

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Детский сад № 13 Лесозаводского муниципального округа»



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОБУ
ДС № 13 ЛМО
Н.А. Сулимова
10.11.2025 г.

20-ти дневное меню

**Муниципального дошкольного образовательного бюджетного
учреждения «Детский сад № 13 Лесозаводского муниципального округа»**

Возрастная категория 3-7 лет

2025 г.

Неделя 1

День __1__

Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи Наим. блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
Завтрак		Б	Ж	У		С	
Каша кукурузная жидкая	200	7,3	6,2	23,9	181	0,92	311
Бутерброд с маслом	25/5	1,6	3,5	9,9	78	0,0	1
Кофейный напиток с молоком	170	4,8	4,2	15,4	119	0,78	693
II Завтрак Фрукты в ассортименте	100	1,8	0,1	21,0	92	30,0	
Всего:	500	13,7	14,1	49,3	379	1,68	
Обед							
Салат из свёклы отварной с маслом	50	0,9	3,0	4,4	48	1,24	56
Суп картофельный с клёцками и мясом	160/10	5,2	5,6	8,5	105	5,9	146
Бефстроганов	80	10,8	11,3	5,2	166	0,5	423
Гречка вязкая отварная	100	3,1	2,6	13,5	90	0,0	510
Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	16,1	66	0,10	642
Хлеб	50	3,5	0,6	17,4	89	0,0	
Всего:	600	26	24	73	607	10	
Полдник							
Макароны запечённые с яйцом	100	6,2	4,7	22,1	156	0	297
Молоко питьевое кипяченое	150	5,4	6,4	8,8	114	1,0	260
Всего	250	12	11	31	270	1	
Итого	1350	56	53	161	1343	14	

Неделя 1

День __ 2 __

Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
Завтрак		Б	Ж	У		С	
Суп молочный с крупой	200	8,6	11,1	17,5	204	1,09	161
Бутерброд с маслом	25/5	1,6	3,5	9,9	78	0,00	1
Кофейный напиток	170	4,4	4,1	17,5	125	0,80	253
II Завтрак Кисломолочный напиток в ассортименте	120	4,7	4,0	8,0	87	1,0	
Всего:	500	15,1	21,5	42,3	423,1	1,9	
Обед							
Салат Витаминный	50	0,7	3,0	5,5	52	9,30	21/2
Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	160/10/5	5,9	5,2	16,3	136	3,20	129
Шницель рыбный натуральный	60	10,3	9,6	6,5	154	0,60	331
Картофель отварной с маслом	120	2,9	3,3	21,8	131	6,00	203
Компот из сухофруктов	150	0,8	0,0	17,3	72	11,00	639
Хлеб	45	3,2	0,6	15,7	81	0,0	
Всего:	600	24	22	83	625	30	
Полдник							
Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком	90/10	4,1	4,2	14,8	113	3,90	135
Чай с сахаром	150	0,6	0,0	11,0	46	2,70	685
Всего	250	4,7	7,2	48	268	8	
Итого	1350	47	48	195	1404	42	

Неделя 1

День __3__

Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
Завтрак		Б	Ж	У		С	
Каша молочная «Ассорти»	180	7,5	9,1	27,5	222	0,18	18/4
Бутерброд с джемом или повидлом	20/20	0,8	0,2	29,8	124	0,48	2
Чай с молоком	170	1,8	1,3	16,4	85	0,33	267
II Завтрак Сок в ассортименте	110	0,6	0,0	22,0	90	0,44	
Всего:	500	9,9	10,6	67,2	521	1,43	
Обед							
Салат «Степной» из разных овощей	50	1,2	4,1	4,8	61	3,26	25
Суп крестьянский с крупой с мясом	170/10	4,8	4,3	16,8	125	6,12	134
Котлета полтавская запечённая с соусом	50/30	7,7	5,3	4,4	96	0,06	427
Макаронные изделия отварные с овощами	100	3,3	3,4	33,0	176	0,0	111
Кисель в ассортименте	150	0,3	0,0	16,1	66	0,1	642
Хлеб	40	2,3	0,4	11,7	60	0,0	
Всего:	600	19	21	91	628	10	
Полдник							
Шанежка с картофелем	100	5,8	3,6	26,2	160	0,21	296
Кисломолочный напиток в ассортименте	150	5,3	4,5	7,2	91	1,3	698
Всего	250	11,1	8,1	33,4	251	1,51	
Итого	1350	41	40	213	1373	12	

