

Сезон: зима. Возрастная категория: от 3 до 7. Режим работы: 10,5 часов.

Неделя: первая. День: понедельник (1)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак:</b>	Макароны с сыром	<b>100</b>	5,4	6,5	22,05	163,5	-	497
	Яйцо	<b>24</b>	5,61	5,75	0,26	78,48	-	538
	Чай с сахаром	<b>180</b>	0,08	-	12,2	53,8	-	75
	Хлеб с маслом	<b>30/8</b>	2,4	7,3	15,5	134,8	-	143
	Икра кабачковая	<b>50</b>	0,63	5,01	5,01	41,7	5,01	164
<b>2-ой завтрак</b>	Яблоко	<b>70</b>	0,28	-	6,42	26,3	10,6	127
<b>Обед:</b>	Суп рыбный с картофелем	<b>250</b>	11,21	3,85	23,79	143,16	4,11	250
	Гуляш из говядины	<b>70</b>	13,65	10,66	3,12	162,98	13,73	196
	Каша гречневая рассыпчатая	<b>90</b>	3,4	4,33	22,04	135,4	-	214
	Икра свекольная	<b>60</b>	1,35	3,05	6,16	48,08	14,52	182
	Компот из сухофруктов	<b>180</b>	0,14	-	25,5	101,36	0,88	59
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,36	0,68	15,4	75,0	-	92
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	2,2	0,38	13,95	66,0	-	74
<b>Полдник:</b>	Пряник	<b>35</b>	2,36	2,6	28,2	141,2	-	203
	Кефир	<b>150</b>	2,8	2,5	3,9	50,0	1,68	63
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1357</b>	<b>53,87</b>	<b>52,61</b>	<b>203,5</b>	<b>1421,76</b>	<b>50,53</b>	

**Сезон: зима. Возрастная категория: от 3 до 7. Режим работы: 10,5 часов.**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша геркулесовая молочная	<b>200</b>	7,02	7,46	29,33	194,7	1,9	494
	Какао с молоком	<b>180</b>	4,56	4,01	19,49	61,17	1,0	58
	Хлеб с маслом	<b>30/8</b>	2,4	7,3	15,5	134,8	-	143
<b>2-ой завтрак</b>	Кисломолочные продукты	<b>100</b>	2,8	2,5	3,9	50,0	1,68	63
<b>Обед:</b>	Суп крестьянский с крупой	<b>250</b>	8,9	5,3	23,8	134,6	2,65	8
	Котлеты рыбные	<b>70</b>	18,9	3,8	8,25	143,18	1,9	19
	Пюре картофельное	<b>110</b>	3,26	5,36	20,77	144,2	36,4	140
	Соленый огурец	<b>50</b>	0,4	0,05	0,85	5,5	-	67
	Компот из фруктов	<b>180</b>	0,12	-	14,9	61,86	5,6	198
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,36	0,68	15,4	75,0	-	92
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	2,2	0,38	13,95	66,0	-	74
<b>Полдник:</b>	Суфле творожное с повидлом	<b>100</b>	19,4	14,7	27,1	184,8	0,86	105
	Сок	<b>125</b>	1,0	-	23,4	94,0	4,0	71
	Яблоко	<b>70</b>	0,28	-	6,42	26,3	10,6	127

<b>Итого за 2 день:</b>		<b>1533</b>	<b>73,6</b>	<b>51,54</b>	<b>222,96</b>	<b>1376,11</b>	<b>66,6</b>	
-------------------------	--	-------------	-------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--

Неделя: первая. День: вторник (2)

Сезон: зима. Возрастная категория: от 3 до 7. Режим работы: 10,5 часов.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша пшенная полужидкая	<b>200</b>	7,6	8,3	51,6	229	1,9	487
	Чай с сахаром	<b>180</b>	0,08	-	12,2	53,8	-	75
	Хлеб с маслом, сыр	<b>25/5/10</b>	4,28	7,53	10,37	123,7	0,28	94
<b>2-ой завтрак</b>	Яблоко	<b>70</b>	0,28	-	6,42	26,3	10,6	127
<b>Обед:</b>	Суп с картофельный с фрикадельками	<b>250</b>	5,6	5,8	23,82	142,21	14,16	243
	Сосиски детские отварные	<b>50</b>	7,28	14,08	0,56	155,98	-	223
	Капуста тушеная	<b>120</b>	2,97	3,15	10,83	83,1	110,0	120
	Соленый помидор	<b>50</b>	0,55	0,05	0,8	6,5	3,0	87
	Компот из сухофруктов	<b>180</b>	0,14	-	25,5	101,36	0,88	59
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,36	0,68	15,4	75,0	-	92
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	2,2	0,38	13,95	66,0	-	74
<b>Полдник:</b>	Ватрушка с творогом	<b>80</b>	10,21	11,9	36,59	299,24	0,4	52

