

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида «Золотой ключик» с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей  
**МДОАУ д/с «Золотой ключик»**

УТВЕРЖДАЮ:

И. о. директора

МДОАУ д/с «Золотой ключик»

\_\_\_\_\_ Е.Ю. Малахова

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат

79A160C3E642F8DBA07E7C89B04DAA0B9DB7A6AE

Владелец Малахова Елена Юрьевна

Действителен с 25.10.2021 по 25.01.2023

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С 3 ДО 7 ЛЕТ  
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

Введено в действие приказом № 224-ОД от 26.08.2022 г.

**1 день**

| Прием пищи                | Наименование блюда              | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамин "С"  | № рецептуры      |
|---------------------------|---------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|------------------|
|                           |                                 |             | белки            | жиры         | углеводы      |                         |              |                  |
| Завтрак                   | Каша молочная кукурузная        | 200         | 7,44             | 4,65         | 32,47         | 201,5                   | 0,28         | С6/р 2016г.№156  |
|                           | Кофейный напиток с молоком      | 200         | 2,85             | 2,41         | 14,36         | 91                      | 1,17         | С6/р 2016г.№414  |
|                           | Бутерброд с маслом              | 40          | 2,45             | 7,55         | 14,62         | 136                     | 0            | С6/р 2016г. №1   |
| 2 Завтрак                 | Сок фруктовый                   | 100         | 0,3              | 0,2          | 16,31         | 68                      | 0,02         | С6/р 2016г.№82   |
|                           |                                 |             |                  |              |               |                         |              |                  |
| <b>Итого за завтрак :</b> |                                 | <b>540</b>  | <b>13,04</b>     | <b>14,81</b> | <b>77,76</b>  | <b>496,5</b>            | <b>1,47</b>  |                  |
| Обед                      | Икра морковная                  | 60          | 1,32             | 2,76         | 6,53          | 56,22                   | 3,08         | С6/р 2016г. №55  |
|                           | Свекольник со сметаной          | 200         | 1,75             | 4,07         | 9,2           | 80,38                   | 3,61         | С6/р 2016г. №65  |
|                           | Печень по-деревенски            | 70          | 10,97            | 6,76         | 1,92          | 112,93                  | 13,94        | С6/р 2016г. №204 |
|                           | Макаронные изделия отварные     | 130         | 4,79             | 0,69         | 22,88         | 145,71                  | 0            | С6/р 2016г. №335 |
|                           | Компот из свежих яблок и лимона | 180         | 0,23             | 0,19         | 22,82         | 93,87                   | 2,43         | С6/р 2016г. №400 |
|                           | Хлеб пшеничный                  | 25          | 1,98             | 0,25         | 12,08         | 59,18                   | 0            |                  |
|                           | Хлеб ржаной                     | 50          | 3,3              | 0,6          | 16,7          | 86,68                   | 0            |                  |
| <b>Итого за обед :</b>    |                                 | <b>715</b>  | <b>24,34</b>     | <b>15,32</b> | <b>92,13</b>  | <b>634,97</b>           | <b>23,06</b> |                  |
| Полдник                   | Снежок                          | 190         | 5,32             | 4,75         | 7,6           | 95                      | 2,6          | С6/р 2016г.№419  |
|                           | Булочка дорожная                | 60          | 3,7              | 8,21         | 31,68         | 215,28                  | 0            | С6/р 2016г.№453  |
| <b>Итого за полдник :</b> |                                 | <b>250</b>  | <b>9,02</b>      | <b>12,96</b> | <b>39,28</b>  | <b>310,28</b>           | <b>2,6</b>   |                  |
| Ужин                      | Котлеты рыбные                  | 80          | 11,1             | 4,12         | 16            | 145,38                  | 0,13         | С6/р 2016г.№272  |
|                           | Пюре картофельное               | 130         | 2,67             | 4,17         | 17,69         | 118,73                  | 15,72        | С6/р 2016г.№339  |
|                           | Чай с сахаром                   | 200         | 0,06             | 0,02         | 9,99          | 40                      | 0,03         | С6/р 2016г. №410 |
|                           | Хлеб пшеничный                  | 25          | 1,98             | 0,25         | 12,08         | 59,18                   | 0            |                  |
|                           | Фрукт: груша                    | 100         | 0,48             | 0,36         | 11,4          | 50,4                    | 6            | С6/р 2016г.№386  |
| <b>Итого за ужин :</b>    |                                 | <b>535</b>  | <b>16,29</b>     | <b>8,92</b>  | <b>67,16</b>  | <b>413,69</b>           | <b>21,88</b> |                  |
| <b>Итого за день :</b>    |                                 | <b>2040</b> | <b>62,69</b>     | <b>52,01</b> | <b>276,33</b> | <b>1855,44</b>          | <b>49,01</b> |                  |

