

ГБОУ СОШ № 10 СПДС "Аленушка"

---

445359, Российская Федерация, Самарская область, городской округ Жигулевск, город Жигулевск,  
ул. Парижской Коммуны, д. 10 Телефон/факс: 8-848-62-2-59-85.

e-mail: [DS23Alenushka@yandex.ru](mailto:DS23Alenushka@yandex.ru)

Утвержденное примерное 15 дневное меню  
для детей от 3 до 7 лет на весенне-летний период

Утверждено  
 Руководитель СПДС «Аленушка»  
 О.С. Погосян  
 Меню весенне-летнее  
 1 неделя

<b><u>Понедельник</u></b>	<b><u>Вторник</u></b>	<b><u>Среда</u></b>	<b><u>Четверг</u></b>	<b><u>Пятница</u></b>
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
Каша рисовая молочная	Каша манная молочная	Каша Ассорти молочная	Каша пшеничная молочная	Каша ячневая молочная
Кисель	Кофе напиток с молоком	Какао с молоком	Кофе напиток с молоком	Кофе напиток с молоком
Батон с маслом	Батон с маслом	Батон с маслом	Батон с маслом, сыром	Батон с маслом
<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>
Сок фруктовый	Напиток из шиповника	Молоко кипяченое	Йогурт	Сок фруктовый
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>
Огурец соленый порц.		Салат луковый с соленым огурцом и растит. маслом	Салат из квашеной капусты с луком и растит.маслом	Огурец соленый порц.
Суп Уральский на к\б	Суп с мучными клецками на к\б	Щи из свеж. капусты со сметаной	Свекольник со сметаной на к\б	Суп Полевой
Суфле из м\к с гороховым пюре	Капуста тушеная с м\к	Биточки из м\к с макаронами	Гуляш из м\к с гречнев. гарниром	Мясная котлета с картофельным пюре
Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>
Суп вермишелевый молочный	Котлета рыбная в том./см соусе	Творожно-манный пудинг со сгущенным молоком	Омлет	Рис тушеный с овощами
Булочка с джемом	Картофельное пюре	Чай сладкий	Печенье, фрукт	Кабачковая икра
Чай сладкий	Чай сладкий	Хлеб пшеничный	Чай сладкий	Чай сладкий
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный

Утверждено  
Руководитель СПДС «Аленушка»  
О.С. Погосян \_\_\_\_\_  
Меню весенне-летнее  
2 неделя

<b><u>Понедельник</u></b>	<b><u>Вторник</u></b>	<b><u>Среда</u></b>	<b><u>Четверг</u></b>	<b><u>Пятница</u></b>
<b><u>Завтрак</u></b>	<b><u>Завтрак</u></b>	<b><u>Завтрак</u></b>	<b><u>Завтрак</u></b>	<b><u>Завтрак</u></b>
Каша Дружба молочная	Каша манная молочная Яйцо 1\2	Суп рисовый молочный	Каша пшеничная молочная	Каша Геркулесовая молочная
Кисель	Какао с молоком	Кофе напиток с молоком	Какао с молоком	Кофе напиток с молоком
Батон с маслом	Батон с маслом	Батон с маслом	Батон с маслом, сыром	Батон с маслом
<b><u>2й завтрак</u></b>	<b><u>2й завтрак</u></b>	<b><u>2й завтрак</u></b>	<b><u>2й завтрак</u></b>	<b><u>2й завтрак</u></b>
Сок фруктовый	Напиток лимонный	Молоко кип.	Йогурт	Сок фруктовый
<b><u>Обед</u></b>	<b><u>Обед</u></b>	<b><u>Обед</u></b>	<b><u>Обед</u></b>	<b><u>Обед</u></b>
Салат из квашеной капусты с р.м		Салат луковый с растит. маслом	Огурец соленый порц.	Салат луковый с р.м.
Суп сборно-овощной на к\б со сметаны	Суп лапша на к\б	Суп гороховый на к\б	Борщ на к\б со сметаной	Рассольник со сметаной на г\б
Гуляш из м\к с гречневым гарниром и соусом	Овощное рагу с м\к	Суфле из м\к с макаронами	Плов рисовый с м\к	Ленивые голубцы в том. соусе с м\г
Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
<b><u>«Уплотненный» полдник</u></b>	<b><u>«Уплотненный» полдник</u></b>	<b><u>«Уплотненный» полдник</u></b>	<b><u>«Уплотненный» полдник</u></b>	<b><u>«Уплотненный» полдник</u></b>
Суп вермиш.молочный	Тефтели рыбные в том/см соусе	Творожно-манная запеканка с джемом	Омлет	Картофельное пюре с кабачковой икрой
Булочка ванильная	Кабачковая икра (Свекла тушеная)	Чай сладкий	Булочка с начинкой	Яйцо вареное 1\2
Чай сладкий	Чай сладкий, печенье	Хлеб пшеничный	Чай сладкий	Чай сладкий
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный

Утверждено  
Руководитель СПДС «Аленушка»  
О.С. Погосян \_\_\_\_\_  
Меню весенне-летнее  
3 неделя

<u>Понедельник</u>	<u>Вторник</u>	<u>Среда</u>	<u>Четверг</u>	<u>Пятница</u>
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
Яйцо вареное 1				
Каша ячневая молочная	Каша пшенная молочная	Каша манная молочная	Каша рисовая молочная	Каша Геркулесовая молочная
Кисель	Какао с молоком	Кофе напиток с молоком	Кофе напиток с молоком	Кофе напиток с молоком
Батон с маслом	Батон с маслом	Батон с маслом	Батон с маслом	Батон с маслом
<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>
Сок фруктовый	Напиток из шиповника	Сок фруктовый	Йогурт	Сок фруктовый
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>
Огурец соленый порц.		Салат из капусты квашеной с растит.маслом	Салат луковый с растит.маслом	
Щи на к\б со сметаной	Суп картофельный с фасолью на к\б	Свекольник на к\б со сметаной	Суп Крестьянский на к\б со сметаной	Суп Харчо на г\б
Плов рисовый с м\к	Капуста тушеная с м\к	Бефстроганов из м\к с гречн.гарниром	Азу с м\к	Котлета мясная с тушеной капустой
Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>
Суп молочный вермиш.	Суфле рыбное	Творожно-рисовая запеканка со сгущ.молоком	Омлет	Лапшевник с творогом
Булочка домашняя	Винегрет	Фрукт	Булочка с нарезная	Чай сладкий
Чай сладкий	Чай сладкий, печенье	Чай сладкий	Чай сладкий	Хлеб пшеничный
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	

День: понедельник (неделя 1)

Меню весенне-летний

Возрастная категория - сад

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
178/3	Каша пшеничная молочная	180	6,72	8,7	24,21	222,84
99	Кисель	180	0	0	15,032	60,128
1	Батон с маслом	30\5	2,29	4,06	15,48	107,69
<b>Всего за завтрак</b>			<b>9,01</b>	<b>12,76</b>	<b>54,722</b>	<b>390,658</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>						
10	Сок фруктовый	130	0,9	0	18,18	76
<b>Всего за 2-ой завтрак</b>			<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>
<b><u>Обед</u></b>						
70	Огурец соленый порц.	30	0,28	0,035	0,595	4,55
39	Суп Уральский на к\б	200	6,4	7,7	20,8	140,18
304	Суфле из м\к	70	12,77	13,56	2,04	134,5
107	Гороховое пюре	120	9,6	2,8	22,5	154
394	Компот из с/ф	180	0,133	0	16,62	63,46
1\1	Хлеб пшеничный	30	4,28	1,8	17,4	109,6
1\2	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
<b>Всего за обед</b>			<b>37,713</b>	<b>27,545</b>	<b>101,205</b>	<b>735,79</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>						
178/6	Суп вермишелевый молочный	180	5,97	8,54	19,98	181,048
467	Булочка с джемом	90	8,1	12,4	45,7	273,8
411	Чай сладкий	180	0	0	4	16
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
<b>Всего за ужин</b>			<b>16,21</b>	<b>21,84</b>	<b>78,38</b>	<b>525,648</b>
<b>Всего за день</b>			<b>63,833</b>	<b>62,145</b>	<b>252,487</b>	<b>1728,096</b>

День: вторник (неделя 1)

