**УТВЕРЖДАЮ**
**Заведующий МБДОУ Дс №1**
**_____ Э.А. Садыхова**
**Приказ от 30.08.2024 г. № 116-о**

# Примерное 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

***для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет,***
**12 часовой режим функционирования,**
**посещающих**
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**
**Детский сад № 1 городского округа-город Камышин**
**(МБДОУ Дс № 1)**
**на осенне-зимний период**

**Автор рецептурного справочника:**
**под общ.ред. В.Т. Лапшиной,2004**

## Норма употребления продуктов на одного ребёнка в день (с 3 до 7-ми лет)

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Итого |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Мясо говядина | -- | -- | -- | -- | -- | -- | 88(10/78) | -- | -- | -- | 8,8 |
| Филе куриное | 75,6 | -- | 75,6 | -- | -- | 75,6 | -- | -- | -- | -- | 22,7 |
| Печень говяжья | -- | -- | -- | -- | 125 | -- | -- | -- | -- | 125 | 25,0 |
| Птица | 20 | 20/61,5 | 20 | 20/61,5 | 20 | 20 | -- | 20/61,5 | 20/61,5 | 20 | 48,0 |
| Тушенка говяжья | -- | 66 | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | 6,6 |
| Рыба морская | -- | -- | 123 | 123 | -- | -- | -- | 124 | -- | -- | 27 |
| Масло сливочное | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21,0 |
| Масло растительное | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11,0 |
| Творог | 100 | 100 | -- | -- | -- | 100 | 100 | -- | -- | -- | 40,0 |
| Сметана | 35 | 20 | -- | -- | -- | 35 | 20 | -- | -- | -- | 11,0 |
| Сыр | -- | -- | 15 | -- | 15 | -- | -- | 15 | 15 | -- | 6,0 |
| Молоко | 380 | 360 | 650 | 280 | 470 | 400 | 450 | 480 | 480 | 550 | 450,0 |
| Яйцо | 1/2 | 1/4 | 1/2 | 1/2 | 1/2 | 1,1/2 | 1/2 | 1/4 | 1/2 | 1,1/4 | 1,0 |
| Мука пшеничная | 15 | 15 | 20 | 30 | 50 | 20 | 50 | 15 | 55 | 20 | 29,0 |
| Кисель | 25 | -- | -- | 25 | -- | -- | -- | -- | -- | -- | 5,0 |
| Сахар | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30,0 |
| Повидло | -- | -- | -- | -- | 25 | -- | -- | -- | -- | -- | 2,5 |
| Кондитерские изделия | -- | -- | 32,5 | 30 | 32,5 | -- | -- | 50 | -- | 30 | 17,5 |
| Сухофрукты | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11,0 |
| Фрукты свежие | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100,0 |
| Картофель | 100 | 300 | 100 | 80 | 146 | 100 | 200 | 200 | 128 | 100 | 140,0 |
| Капуста | -- | 250 | 60 | 170 | -- | 180 | 30 | 120 | 130 | -- | 94,0 |
| Лук репчатый | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30,0 |
| Морковь | 140 | 40 | 20 | 50 | 24 | 20 | 20 | 43 | 40 | 10 | 40,7 |
| Свекла | -- | 50 | 127 | -- | 100 | -- | -- | 100 | -- | 110 | 48,7 |
| Томатная паста | -- | 5 | 5 | -- | 5 | 5 | 5 | 5 | -- | -- | 3,0 |
| Икра кабачковая | 20 | -- | -- | -- | -- | 20 | -- | -- | -- | -- | 4,0 |
| Манка | 5 | 5 | 40 | -- | -- | 10 | -- | 20 | -- | -- | 8,0 |
| Рис | 40 | -- | -- | 50 | -- | -- | -- | -- | -- | -- | 9,0 |
| Пшено | -- | -- | -- | -- | 10 | 10 | 35 | -- | -- | -- | 5,5 |
| Перловка | 20 | -- | -- | -- | 40 | -- | -- | -- | -- | -- | 6,0 |
| Ячневая крупа | -- | -- | -- | 15 | -- | -- | -- | -- | -- | -- | 1,5 |
| Гречка | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | 15 | -- | 1,5 |
| Пшеничная крупа | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | 10 | 1,0 |
| Геркулес | -- | -- | -- | -- | 10 | -- | 10 | -- | -- | -- | 2,0 |
| Горох | -- | -- | -- | -- | 10 | -- | -- | -- | -- | 10 | 2,0 |
| Макароны | 30 | -- | 15 | -- | -- | 30 | -- | -- | 15 | -- | 9,0 |
| Хлеб белый | 58 | 58 | 58 | 58 | 58 | 58 | 58 | 58 | 58 | 58 | 58,0 |
| Хлеб дарницкий | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50,0 |
| Батон | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22,0 |
| Дрожжи | -- | -- | -- | -- | 1,5 | -- | 1,5 | -- | 2,0 | -- | 0,5 |
| Сок | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100,0 |
| Кофейный напиток | 3 | -- | -- | -- | 3 | -- | -- | 3 | 3 | -- | 1,2 |
| Соль | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5,0 |
| Чай | -- | 0,7 | 0,6 | 0,7 | 0,6 | 0,7 | 0,6 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,6 |

