

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №44 «Грибочек»
муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым

УТВЕРЖДЕНО:

И.о. Заведующего МБДОУ
«Детский сад общеразвивающего
вида №44 «Грибочек»
Муниципального образования
городской округ Симферополь
Республики Крым
Т.А. Гимохина

Приказ № 402 от 17 ноября 2023г.



**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
Возрастная категория 3-7 лет**

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи | наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | № рец. |
|----------------------|----------------------------------|---------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|------------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | С | | |
| Завтрак | Каша жидкая овсяная (геркулес) | 210 | 3,79 | 5,48 | 23,97 | 160,00 | 0,000 | 185 | |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,00 | 2,830 | 393 | |
| | Бутерброд с маслом | 45 | 3,36 | 4,15 | 19,31 | 123,80 | | 1 | |
| | Итого | 435,00 | 7,27 | 9,65 | 53,48 | 324,80 | 2,83 | | |
| 2 завтрак | Сок | 180 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 | 2,000 | 130 | |
| | Итого | 180,00 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 | 2,00 | | |
| | Суп с мясными фрикадельками | 225 | 5,61 | 3,79 | 15,66 | 112,25 | 11,190 | 843,121 | |
| | Котлета рыбная Любительская | 80 | 11,16 | 3,90 | 90,04 | 116,00 | 3,060 | 256 | |
| Обед | Рис отварной | 130 | 3,16 | 4,56 | 31,80 | 181,74 | 0,000 | 315 | |
| | Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 0,51 | 3,06 | 1,56 | 35,88 | 3,330 | 19 | |
| | Компот | 180 | 0,18 | 0,11 | 15,68 | 62,50 | 36,000 | 372,94,375 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,90 | 46,00 | 0,000 | 120,121 | |
| | Итого | 470,00 | 16,13 | 11,85 | 148,98 | 442,12 | 53,58 | | |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| Итого ЗА ДЕНЬ | Макаронные изделия отварные | 130 | 4,78 | 3,91 | 22,92 | 145,99 | 0,000 | 204,317 | |
| | Икра | 60 | 1,10 | 7,25 | 4,46 | 87,78 | 4,060 | 4а,53,52 | |
| | Кофейный напиток | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,00 | 1,170 | 395,396 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,80 | 47,00 | 0,000 | 120,121 | |
| Итого | 390,00 | 10,25 | 13,73 | 51,54 | 371,77 | 5,23 | | | |
| Итого ЗА ДЕНЬ | 1475,00 | 34,15 | 35,33 | 264,10 | 1184,69 | 63,64 | | | |

