Елена Вадимовна Чернышова
Подписано: Елена Вадимовна Чернышова
DN: ОУ "Звениговский детский сад "Светлячок" комбинированного вида", CN=Елена Вадимовна Чернышова, E=nivelyachokkds@yandex.ru
Основание: я соглашаюсь с условиями, определяемыми размещением моей подписи в этом документе
Местоположение: место подписания
Дата: 2026-01-23 12:10:31
Foxit Reader Версия: 9.7.0

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Звениговский детский сад «Светлячок» комбинированного вида»

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
от 01.09.2026 № 50 п.54

Четырехнедельное меню приготовляемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 день 1							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,4	168,02	206/4
	Сыр	35	6,05	6,87	-	99,57	231
	Бутерброд с маслом	50	0,06	5,80	0,10	52,87	1/4
	Чай с сахаром	180	-	-	10,01	40,03	Ттк 12/5
итого за завтрак		**415**	**12**	**16**	**47**	**360**	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные или ягодные	200	0,50	-	20,00	84,00	399/4
итого за второй завтрак		**200**	**0**	**-**	**20**	**84**	
ОБЕД	Суп перловый	200	2,43	2,42	18,56	167,69	77/4
	Капуста тушенная с мясом	200	16,33	13,48	8,08	318,90	336/4
	Огурцы свежие	50	0,21	0,03	0,57	3,39	63
	Компот из кураги	180	0,92	-	15,01	63,69	376/4
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	77,92	1/4
итого за обед		**680**	**23**	**16**	**63**	**680**	
ПОЛДНИК	Коржик молочный	100	8,86	22,65	69,38	175,00	279/1
	Кефир, ряженка, йогурт м.д.ж.2,5%	180	5,22	5,76	7,20	101,52	401/4
итого за полдник		**280**	**14**	**28**	**77**	**276**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1575**	**48**	**60**	**202**	**1354**	
Неделя 1 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	7,54	7,35	36,92	226,93	172/4
	Бутерброд с маслом	50	0,08	7,25	0,13	66,09	1/5
	Какао с молоком	180	3,53	3,73	15,29	68,86	397/4
Итого за завтрак		**430**	**11**	**18**	**52**	**361**	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко	100	0,48	0,48	11,76	82,28	118
итого за второй завтрак		**100**	**0**	**0**	**12**	**82**	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	200	3,04	2,17	20,87	145,00	134/5
	Суфле рыбное	70	10,99	5,24	1,70	128,00	208/5
	Картофельное пюре	150	4,48	5,1	26,85	178,92	206/1
	Соус белый основной	40	0,56	2,60	3,65	21,17	590/5

	Икра свекольная или морковная	60	0,96	4,07	6,07	31,25	54/4
	Компот из сушенных фруктов	180	0,57	-	14,99	62,26	376/4
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	77,52	1/4
итого за обед		**700**	**24**	**20**	**94**	**644**	
ПОЛДНИК	Сырники из творога с изюмом	150	13,05	11,07	15,00	195,00	231/4
	Сгущенное молоко	25	1,78	1,25	13,80	35,00	490п/2
	Чай с сахаром	180	-	-	9,00	40,03	Ттк12/5
Итого за полдник		**355**	**15**	**12**	**37**	**270**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1585**	**50**	**50**	**196**	**1357**	
Неделя 1 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	200	6,62	11,63	37,82	253,00	266п/2
	Бутерброд с маслом и сыром	55	5,71	6,61	19,75	67,51	3/5
	Чай с сахаром	180	-	-	10,01	40,04	Ттк12/5
итого за завтрак		**435**	**12**	**18**	**68**	**360,55**	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные или ягодные	200	0,50	-	20,00	84,00	399/4
итого за второй завтрак		**200**	**0**	**-**	**20**	**84**	
ОБЕД	Борщ со свежей капусты	200	2,85	3,27	18,57	123,00	66/4
	Котлеты, биточки мясные	70	15,57	9,51	10,49	172,00	161/1
	Пюре гороховое	150	15,84	6,63	37,07	190,23	107/5
	Огурцы свежие	50	0,21	0,03	0,57	3,39	63
	Напиток из плодов шиповника	180	0,85	0,35	26,05	70,74	398/4
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	77,92	1/4
того за обед		**700**	**38**	**20**	**113**	**644**	
ПОЛДНИК	Плюшка	80	6,54	1,73	51,86	169,16	470п
	Кефир, ряженка, йогурт м.д.ж. 2,5%	180	5,22	5,76	7,20	101,52	401/4
итого за полдник		**260**	**12**	**7**	**59**	**270,16**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1595**	**62**	**45**	**260**	**1360**	
Неделя 1 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная	200	8,06	5,95	37,58	226,51	172/4
	Кофейный напиток с молоком	180	3,41	3,56	16,22	70,00	395/4
	Бутерброд с маслом	50	0,08	7,25	0,13	66,09	1/5
итого за завтрак		**430**	**12**	**17**	**54**	**362,51**	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Банан	100	1,65	0,11	21,12	92,07	119
итого за второй завтрак		**100**	**2**	**0**	**21**	**92**	
ОБЕД	Суп «Волна»	200	2,32	3,29	13,98	174,76	77/5
	Оладьи из печени	80	10,83	3,12	12,89	102,93	284/4
	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,87	37,41	168,00	332/5

