Ерондейкина Людмила Михайловна

Подписан: Ерондейкина Людмила Михайловна
DN: C=RU, S=Республика Марий Эл, L=Кузнецово, T=Заведующий, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУЗАМОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД ""СОЛНЫШКО""", СНИЛС=14037119624, ИНН=110380216323, E=gromomari-mw12@yandex.ru, G=Людмила Михайловна, SN=Ерондейкина, CN=Ерондейкина Людмила Михайловна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: 041082
Дата: 2022.12.14 12:53:42+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.3

| *1 –й день 1 нед.* | Наименование блюд ***(перспективное меню 3-7 лет)*** | Выход (гр.) | Энерг. ценн. (гкал) | *1 –й день 1 нед.* | Наименование блюд ***(перспективное меню 3-7 лет)*** | Выход (гр.) | Энерг. ценность (гкал) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2022 г. | ***Подготовительная группа*** | | | 2022 г. | ***Старшая группа*** | | |
| | **Завтрак** | | | | **Завтрак** | | |
| 1 | Каша пшеничная с маслом | 150/5 | 180 | 1 | Каша пшеничная с маслом | 150/5 | 180 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 139 | 2 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 139 |
| 3 | Какао с молоком | 180/10 | 111 | 3 | Какао с молоком | 180/10 | 111 |
| | **Обед** | | | | **Обед** | | |
| 1 | Капуста тушёная | 60 | 60 | 1 | Капуста тушёная | 60 | 60 |
| 2 | Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра) | 225 | 143,2 | 2 | Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра) | 225 | 143,2 |
| 3 | Жаркое по домашнему | 150 | 172 | 3 | Жаркое по домашнему | 150 | 172 |
| 4 | Компот из сухофруктов с (С вит.) | 180 | 110 | 5 | Компот из сухофруктов с (С вит.) | 180 | 110 |
| 5 | Хлеб ржаной | 40 | 85,6 | 6 | Хлеб ржаной | 40 | 85,6 |
| | | | | | | | |
| | **Полдник** | | | | **Полдник** | | |
| 1 | Запеканка из творога с молочным соусом | 150/15 | 392 | 1 | Запеканка из творога с молочным соусом | 150/15 | 392 |
| 2 | Чай с сахаром | 180 | 52,2 | 2 | Чай с сахаром | 180 | 52,2 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| *1 –й день 1 нед.* | Наименование блюд ***(перспективное меню 3-7 лет)*** | Выход (гр.) | Энерг. ценн. (гкал) | *1 –й день 1 нед.* | Наименование блюд ***(перспективное меню 3-7 лет)*** | Выход (гр.) | Энерг. ценность (гкал) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2022 г. | ***Средняя группа*** | | | 2022 г. | ***Младшая группа*** | | |
| | **Завтрак** | | | | **Завтрак** | | |
| 1 | Каша пшеничная с маслом | 150/5 | 180 | 1 | Каша пшеничная с маслом | 150/5 | 180 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 139 | 2 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 139 |
| 3 | Какао с молоком | 180/10 | 111 | 3 | Какао с молоком | 180/10 | 111 |
| | **Обед** | | | | **Обед** | | |
| 1 | Капуста тушёная | 60 | 60 | 1 | Капуста тушёная | 60 | 60 |
| 2 | Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра) | 225 | 143,2 | 2 | Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра) | 225 | 143,2 |
| 3 | Жаркое по домашнему | 150 | 172 | 3 | Жаркое по домашнему | 150 | 172 |
| 4 | Компот из сухофруктов с (С вит.) | 180 | 110 | 4 | Компот из сухофруктов с (С вит.) | 180 | 110 |
| 5 | Хлеб ржаной | 40 | 85,6 | 5 | Хлеб ржаной | 40 | 85,6 |
| | | | | | | | |
| | **Полдник** | | | | **Полдник** | | |
| 1 | Запеканка из творога с молочным соусом | 150/15 | 392 | 1 | Запеканка из творога с молочным соусом | 150/15 | 392 |
| 2 | Чай с сахаром | 180 | 52,2 | 2 | Чай с сахаром | 180 | 52,2 |