**2 день**

| Прием пищи                | Наименование блюда                | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамин "С"  | № рецептуры     |
|---------------------------|-----------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|-----------------|
|                           |                                   |             | белки            | жиры         | углеводы      |                         |              |                 |
| Завтрак                   | Суп молочный гречневый            | 200         | 5,98             | 5,48         | 17,1          | 150,14                  | 0,92         | С6/р 2016г.№101 |
|                           | Какао с молоком                   | 200         | 3,67             | 3,19         | 15,82         | 107                     | 1,43         | С6/р 2016г.№416 |
|                           | Бутерброд с маслом                | 40          | 2,45             | 7,55         | 14,62         | 136                     | 0            | С6/р 2016г.№1   |
| 2 Завтрак                 | Сок фруктовый                     | 100         | 0,3              | 0,2          | 16,31         | 68                      | 0,02         | С6/р 2016г.№82  |
| <b>Итого за завтрак :</b> |                                   | <b>540</b>  | <b>12,4</b>      | <b>16,42</b> | <b>63,85</b>  | <b>461,14</b>           | <b>2,37</b>  |                 |
| Обед                      | Салат из свеклы с сыром           | 60          | 2,82             | 7,57         | 4,29          | 79,68                   | 4,94         | С6/р 2016г.№32  |
|                           | Щи из свежей капусты с картофелем | 200         | 4,6              | 3,96         | 6,8           | 67,8                    | 14,79        | С6/р 2016г.№73  |
|                           | Жаркое по-домашнему               | 220         | 27,53            | 9,58         | 21,95         | 243,6                   | 8,97         | С6/р 2016г.№292 |
|                           | Компот из свежих ягод             | 180         | 0,18             | 0,08         | 24,16         | 97,92                   | 21,96        | С6/р 2016г.№396 |
|                           | Хлеб пшеничный                    | 40          | 3,16             | 0,4          | 19,32         | 94,68                   | 0            |                 |
|                           | Хлеб ржаной                       | 50          | 3,3              | 0,6          | 16,7          | 86,68                   | 0            |                 |
| <b>Итого за обед :</b>    |                                   | <b>750</b>  | <b>41,59</b>     | <b>22,19</b> | <b>93,22</b>  | <b>670,36</b>           | <b>50,66</b> |                 |
| Полдник                   | Кефир                             | 200         | 5,8              | 5            | 8             | 100                     | 1,4          | С6/р 2016г.№420 |
|                           | Ватрушка с повидлом               | 60          | 3,19             | 2,56         | 31,5          | 190,29                  | 0,07         |                 |
| <b>Итого за полдник :</b> |                                   | <b>260</b>  | <b>8,99</b>      | <b>7,56</b>  | <b>39,5</b>   | <b>290,29</b>           | <b>1,47</b>  |                 |
|                           | Запеканка из творога              | 120         | 2,11             | 14,47        | 20,59         | 296,8                   | 0,39         | С6/р 2016г.№251 |
|                           | Соус клюквенный                   | 60          | 0,04             | 0,02         | 7,62          | 30,72                   | 0,36         | С6/р 2016г.№379 |
|                           | Молоко кипяченое                  | 200         | 4,95             | 4,8          | 8,19          | 91,81                   | 2,23         | С6/р 2016г.№416 |
| <b>Итого за ужин :</b>    |                                   | <b>380</b>  | <b>7,1</b>       | <b>19,29</b> | <b>36,4</b>   | <b>419,33</b>           | <b>2,98</b>  |                 |
| <b>Итого за день :</b>    |                                   | <b>1930</b> | <b>70,08</b>     | <b>65,46</b> | <b>232,97</b> | <b>1841,12</b>          | <b>57,48</b> |                 |

