

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 167»
Ленинского района г. Саратова
(МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 167»)**

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего МДОУ «Детский
сад комбинированного вида № 167»
от 21.08 .2023 № 122
_____ Н.А. Марченко

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
МДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 167»**

**Саратов
2023**

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11лет.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
190	Каша "Дружба" молочная жидкая	150/200/250	3,21/4,28/5,35	7,6/10,1/12,63	19,5/26/26	166/223/278,75
1	Бутерброд с маслом	30/6	1,62	3,6	12	107,9
		40/8	1,75	4,8	16	119,22
		50/10	2,2	6	20	183
54	Кофейный напиток с молоком	150/200/200	2,37/3,03	2/2,65	11,96/15,7	83,85/118/118
13	Яйцо отварное	20/20/40	1,05/1,05/210	0,95/0,95/1,9	0,05/0,05/0,1	24,8/24,8/49,6
2 завтрак						
418	Сок	100/100/200	0,2/0,2/0,4	0,2/0,2/0,4	11,6/11,6/23,2	48/48/96
Обед						
168	Свекла отварная	50/60/80	0,8/1,07	0,04/0,05/0,07	4,3/5,2/6,8	21,4/25,8/34,4
82	Рассольник «Ленинградский»	150/200/250	1,11/1,47/1,83	3,58/4/5,98	13,99/18,66/23,33	73,1/97,65/122,06
282	Котлета рубленая из говядины	60/80/110	5,95/7,93/21,03	6/8/13	7,28/8,71/22,1	74,28/99,04/129,62
366	Соус томатный с маслом сливочным	20/20/40	1,4/2,8	1,12/2,24	3/3/6	26,8/26,8/53,6
321	Пюре картофельное	100/150/200	2,1/3,1/4,1	3,3/4,95/6,6	15,1/22,65/30,2	77,6/116,4/155,2
431	Компот из сухофруктов	150/200/200	0,1/0,15/0,15	0	12,1/16,4/16,4	54,9/111,8/111,8
148	Хлеб ржаной	40/50/80	1,44/1,8/2,88	0,36/0,45/0,72	12,48/15,6/24,9	59,4/74,25/118,8
Полдник						
420	Снежок	150/180/200	4,2/5,04/5,6	3,75/4,5/5,0	16,5/19,8/22,0	120,3/144,36/160,4
б/н	Печенье	12/20/30	0,7/1,17/1,76	1,99/3,32/4,98	8,17/13,62/20,43	56,04/93,4/140,1
Ужин						
225	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	150/20/180/20/200/200	14,48/17,37/19,3	12,25/13,7/16,34	29/34,8/38,7	275,2/330,3/367
376	Кисель	150/200/200	0	0	14,70/19,6/19,6	74,6/99,47/99,47
147	Хлеб пшеничный	30/40/50	2,01/2,64/3,35	0,27/0,36/0,45	11,6/15,4/19,34	79,6/106,14/132,68

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
42,6/54,5/76	47/60,2/79,05	203,3/259/335	

Меню

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11лет.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
165	Каша гречневая сладкая	130/150/200	4,18/4,83/6,44	3,85/4,45/5,9	60/71/92	200/295/390
043	Какао с молоком	150/200/200	3,1/4,1/4,1	2,6/3,5/3,5	13/17,33/17,33	89,1/118,8/118,8
2	Бутерброд с маслом и сыром	30/6/8 40/8/12 50/10/20	3,78/ 5,04/ 6,3	8,40/ 9,20/ 14	13/ 16/ 21	180/ 215/ 300
2 завтрак						
418	Сок	100/100/200	0,2/0,2/0,4	0,2/0,2/0,4	11,6/11,6/23,2	48/48/96
Обед						
76	Борщ с капустой и картофелем на мясо костном бульоне со сметаной	150/200/250	3,36/4,48/5,6	8,1/9,7/10,01	7,75/10,30/ 12,87	98,6/134/169
286	Тефтели крупяные из говядины	100/180/240	6,8/7,78/16,32	9/12/18,68	9,1/15,2/ 21,8	82,6/99,6/ 123,34
366	Соус томатный с маслом сливочным	20/20/40	1,4/1,4/2,8	1,12/1,12/ 2,24	3/3/6	26,8/26,8/53,6
048	Компот из свежих фруктов	150/200/200	0,12/0,13/0,13	0,12/0,13/ 0,13	21,72/24,1/ 24,1	88,2/98,0/98,0
148	Хлеб ржаной	40/50/80	1,44/1,8/2,88	0,36/0,45/ 0,72	13,68/17,1/27	69,6/87/139,2
Полдник						
2	Йогурт	100/150/150	3,43/5,15/5,15	2,67/4,01/ 4,01	5,8/8,7/8,7	60/90/90
б/н	Вафли	12/20/30	0,3/0,5/0,75	3/5/7,5	6,2/10,3/15,5	42,4/70,6/106
б/н	Апельсин	120/170/310	1,08/1,53/2,79	0,24/0,34/1,0 7	9,72/13,7/ 25,11	51,6/73,1/133,3
Ужин						
268	Рыба запеченная	70/80/120	8,9/12,8/19,2	3,56/4/6	1,89/2/3,78	98/112/ 168
177	Каша рисовая припущенная (для гарнира)	120/150/200	2,9/3,64/4	3,9/4,3/4,8	28,8/36,67/45	172,8/200/288
391	Чай сладкий с лимоном	180/200/200	0,18/0,2/0,2	0,09/0,1/0,1	9,9/11,0/11,0	37,2/41,3/ 41,3
147	Хлеб пшеничный	30/40/50	2,01/2,64/3,35	0,27/0,36/ 0,45	14,76/19,69/24	79,6/106,14/ 132,68

