

УВЕРЖДАЮ

МДОУ «Детский сад №17»

заведующий С.П.Алиев В.П.Алешина

Приказ №10 о.д. от 07.02.2022 г.



## **Основное четырех недельное меню**

**для детей дошкольного возраста (3-7 лет) с 10.30 часовым дневным пребыванием в  
Муниципальном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад №17»**

Методические рекомендации: Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области часть 1 (Изд.2010г).

Питание детей в дошкольных организациях Ярославкой области часть 2 (Изд.2017г).

Питание детей в дошкольных организациях Ярославкой области часть 2 (Изд.2021г)

2022г.

## Первая неделя

День: понедельник

сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория 3-7 года.

Название блюд	№ рецептур	Выход порций	Химический состав			
			Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак № 1</i>						
яйцо вареное		53	6,7	6,1	0,4	83
Макароны отварные с овощами	61	130	4,4	5,3	26,1	164
Чай с сахаром	96	180	0	0	9	36
Кондитерское изделие		40	2,5	0,84	30,2	138
<b>Всего за завтрак</b>		<b>403</b>	<b>13,6</b>	<b>12,2</b>	<b>65,7</b>	<b>421</b>
<i>Завтрак № 2</i>						
Сок		75	0	0	9	36
<b>Всего за завтрак</b>		<b>75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>36</b>
<i>Обед</i>						
Суп из овощей	12	200	2,2	1,8	7,8	55
Гуляш	55	50/25	10,8	13,2	2,4	173
Каша гречневая рассыпчатая	74	130	7,4	5,2	32,9	210
Компот из смеси сухофруктов	91	180	0,54	0	19,4	81
Хлеб ржаной		40	2,64	0,5	13,4	70
<b>Всего за обед</b>		<b>625</b>	<b>23,6</b>	<b>20,7</b>	<b>75,9</b>	<b>589</b>
<i>Полдник</i>						
рагу овощное	83	100	2,2	4,8	9,8	96
Какао с молоком	100	180	4,86	3,9	15,8	121
Хлеб пшеничный йодированный		40	3	0,3	19,7	94
<b>Всего за полдник</b>		<b>320</b>	<b>9,8</b>	<b>8,8</b>	<b>46,1</b>	<b>311</b>
<b><u>ВСЕГО за день</u></b>		<b>1423</b>	<b>47</b>	<b>41,7</b>	<b>196,7</b>	<b>1357</b>

## Первая неделя

День: вторник

сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория 3-7 года.

Название блюд	№ рецептур	Выход порций	Химический состав			
			Б	Ж	У	ЭЦ

<i>Завтрак № 1</i>						
Каша молочная "Дружба" жидкая	38	200	5,5	5,6	25,9	186
Кофейный напиток на молоке	98	180	4,86	3,9	15,8	121
сыр порционно	2	10	2,63	2,66	0	35
Хлеб пшеничный йодированный		40	3	0,3	19,7	94
<b>Всего за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>14,8</b>	<b>11,2</b>	<b>62</b>	<b>436</b>
<i>Завтрак № 2</i>						
Сок		75	0	0	9	36
<b>Всего за завтрак</b>		<b>75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>36</b>
<i>Обед</i>						
Борщ с капустой и картофелем	6	185	2,7	3,5	7,4	77
мясо отварное	17	15	4,1	2,9	0,1	42
Котлета рыбная	51	70	9	3,3	11,1	109
Картофельное пюре запеченное	44	130	3,6	6,1	18,9	148
Компот из смеси сухофруктов	91	180	0,54	0	19,4	81
Хлеб ржаной		40	2,64	0,5	13,4	70
<b>Всего за обед</b>		<b>620</b>	<b>22,58</b>	<b>16,3</b>	<b>70,3</b>	<b>527</b>
<i>Полдник</i>						
Запеканка из творога	46	100	17,4	10,8	15,8	240
Повидло		30	0,12	0	18,5	74
Чай с сахаром и молоком	97	180	2,7	2,3	13,5	88
<b>Всего за полдник</b>		<b>310</b>	<b>20,2</b>	<b>13,1</b>	<b>48,8</b>	<b>403</b>
<b><u>Всего за день</u></b>		<b>1475</b>	<b>57,6</b>	<b>40,6</b>	<b>190,1</b>	<b>1402</b>

### Первая неделя

День: среда

сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория 3-7 года.