Меню весенне-летний

Возрастная категория - сад

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
88	Каша манная молочная	180	6,29	8,29	23,74	195,058
395	Кофе напиток с молоком	180	4,73	4,71	11,03	105,85
1	Батон с маслом	30,5	2,29	4,06	15,48	107,69
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>13,31</b>	<b>17,06</b>	<b>50,25</b>	<b>408,598</b>
<b>2-й завтрак</b>						
417	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	71
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>		<b>0,51</b>	<b>0,21</b>	<b>14,23</b>	<b>71</b>
<b>Обед</b>						
91	Суп с мучными клецками на к\б	200	9,02	10,54	36,71	256,51
145	Капуста тушеная с м\к	180	13,71	12,97	10,07	204,56
394	Компот из с/ф	180	0,133	0	16,62	63,46
1\1	Хлеб пшеничный	30	4,28	1,8	17,4	109,6
1\2	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	<b>Всего за обед</b>		<b>31,393</b>	<b>26,96</b>	<b>102,05</b>	<b>763,63</b>
<b>"Уплотненный" полдник</b>						
272	Котлеты рыбные	90	11,4	4,8	2,1	97,1
321	Картофельное пюре	120	4,5	4,7	28,3	173,7
411	Чай сладкий	180	0	0	4	16
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
	<b>Всего за ужин</b>		<b>6,64</b>	<b>5,6</b>	<b>41</b>	<b>244,5</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>51,853</b>	<b>49,83</b>	<b>207,53</b>	<b>1487,728</b>

**День: среда (неделя 1)**

Меню весенне-летний

Возрастная категория - сад

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
146/3	Каша Ассорти молочная	180	8,63	6,66	26,45	210,5
397	Какао с молоком	180	4,6	4,6	10,98	114,37
1	Батон с маслом	30\5	2,29	4,06	15,48	107,69
<b>Всего за завтрак</b>			<b>15,52</b>	<b>15,32</b>	<b>52,91</b>	<b>432,56</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>						
419	Молоко кипяченое	150	0,51	0,21	14,23	71
<b>Всего за 2-ой завтрак</b>			<b>0,51</b>	<b>0,21</b>	<b>14,23</b>	<b>71</b>
<b><u>Обед</u></b>						
21	Салат луковый с сол. огурцом и раст. масл	50	0,43	1,82	2,49	28,77
88	Щи из свеж. капусты со сметаной	200	8,5	9,3	39,1	253,6
283/302	Биточки из м\к с макаронами	70\110	20,07	19,3	50,1	315,5
394	Компот из с/ф	180	0,133	0	16,62	63,46
1\1	Хлеб пшеничный	30	4,28	1,8	17,4	109,6
1\2	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
<b>Всего за обед</b>			<b>37,233</b>	<b>32,05</b>	<b>146,96</b>	<b>900,43</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>						
251	Творожно-манный пудинг со сгущенным молоком	140\25	23,1	8,2	17,4	316,2
411	Чай сладкий	180	0	0	4	16
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
<b>Всего за ужин</b>			<b>25,24</b>	<b>9,1</b>	<b>30,1</b>	<b>387</b>
<b>Всего за день</b>			<b>78,503</b>	<b>56,68</b>	<b>244,2</b>	<b>1790,99</b>

День: четверг (неделя 1)

Меню весенне-летний

Возрастная категория - сад

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
178/3	Каша пшенная молочная	180	6,72	8,7	24,21	222,84
397	Кофе напиток с молоком	180	4,73	4,71	11,03	105,85
3	Батон с маслом, сыром	30\5\18	6,4	9,3	15,5	172,85
<b>Всего за завтрак</b>			<b>17,85</b>	<b>22,71</b>	<b>50,74</b>	<b>501,54</b>
<b>2-й завтрак</b>						
34	Кисломолочный продукт	180	5	4,5	23,4	154,8
<b>Всего за 2-ой завтрак</b>			<b>5</b>	<b>4,5</b>	<b>23,4</b>	<b>154,8</b>
<b>Обед</b>						
47	Салат из квашеной капусты с луком и растит.маслом	50	0,64	0,92	2,49	21,74
4	Свекольник со сметаной	200	7,36	9,25	25,06	213,85
304	Гуляш из м\к с гречневым гарниром и соусом	70/110	18,2	21,7	5,9	236
394	Компот из с/ф	180	0,133	0	16,62	63,46
1\1	Хлеб пшеничный	30	4,28	1,8	17,4	109,6
1\2	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
<b>Всего за обед</b>			<b>34,863</b>	<b>35,32</b>	<b>88,72</b>	<b>774,15</b>
<b>"Уплотненный" полдник</b>						
68	Омлет	100	7,618	8,963	3,322	124,802
606	Печенье	30	2,3	2,9	26,3	125,1
140	Фрукт (яблоко)	200	10,028	10,882	10,012	178,934
411	Чай сладкий	180	0	0	4	16
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
<b>Всего за ужин</b>			<b>22,086</b>	<b>23,645</b>	<b>52,334</b>	<b>499,636</b>
<b>Всего за день</b>			<b>79,799</b>	<b>86,175</b>	<b>215,194</b>	<b>1930,126</b>