### 3 день

| Прием пищи                | Наименование блюда                    | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |                | Энергетическая ценность | Витамин "С"  | № рецептуры       |
|---------------------------|---------------------------------------|-------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------|--------------|-------------------|
|                           |                                       |             | белки            | жиры         | углеводы       |                         |              |                   |
| Завтрак                   | Каша овсяная из "Геркулеса"           | 200         | 6,33             | 6            | 28,33          | 192,62                  | 0,3          | С6/р 2016г.№162   |
|                           | Чай с молоком                         | 200         | 2,67             | 2,34         | 14,31          | 89                      | 1,2          | С6/р 2016г. №413  |
|                           | Бутерброд с маслом и сыром            | 50          | 5,6              | 7,33         | 16,19          | 156,7                   | 0,09         | С6/р 2016г.№3     |
| 2 Завтрак                 | Сок фруктовый                         | 100         | 0,3              | 0,2          | 16,31          | 68                      | 0,02         | С6/р 2016г №82    |
| <b>Итого за завтрак :</b> |                                       | <b>550</b>  | <b>14,9</b>      | <b>15,87</b> | <b>75,14</b>   | <b>506,32</b>           | <b>1,61</b>  |                   |
| Обед                      | Салат из белокачанной капусты         | 60          | 0,86             | 3,05         | 5,42           | 52,44                   | 19,47        | С6/р 2016г.№21    |
|                           | Суп картофельный с макарон. изделиями | 200         | 2,43             | 3,2          | 15,44          | 94,28                   | 7,43         | С6/р 2016г. №88   |
|                           | Шницель рубленый                      | 80          | 12,44            | 9,24         | 12,5           | 183                     | 0,12         | С6/р 2016г. №299  |
|                           | Пюре картофельное                     | 150         | 3,08             | 4,82         | 20,45          | 137,25                  | 18,17        | С6/р 2016г.№339   |
|                           | Компот из брусники                    | 180         | 0,28             | 0,11         | 19,95          | 81,72                   | 23,22        | С6/р 2016г. № 393 |
|                           | Хлеб пшеничный                        | 25          | 1,98             | 0,25         | 12,08          | 59,18                   | 0            |                   |
|                           | Хлеб ржаной                           | 50          | 3,3              | 0,6          | 16,7           | 86,68                   | 0            |                   |
| <b>Итого за обед :</b>    |                                       | <b>745</b>  | <b>24,37</b>     | <b>21,27</b> | <b>102,54</b>  | <b>694,55</b>           | <b>68,41</b> |                   |
| Полдник                   | Ряженка                               | 190         | 5,51             | 44,75        | 7,98           | 97                      | 0,57         | С6/р 2016г. №420  |
|                           |                                       |             |                  |              |                |                         |              |                   |
| <b>Итого за полдник :</b> |                                       | <b>190</b>  | <b>5,51</b>      | <b>44,75</b> | <b>7,98</b>    | <b>97</b>               | <b>0,57</b>  |                   |
| Ужин                      | Винегрет овощной                      | 80          | 1,11             | 4,96         | 6,76           | 75,84                   | 8,2          | С6/р 2016г. №46   |
|                           | Рыба, запеченая в омлете              | 125         | 18,27            | 14,28        | 7,2            | 230,24                  | 0,23         | С6/р 2016№263     |
|                           | Чай с сахаром и лимоном               | 200         | 0,12             | 0,02         | 10,2           | 41                      | 2,83         | С6/р 2016г.№412   |
|                           | Хлеб пшеничный                        | 25          | 1,98             | 0,25         | 12,08          | 59,18                   | 0            |                   |
|                           | Фрукт: яблоко                         | 100         | 0,4              | 0,4          | 10,336         | 45                      | 11           | С6/р 2016г.№386   |
| <b>Итого за ужин :</b>    |                                       | <b>530</b>  | <b>21,88</b>     | <b>19,91</b> | <b>46,576</b>  | <b>451,26</b>           | <b>22,26</b> |                   |
| <b>Итого за день :</b>    |                                       | <b>2015</b> | <b>66,66</b>     | <b>101,8</b> | <b>232,236</b> | <b>1749,13</b>          | <b>92,85</b> |                   |

**5 день**

| Прием пищи                | Наименование блюда          | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамин "С"   | № рецептуры      |
|---------------------------|-----------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|------------------|
|                           |                             |             | белки            | жиры         | углеводы      |                         |               |                  |
| Завтрак                   | Каша ячневая молочная       | 200         | 7,23             | 4,75         | 26,92         | 179,38                  | 0,28          | С6/р 2016г. №168 |
|                           | Какао с молоком             | 200         | 3,67             | 3,19         | 15,82         | 107                     | 1,43          | С6/р 2016г. №416 |
|                           | Бутерброд с маслом          | 40          | 2,45             | 7,55         | 14,62         | 136                     | 0             | С6/р 2016г. №1   |
| 2 Завтрак                 | Сок фруктовый               | 100         | 0,3              | 0,2          | 16,31         | 68                      | 0,02          | С6/р 2016г. №82  |
|                           |                             |             |                  |              |               |                         |               |                  |
| <b>Итого за завтрак :</b> |                             | <b>540</b>  | <b>13,65</b>     | <b>15,69</b> | <b>73,67</b>  | <b>490,38</b>           | <b>1,73</b>   |                  |
| Обед                      | Икра свекольная             | 60          | 1,41             | 2,76         | 7,41          | 60,06                   | 4,04          | С6/р 2016г. №55  |
|                           | Рассольник домашний         | 200         | 5,08             | 6,04         | 10,38         | 92,55                   | 5,27          | С6/р 2016г. №81  |
|                           | Биточки паровые             | 80          | 11,59            | 7,97         | 7,75          | 149                     | 0,17          | С6/р 2016г. №306 |
|                           | Рис отварной с овощами      | 150         | 3,48             | 4,97         | 31,32         | 183,75                  | 0,9           | С6/р 2016г. №334 |
|                           | Напиток из плодов шиповника | 180         | 0,55             | 0,23         | 16,81         | 72                      | 81            | С6/р 2016г. №417 |
|                           | Хлеб пшеничный              | 25          | 1,98             | 0,25         | 12,08         | 59,18                   | 0             |                  |
|                           | Хлеб ржаной                 | 50          | 3,3              | 0,6          | 16,7          | 86,68                   | 0             |                  |
| <b>Итого за обед :</b>    |                             | <b>745</b>  | <b>27,39</b>     | <b>22,82</b> | <b>102,45</b> | <b>703,22</b>           | <b>91,38</b>  |                  |
| Полдник                   | Биойогурт                   | 190         | 5,7              | 4,75         | 19,56         | 148                     | 1,9           | С6/р 2016г. №420 |
|                           |                             |             |                  |              |               |                         |               |                  |
| <b>Итого за полдник :</b> |                             | <b>190</b>  | <b>5,7</b>       | <b>4,75</b>  | <b>19,56</b>  | <b>148</b>              | <b>1,9</b>    |                  |
|                           | Салат из моркови и яблок    | 80          | 1,01             | 4,12         | 6,34          | 65,85                   | 5,59          | С6/р 2016г. №41  |
|                           | Блины                       | 120         | 9,72             | 13,35        | 58,6          | 387,8                   | 0,28          | С6/р 2016г. №430 |
|                           | Чай с сахаром               | 200         | 0,06             | 0,02         | 9,99          | 40                      | 0,03          | С6/р 2016г. №410 |
| <b>Итого за ужин :</b>    |                             | <b>400</b>  | <b>10,79</b>     | <b>17,49</b> | <b>74,93</b>  | <b>493,65</b>           | <b>5,9</b>    |                  |
| <b>Итого за день :</b>    |                             | <b>1875</b> | <b>57,53</b>     | <b>60,75</b> | <b>270,61</b> | <b>1835,25</b>          | <b>100,91</b> |                  |