Название блюд	№ рецептур	Выход порций	Химический состав			
			Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак № 1</i>						
Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	34	200	5,6	6,2	20,4	160
Какао с молоком	100	180	4,86	3,9	15,8	121
Масло сливочное порционное	1	8	0,04	6,6	0,06	60
Хлеб пшеничный йодированный		40	3	0,3	19,7	94
<b>Всего за завтрак</b>		<b>428</b>	<b>13,4</b>	<b>17</b>	<b>56</b>	<b>435</b>
<i>Завтрак № 2</i>						

<i>Обед</i>						
Рассольник ленинградский	8	185	2,5	3,2	10,7	80
мясо отварное	17	15	4,1	2,9	0	42
Голубцы любительские	87	180	17,2	28,4	17,3	414
Кисель детский с витаминами	ТТК	180	0	0	21,6	86
Хлеб ржаной		40	2,64	0,5	13,4	70
<b>Всего за обед</b>		<b>600</b>	<b>26,4</b>	<b>35</b>	<b>63</b>	<b>692</b>
<i>Полдник</i>						
Пирожки печеные сдобные из дрожжевого теста с яйцом	ТТК	80	8,4	10,6	21,7	226
Чай с сахаром	96	180	0	0	9	36
<b>Всего за полдник</b>		<b>260</b>	<b>8,4</b>	<b>10,6</b>	<b>30,7</b>	<b>262</b>
<b><u>Всего за день</u></b>		<b>1288</b>	<b>48,2</b>	<b>62,6</b>	<b>149,7</b>	<b>1389</b>

### Первая неделя

День: четверг

сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория 3-7 года.

Название блюд	№ рецептур	Выход порций	Химический состав			
			Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак № 1</i>						
Каша молочная пшеничная жидкая	32	200	6,2	5,8	24,8	176
Кофейный напиток на молоке	98	180	4,86	3,9	15,8	121
сыр порционно	2	10	2,63	2,66	0	35
Хлеб пшеничный йодированный		40	3	0,3	19,7	94
<b>Всего за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>15,1</b>	<b>12,6</b>	<b>59,8</b>	<b>426</b>
<i>Завтрак № 2</i>						
Сок		75	0	0	9	36
<b>Всего за завтрак</b>		<b>75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>36</b>
<i>Обед</i>						
Суп с рыбными консервами	131/3	200	5,4	3	10,2	100
"Ежики" мясные с соусом	64	130	18,2	17,1	17,5	316
Салат из белокочанной капусты	2	50	0,8	2,1	5,8	42
Компот из смеси сухофруктов	91	180	0,54	0	19,4	81
Хлеб ржаной		40	2,64	0,5	13,4	70
<b>Всего за обед</b>		<b>600</b>	<b>27,6</b>	<b>22,7</b>	<b>63,3</b>	<b>609</b>
<i>Полдник</i>						

Винегрет овощной	3	100	1,4	10,2	7,2	135
Хлеб пшеничный йодированный		40	3	0,3	19,7	94
Чай с сахаром	96	180	0	0	9	36
<b>Всего за полдник</b>		<b>320</b>	<b>3,4</b>	<b>10,5</b>	<b>35,9</b>	<b>265</b>
<b><u>Всего за день</u></b>		<b>1426</b>	<b>46,1</b>	<b>45,8</b>	<b>168</b>	<b>1336</b>

### Первая неделя

День: пятница

сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория 3-7 года.

Название блюд	№ рецептур	Выход порций	Химический состав			
			Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак № 1</i>						
Каша молочная ячневая жидкая	36	200	5,6	5,6	21,1	161
Какао с молоком	100	180	4,86	3,9	15,8	121
Масло сливочное порционное		8	0,04	6,6	0,06	60
Хлеб пшеничный йодированный		40	3	0,3	19,7	94
<b>Всего за завтрак</b>		<b>428</b>	<b>12,1</b>	<b>14,1</b>	<b>57,3</b>	<b>436</b>
<i>Завтрак № 2</i>						
Сок		75	0	0	9	36
<b>Всего за завтрак</b>		<b>75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>36</b>
<i>Обед</i>						
Суп картофельный с яйцом	14	200	4,1	5,2	13,2	118
Филе рыбы в яйце	ТТК	100	16,3	16,4	5	233
Картофель отварной	77	130	2,47	3,64	14,04	122
Икра свекольная	5	50	0,7	3,2	2,8	49
Компот из смеси сухофруктов	91	180	0,54	0	19,4	81
Хлеб ржаной		40	2,64	0,5	13,4	70
<b>Всего за обед</b>		<b>700</b>	<b>26,75</b>	<b>28,94</b>	<b>67,84</b>	<b>673</b>
<i>Полдник</i>						
сдоба обыкновенная	104	80	6,48	3,84	39,04	235
Молоко кипяченое	102	180	5,4	5,4	9	103
<b>Всего за полдник</b>		<b>260</b>	<b>11,9</b>	<b>9,24</b>	<b>48,04</b>	<b>338</b>
<b><u>Всего за день</u></b>		<b>1463</b>	<b>50,75</b>	<b>52,28</b>	<b>182,18</b>	<b>1483</b>

## Вторая неделя

День: понедельник

сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория 3-7 года.