Неделя 1

День __4__

Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
Завтрак		Б	Ж	У		С	
Суп молочный с крупой	200	8,6	11,1	17,5	204	1,09	161
Бутерброд с маслом	25/5	1,6	3,5	9,9	78	0,0	1
Чай с сахаром	170	0,1	0,0	15,6	63	0,0	685
II Завтрак Фрукты в ассортименте	100	4,7	4,0	8,0	87	1,0	
Всего:	500	11,9	14,8	50,6	383	1,09	
Обед							
Горошек зеленый консервированный	50	2,9	0,1	4,7	32	5,25	244
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/40	7,2	5,2	14,8	135	4,02	142
Плов из говядины по-узбекски	160	9,6	14,3	32,7	298	1,24	444
Компот из сухофруктов	150	0,6	0,0	18,0	72	0,20	639
Хлеб	50	3,6	0,5	17,7	90	0,0	
Всего:	600	24,1	20,1	87,2	627	21,51	
Полдник							
Омлет натуральный с маслом	100	11,4	12,7	2,9	172	0,49	229
Кисломолочный напиток в ассортименте	130	5,3	4,5	7,2	91	1,30	698
Хлеб	20	1,6	0,2	7,6	39	0,0	
Всего	250	1,9	1,4	57,9	252	2,00	
Итого	1350	43	40	204	1348	26	

Неделя 1

День __5__

Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
Завтрак		Б	Ж	У		С	
Каша пшениная жидкая	180	8,3	8,8	26,2	217	0,90	311
Бутерброд с сыром	20/10	2,1	4,2	8,9	82	0,90	3
Какао с молоком	170	4,8	4,2	15,4	119	0,78	693
II Завтрак Кисломолочный напиток в ассортименте	120	4,7	4,0	8,0	87	1,0	
Всего:	500	15,2	17,2	50,5	418	1,79	
Обед							
Овощи бочковые без уксуса (огурцы)	40	0,5	0,1	0,9	7	1,20	101
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	175/5	2,3	3,9	11,9	92	2,42	110
Мясной сырок	80	16,0	11,7	5,1	190	0,35	437
Картофельное пюре	140	2,9	3,3	17,9	113	10,40	
Компот из свежих плодов	150	0,2	0,2	18,5	77	1,60	520
Хлеб	50	4,4	0,3	21,5	51	0,0	631
Всего:	600	26	20	76	586	16	
Полдник							
Ватрушка с творожным фаршем	100	4,8	3,2	34,3	185	0,12	289
Чай с молоком	150	1,8	1,3	16,4	85	0,33	267
Всего	250	6,6	4,5	50,7	270	0,5	
Итого	1350	53	46	185	1360	19	

Неделя 2

День __6__

Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
Завтрак		Б	Ж	У		С	
Каша «Дружба»	180	5,9	6,4	25,4	183	0,89	93
Бутерброд с повидлом	20/20	0,8	0,2	29,8	124	0,48	2
Кофейный напиток	150	4,4	4,1	17,5	125	0,80	253
II Завтрак Сок в ассортименте	130	0,1	0,0	22,0	88	1,80	
Всего:	500	12	11	70	424	2	
Обед							
Салат из моркови отварной с маслом.	50	1,0	3,0	5,0	62	0,71	10/1
Суп «Кудрявый» с мясом со сметаной	170/10/5	7,3	7,1	17,9	165	2,54	19/6
Мясо, тушенное с капустой	170	10,1	12,7	7,3	184	9,16	365
Кисель из концентрата	150	0,0	0,0	17,5	70	0,0	233
Хлеб	45	5	0,8	24,8	126	0,0	
Всего:	600	23,5	23,4	72,3	605	12,4	
Полдник							
Вареники ленивые со сгущённым молоком	100/20	12,4	6,5	18,7	183	0,11	116
Какао с молоком	130	4,4	3,8	6,0	75	1,08	693
Всего	250	16,8	10,3	24,7	268	1,19	
Итого	1350	43	44	212	1385	15	