## САД с 3 до 7 лет

| № п/п | Белки | Жиры | Углеводы | К/калории |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 67,8 | 66,96 | 254,25 | 1 890,22 |
| 2 | 71,64 | 70,06 | 239,85 | 1 861,4 |
| 3 | 70,84 | 62,16 | 277,92 | 1 986,12 |
| 4 | 55,07 | 42,09 | 145,48 | 1 517,22 |
| 5 | 65,0 | 58,86 | 354,04 | 2 088,8 |
| 6 | 70,48 | 67,0 | 246,3 | 3 719,76 |
| 7 | 68,22 | 69,59 | 275,86 | 1 981,01 |
| 8 | 58,28 | 53,98 | 335,31 | 1 950,29 |
| 9 | 53,71 | 55,63 | 259,66 | 1 671,99 |
| 10 | 58,43 | 58,53 | 272,9 | 1 691,08 |
| **Итого**: | 63,9 | 60,5 | 266,15 | 2 035,78 |

**САД**

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ Дс № 1 _____ Э.А. Садыхова

**1-ый день**

| № рец. | Наименование блюд и продукты | Выход/ гр/ | Б/гр/ | Ж/гр/ | У/гр/ | ККАЛ | Витамин С |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | **1-ый завтрак** | | | | | | |
| 511 | Рис отварной рассыпчатый с маслом | 95/5 | 8.1 | 9,1 | 20,7 | 165,77 | |
| | Икра кабачковая консер. | 1/20 | 2,72 | 2,44 | 2,43 | 29,4 | |
| 648 | Кисель концентр. | 1/180 | 0 | 0 | 38,16 | 145,8 | |
| | **2 – ой завтрак** | | | | | | |
| 707 | Сок | 1/100 | 0,5 | 0 | 12,36 | 38 | |
| | **ОБЕД** | | | | | | |
| 132 | Суп перловый на курином бульоне | 244/5 | 11,31 | 6,79 | 15,34 | 242,77 | |
| 455 | Котлеты рубленные с кури ным филе | 1/70 | 9,92 | 11,4 | 17,4 | 203,0 | |
| 516 | Макароны отварные | 100/6 | 7,84 | 3,84 | 15,04 | 180,53 | |
| 639 | Компот из сухофруктов витаминизированный | 1/200 | 0,6 | 0 | 18,86 | 121,5 | 0,50 |
| | Хлеб белый | 58 | 4,6 | 1,32 | 5,3 | 97,6 | |
| | Хлеб пеклеванный | 30 | 2,37 | 0,3 | 36,2 | 46,2 | |
| | | | | | | | |
| | **Полдник** | | | | | | |
| 233 | Сырники с морковью в сметанном соусе | 100/30 | 12,27 | 11,7 | 18,2 | 199,9 | |
| 692 | Кофейный напиток | 1/200 | 2,5 | 3,6 | 23,8 | 165,3 | |
| | Батон нарезной | 22 | 1,47 | 0,23 | 1,36 | 48,7 | |
| | Фрукты свежие | 1/100 | 0,38 | 0 | 10,41 | 42,75 | |
| | | | | | | | |
| | **Ужин** | | | | | | |
| 697 | Молоко | 1/110 | 7,9 | 6,8 | 11,9 | 153,0 | |
| | сухарики из дарницкого хлеба | 20 | 1,32 | 0,46 | 3,1 | 49,4 | |
| | | | | | | | |
| | **Итого** | | 7,74 | 51,04 | 283,0 | 1789,95 | 0,50 |
| | **Норма** | | 42,0 | 47,0 | 203,0 | 1400 | 0,50 |