Название блюда	№ рецептур	Выход порций	Химический состав			
			Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак № 1</i>						
Каша молочная манная жидкая	31	200	5,2	5,2	22,6	156
Кофейный напиток на молоке	98	180	4,86	3,9	15,8	121
Масло сливочное порционное	1	8	0,04	6,6	0,06	60
Хлеб пшеничный йодированный		40	3	0,3	19,7	94
<b>Всего за завтрак</b>		<b>428</b>	<b>13,1</b>	<b>16</b>	<b>58,2</b>	<b>431</b>
<i>Завтрак № 2</i>						
Сок		75	0	0	9	36
<b>Всего за завтрак</b>		<b>75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>36</b>
<i>Обед</i>						
Суп картофельный с зелёным горошком	11	185	2,2	1,9	8,5	61
мясо отварное	17	15	4,1	2,9	0	42
Зразы рубленые	60	70	8,8	12,1	8,4	183
Рагу овощное	83	130	2,2	4,8	9,8	96
Компот из смеси сухофруктов	91	180	0,54	0	19,4	81
Хлеб ржаной		40	2,64	0,5	13,4	70
<b>Всего за обед</b>		<b>620</b>	<b>20,5</b>	<b>22,2</b>	<b>59,5</b>	<b>533</b>
<i>Полдник</i>						
булочка творожная	105	80	10,3	5	35,4	244
Молоко кипяченое	102	180	5,4	5,4	9	103
<b>Всего за полдник</b>		<b>260</b>	<b>15,7</b>	<b>10,4</b>	<b>44,4</b>	<b>347</b>
<b><u>ВСЕГО за день</u></b>		<b>1383</b>	<b>49,3</b>	<b>48,6</b>	<b>171,1</b>	<b>1347</b>

## Вторая неделя

День: вторник

Сезон: Осенне- зимний

Возрастная категория 3-7 года.

Название блюда	№	Выход	Химический состав			
----------------	---	-------	-------------------	--	--	--

название блюд	рецептур	порций	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак № 1</i>						
Каша молочная пшеничная жидкая	35	200	5,4	5,2	24,2	154
Какао с молоком	100	180	4,86	3,9	15,8	121
сыр порционно	2	10	2,63	2,66	0	35
Хлеб пшеничный йодированный		40	3	0,3	19,7	94
<b>Всего за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>13,8</b>	<b>10,5</b>	<b>60</b>	<b>404</b>
<i>Завтрак № 2</i>						
Сок		75	0	0	9	36
<b>Всего за завтрак</b>		<b>75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>36</b>
<i>Обед</i>						
Суп с макаронными изделиями	13	185	3	2,1	11,5	76
кура отварная	19	15	3,3	1,5	0,1	27
Жаркое по домашнему	57	180	12,78	17,28	16,92	286
Овощи (порционно)		40	0,4	0,1	1,5	10
Компот из смеси сухофруктов	91	180	0,54	0	19,4	81
Хлеб ржаной		40	2,64	0,5	13,4	70
<b>Всего за обед</b>		<b>640</b>	<b>22,7</b>	<b>21,5</b>	<b>62,8</b>	<b>550</b>
<i>Полдник</i>						
морковная запеканка с творогом	тгк	100	12,7	10	14,9	204
ягода протертая с сахаром (джем)		30	0,11	0	18,2	70
Чай с сахаром, молоком	97	180	2,7	2,3	13,5	88
<b>Всего за полдник</b>		<b>310</b>	<b>15,5</b>	<b>12,3</b>	<b>46,6</b>	<b>362</b>
<b><u>ВСЕГО за день</u></b>		<b>1455</b>	<b>52</b>	<b>44,3</b>	<b>178,4</b>	<b>1352</b>

## Вторая неделя

День: среда

сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория 3-7 года.

