



УТВЕРЖДАЮ



«Детский сад № 43»

О.В. Питиримова

## Основное меню для детей в возрасте 3-7 лет\*

## Вторник-1 неделя

№ рецептуры*	№ т/к	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
			г	г	г	г	Ккал
<b>Вторник, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-1о	15	Омлет натуральный	150	12,7	18,1	3,4	225,4
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	40	3,2	1,4	16,9	88,8
Пром.	-	Фрукт (яблоко)**	75	0,32	0,33	7,39	33,32
54-3гн	16	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	-	Батон	20	1,4	0,5	10,1	52,8
53-19 з	3	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>495</b>	<b>18,02</b>	<b>27,53</b>	<b>44,59</b>	<b>494,32</b>
<b>Второй завтрак</b>							
Пром.	-	Молоко	180	5,28	4,56	8,64	96
<b>Итого за Второй завтрак</b>			<b>180</b>	<b>5,28</b>	<b>4,56</b>	<b>8,64</b>	<b>96</b>
<b>Обед</b>							
54-17з	18	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,1	12,9	56,8
54-2с	19	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,72	6,169	10,02	109,87
54-11г	20	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-3р	21	Котлета рыбная (минтай)	80	11,3	2,1	6,8	91,5
54-2соус	22	Соус белый основной	20	0,54	0,76	0,78	11,94
54-2хн	23	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9
Пром.	-	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1	12,7	66,6
<b>Итого за Обед</b>			<b>785</b>	<b>27,46</b>	<b>15,829</b>	<b>100,8</b>	<b>648,51</b>
<b>Полдник</b>							
Пром.	-	Печенье	50	3,75	5	37,25	208
Пром.	-	Сок яблочно-виноградный	200	0,67	0,53	39,07	163,73
<b>Итого за полдник</b>			<b>250</b>	<b>4,42</b>	<b>5,53</b>	<b>76,32</b>	<b>371,73</b>
<b>Ужин</b>							
54-3т	24	Суфле из моркови с творогом	200	11,5	6,9	23,3	201,2
Пром.	-	Фрукт (мандарин)**	80	0,68	0,11	6,06	28
54-6гн	25	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0	7,3	30,8
Пром.	-	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4
<b>Итого за Ужин</b>			<b>515</b>	<b>15,2</b>	<b>7,79</b>	<b>52,5</b>	<b>339,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>2225</b>	<b>70,38</b>	<b>61,239</b>	<b>282,85</b>	<b>1950,16</b>

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 43»

О.В. Питиримова

## Основное меню для детей в возрасте 3 лет

## Среда-1 неделя

№ рецептуры*	№ т/к	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
			г	г	г	г	Ккал
<b>Среда, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-10к	26	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	150	6,4	8,2	29	213
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	40	3,2	1,4	16,9	88,8
Пром.	-	Фрукт (груша)**	70	0,3	0,2	7,2	31,9
54-2гн	27	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,9	21,4
Пром.	-	Батон	20	1,4	0,5	10,1	52,8
53-19 з	3	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>470</b>	<b>11,6</b>	<b>17,5</b>	<b>69,2</b>	<b>474</b>
<b>Второй завтрак</b>							
Пром.	-	Сок яблочно-абрикосовый	180	0,36	0	18,6	75,6
<b>Итого за Второй завтрак</b>			<b>180</b>	<b>0,36</b>	<b>0</b>	<b>18,6</b>	<b>75,6</b>
<b>Обед</b>							
54-3з	28	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4с	29	Рассольник домашний	200	4,58	37,42	11,58	116,06
54-4г	30	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
54-8м	31	Тефтели из говядины паровые	80	10,9	9,5	6,7	156,1
54-5хн	32	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5
Пром.	-	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1	12,7	66,6
<b>Итого за Обед</b>			<b>765</b>	<b>30,48</b>	<b>54,82</b>	<b>101,58</b>	<b>733,26</b>
<b>Полдник</b>							
54-22хн	33	Кисель из смородины	200	0,2	0	13	52,9
54-4в	34	Кекс "Столичный"	50	2,7	8,3	23,4	179,9
<b>Итого за полдник</b>			<b>250</b>	<b>2,9</b>	<b>8,3</b>	<b>36,4</b>	<b>232,8</b>
<b>Ужин</b>							
54-14г	35	Пюре из моркови и яблок	150	0,88	0,24	8,33	39
54-10м	36	Капуста тушеная с мясом	150	16,6	16,4	9,9	254,6
Пром.	-	Ряженка	150	4,4	3,8	6,3	76,4
Пром.	-	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4
<b>Итого за Ужин</b>			<b>485</b>	<b>24,6</b>	<b>21,22</b>	<b>40,37</b>	<b>449,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>2150</b>	<b>69,94</b>	<b>101,84</b>	<b>266,15</b>	<b>1965,26</b>