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи | наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | № рец. |
|------------|-------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|------------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | С | | |
| Завтрак | Каша жидкая пшеничная (Артек) | 210 | 4,40 | 4,06 | 31,93 | 182,00 | 0,000 | 185 | |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,00 | 2,830 | 393 | |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 60 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180,00 | 0,110 | 3 | |
| | Итого | 450,00 | 11,20 | 12,53 | 61,52 | 403,00 | 2,94 | | |
| 2 завтрак | Ряженка | 180 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 106,00 | 1,400 | 401 | |
| | Итого | 180,00 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 106,00 | 1,40 | | |
| Обед | Суп картофельный с клецками | 200 | 2,10 | 3,36 | 12,14 | 87,25 | 5,700 | 85 | |
| | Жаркое по-домашнему | 220 | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 265,00 | 8,970 | 276,94 | |
| | Салат из квашеной капусты | 51 | 0,30 | 1,86 | 0,50 | 33,00 | 0,000 | 31 | |
| | Компот | 180 | 0,18 | 0,11 | 15,68 | 62,50 | 36,000 | 372,94,375 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,90 | 46,00 | 0,000 | 120,121 | |
| | Итого | 671,00 | 31,23 | 13,02 | 60,17 | 493,75 | 50,67 | | |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | Пудинг из творога с рисом | 130 | 19,16 | 12,27 | 25,90 | 291,20 | 0,260 | 236 | |
| | Кондитерские изделия | 30 | 7,61 | 7,68 | 47,65 | 227,30 | | 120 | |
| | Какао | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,00 | 1,430 | 397 | |
| | Итого | 340 | 30,44 | 23,14 | 89,37 | 625,50 | 1,69 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1641,00 | 78,67 | 53,69 | 219,06 | 1628,25 | 56,70 | | |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи | наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | № рец. |
|----------------------------|---------------------------|----------------|----------------------|---------------|-----------------|--------------------------------|---------------|---------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | С | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| | Суп молочный пшенный | 200 | 6,80 | 8,20 | 19,00 | 166,50 | 0,870 | 94 | |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,00 | 2,830 | 393 | |
| | Бутерброд с маслом | 45 | 3,36 | 4,15 | 19,31 | 123,80 | | 1 | |
| | Итого | 425,00 | 10,28 | 12,37 | 48,51 | 331,30 | 3,70 | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | |
| | Фрукты и ягоды свежие | 100 | 0,41 | 0,41 | 10,09 | 45,32 | 16,690 | 140 | |
| | Итого | 100,00 | 0,41 | 0,41 | 10,09 | 45,32 | 16,69 | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| | Бульон с гречками и яйцом | 250 | 6,05 | 3,55 | 12,19 | 119,00 | 11,200 | 90 | |
| | Капуста тушеная с птицей | 170 | 17,80 | 25,94 | 16,83 | 300,90 | 69,700 | | |
| | Кисель из сока | 180 | 0,08 | 0,00 | 45036,00 | 80,46 | 0,070 | 382 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,90 | 46,00 | 0,000 | 120,121 | |
| | Итого | 620,00 | 25,05 | 29,711 | 45074,92 | 546,36 | 80,97 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | |
| | Винегрет | 60 | 0,83 | 3,71 | 5,07 | 56,88 | 6,150 | 45 | |
| | Сельдь соленая | 25 | 4,25 | 2,13 | | 36,00 | | 8 | |
| | Булочка "Российская" | 60 | 4,22 | 4,81 | 33,31 | 193,00 | 0,010 | 474 | |
| | Чай | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 0,030 | 392 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,80 | 47,00 | 0,000 | 120,121 | |
| | Итого | 345 | 10,88 | 10,83 | 58,17 | 372,88 | 6,19 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1490,00 | 46,62 | 53,32 | 45191,69 | 1295,86 | 107,55 | | |

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи | наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | № рец. |
|----------------------------|-------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Суп молочный вермишелевый | 200 | 7,13 | 7,63 | 23,75 | 181,00 | 0,870 | 93 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,00 | 2,830 | 393 |
| | Бутерброд с маслом | 45 | 3,36 | 4,15 | 19,31 | 123,80 | | 1 |
| | Итого | 425,00 | 10,61 | 11,80 | 53,26 | 345,80 | 3,70 | |
| 2 завтрак | Сок | 180 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 | 2,000 | 130 |
| | Итого | 180,00 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 | 2,00 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Свекольник | 250 | 2,04 | 5,00 | 14,10 | 109,75 | 8,780 | 58 |
| | Котлеты, биточки мясные | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,00 | 0,120 | 282 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 18,150 | 321 |
| | Салат из кукурузы | 50 | 1,44 | 3,10 | 4,02 | 49,65 | 4,650 | 12 |
| | Компот | 180 | 0,18 | 0,11 | 15,68 | 62,50 | 36,000 | 372,94,375 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,90 | 46,00 | 0,000 | 120,121 |
| | Итого | 730,00 | 20,28 | 22,47 | 76,70 | 588,15 | 67,70 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | Пудинг из творога (запеченый) | 100 | 15,14 | 10,76 | 24,33 | 255,00 | 0,190 | 235 |
| | Кондитерские изделия | 30 | 7,61 | 7,68 | 47,65 | 227,30 | | 120 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 11,80 | 6,70 | 9,90 | 125,00 | 1,200 | 400 |
| | Итого | 310 | 34,55 | 25,14 | 81,88 | 607,3 | 1,39 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1645,00 | 65,94 | 59,51 | 221,94 | 1587,25 | 74,79 | |