Название блюд	№ рецептур	Выход порций	Химический состав			
			Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак № 1</i>						
Каша молочная гречневая вязкая	40	200	6,2	5,6	22,4	168
Кофейный напиток на молоке	98	180	4,86	3,9	15,8	121
Масло сливочное порционное	1	8	0,04	6,6	0,06	60

Хлеб пшеничный йодированный		40	3	0,3	19,7	94
<b>Всего за завтрак</b>		<b>428</b>	<b>14,1</b>	<b>16,4</b>	<b>57,9</b>	<b>443</b>
<i>Завтрак № 2</i>						
Сок		75	0	0	9	36
<b>Всего за завтрак</b>		<b>75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>36</b>
<i>Обед</i>						
Щи из свежей капусты с картофелем	7	185	2,3	3,2	6,7	67
мясо отварное	17	15	4,1	2,9	0,1	42
Рыбные котлеты или биточки	51	70	9	3,3	11,1	109
Картофель и овощи, тушеные в сметанном соусе	25	130	3	7,3	17,4	155
кисель детский с витаминами	ТТК	180	0	0	21,6	86
Хлеб ржаной		40	2,64	0,5	13,4	70
<b>Всего за обед</b>		<b>620</b>	<b>21,04</b>	<b>17,2</b>	<b>70,3</b>	<b>529</b>
<i>Полдник</i>						
Салат картофельный с огурцами или капустой	3	100	1,5	15,2	7,1	182
Чай с сахаром	96	180	0	0	9	36
Хлеб пшеничный йодированный		40	3	0,3	19,7	94
<b>Всего за полдник</b>		<b>320</b>	<b>4,5</b>	<b>15,5</b>	<b>35,8</b>	<b>312</b>
<b><u>ВСЕГО за день</u></b>		<b>1443</b>	<b>39,6</b>	<b>49,1</b>	<b>173</b>	<b>1320</b>

### Вторая неделя

День: четверг

сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория 3-7 года.

Название блюд	№ рецептур	Выход порций	Химический состав			
			Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак № 1</i>						
Каша молочная рисовая жидкая	33	200	5	5,2	26	175
Какао с молоком	100	180	4,86	3,9	15,8	121
сыр порционно		10	2,63	2,66	0	35
Хлеб пшеничный йодированный		40	3	0,3	19,7	94
<b>Всего за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>15,5</b>	<b>12</b>	<b>61,5</b>	<b>375</b>
<i>Завтрак № 2</i>						
Сок		75	0	0	9	36
<b>Всего за завтрак</b>		<b>75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>36</b>
<i>Обед</i>						



Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	10	185	4,8	1,9	14,2	96
мясо отварное	17	15	4,1	2,9	0,1	42
бефстроганов из птицы	68	50/50	13,4	23,7	4,3	244
макаронные изделия отварные	75	130	4,7	3,6	25,6	160
Компот из смеси сухофруктов	91	180	0,54	0	19,4	81
Хлеб ржаной		40	2,64	0,5	13,4	70
<b>Всего за обед</b>		<b>650</b>	<b>30,2</b>	<b>32,6</b>	<b>77</b>	<b>693</b>
<i>Полдник</i>						
Омлет натуральный	43	100	10	12	2	149
Чай с сахаром	96	180	0	0	9	36
Хлеб пшеничный йодированный		40	3	0,3	19,7	94
<b>Всего за полдник</b>		<b>320</b>	<b>10,3</b>	<b>12,3</b>	<b>31</b>	<b>279</b>
<b><u>ВСЕГО за день</u></b>		<b>1475</b>	<b>56</b>	<b>56,9</b>	<b>178,5</b>	<b>1383</b>

### Вторая неделя

День: пятница

сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория 3-7 года.

Название блюд	№ рецептур	Выход порций	Химический состав			
			Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак № 1</i>						
Суп молочный с макаронными изделиями	14	200	6,2	5	20	158
Кофейный напиток на молоке	98	180	4,86	3,9	15,8	121
Масло сливочное порционное	1	8	0,04	6,6	0,06	60
Хлеб пшеничный йодированный		40	3	0,3	19,7	94
<b>Всего за завтрак</b>		<b>428</b>	<b>14,1</b>	<b>15,8</b>	<b>55,6</b>	<b>433</b>
<i>Завтрак № 2</i>						
сок		75	0	0	9	36
<b>Всего за завтрак</b>		<b>75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>36</b>
<i>Обед</i>						
Свекольник по домашнему	12	185	2,4	4,4	6,1	93
мясо отварное	17	15	4,1	2,9	0,1	42
оладьи из печени с морковью	62	70	11,98	9,5	7,3	166
овощное пюре	80	130	2,97	6,24	11,7	115
Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	110	180	0,9	0	22,4	94
Хлеб ржаной		40	2,64	0,5	13,4	70

<b>Всего за обед</b>		<b>620</b>	<b>24,99</b>	<b>23,54</b>	<b>61</b>	<b>580</b>
<i>Полдник</i>						
манник	57	100	4,1	5,6	27,6	185
Кисель из повидла, джема, варенья	<b>114</b>	<b>180</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>25,4</b>	<b>99</b>
<b>Всего за полдник</b>		<b>280</b>	<b>4,1</b>	<b>5,6</b>	<b>53</b>	<b>284</b>
<b><u>ВСЕГО за день</u></b>		<b>1403</b>	<b>43,19</b>	<b>44,94</b>	<b>178,6</b>	<b>1333</b>

**Третья неделя**

День: понедельник

сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория 3-7 лет.