	Кисломолочные продукты	<b>100</b>	2,8	2,5	3,9	50,0	1,68	63
<b>Итого за 3 день:</b>		<b>1380</b>	<b>46,15</b>	<b>54,37</b>	<b>211,94</b>	<b>1412,19</b>	<b>142,9</b>	

Неделя: первая. День: среда (3)

Сезон: зима. Возрастная категория: от 3 до 7. Режим работы: 10,5 часов.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак:</b>	Вареники ленивые	<b>120</b>	21,98	11,12	21,73	284,62	0,61	536
	Сметанный соус	<b>30</b>	1,55	2,79	6,27	49,68	0,39	45
	Какао с молоком	<b>180</b>	4,56	4,01	19,49	61,17	1,0	58
	Хлеб с маслом	<b>30/8</b>	2,4	7,3	15,5	134,8	-	143
<b>2-ой завтрак</b>	Кисломолочные продукты	<b>100</b>	2,8	2,5	3,9	50,0	1,68	63
<b>Обед:</b>	Борщ с капустой	<b>250</b>	8,77	8,8	22,66	210,4	29,61	130
	Плов из кур	<b>170</b>	13,31	12,24	34,49	294,31	4,03	323
	Соленый огурец	<b>50</b>	0,4	0,05	0,85	5,5	-	67
	Кисель из фруктов	<b>180</b>	0,12	-	18,5	82,1	4,44	118
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,36	0,68	15,4	75,0	-	92
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	2,2	0,38	13,95	66,0	-	74
<b>Полдник:</b>	Молоко	<b>180</b>	5,04	4,5	8,46	93,6	2,1	98

	Печенье	<b>30</b>	2,25	3,54	22,47	125,1	-	66
	Яблоко	<b>70</b>	0,28	-	6,42	26,3	10,6	127
<b>Итого за 4 день:</b>		<b>1458</b>	<b>68,02</b>	<b>57,91</b>	<b>238,09</b>	<b>1558,6</b>	<b>66,77</b>	

**Неделя: первая. День: четверг (4)**

**Сезон: зима. Возрастная категория: от 3 до 7. Режим работы: 10,5 часов.**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша манная молочная	<b>200</b>	6,3	7,94	24,53	190,2	1,9	48
	Чай с сахаром	<b>180</b>	0,08	-	12,2	53,8	-	75
	Хлеб с маслом, сыр	<b>25/5/10</b>	4,28	7,53	10,37	123,7	0,28	94
<b>2-ой завтрак</b>	Кисломолочные продукты	<b>100</b>	2,8	2,5	3,9	50,0	1,68	63
<b>Обед:</b>	Рассольник	<b>250</b>	7,51	13,57	24,6	168,8	21,41	68
	Жаркое по-домашнему	<b>170</b>	12,66	8,98	24,51	235,4	34,43	173
	Соленый помидор	<b>50</b>	0,55	0,05	0,8	6,5	3,0	87
	Компот из сухофруктов	<b>180</b>	0,14	-	25,5	101,36	0,88	59
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,36	0,68	15,4	75,0	-	92

	Хлеб ржаной	<b>30</b>	2,2	0,38	13,95	66,0	-	74
<b>Полдник:</b>	Молоко	<b>180</b>	5,04	4,5	8,46	93,6	2,1	98
	Вафли	<b>30</b>	1,02	9,06	19,41	161,7	-	114
	Яблоко	<b>80</b>	0,28	-	6,42	26,3	10,6	127
<b>Итого за 5 день:</b>		<b>1520</b>	<b>45,22</b>	<b>55,19</b>	<b>190,05</b>	<b>1352,4</b>	<b>76,28</b>	

Неделя: первая. День: пятница (5)