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	Углеводы	
42,88/56,22/77,48	47,48/58,86/79,52	2304/289,33/369,35	1424,5/1815,34/2447,22

Меню

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
179	Каша вязкая пшеничная молочная	150/200/250	3,5/5,9/8,38	4,6/5,8/7,07	35,4/47,2/47,2	150,3/224,04/300,04
1	Бутерброд с маслом	30/6/ 40/8/ 50/10	1,62 1,75 2,2	3,6 4,8 6	12 16 20	107,9 119,22 183
043	Какао с молоком	150/200/200	3,1/4,2/4,2	2,6/3,5/3,5	13/17,33/17,33	89,1/118,8/118,8
13	Яйцо отварное	20/20 /40	1,05/1,05/2,1	0,95/0,95/1,9	0,05/0,05/0,1	24,8/24,8/49,6
2 завтрак						
б/н	Яблоко	120/170/310	0,48/0,68/1,24	0,48/0,63/1,32	14,76/20,91/ 38,13	38,6/54,6/99,7
Обед						
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/200/250	1,26/1,38/ 1,86	6,01/7,20/ 10,25	14,65/13,4/ 16	57,3/136/ 143,75
177	Макаронные изделия отварные	120/150/200	2,60/3,2/4,3	4,43/5,5/7,39	9/11,5/13,61	67,3/98/127,18
278	Бефстроганов из отварного мяса с соусом	60/80/90	7,38/10,8/12	7/9,6/11,5	3,29/4,47/4,76	180/248/265
704	Компот из сухофруктов	150/200/200	0,1/0,15/0,20	0	12,1/16,4/16,4	77,6/111,8/111,8
148	Хлеб ржаной	40/50/80	1,44/1,8/2,88	0,36/0,45/0,72	12,48/15,6/ 29,9	59,4/74,25/ 118,8
Полдник						
б/н	Печенье	12/20/30	0,7/1,17/1,76	1,99/3,32/4,98	8,17/13,62/ 20,43	56,04/93,4/140,1
б/н	Ряженка	150/180/200	4,75/5,70/6,34	3,75/4,5/5	6,39/7,2/8	91/95,40/120
Ужин						
52	Суфле из печени	100/130/170	7,7/10,2/18	7,7/13/5	24/25/29	182/194/291
	Пирожки печеные с картофелем	180/200/250	5,3/5,8/13	3,2/9/10,1	12/18/25	105/115/158
391	Чай с сахаром	180/200/240	0,18/0,2/0,24	0,09/0,1/0,1	9,9/11,0/11,0	37,2/41,4/41,4

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
41,16/53,98/74,4	44/69/75	187/240/296	1370/1804/2357