Название блюд	№ рецептур	Выход порций	Химический состав			
			Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак № 1</i>						
макаронник	41	180	9,7	6,7	46,6	295
чай с сахаром	96	180			9	36
кондитерское изделие		40	3	3,9	29,8	167
<b>Всего за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>12,7</b>	<b>10,6</b>	<b>85,4</b>	<b>498</b>
<i>Завтрак № 2</i>						
сок		75			9	36
<b>Всего за завтрак</b>		<b>75</b>			<b>9</b>	<b>36</b>
<i>Обед</i>						
суп картофельный	9	185	2,6	1,95	11,8	89
фрикадельки мясные	20	30	5,9	4,7	0,24	69
котлета мясная	59	70	9,2	9,2	11,6	171
рагу овощное	83	130	2,9	6,2	12,7	125
компот из смеси сухофруктов	91	180	0,54		19,4	81
хлеб ржаной		40	2,6	0,5	13,4	70
<b>Всего за обед</b>		<b>635</b>	<b>23,74</b>	<b>22,55</b>	<b>69,14</b>	<b>605</b>
<i>Полдник</i>						
винегрет овощной	3	100	1,4	10,2	7,2	135
чай с сахаром	96				9	36
хлеб пшеничный йодированный		40	3	0,3	19,7	94
<b>Всего за полдник</b>		<b>320</b>	<b>4,4</b>	<b>10,5</b>	<b>35,9</b>	<b>265</b>
<b><u>ВСЕГО за день</u></b>		<b>1430</b>	<b>40,8</b>	<b>43,7</b>	<b>199,4</b>	<b>1404</b>

**Третья неделя**

День: вторник

сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория 3-7 лет.

Название блюд	№ рецептур	Выход порций	Химический состав			
			Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак № 1</i>						
каша молочная жидкая "Дружба"	38	200	5,5	5,6	25,9	186
Кофейный напиток на молоке	98	180	4,86	3,9	15,8	121
сыр порционно	2	10	2,6	2,7		35
хлеб пшеничный йодированный		40	3	0,3	19,7	94
<b>Всего за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>15,96</b>	<b>12,5</b>	<b>61,4</b>	<b>436</b>
<i>Завтрак № 2</i>						
сок		75	0	0	9	36
<b>Всего за завтрак</b>						
<i>Обед</i>						
Борщ с капустой и картофелем	6	185	2,7	3,5	7,4	77
Мясо отварное	17	15	4,1	2,9	0,1	42
Тефтели рыбные	53	70	9,9	8,1	13,8	173
Картофельное пюре	78	130	2,9	4	10,1	111
Овощи порционно		40	0,04	0,32	0,68	5,2
Компот из смеси сухофруктов	91	180	0,54	0	19,4	81
Хлеб ржаной		40	2,6	0,5	13,4	70
<b>Всего за обед</b>						
<i>Полдник</i>						
Вареники ленивые	44	100	14	8,9	16,1	207
Ягода протертая (джем)		30	0,1	0	18,2	70
Чай с сахаром	96	180	0	0	9	36
<b>Всего за полдник</b>		<b>310</b>	<b>14,1</b>	<b>8,9</b>	<b>43,3</b>	<b>31</b>
<b><u>ВСЕГО за день</u></b>		<b>1475</b>	<b>53,1</b>	<b>40,4</b>	<b>178,6</b>	<b>1344</b>

### Третья неделя

День: среда

сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория 3-7 лет.