**6 день**

| Прием пищи                | Наименование блюда           | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |                | Энергетическая ценность | Витамин "С"  | № рецептуры      |
|---------------------------|------------------------------|-------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------|--------------|------------------|
|                           |                              |             | белки            | жиры         | углеводы       |                         |              |                  |
| Завтрак                   | Каша манная молочная вязкая  | 200         | 6,53             | 4,6          | 36,87          | 215                     | 0,2          | С6/р 2016г.№182  |
|                           | Кофейный напиток с молоком   | 200         | 2,85             | 2,41         | 14,36          | 91                      | 1,17         | С6/р 2016г. №414 |
|                           | Бутерброд с маслом           | 40          | 2,45             | 7,55         | 14,62          | 136                     | 0,35         | С6/р 2016г. №1   |
|                           |                              |             |                  |              |                |                         |              |                  |
| 2 Завтрак                 | Сок фруктовый                | 100         | 0,3              | 0,2          | 16,31          | 68                      | 0,02         | С6/р 2016г. №82  |
|                           |                              |             |                  |              |                |                         |              |                  |
| <b>Итого за завтрак :</b> |                              | <b>540</b>  | <b>12,13</b>     | <b>14,76</b> | <b>82,16</b>   | <b>510</b>              | <b>1,74</b>  |                  |
| Обед                      | Салат из свеклы с чесноком   | 60          | 0,8              | 5,46         | 3,42           | 65,85                   | 1,37         | С6/р 2016г. №40  |
|                           | Суп из овощей со сметаной    | 200         | 1,77             | 4,95         | 9,03           | 87,62                   | 4,27         | С6/р 2016г.№110  |
|                           | Рулет с луком и яйцом        | 80          | 9,98             | 8,11         | 8,04           | 145                     | 2,53         | С6/р 2016г. №312 |
|                           | Пюре картофельное с морковью | 150         | 2,87             | 4,63         | 18,03          | 125,1                   | 15,75        | С6/р 2016г. №340 |
|                           | Компот из свежих груш        | 180         | 0,15             | 0,11         | 21,68          | 89                      | 0,79         | С6/р 2016г. №390 |
|                           | Хлеб пшеничный               | 25          | 1,98             | 0,25         | 12,08          | 59,18                   | 0            |                  |
|                           | Хлеб ржаной                  | 50          | 3,3              | 0,6          | 16,7           | 86,68                   | 0            |                  |
|                           |                              |             |                  |              |                |                         |              |                  |
| <b>Итого за обед :</b>    |                              | <b>745</b>  | <b>20,85</b>     | <b>24,11</b> | <b>88,98</b>   | <b>658,43</b>           | <b>24,71</b> |                  |
| Полдник                   | Снежок                       | 190         | 5,32             | 4,75         | 7,6            | 95                      | 2,6          | С6/р 2016г. №419 |
|                           | Крендель сахарный            | 75          | 4,34             | 7,95         | 39,41          | 246,55                  | 0            | С6/р 2016г.№443  |
|                           |                              |             |                  |              |                |                         |              |                  |
| <b>Итого за полдник :</b> |                              | <b>265</b>  | <b>9,66</b>      | <b>12,7</b>  | <b>47,01</b>   | <b>341,55</b>           | <b>2,6</b>   |                  |
| Ужин                      | Рис припущенный              | 100         | 1,94             | 3,63         | 24,67          | 140,97                  | 0            | С6/р 2016г. №333 |
|                           | Рыба, тушенная с овощами     | 140         | 17,39            | 11,5         | 6,55           | 199,3                   | 2,9          | С6/р 2016г. №261 |
|                           | Чай с сахаром и лимоном      | 200         | 0,12             | 0,02         | 10,2           | 41                      | 2,83         | С6/р 2016г. №412 |
|                           | Хлеб пшеничный               | 25          | 1,98             | 0,25         | 12,08          | 59,18                   | 0            |                  |
|                           | Фрукт: яблоко                | 100         | 0,4              | 0,4          | 10,336         | 45                      | 11           | С6/р 2016г.№386  |
| <b>Итого за ужин :</b>    |                              | <b>565</b>  | <b>21,83</b>     | <b>15,8</b>  | <b>63,836</b>  | <b>485,45</b>           | <b>16,73</b> |                  |
| <b>Итого за день :</b>    |                              | <b>2115</b> | <b>64,47</b>     | <b>67,37</b> | <b>281,986</b> | <b>1995,43</b>          | <b>45,78</b> |                  |