МБДОУ «Детский сад № 43»

О.В. Питиримова

## Основное меню для детей в возрасте 3-7 лет

## Четверг-1 неделя

№ рецептур уры*	№ т/к	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
			г	г	г	г	Ккал
<b>Четверг, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-6к	37	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,3	7,6	28,2	206,3
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	40	3,2	1,4	16,9	88,8
54-20гн	38	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	7,4	31,9
Пром.	-	Батон	20	1,4	0,5	10,1	52,8
53-19 з	3	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
Пром.	-	Фруктовое пюре	80	0	0	12	48
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>11,3</b>	<b>16,7</b>	<b>74,7</b>	<b>493,9</b>
<b>Второй завтрак</b>							
Пром.	-	Сок яблочно - персиковый	180	0,96	0	22,92	95,04
<b>Итого за Второй завтрак</b>			<b>180</b>	<b>0,96</b>	<b>0</b>	<b>22,92</b>	<b>95,04</b>
<b>Обед</b>							
54-13з	39	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6
54-6с	40	Суп картофельный с клецками	200	4,62	3,28	11,4	93,54
54-9г	41	Рагу из овощей	150	2,5	7,4	12,2	126,4
54-26м	42	Печень тертая	80	11,38	18,09	4,78	227,4
54-1хн	43	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	-	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1	12,7	66,6
<b>Итого за Обед</b>			<b>765</b>	<b>25,6</b>	<b>32,87</b>	<b>87,58</b>	<b>746,04</b>
<b>Полдник</b>							
54-6т	44	Сырники	100	19,6	5,8	20,7	212,6
Пром.	-	Йогурт	160	5,4	4	8,8	93
<b>Итого за полдник</b>			<b>260</b>	<b>25</b>	<b>9,8</b>	<b>29,5</b>	<b>305,6</b>
<b>Ужин</b>							
54-2г	45	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,1	26,5	180,8
Пром.	-	Фрукт (банан)**	100	1,5	0,5	21	94,5
54-4гн	46	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
Пром.	-	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4
<b>Итого за Ужин</b>			<b>485</b>	<b>10,52</b>	<b>8,48</b>	<b>72,04</b>	<b>405,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>2190</b>	<b>73,38</b>	<b>67,85</b>	<b>286,74</b>	<b>2046,38</b>



УТВЕРЖДАЮ

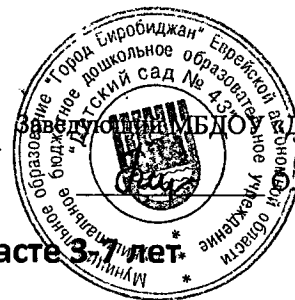
Детский сад № 43»