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи | наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | № рец. |
|------------------------------|---------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|--------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | С | | |
| Завтрак | Каша жидкая манная | 210 | 3,18 | 3,89 | 26,38 | 153,00 | 0,000 | 185 | |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,00 | 2,830 | 393 | |
| | Бутерброд с маслом | 45 | 3,36 | 4,15 | 19,31 | 123,80 | | 1 | |
| 2 завтрак | Итого | 435,00 | 6,66 | 8,06 | 55,89 | 317,80 | 2,83 | | |
| Обед | Йогурт | 180 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 106,00 | 1,400 | 401 | |
| | Итого | 180,00 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 106,00 | 1,40 | | |
| | Суп рыбными фрикадельками | 225 | 5,61 | 3,79 | 15,66 | 112,25 | 11,190 | 84,124 | |
| Тефтели мясные (2-й вариант) | 220 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 223,00 | 1,130 | 287 | | |
| Салат из свеклы | 60 | 0,86 | 3,66 | 5,01 | 56,34 | 5,700 | 33 | | |
| Компот | 180 | 0,18 | 0,11 | 15,68 | 62,50 | 36,000 | 372,94,375 | | |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,90 | 46,00 | 0,000 | 120,121 | | |
| Итого | Итого | 705,00 | 19,55 | 20,69 | 61,15 | 500,09 | 54,02 | | |
| Уплотненный полдник | Омлет с сыром | 85 | 6,22 | 11,57 | 2,97 | 141,00 | 1,030 | 216 | |
| Икра | 60 | 1,10 | 7,25 | 4,46 | 87,78 | 4,060 | 4а,53,52 | | |
| Чай | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 0,030 | 392 | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,80 | 47,00 | 0,000 | 120,121 | | |
| Итого | Итого | 345,00 | 8,90 | 19,00 | 27,22 | 315,78 | 5,12 | | |
| Итого за день | Итого за день | 1665,00 | 40,91 | 52,75 | 152,26 | 1239,67 | 63,37 | | |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи | наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | № рец. |
|----------------------------|----------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша жидкая рисовая | 210 | 2,17 | 3,89 | 27,45 | 154,00 | 0,000 | 185 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,00 | 2,830 | 393 |
| | Бутерброд с маслом | 45 | 3,36 | 4,15 | 19,31 | 123,80 | | 1 |
| | Итого | 435,00 | 5,65 | 8,06 | 56,96 | 318,80 | 2,83 | |
| 2 завтрак | Сок | 180 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 | 2,000 | 130 |
| | Итого | 180,00 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 | 2,00 | |
| Обед | Суп гороховый с сухариками | 200 | 1,70 | 4,82 | 6,68 | 77,00 | 20,040 | 226 |
| | Рыба запеченая | 80 | 10,91 | 6,19 | 7,98 | 131,00 | 0,630 | 254 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 18,150 | 321 |
| | Салат из кукурузы | 50 | 1,44 | 3,10 | 4,02 | 49,65 | 4,650 | 12 |
| | Компот | 180 | 0,18 | 0,11 | 15,68 | 62,50 | 36,000 | 372,94,375 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,90 | 46,00 | 0,000 | 120,121 |
| | Итого | 680,00 | 18,41 | 19,24 | 64,70 | 503,40 | 79,47 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | Рагу овощное | 150 | 2,85 | 6,48 | 13,45 | 123,38 | 10,250 | 342,344 |
| | Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0,000 | 213 |
| | Чай | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 0,030 | 392 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,80 | 47,00 | 0,000 | 120,121 |
| | Итого | 390 | 9,51 | 11,26 | 33,52 | 273,38 | 10,28 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1685,00 | 34,07 | 38,66 | 165,28 | 1141,58 | 94,58 | |