Название блюд	№ рецептур	Выход порций	Химический состав			
			Б	Ж	У	ЭЦ

<i>Завтрак № 1</i>						
каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	34	200	5,6	6,2	20,4	160
какао с молоком	100	180	4,9	3,9	15,8	121
Масло сливочное порционное	1	8	0,04	6,6	0,06	60
хлеб пшеничный йодированный		40	3	0,3	19,7	94
<b>Всего за завтрак</b>						
<i>Завтрак № 2</i>						
сок		75	0	0	9	36
<b>Всего за завтрак</b>						
<i>Обед</i>						
Рассольник ленинградский	8	185	2,5	3,2	10,7	80
Мясо отварное	17	15	4,1	2,9	0,1	42
биточки рубленные из курицы припущенные	461	70	10,01	7,77	7,3	142
капуста тушеная	82	130	2,6	3,5	5,9	83
кисель с витаминами	ТТК	180	0	0	21,6	86
хлеб ржаной		40	2,6	0,5	13,4	70
<b>Всего за обед</b>		<b>620</b>	<b>21,81</b>	<b>17,87</b>	<b>59</b>	<b>503</b>
<i>Полдник</i>						
ватрушка из дрожжевого теста с творогом	108	80	9,7	6,6	30,8	234
молоко кипяченое	102	180	5,4	5,4	9	103
<b>Всего за полдник</b>		260	15,1	12	39,8	337
<b><u>ВСЕГО за день</u></b>		<b>1383</b>	<b>50,45</b>	<b>46,87</b>	<b>163,36</b>	<b>1310</b>

### Третья неделя

День: четверг

сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория 3-7 лет.

Название блюд	№ рецептур	Выход порций	Химический состав			
			Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак № 1</i>						
каша молочная пшеничная жидкая	32	200	6,2	5,8	24,8	176
кофейный напиток на молоке	98	180	4,86	3,9	15,8	121
сыр порционно	2	10	2,6	2,7	0	35
хлеб пшеничный йодированный		40	3	0,3	19,7	94
<b>Всего за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>16,66</b>	<b>12,7</b>	<b>60,3</b>	<b>426</b>
<i>Завтрак № 2</i>						
сок		75	0	0	9	36

<b>Всего за завтрак</b>		<b>75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>36</b>
<i>Обед</i>						
суп с рыбными консервами	131/3	200	5,4	3	10,2	100
запеканка картофельная с мясом	ТТК	180	14,9	16	18,7	302
икра свекольная	5	50	0,7	3,2	2,8	49
компот из смеси сухофруктов	91	180	0,54	0	19,4	81
хлеб ржаной		40	2,6	0,5	13,4	70
<b>Всего за обед</b>		<b>650</b>	<b>24,14</b>	<b>22,7</b>	<b>64,5</b>	<b>602</b>
<i>Полдник</i>						
сочень с творогом	ТТК	80	8,1	6,2	25,8	222
молоко кипяченое	102	180	5,4	5,4	9	103
		260	13,5	11,6	34,8	325
<b><u>ВСЕГО за день</u></b>		<b>1415</b>	<b>54,3</b>	<b>47</b>	<b>168,6</b>	<b>1389</b>

### Третья неделя

День: пятница

сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория 3-7 лет.

Название блюд	№ рецептур	Выход порций	Химический состав			
			Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак № 1</i>						
каша молочная ячневая жидкая	36	200	5,6	5,6	21,1	161
какао с молоком	100	180	4,9	3,9	15,8	121
Масло сливочное порционное	1	8	0,04	6,6	0,06	60
хлеб пшеничный йодированный		40	3	0,3	19,7	94
<b>Всего за завтрак</b>		<b>428</b>	<b>13,54</b>	<b>16,4</b>	<b>56,7</b>	<b>436</b>
<i>Завтрак № 2</i>						
сок		75			9	36
<b>Всего за завтрак</b>		<b>75</b>			<b>9</b>	<b>36</b>
<i>Обед</i>						
суп картофельный с яйцом	14	200	4,1	5,2	13,2	118
шницель рыбный натуральный	330/2	70	10	5,6	4,1	102
рис с овощами	ТТК	130	2,93	4,76	22,07	164
компот из смеси сухофруктов	91	180	0,54	0	19,4	81
хлеб ржаной		40	2,6	0,5	13,4	70
<b>Всего за обед</b>		<b>620</b>	<b>20,17</b>	<b>16,06</b>	<b>72,17</b>	<b>535</b>
<i>Полдник</i>						

салат картофельный с огурцами или капустой	3	100	1,5	15,2	7,1	182
чай с сахаром	96	180	0	0	9	36
хлеб пшеничный йодированный		40	3	0,3	19,7	94
<b>Всего за полдник</b>		<b>320</b>	<b>4,5</b>	<b>15,5</b>	<b>35,8</b>	<b>312</b>
<b><u>ВСЕГО за день</u></b>		<b>1443</b>	<b>38,21</b>	<b>47,96</b>	<b>173,67</b>	<b>1319</b>

### Четвертая неделя

День: понедельник

сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория 3-7 лет.