Меню

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
179	Каша пшеничная молочная жидкая	150/200/250	3,23/4.65/6,39	4,8/6,48/8,1	32,1/38,2/48,1	157.7/203/243
54	Кофейный напиток с молоком	150/200/200	2,37/3.03/3.03	2/2.65/2.65	11,9/15.7/15.7	75,83/100/100
2	Бутерброд с маслом и сыром	30/6/8	3,78	8,40	13	180
		40/8/12	5,04	9.20	16	215
		50/10/20	6,3	14	21	300
2 завтрак						
418	Сок	100/100/200	0,2/0,2/0,4	0,2/0,2/0,4	11,6/11,6/23,2	48/48/96
Обед						
б/н	Соленый огурец	20/50/80	0,16/0,4/0,64	0,02/0,05/0,32	0,34/0.85/1,36	2,2/5.5/8.8
85	Суп с клецками на курином бульоне	150/200/250	3,83/5,11/8,45	3,84/6.95/8.25	15,48/16,64/18,2	114,24/100.81/174.35
304	Плов из птицы	170/200/250	9,89/9.01/14.5	10,01/12,78/16.7	4,58/5,39/6,74	140/287/300.75
431	Компот из сухофруктов	150/200/200	0,1/0,15/0,15	0	12,1/16,4/16,4	54.9/111.8/111.8
148	Хлеб ржаной	40/50/80	1,44/1,8/2,88	0,36/0,45/0,72	12,48/15,6/24,9	59,4/74,25/118,80
Полдник						
376	Кисель	150/200/200	0	0	19,60/27/27	74,6/99,47/99,47
б/н	Зефир	12/20/30	0,09/0,15/0,23	0	9,4/14,6/24	36,6/60,8/90
Ужин						
238	Запеканка из творога с морковью	150/180/240	15,1/21.69/28.95	15.4/19,23/24.7	35.7/37/57.1	305/320/461.33
354	Соус сметанный сладкий	40/40/40	0.6	2	2.42	29.64
391	Чай с сахаром	180/200/200	0,18/0,2/0.2	0,09/0,1/0.1	9,9/11,0/11.0	37,2/41,4/41.4
147	Хлеб пшеничный	30/40/50	2,01/2,64/3,35	0,27/0,36/0,45	11,6/15,4/19.34	79,6/106,14/132.68

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
42,9/54,04/76,11	47,3/60/78,7	201,78/240,92/316,38	1365,28/1805,4/2313,4

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-14 лет

Меню

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
190	Каша рисовая молочная жидкая	150/200/250	1,17/2,71/2,71	3,13/3,58/5,48	36,3/47,89/52,50	146/156/192
2	Бутерброд с маслом и сыром	30/6/8	3,78	8,40	13	180
		40/8/12	5,04	11,20	16	215
		50/10/20	6,3	14	21	300
54	Кофейный напиток с молоком	150/200/200	2,37/3.03/3.03	2/2.65/2.65	11,96/15.7/15.7	83,85/111,8/111,8
2 завтрак						
б/н	Сок	100/100/200	0,2/0,2/0,4	0,2/0,2/0,4	11,6/11,6/23,2	48/48/96
Обед						
27	Сельдь соленая порционно	20/30/58	4,27/5,4/10,1	4,6/6,9/13,3	0	35,84/81.6/127
77	Суп картофельный	150/200/250	2,4/3,2/4,9	2,07/2,3/2,9	20.92/25,09/30	68,21/90,6/113,3
276	Жаркое по-домашнему	170/200/250	8,03/9,32/14,58	9,23/10,86/13,58	24/28,56/35,7	217/353/442
148	Хлеб ржаной	40/50/80	1,44/1,8/2,88	0,36/0,45/0,72	12,48/15,6/24,9	59,4/74,25/118,80
431	Компот из сухофруктов	150/200/200	0,1/0,15/0,20	0	12,1/16,4/16,4	77,6/111,8/111,8
Полдник						
376	Йогурт	100/150/150	3,43/5,15/5,15	2,67/4,01/4,01	5,8/8,7/8,7	60/90/90
470	Булка дорожная	50/50/90	1,5/1,5/2,7	0,61/0,61/1,1	24,45/24,45/44,01	95,06/95,06/171,1
Ужин						
б/н	Горох зеленый отварной	50/60/80	1,9/2/3	3,5/4,2/5,4	3,9/4,8/6	53/64/80
214	Омлет натуральный	150/200/220	9,7/12,94/14,94	10.04/12.6/14.6	1.14/3,06/5,96	149/177.52/177.52
147	Хлеб пшеничный	30/40/50	2,01/2,64/3,35	0,27/0,36/0,45	11,6/15,14/19,34	79,6/106,14/132,68
391	Чай сладкий с лимоном	150/200/200	0,15/0,2/0,2	0,075/0,1/0,1	8,25/11,0/11,0	31/41,4/41,4