	Соус сметанный с томатом	40	0,72	1,06	3,95	28,15	355/4
	Икра свекольная или морковная	60	0,96	4,07	6,47	31,25	54/4
	Компот из изюма	180	0,57	-	14,99	62,26	376/4
	Хлеб ржаной	50	3,84	0,76	25,14	77,92	1/4
итого за обед		**760**	**25**	**21**	**115**	**645**	
ПОЛДНИК	Запеканка манная	120	7,21	9,09	47,53	195,67	282п/2
	Молоко сгущенное	25	1,78	1,25	13,80	35,00	490п/2
	Чай с сахаром	180	-	-	10,01	40,04	Ттк12/5
итого за полдник		**325**	**11**	**14**	**71**	**270,71**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1620**	**50**	**48**	**261**	**1370**	
Неделя 1 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	200	7,54	7,35	36,92	243,93	172/1
	Бутерброд с маслом и сыром	55	2,67	6,29	0,07	67,51	3/5
	Чай с сахаром	180	-	-	10,01	40,01	Ттк12/5
итого за завтрак		**435**	**10**	**14**	**47**	**351**	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные или ягодные	200	0,50	-	20,00	84,00	399/4
итого за второй завтрак		**200**	**0**	**-**	**20**	**84**	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбными консервам	200	8,97	10,08	19,39	204,13	80/4
	Рагу овощное с мясом	200	17,01	16,50	28,32	265,00	ттк 7/5
	Кукуруза консервированная	50	0,66	0,12	3,36	22,28	67
	Компот из сушенных фруктов	180	0,57	-	14,99	62,26	376/4
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	77,92	1/4
итого за обед		**680**	**30**	**27**	**86**	**632**	
ПОЛДНИК	Биточки или котлеты рисовые	100	6,71	14,54	51,37	142,00	2/2
	Повидло	25	0,10	0,08	17,05	27,00	132
	Кефир, ряженка, йогурт м.д.ж. 2,5%	180	5,22	5,76	7,20	101,52	401/4
итого за полдник		**305**	**12**	**20**	**76**	**270,52**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1620**	**53**	**61**	**219**	**1337,47**	
Неделя 2 ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК	Омлет на натуральном молоке	180	7,60	11,47	2,77	252,00	216/4
	Бутерброд с маслом и сыром	55	2,67	6,29	0,07	67,51	3/5
	Чай с сахаром	180	-	-	10,01	40,04	Ттк12/5
итого за завтрак		**415**	**10**	**18**	**13**	**359**	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные или ягодные	200	0,50	-	20,00	84,00	399/4
итого за второй завтрак		**200**	**1**	**-**	**20**	**84**	
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2,91	5,35	17,67	138,41	67/4