Название блюд	№ рецептур	Выход порций	Химический состав			
			Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак № 1</i>						
каша молочная манная жидкая	31	200	5,2	5,2	22,2	156
чай с сахаром	96	180	0	0	9	36
Масло сливочное порционное	1	8	0,04	6,6	0,06	60
хлеб пшеничный йодированный		40	3	0,3	19,7	94
<b>Всего за завтрак</b>		<b>428</b>	<b>8,24</b>	<b>12,1</b>	<b>50,96</b>	<b>346</b>
<i>Завтрак № 2</i>						
сок		75	0	0	9	36
<b>Всего за завтрак</b>		<b>75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>36</b>
<i>Обед</i>						
суп крестьянский с крупой	19	185	2,2	2	11,7	69
мясо отварное	17	15	4,1	2,9	0,1	42
оладьи из печени с морковью	62	70	12	9,5	7,3	166
картофель тушеный	24	130	3	7,54	19,7	157
компот из смеси сухофруктов	91	180	0,54	0	19,4	81
хлеб ржаной		40	2,6	0,5	13,4	70
<b>Всего за обед</b>		<b>620</b>	<b>24,44</b>	<b>22,44</b>	<b>71,6</b>	<b>585</b>
<i>Полдник</i>						
ватрушка из дрожжевого теста с повидлом	108	80	5,94	4,24	42,7	247
молоко кипяченое	102	180	5,4	5,4	9	103
<b>Всего за полдник</b>		<b>260</b>	<b>11,34</b>	<b>9,64</b>	<b>51,7</b>	<b>350</b>
<b><u>ВСЕГО за день</u></b>		<b>1383</b>	<b>44,02</b>	<b>44,18</b>	<b>183,26</b>	<b>1317</b>

### Четвертая неделя

День: вторник

сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория 3-7 лет.

Название блюд	№ рецептур	Выход порций	Химический состав			
			Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак № 1</i>						
каша молочная пшеничная жидкая	35	200	5,4	5,2	24,2	154
какао с молоком	100	180	4,9	3,9	15,8	121
сыр порционно	2	10	2,6	2,7	0	35
хлеб пшеничный йодированный		40	3	0,3	19,7	94
<b>Всего за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>15,9</b>	<b>12,1</b>	<b>59,7</b>	<b>404</b>
<i>Завтрак № 2</i>						
сок		75	0	0	9	36
<b>Всего за завтрак</b>		<b>75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>36</b>
<i>Обед</i>						
суп картофельный с клецками	16	185	3,3	3,7	14,3	120
кура отварная	19	15	3,3	1,5	0,1	27
рыба (филе) тушеная в томате с овощами	48	70	13,4	6,65	5,02	136
рис отварной	73	130	3,1	3,7	25,2	169
компот из смеси сухофруктов	91	180	0,54	0	19,4	81
хлеб ржаной		40	2,6	0,5	13,4	70
<b>Всего за обед</b>		<b>620</b>	<b>26,24</b>	<b>16,05</b>	<b>77,42</b>	<b>603</b>
<i>Полдник</i>						
пудинг из творога ( запеченный)	296/3	100	14,9	9,6	22,5	249
повидло		30	0,1	0	18,5	74
чай с сахаром,молоком	97	180	2,7	2,3	13,5	88
<b>Всего за полдник</b>		<b>310</b>	<b>17,7</b>	<b>11,9</b>	<b>54,5</b>	<b>411</b>
<b><u>ВСЕГО за день</u></b>		<b>1435</b>	<b>59,8</b>	<b>40,05</b>	<b>200,6</b>	<b>1454</b>

#### Четвертая неделя

День: среда

сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория 3-7 лет.

Название блюд	№ рецептур	Выход порций	Химический состав			
			Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак № 1</i>						
каша молочная гречневая вязкая	40	200	6,2	5,6	22,4	168
кофейный напиток на молоке	98	180	4,86	3,9	15,8	121