О.В. Питиримова

Основное меню для детей в возрасте **5 лет**

## Пятница-1 неделя

№ рецептур	№ т/к	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
			г	г	г	г	Ккал
<b>Пятница, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-13к	47	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,2	6,9	29	202,8
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	40	3,2	1,4	16,9	88,8
Пром.	-	Фрукт (яблоко)**	70	0,3	0,3	6,9	31,1
54-43гн	48	Чай с вишней и сахаром	200	0,3	0	7	29,6
Пром.	-	Батон	20	1,4	0,5	10,1	52,8
53-19 з	3	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>490</b>	<b>11,5</b>	<b>16,3</b>	<b>70</b>	<b>471,2</b>
<b>Второй завтрак</b>							
Пром.	-	Молоко	180	5,28	4,56	8,64	96
<b>Итого за Второй завтрак</b>			<b>180</b>	<b>5,28</b>	<b>4,56</b>	<b>8,64</b>	<b>96</b>
<b>Обед</b>							
54-2з	49	Овощи в нарезке (огурец)***	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-17с	50	Суп из овощей	200	1,42	1,96	8,1	55,52
54-10г	51	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,6	26,6	173,7
54-6р	52	Суфле рыбное (горбуша)	80	17	9,5	3,4	167,4
54-4хн	53	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
Пром.	-	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1	12,7	66,6
<b>Итого за Обед</b>			<b>765</b>	<b>29,62</b>	<b>18,66</b>	<b>92,8</b>	<b>653,02</b>
<b>Полдник</b>							
Пром.	-	Вафли с фруктовыми начинками	70	1,8	2,2	48,14	219
Пром.	-	Сок яблочный	180	2	0,2	22,7	100,3
<b>Итого за полдник</b>			<b>250</b>	<b>3,8</b>	<b>2,4</b>	<b>70,84</b>	<b>319,3</b>
<b>Ужин</b>							
54-4т	54	Пудинг из творога с яблоками	180	22,98	10,9	15,5	250,6
Пром.	-	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-23гн	55	Цикорий с сахаром	200	1,1	0,7	6,9	37,8
Пром.	-	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4
<b>Итого за Ужин</b>			<b>485</b>	<b>27,4</b>	<b>12,48</b>	<b>43,54</b>	<b>392,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>2170</b>	<b>77,6</b>	<b>54,4</b>	<b>285,82</b>	<b>1932,02</b>



УТВЕРЖДАЮ

«Детский сад № 43»

В. Питиримова

### Основное меню для детей в возрасте 3 лет

#### Понедельник-2 неделя

№ рецептур	№ т/к	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
			г	г	г	г	Ккал
<b>Понедельник, 2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-17к	56	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,74	4,82	15,92	129,92
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	40	3,2	1,4	16,9	88,8
Пром.	-	Фрукт (груша)**	70	0,3	0,2	7,2	31,9
54-21гн	2	Какао с молоком	200	3,4	2,6	11	81
Пром.	-	Батон	20	1,4	0,5	10,1	52,8
53-19з	3	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>540</b>	<b>14,14</b>	<b>16,72</b>	<b>61,22</b>	<b>450,52</b>
<b>Второй завтрак</b>							
Пром.	-	Сок мультифруктовый	180	0,36	0	18,60	75,6
<b>Итого за Второй завтрак</b>			<b>180</b>	<b>0,36</b>	<b>0</b>	<b>18,60</b>	<b>75,6</b>
<b>Обед</b>							
54-14з	57	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1	3,2	10	73,4
54-3с	58	Рассольник Ленинградский	200	4,74	5,8	13,62	125,52
54-2г	45	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,1	26,5	180,8
54-11р	59	Тефтели рыбные (минтай)	80	10,27	6,37	10,14	139
54-1хн	43	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	-	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1	12,7	66,6
<b>Итого за Обед</b>			<b>765</b>	<b>27,01</b>	<b>22,87</b>	<b>114,86</b>	<b>771,82</b>
<b>Полдник</b>							
54-2в	60	Коржик молочный	40	2,6	4	21,01	129,9
Пром.	-	Молоко	210	4,83	4,2	8,08	89,56
<b>Итого за полдник</b>			<b>250</b>	<b>7,43</b>	<b>8,2</b>	<b>29,09</b>	<b>219,46</b>
<b>Ужин</b>							
54-2т	61	Запеканка из творога с морковью	150	15,58	9,3	26,4	249,6
54-1соус	62	Соус сметанный	20	0,3	1,64	0,64	18,58
Пром.	-	Фрукт (яблоко)**	70	0,3	0,3	6,9	31,1
54-19гн	63	Чай фруктовый с вишней и яблоками с сахаром	200	0,2	0	7,6	31,8
Пром.	-	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4
<b>Итого за Ужин</b>			<b>475</b>	<b>19,1</b>	<b>12,02</b>	<b>57,38</b>	<b>410,68</b>
<b>Итого за день</b>			<b>2210</b>	<b>68,04</b>	<b>59,81</b>	<b>281,15</b>	<b>1928,08</b>