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ Дс № 1 _____ Э.А. Садыхова

**2-ый день**

| № рец. | Наименование блюд и продукты | гр | Б/гр/ | Ж/гр/ | У/гр/ | ККАЛ | Выход/ гр/ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | **1-ый завтрак** | | | | | | |
| 362 | Пудинг из творога со смет/ молоч соусом | 100/30 | 16,08 | 9,28 | 28,84 | 159,0 | |
| 685 | Чай с молоком | 161/30/9 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87,0 | |
| | Батон нарезной | 22 | 1,33 | 0,13 | 0,47 | 45,6 | |
| | **2 – ой завтрак** | | | | | | |
| 707 | Сок | 1/100 | 0,5 | 0 | 12,36 | 38,0 | |
| | **ОБЕД** | | | | | | |
| 113 | Борщ «Украинский» | 238/7/5 | 2,57 | 4,77 | 26,16 | 173,53 | |
| 520 | Картофельное пюре | 100 | 2,13 | 7,5 | 20,45 | 196,6 | |
| | Гуляш из мяса курицы | 60 | 14,1 | 5,9 | 2,94 | 180,4 | |
| 639 | Компот из сухофруктов витаминизированный | 1/200 | 0,6 | 0 | 18,66 | 121,5 | 0,50 |
| | Хлеб белый | 38 | 2,64 | 0,92 | 4,2 | 90,8 | |
| | Хлеб пеклеванный | 30 | 2,37 | 0,3 | 36,2 | 46,2 | |
| | | | | | | | |
| | **Полдник** | | | | | | |
| 539 | Рагу овощное с гов/тушенкой | 140 | 6,09 | 8,3 | 17,68 | 124,05 | |
| | Хлеб пшен | 20 | 1,32 | 0,46 | 2,1 | 45,4 | |
| 685 | Чай | 1/175/5 | 0,2 | 15,0 | 58,0 | 58,0 | |
| | Фрукты свежие | 1/100 | 0,38 | 0 | 42,75 | 42,75 | |
| | | | | | | | |
| | **Ужин** | | | | | | |
| 698 | Молоко | /100 | 4,2 | 4,8 | 87,0 | 87,0 | |
| | Сухарики из ржаного хлеба | 15,0 | 1,66 | 0,24 | 36,2 | 36,2 | |
| | | | | | | | |
| | **ИТОГО** | | 57,77 | 59,2 | 373,05 | 1362,4 | 0,50 |
| | **Норма** | | 42,0 | 47,0 | 203,0 | 1400 | 0,50 |
| | | | | | | | |