**7 день**

| Прием пищи                | Наименование блюда                   | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамин "С"  | № рецептуры       |
|---------------------------|--------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|-------------------|
|                           |                                      |             | белки            | жиры         | углеводы      |                         |              |                   |
| Завтрак                   | Каша "Дружба"                        | 200         | 4,91             | 4,68         | 24,67         | 160,4                   | 0,28         | С6/р 2016г. № 155 |
|                           | Какао с молоком                      | 200         | 3,67             | 3,19         | 15,82         | 107                     | 1,43         | С6/р 2016г. №416  |
|                           | Бутерброд с маслом                   | 40          | 2,45             | 7,55         | 14,62         | 136                     | 0            | С6/р 2016г. №1    |
|                           |                                      |             |                  |              |               |                         |              |                   |
| 2 Завтрак                 | Сок фруктовый                        | 100         | 0,3              | 0,2          | 16,31         | 68                      | 0,02         | С6/р 2016г. №82   |
|                           |                                      |             |                  |              |               |                         |              |                   |
| <b>Итого за завтрак :</b> |                                      | <b>540</b>  | <b>11,33</b>     | <b>15,62</b> | <b>71,42</b>  | <b>471,4</b>            | <b>1,73</b>  |                   |
| Обед                      | Салат из свеклы                      | 60          | 0,86             | 3,66         | 5,03          | 54,34                   | 5,7          | С6/р 2016г. №34   |
|                           | Щи из свежей капусты с карт.со смет. | 200         | 1,68             | 4,56         | 5,74          | 70,63                   | 6,67         | С6/р 2016г.№73    |
|                           | Оладьи из печени                     | 80          | 15,1             | 8,9          | 3,04          | 153,2                   | 25,3         | С6/р 2016г. № 205 |
|                           | Каша рассыпчатая пшеничная           | 150         | 6,6              | 5,74         | 37,89         | 229,5                   | 0            | С6/р 2016г. №330  |
|                           | Напиток клюквенный                   | 180         | 0,1              | 0,03         | 18,97         | 73,27                   | 0,68         | С6/р 2016г.№417   |
|                           | Хлеб пшеничный                       | 50          | 3,95             | 0,5          | 24,15         | 118,35                  | 0            |                   |
|                           | Хлеб ржаной                          | 50          | 3,3              | 0,6          | 16,7          | 86,68                   | 0            |                   |
| <b>Итого за обед :</b>    |                                      | <b>770</b>  | <b>31,59</b>     | <b>23,99</b> | <b>111,52</b> | <b>785,97</b>           | <b>38,35</b> |                   |
| Полдник                   | Кефир                                | 190         | 5,51             | 4,75         | 7,6           | 95                      | 1,33         | С6/р 2016г. №420  |
|                           | Сдоба обыкновенная                   | 60          | 4,35             | 3            | 36,78         | 193,52                  | 0            | С6/р 2016г.№443   |
|                           |                                      |             |                  |              |               |                         |              |                   |
| <b>Итого за полдник :</b> |                                      | <b>250</b>  | <b>9,86</b>      | <b>7,75</b>  | <b>44,38</b>  | <b>288,52</b>           | <b>1,33</b>  |                   |
|                           | Салат из моркови                     | 80          | 1,01             | 0,08         | 7,52          | 42,05                   | 3,86         | С6/р 2016г. №42   |
|                           | Пудинг из творога с яблоками         | 120         | 16,37            | 12,84        | 46,5          | 251,05                  | 1,61         | С6/р 2016г. №254  |
|                           | Чай с сахаром                        | 200         | 0,06             | 0,02         | 9,99          | 40                      | 0,03         | С6/р 2016г. №410  |
| <b>Итого за ужин :</b>    |                                      | <b>400</b>  | <b>17,44</b>     | <b>12,94</b> | <b>64,01</b>  | <b>333,1</b>            | <b>5,5</b>   |                   |
| <b>Итого за день :</b>    |                                      | <b>1960</b> | <b>70,22</b>     | <b>60,3</b>  | <b>291,33</b> | <b>1878,99</b>          | <b>46,91</b> |                   |