УТВЕРЖДАЮ



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 43»

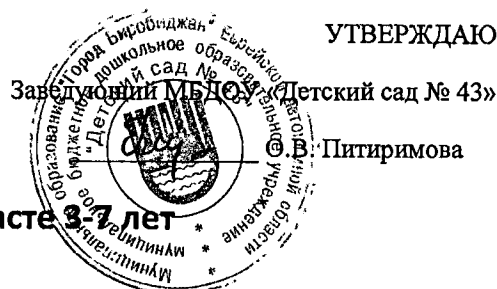
О.В. Питиримова

## Основное меню для детей в возрасте 3-7 лет

## Вторник-2 неделя

№ рецептуры*	№ т/к	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
			г	г	г	г	Ккал
<b>Вторник, 2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-8к	64	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	150	6,3	7,4	30,2	211,1
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	40	3,2	1,4	16,9	88,8
Пром.	-	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-2гн	14	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	-	Батон	20	1,4	0,5	10,1	52,8
53-19 з	3	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>490</b>	<b>11,8</b>	<b>16,6</b>	<b>69,1</b>	<b>470,1</b>
<b>Второй завтрак</b>							
Пром.	-	Молоко	180	5,28	4,56	8,64	96
<b>Итого за Второй завтрак</b>			<b>180</b>	<b>5,28</b>	<b>4,56</b>	<b>8,64</b>	<b>96</b>
<b>Обед</b>							
54-2з	49	Овощи в нарезке (огурец)***	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-10с	65	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,12	5,78	10,76	115,58
54-26г	66	Картофельный пудинг	150	5,5	8,5	26,5	197,9
54-5м	67	Котлета из курицы	80	14,4	3,2	10,1	126,4
54-3хн	68	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3
Пром.	-	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1	12,7	66,6
<b>Итого за Обед</b>			<b>765</b>	<b>31,82</b>	<b>19,18</b>	<b>103,16</b>	<b>701,78</b>
<b>Полдник</b>							
54-4т	54	Пудинг из творога с яблоками	180	22,98	10,9	15,5	250,6
54-22хн	33	Кисель из смородины	200	0,2	0	13	52,9
<b>Итого за полдник</b>			<b>380</b>	<b>23,18</b>	<b>10,9</b>	<b>28,5</b>	<b>303,5</b>
<b>Ужин</b>							
54-14г	35	Пюре из моркови и яблок	150	0,91	0,3	8,29	39
54-27г	11	Котлеты капустные	150	8,6	6,2	25,5	193,5
54-15м	69	Тефтели из говядины паровые с рисом (Ежики)	80	10,5	10,7	10	177,6
54-3гн	16	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	-	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4
<b>Итого за Ужин</b>			<b>615</b>	<b>23,03</b>	<b>17,98</b>	<b>66,33</b>	<b>517,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>2430</b>	<b>95,11</b>	<b>69,22</b>	<b>275,73</b>	<b>2088,98</b>