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ Дс № 1 Э.А. Садыхова

**3-ий день**

| № рец. | Наименование блюд и продукты | Выход/ блюда | Б/гр/ | Ж/гр/ | У/гр/ | ККАЛ | Витамин/ С |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | **1-ый завтрак** | | | | | | |
| 160 | Суп молочный вермишелевый | 1/195/5 | 7,4 | 6,45 | 22,9 | 262,0 | |
| 685 | Какао с молоком | 1/200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 290,0 | |
| 792 | Кондитерские изделия | 32,5 | 1,04 | 0,91 | 8,53 | 13,5 | |
| 1 | Бутерброд с сыром | 22,15 | 5,2 | 7,5 | 7,3 | 122,0 | |
| | **2 – ой завтрак** | | | | | | |
| 707 | Сок | 1/100 | 0,5 | 0 | 12,36 | 38,0 | |
| | **ОБЕД** | | | | | | |
| 124 | Щи на кур/бульоне | 245/5 | 11,65 | 8,0 | 19,5 | 172,32 | |
| 66 | Манные зразы с филе/кур | 90,68 | 11,38 | 6,08 | 15,18 | 153,32 | |
| 639 | Компот из с/ф витамин | 1/200 | 0,54 | 0 | 20,86 | 121,5 | 0,50 |
| | Хлеб пшен | 38 | 2,64 | 0,92 | 4,2 | 90,8 | |
| | Хлеб ржан | 30 | 2,37 | 0,3 | 26,2 | 46,2 | |
| | **Полдник** | | | | | | |
| 374 | Биточек рыбный(минтай) | 70 | 10,36 | 4,88 | 11,3 | 169,8 | |
| 536 | Свекла отварная порционная | 90 | 1,87 | 2,1 | 3,73 | 38,6 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,46 | 2,1 | 45,4 | |
| 685 | Чай с сахаром | 1/195/5 | 0,2 | 0 | 9,4 | 58,0 | |
| | Фрукты свежие | 1/100 | 0,38 | 0 | 9,34 | 42,75 | |
| | | | | | | | |
| | **Ужин** | | | | | | |
| 697 | Молоко | 1/150 | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87,0 | |
| | Сухарики с ржан/хлеба | 20 | 1,66 | 0,24 | 1,84 | 36,2 | |
| | | | | | | | |
| | **Итого** | | 66,57 | 46,73 | 180,07 | 1 773,89 | 0,50 |
| | **Норма** | | 42 | 47 | 203 | 1 400 | 0,50 |

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ Дс № 1 _____ Э.А. Садыхова

**4-ый день**

| № рец. | Наименование блюд и продукты | Выход/ блюда | Б/гр/ | Ж/гр/ | У/гр/ | ККАЛ | Витамин/ С |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | **1-ый завтрак** | | | | | | |
| 311 | Каша ячневая молочная жидкая | 1/200 | 5,03 | 3,45 | 13,2 | 261,5 | |
| 684 | Чай с сахаром | 1/195/5 | 0,2 | 0 | 9,4 | 58,0 | |
| 1 | Батон нарезной | 22 | 1,33 | 0,13 | 9,47 | 38,0 | |
| | **2 – ой завтрак** | | | | | | |
| 707 | Сок | 1/100 | 0,5 | 0 | 12,36 | 38,0 | |
| | **ОБЕД** | | | | | | |
| 152 | Суп лапша на курином бульоне | 1/243/7 | 7,86 | 8,4 | 13,9 | 182,17 | |
| 492 | Плов из мяса курицы | 114/46 | 9,57 | 17,21 | 11,54 | 248,26 | |
| 639 | Компот из сухофруктов витаминизированный | 1/200 | 0,54 | 0 | 20,86 | 121,5 | 0,50 |
| | Хлеб белый | 38 | 1,32 | 0,46 | 2,1 | 45,4 | |
| | Хлеб пеклеванный | 50 | 3,32 | 0,52 | 27,36 | 72,4 | |
| | | | | | | | |
| | **Полдник** | | | | | | |
| 388 | Рыба тушеная с овощами | 80/70 | 14,0 | 8,67 | 9,52 | 214,76 | |
| 648 | Кисель концентр | 1/200 | 0 | 0 | 38,16 | 145,8 | |
| | Хлеб пшен | | | | | | |
| 368 | Фрукты свежие | 1/100 | 0,38 | 0 | 9,34 | 42,75 | |
| | | | | | | | |
| | **Ужин** | | | | | | |
| 697 | Молоко | 1/100 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 58,0 | |
| 792 | Кондитерские изделия | 30 | 1,04 | 0,91 | 8,53 | 13,5 | |
| | | | | | | | |
| **итого** | | | 49,97 | 43,2 | 185,70 | 1 659,94 | 0,50 |
| **Норма** | | | 60 | 60 | 261 | 1 800 | 0,50 |