| *2 –й день 1 нед.* | Наименование блюд ***(перспективное меню 3-7 лет)*** | Выход (гр.) | Энерг. ценн. (гкал) | *2 –й день 1 нед.* | Наименование блюд ***(перспективное меню 3-7 лет)*** | Выход (гр.) | Энерг. ценность (гкал) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2022 г. | ***Подготовительная группа*** | | | 2022 г. | ***Старшая группа*** | | |
| | **Завтрак** | | | | **Завтрак** | | |
| 1 | Каша рисовая на молоке | 150/10 | 192 | 1 | Каша рисовая на молоке | 150/10 | 192 |
| 2 | Бутерброд с сыром | 30/10 | 106,85 | 2 | Бутерброд с сыром | 30/10 | 106,85 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 139,5 | 3 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 139,5 |
| | **Обед** | | | | **Обед** | | |
| 1 | Отв. свекла в виде гарнир. | 60 | 21 | 1 | Отв. свекла в виде гарнир. | 60 | 21 |
| 2 | Суп картофел.с бобовыми | 200/25 | 165,4 | 2 | Суп картофел.с бобовыми | 200/25 | 165,4 |
| 3 | Рыба припущенная | 70 | 42,4 | 3 | Рыба припущенная | 70 | 42,4 |
| 4 | Картофель тушёный | 150 | 154 | 4 | Картофель тушёный | 150 | 154 |
| 5 | Соус красный | 30 | 32,2 | 5 | Соус красный | 30 | 32,2 |
| 6 | Компот из кураги с С вит. | 180 | 110 | 6 | Компот из кураги с С вит. | 180 | 110 |
| 7. | Хлеб ржаной | 40 | 85,6 | | Хлеб ржаной | 40 | 85,6 |
| | **Полдник** | | | | **Полдник** | | |
| 1 | Печенье | 20 | 311 | 1 | Печенье | 20 | 311 |
| 2 | Яблоки | 100 | 40 | 2 | Яблоки | 100 | 40 |
| 3 | Сок фруктовый | 180 | 52,2 | 3 | Сок фруктовый | 180 | 52,2 |

| *2 –й день 1 нед.* | Наименование блюд ***(перспективное меню 3-7 лет)*** | Выход (гр.) | Энерг. ценн. (гкал) | *2 –й день 1 нед.* | Наименование блюд ***(перспективное меню 1-3 лет)*** | Выход (гр.) | Энерг. ценность (гкал) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2022 г. | ***Средняя группа*** | | | 2022 г. | ***Младшая группа*** | | |
| | **Завтрак** | | | | **Завтрак** | | |
| 1 | Каша рисовая на молоке | 150/10 | 192 | 1 | Каша рисовая на молоке | 150/10 | 192 |
| 2 | Бутерброд с сыром | 30/10 | 106,85 | 2 | Бутерброд с сыром | 30/10 | 106,85 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 139,5 | 3 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 139,5 |
| | **Обед** | | | | **Обед** | | |
| 1 | Отв. свекла в виде гарнир. | 60 | 21 | 1 | Отв. свекла в виде гарнир. | 60 | 21 |
| 2 | Суп картофел.с бобовыми | 200/25 | 165,4 | 2 | Суп картофел.с бобовыми | 200/25 | 165,4 |
| 3 | Рыба припущенная | 70 | 42,4 | 3 | Рыба припущенная | 70 | 42,4 |
| 4 | Картофель тушёный | 150 | 154 | 4 | Картофель тушёный | 150 | 154 |
| 5 | Соус красный | 30 | 32,2 | 5 | Соус красный | 30 | 32,2 |
| 6 | Компот из кураги с С вит. | 180 | 110 | 6 | Компот из кураги с С вит. | 180 | 110 |
| 7. | Хлеб ржаной | 40 | 85,6 | 7. | Хлеб ржаной | 40 | 85,6 |
| | **Полдник** | | | | **Полдник** | | |
| 1 | Печенье | 20 | 311 | 1 | Печенье | 20 | 311 |
| 2 | Яблоки | 100 | 40 | 2 | Яблоки | 100 | 40 |
| 3 | Сок фруктовый | 180 | 52,2 | 3 | Сок фруктовый | 180 | 52,2 |

| *3 –й день 1 нед.* | Наименование блюд ***(перспективное меню 3-7 лет)*** | Выход (гр.) | Энерг. ценн. (гкал) | *3 –й день 1 нед.* | Наименование блюд ***(перспективное меню 3-7 лет)*** | Выход (гр.) | Энерг. ценность (гкал) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2022 г. | ***Подготовительная группа*** | | | 2022 г. | ***Старшая группа*** | | |
| | **Завтрак** | | | | **Завтрак** | | |
| 1 | Каша манная с маслом | 150/5 | 27,6 | 1 | Каша манная с маслом | 150/5 | 27,6 |
| 2 | Какао с молоком | 180 | 26 | 2 | Какао с молоком | 180 | 26 |
| 3 | Бутерброд с повидлом | 30/10 | 14 | 3 | Бутерброд с повидлом | 30/10 | 14 |
| | **Обед** | | | | **Обед** | | |
| 1 | Щи с мясом курицы со сметаной | 200/25 | 7,7 | 1 | Щи с мясом курицы со сметаной | 200/25 | 7,7 |
| 2 | Капуста тушёная | 60 | 6,6 | 2 | Капуста тушёная | 60 | 6,6 |
| 3 | Макароны отварные | 150 | 27 | 3 | Макароны отварные | 150 | 27 |
| 4 | Птица отварная | 70 | 0,7 | 4 | Птица отварная | 70 | 0,7 |
| 5 | Соус белый | 30 | 1,9 | 5 | Соус белый | 30 | 1,9 |
| 6 | Компот из сухофр. с С вит | 180 | 116 | 6 | Компот из сухофр. с С вит | 180 | 116 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 17 | | Хлеб ржаной | 40 | 17 |
| | **Полдник** | | | | **Полдник** | | |
| 1 | Яйцо вареное | 1 шт | 0,3 | 1 | Яйцо вареное | 1 шт | 0,3 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 30 | 20 | 2 | Хлеб пшеничный | 30 | 20 |
| 3 | Конфеты | 40 | 3 | 3 | Конфеты | 40 | 3 |
| 4 | Чай с сахаром | 180 | 13,5 | 4 | Чай с сахаром | 180 | 13,5 |