Сезон: зима. Возрастная категория: от 3 до 7. Режим работы: 10,5 часов.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак:</b>	Отварные макароны	<b>100</b>	3,43	4,33	22,05	135,5	-	495
	Яйцо	<b>24</b>	5,61	5,75	0,26	78,48	-	538
	Зеленый горошек	<b>50</b>	2,38	0,15	4,98	20,0	7,66	164
	Чай с сахаром	<b>180</b>	0,08	-	12,2	53,8	-	75
	Хлеб с малом	<b>30/8</b>	2,4	7,3	15,5	134,8	-	143
<b>2-ой завтрак</b>	Яблоко	<b>70</b>	0,28	-	6,42	26,3	10,6	127
<b>Обед:</b>	Суп картофельный	<b>250</b>	8,48	4,15	21,29	182,8	14,16	243

	Котлета из говядины	<b>60</b>	13,33	10,25	8,25	179,48	2,4	10
	Каша пшеничная рассыпчатая	<b>90</b>	3,7	4,6	22,53	136,1	-	215
	Салат из квашенной капусты	<b>60</b>	1,02	3,0	4,67	44,19	16,13	175
	Компот из сухофруктов	<b>180</b>	0,14	-	25,5	101,36	0,88	59
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,36	0,68	15,4	75,0	-	92
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	2,2	0,38	13,95	66,0	-	74
<b>Полдник:</b>	Пряник	<b>35</b>	2,36	2,6	28,2	141,2	-	203
	Кисломолочные продукты	<b>100</b>	2,8	2,5	3,9	50,0	1,68	63
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1297</b>	<b>50,57</b>	<b>45,69</b>	<b>205,1</b>	<b>1425,01</b>	<b>53,51</b>	

**Неделя: вторая. День: понедельник (1)**

**Сезон: зима. Возрастная категория: от 3 до 7. Режим работы: 10,5 часов.**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша гречневая молочная	<b>200</b>	7,07	8,0	30,8	216,4	1,9	47
	Какао с молоком	<b>180</b>	4,56	4,01	19,49	51,17	1,0	58
	Хлеб с маслом, сыр	<b>25/5/10</b>	4,28	7,53	10,37	123,7	0,28	94
<b>2-ой завтрак</b>	Яблоко	<b>70</b>	0,28	-	6,42	26,3	10,6	127
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с	<b>250</b>	9,87	8,9	22,44	202,61	13,0	6

	клецками							
	Тефтели рыбные	<b>70</b>	19,11	4,06	5,19	133,5	5,16	21
	Пюре картофельное	<b>110</b>	3,26	5,36	20,77	144,2	36,4	140
	Соленый огурец	<b>50</b>	0,4	0,05	0,85	5,5	-	67
	Компот из фруктов	<b>180</b>	0,12	-	14,9	61,86	5,6	198
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,36	0,68	15,4	75,0	-	92
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	2,2	0,38	13,95	66,0	-	74
<b>Полдник:</b>	Булочка с повидлом	<b>60</b>	5,93	10,07	40,95	282,24	0,8	572
	Кисломолочные продукты	<b>100</b>	2,8	2,5	3,9	50,0	1,68	63
<b>Итого за 2 день:</b>		<b>1370</b>	<b>61,11</b>	<b>47,57</b>	<b>202,5</b>	<b>1383,6</b>	<b>85,42</b>	

Неделя: вторая. День: вторник (2)

Сезон: зима. Возрастная категория: от 3 до 7. Режим работы: 10,5 часов.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак:</b>	Суп вермишелевый молочный	<b>250</b>	8,59	11,33	33,09	276,24	1,8	275
	Чай с сахаром	<b>180</b>	0,08	-	12,2	53,8	-	75
	Хлеб с маслом	<b>30/8</b>	2,4	7,3	15,5	134,8	-	143



<b>2-ой завтрак</b>	Кисломолочные продукты	<b>100</b>	2,8	2,5	3,9	50,0	1,68	63
<b>Обед:</b>	Бульон из кур, с яйцом и гренками	<b>250</b>	11,11	10,82	12,19	190,7	4,8	163
	Суфле куриное	<b>100</b>	19,2	16,8	-	228,0	-	18
	Каша пшеничная рассыпчатая	<b>90</b>	3,7	4,6	22,53	136,1	-	215
	Соленый помидор	<b>50</b>	0,55	0,05	0,8	6,5	3,0	87
	Компот из сухофруктов	<b>180</b>	0,14	-	25,5	101,36	0,88	59
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,36	0,68	15,4	75,0	-	92
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	2,2	0,38	13,95	66,0	-	74
<b>Полдник:</b>	Булочка «веснушка»	<b>60</b>	5,2	9,2	35,97	251,54	0,7	80
	Напиток	<b>125</b>	0,75	-	17,55	70,5	3,0	83
	Яблоко	<b>70</b>	0,28	-	6,42	26,3	10,6	127
<b>Итого за 3 день:</b>		<b>1553</b>	<b>59,36</b>	<b>54,5</b>	<b>215,0</b>	<b>1666,84</b>	<b>26,46</b>	

