | 3,042 | 22,509 | 125,7615 |
| **2-й завтрак** | г/п | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 |
| **Обед** | 88/2005 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/4 | 1,6238 | 4,7533 | 8,3471 | 85,5 |
|  | 292/2005 | Птица, тушеная в соусе с овощами | 210 | 22,0463 | 27,3572 | 20,338 |  426,36 |
|  | 376/2014 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,396 | 0 | 24,9912 | 100,116 |
|  | г/п | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,54 | 1,6 | 9,96 | 52,4 |
|  | г/п | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 36,2 |
| **Полдник**  | 218/2005 | Вареники ленивые отварные с молоком сгущенным | 120 | 16,3029 | 5,6765 | 25,9185 | 247,426 |
|  | г/п | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,00 | 10,00 | 38,36 |
| Итого за день: |  |  |  | 53,6 | 54,6 | 190,4 | 1512,1 |

Средняя стоимость дня : 147 руб. 69 коп.

2 неделя, понедельник **«6» день** по 10-дневному меню

(№ недели, день недели)

возрастная категория воспитанников: от 3 до 7лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | № рецептуры блюд | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества | Энергетическая ценность, ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак** | 210/2005 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 58 | 5,56 | 10,16 | 1,08 | 117,77 |
|  | 50/2009 | Икра кабачковая | 70 | 1,33 | 6,23 | 5,39 | 83,3 |
|  | г/п | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 |
|  | 1/2014 | Бутерброд с маслом сливочным |  40 | 2,39 | 8,85 | 14,9 | 165,7 |
|  | 392/2014 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,00 | 10,00 | 38,36 |
| **2-й завтрак** | г/п | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 |
| **Обед** | 82/2005 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/4 | 1,5991 | 4,7565 | 10,9669 | 94,641 |
|  | 229/2005 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 110 | 12,6556 | 5,6646 | 7,338 | 132,608 |
|  | 312/2005 | Пюре картофельное | 130 | 2,8028 | 4,403 | 19,0693 | 127,186 |
|  | 376/2014 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,396 | 0 | 24,9912 | 100,116 |
|  | г/п | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 36,2 |
|  | г/п | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,54 | 1,6 | 9,96 | 52,4 |
|  | 459/2014 | Пирог открытый | 80 | 4,81 | 2,50746 | 32,7912 | 175,4616 |
|  | 394/2014 | Чай с молоком | 180 | 2,58 | 2,88 | 14,2307 | 90,5554 |
| Итого за день: |  |  |  | 39,52 | 47,75 | 177,91 | 1314,59 |

Средняя стоимость дня : 141руб. 68коп.

2 неделя, вторник **«7» день** по 10-дневному меню

(№ недели, день недели)

возрастная категория воспитанников: от 3 до 7лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | № рецептуры блюд | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества | Энергетическая ценность, ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак** | 181/2005 | Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром | 180 | 5,1394 | 3,0084 | 35,5623 | 188,119 |
|  | 3/2014 | Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 60 | 6,57 | 9,575 | 19,985 | 191,85 |
|  | 393/2014 | Чай с сахаром и лимоном | 180/7 | 0,123 | 0,0071 | 10,2107 | 40,7354 |
| **2-й завтрак** | 368/2014 | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| **Обед**  | 85/2014 | Суп картофельный с клецками | 200 | 2,0047 | 2,6233 | 12,6458 | 83,851 |
|  | 291/2005 | Плов из птицы | 200 | 23,97 | 18,68 | 35,59 | 422,17 |
|  | 50/2009 | Овощи натуральные соленые (капуста квашенная) | 20 | 0,36 | 0,02 | 0,6 | 4,6 |
|  | 376/2014 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,396 | 0 | 24,9912 | 100,116 |
|  | г/п | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,54 | 1,6 | 9,96 | 52,4 |
|  | г/п | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 36,2 |
| **Полдник**  | 231/2014 | Запеканка из творога с соусом яблочным | 105 | 18,587 | 13,224 | 11,063 | 274,01 |
|  | 358/2005 | Кисель из сока плодового натурального | 180 | 0,27 | 0,054 | 34,1748 | 136,134 |
| Итого за день: |  |  |  | 60,68 | 49,43 | 211,43 | 1577,18 |

Средняя стоимость дня : 153 руб. 38коп.