Масло сливочное порционное	1	8	0,04	6,6	0,06	60
хлеб пшеничный йодированный		40	3	0,3	19,7	94
<b>Всего за завтрак</b>		<b>428</b>	<b>14,1</b>	<b>16,4</b>	<b>57,96</b>	<b>443</b>
<i>Завтрак № 2</i>						
сок		75			9	36
<b>Всего за завтрак</b>		<b>75</b>			<b>9</b>	<b>36</b>
<i>Обед</i>						
щи из свежей капусты с картофелем	7	185	2,3	3,2	6,7	67
мясо отварное	17	15	4,1	2,9	0,1	42
шницель по-деревенски	ТТК	70	9,5	11,4	9,6	182
Пюре розовое (картофельно-морковное)	79	130	2,6	3,7	8,9	101
кисель с витаминами	ТТК	180			21,6	86
хлеб ржаной		40	2,64	0,5	13,4	70
<b>Всего за обед</b>		<b>620</b>	<b>21,14</b>	<b>21,7</b>	<b>60,3</b>	<b>548</b>
<i>Полдник</i>						
коржик молочный	ТТК	80	5,4	10,3	37,8	273
чай с сахаром	96	180			9	36
<b>Всего за полдник</b>		<b>260</b>	<b>5,4</b>	<b>10,3</b>	<b>46,8</b>	<b>309</b>
<b><u>ВСЕГО за день</u></b>		<b>1383</b>	<b>4,64</b>	<b>48,4</b>	<b>174,06</b>	<b>1336</b>

#### Четвертая неделя

День: четверг

сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория 3-7 лет.

Название блюд	№ рецептур	Выход порций	Химический состав			
			Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак № 1</i>						
суп молочный с макаронными изделиями	14	200	6,2	5	20	158
какао с молоком	100	180	4,86	3,9	15,8	121
сыр порционно	2	10	2,63	2,66		35
хлеб пшеничный йодированный		40	3	0,3	19,7	94
<b>Всего за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>16,7</b>	<b>11,9</b>	<b>55,5</b>	<b>408</b>
<i>Завтрак № 2</i>						
сок		75	0	0	9	36
<b>Всего за завтрак</b>		<b>75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>36</b>
<i>Обед</i>						
суп картофельный с бобовыми (горохом лушеным)	10	185	4,8	1,9	14,2	96



мясо отварное	17	15	4,1	2,9	0,1	42
колбаски студенческие	ТТК	70	9	13,7	9,1	200
капуста тушеная	82	130	2,6	3,5	5,9	83
компот из смеси сухофруктов	91	180	0,54		19,4	81
хлеб ржаной		40	2,6	0,5	13,4	70
<b>Всего за обед</b>		<b>620</b>	<b>23,64</b>	<b>22,5</b>	<b>62,1</b>	<b>572</b>
<i>Полдник</i>						
омлет натуральный	43	100	10	12	2	149
чай с сахаром	96	180			9	36
хлеб пшеничный йодированный		40	3	0,3	19,7	94
<b>Всего за полдник</b>		<b>320</b>	<b>13</b>	<b>12,3</b>	<b>30,7</b>	<b>279</b>
<b><u>ВСЕГО за день</u></b>		<b>1445</b>	<b>53,3</b>	<b>46,7</b>	<b>157,3</b>	<b>1295</b>

### Четвертая неделя

День: пятница

сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория 3-7 лет.

Название блюд	№ рецептур	Выход порций	Химический состав			
			Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак № 1</i>						
каша рисовая молочная жидкая	33	200	5	5,2	26	175
кофейный напиток на молоке	98	180	4,86	3,9	15,8	121
Масло сливочное порционное	1	8	0,04	6,6	0,06	60
хлеб пшеничный йодированный		40	3	0,3	19,7	94
<b>Всего за завтрак</b>		<b>428</b>	<b>12,9</b>	<b>16</b>	<b>51,6</b>	<b>450</b>
<i>Завтрак № 2</i>						
сок		75	0	0	9	36
<b>Всего за завтрак</b>		<b>75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>36</b>
<i>Обед</i>						
свекольник	11	185	2,6	3,2	8,3	83
мясо отварное	17	15	4,1	2,9	0,1	42
печень по-строгановски	56	50/50	13,1	10,6	6,8	176
макаронные изделия отварные	75	130	4,7	3,6	25,6	160
компот из смеси сухофруктов	91	180	0,54	0	19,4	81
хлеб ржаной		40	2,64	0,5	13,4	70
<b>Всего за обед</b>		<b>650</b>	<b>27,7</b>	<b>20,8</b>	<b>73,6</b>	<b>612</b>
<i>Полдник</i>						

морковная запеканка с творогом	ТТК	100	12,7	10	14,9	204
ягода протертая (джем)		30	0,1	0	18,2	70
чай с сахаром,молоком	97	180	2,7	2,3	13,5	88
<b>Всего за полдник</b>		<b>310</b>	<b>15,5</b>	<b>12,3</b>	<b>46,6</b>	<b>362</b>
<b><u>ВСЕГО за день</u></b>		<b>1463</b>	<b>56,1</b>	<b>49,1</b>	<b>180,8</b>	<b>1460</b>



