	Жаркое по-домашнему	200	16,07	18,61	22,36	321,23	276/4
	Свекла отварная	50	6,15	8,06	0,16	31,78	562/5
	Компот из сушенных фруктов	180	0,57	-	14,99	62,26	376/4
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	77,92	1/4
итого за обед		**680**	**29**	**39**	**75**	**631,56**	
ПОЛДНИК	Рулет с повидлом	120	6,75	4,08	79,82	174,00	746/5
	Кефир, ряженка, йогурт м.д.ж. 2,5 %	180	5,22	5,76	7,20	101,52	401/4
итого за полдник		**300**	**12**	**10**	**87**	**275,52**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1595**	**51**	**67**	**208**	**1350**	
Неделя 2 ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная	200	8,06	5.95	37,58	226,00	172/1
	Бутерброд с маслом	50	0,08	7,25	0,13	66,09	1/5
	Кофейный напиток с молоком	180	3,39	3,56	16,11	70,03	395/4
того за завтрак		**430**	**12**	**17**	**54**	**362**	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко	100	0,48	0,48	11,76	82,00	118
итого за второй завтрак		**100**	**0**	**0**	**12**	**82**	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,01	4,64	21,78	140,94	77/4
	Тефтели мясные с рисом	70	11,36	5,61	7,49	125,91	286/4
	Картофельное пюре	150	4,48	5,10	26,85	171,24	206/1
	Соус томатный	40	0,77	3,27	4,85	26,00	593/5
	Икра свекольная или морковная	60	0,96	4,07	6,47	51,77	54/4
	Компот из изюма	180	0,57	-	14,99	62,26	376/4
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	77,92	1/4
итого за обед		**760**	**25**	**23**	**107**	**656**	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	150	21,61	8,14	21,05	152,00	366/5
	Молоко сгущенное	25	1,78	1,25	13,80	35,55	490п/2
	Чай с сахаром	180	-	-	10,01	40,04	Ттк12/5
	Печенье	15	1,0	1,30	10,00	48,00	92
итого за полдник		**370**	**24**	**11**	**55**	**275**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1660**	**60**	**52**	**228**	**1375**	
Неделя 2 ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	8,06	5,95	37,58	236,07	172/1
	Бутерброд с маслом и сыром	55	2,67	6,29	0,07	67,51	3/5
	Чай с сахаром	180	-	-	10,01	40,04	Ттк12/5
Итого за завтрак		**435**	**11**	**12**	**48**	**344**	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные или ягодные	200	0,50	-	20,00	84,00	399/4
итого за второй завтрак		**200**	**0**	**-**	**20**	**84**	
ОБЕД	Суп-пюре гороховый с гренками	200	9,84	10,42	30,00	168,09	49/1

	Котлеты или биточки рыбные	70	11,74	2,72	7,91	123,04	134/1
	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,23	3,50	44,45	170,24	355/4
	Соус сметанный с томатом	40	0,72	1,06	3,95	28,15	355/4
	Икра свекольная или морковная	60	0,95	4,07	6,44	31,06	54/4
	Компот из кураги	180	0,57	-	14,99	62,26	376/4
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	77,92	1/4
итого за обед		**700**	**31**	**22**	**127,69**	**661**	
ПОЛДНИК	Булочка «Веснушка»	80	8,16	5,37	57,54	170,00	470/4
	Кефир, ряженка, йогурт м.д.ж. 2,5%	180	5,22	5,76	7,20	101,52	401/4
итого за полдник		**260**	**13**	**11**	**65**	**271,00**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1625**	**56**	**45**	**260,69**	**1360**	
Неделя 2 ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	8,06	5,95	37,58	226,51	172/1
	Бутерброд с маслом	50	0,08	7,25	0,13	66,09	1/5
	Кофейный напиток с молоком	180	3,39	3,56	16,11	70,03	395/4
итого за завтрак		**430**	**12**	**17**	**54**	**362**	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Банан	100	1,61	0,11	21,12	92,00	119
итого за второй завтрак		**100**	**2**	**0**	**21**	**92**	
ОБЕД	Суп из овощей со сметаной	200	3,02	4,39	18,23	144,44	148п/2
	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,87	37,41	168,00	332/5
	Гуляш из говядины	80	16,68	9,35	3,97	166,78	152/1
	Огурцы свежие	50	0,21	0,03	0,57	3,39	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,85	0,35	26,05	70,74	398/4
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	77,92	1/4
итого за обед		**710**	**29**	**18**	**106**	**631,27**	
ПОЛДНИК	Котлеты или биточки морковные	100	3,36	6,04	25,02	91,00	388/5
	Молоко сгущенное	25	1,78	1,25	13,80	35,00	490п/2
	Кефир, ряженка, йогурт м.д.ж. 2,5%	180	5,22	5,76	7,20	101,52	401/4
	Печенье	15	2,25	3,54	22,47	48,00	92
итого за полдник		**320**	**13**	**17**	**68**	**275**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1560**	**55**	**51**	**250**	**1361**	
Неделя 2 ДЕНЬ 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,12	7,31	28,71	255,00	93/4
	Бутерброд с маслом	50	0,08	7,25	0,13	66,09	1/5
	Чай с сахаром	180	-	-	10,01	40,04	Ттк 12/5