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ Дс № 1_____ Э.А. Садыхова

**5-ый день**

| № рец. | Наименование блюд и продукты | Выход/ блюда | Б/гр/ | Ж/гр/ | У/гр/ | ККАЛ | Витамин/ С |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | **1-ый завтрак** | | | | | | |
| **302** | Каша геркулесовая молочная вязкая | 195/5 | 5,04 | 8,2 | 23,76 | 167,26 | |
| **692** | Кофейный напиток | 1/200 | 2,5 | 3,6 | 14,65 | 152,0 | |
| | Кондитерские изделия | 32,5 | 1,04 | 0,91 | 8,53 | 13,5 | |
| | **2 – ой завтрак** | | | | | | |
| **707** | Сок | 1/100 | 0,5 | 0 | 12,36 | 38,0 | |
| | **ОБЕД** | | | | | | |
| **139** | Суп гороховый на кур/ бульоне | 1/250 | 60,2 | 9,6 | 33,3 | 253,5 | |
| **431** | Печень по строгоновски | 70 | 10,64 | 12,79 | 25,7 | 256,85 | |
| **297** | Перловка отварное | 90 | 5,5 | 4,4 | 17,2 | 150,25 | |
| **536** | Свекла отварная | 30 | 1,7 | 0 | 10,8 | 48,0 | |
| **639** | Компот из сухофруктов витаминизированный | 1/200 | 0,54 | 0 | 20,86 | 111,6 | 0,50 |
| | Хлеб пшен | 38 | 1,32 | 0,46 | 2,1 | 45,4 | |
| | Хлеб ржан | 30 | 1,62 | 0,24 | 1,84 | 36,2 | |
| | | | | | | | |
| | **Полдник** | | | | | | |
| **714** | Ватрушка с повидлом | 55/25 | 7,28 | 3,36 | 9,19 | 113,0 | |
| **684** | Чай с сахаром | 1/195/5 | 0,2 | 0 | 9,4 | 58,0 | |
| | Фрукты свежие | 1/100 | 0,38 | 0 | 9,34 | 42,75 | |
| **311** | Каша молочная пшенная | 1/180/5 | 5,04 | 5,8 | 23,76 | 107,0 | |
| | **Ужин** | | | | | | |
| **697** | Молоко | 1/100 | 3,36 | 3,84 | 5,64 | 69,6 | |
| | Сухарики из белого хлеба | 20 | 1,32 | 0,46 | 2,1 | 45,4 | |
| | Сухарики из рж хлеба | 20 | 1,66 | 0,24 | 1,84 | 36,2 | |
| | | | | | | | |
| **итого** | | | 56 | 60 | 261 | 1806 | 0,50 |
| **норма** | | | 42 | 47 | 203 | 1400 | 0,50 |

