

«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ д/с № 37  
Е.Н. Андропова  
«01» «сентября» 2023 года

**Примерное цикличное  
20 дневное меню  
для организации питания детей,  
посещающих МБДОУ д/с №37,  
с 12-ти часовым пребыванием  
(осенне-зимний период)**

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	130	10	15	3	187	75
	Горошек зеленый отварной	50	2		4	24	3
	Масло сливочное	10		7		66	
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	1
	Чай с сахаром	200			12	48	132
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>430</b>	<b>15</b>	<b>22</b>	<b>38</b>	<b>419</b>	
Завтрак2	Сок фруктовый	100			39	159	130
	<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>			<b>39</b>	<b>159</b>
Обед	Суп картофельный с макаронами изделиями	200	2	2	17	99	25
	Запеканка капустная с курицей	220	22	19	20	313	
	Сметанный соус	50	1	1	4	29	115
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	1
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	1
	Компот из свежих плодов	180			14	58	372
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>31</b>	<b>23</b>	<b>94</b>	<b>692</b>	
Полдник	Каша гречневая молочная жидкая	180	7	10	25	222	64
	Печенье	40	3	4	28	158	1
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	20	119	176
<b>Итого за Полдник</b>		<b>400</b>	<b>13</b>	<b>17</b>	<b>73</b>	<b>499</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 670</b>	<b>59</b>	<b>62</b>	<b>244</b>	<b>1769</b>	

(лист 2)

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Дружба	180	5	6	29	189	56
	Сыр порционный	12	3	4		44	117
	Масло сливочное	10		7		66	
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	1
	Какао с молоком	180	4	5	19	136	397
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>422</b>	<b>15</b>	<b>22</b>	<b>67</b>	<b>529</b>	
Завтрак2	Яблоки	100			11	52	368
	<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>			<b>11</b>	<b>52</b>
Обед	Свекольник со сметаной (2 вар.)	200	2	3	15	95	63
	Котлета из говядины	80	16	11	6	186	72
	Картофельное пюре	120	4	5	25	162	321
	Огурцы свежие	60			1	7	89
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	1
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	1
	Кисель из сухофруктов	200			31	124	164
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>28</b>	<b>20</b>	<b>117</b>	<b>767</b>	
Полдник	Пирог с повидлом	90	6	5	34	207	146
	Кефир 2,5% ж.	150	4	5	6	89	175
<b>Итого за Полдник</b>		<b>240</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>296</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 512</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>235</b>	<b>1644</b>	



Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	180	6	9	23	202	185
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	1
	Масло сливочное	10		7		66	
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	20	119	176
Итого за Завтрак		410	12	19	62	481	
Завтрак2							
	Сок фруктовый	100			39	159	130
Итого за Завтрак2		100			39	159	
Обед	Суп рисовый с томатом	200	2	1	10	69	60
	Котлета рыбная запеченная	90	6	1	6	55	255
	Картофель отварной	120	3	4	16	144	54
	Икра морковная	60	2	4	8	68	99
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	1
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	1
	Компот из сушеных фруктов	180			32	129	122
Итого за Обед		740	19	11	111	658	
Полдник							
	Вареники ленивые	130	25	7	25	268	79
	Соус сметанный сладкий	50	2	3	4	67	115
	Чай с сахаром	200			12	48	132
Итого за Полдник		380	27	10	41	383	
Итого за день		1 630	58	40	253	1681	

(лист 4)

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша сборная молочная	180	4	10	26	211	135
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	1
	Масло сливочное	10		7		66	
	Сыр порционный	12	3	4		44	117
	Чай с молоком	180	3	3	18	109	394
Итого за Завтрак		422	13	24	63	524	
Завтрак2							
	Яблоки	100			11	52	368
Итого за Завтрак2		100			11	52	
Обед							
	Борщ со сметаной	200	3	4	18	114	45
	Печень по-строгановски	80	12	5	3	97	44
	Макаронные изделия отварные	120	6	7	34	223	134
	Икра кабачковая для детского питания	60	1	5	5	72	4
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	1
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	1
Кисель из сухофруктов	200			31	124	164	
Итого за Обед		750	28	22	130	823	
Полдник							
	Булочка российская	80	6	4	52	266	196
	Кефир 2,5% ж.	150	4	5	6	89	175
Итого за Полдник		230	10	9	58	355	
Итого за день		1 502	51	55	262	1754	



Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	7	11	23	216	310
	Масло сливочное	10		7		66	
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	1
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	20	119	176
Итого за Завтрак		410	13	21	62	495	
Завтрак2							
	Сок фруктовый	100			39	159	130
Итого за Завтрак2		100			39	159	
Обед	Суп гороховый	200	6		16	102	35
	Суфле из отварного мяса запечёное	90	16	1	5	242	41
	Картофельное пюре	120	4	5	25	162	321
	Салат из отварной свеклы с раст.маслом	60	1	4	5	62	98
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	1
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	1
	Компот из сушеных фруктов	180			32	129	122
	Итого за Обед		740	33	11	122	890
Полдник							
	Пудинг из творога запеченый	130	30	5	27	278	235
	Соус сметанный сладкий	50	2	3	4	67	115
	Кефир 2,5% ж.	150	4	5	6	89	175
Итого за Полдник		330	36	13	37	434	
Итого за день		1 580	82	45	260	1978	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо вареное	40	5	5		63	213
	Икра кабачковая для детского питания	60	1	5	5	72	4
	Макаронные изделия отварные	100	5	6	28	186	134
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	1
	Масло сливочное	10		7		66	
	Чай с сахаром	200			12	48	132
Итого за Завтрак		450	14	23	64	529	
Завтрак2							
	Сок фруктовый	100			39	159	130
Итого за Завтрак2		100			39	159	
Обед	Борщ со сметаной	200	3	4	18	114	45
	Курица в соусе с томатом	100	29	35	5	445	123
	Каша гречневая рассыпчатая	120	2	2	11	108	215
	Свекла отварная	60	1		6	29	99
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	1
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	1
	Компот из свежих плодов	180			14	58	372
Итого за Обед		750	41	42	93	947	
Полдник							
	Каша манная молочная жидкая	180	6	8	30	174	141
	Какао с молоком	180	4	5	19	136	397
Итого за Полдник		360	10	13	49	310	
Итого за день		1 660	65	78	245	1945	



Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	16	7	31	212	67
	Сыр порционный	12	3	4		44	117
	Масло сливочное	10		7		66	
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	1
	Чай с молоком	180	3	3	18	109	394
Итого за Завтрак		442	25	21	68	525	
Завтрак2	Яблоки	100			11	52	368
	Итого за Завтрак2		100			11	52
Обед	Суп крестьянский	200	3	5	17	118	55
	Шницель	80	16	11	6	186	72
	Картофельное пюре	120	4	5	25	162	321
	Огурцы свежие	60			1	7	89
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	1
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	1
	Кисель из сухофруктов	200			31	124	164
Итого за Обед		750	29	22	119	790	
Полдник	Булочка домашняя	80	6	7	40	247	11
	Кефир 2,5% ж.	150	4	5	6	89	175
Итого за Полдник		230	10	12	46	336	
Итого за день		1 522	64	55	244	1703	

(лист 8)

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша сборная молочная	180	4	10	26	211	135
	Масло сливочное	10		7		66	
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	1
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	20	119	176
Итого за Завтрак		410	10	20	65	490	
Завтрак2	Сок фруктовый	100			39	159	130
	Итого за Завтрак2		100			39	159
Обед	Свекольник со сметаной (2 вар.)	200	2	3	15	95	63
	Рыба тушеная с овощами	120	11	6	5	120	87
	Картофель отварной	100	2	4	13	120	54
	Икра кабачковая для детского питания	60	1	5	5	72	4
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	1
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	1
	Компот из сушеных фруктов	180			32	129	122
Итого за Обед		750	22	19	109	729	
Полдник	Лапшевник с творогом	130	7	4	17	137	72
	Соус сметанный сладкий	50	2	3	4	67	115
	Чай с сахаром	200			12	48	132
Итого за Полдник		380	9	7	33	252	
Итого за день		1 640	41	46	246	1630	