День: пятница (неделя 1)

Меню весенне-летний

Возрастная категория - сад

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
178/6	Каша ячневая молочная	180	6,68	8,63	24,42	202,59
397	Кофе напиток с молоком	180	4,73	4,71	11,03	105,85
1	Батон с маслом	30\5	2,29	4,06	15,48	107,69
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>13,7</b>	<b>17,4</b>	<b>50,93</b>	<b>416,13</b>
<b>2-й завтрак</b>						
10	Сок фруктовый	130	0,9	0	18,18	76
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>		<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>
<b>Обед</b>						
70	Огурец соленый порц.	60	0,9	1,8	4,4	38,5
86	Суп Полевой со сметаной	200	6,36	8,63	27,1	212,38
283\321	Мясная котлета с картоф.пюре	70\110	12,77	13,56	2,04	174,5
394	Компот из с/ф	180	0,133	0	16,62	63,46
1\1	Хлеб пшеничный	30	4,28	1,8	17,4	109,6
1\2	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	<b>Всего за обед</b>		<b>8,663</b>	<b>3,45</b>	<b>88,81</b>	<b>302,56</b>
<b>"Уплотненный" полдник</b>						
191	Рис тушеный с овощами	180	24,8	9,2	22,3	278,3
57	Кабачковая икра	30	1	1,8	5,6	42,8
411	Чай сладкий	180	0	0	4	16
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
	<b>Всего за ужин</b>		<b>27,94</b>	<b>11,9</b>	<b>40,6</b>	<b>391,9</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>51,203</b>	<b>32,75</b>	<b>198,52</b>	<b>1803</b>

День: понедельник (неделя 2)

Меню весенне-летний

Возрастная категория - сад

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
84	Каша Дружба молочная	180	6,43	8,56	26,24	208,13
99	Кисель	180	0	0	15,032	60,128
1	Батон с маслом	30\5	2,29	4,06	15,48	107,69
<b>Всего за завтрак</b>			<b>8,72</b>	<b>12,62</b>	<b>56,752</b>	<b>375,948</b>
<b>2-й завтрак</b>						
10	Сок фруктовый	130	0,9	0	18,18	76
<b>Всего за 2-ой завтрак</b>			<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>
<b>Обед</b>						
47	Салат из квашеной капусты с луком и растит.маслом	50	0,64	0,92	2,49	21,74
87	Суп сборно-овощной на к\б со сметаной	200	12,635	8,432	46,358	308,519
304	Гуляш из м\к с греч.гарнир. и соусом	200	18,2	21,7	5,9	236
394	Компот из с/ф	180	0,133	0	16,62	63,46
1\1	Хлеб пшеничный	30	4,28	1,8	17,4	109,6
1\2	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
<b>Всего за обед</b>			<b>40,138</b>	<b>34,502</b>	<b>110,018</b>	<b>868,819</b>
<b>"Уплотненный" полдник</b>						
178/6	Суп вермишелевый молочный	180	6,68	8,63	24,42	202,59
467	Булочка ванильная	90	8,1	12,4	45,7	273,8
411	Чай сладкий	180	0	0	4	16
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
<b>Всего за ужин</b>			<b>16,92</b>	<b>21,93</b>	<b>82,82</b>	<b>547,19</b>
<b>Всего за день</b>			<b>66,678</b>	<b>69,052</b>	<b>267,77</b>	<b>1867,957</b>

День: вторник (неделя 2)

Меню весенне-летний

Возрастная категория - сад

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
5	Яйцо 1\2	20	2,38	2,02	0,12	28,28
88	Каша манная молочная	180	6,29	8,29	23,74	195,058
397	Какао с молоком	180	4,6	4,6	10,98	114,37
1	Батон с маслом	30\5	2,29	4,06	15,48	107,69
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>6,89</b>	<b>18,97</b>	<b>50,32</b>	<b>445,398</b>
<b>2-й завтрак</b>						
240	Напиток из лимонный	150	5,046	0,007	0,189	21,017
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>		<b>5,046</b>	<b>0,007</b>	<b>0,189</b>	<b>21,017</b>
<b>Обед</b>						
112	Суп лапша на к\б	200	7,07	7,17	28,56	208,45
321	Овощное рагу с м\к	180	5,4	5,5	28,8	186,19
394	Компот из с/ф	180	0,133	0	16,62	63,46
1\1	Хлеб пшеничный	30	4,28	1,8	17,4	109,6
1\2	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	<b>Всего за обед</b>		<b>21,133</b>	<b>16,12</b>	<b>112,63</b>	<b>697,2</b>
<b>"Уплотненный" полдник</b>						
272	Тефтели рыбные в том\смет соусе	90\30	9,8	3,8	1,5	180,2
57	Кабачковая икра (Свекла тушеная)	30\80	1	1,8	5,6	42,8
606	Печенье	30	2,3	2,9	26,3	125,1
411	Чай сладкий	180	0	0	4	16
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
	<b>Всего за ужин</b>		<b>15,24</b>	<b>9,4</b>	<b>46,1</b>	<b>418,9</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>48,309</b>	<b>44,497</b>	<b>209,239</b>	<b>1582,515</b>