итого за завтрак		**430**	**7**	**15**	**39**	**361**	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные или ягодные	200	0,50	-	20,00	84,00	399/4
итого за второй завтрак		**200**	**0**	**-**	**20**	**84**	
ОБЕД	Суп картофельный рыбный	200	11,07	2,67	13,71	103,00	84/4
	Котлеты, биточки мясные	70	14,62	13,73	10,49	172,00	161/1
	Картофельное пюре	150	4,48	5,10	26,85	178,00	206/1
	Соус томатный	40	0,77	3,27	4,85	26,77	593/5
	Икра свекольная или морковная	60	0,95	4,07	6,44	31,00	54/4
	Компот из сушенных фруктов	180	0,57	-	14,99	62,26	376/4
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	77,40	1/4
Итого за обед		**750**	**36**	**29**	**97**	**650,43**	
ПОЛДНИК	Ленивые вареники	150	23,94	11,49	26,74	232,0	231/4
	Чай с сахаром	180	-	-	10,01	40,04	Ттк12/5
итого за полдник		**330**	**24**	**11**	**36**	**270,04**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1710**	**66**	**55**	**192**	**1367,47**	
Неделя 3 ДЕНЬ 11							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,4	168,02	335/5
	Сыр	35	6,05	6,87	-	99,57	231
	Бутерброд с маслом	50	0,08	7,25	0,13	66,09	1/5
	Чай с сахаром	180	-	-	10,01	40,04	Ттк 12/5
итого за завтрак		**415**	**12**	**16**	**47**	**360**	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные и ягодные	200	0,50	-	20,00	84,00	399/4
итого за второй завтрак		**200**	**0**	**-**	**20**	**84**	
ОБЕД	Суп геркулесовый со сметаной	200	3,03	5,30	19,84	159,12	77/5
	Капуста тушенная	150	8,10	7,0	6,55	130,0	143
	Котлета рубленая из мяса птицы	70	10,0	10,66	10,0	199,0	132
	Огурцы свежие	50	0,21	0,03	0,57	3,39	63
	Компот из кураги	180	0,57	-	14,99	62,26	376/4
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	77,92	1/4
итого за обед		**700**	**25**	**24**	**71**	**631,17**	
ПОЛДНИК	Оладьи	80	9,11	8,45	48,91	152,00	449/4
	Повидло	25	0,10	-	16,25	27,00	132
	Кефир, ряженка, йогурт м.д.ж. 2,5%	180	5,22	5,76	7,20	101,52	401/4
итого за полдник		**285**	**14**	**14**	**72**	**280**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1585**	**51**	**54**	**201**	**1356**	
Неделя 3 ДЕНЬ 12							
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	200	6,62	5,51	37,82	233,00	266
	Бутерброд с маслом	50	0,08	7,25	0,13	66,09	1/5