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
41,71/53,5/77,7	46,96/59,95/78,81	200,6/246/319,2	1397,62/1808/2299

Меню

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
179	Каша вязкая пшеничная молочная	150/200/250	4,5/6/8,5	9,1/12,14/16,18	27,6/35,4/44,25	182,7/243/310
1	Бутерброд с маслом	30/6/ 40/8/ 50/10	1,62 1,75 2,2	3,6 4,8 6	12 16 20	107,9 119,22 183
54	Кофейный напиток с молоком	150/200/200	2,37/3.03/3.03	2/2.65/2.65	11,96/15,7/ 15,7	83,85/111,8 111,8
13	Яйцо отварное	20/20/40	1,05/1,05/210	0,95/0,95/1,9	0,05/0,05/0,1	24,8/24,8/49,6
2 завтрак						
б/н	Апельсин	120/170/310	1,08/1,53/2,79	0,24/0,34/1,07	9,72/13,7/ 25,11	51,6/73,1/133,3
Обед						
168	Свекла отварная	50/60/80	0,8/0,96/1,28	0,04/0,05/0,7	4,3/5,2/6,8	21,4/25,8/34,4
336	Капуста тушенная с мясом	150/200/240	13/10/16	8,1/9,8/14	17/26/30	195/230/280
177	Рассольник со сметаной	120/150/200	10/14/18,9	10,3/12,8/16	23/28/35	230/309/426
048	Компот из свежих фруктов	150/200/250	0,1/0,13/0,17	0,1/0,12/0,15	18,1/21,72/27	73,5/88/110
148	Хлеб ржаной	40/50/80	1,44/1,8/2,88	0,36/0,45/0,72	12,48/15/24	59,4/74,25/ 118,8
Полдник						
б/н	Печенье	12/20/30	0,7/1,17/1,76	1,99/3,32/4,98	8,17/13,62/ 20,43	56,04/93,4/140,1
420	Снежок	150/180/200	4,2/5,04/5,6	3,75/4,5/5,0	16,5/19,8/22	120,3/144,36/160
Ужин						
93	Суп молочный с макаронными изделиями	150/200/250	5/6,67/9,34	4,7/6,8/7,84	18/23,64/30,34	131/174,6/218,3
02	Булочка домашняя	50/50/50	0,61	0,61	15,14	67,98
391	Чай сладкий с лимоном	150/200/200	0,15/0,2/0,2	0,075/0,1/0,1	8,25/11,0/11	31/41,4/41,4

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
47/54/76	46,54/60/79,9	203/260,44/330	1436/1820/2385,68

Меню

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет.

Возрастная категория	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
90	Суп молочный рисовый протертый	150/200/250	3.62/4.8/6	3.98/5.3/6,63	4,09/5,46/8,83	93.5/124.7/155,88
2	Бутерброд с маслом и сыром	30/6/8	3,78	8,40	13	180
		40/8/12	5,04	11,20	16	215
		50/10/20	6,3	14	21	300
54	Кофейный напиток с молоком	150/200/200	2,37/3.03/3.03	2/2.65/2.65	11,96/15.7/15.7	83,85/111,8
2 завтрак						
418	Сок	100/100/200	0,2/0,2/0,4	0,2/0,2/0,4	11,6/11,6/23,2	48/48/96
Обед						
б/н	Соленый огурец	20/50/80	0,16/0,4/0,48	0,02/0,05/0,06	0,34/0,85/1	2,2/5,5/8,8
76	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	150/200/250	3,36/5,48/8,3	8,1/8,8/13,5	7,75/12,3/15,87	98,6/131/163
274	Мясо тушеное с овощами в соусе	170/200/240	9,03/10,7/15,84	9,23/10,86/14,4	16,4/21,3/25,16	260/316,4/379,7
048	Компот из свежих фруктов	150/200/200	0,12/0,13/0,13	0,12/0,13/0,13	18,1/21,72/24,1	73,5/88,2/98
148	Хлеб ржаной	40/50/80	1,44/1,8/2,88	0,36/0,45/0,72	12,48/15,6/24,9	59,4/74,25/118,8
Полдник						
б/н	Вафли	12/20/30	0,3/0,5/0,75	3/5/7,5	6,2/11,3/15,5	42,4/70,6/106
2	Йогурт	100/150/150	3,43/5,15/5,15	2,67/4,01/4,01	5,8/8,7/8,7	60/90/90
Ужин						
б/н	Горох зеленый отварной	50/60/80	1.9/2/3	3.5/4.2/5.4	3.9/4.8/6	53/64/80
058	Рыба запеченная с яйцом	60/80/90	6/7/8	1.9/2.66/3.42	12,28/20,38/18,43	42.9/60.6/77.22
210	Каша гречневая рассыпчатая	130/150/200	4,18/4,83/6,44	3,85/4,45/5,94	60,01/71,25/92,34	200.9/295/390,68
147	Хлеб пшеничный	30/40/50	2,01/2,64/3,35	0,27/0,36/0,45	11,6/15,4/19,34	79,6/106,14/132,68
391	Чай сладкий с лимоном	150/200/200	0,15/0,2/0,2	0,075/0,1/0,1	8,25/11,0/11,0	31/41,4/41,4