Неделя 2

День 7

Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
Завтрак		Б	Ж	У		С	
Каша манная молочная	180	5,2	5,3	21,8	256	0,67	311
Бутерброд с маслом	20/5	1,6	3,5	9,9	78	0,0	1
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	15,6	63	0,0	685
II Завтрак Фрукты в ассортименте	115	4,7	4,0	8,0	87	1,0	
Всего:	500	11,6	12,8	55,3	484	1,67	
Обед							
Салат из свёклы отварной с маслом	50	0,9	3,0	4,4	48	1,24	56
Суп картофельный с фасолью	170	3,0	3,3	13,2	95	5,80	145
Биточки по- белорусски	60	15,8	11,8	2,5	179	0,32	467
Рагу овощное	120	3,0	3,7	15,6	108	4,12	77
Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	19,5	75	0,0	639
Хлеб	50	2,9	0,4	14,3	73	0,0	
Всего:	600	26	22	67	569	25	
Полдник							
Пирожок с капустой	80	4,5	3,8	27,2	161	1,13	294
Чай с лимоном	150/20	0,2	0,0	11,8	48	1,1	19/4
Всего	250	5	4	39	209	2	
Итого	1350	43	53	175	1305	29	

Неделя 2

День __ 8 __

Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
Завтрак		Б	Ж	У		С	
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,3	7,5	16,5	155	0,67	160
Бутерброд с сыром	20/10	2,1	4,2	8,9	82	0,11	3
Чай с молоком	170	1,8	1,3	16,4	85	0,33	267
II Завтрак Кисломолочный напиток в ассортименте	120	0,1	0,0	22,0	88	1,80	698
Всего:	500	10,8	13,2	49,4	370	2,91	
Обед							
Салат из моркови и яблок	50	0,5	3,0	7,9	61	3,10	9
«Бабушкин» суп с мясными шариками	150/30	5,5	4,9	14,0	122	2,60	19/7
Фрикадельки рыбные, запеченные с соусом сметанным с томатом	50/20	14,7	7,3	7,8	156	1,07	157
Картофельное пюре	100	2,9	3,3	17,9	113	10,4	520
Компот из сухофруктов	150	0,6	0,0	18,0	72	0,20	639
Хлеб	50	4,2	0,7	30	107	0,0	
Всего:	600	28,4	19,2	95,6	631	17,37	
Полдник							
Винегрет овощной	100	0,8	3,0	4,3	48	2,35	71
Чай с сахаром	130	0,1	0,0	15,6	63	0,0	685
Кондитерское изделие промышленного производства	20	1,5	1,6	34,0	156	0,0	
Всего	250	7,3	4,6	45	269	2,35	
Итого	1350	47	39	203	1347	22	

Неделя 2

День __9__

Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
Завтрак		Б	Ж	У		С	
Омлет натуральный с маслом	110	11,4	12,7	2,9	172	0,49	301
Кукуруза консервированная	40	0,9	0,2	4,5	32	1,92	
Бутерброд с повидлом	20/20	0,8	0,2	29,8	124	0,49	2
Какао с молоком	170	4,8	4,2	15,4	119	0,78	693
Хлеб	20						
II Завтрак Сок в ассортименте	120	0,1	0,0	22,0	88,4	0,8	
Всего:	500	17,9	17,3	52,6	446	3,7	
Обед							
Салат из свежей капусты с морковью	50	1,1	3,0	4,1	48	21,32	43
Суп овсяный с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне со сметаной	180/5	2,1	3,6	10,5	83	5,40	1.68
Азу из отварной говядины	160	13,9	14,9	17,7	261	7,50	364
Компот из свежих плодов	150	0,2	0,2	18,5	77	1,6	631
Хлеб	55	4,2	0,7	21	107	0,0	
Всего:	600	21,5	22,4	71,8	574	35,8	
Полдник							
Булочка домашняя	100	3,2	6,5	27,0	179	0,0	769
Кисломолочный напиток в ассортименте	150	5,3	4,5	7,2	91	1,30	698
Всего	250	9	11	34	270	1	
Итого	1350	48	51	181	1379	43	