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи | наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | У | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | № рец. |
|----------------------------|-----------------------------|---------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|---------|
| | | | Б | Ж | С | | | | |
| Завтрак | Макароны запеченные с сыром | 205 | 9,56 | 8,58 | | 39,24 | 272,00 | 0,040 | 207 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | | 10,20 | 41,00 | 2,830 | 393 |
| | Бутерброд с маслом | 45 | 3,36 | 4,15 | | 19,31 | 123,80 | | 1 |
| | Итого | 430,00 | 13,04 | 12,75 | | 68,75 | 436,80 | 2,87 | |
| 2завтрак | Кефир | 180 | 5,80 | 5,00 | | 8,00 | 106,00 | 1,400 | 401 |
| | Итого | 180 | 5,8 | 5 | | 8 | 106 | 1,4 | |
| | Обед | | | | | | | | |
| | Щи из капусты | 200 | 1,85 | 5,89 | | 8,63 | 94,95 | 18,460 | 67,71 |
| Котлеты, биточки мясные | 80 | 12,44 | 9,24 | | 12,56 | 183,00 | 0,120 | 282 | |
| Каша рассыпчатая с овощами | 205 | 10,97 | 5,90 | | 49,13 | 293,00 | 0,750 | 166 | |
| Салат из зеленого горошка | 60 | 0,45 | 2,35 | | 2,96 | 34,80 | 2,760 | 10 | |
| Компот | 180 | 0,18 | 0,11 | | 15,68 | 62,50 | 36,000 | 372,94,375 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,12 | 0,22 | | 9,90 | 46,00 | 0,000 | 120,121 | |
| Итого | 745 | 27,01 | 23,71 | | 98,86 | 714,25 | 58,09 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | |
| | Ватрушка с творогом | 60 | 4,43 | 7,64 | | 12,49 | 136,00 | 0,020 | 441 |
| | Каша жидкая ячневая | 210 | 4,59 | 4,90 | | 31,26 | 187,00 | 0,000 | 185 |
| | Кофейный напиток | 180 | 2,85 | 2,41 | | 14,36 | 91,00 | 1,170 | 395,396 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | | 9,80 | 47,00 | 0,000 | 120,121 |
| Итого | Итого | 470 | 13,39 | 15,11 | | 67,91 | 461 | 1,19 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1825 | 59,24 | 56,57 | | 243,52 | 1718,05 | 63,55 | |

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи | наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | № рец. |
|----------------------------|------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|------------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | С | | |
| Завтрак | Суп молочный пшениный | 200 | 6,80 | 8,20 | 19,00 | 166,50 | 0,870 | 94 | |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,00 | 2,830 | 393 | |
| | Бутерброд с маслом | 45 | 3,36 | 4,15 | 19,31 | 123,80 | 0,000 | 1 | |
| | Итого | 425,00 | 10,28 | 12,37 | 48,51 | 331,30 | 3,70 | | |
| 2завтрак | Флоды и ягоды свежие | 100 | 0,41 | 0,41 | 10,09 | 45,32 | 16,690 | 140 | |
| | Итого | 100,00 | 0,41 | 0,41 | 10,09 | 45,32 | 16,69 | | |
| Обед | Рассольник Ленинградский | 200 | 1,99 | 5,11 | 16,92 | 121,75 | 7,530 | 76 | |
| | Плов из птицы | 210 | 22,26 | 7,73 | 35,69 | 301,00 | 1,010 | 304 | |
| | Салат из квашеной капусты | 51 | 0,30 | 1,86 | 0,50 | 33,00 | 0,000 | 31 | |
| | Компот | 180 | 0,18 | 0,11 | 15,68 | 62,50 | 36,000 | 372,94,375 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,90 | 46,00 | 0,000 | 120,121 | |
| | Итого | 661 | 25,85 | 15,03 | 78,69 | 564,25 | 44,54 | | |
| Уплотненный полдник | Каша вязкая пшеничная(Артек) | 150 | 4,00 | 4,24 | 24,55 | 152,40 | 0,000 | 314 | |
| | Котлета рыбная Любительская | 80 | 11,16 | 3,90 | 90,04 | 116,00 | 3,060 | 256 | |
| | Чай | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 0,030 | 392 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,80 | 47,00 | 0,000 | 120,121 | |
| | Итого | 410 | 15,22 | 8,16 | 124,58 | 308,4 | 3,09 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 1596,00 | 51,76 | 35,97 | 261,87 | 1249,27 | 68,02 | | |