### 8 день

| Прием пищи                | Наименование блюда                   | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамин "С"  | № рецептуры      |
|---------------------------|--------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|------------------|
|                           |                                      |             | белки            | жиры         | углеводы      |                         |              |                  |
| Завтрак                   | Суп молочный с макаронными изделиями | 200         | 5,76             | 5,22         | 18,84         | 145,2                   | 0,92         | Сб/р 2016г. №100 |
|                           | Чай с молоком                        | 200         | 2,67             | 2,34         | 14,31         | 89                      | 1,2          | Сб/р 2016г. №413 |
|                           | Бутерброд с маслом и сыром           | 50          | 5,6              | 7,33         | 16,19         | 156,7                   | 0,09         | Сб/р 2016г. №3   |
| 2 Завтрак                 | Сок фруктовый                        | 100         | 0,3              | 0,2          | 16,31         | 68                      | 0,02         | Сб/р 2016г. №82  |
| <b>Итого за завтрак :</b> |                                      | <b>550</b>  | <b>14,33</b>     | <b>15,09</b> | <b>65,65</b>  | <b>458,9</b>            | <b>2,23</b>  |                  |
| Обед                      | Салат из редьки и моркови            | 60          | 1,2              | 2,79         | 3,8           | 44,1                    | 4,86         | Сб/р 2016г. № 20 |
|                           | Борщ с фасолью и картофелем          | 200         | 2,84             | 4,08         | 11,64         | 94,6                    | 5,04         | Сб/р 2016г. №69  |
|                           | Суфле куриное                        | 80          | 13,21            | 14,19        | 2,45          | 190                     | 0,03         | Сб/р 2016г. №327 |
|                           | Каша рассыпчатая гречневая           | 150         | 8,6              | 6,1          | 38,65         | 243,75                  | 0            | Сб/р 2016г. №330 |
|                           | Компот из свежих яблок               | 180         | 0,15             | 0,15         | 21,5          | 87,84                   | 1,55         | Сб/р 2016г. №390 |
|                           | Хлеб пшеничный                       | 25          | 1,98             | 0,25         | 12,08         | 59,18                   | 0            |                  |
|                           | Хлеб ржаной                          | 50          | 3,3              | 0,6          | 16,7          | 86,68                   | 0            |                  |
| <b>Итого за обед :</b>    |                                      | <b>745</b>  | <b>31,28</b>     | <b>28,16</b> | <b>106,82</b> | <b>806,15</b>           | <b>11,48</b> |                  |
| Полдник                   | Ряженка                              | 190         | 4,94             | 4,26         | 7,15          | 83                      | 0,49         | Сб/р 2016г. №420 |
| <b>Итого за полдник :</b> |                                      | <b>190</b>  | <b>4,94</b>      | <b>4,26</b>  | <b>7,15</b>   | <b>83</b>               | <b>0,49</b>  |                  |
| Ужин                      | Рулет из рыбы(горбуша)               | 100         | 15,62            | 10,6         | 12,13         | 206                     | 1,42         | Сб/р 2016г. №282 |
|                           | Картофель отварной                   | 130         | 2,49             | 3,75         | 24,9          | 123,14                  | 0,19         | Сб/р 2016г. №336 |
|                           | Чай с сахаром                        | 200         | 0,06             | 0,02         | 9,99          | 40                      | 0,03         | Сб/р 2016г. №410 |
|                           | Хлеб пшеничный                       | 25          | 1,98             | 0,25         | 12,08         | 59,18                   | 0            |                  |
|                           | Фрукт: груша                         | 100         | 0,48             | 0,36         | 11,4          | 50,4                    | 6            | Сб/р 2016г. №386 |
| <b>Итого за ужин :</b>    |                                      | <b>555</b>  | <b>20,63</b>     | <b>14,98</b> | <b>70,5</b>   | <b>478,72</b>           | <b>7,64</b>  |                  |
| <b>Итого за день :</b>    |                                      | <b>2040</b> | <b>71,18</b>     | <b>62,49</b> | <b>250,12</b> | <b>1826,77</b>          | <b>21,84</b> |                  |