4



Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	7	11	23	216	310
	Сыр порционный	12	3	4		44	117
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	1
	Масло сливочное	10		7		66	
	Какао с молоком	180	4	5	19	136	397
Итого за Завтрак		422	17	27	61	556	
Завтрак2	Яблоки	100			11	52	368
	Итого за Завтрак2		100			11	52
Обед	Суп фасолевый	200	6	1	19	118	45
	Мясо тушеное	80	16	11	4	173	74
	Каша пшеничная	120	5	4	25	159	508
	Икра морковная	60	2	4	8	68	99
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	1
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	1
	Кисель из сухофруктов	200			31	124	164
Итого за Обед		750	35	21	126	835	
Полдник	Рогалик с повидлом	80	7	5	54	288	121
	Кефир 2,5% ж.	150	4	5	6	89	175
Итого за Полдник		230	11	10	60	377	
Итого за день		1 502	63	58	258	1820	

(лист 10)

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200	8	12	28	247	64
	Масло сливочное	10		7		66	
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	1
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	20	119	176
Итого за Завтрак		430	14	22	67	526	
Завтрак2	Сок фруктовый	100			39	159	130
	Итого за Завтрак2		100			39	159
Обед	Щи со сметаной	200	2	1	7	49	30
	Жаркое по-домашнему	200	23	18	26	356	106
	Салат из зеленого горошка	60	1	3	3	46	107
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	1
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	1
	Компот из сушеных фруктов	180			32	129	122
Итого за Обед		730	32	23	107	773	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	130	14	9	30	346	81
	Соус сметанный сладкий	50	2	3	4	67	115
	Чай с сахаром	200			12	48	132
Итого за Полдник		380	16	12	46	461	
Итого за день		1 640	62	57	259	1919	



Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный с сыром	120	11	12	4	164	216
	Икра кабачковая для детского питания	60	1	5	5	72	4
	Масло сливочное	10		7		66	
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	1
	Чай с сахаром	200			12	48	132
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>430</b>	<b>15</b>	<b>24</b>	<b>40</b>	<b>444</b>	
Завтрак2							
	Сок фруктовый	100			39	159	130
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>			<b>39</b>	<b>159</b>	
Обед	Суп с клецками на кур/бульоне	200	5	2	17	114	43
	Голубцы ленивые с курицей	220	19	17	17	236	
	Сметанный соус	50	1	1	4	29	115
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	1
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	1
	Компот из свежих плодов	180			14	58	372
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>31</b>	<b>21</b>	<b>91</b>	<b>630</b>	
Полдник							
	Каша молочная пшеничная жидкая	180	6	9	23	202	185
	Печенье	40	3	4	28	158	1
	Какао с молоком	180	4	5	19	136	397
<b>Итого за Полдник</b>		<b>400</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>70</b>	<b>496</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 670</b>	<b>59</b>	<b>63</b>	<b>240</b>	<b>1729</b>	

(лист 12)

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	7	13	191	30
	Масло сливочное	10		7		66	
	Сыр порционный	12	3	4		44	117
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	1
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	20	119	176
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>442</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	<b>52</b>	<b>514</b>	
Завтрак2							
	Яблоки	100			11	52	368
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>			<b>11</b>	<b>52</b>	
Обед	Борщ со сметаной	200	3	4	18	114	45
	Котлета из говядины	80	16	11	6	186	72
	Картофельное пюре	120	4	5	25	162	321
	Огурцы свежие	60			1	7	89
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	1
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	1
Кисель из сухофруктов	200			31	124	164	
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>29</b>	<b>21</b>	<b>120</b>	<b>786</b>	
Полдник							
	Булочка российская	80	6	4	52	266	196
	Кефир 2,5% ж.	150	4	5	6	89	175
<b>Итого за Полдник</b>		<b>230</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>58</b>	<b>355</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 522</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>241</b>	<b>1707</b>	