	Какао с молоком	180	3,53	3,73	15,29	68,86	397
итого за завтрак		**430**	**10**	**16**	**53**	**367**	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко	100	0,44	0,44	10,78	82,00	118
итого за второй завтрак		**100**	**0**	**0**	**11**	**82**	
ОБЕД	Борщ со свежей капусты	200	2,91	3,37	18,85	123,00	66/4
	Рыба порционная	70	15,07	9,63	4,94	163,00	339п/2
	Картофельное пюре	150	4,48	5,10	26,85	178,22	206/1
	Соус томатный	40	0,77	3,27	4,85	26,77	593/5
	Помидоры	50	0,33	0,06	1,14	6,42	64
	Компот из сушеных сухофруктов	180	0,57	-	14,99	62,26	376/4
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	77,92	1/4
итого за обед		**730**	**26**	**21**	**87**	**637**	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	150	23,17	10,62	18,29	153,00	231/2
	Молоко сгущенное	25	1,78	1,25	13,80	35,00	490п/2
	Чай с сахаром	180	-	-	10,01	40,04	Ттк12/5
	Печенье	15	1,0	1,30	10,00	48,00	92
итого за полдник		**370**	**27**	**13**	**52**	**276**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1630**	**64**	**51**	**203**	**1362**	
Неделя 3 ДЕНЬ 13							
ЗАВТРАК	Омлет на натуральном молоке	180	7,60	11,47	2,77	254,00	216/4
	Бутерброд с маслом и сыром	55	2,67	6,29	0,07	67,51	3/5
	Чай с сахаром	180	-	-	10,01	40,04	Ттк12/5
Итого за завтрак		**415**	**10**	**18**	**13**	**361**	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные и ягодные	200	0,50	-	20,00	84,00	399/4
итого за второй завтрак		**200**	**0**	**-**	**20**	**84**	
ОБЕД	Суп перловый	200	2,43	2,42	18,56	167,69	77/4
	Гуляш из говяжьей печени	70	14,07	6,84	7,71	148,55	437/5
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	5,61	63,30	150,00	168/4
	Кукуруза консервированная	50	0,88	0,16	4,48	22,88	67
	Компот из изюма	180	0,57	-	14,99	62,26	376/4
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	77,92	1/4
итого за обед		**690**	**28**	**16**	**125**	**630**	
ПОЛДНИК	Котлеты картофельные	100	4,44	8,70	26,57	143,00	65/1
	Соус сметанный с томатом	40	0,72	1,06	3,95	28,15	355/4
	Кефир, ряженка, йогурт м.д.ж. 2,5%	180	5,22	5,76	7,20	101,52	401/4
итого за полдник		**320**	**10**	**16**	**38**	**272,00**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1665**	**47**	**49**	**195**	**1351**	
Неделя 3 ДЕНЬ 14							

ЗАВТРАК	Каша пшенная с изюмом	200	8,15	6,77	39,55	224,00	172/4
	Бутерброд с маслом	50	0,08	7,25	0,13	66,09	1/5
	Кофейный напиток с молоком	180	3,39	3,56	16,11	70,03	395/4
итого за завтрак		**430**	**12**	**18**	**56**	**360**	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Банан	100	1,65	0,11	21,12	92,07	119
итого за второй завтрак		**100**	**2**	**0**	**21**	**92**	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	9,79	6,29	33,09	105,00	36/1
	Голубцы с мясом и рисом	70	16,36	15,17	10,11	150,39	151/
	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,87	37,41	168,00	332/5
	Соус сметанный с томатом	40	0,72	1,06	3,95	28,15	355/4
	Икра свекольная или морковная	60	0,95	4,07	6,44	31,00	54/4
	Напиток из плодов шиповника	180	0,85	0,35	26,05	70,74	398/4
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	77,92	1/4
Итого за обед		**740**	**37**	**30**	**133**	**631**	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	80	12,44	7,45	49,59	230,00	741/5
	Чай с сахаром	180	-	-	10,01	40,04	Ттк 12/5
итого за полдник		**260**	**12**	**7**	**60**	**270**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1540**	**62**	**55**	**270**	**1352**	
Неделя 3 ДЕНЬ 15							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	5,69	7,14	19,54	255,12	93/4
	Бутерброд с маслом	50	0,08	7,25	0,13	66,09	1/5
	Чай с сахаром	180	-	-	10,01	40,04	Ттк 12/5
итого за завтрак		**430**	**6**	**14**	**30**	**361**	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные и ягодные	200	0,50	-	20,00	84,00	399/4
итого за второй завтрак		**200**	**0**	**-**	**20**	**84**	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбными консервами	200	8,97	10,08	19,39	204,13	80/4
	Азу	200	16,29	15,82	25,26	308,52	5/2
	Огурцы свежие	50	0,21	0,03	0,57	3,39	63
	Компот из сушенных фруктов	180	0,57	-	14,99	62,26	376/4
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	77,92	1/4
итого за обед		**670**	**28**	**26**	**76**	**656**	
ПОЛДНИК	Биточки или котлеты манные	100	8,36	12,54	52,66	142,89	2/2
	Повидло	25	0,10	0,08	17,05	27,28	132
	Кефир, ряженка, йогурт м.д.ж. 2,5%	180	5,22	6,76	7,20	101,52	401/4
итого за полдник		**305**	**14**	**19**	**77**	**272**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1605**	**49**	**60**	**203**	**1371**	