**9 день**

| Прием пищи                | Наименование блюда                     | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамин "С"  | № рецептуры       |
|---------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|-------------------|
|                           |  |             | белки            | жиры         | углеводы      |                         |              |                   |
| Завтрак                   | Каша молочная пшеничная                | 200         | 8,45             | 4,65         | 32,47         | 201,5                   | 0,28         | С6/р 2016г. № 149 |
|                           | Кофейный напиток с молоком             | 200         | 2,85             | 2,41         | 14,36         | 91                      | 1,17         | С6/р 2016г. №414  |
|                           | Бутерброд с маслом                     | 40          | 2,45             | 7,55         | 14,62         | 136                     | 0            | С6/р 2016г. №1    |
|                           |  |             |                  |              |               |                         |              |                   |
| 2 завтрак                 | Сок фруктовый                          | 100         | 0,3              | 0,2          | 16,31         | 68                      | 0,02         | С6/р 2016г. №82   |
|                           |  |             |                  |              |               |                         |              |                   |
| <b>Итого за завтрак :</b> |  | <b>540</b>  | <b>14,05</b>     | <b>14,81</b> | <b>77,76</b>  | <b>496,5</b>            | <b>1,47</b>  |                   |
| Обед                      | Салат из свеклы с черносливом          | 60          | 0,95             | 3,12         | 11,81         | 78,9                    | 5,19         | С6/р 2016г. №29   |
|                           | Рассольник ленинградский со сметаной   | 200         | 1,96             | 5            | 12,16         | 99,68                   | 3,36         | С6/р 2016г. №82   |
|                           | Котлета рублен., запечен. с мол соусом | 80          | 9,67             | 13,15        | 8,61          | 166                     | 0,23         | С6/р 2016г. №298  |
|                           | Пюре картофельное                      | 75          | 1,54             | 2,41         | 10,23         | 68,63                   | 9,85         | С6/р 2016г. №339  |
|                           | Капуста тушеная                        | 75          | 1,55             | 2,44         | 7,08          | 56,33                   | 12,88        | С6/р 2016г. №354  |
|                           | Компот из кураги                       | 180         | 0,4              | 0,03         | 25,01         | 102                     | 0,36         | С6/р 2016г. №394  |
|                           | Хлеб пшеничный                         | 25          | 1,98             | 0,25         | 12,08         | 59,18                   | 0            |                   |
|                           | Хлеб ржаной                            | 50          | 3,3              | 0,6          | 16,7          | 86,68                   | 0            |                   |
|                           |  |             |                  |              |               |                         |              |                   |
| <b>Итого за обед :</b>    |  | <b>745</b>  | <b>21,35</b>     | <b>27</b>    | <b>103,68</b> | <b>717,4</b>            | <b>31,87</b> |                   |
| Полдник                   | Бифилайф                               | 190         | 5,7              | 4,75         | 19,56         | 1,24                    | 1,9          | С6/р 2016г. №420  |
|                           | Коржик молочный                        | 60          | 5,5              | 5,99         | 39,4          | 224,64                  | 0            | С6/р 2016г. №492  |
|                           |  |             |                  |              |               |                         |              |                   |
| <b>Итого за полдник :</b> |  | <b>250</b>  | <b>11,2</b>      | <b>10,74</b> | <b>58,96</b>  | <b>225,88</b>           | <b>1,9</b>   |                   |
|                           | Вареники ленивые отварные              | 130         | 21,1             | 13,11        | 14,74         | 254,23                  | 0,24         | С6/р 2016г. №244  |
|                           | Сметана                                | 30          | 0,82             | 4,5          | 1,08          | 48                      | 0,46         |                   |
|                           | Чай с молоком                          | 200         | 2,67             | 2,34         | 14,31         | 89                      | 1,2          | С6/р 2016г. №412  |
| <b>Итого за ужин :</b>    |  | <b>360</b>  | <b>24,59</b>     | <b>19,95</b> | <b>30,13</b>  | <b>391,23</b>           | <b>1,9</b>   |                   |
| <b>Итого за день :</b>    |  | <b>1895</b> | <b>71,19</b>     | <b>72,5</b>  | <b>270,53</b> | <b>1831,01</b>          | <b>37,14</b> |                   |