| *3 –й день 1 нед.* | Наименование блюд ***(перспективное меню 3-7 лет)*** | Выход (гр.) | Энерг. ценн. (гкал) | *3 –й день 1 нед.* | Наименование блюд ***(перспективное меню 1-3 лет)*** | Выход (гр.) | Энерг. ценность (гкал) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2022 г. | ***Средняя группа*** | | | 2022 г. | ***Младшая группа*** | | |
| | **Завтрак** | | | | **Завтрак** | | |
| 1 | Каша манная с маслом | 150/5 | 27,6 | 1 | Каша манная с маслом | 150/5 | 27,6 |
| 2 | Какао с молоком | 180 | 26 | 2 | Какао с молоком | 180 | 26 |
| 3 | Бутерброд с повидлом | 30/10 | 14 | 3 | Бутерброд с повидлом | 30/10 | 14 |
| | **Обед** | | | | **Обед** | | |
| 1 | Щи с мясом курицы со сметаной | 200/25 | 7,7 | 1 | Щи с мясом курицы со сметаной | 200/25 | 7,7 |
| 2 | Капуста тушёная | 60 | 6,6 | 2 | Капуста тушёная | 60 | 6,6 |
| 3 | Макароны отварные | 150 | 27 | 3 | Макароны отварные | 150 | 27 |
| 4 | Птица отварная | 70 | 0,7 | 4 | Птица отварная | 70 | 0,7 |
| 5 | Соус белый | 30 | 1,9 | 5 | Соус белый | 30 | 1,9 |
| 6 | Компот из сухофр. с С вит | 180 | 116 | 6 | Компот из сухофр. с С вит | 180 | 116 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 17 | | Хлеб ржаной | 40 | 17 |
| | **Полдник** | | | | **Полдник** | | |
| 1 | Яйцо вареное | 1 шт | 0,3 | 1 | Яйцо вареное | 1 шт | 0,3 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 30 | 20 | 2 | Хлеб пшеничный | 30 | 20 |
| 3 | Конфеты | 40 | 3 | 3 | Конфеты | 40 | 3 |
| 4 | Чай с сахаром | 180 | 13,5 | 4 | Чай с сахаром | 180 | 13,5 |

| *4–й день 1 нед.* | Наименование блюд ***(перспективное меню 3-7 лет)*** | Выход (гр.) | Энерг. ценн. (гкал) | *4 –й день 1 нед.* | Наименование блюд ***(перспективное меню 3-7 лет)*** | Выход (гр.) | Энерг. ценность (гкал) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2022 г. | ***Подготовительная группа*** | | | 2022 г. | ***Старшая группа*** | | |
| | **Завтрак** | | | | **Завтрак** | | |
| 1 | Каша пшенная на молоке с маслом | 150/5 | 218 | 1 | Каша пшенная на молоке с маслом | 150/5 | 218 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 139,5 | 2 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 139,5 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 106,9 | 3 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 106,9 |
| | **Обед** | | | | **Обед** | | |
| 1 | Отварная свекла в виде гарнировки | 60 | 21 | 1 | Отварная свекла в виде гарнировки | 60 | 21 |
| 2 | Борщ с мясом | 200/25 | 170.9 | 2 | Борщ с мясом | 200/25 | 170.9 |
| 3 | Плов | 200 | 433,6 | 3 | Плов | 200 | 433,6 |
| 4 | Компот из св. яблок с (С вит.) | 180 | 110 | 4 | Компот из св. яблок с (С вит.) | 180 | 110 |
| 5 | Хлеб ржаной | 40 | 71 | 5 | Хлеб ржаной | 40 | 71 |
| 6 | | | | 6 | | | |
| | | | | | | | |
| | **Полдник** | | | | **Полдник** | | |
| 1 | Булочка ванильная | 75 | 24 | 1 | Булочка ванильная | 75 | 24 |
| 2 | Чай с сахаром | 180 | 52,2 | 2 | Чай с сахаром | 180 | 52,2 |
| 3 | | | | 3 | | | |
| 4 | | | | 4 | | | |

