

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
от 28.02.2023 № 19

**Четырехнедельное меню приготавливаемых блюд
на 2023-2024 учебный год
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 сушеных фруктов	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 сушеных 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
итого за обед		700	38	20	113	644	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	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	150	5,85	2,87	37,41	168,00	332/5

	отварные						
	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 сушеных фруктов	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 сушеных 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 сушеных 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 пшеничная 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 сушеных 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		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 гречками	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 сушеных 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		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	200	7,12	7,31	28,71	255,00	93/4

	изделиями						
	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 сушеных 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
	Запеканка капустная с мясом	200	18,10	17,66	16,55	329,00	288/5
	Огурцы свежие	50	0,21	0,03	0,57	3,39	63
	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		680	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		1565	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 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		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 пшеничная 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 сушеных 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 сушеных 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		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 сушеных 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
итого 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 сушеных фруктов	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, биоогурт, 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 питания – издательство ООО «Партнер» г. Уфа 2015г.