Неделя 2

День __10__

Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
Завтрак		Б	Ж	У		С	
Каша «Геркулесовая» жидкая	180	8,5	8,2	22,8	199	0,46	311
Бутерброд с маслом	20/5	1,6	3,5	9,9	78	0,0	1
Чай с сахаром	170	0,1	0,0	15,6	63	0,0	685
Хлеб	20	1,6	0,2	7,6	39	0,0	
II Завтрак Фрукты в ассортименте	105	1,8	0,1	21,0	92	30,0	
Всего:	500	12	12	56	378	0,5	
Обед							
Нарезка их свежих огурцов (перца свежего)	50	0,6	0,0	2,3	12	15,0	10
Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	180	3,4	2,5	17,4	107	0,2	148
Суфле из говядины	70	15,3	16,2	2,0	215	0,62	477
Капуста тушенная	100	3,5	4,8	11,7	91	27,53	534
Кисель из концентрата	150	0,0	0,0	17,5	70	0,0	233
Хлеб	50	3,6	0,5	17,6	90	0,0	
Всего:	600	28,5	24,2	69,7	601	34	
Полдник							
Лапшевник с творогом/соус молочный сладкий	90/10	14	13,3	36,2	321,6	0,25	226
Какао с молоком	150	3,7	3,2	15,8	107	1,43	693
Всего	250	12,2	15,5	19,9	267	3,4	
Итого	1350	54	52	167	1337	67	

Неделя 3

День __11__

Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
Завтрак		Б	Ж	У		С	
Каша пшеничная жидкая	180	7,4	8,3	31,8	226	0,31	311
Бутерброд с сыром	20/10	2,1	4,2	8,9	82	0,11	3
Какао с молоком	170	4,8	4,2	15,4	119	0,78	693
II Завтрак Сок в ассортименте	120	4,7	4,0	8,0	87	1,00	698
Всего:	500	14,3	16,7	48,8	403	1,4	
Обед							
Нарезка из свежих помидоров с перцем (или огурцами)	50	0,6	3,1	2,0	38	25,60	21
Свекольник с мясом со сметаной	180/8/7	2,3	3,1	14,5	95	6,45	34
Котлеты по- хлыновски с маслом	50/5	5,9	8,8	2,4	112	0,06	454
Рис, припущенный с овощами	100	2,8	2,6	24,0	134	0,30	19/13
Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	19,5	75	0,0	639
Хлеб	45	2,6	0,5	13,4	68	0,0	
Всего:	600	16	18	83	561	32	
Полдник							
Кондитерское изделие промышленного производства	50	1,8	1,4	42,8	191	0,0	19/11
Кисломолочный напиток в ассортименте	100	4,7	4,0	8,0	87	1,00	
Фрукты в ассортименте	100	1,8	0,1	21	92	30,0	686
Всего	250	8,3	5,5	71,8	370	31	
Итого	1350	38	40	204	1334	64,4	

Неделя 3

День __12__

Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
Завтрак		Б	Ж	У		С	
Каша гречневая молочная	180	7,6	8,3	26,5	211	0,90	19/8
Бутерброд с маслом	20/5	1,6	3,5	9,9	78	0,00	1
Чай с сахаром	170	0,1	0,0	15,6	63	0,0	685
II Завтрак Кисломолочный напиток	125	4,7	4,0	8,0	87	1,00	
Всего:	500	14	16	52	414	1	
Обед							
Нарезка из свежих огурцов	50	0,6	0,1	2,3	12	3,00	9
Суп «Приморский» с мясом	180/10	4,7	6,1	22,0	162	4,50	19/12
Рыба «Орли» запеченная	60	11,2	6,2	2,8	112	0,25	19/13
Сложный гарнир (картофельное пюре, морковь припущенная)	100	2,6	4,2	15,5	28	0,40	520; 524
Компот из свежих яблок	150	0,2	0,2	15,5	65	12,40	631
Хлеб	50	5,0	0,8	24,8	68	0,0	
Всего:	600	25	19	83	602	36	
Полдник							
Плов бухарский	100	2,5	3,7	26,7	150	3,00	270
Сок в ассортименте	150	0,5	0,0	9,2	39	2,30	
Всего	250	4	6	50	269	8	
Итого	1350	48	45	194	1371	45	