| *4 –й день 1 нед.* | Наименование блюд ***(перспективное меню 3-7 лет)*** | Выход (гр.) | Энерг. ценн. (гкал) | *4–й день 1 нед.* | Наименование блюд ***(перспективное меню 1-3 лет)*** | Выход (гр.) | Энерг. ценность (гкал) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2022 г. | ***Средняя группа*** | | | 2022 г. | ***Младшая группа*** | | |
| | **Завтрак** | | | | **Завтрак** | | |
| 1 | Каша пшенная на молоке с маслом | 150/5 | 218 | 1 | Каша пшенная на молоке с маслом | 150/5 | 218 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 139,5 | 2 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 139,5 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 106,9 | 3 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 106,9 |
| | **Обед** | | | | **Обед** | | |
| 1 | Отварная свекла в виде гарнировки | 60 | 21 | 1 | Отварная свекла в виде гарнировки | 60 | 21 |
| 2 | Борщ с мясом | 200/25 | 170.9 | 2 | Борщ с мясом | 200/25 | 170.9 |
| 3 | Плов | 200 | 433,6 | 3 | Плов | 200 | 433,6 |
| 4 | Компот из св. яблок с (С вит.) | 180 | 110 | 4 | Компот из св. яблок с (С вит.) | 180 | 110 |
| 5 | Хлеб ржаной | 40 | 71 | 5 | Хлеб ржаной | 40 | 71 |
| 6 | | | | 6 | | | |
| | | | | | | | |
| | **Полдник** | | | | **Полдник** | | |
| 1 | Булочка ванильная | 75 | 24 | 1 | Булочка ванильная | 75 | 24 |
| 2 | Чай с сахаром | 180 | 52,2 | 2 | Чай с сахаром | 180 | 52,2 |
| 3 | | | | 3 | | | |
| 4 | | | | 4 | | | |

| *5–й день 1 нед.* | Наименование блюд ***(перспективное меню 3-7 лет)*** | Выход (гр.) | Энерг. ценн. (гкал) | *5 –й день 1 нед.* | Наименование блюд ***(перспективное меню 3-7 лет)*** | Выход (гр.) | Энерг. ценность (гкал) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2022 г. | ***Подготовительная группа*** | | | 2022 г. | ***Старшая группа*** | | |
| | **Завтрак** | | | | **Завтрак** | | |
| 1 | Каша овсяная из хлопьев «Геркулес» | 150/10 | 183 | 1 | Каша овсяная из хлопьев «Геркулес» | 150/10 | 183 |
| 2 | Какао с молоком | 180 | 111 | 2 | Какао с молоком | 180 | 111 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30/10 | 106,85 | 3 | Бутерброд с сыром | 30/10 | 106,85 |
| | **Обед** | | | | **Обед** | | |
| 1 | Капуста тушёная | 60 | 60 | 1 | Капуста тушёная | 60 | 60 |
| 2 | Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины | 200/25 | 164,8 | 2 | Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины | 200/25 | 164,8 |
| 3 | Картофельное пюре | 200 | 146 | 3 | Картофельное пюре | 200 | 146 |
| 4 | Гуляш из птицы | 50 | 177 | 4 | Гуляш из птицы | 50 | 177 |
| 5 | Чай с сахаром с (С вит.) | 200 | 58 | 5 | Чай с сахаром с (С вит.) | 200 | 58 |
| 6 | Хлеб ржаной | 40 | 85,6 | 6 | Хлеб ржаной | 40 | 85,6 |
| | | | | | | | |
| | **Полдник** | | | | **Полдник** | | |
| 1 | Банан | 100 | 40 | 1 | Банан | 100 | 40 |
| 2 | Печенье | 20 | 311 | 2 | Печенье | 20 | 311 |
| 3 | Сок яблочный | 200 | 76 | 3 | Сок яблочный | 200 | 76 |
| 4 | | | | 4 | | | |

| *5 –й день 1 нед.* | Наименование блюд ***(перспективное меню 3-7 лет)*** | Выход (гр.) | Энерг. ценн. (гкал) | *5–й день 1 нед.* | Наименование блюд ***(перспективное меню 1-3 лет)*** | Выход (гр.) | Энерг. ценность (гкал) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10. 2022 г. | ***Средняя группа*** | | | 10. 2022 г. | ***Младшая группа*** | | |
| | **Завтрак** | | | | **Завтрак** | | |
| 1 | Каша овсяная из хлопьев «Геркулес» | 150/10 | 183 | 1 | Каша овсяная из хлопьев «Геркулес» | 150/10 | 183 |
| 2 | Какао с молоком | 180 | 111 | 2 | Какао с молоком | 180 | 111 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30/10 | 106,85 | 3 | Бутерброд с сыром | 30/10 | 106,85 |
| | **Обед** | | | | **Обед** | | |
| 1 | Капуста тушёная | 60 | 60 | 1 | Капуста тушёная | 60 | 60 |
| 2 | Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины | 200/25 | 164,8 | 2 | Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины | 200/25 | 164,8 |
| 3 | Картофельное пюре | 200 | 146 | 3 | Картофельное пюре | 200 | 146 |
| 4 | Гуляш из птицы | 50 | 177 | 4 | Гуляш из птицы | 50 | 177 |
| 5 | Чай с сахаром с (С вит.) | 200 | 58 | 5 | Чай с сахаром с (С вит.) | 200 | 58 |
| 6 | Хлеб ржаной | 40 | 85,6 | 6 | Хлеб ржаной | 40 | 85,6 |
| | | | | | | | |
| | **Полдник** | | | | **Полдник** | | |
| 1 | Банан | 100 | 40 | 1 | Банан | 100 | 40 |
| 2 | Печенье | 20 | 311 | 2 | Печенье | 20 | 311 |
| 3 | Сок яблочный | 200 | 76 | 3 | Сок яблочный | 200 | 76 |
| 4 | | | | 4 | | | |