Неделя: вторая. День: среда (3)

Сезон: зима. Возрастная категория: от 3 до 7. Режим работы: 10,5 часов.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак:</b>	Запеканка творожная	<b>120</b>	21,29	15,34	16,44	176,29	0,61	181
	Сметанный соус	<b>30</b>	1,55	2,79	6,27	49,68	0,39	45

	Чай с сахаром	<b>180</b>	0,08	-	12,2	53,8	-	75
	Хлеб с маслом	<b>30/8</b>	2,4	7,3	15,5	134,8	-	143
<b>2-ой завтрак</b>	Кисломолочные продукты	<b>100</b>	2,8	2,5	3,9	50,0	1,68	63
<b>Обед:</b>	Суп гороховый с гренками	<b>250</b>	15,74	4,76	30,96	199,5	2,65	9
	Тефтели из говядины	<b>70</b>	14,46	10,31	15,5	212,1	2,4	283
	Пюре картофельное	<b>110</b>	3,26	5,36	20,77	144,2	36,4	140
	Соленый огурец	<b>50</b>	0,4	0,05	0,85	5,5	-	67
	Кисель из фруктов	<b>180</b>	0,12	-	18,5	82,1	4,44	118
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,36	0,68	15,4	75,0	-	92
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	2,2	0,38	13,95	66,0	-	74
<b>Полдник:</b>	Вафли	<b>30</b>	1,02	9,06	19,41	161,7	-	114
	Молоко	<b>180</b>	5,04	4,5	8,46	93,6	2,1	98
	Яблоко	<b>70</b>	0,26	-	6,42	26,3	10,6	127
<b>Итого за 4 день:</b>		<b>1468</b>	<b>72,98</b>	<b>63,03</b>	<b>204,53</b>	<b>1530,6</b>	<b>61,27</b>	

**Неделя: вторая. День: четверг (4)**

**Сезон: зима. Возрастная категория: от 3 до 7. Режим работы: 10,5 часов.**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								

<b>Завтрак:</b>	Каша рисовая молочная	<b>200</b>	4,2	7,3	26,8	107,5	1,8	467
	Какао с молоком	<b>180</b>	4,56	4,01	19,49	61,17	1,0	58
	Хлеб с малом, сыр	<b>25/5/10</b>	4,28	7,53	10,37	123,7	0,28	94
<b>2-ой завтрак</b>	Кисломолочные продукты	<b>100</b>	2,8	2,5	3,9	50,0	1,68	63
<b>Обед:</b>	Свекольник	<b>250</b>	7,87	9,05	20,31	196,9	21,41	4
	Рагу из говядины	<b>170</b>	13,56	9,03	26,86	248,9	9,82	88
	Соленый помидор	<b>50</b>	0,55	0,05	0,8	6,5	3,0	87
	Компот из сухофруктов	<b>180</b>	0,14	-	25,5	101,36	0,88	59
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,36	0,68	15,4	75,0	-	92
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	2,2	0,38	13,95	66,0	-	74
<b>Полдник:</b>	Печенье	<b>30</b>	2,25	3,54	22,47	125,1	-	66
	Сок	<b>125</b>	1,0	-	23,4	94,0	4,0	71
	Яблоко	<b>70</b>	0,28	-	6,42	26,3	10,6	127
<b>Итого за 5 день:</b>		<b>1455</b>	<b>55,05</b>	<b>44,07</b>	<b>215,7</b>	<b>1282,43</b>	<b>54,47</b>	

Неделя: вторая. День: пятница (5)

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ ДС № 19  
Ст. Смоленской МО Северский район  
\_\_\_\_\_ Ткачева О.А.

Приказ №

от

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ  
10 – ти дневное меню**

МБДОУ ДС № 19 ст. Смоленской МО Северский район  
**на зимний период с 01.12.2017г. по 28.02.2018 г.**  
**для детей в возрасте от 3 – х лет**

**2017 г.**