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ Дс № 1_____Э.А. Садыхова

**6-ой день**

| № рец. | Наименование блюд и продукты | Выход/ блюда | Б/гр/ | Ж/гр/ | У/гр/ | ККАЛ | Витамин/ С |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | **1-ый завтрак** | | | | | | |
| 516 | Макароны отварные с маслом | 5/95 | 2,14 | 8,04 | 25,32 | 154,85 | |
| 337 | Яйцо отварное | шт | 5,03 | 3,6 | 1,9 | 63,0 | |
| | Икра кабачковая | 20 | 2,28 | 2,44 | 1,38 | 29,4 | |
| 684 | Чай с сахаром | 1/193/7 | 0,2 | 0 | 9,4 | 58,0 | |
| | **2 – ой завтрак** | | | | | | |
| 707 | Сок | 1/100 | 0,5 | 0 | 12,36 | 38,0 | |
| | **ОБЕД** | | | | | | |
| 134 | Суп с крупой(пшено) на кур/бульоне | 1/250 | 7,61 | 9,65 | 24,58 | 227,65 | |
| 534 | Биточки из филе куриного | 68/100 | 10,53 | 9,12 | 35,18 | 225,34 | |
| | Капуста тушеная | | | | | | |
| 639 | Компот из сухофруктов витаминизированный | 1/200 | 0,54 | 0 | 20,86 | 121,5 | |
| | Хлеб белый | 38 | 1,32 | 0,46 | 2,1 | 45,4 | |
| | Хлеб пеклеванный | 50 | 3,3,2 | 0,48 | 3,68 | 72,4 | |
| | | | | | | | |
| | **Полдник** | | | | | | |
| 358 | Палочки творожные в сметанном соусе | 30/100 | 11,5 | 17,62 | 76,63 | 350,16 | |
| 685 | Чай с молоком и сахаром | 40/150/10 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87,0 | |
| | Батон нарезной | 22 | 1,33 | 0,13 | 9,47 | 45,0 | |
| | Фрукты свежие | 1/100 | 0,38 | 0 | 9,34 | 45,6 | |
| | | | | | | | |
| | **Ужин** | | | | | | |
| 697 | Молоко | 1/200 | 5,2 | 6,4 | 9,4 | 116,0 | |
| | Сухарики из пшеничного хлеба | 20 | 1,32 | 0,46 | 2,1 | 45,4 | |
| | | | | | | | |
| итого | | | 60 | 65 | 261 | 1 660,5 | 0,50 |
| норма | | | 60 | 60 | 261 | 1 800 | 0,50 |

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ Дс № 1 Э.А. Садыхова

**7-ой день**

| № рец. | Наименование блюд и продукты | Выход/ блюда | Б/гр/ | Ж/гр/ | У/гр/ | ККАЛ | Витамин/ С |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | **1-ый завтрак** | | | | | | |
| 366 | Творожная запеканка со сметанным соусом | 30/100 | 11,29 | 10,25 | 13,64 | 199,4 | |
| 685 | Чай с молоком | 1/200 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 187 | |
| | **2 – ой завтрак** | | | | | | |
| 707 | Сок | 1/100 | 0,5 | 0 | 12,36 | 38,0 | |
| | **ОБЕД** | | | | | | |
| 125 | Щи со свежей капустой на мясокостном бульоне | 1/250 | 5,0 | 9,4 | 22,5 | 173,0 | |
| 437 | Гуляш из мяса говядины | 60 | 7,9 | 10,37 | 0 | 192,8 | |
| 508 | Пшено отварное | 100 | 6,22 | 8,43 | 61,0 | 137,05 | |
| 639 | Компот из сухофруктов витаминизированный | 1/200 | 0,54 | 0 | 20,86 | 121,5 | 0,50 |
| | Хлеб пшеничный | 38 | 1,32 | 0,46 | 2,1 | 45,4 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,32 | 0,48 | 3,68 | 72,4 | |
| | | | | | | | |
| | **Полдник** | | | | | | |
| 302 | Каша молочная геркулесовая | 195/5 | 7,8 | 8,44 | 11,54 | 167,0 | |
| 684 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0 | 9,4 | 58,0 | |
| | Булочка»Дорожная» | 1/55 | 2,15 | 10,04 | 67,85 | 254,0 | |
| | Фрукты свежие | 1/100 | 0,38 | 0 | 9,34 | 42,75 | |
| | | | | | | | |
| | **Ужин** | | | | | | |
| 697 | Молоко | 1/100 | 4,2 | 4,8 | 7,06 | 87,0 | |
| | Сухарики из пшеничного хлеба | 22 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 36,2 | |
| | | | | | | | |
| итого | | | 59,54 | 65,0 | 269,0 | 1857,1 | 0,50 |
| норма | | | 60,0 | 60,0 | 261,0 | 1800 | 0,50 |