| *6–й день 2 нед.* | Наименование блюд ***(перспективное меню 3-7 лет)*** | Выход (гр.) | Энерг. ценн. (гкал) | *6 –й день 2 нед.* | Наименование блюд ***(перспективное меню 3-7 лет)*** | Выход (гр.) | Энерг. ценность (гкал) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2022 г. | ***Подготовительная группа*** | | | 2022 г. | ***Старшая группа*** | | |
| | **Завтрак** | | | | **Завтрак** | | |
| 1 | Суп молочный | 200 | 150 | 1 | Суп молочный | 200 | 150 |
| 2 | Чай с сахаром | 180 | 52,2 | 2 | Чай с сахаром | 180 | 52,2 |
| 3 | Бутерброд с повидлом | 30/10 | 97,6 | 3 | Бутерброд с повидлом | 30/10 | 97,6 |
| | **Обед** | | | | **Обед** | | |
| 1 | Отварная свекла в виде гарнировки | 60 | 21 | 1 | Отварная свекла в виде гарнировки | 60 | 21 |
| 2 | Суп картофельный с рыбн. консервами в масле (сайра) | 225 | 143,2 | 2 | Суп картофельный с рыбн. консервами в масле (сайра) | 225 | 143,2 |
| 3 | Жаркое по домашнему с тушёнкой | 150 | 172 | 3 | Жаркое по домашнему с тушёнкой | 150 | 172 |
| 4 | Соус белый | 30 | 32,2 | 4 | Соус белый | 30 | 32,2 |
| 5 | Компот из кураги | 200 | 122 | 5 | Компот из кураги | 200 | 122 |
| 6 | Хлеб ржаной | 40 | 85,6 | 6 | Хлеб ржаной | 40 | 85,6 |
| | | | | | | | |
| | **Полдник** | | | | **Полдник** | | |
| 1 | Запеканка из творога с молочным соусом | 150/15 | 392 | 1 | Запеканка из творога с молочным соусом | 150/15 | 392 |
| 2 | Кофейный напиток | 180 | 76 | 2 | Кофейный напиток | 180 | 76 |
| 3 | | | | 3 | | | |
| 4 | | | | 4 | | | |

| *6 –й день 2 нед.* | Наименование блюд ***(перспективное меню 3-7 лет)*** | Выход (гр.) | Энерг. ценн. (гкал) | *6–й день 2 нед.* | Наименование блюд ***(перспективное меню 1-3 лет)*** | Выход (гр.) | Энерг. ценность (гкал) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2022 г. | ***Средняя группа*** | | | 2022 г. | ***Младшая группа*** | | |
| | **Завтрак** | | | | **Завтрак** | | |
| 1 | Суп молочный | 200 | 150 | 1 | Суп молочный | 200 | 150 |
| 2 | Чай с сахаром | 180 | 52,2 | 2 | Чай с сахаром | 180 | 52,2 |
| 3 | Бутерброд с повидлом | 30/10 | 97,6 | 3 | Бутерброд с повидлом | 30/10 | 97,6 |
| | **Обед** | | | | **Обед** | | |
| 1 | Отварная свекла в виде гарнировки | 60 | 21 | 1 | Отварная свекла в виде гарнировки | 60 | 21 |
| 2 | Суп картофельный с рыбн. консервами в масле (сайра) | 225 | 143,2 | 2 | Суп картофельный с рыбн. консервами в масле (сайра) | 225 | 143,2 |
| 3 | Жаркое по домашнему с тушёнкой | 150 | 172 | 3 | Жаркое по домашнему с тушёнкой | 150 | 172 |
| 4 | Соус белый | 30 | 32,2 | 4 | Соус белый | 30 | 32,2 |
| 5 | Компот из кураги | 200 | 122 | 5 | Компот из кураги | 200 | 122 |
| 6 | Хлеб ржаной | 40 | 85,6 | 6 | Хлеб ржаной | 40 | 85,6 |
| | | | | | | | |
| | **Полдник** | | | | **Полдник** | | |
| 1 | Запеканка из творога с молочным соусом | 150/15 | 392 | 1 | Запеканка из творога с молочным соусом | 150/15 | 392 |
| 2 | Кофейный напиток | 180 | 76 | 2 | Кофейный напиток | 180 | 76 |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | 4 | | | |