День: среда (неделя 2)

Меню весенне-летний

Возрастная категория - сад

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
178/3	Суп рисовый молочный	180	5,97	8,54	19,98	181,048
395	Кофе напиток с молоком	180	4,73	4,71	11,03	105,85
1	Батон с маслом	30\5	2,29	4,06	15,48	107,69
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>8,4</b>	<b>14,3</b>	<b>58,7</b>	<b>394,588</b>
<b>2-й завтрак</b>						
419	Молоко кипяченое	150	4,05	4,2	6,45	80,1
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>		<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>6,9</b>	<b>33</b>
<b>Обед</b>						
28	Салат луковый с растит. маслом	15	0,39	1,82	3,2	30,8
86	Суп гороховый на к\б	200	6,78	8,088	27,139	209,23
304\321	Суфле из м\к с макаронами	180	13,3	14,6	29,5	296,8
394	Компот из с/ф	180	0,133	0	16,62	63,46
1\1	Хлеб пшеничный	30	4,28	1,8	17,4	109,6
1\2	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	<b>Всего за обед</b>		<b>3,5</b>	<b>0,6</b>	<b>36,9</b>	<b>839,39</b>
<b>"Уплотненный" полдник</b>						
224	Творожно-манная запеканка с джемом	150\25	33,571	15,51	34,218	301,363
411	Чай сладкий	180	0	0	4	16
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
	<b>Всего за ужин</b>		<b>35,711</b>	<b>16,41</b>	<b>46,918</b>	<b>372,163</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>47,811</b>	<b>31,41</b>	<b>149,418</b>	<b>1686,241</b>

День: четверг (неделя 2)

Меню весенне-летний

Возрастная категория - сад

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
178/3	Каша пшеничная молочная	180	6,72	8,7	24,21	202,84
397	Какао с молоком	180	4,6	4,6	10,98	114,37
1	Батон с маслом	30\5	2,29	4,06	15,48	107,69
<b>Всего за завтрак</b>			<b>6,89</b>	<b>8,66</b>	<b>26,46</b>	<b>424,9</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>						
34	Кисломолочный продукт	180	5	4,5	23,4	154,8
<b>Всего за 2-ой завтрак</b>			<b>5</b>	<b>4,5</b>	<b>23,4</b>	<b>154,8</b>
<b><u>Обед</u></b>						
70	Огурец соленый порц.	30	0,28	0,035	0,595	4,55
63	Борщ на к\б со сметаной	200	6,78	8,088	27,139	209,23
321	Плов рисовый с м\к	180	13,3	14,6	29,5	296,8
394	Компот из с/ф	180	0,133	0	16,62	63,46
1\1	Хлеб пшеничный	30	4,28	1,8	17,4	109,6
1\2	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
<b>Всего за обед</b>			<b>29,023</b>	<b>26,173</b>	<b>112,504</b>	<b>813,14</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>						
68	Омлет	100	7,618	8,963	3,322	124,802
467	Булочка с начинкой	90	8,1	12,4	45,7	273,8
411	Чай сладкий	180	0	0	4	16
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
<b>Всего за ужин</b>			<b>17,858</b>	<b>22,263</b>	<b>61,722</b>	<b>469,402</b>
<b>Всего за день</b>			<b>58,771</b>	<b>61,596</b>	<b>224,086</b>	<b>1862,242</b>

День: пятница (неделя 2)