Неделя 4 ДЕНЬ 16							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная	200	8,06	5,95	37,58	254,07	172/1
	Бутерброд с маслом	50	0,08	7,25	0,13	66,09	1/4
	Чай с сахаром	180	-	-	10,01	40,04	Ттк 12/5
итого за завтрак		**430**	**8**	**13**	**48**	**360**	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные и ягодные	200	0,50	-	20,00	84,00	399/4
итого за второй завтрак		**200**	**1**	**-**	**20**	**84**	
ОБЕД	Суп сборный с крупой	200	2,55	2,10	16,04	149,13	134/5
	Картофельная запеканка с мясом	200	16,78	14,74	25,87	299,27	157/1
	Соус томатный	40	0,71	3,27	4,68	25,84	593/5
	Свекла отварная	50	6,15	8,06	0,16	31,00	562/5
	Компот из кураги	180	0,57	-	14,99	62,26	376/4
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	77,92	1/4
Итого за обед		**710**	**30**	**29**	**77**	**645**	
ПОЛДНИК	Пирожки с повидлом	80	8,17	5,01	64,11	169,17	746/5
	Кефир, ряженка, йогурт м.д.ж. 2,5%	180	5,22	5,76	7,20	101,52	401/4
Итого за полдник		**260**	**13**	**11**	**71**	**270,51**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1585**	**52**	**53**	**206**	**1360**	
Неделя 4 ДЕНЬ 17							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	200	8,06	5,95	37,58	226,07	172/1
	Бутерброд с маслом	50	0,08	7,25	0,13	66,09	1/4
	Какао с молоком	180	3,53	3,73	15,29	68,00	Ттк 12/5
итого за завтрак		**430**	**12**	**17**	**53**	**360**	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко	100	0,44	0,44	10,78	82,00	
итого за второй завтрак		**100**	**0**	**0**	**11**	**82**	
ОБЕД	Щи из свежей капусты	200	2,91	5,35	17,67	120,40	67/4
	Суфле куриное	70	11,96	12,49	2,33	169,51	310/4
	Рис отварной рассыпчатый	150	4,24	4,23	44,47	170,85	179
	Соус белый основной	40	0,56	2,60	3,65	21,17	590/5
	Кукуруза консервированная	50	0,66	0,12	3,36	22,28	67
	Компот из сушенных фруктов	180	0,57	-	14,99	62,26	376/4
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	77,92	1/4
итого за обед		**730**	**24**	**26**	**102**	**644**	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью	150	21,15	9,41	27,44	198,98	238/4
	Молоко сгущенное	25	1,78	1,25	13,80	35,55	490п/2
	Чай с сахаром	180	-	-	10,01	40,04	Ттк12/5
итого за полдник		**355**	**23**	**11**	**51**	**274**	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1615**	**59**	**54**	**217**	**1360**	
Неделя 4 ДЕНЬ 18							
ЗАВТРАК	Каша «Рябчик» молочная вязкая	200	6,01	8,07	26,51	252,71	44/5
	Бутерброд с маслом и сыром	55	2,67	6,29	0,07	67,51	3/5
	Чай с сахаром	180	-	-	10,01	40,04	Ттк12/5
итого за завтрак		**435**	**9**	**14**	**37**	**360**	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные и ягодные	200	0,50	-	20,00	84,00	399/4
итого за второй завтрак		**200**	**0**	**-**	**20**	**84**	
	Суп Крестьянский с крупой	200	3,04	2,17	20,87	145,00	134/5
	Котлеты или биточки рыбные	70	11,74	2,72	7,91	123,04	134/1
	Картофельное пюре	150	4,48	5,10	26,85	178,24	206/1
	Соус сметанный с томатом	40	0,72	1,06	3,95	28,15	355/4
	Огурцы свежие	50	0,21	0,03	0,57	3,39	63
	Напиток из плодов шиповника	180	0,85	0,35	26,05	70,74	398/4
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	77,92	1/4
Итого за обед		**730**	**24**	**12**	**102**	**627**	
ПОЛДНИК	Слойка с повидлом	80	8,94	5,70	64,16	177,00	752/5
	Кефир, ряженка, йогурт м.д.ж. 2,5%	180	5,22	5,76	7,20	101,52	401/4
Итого за полдник		**260**	**14**	**11**	**71**	**278,52**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1625**	**48**	**45**	**220**	**1350**	
Неделя 4 ДЕНЬ 19							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	8,06	5,95	37,58	226,51	172/1
	Бутерброд с маслом	50	0,08	7,25	0,13	66,09	1/5
	Кофейный напиток с молоком	180	3,39	3,56	16,11	70,00	395/4
итого за завтрак		**430**	**12**	**17**	**54**	**362**	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Банан	100	1,65	0,11	21,12	92,00	119
того за второй завтрак		**100**	**2**	**0**	**21**	**92**	
ОБЕД	Рассольник «Ленинградский»	200	2,47	3,41	18,22	95,40	76/4
	Котлеты, биточки мясные	70	14,62	13,73	10,49	172,10	161/1
	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,87	37,41	168,00	332/5
	Соус томатный	40	0,71	3,27	4,68	25,00	593/5
	Икра свекольная или морковная	60	0,95	4,07	6,44	31,00	54/4
	Компот из изюма	180	0,57	-	14,99	62,66	376/4
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	77,92	1/4
итого за обед		**740**	**27**	**28**	**108**	**632**	