| *7–й день 2 нед.* | Наименование блюд ***(перспективное меню 3-7 лет)*** | Выход (гр.) | Энерг. ценн. (гкал) | *7 –й день 2 нед.* | Наименование блюд ***(перспективное меню 3-7 лет)*** | Выход (гр.) | Энерг. ценность (гкал) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2022 г. | ***Подготовительная группа*** | | | 2022 г. | ***Старшая группа*** | | |
| | **Завтрак** | | | | **Завтрак** | | |
| 1 | Каша пшеничная | 150/10 | 180 | 1 | Каша пшеничная | 150/10 | 180 |
| 2 | Какао с молоком | 200 | 101 | 2 | Какао с молоком | 200 | 101 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 139 | 3 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 139 |
| | **Обед** | | | | **Обед** | | |
| 1 | Капуста тушёная | 60 | 60 | 1 | Капуста тушёная | 60 | 60 |
| 2 | Щи с мясом кур. со сметан. | 200/25 | 210 | 2 | Щи с мясом кур. со сметан. | 200/25 | 210 |
| 3 | Гуляш из птицы | 50 | 177 | 3 | Гуляш из птицы | 50 | 177 |
| 4 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 174,2 | 4 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 174,2 |
| 5 | Соус красный | 30 | 32,2 | 5 | Соус красный | 30 | 32,2 |
| 6 | Компот из смеси сухофр. | 200 | 128 | 6 | Компот из смеси сухофр. | 200 | 128 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 85,6 | | Хлеб ржаной | 40 | 85,6 |
| | **Полдник** | | | | **Полдник** | | |
| 1 | Вафли | 75 | 311 | 1 | Вафли | 75 | 311 |
| 2 | Сок | 200 | 116 | 2 | Сок | 200 | 116 |
| 3 | Фрукты | 100 | 40 | 3 | Фрукты | 100 | 40 |
| 4 | | | | 4 | | | |

| *7 –й день 2 нед.* | Наименование блюд ***(перспективное меню 3-7 лет)*** | Выход (гр.) | Энерг. ценн. (гкал) | *7–й день 2 нед.* | Наименование блюд ***(перспективное меню 1- 3 лет)*** | Выход (гр.) | Энерг. ценность (гкал) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2022 г. | ***Средняя группа*** | | | 2022 г. | ***Младшая группа*** | | |
| | **Завтрак** | | | | **Завтрак** | | |
| 1 | Каша пшеничная | 150/10 | 180 | 1 | Каша пшеничная | 150/10 | 180 |
| 2 | Какао с молоком | 200 | 101 | 2 | Какао с молоком | 200 | 101 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 139 | 3 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 139 |
| | **Обед** | | | | **Обед** | | |
| 1 | Капуста тушёная | 60 | 60 | 1 | Капуста тушёная | 60 | 60 |
| 2 | Щи с мясом кур. со сметан. | 200/25 | 210 | 2 | Щи с мясом кур. со сметан. | 200/25 | 210 |
| 3 | Гуляш из птицы | 50 | 177 | 3 | Гуляш из птицы | 50 | 177 |
| 4 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 174,2 | 4 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 174,2 |
| 5 | Соус красный | 30 | 32,2 | 5 | Соус красный | 30 | 32,2 |
| 6 | Компот из смеси сухофр. | 200 | 128 | 6 | Компот из смеси сухофр. | 200 | 128 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 85,6 | | Хлеб ржаной | 40 | 85,6 |
| | **Полдник** | | | | **Полдник** | | |
| 1 | Вафли | 75 | 311 | 1 | Вафли | 75 | 311 |
| 2 | Сок | 200 | 116 | 2 | Сок | 200 | 116 |
| 3 | Фрукты | 100 | 40 | 3 | Фрукты | 100 | 40 |
| 4 | | | | 4 | | | |

| *8–й день 2 нед.* | Наименование блюд ***(перспективное меню 3-7 лет)*** | Выход (гр.) | Энерг. ценн. (гкал) | *8 –й день 2 нед.* | Наименование блюд ***(перспективное меню 3-7 лет)*** | Выход (гр.) | Энерг. ценность (гкал) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2022 г. | ***Подготовительная группа*** | | | 2022 г. | ***Старшая группа*** | | |
| | **Завтрак** | | | | **Завтрак** | | |
| 1 | Каша манная на молоке | 200/10 | 184,9 | 1 | Каша манная на молоке | 200/10 | 184,9 |
| 2 | Кофейный напиток | 200 | 76 | 2 | Кофейный напиток | 200 | 76 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30/10 | 106,5 | 3 | Бутерброд с сыром | 30/10 | 106,5 |
| | **Обед** | | | | **Обед** | | |
| 1 | Отварная свекла в виде гарнировки | 60 | 21 | 1 | Отварная свекла в виде гарнировки | 60 | 21 |
| 2 | Суп-лапша домашняя | 250 | 212 | 2 | Суп-лапша домашняя | 250 | 212 |
| 3 | Картофельное пюре | 200 | 146 | 3 | Картофельное пюре | 200 | 146 |
| 4 | Гуляш из птицы | 50 | 177 | 4 | Гуляш из птицы | 50 | 177 |
| 5 | Компот из св. яблок с (С вит.) | 180 | 110 | 5 | Компот из св. яблок с (С вит.) | 180 | 110 |
| 6 | Хлеб ржаной | 40 | 85,6 | 6 | Хлеб ржаной | 40 | 85,6 |
| | | | | | | | |
| | **Полдник** | | | | **Полдник** | | |
| 1 | Яйцо | 1 шт | 72 | 1 | Яйцо | 1 шт | 72 |
| 2 | Конфеты | 20 | 230 | 2 | Конфеты | 20 | 230 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 99 | 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 99 |
| 4 | Чай | 180 | 52,2 | 4 | Чай | 180 | 52,2 |