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
42/53,9/63,3	47/60/79	203/261/333,07	1408/1801/2349,28

Меню

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
168.5a	Каша вязкая геркулесовая	150/250/200	6,6/7,8/12	10,65/14,2/17,75	49,3/63/75,03	266/252/345
		30/6/	1,62	3,6	12	107,9
1	Бутерброд с маслом	40/8/	1,75	4,8	16	119,22
		50/10	2,2	6	20	183
043	Какао с молоком	150/200/200	3,1/4,1/4,2	2,6/3,5/3,5	13/17,33/17,33	89,1/118,8/118,8
2 завтрак						
418	Сок	100/100/200	0,2/0,2/0,4	0,2/0,2/0,4	11,6/11,6/23,2	48/48/96
Обед						
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/200/250	2,46/2,7/4,3	2,3/3,07/4,07	11,62/19,04/23,8	165/220/300
306	Голубцы ленивые	150/200/230	13,7/16,55/19,04	19,8/26,4/30,36	12,92/17,23/19,82	138,95/312/358,8
148	Хлеб ржаной	40/50/80	1,44/1,8/2,88	0,36/0,45/0,72	12,48/15,6/24,9	54,9/74,25/118,8
431	Компот из сухофруктов	150/200/200	0,1/0,15/0,15	0	12,1/16,4/16,4	54,9/111,8/111,8
Полдник						
б/н	Яблоко	120/170/310	0,48/0,68/1,24	0,48/0,63/1,32	14,76/20,91/38,1	38,6/54,6/99,7
б/н	Зефир	12/20/30	0,09/0,15/0,23	0	9,4/14,6/24	36,6/60,8/90
Ужин						
54a	Котлеты рыбные	60/80/90	8,5/11/18,37	4,8/6,4/9,2	5,8/7,74/8,71	79/104/186
49	Картофельное пюре с морковью	120/150/200	2,34/2,93/5,91	2,13/2,67/6,56	16,84/21,05/28,07	138,6/169,5/256
391	Чай с сахаром	180/200/200	0,18/0,2/0,2	0,09/0,1/0,1	9,9/11,0/11,0	37,2/41,4/41,4
147	Хлеб пшеничный	30/40/50	2,01/2,64/3,35	0,27/0,36/0,45	11,6/15,4/19,34	79,6/106,14/132,68

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
42/54,61/75,11	47/60/80	208,76/263,92/343,7	1334,28/1792,2/2436,9