ПОЛДНИК	Морковная запеканка	100	4,45	4,89	27,84	152,06	69/1
	Молоко сгущенное	25	1,78	1,25	13,80	35,00	490п/2
	Чай с сахаром	180	-	-	10,01	40,04	Ттк12/5
	Печенье	15	1,88	2,95	18,73	48,00	92
итого за полдник		**320**	**8**	**8**	**70**	**275**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1600**	**49**	**53**	**254**	**1361**	
Неделя 4 День 20							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,12	7,31	28,71	253,03	93/4
	Бутерброд с маслом	50	0,08	7,25	0,13	66,09	1/5
	Чай с сахаром	180	-	-	10,01	40,04	ттк15/5
итого за завтрак		**430**	**7**	**15**	**39**	**359,03**	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные и ягодные	200	0,50	-	20,00	84,00	399/4
итого за второй завтрак		**200**	**0**	**-**	**20**	**84**	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	4,83	2,76	32,25	113,00	37/1
	Зразы из говядины	70	15,57	19,07	11,43	240,61	456/5
	Рагу овощное	150	3,87	5,28	27,95	133,80	215/5
	Помидоры	50	0,33	0,06	1,14	6,42	64
	Компот из сушеных сухофруктов	180	0,69	-	15,00	62,74	376/4
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	77,92	1/4
итого за обед		**690**	**27**	**28**	**104**	**634**	
ПОЛДНИК	Кефир, биойогурт, ряженка м.д.ж. 2,5%	180	5,22	5,76	7,20	101,52	401/4
	Пирожки печеные с творогом	80	11,43	4,74	52,99	172,28	738/5
итого за полдник		**260**	**17**	**11**	**60**	**273,52**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1575**	**52,00**	**53,00**	**213,00**	**1352**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			**56**	**54**	**229**	**1358**	

*** Перечень Технологических сборников, используемых при составлении данного меню:**

1. Министерство образования и науки Челябинской области «Организация питания детей в дошкольном учреждении» 2005г. под редакцией В.В. Садырина, составитель Г.Н. Панкратова.
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций детских оздоровительных учреждений (г.Пермь) Уральский региональный центр питания, 2013 год под редакцией А.Я Перевалова.
4. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ под редакцией М.П.Могильного и Т.В. Тутельяна – М.: ДеЛи принт, 2011
5. сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питании – издательство ООО «Партнер» г. Уфа 2015г.