| *8 –й день 2 нед.* | Наименование блюд ***(перспективное меню 3-7 лет)*** | Выход (гр.) | Энерг. ценн. (гкал) | *8–й день 2 нед.* | Наименование блюд ***(перспективное меню 1-3 лет)*** | Выход (гр.) | Энерг. ценность (гкал) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2022 г. | ***Средняя группа*** | | | 2022 г. | ***Младшая группа*** | | |
| | **Завтрак** | | | | **Завтрак** | | |
| 1 | Каша манная на молоке | 200/10 | 184,9 | 1 | Каша манная на молоке | 200/10 | 184,9 |
| 2 | Кофейный напиток | 200 | 76 | 2 | Кофейный напиток | 200 | 76 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30/10 | 106,5 | 3 | Бутерброд с сыром | 30/10 | 106,5 |
| | **Обед** | | | | **Обед** | | |
| 1 | Отварная свекла в виде гарнировки | 60 | 21 | 1 | Отварная свекла в виде гарнировки | 60 | 21 |
| 2 | Суп-лапша домашняя | 250 | 212 | 2 | Суп-лапша домашняя | 250 | 212 |
| 3 | Картофельное пюре | 200 | 146 | 3 | Картофельное пюре | 200 | 146 |
| 4 | Гуляш из птицы | 50 | 177 | 4 | Гуляш из птицы | 50 | 177 |
| 5 | Компот из св. яблок с (С вит.) | 180 | 110 | 5 | Компот из св. яблок с (С вит.) | 180 | 110 |
| 6 | Хлеб ржаной | 40 | 85,6 | 6 | Хлеб ржаной | 40 | 85,6 |
| | | | | | | | |
| | **Полдник** | | | | **Полдник** | | |
| 1 | Яйцо | 1 шт | 72 | 1 | Яйцо | 1 шт | 72 |
| 2 | Конфеты | 20 | 230 | 2 | Конфеты | 20 | 230 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 99 | 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 99 |
| 4 | Чай | 180 | 52,2 | 4 | Чай | 180 | 52,2 |

| *9–й день 2 нед.* | Наименование блюд ***(перспективное меню 3-7 лет)*** | Выход (гр.) | Энерг. ценн. (гкал) | *9 –й день 2 нед.* | Наименование блюд ***(перспективное меню 3-7 лет)*** | Выход (гр.) | Энерг. ценность (гкал) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2022 г. | ***Подготовительная группа*** | | | 2022 г. | ***Старшая группа*** | | |
| | **Завтрак** | | | | **Завтрак** | | |
| 1 | Каша рисовая | 200/10 | 163,7 | 1 | Каша рисовая | 200/10 | 163,7 |
| 2 | Какао с молоком | 180 | 111 | 2 | Какао с молоком | 180 | 111 |
| 3 | Бутерброд с повидлом | 30/10 | 97,6 | 3 | Бутерброд с повидлом | 30/10 | 97,6 |
| | **Обед** | | | | **Обед** | | |
| 1 | Капуста тушёная | 60 | 60 | 1 | Капуста тушёная | 60 | 60 |
| 2 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 188 | 2 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 188 |
| 3 | Макароны отварные | 150 | 177 | 3 | Макароны отварные | 150 | 177 |
| 4 | Тефтели из мяса птицы | 50 | 120 | 4 | Тефтели из мяса птицы | 50 | 120 |
| 5 | Соус белый | 30 | 32,2 | 5 | Соус белый | 30 | 32,2 |
| 6 | Компот из свежих яблок | 200 | 98 | 6 | Компот из свежих яблок | 200 | 98 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 85,6 | | Хлеб ржаной | 40 | 85,6 |
| | **Полдник** | | | | **Полдник** | | |
| 1 | Булочка ванильная | 75 | 24 | 1 | Булочка ванильная | 75 | 24 |
| 2 | Чай с сахаром | 180 | 52,2 | 2 | Чай с сахаром | 180 | 52,2 |
| 3 | | | | 3 | | | |
| 4 | | | | 4 | | | |