Рацион: 3-7 лет		Неделя: 3			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	180	6	8	30	174	141
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	1
	Масло сливочное	10		7		66	
	Какао с молоком	180	4	5	19	136	397
Итого за Завтрак		410	13	20	68	470	
Завтрак2							
	Сок фруктовый	100			39	159	130
Итого за Завтрак2		100			39	159	
Обед							
	Суп крестьянский	200	3	5	17	118	55
	Биточки рыбные запеченные 1	90	21	7	8	181	118
	Капуста тушеная	150	2	3	11	70	138
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	1
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	1
	Компот из сушеных фруктов	180			32	129	122
Итого за Обед		710	32	16	107	691	
Полдник							
	Вареники ленивые	130	25	7	25	268	79
	Соус сметанный сладкий	50	2	3	4	67	115
	Чай с сахаром	200			12	48	132
Итого за Полдник		380	27	10	41	383	
Итого за день		1 600	72	46	255	1703	

(лист 14)

Рацион: 3-7 лет		Неделя: 3			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	7	11	23	216	310
	Сыр порционный	12	3	4		44	117
	Масло сливочное	10		7		66	
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	1
	Чай с молоком	180	3	3	18	109	394
Итого за Завтрак		422	16	25	60	529	
Завтрак2							
	Сок фруктовый	100			39	159	130
Итого за Завтрак2		100			39	159	
Обед							
	Свекольник со сметаной (2 вар.)	200	2	3	15	95	63
	Мясо тушеное	80	16	11	4	173	74
	Картофель отварной	120	3	4	16	144	54
	Икра морковная	60	2	4	8	68	99
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	1
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	1
	Кисель из сухофруктов	200			31	124	164
Итого за Обед		750	29	23	113	797	
Полдник							
	Каша рисовая рассыпчатая с яблоком	200	3	3	48	234	300
	Кефир 2,5% ж.	150	4	5	6	89	175
Итого за Полдник		350	7	8	54	323	
Итого за день		1 622	52	56	266	1808	



Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

День: пятница

(лист 15)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Дружба	180	5	6	29	189	56
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	1
	Масло сливочное	10		7		66	
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	20	119	176
Итого за Завтрак		410	11	16	68	468	
Завтрак2	Яблоки	100			11	52	368
	Итого за Завтрак2		100			11	52
Обед	Суп гороховый	200	6		16	102	35
	Оладьи из печени	100	19	12	4	208	45
	Картофельное пюре	120	4	5	25	162	321
	Икра кабачковая для детского питания	60	1	5	5	72	4
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	1
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	1
	Компот из сушеных фруктов	180			32	129	122
	Итого за Обед		750	36	23	121	866
Полдник	Ватрушка с творогом	80	8	9	26	230	136
	Кефир 2,5% ж.	150	4	5	6	89	175
	Итого за Полдник		230	12	14	32	319
Итого за день		1 490	59	53	232	1705	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: понедельник