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ Дс № 1 _____ Э.А. Садыхова

**8-ой день**

| № рец. | Наименование блюд и продукты | Выход/ блюда | Б/гр/ | Ж/гр/ | У/гр/ | ККАЛ | Витамин/ С |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | **1-ый завтрак** | | | | | | |
| 311 | Каша молочная манная жидкая | 1/185/5 | 9,0 | 11,8 | 51,84 | 172,0 | |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 1/130/70 | 7,94 | 3,6 | 28,7 | 201,8 | |
| 1 | Бутерброд с сыром | 22/15 | 5,2 | 7,5 | 7,3 | 122,0 | |
| | **2 – ой завтрак** | | | | | | |
| 707 | Сок | 1/100 | 0,5 | 0 | 12,36 | 38,0 | |
| | **ОБЕД** | | | | | | |
| 114 | Борщ на кур/ бульоне | 1/250 | 6,0 | 9,2 | 23,1 | 233,5 | |
| 436 | Жаркое по домашнему с мясом курицы | 114/46 | 8,24 | 10,0 | 24,06 | 211,3 | |
| 639 | Компот из сухофруктов витаминизированный | 1/200 | 0,54 | 0 | 20,86 | 121,5 | 0,50 |
| | Хлеб белый | 38 | 1,32 | 0,46 | 2,1 | 45,4 | |
| | Хлеб пеклеванный | 30 | 1,66 | 0,24 | 1,84 | 36,2 | |
| | | | | | | | |
| | **Полдник** | | | | | | |
| 388 | Котлета рыбная | 70 | 9,5 | 4,4 | 7,6 | 101,55 | |
| 524 | Овощи тушеные | 80 | 8,08 | 5,6 | 8,2 | 126,0 | |
| | Чай с сахаром | 1/195/5 | 0,2 | 10,0 | 15,0 | 58,0 | |
| | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,46 | 2,1 | 45,4 | |
| | Фрукты свежие | 1/100 | 0,38 | 0 | 9,34 | 42,75 | |
| | Кондитерские | 50 | 2.08 | 1,82 | 17,02 | 27,0 | |
| | **Ужин** | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 697 | Молоко | 1/100 | 2,6 | 4,16 | 4,7 | 58,0 | |
| | Сухарики из ржаного хлеба | 20 | 1,2 | 0,24 | 1,78 | 33,6 | |
| | | | | | | | |
| итого | | | 60 | 65 | 261 | 1660,5 | 0,50 |
| норма | | | 60 | 60 | 261 | 1800 | 0,50 |