**10 день**

| Прием пищи                | Наименование блюда                  | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамин "С"  | № рецептуры       |
|---------------------------|-------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|-------------------|
|                           |                                     |             | белки            | жиры         | углеводы      |                         |              |                   |
| Завтрак                   | Каша гречневая вязкая на молоке     | 200         | 5,08             | 5,5          | 31,42         | 195,48                  | 0,36         | Сб/р 2016г. №297  |
|                           | Какао с молоком                     | 200         | 3,67             | 3,19         | 15,82         | 107                     | 1,43         | Сб/р 2016г. №416  |
|                           | Бутерброд с маслом                  | 40          | 2,45             | 7,55         | 14,62         | 136                     | 0            | Сб/р 2016г. №1    |
|                           |                                     |             |                  |              |               |                         |              |                   |
| 2 завтрак                 | Сок фруктовый                       | 100         | 0,3              | 0,2          | 16,31         | 68                      | 0,02         | Сб/р 2016г. №82   |
|                           |                                     |             |                  |              |               |                         |              |                   |
| <b>Итого за завтрак :</b> |                                     | <b>540</b>  | <b>11,5</b>      | <b>16,44</b> | <b>78,17</b>  | <b>506,48</b>           | <b>1,81</b>  |                   |
| Обед                      | Салат витаминный                    | 60          | 0,69             | 5,46         | 6,39          | 69,15                   | 3,44         | Сб/р 2016г. №1    |
|                           | Суп картофельный с пшеном           | 200         | 1,76             | 2,28         | 11,44         | 73,2                    | 6,6          | Сб/р 2016г. №86   |
|                           | Пудинг из говядины                  | 80          | 20,4             | 11,07        | 3,74          | 195,42                  | 0            | Сб/р 2016г. № 174 |
|                           | Картофель отварной                  | 150         | 2,87             | 4,33         | 28,78         | 142,35                  | 21           | Сб/р 2016г. № 336 |
|                           | Компот из сухофруктов               | 180         | 0,4              | 0,03         | 25,01         | 102                     | 0,36         | Сб/р 2016г. № 394 |
|                           | Хлеб пшеничный                      | 25          | 1,98             | 0,25         | 12,08         | 59,18                   | 0            |                   |
|                           | Хлеб ржаной                         | 50          | 3,3              | 0,6          | 16,7          | 86,68                   | 0            |                   |
|                           |                                     |             |                  |              |               |                         |              |                   |
| <b>Итого за обед :</b>    |                                     | <b>745</b>  | <b>31,4</b>      | <b>24,02</b> | <b>104,14</b> | <b>727,98</b>           | <b>31,4</b>  |                   |
| Полдник                   | Биойогурт                           | 190         | 5,7              | 4,75         | 19,56         | 148                     | 1,9          | Сб/р 2016г. №420  |
|                           |                                     |             |                  |              |               |                         |              |                   |
| <b>Итого за полдник :</b> |                                     | <b>190</b>  | <b>5,7</b>       | <b>4,75</b>  | <b>19,56</b>  | <b>148</b>              | <b>1,9</b>   |                   |
| Ужин                      | Салат из моркови с зеленым горошком | 80          | 2,02             | 7,3          | 5,76          | 96,08                   | 1,84         | г.Пермь № 28      |
|                           | Драчена                             | 105         | 10,53            | 15,06        | 6,24          | 197,25                  | 0,35         | Сб/р 2016г. №242  |
|                           | Чай с сахаром и лимоном             | 200         | 0,12             | 0,02         | 10,2          | 41                      | 2,83         | Сб/р 2016г. №412  |
|                           | Хлеб пшеничный                      | 25          | 1,98             | 0,25         | 12,08         | 59,18                   | 0            |                   |
|                           | Фрукт: яблоко                       | 100         | 0,4              | 0,4          | 10,4          | 45                      | 10           | г.Пермь № 90      |
| <b>Итого за ужин :</b>    |                                     | <b>510</b>  | <b>15,05</b>     | <b>23,03</b> | <b>44,68</b>  | <b>438,51</b>           | <b>15,02</b> |                   |
| <b>Итого за день :</b>    |                                     | <b>1985</b> | <b>63,65</b>     | <b>68,24</b> | <b>246,55</b> | <b>1820,97</b>          | <b>50,13</b> |                   |

| №  | День недели | Пищевые вещества |               |                 | Энергетическая<br>ценность | Витамин<br>"С" |
|--|-------------|------------------|---------------|-----------------|----------------------------|----------------|
|  |             | белки            | жиры          | углеводы        |                            |                |
| 1  | Понедельник | 62,69            | 52,01         | 276,33          | 1855,44                    | 49,01          |
| 2  | Вторник     | 70,08            | 65,46         | 232,97          | 1841,12                    | 57,48          |
| 3  | Среда       | 66,66            | 101,8         | 232,236         | 1749,13                    | 92,85          |
| 4  | Четверг     | 64,39            | 63,59         | 276,79          | 1783,72                    | 59,87          |
| 5  | Пятница     | 57,53            | 60,75         | 270,61          | 1835,25                    | 100,91         |
| 6  | Понедельник | 64,47            | 67,37         | 281,986         | 1995,43                    | 45,78          |
| 7  | Вторник     | 70,22            | 60,3          | 291,33          | 1878,99                    | 46,91          |
| 8  | Среда       | 71,18            | 62,49         | 250,12          | 1826,77                    | 21,84          |
| 9  | Четверг     | 71,19            | 72,5          | 270,53          | 1831,01                    | 37,14          |
| 10   | Пятница     | 63,65            | 68,24         | 246,55          | 1820,97                    | 50,13          |
| <b>Итого за 10 дней :</b>                  |             | <b>662,06</b>    | <b>674,51</b> | <b>2629,452</b> | <b>18417,83</b>            | <b>561,92</b>  |
| <b>Итого за 10 дней среднее значение :</b> |             | <b>66,21</b>     | <b>67,45</b>  | <b>262,95</b>   | <b>1841,78</b>             | <b>56,19</b>   |

**Используемая литература:**

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.3/2.4.3590-20 ' САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ''
2. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Под ред. М.П. Могильного и А.А. Тутельяна. Москва "Дели плюс" 2016г.

Разработала и составила: \_\_\_\_\_ Авхадеева Э.С.