2 неделя, среда **«8» день** по 10-дневному меню

(№ недели, день недели)

возрастная категория воспитанников: от 3 до 7лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | № рецептуры блюд | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества | Энергетическая ценность, ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак** | 183/2005 | Каша жидкая молочная из гречневой крупы с сахаром | 180 | 7,6 | 4,9 | 40,2 | 234,1 |
|  | 1/2014 | Бутерброд с масло сливочным | 40 | 2,39 | 8,85 | 14,9 | 165,7 |
|  | 392/2014 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,00 | 10,00 | 38,36 |
| **2-й завтрак** | г/п | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 |
| Обед | 80/2014 | Суп картофельный с крупой | 200 | 1,788 | 2,282 | 13,936 | 83,22 |
|  | 295/2005 | Котлета рубленная из бройлер-цыплят с маслом сливочным | 70 | 12,0793 | 11,5847 | 8,6632 | 188,025 |
|  | 132/2014 | Капуста тушеная | 130 | 3,203 | 6,6651 | 13,7792 | 129,583 |
|  | 372/2014 | Компот из свежих плодов | 180 | 0,144 | 0,144 | 21,492 | 85,14 |
|  | г/п | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 36,2 |
|  | г/п | Хлеб пшеничный йод. | 20 | 1,54 | 1,6 | 9,96 | 52,4 |
| **Полдник** | 424/2005 | Булочка домашняя | 80 | 5,8485 | 9,4665 | 48,9035 |  305,62 |
|  | 388/2005 | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,612 | 0,252 | 26,658 | 119,34 |
| Итого за день: |  |  |  | 37,10 | 46,11 | 225,41 | 1483,67 |

Средняя стоимость дня : 110 руб. 29коп.

2 неделя, четверг **«9» день** по 10-дневному меню

(№ недели, день недели)

возрастная категория воспитанников: от 3 до 7лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | № рецептуры блюд | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества | Энергетическая ценность, ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак** | 182/2005 | Каша жидкая молочная из пшенной крупы | 180 | 6,313 | 3,85886 | 40,211 | 219,481 |
|  | 1/2014 | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,39 | 8,85 | 14,9 | 165,7 |
|  | 393/2014 | Чай с сахаром и лимоном | 180/7 | 0,123 | 0,007 | 10,2107 | 40,7354 |
| **2-й завтрак** | г/п | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 |
| **Обед**  | 102/2005 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,722 | 3,416 | 15,994 | 114,79 |
|  | 274/2005 | Зразы рубленные с соусом сметанным с томатом | 100 | 9,7298 | 12,5933 | 11,525 | 191,308 |
|  | 309/2005 | Макаронные изделия отварные | 130 | 4,616 | 4,109 | 30,733 | 181,33 |
|  | 70/2005 | Овощи натуральные соленые(огурцы | 20 | 0,16 | 0,02 | 0,34 | 2,6 |
|  | 376/2014 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,396 | 0 | 24,9912 | 100,116 |
|  | г/п | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,54 | 1,6 | 9,96 | 52,4 |
|  | г/п | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 36,2 |
| **Полдник** | 449/2014 | Оладьи с повидлом | 100 | 2,2018 | 4,9694 | 12,033 | 100,76 |
|  | 401/2014 | Ряженка |  180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 97,2 |
| Итого за день: |  |  |  | 39,231 | 44,264 | 195,398 | 1348,620 |

Средняя стоимость дня : 119 руб. 61коп.

2 неделя, пятница **«10» день** по 10-дневному меню

(№ недели, день недели)

возрастная категория воспитанников: от 3 до 7лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | № рецептуры блюд | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества | Энергетическая ценность, ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак** | 182/2005 | Каша жидкая молочная из рисовой крупы с сахаром | 180 | 4,242 | 2,986 | 36,4604 | 188,245 |
|  | 2/2014 | Бутерброд с повидлом и маслом сливочным | 55 | 2,35 | 8,85 | 14,9 | 165,7 |
|  | 397/2014 | Какао с молоком | 180 | 3,809 | 3,97 | 15,456 | 110,37 |
| **2-й завтрак** | г/п | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 |
| **Обед** | 88/2005 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/4 | 1,6238 | 4,7533 | 8,3471 | 85,5 |
|  | 289/2005 | Рагу из птицы | 210 | 22,7163 | 18,1766 | 18,1062 |  328,0282 |
|  | 376/2014 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,396 | 0 | 24,9912 | 100,116 |
|  | г/п | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,54 | 1,6 | 9,96 | 52,4 |
|  | г/п | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 36,2 |
| **Полдник**  | 395/2005 | Вареники из полуфабриката промышленного производства с фаршем картофельным с маслом сливочным | 105 | 9,6985 | 13,3525 | 36,204 | 294,5625 |
|  | 392/2014 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,00 | 10,00 | 38,36 |
| Итого за день: |  |  |  | 48,3 | 54,0 | 191,4 | 1445,5 |

Средняя стоимость дня : 117 руб. 83коп.