УТВЕРЖДАЮ



Питиримова

## Основное меню для детей в возрасте 3-7 лет

## Среда-2 неделя

№ рецептур*	№ т/к	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
			г	г	г	г	Ккал
<b>Среда, 2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-2о	71	Омлет с зеленым горошком	150	9,8	10,8	4,8	153,5
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	40	3,2	1,4	16,9	88,8
54-18гн	72	Чай с яблоком, апельсином и сахаром	200	0,3	0	7,4	31,9
Пром.	-	Батон	20	1,4	0,5	10,1	52,8
53-19з	3	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
Пром.	-	Фруктовое пюре	80	0	0	12	48
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>14,8</b>	<b>19,9</b>	<b>51,3</b>	<b>441,1</b>
<b>Второй завтрак</b>							
Пром.	-	Сок абрикосовый	180	0,96	0	22,92	95,04
<b>Итого за Второй завтрак</b>			<b>180</b>	<b>0,96</b>	<b>0</b>	<b>22,92</b>	<b>95,04</b>
<b>Обед</b>							
54-6з	73	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,3	6,6	2,2	73,4
54-25с	74	Суп гороховый	200	6,98	2,78	17,22	122,3
54-24г	75	Рагу из овощей с кабачками	150	2,71	9,37	12,71	145,6
54-4м	76	Котлеты из говядины	80	13,7	13,1	12,4	221,3
54-7хн	77	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4
Пром.	-	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1	12,7	66,6
<b>Итого за Обед</b>			<b>765</b>	<b>30,79</b>	<b>33,35</b>	<b>87,73</b>	<b>770,1</b>
<b>Полдник</b>							
Пром.	-	Сок виноградный	200	0,55	0,44	32,55	136,44
Пром.	-	Печенье	50	3,75	5	37,25	208
<b>Итого за полдник</b>			<b>250</b>	<b>4,3</b>	<b>5,44</b>	<b>69,8</b>	<b>344,44</b>
<b>Ужин</b>							
54-1т	78	Запеканка из творогом	150	29,54	10,7	21,67	301,2
Пром.	-	Фрукт (банан)**	70	1,1	0,4	14,7	66,2
54-4гн	46	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
Пром.	-	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4
<b>Итого за Ужин</b>			<b>455</b>	<b>34,96</b>	<b>12,98</b>	<b>60,91</b>	<b>497,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>2150</b>	<b>85,81</b>	<b>71,67</b>	<b>292,66</b>	<b>2148,58</b>





УТВЕРЖДАЮ

«Детский сад № 43»

О.В. Питиримова

## Основное меню для детей в возрасте 3-7 лет

### Четверг-2 неделя

№ рецептуры*	№ т/к	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
			г	г	г	г	Ккал
<b>Четверг, 2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-16к	79	Каша «Дружба»	150	3,8	4,4	18,1	126,6
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	40	3,2	1,4	16,9	88,8
Пром.	-	Фрукт (груша)**	70	0,3	0,3	6,9	31,1
54-18гн	80	Чай с яблоками и сахаром	200	0,2	0	6,7	28,5
Пром.	-	Батон	20	1,4	0,5	10,1	52,8
53-19 з	3	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>490</b>	<b>9</b>	<b>13,8</b>	<b>58,8</b>	<b>393,9</b>
<b>Второй завтрак</b>							
Пром.	-	Йогурт	180	6,12	4,56	9,95	104,64
<b>Итого за Второй завтрак</b>			<b>180</b>	<b>6,12</b>	<b>4,56</b>	<b>9,95</b>	<b>104,64</b>
<b>Обед</b>							
54-34з	81	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,7	4,3	6,3	70,4
54-18с	82	Свекольник	200	4,59	2,604	10,86	85,78
54-21г	83	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-7 м	84	Шницель из говядины	80	13,7	13,1	12,4	221,3
54-1хн	43	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	-	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1	12,7	66,6
<b>Итого за Обед</b>			<b>765</b>	<b>40,79</b>	<b>22,704</b>	<b>117,96</b>	<b>835,38</b>
<b>Полдник</b>							
54-5в	85	Кекс «творожный»	50	5,8	7,6	21	176,1
Пром.	-	Молоко	200	5,75	5	9,625	106,625
<b>Итого за полдник</b>			<b>250</b>	<b>11,55</b>	<b>12,6</b>	<b>30,625</b>	<b>282,725</b>
<b>Ужин</b>							
54-9 м	86	Жаркое по - домашнему	180	18,04	16,92	15,6	286,32
Пром.	-	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-20гн	38	Чай с грушей, апельсином с сахаром	200	0,3	0	7,4	31,9
Пром.	-	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4
<b>Итого за Ужин</b>			<b>485</b>	<b>21,66</b>	<b>17,8</b>	<b>44,14</b>	<b>422,32</b>
<b>Итого за день</b>			<b>2170</b>	<b>89,12</b>	<b>71,464</b>	<b>261,475</b>	<b>2038,965</b>