Меню

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
189	Каша манная молочная жидкая	150/200/250	3,42/4,56/6,35	6,75/9/11,25	14,01/17/19	102/144/163
043	Какао с молоком	150/200/200	3,1/4,2/4,2	2,6/3,5/3,5	13/17,33/17,33	89,1/118,8/118,8
2	Бутерброд с маслом и сыром	30/6/8	3,78	8,4	13	180
		40/8/12	5,04	9,20	16	215
		50/10/20	6,3	14	21	300
13	Яйцо отварное	20/20/40	1,05/1,05/21	0,95/0,95/1,9	0,05/0,05/0,1	24,8/24,8/49,6
2 завтрак						
418	Сок	100/100/200	0,2/0,2/0,4	0,2/0,2/0,4	11,6/11,6/23,2	48/48/96
Обед						
168	Морковь отварная	40/50/80	0,31/0,38/0,45	0,07/0,09/0,11	2,08/2,61/3,13	14/18,5/28
77	Суп картофельный на курином бульоне со сметаной	150/200/250	3/4/5	2,9/3,8/4,8	5,02/6,7/7,38	50/75,61/90,34
301	Птица тушеная	60/80/90	5,32/6,1/8,99	6,5/7,62/9,7	0,7/0,94/1,06	56/90/118,34
204	Макаронные отварные	120/150/200	2,60/3,2/4,3	4,43/5,5/7,39	9/11,5/13,6	67,3/98/127,18
431	Компот из сухофруктов	150/200/200	0,1/0,15/0,20	-	12,1/16,4/16,4	77,6/111,8/111,8
148	Хлеб ржаной	40/50/80	1,44/1,8/2,88	0,36/0,45/0,72	12,48/15,6/24,9	59,4/74,25/118,8
Полдник						
б/н	Зефир	12/20/30	0,09/0,15/0,23	0	9,4/14,6/24	36,6/60,8/90
б/н	Ряженка	150/180/200	5,01/5,7/6,34	3,75/4,5/5	6,39/7,2/8	91/95,4/120
Ужин						
245	Сырники	100/110/180	9,27/10,19/16,6	8,3/9,13/14,9	21/25,1/41	186/216,6/335,01
б/н	Повидло	30/30/50	0,15/0,15/0,25	0	19,2/19,2/32	54/54/90
376	Кисель	150/200/200	0	0	14,7/19,6/19,6	74,6/94,47/92,47
147	Хлеб пшеничный	30/40/50	2,01/2,64/3,35	0,27/0,36/0,45	11,6/15,4/19,34	79,6/106,14/132,68
б/н	Яблоко	120/170/310	0,48/0,68/1,24	0,48/0,63/1,32	14,76/20,91/38,13	38,6/54,6/99,7

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
40,98/51,88/71,64	46,99/58,01/77,62	198,76/256,91/332,73	1372,6/1789,6/2289,7

Меню

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
541	Каша гречневая молочная	150/200/250	4,2/4,6/6,75	5,7/7,6/9,5	8,02/10,7/12,38	158,7/181/225
043	Какао с молоком	150/200/200	3,1/4,2/4,2	2,6/3,5/3,5	13/17,33/17,33	89,1/118,8/118,8
1	Бутерброд с маслом	30/6	1,62	3,6	12	107,9
		40/8	1,75	4,8	16	119,22
		50/10	2,2	6	20	183
2 завтрак						
418	Сок	100/100/200	0,2/0,2/0,4	0,2/0,2/0,4	11,6/11,6/23,2	48/48/96
Обед						
168	Свекла отварная	50/60/80	0,7/0,8/1,07	0,04/0,05/0,07	4,3/5,2/6,8	21,4/25,8/34,4
102	Суп гороховый с картофелем	150/200/250	4,38/6,38/7,98	5,05/6,74/8,43	16,8/22,4/28	132/156/187
292	Макаронник с мясом	130/180/200	6,9/9,56/10,63	11,63/16,11/17,9	18/25/28	160/178/246,6
431	Компот из сухофруктов	150/200/200	0,1/0,15/0,20	0	12,1/16,4/16,4	7,6/111,8/111,8
148	Хлеб ржаной	40/50/80	1,44/1,8/2,88	0,36/0,45/0,72	12,48/15,6/24,9	59,4/74,25/118,8
Полдник						
б/н	Ватрушка с творогом	50/70/70	1,7/2,38/2,38	3,10/8,72/8,72	14,59/26,49/26,4	134/187,6/187,6
420	Снежок	150/180/200	4,2/5,04/5,6	3,75/4,5/5,0	16,5/19,8/22,0	120,3/144,36/160,4
Ужин						
172	Бефстроганов из печени	60/70/110	9,27/10,8/17	5,7/6,6/10,45	17/19,8/31,77	176/180/238
01	Икра кабачковая	40/50/80	0,8/1/1,6	3,3/3,8/6	3,8/4,5/7	47/56/90
321	Картофельное пюре	100/150/200	2,1/3,1/4,1	3,3/4,95/6,6	12,1/18,15/24,2	77,6/116,4/155,2
147	Хлеб пшеничный	30/40/50	2,01/2,64/3,35	0,27/0,36/0,45	11,6/15,4/19,34	79,6/106,14/132,68
376	Чай сахаром	180/200/200	0,18/0,02/0,2	0,09/0,1/0,1	9,9//11,0/11,0	37,2/41,4/41,4

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
42,9/54,42/76,9	48,69/64,48/79,38	195,7/262,1/311,99	1479/1879/2401