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ Дс № 1 Э.А.Садыхова

**9-ый день**

| № рец. | Наименование блюд и продукты | Выход/ блюда | Б/гр/ | Ж/гр/ | У/гр/ | ККАЛ | Витамин/ с |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | **1-ый завтрак** | | | | | | |
| **311** | Каша гречневая молочная жидкая | 1/195/5 | 96,0 | 9,77 | 56,2 | 286,0 | |
| **685** | Чай с сахаром | 1/185/5 | 0,2 | 0 | 9,4 | 58,0 | |
| **3** | Бутерброд с сыром | 22/15 | 5,2 | 7,5 | 7,3 | 122,0 | |
| | **2 – ой завтрак** | | | | | | |
| **707** | Сок | 1/100 | 0,5 | 0 | 12,36 | 38,0 | |
| | | | | | | | |
| | **ОБЕД** | | | | | | |
| **489** | Рагу из птицы | 110/48 | 11,9 | 12,79 | 59,45 | 192,5 | |
| **639** | Компот из сухофруктов | 1/200 | 0,54 | 0 | 20,86 | 121,5 | 0,50 |
| | Хлеб пшеничный | 38 | 1,32 | 0,46 | 2,1 | 45,4 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,66 | 0,24 | 1,84 | 36,2 | |
| | | | | | | | |
| | **Полдник** | | | | | | |
| **726** | Суп молочный вермишелевый | 1/195/5 | 9,5 | 4,4 | 7,6 | 101,55 | |
| | Булочка сдобная | 1/55 | 6,25 | 10,16 | 52,52 | 237,0 | |
| **692** | Кофейный напиток | 1/200 | 2,5 | 3,6 | 14,65 | 201,8 | |
| | Фрукты свежие | 1/100 | 0,38 | 0 | 9,34 | 42,75 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,46 | 2,1 | 45,4 | |
| | **Ужин** | | | | | | |
| **697** | Молоко | 1/100 | 2,6 | 4,16 | 4,47 | 58,0 | |
| | Сухарики из ржаноо хлеба | 20 | 1,66 | 0,24 | 1,84 | 36,2 | |
| | | | | | | | |
| **итого** | | | 55,2 | 60 | 273,48 | 1781,7 | 0,50 |
| **норма** | | | 60 | 60 | 261 | 1800 | 0,50 |
| | | | | | | | |

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ Дс № 1 _____ Э.А. Садыхова

**10-ый день**

| № рец. | Наименование блюд и продукты | Выход/ блюда | Б/гр/ | Ж/гр/ | У/гр/ | ККАЛ | Витамин/ С |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | **1-ый завтрак** | | | | | | |
| **311** | Каша пшеничная молочная жидкая | 1/250 | 4,2 | 8,4 | 36,5 | 232,0 | |
| **693** | Какао | 1/200 | 6,9 | 5,0 | 32,5 | 239,8 | |
| | Батон нарезной | 22 | 1,33 | 0,13 | 9,47 | 45,6 | |
| | **2 – ой завтрак** | | | | | | |
| **707** | Сок | 1/100 | 0,5 | 0 | 10,2 | 38,0 | |
| | | | | | | | |
| | **ОБЕД** | | | | | | |
| **139** | Суп с гороховый на кур/ бульоне | 1/250 | 8,2 | 10,6 | 41,7 | 205,0 | |
| **468** | Оладьи из печени | 1/75 | 9,6 | 14,56 | 33,51 | 224,0 | |
| **536** | Свекла тушеная | 1/100 | 7,33 | 12,74 | 25,9 | 168,0 | |
| **639** | Компот из сухофруктов | 1/200 | 0,54 | 0 | 20,86 | 121,5 | 0,50 |
| | Хлеб пшеничный | 38 | 1,32 | 0,46 | 2,1 | 45,2 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,66 | 0,24 | 1,84 | 36,7 | |
| | | | | | | | |
| | **Полдник** | | | | | | |
| **340** | Омлет натуральный | 1/100 | 10,54 | 16,7 | 31,9 | 198,25 | |
| **685** | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,46 | 2,1 | 45,2 | |
| 797 | Кондитерские | 30 | 1,04 | 0,91 | 14,43 | 78,75 | |
| | Фрукты свежие | 1/100 | 0,38 | 0 | 9,34 | 42,75 | |
| | | | | | | | |
| | **Ужин** | | | | | | |
| | Молоко | 1/140 | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 | |
| | Сухарики из ржаного хлеба | 20 | 1,66 | 0,24 | 1,84 | 36,7 | |
| | | | | | | | |
| **итого** | | | 55,2 | 60 | 273 | 1 782 | 0,50 |
| **норма** | | | 42 | 47 | 203 | 1 400 | 0,50 |