Неделя 3

День __13__

Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
Завтрак		Б	Ж	У		С	
Каша пшениная жидкая	180	8,3	8,8	26,2	217	0,90	311
Бутерброд с повидлом	20/20	0,8	0,2	29,8	124	0,48	2
Чай с молоком	180	1,8	1,3	16,4	85	0,33	267
II Завтрак Фрукты в ассортименте	100	1,8	0,1	21,00	92	30,0	
Всего:	500	10	7	73	399	1	
Обед							
Нарезка из свежих овощей с маслом	40	1,0	4,0	3,8	55	25,0	15/1
Суп из зелёного горошка с мясом с гречками	170/10/10	9,3	6,9	22,0	187	0,60	170
Голубцы ленивые с соусом сметанным	150/20	14,5	16,0	11,2	247	6,45	160
Компот из сухофруктов	150	0,6	0,0	18,0	72	0,20	639
Хлеб	50	2,0	0,4	10,0	51	0,0	
Всего:	600	27,4	27,3	65	612	32,25	
Полдник							
Вареники ленивые со сгущенным молоком	100/20	12,4	6,5	18,7	183	0,11	116
Молоко питьевое кипяченое	130	4,9	4,0	7,9	86	0,90	260
Всего	250	17	11	27	269	1,1	
Итого	1350	56	45	185	1369	65	

Неделя 3

День __14__

Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
Завтрак		Б	Ж	У		С	
Каша сборная на молоке	180	6,9	5,9	23,4	174	0,34	19/8
Бутерброд с сыром	20/10	2,1	4,2	8,9	82	0,11	3
Кофейный напиток	150	4,4	4,1	17,5	125	0,80	253
Хлеб	20	1,3	0,2	5,7	30	0,0	
II Завтрак Сок в ассортименте	120	4,7	4,0	8,0	87	1,00	
Всего:	500	19,4	18,4	63,5	498	2,25	
Обед							
Овощная икра	50	0,8	3,2	4,1	48	0,72	79
Уха рыбацкая	180	8,2	3,6	12,8	117	1,85	30/2
Мясо с тушеными овощами	160	11,3	12,2	27,9	267	15,50	19/10
Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	19,5	75	0,00	639
Хлеб	60	4,6	0,7	22,6	116	0,0	
Всего:	600	25,2	19,7	86,9	623	18,07	
Полдник							
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным и сыром	90/10	3,5	4,1	12,7	157	0,0	220
Чай с сахаром	150	0,6	0,0	11,0	46	2,70	685
Всего	250	4,1	1,6	45	203	2,7	
Итого	1350	48	42	198	1360	23,02	

Неделя 3

День __15__

Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
Завтрак		Б	Ж	У		С	
Каша «Геркулесовая» жидкая	180	8,5	8,2	22,8	199	0,46	311
Бутерброд с повидлом	20/15	0,8	0,2	29,8	124	0,48	2
Какао с молоком	150	4,8	4,2	15,4	119	0,78	693
Хлеб	15	1,3	0,2	5,7	30	0,0	
II Завтрак Сок в ассортименте	120	0,5	0,0	21,5	88	2,56	
Всего:	500	15,2	12,8	67,2	445	1,7	
Обед							
Нарезка из свежих помидоров с маслом	50	0,6	3,1	2,3	40	15,0	15/1
Суп по - домашнему с мясом и сметаной	170/15/5	4,6	5,8	7,6	101	3,45	743
Шницель из говядины	60	10,8	8,2	5,9	155	0,02	451
Овощи, тушенные в соусе томатном	100	2,6	3,9	14,2	102	8,80	19/2
Компот из свежих яблок	150	0,2	0,2	15,5	65	12,40	631
Хлеб	50	5,0	0,8	24,8	126	0,0	
Всего:	600	24	22	70	589	40	
Полдник							
Ватрушка царская	100	12,2	7,4	17,2	184	0,2	19/3
Кисломолочный напиток в ассортименте или молоко питьевое кипячённое	150	5,3	4,5	7,2	91	1,3	685
Всего	250	17	11	25	270	1	
Итого	1350	57	46	184	1392	45	