| *9 –й день 2 нед.* | Наименование блюд ***(перспективное меню 3-7 лет)*** | Выход (гр.) | Энерг. ценн. (гкал) | *9–й день 2 нед.* | Наименование блюд ***(перспективное меню 1-3 лет)*** | Выход (гр.) | Энерг. ценность (гкал) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2022 г. | ***Средняя группа*** | | | 2022 г. | ***Младшая группа*** | | |
| | **Завтрак** | | | | **Завтрак** | | |
| 1 | Каша рисовая | 200/10 | 163,7 | 1 | Каша рисовая | 200/10 | 163,7 |
| 2 | Какао с молоком | 180 | 111 | 2 | Какао с молоком | 180 | 111 |
| 3 | Бутерброд с повидлом | 30/10 | 97,6 | 3 | Бутерброд с повидлом | 30/10 | 97,6 |
| | **Обед** | | | | **Обед** | | |
| 1 | Капуста тушёная | 60 | 60 | 1 | Капуста тушёная | 60 | 60 |
| 2 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 188 | 2 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 188 |
| 3 | Макароны отварные | 150 | 177 | 3 | Макароны отварные | 150 | 177 |
| 4 | Тефтели из мяса птицы | 50 | 120 | 4 | Тефтели из мяса птицы | 50 | 120 |
| 5 | Соус белый | 30 | 32,2 | 5 | Соус белый | 30 | 32,2 |
| 6 | Компот из свежих яблок | 200 | 98 | 6 | Компот из свежих яблок | 200 | 98 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 85,6 | | Хлеб ржаной | 40 | 85,6 |
| | **Полдник** | | | | **Полдник** | | |
| 1 | Булочка ванильная | 75 | 24 | 1 | Булочка ванильная | 75 | 24 |
| 2 | Чай с сахаром | 180 | 52,2 | 2 | Чай с сахаром | 180 | 52,2 |
| 3 | | | | 3 | | | |
| 4 | | | | 4 | | | |

| *10–й день 2 нед.* | Наименование блюд ***(перспективное меню 3-7 лет)*** | Выход (гр.) | Энерг. ценн. (гкал) | *10 –й день 2 нед.* | Наименование блюд ***(перспективное меню 3-7 лет)*** | Выход (гр.) | Энерг. ценность (гкал) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2022 г. | ***Подготовительная группа*** | | | 2022 г. | ***Старшая группа*** | | |
| | **Завтрак** | | | | **Завтрак** | | |
| 1 | Каша овсяная из хлопьев «Геркулес» | 150/10 | 183 | 1 | Каша овсяная из хлопьев «Геркулес» | 150/10 | 183 |
| 2 | Кофе с молоком | 200 | 101 | 2 | Кофе с молоком | 200 | 101 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 106,85 | 3 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 106,85 |
| | **Обед** | | | | **Обед** | | |
| 1 | Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины | 200/25 | 164,8 | 1 | Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины | 200/25 | 164,8 |
| 2 | Рагу овощное | 150 | 172 | 2 | Рагу овощное | 150 | 172 |
| 3 | Рыба припущенная | 70 | 42,4 | 3 | Рыба припущенная | 70 | 42,4 |
| 4 | Соус красный | 30 | 32,2 | 4 | Соус красный | 30 | 32,2 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 128 | 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 128 |
| 6 | Хлеб ржаной | 40 | 85,6 | 6 | Хлеб ржаной | 40 | 85,6 |
| | | | | | | | |
| | **Полдник** | | | | **Полдник** | | |
| 1 | Пряник | 40 | 215 | 1 | Пряник | 40 | 215 |
| 2 | Сок яблочный | 200 | 76 | 2 | Сок яблочный | 200 | 76 |
| 3 | | | | 3 | | | |
| 4 | | | | 4 | | | |

| *10 –й день 2 нед.* | Наименование блюд ***(перспективное меню 3-7 лет)*** | Выход (гр.) | Энерг. ценн. (гкал) | *10–й день 2 нед.* | Наименование блюд ***(перспективное меню 1-3 лет)*** | Выход (гр.) | Энерг. ценность (гкал) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2022 г. | ***Средняя группа*** | | | 2022 г. | ***Младшая группа*** | | |
| | **Завтрак** | | | | **Завтрак** | | |
| 1 | Каша овсяная из хлопьев «Геркулес» | 150/10 | 183 | 1 | Каша овсяная из хлопьев «Геркулес» | 150/10 | 183 |
| 2 | Кофе с молоком | 200 | 101 | 2 | Кофе с молоком | 200 | 101 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 106,85 | 3 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 106,85 |
| | **Обед** | | | | **Обед** | | |
| 1 | Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины | 200/25 | 164,8 | 1 | Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины | 200/25 | 164,8 |
| 2 | Рагу овощное | 150 | 172 | 2 | Рагу овощное | 150 | 172 |
| 3 | Рыба припущенная | 70 | 42,4 | 3 | Рыба припущенная | 70 | 42,4 |
| 4 | Соус красный | 30 | 32,2 | 4 | Соус красный | 30 | 32,2 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 128 | 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 128 |
| 6 | Хлеб ржаной | 40 | 85,6 | 6 | Хлеб ржаной | 40 | 85,6 |
| | | | | | | | |
| | **Полдник** | | | | **Полдник** | | |
| 1 | Пряник | 40 | 215 | 1 | Пряник | 40 | 215 |
| 2 | Сок яблочный | 200 | 76 | 2 | Сок яблочный | 200 | 76 |
| 3 | | | | 3 | | | |
| 4 | | | | 4 | | | |