УТВЕРЖДАЮ

Детский сад № 43»

О.В. Питиримова

## Основное меню для детей в возрасте 3-7 лет

### Пятница-2 неделя

№ рецептур уры*	№ т/к	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
			г	г	г	г	Ккал
<b>Пятница, 2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-21к	87	Каша жидкая молочная рисовая	150	3,9	4,2	21,4	137,9
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	40	3,2	1,4	16,9	88,8
Пром.	-	Фрукт (груша)**	70	0,3	0,2	7,2	31,9
54-21гн	2	Какао с молоком	200	3,4	2,6	11	81
Пром.	-	Батон	20	1,4	0,5	10,1	52,8
53-19 з	3	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>490</b>	<b>12,3</b>	<b>16,1</b>	<b>66,7</b>	<b>458,5</b>
<b>Второй завтрак</b>							
Пром.	-	Молоко	180	5,28	4,56	8,64	96
<b>Итого за Второй завтрак</b>			<b>180</b>	<b>5,28</b>	<b>4,56</b>	<b>8,64</b>	<b>96</b>
<b>Обед</b>							
54-16з	88	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1
54-12с	89	Суп с рыбными консервами (скумбрия)	200	7,86	3,84	11,56	115,04
54-12м	90	Плов с курицей	150	20,6	6,1	24,9	236
54-6хн	8	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	42,8
Пром.	-	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1	12,7	66,6
<b>Итого за Обед</b>			<b>685</b>	<b>35,16</b>	<b>16,74</b>	<b>85,66</b>	<b>633,04</b>
<b>Полдник</b>							
Пром.	-	Вафли с фруктовыми начинками	50	1,33	1,67	38,67	175
Пром.	-	Сок яблочный	200	2,22	0,22	25,22	111,44
<b>Итого за полдник</b>			<b>250</b>	<b>3,55</b>	<b>1,89</b>	<b>63,89</b>	<b>286,44</b>
<b>Ужин</b>							
54-3г	91	Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,06	38,13	276,93
54-16в	92	Шанежка с яблоками	60	3,1	1,9	25,3	129,7
54-2гн	27	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,9	24,1
Пром.	-	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	-	Хлеб ржано пшеничный	20	1,62	0,68	8,44	44,4
<b>Итого за Ужин</b>			<b>475</b>	<b>16,55</b>	<b>11,74</b>	<b>85,17</b>	<b>510,33</b>
<b>Итого за день</b>			<b>2080</b>	<b>72,84</b>	<b>51,03</b>	<b>310,06</b>	<b>1984,31</b>
Средние показатели за Завтрак			493,5	12,806	17,74	62,161	457,044
Средние показатели за Второй завтрак			172	3,028	2,32	13,765	87,435
Средние показатели за Обед			759	30,475	26,17	98,656	719,404
Средние показатели за полдник			265	9,103	6,916	47,776	289,3395
Средние показатели за Ужин			494	22,244	13,68	57,072	438,533
Средние показатели за период			2183,5	77,656	66,83	279,43	1991,7555

Примечание:

№ рецептуры\* - номера рецептур из перечня блюд;

Фрукт\*\* - допускается выдача иных фруктов;

Овощи в нарезке, горошек зеленый\*\*\* - допускается выдача иных овощей.