Неделя 4

День __16__

Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
Завтрак		Б	Ж	У		С	
Каша рисовая жидкая	180	7,0	7,2	28,0	205	1,00	311
Бутерброд с сыром	20/10	2,1	4,2	8,9	82	0,11	3
Чай с лимоном	150	0,2	0,0	11,8	48	1,1	19/4
Хлеб	20	1,6	0,2	7,6	39	0,0	
II Завтрак Сок в ассортименте	120	0,5	0,0	21,5	88	2,56	II Завтрак Сок в ассортименте
Всего:	500	8,8	9,1	65,7	380	3,7	
Обед							
Нарезка из перца свежего (огурцов свежих) с маслом	40	0,6	3,0	2,3	39	15,00	10
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	175/10/5	4,7	4,0	7,8	86	18,47	142
Гуляш	70	10,5	9,5	2,9	139	0,15	437
Макаронные изделия отварные с поджаривкой	90/20	4,7	4,8	42,1	230	1,5	516
Кисель	150	0,0	0,0	17,5	70	0,0	233
Хлеб	40	2,6	0,4	12,4	64	0,0	
Всего:	600	23	22	85	628	35	
Полдник							
Кулебяка с рыбой	100	10,5	4,1	35,0	219	0,51	742
Кисломолочный напиток в ассортименте	150	4,7	4,0	8,0	87	1,00	
Всего	250	11	4	46	265	3	
Итого	1350	48	39	205	1360	43	

Неделя 4

День __17__

Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
Завтрак		Б	Ж	У		С	
Каша манная молочная	180	5,2	5,3	21,8	256	0,67	311
Бутерброд с маслом	20/5	1,6	3,5	9,9	78	0,00	1
Кофейный напиток	180	4,4	4,1	17,5	125	0,80	253
II Завтрак Сок в ассортименте	115	0,6	0,0	22,0	90	0,44	
Всего:	500	12	23	49	450	1	
Обед							
Салат из свеклы отварной с огурцами	40	0,7	3,0	3,1	42	0,04	21
Суп с мясными фрикадельками	160/20	6,2	4,2	16,4	128	8,49	137
Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	16,0	8,7	6,0	166	0,71	374
Картофельное пюре	90	2,9	3,3	17,9	113	10,40	520
Кисель	150	0,3	0,0	16,1	66	0,10	642
Хлеб	40	5,0	0,8	24,8	126	0,0	
Всего:	600	32,2	18,4	76,4	600	13	
Полдник							
Пирожок, печенный из сдобного теста с повидлом	100	2,7	2,4	23,4	126	0,0	294
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	15,6	63	0,0	685
Всего	250	8	9	32	240		
Итого	1350	53	50	179	1380	16	

Неделя 4

День __18__

Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
Завтрак		Б	Ж	У		С	
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,3	7,5	16,5	155	0,67	160
Бутерброд с сыром	30	2,1	6,3	7,3	94	0,0	3
Чай с сахаром	170	0,1	0,0	15,6	63	0,0	685
II Завтрак Фрукты в ассортименте	100	1,8	0,1	21,0	92	30,0	
Всего:	500	10,1	13,9	60,4	404	30,67	
Обед							
Винегрет овощной	50	0,8	3,0	4,3	48	3	71
Суп-пюре из картофеля с гренками	185/10	4,2	3,7	22,8	141	1,17	171
Пельмени из говядины отварные с маслом	150/5	12,3	14,1	24,3	273	0,0	664
Компот из сухофруктов	150	0,6	0,0	18,0	72	0,20	639
Хлеб	50	2,6	0,4	12,4	64	0,0	
Всего:	600	29,6	21,2	82	598	4	
Полдник							
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,28	63	0,0	300
Салат из картофеля с зеленым горошком	40	1,2	3,1	5,9	56,5	9,4	26
Хлеб	20	2,3	0,3	10,9	56	0,0	
Чай с лимоном	150	0,1	0,0	15,6	63	0,0	686
Всего	250	8,7	8	32,7	238,5	9,4	
Итого	1350	44	42	187	1303	37	