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи | наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | № рец. |
|----------------------------|-----------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|------------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | С | | |
| Завтрак | Суп молочный вермишелевый | 200 | 7,13 | 7,63 | 23,75 | 181,00 | 0,870 | 93 | |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,00 | 2,830 | 393 | |
| | Бутерброд с маслом | 45 | 3,36 | 4,15 | 19,31 | 123,80 | 0,000 | 1 | |
| | Итого | 425,00 | 10,61 | 11,80 | 53,26 | 345,80 | 3,70 | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | |
| | Сок | 180 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 | 2,000 | 130 | |
| | Итого | 180 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 2 | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с крупой(греч.) | 200 | 1,98 | 2,74 | 14,58 | 90,75 | 8,250 | 80 | |
| | Картофель отварной | 150 | 2,86 | 4,31 | 23,01 | 142,35 | 21,000 | 318 | |
| | Котлета из птицы | 80 | 15,64 | 3,89 | 13,46 | 151,00 | 0,140 | 305 | |
| | Салат из свеклы | 60 | 0,86 | 3,66 | 5,01 | 56,34 | 5,700 | 33 | |
| | Компот | 180 | 0,18 | 0,11 | 15,68 | 62,50 | 36,000 | 372,94,375 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,90 | 46,00 | 0,000 | 120,121 | |
| | Итого | 690,00 | 22,64 | 14,93 | 81,64 | 548,94 | 71,09 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | |
| | Ленивые вареники | 135 | 18,50 | 16,38 | 19,13 | 299,08 | 0,240 | 229,23 | |
| | Кондитерские изделия | 30 | 7,61 | 7,68 | 47,65 | 227,30 | | 120 | |
| | Какао | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,00 | 1,430 | 397 | |
| | Итого | 345 | 29,78 | 27,25 | 82,6 | 633,38 | 1,67 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1640,00 | 63,53 | 54,08 | 227,60 | 1574,12 | 78,46 | | |

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи | наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | № рец. |
|----------------------------|----------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|------------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | С | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| | Каша жидкая манная | 210 | 3,18 | 3,89 | 26,38 | 153,00 | 0,000 | 185 | |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,00 | 2,830 | 393 | |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 60 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180,00 | 0,110 | 3 | |
| | Итого | 450,00 | 9,98 | 12,36 | 55,97 | 374,00 | 2,94 | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | |
| | Йогурт | 180 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 106,00 | 1,400 | 401 | |
| | Итого | 180 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 1,4 | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| | Борщ с фасолью со сметаной | 250 | 4,08 | 5,80 | 9,35 | 132,75 | 11,850 | 29 | |
| | Пирожок с мясом и картофелем | 80 | 5,20 | 8,54 | 12,94 | 150,00 | 0,590 | 458 | |
| | Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 0,51 | 3,06 | 1,56 | 35,88 | 3,330 | 19 | |
| | Компот | 180 | 0,18 | 0,11 | 15,68 | 62,50 | 36,000 | 372,94,375 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,90 | 46,00 | 0,000 | 120,121 | |
| | Итого | 590 | 11,09 | 17,73 | 49,43 | 427,13 | 51,77 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | |
| | Омлет | 85 | 6,22 | 11,57 | 2,97 | 141,00 | 1,030 | 215 | |
| | Икра | 60 | 1,10 | 7,25 | 4,46 | 87,78 | 4,060 | 4а,53,52 | |
| | Кофейный напиток | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,00 | 1,170 | 395,396 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,80 | 47,00 | 0,000 | 120,121 | |
| | Итого | 345,00 | 11,69 | 21,39 | 31,59 | 366,78 | 6,26 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1565,00 | 38,56 | 56,48 | 144,99 | 1273,91 | 62,37 | | |

Пронумеровано,
прочтено,
лист 06
Заведующий МБДОУ №44
Л.Н. Шевякова
2023 г.