(лист 16)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо вареное	40	5	5		63	213
	Икра кабачковая для детского питания	60	1	5	5	72	4
	Макаронные изделия отварные	120	6	7	34	223	134
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	1
	Масло сливочное	10		7		66	
	Чай с сахаром	200			12	48	132
Итого за Завтрак		470	15	24	70	566	
Завтрак2	Сок фруктовый	100			39	159	130
	Итого за Завтрак2		100			39	159
Обед	Суп крестьянский	200	3	5	17	118	55
	Куриное рагу с картофелем	200	22	22	26	356	162
	Салат из отварной свеклы с раст.маслом	60	1	4	5	62	98
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	1
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	1
	Компот из свежих плодов	180			14	58	372
Итого за Обед		730	32	32	101	787	
Полдник	Каша гречневая молочная жидкая	200	8	12	28	247	64
	Печенье	40	3	4	28	158	1
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	20	119	176
Итого за Полдник		420	14	19	76	524	
Итого за день		1 720	61	75	286	2036	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	6	8	30	174	141
	Сыр порционный	12	3	4		44	117
	Масло сливочное	10		7		66	
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	1
	Какао с молоком	180	4	5	19	136	397
Итого за Завтрак		422	16	24	68	514	
Завтрак2							
	Яблоки	100			11	52	368
Итого за Завтрак2		100			11	52	
Обед	Борщ со сметаной	200	3	4	18	114	45
	Плов рисовый с мясом	220	19	18	31	359	87
	Огурцы свежие	60			1	7	89
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	1
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	1
	Кисель из сухофруктов	200			31	124	164
Итого за Обед		770	28	23	120	797	
Полдник							
	Булочка домашняя	80	6	7	40	247	11
	Кефир 2,5% ж.	150	4	5	6	89	175
Итого за Полдник		230	10	12	46	336	
Итого за день		1 522	54	59	245	1699	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша сборная молочная	180	4	10	26	211	135
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	1
	Масло сливочное	10		7		66	
	Чай с молоком	180	3	3	18	109	394
Итого за Завтрак		410	10	20	63	480	
Завтрак2							
	Сок фруктовый	100			39	159	130
Итого за Завтрак2		100			39	159	
Обед	Свекольник со сметаной (2 вар.)	200	2	3	15	95	63
	Рыба отварная	80	8	9	3	120	86
	Картофель отварной	120	3	4	16	144	54
	Тушеная капуста	80	2	3	11	70	96
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	1
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	1
	Компот из сушеных фруктов	180			32	129	122
Итого за Обед		750	21	20	116	751	
Полдник							
	Сырники из творога запеченные	130	27	3	32	205	89
	Соус сметанный сладкий	50	2	3	4	67	115
	Кефир 2,5% ж.	150	4	5	6	89	175
Итого за Полдник		330	33	11	42	361	
Итого за день		1 590	64	51	260	1751	



Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: четверг

(лист 19)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	7	13	191	30
	Сыр порционный	12	3	4		44	117
	Масло сливочное	10		7		66	
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	1
	Какао с молоком	180	4	5	19	136	397
<b>Итого за Завтрак</b>		442	16	23	51	531	
<b>Завтрак2</b>							
	Яблоки	100			11	52	368
<b>Итого за Завтрак2</b>		100			11	52	
<b>Обед</b>							
	Суп фасолевый	200	6	1	19	118	45
	Шницель	80	16	11	6	186	72
	Каша пшеничная	120	5	4	25	159	508
	Икра кабачковая для детского питания	60	1	5	5	72	4
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	1
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	1
	Кисель из сухофруктов	200			31	124	164
<b>Итого за Обед</b>		750	34	22	125	852	
<b>Полдник</b>							
	Пирожок печеный с капустой	100	7	10	29	249	138
	Чай с сахаром	200			12	48	132
<b>Итого за Полдник</b>		300	7	10	41	297	
<b>Итого за день</b>		1 592	57	55	228	1732	

(лист 20)

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	7	11	23	216	310
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	1
	Масло сливочное	10		7		66	
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	20	119	176
<b>Итого за Завтрак</b>		410	13	21	62	495	
<b>Завтрак2</b>							
	Сок фруктовый	100			39	159	130
<b>Итого за Завтрак2</b>		100			39	159	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	6	3	15	112	27
	Бефстроганов из отварного мяса	90	16	17		217	278
	Картофельное пюре	120	4	5	25	162	321
	Свекла отварная	60	1		6	29	99
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	1
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	1
	Компот из сушеных фруктов	180			32	129	122
<b>Итого за Обед</b>		740	33	26	117	842	
<b>Полдник</b>							
	Пудинг из творога запеченый	130	30	5	27	278	235
	Соус сметанный сладкий	50	2	3	4	67	115
	Кефир 2,5% ж.	150	4	5	6	89	175
<b>Итого за Полдник</b>		330	36	13	37	434	
<b>Итого за день</b>		1 580	82	60	255	1930	



Итого за период	31 766	1212	1117	5014	35643	
Среднее значение за период		60,6	55,9	250,7	1782,2	

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_



ПРОШИТО,  
ПРОНУМЕРОВАНО  
И СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЬЮ  
*Е.Н. Андропова* ЛИСТ *06*  
Заведующий МБДОУ д/с №37  
*Е.Н. Андропова* Е.Н. Андропова