Неделя 4

День __19__

Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
Завтрак		Б	Ж	У		С	
Каша манная молочная	180	5,2	5,3	21,8	156	0,67	311
Бутерброд с сыром	20/10	2,1	4,2	8,9	82	0,11	3
Кофейный напиток	180	4,4	4,1	17,5	125	0,80	253
II Завтрак Фрукты в ассортименте	110	1,8	0,1	21,0	92	30,0	
Всего:	500	21	22	41	448	2	
Обед							
Огурцы нарезка	50	0,5	0,1	1,5	8,90	12,0	10
Суп гороховый с гренками	190/10	4,2	4,6	28,6	173	1,72	139
Жаркое по- домашнему	140	9,0	10,6	17,6	202	5,25	436
Компот из сухофруктов	150	0,6	0,0	18,0	72	0,20	639
Хлеб	60	4,2	0,7	30,0	107	0,0	
Всего:	600	19	16	87	562	19	
Полдник							
Лепешка сметанная	100	3,8	7,3	35,0	221	0,02	19/5
Сок в ассортименте	150	0,4	0,0	12,0	50	4,50	
Всего	250	4,2	7,3	47	271	4,52	
Итого	1350	45	46	195	1372	55	

Неделя 4

День __ 20 __

Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи Наим.блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
Завтрак		Б	Ж	У		С	
Макароны с сыром	150	5,2	5,3	21,8	156	0,67	331
Бутерброд с повидлом	20/20	0,8	0,2	29,8	124	0,48	2
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	15,6	63	0,0	685
II Завтрак Сок в ассортименте	130	0,1	0,0	23,0	92	2,0	
Всего:	500	7	17	66	450	3,15	
Обед							
Салат с кукурузой и огурцом	50	1,9	3,9	13,4	96	3,82	73
Суп картофельный с крупой гречневой с мясом	175/10	4,1	4,2	14,8	113	3,90	138
Котлета из говядины	60	10,8	8,2	5,9	155	0,02	534
Капуста тушенная	110	3,5	4,8	11,7	91	27,53	451
Кисель в ассортименте	150	0,3	0,0	16,1	66	0,10	642
Хлеб	45	3,8	0,7	19,1	97	0,0	
Всего:	600	24	22	81	619	35	
Полдник							
Овощная икра	40	0,8	3,2	4,1	48	0,72	79
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,0	300
Молоко питьевое кипяченое	150	5,4	6,4	8,8	114	1,0	260
Хлеб	20	3,8	0,7	19,1	97	0,0	
Всего	250	15,1	14,9	32,3	322	1,72	
Итого	1350	42	51	201	1432	40	

Итог двадцатидневного меню возрастной категории 3-7 лет.

	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
	Б	Ж	У		
День 1	40,6	39,7	213,6	1373	12,44
День 2	45	46	195	1372	55
День 3	56	53	161	1343	14
День 4	43	40	204	1348	26
День 5	53	46	185	1360	19
День 6	43	39	212	1385	25
День 7	43	53	165	1305	29
День 8	47	39	203	1347	22
День 9	48	51	181	1379	43
День 10	54	52	167	1337	67
День 11	48	42	198	1360	44
День 12	56	45	185	1369	65
День 13	48	45	194	1371	45
День 14	38	40	195	1293	38
День 15	53	50	179	1380	16
День 16	47,6	43,1	172,9	1231,5	141
День 17	57	46	184	1392	45
День 18	48	39	205	1360	43
День 19	47	48	195	1404	42
День 20	42	51	201	1432	40
Итого за весь период	957,2	907,8	3795,5	27141,5	831,44
Среднее значение за период	47,86	45,39	189,775	1357,075	41,572