Меню весенне-летний

Возрастная категория - сад

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
178	Каша Геркулесовая молочная	180	6,9	9,32	23,27	204,804
397	Кофе напиток с молоком	180	4,73	4,71	11,03	105,85
1	Батон с маслом	30\5	2,29	4,06	15,48	107,69
<b>Всего за завтрак</b>			<b>13,92</b>	<b>18,09</b>	<b>49,78</b>	<b>418,344</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>						
10	Сок фруктовый	150	0,9	0	18,18	96
<b>Всего за 2-ой завтрак</b>			<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>96</b>
<b><u>Обед</u></b>						
28	Салат луковый с растит. маслом	15	0,39	1,82	3,2	30,8
82	Рассольник на к\ бсо сметаной	180	6,34	8,11	27,53	209,35
315/375	Ленивые голубцы в том\смет. соусе с м\к	150\30	19,309	19,288	21,459	322,669
394	Компот из с/ф	180	0,133	0	16,62	63,46
1\1	Хлеб пшеничный	30	4,28	1,8	17,4	109,6
1\2	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
<b>Всего за обед</b>			<b>34,702</b>	<b>32,668</b>	<b>107,459</b>	<b>865,379</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>						
57\49	Картофельное пюре с кабачковой икрой	120\30	5,9	5,5	33,5	273,8
5	Яйцо 1\2	20	2,38	2,02	0,12	28,28
411	Чай сладкий	180	0	0	4	16
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
<b>Всего за ужин</b>			<b>10,42</b>	<b>8,42</b>	<b>46,32</b>	<b>372,88</b>
<b>Всего за день</b>			<b>59,942</b>	<b>59,178</b>	<b>221,739</b>	<b>1752,603</b>

День: понедельник (неделя 3)

Меню весенне-летний

Возрастная категория - сад

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
5	Яйцо вареное	20	2,38	2,02	0,12	28,28
178\6	Каша ячневая молочная	180	6,68	8,63	24,42	202,59
99	Кисель	180	0	0	4	16
1	Батон с маслом	30\25	2,375	0,87	33,395	151
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>11,435</b>	<b>11,52</b>	<b>61,935</b>	<b>397,87</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>						
10	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>		<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>
<b><u>Обед</u></b>						
70	Огурец соленый порц.	30	0,28	0,035	0,595	4,55
88	Щи со сметаной на к\б	200	6,36	8,63	27,1	212,38
321	Плов рисовый с м\к	180	13,3	14,6	29,5	296,8
394	Компот из с/ф	180	0,133	0	16,62	63,46
1\1	Хлеб пшеничный	30	4,28	1,8	17,4	109,6
1\2	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	<b>Всего за обед</b>		<b>28,603</b>	<b>26,715</b>	<b>112,465</b>	<b>816,29</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>						
178/6	Суп вермишелевый молочный	180	6,68	8,63	24,42	202,59
467	Булочка домашняя	90	8,1	12,4	45,7	273,8
411	Чай сладкий	180	0	0	4	16
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
	<b>Всего за ужин</b>		<b>16,92</b>	<b>21,93</b>	<b>82,82</b>	<b>547,19</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>57,708</b>	<b>60,165</b>	<b>272,37</b>	<b>1825,35</b>

День: вторник (неделя 3)

Меню весенне-летний

Возрастная категория - сад

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
178	Каша пшенная жидкая молочная	180	6,72	8,7	24,21	222,84
397	Какао с молоком	180	4,6	4,6	10,98	114,37
1	Батон с маслом	30\5	2,29	4,06	15,48	107,69
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>6,89</b>	<b>8,66</b>	<b>26,46</b>	<b>444,9</b>
<b>2-й завтрак</b>						
417	Напиток из шиповника	150	0,204	0	6,89	33,008
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>		<b>0,204</b>	<b>0</b>	<b>6,89</b>	<b>33,008</b>
<b>Обед</b>						
182	Суп картофельный с фасолью на к\б	180	6,34	8,11	27,53	209,35
200	Капуста тушеная с м\к	150	8,3	10,5	13,8	189,9
394	Компот из с/ф	180	0,133	0	16,62	63,46
1\1	Хлеб пшеничный	30	4,28	1,8	17,4	109,6
1\2	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	<b>Всего за обед</b>		<b>23,303</b>	<b>22,06</b>	<b>96,6</b>	<b>701,81</b>
<b>"Уплотненный" полдник</b>						
269	Суфле из рыбы	90	11,4	4,8	2,1	97,1
45	Винегрет с растит.маслом	120	4,5	4,7	28,3	173,7
411	Чай сладкий, печенье	180	0	0	4	16
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
	<b>Всего за ужин</b>		<b>18,04</b>	<b>10,4</b>	<b>43,1</b>	<b>341,6</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>48,437</b>	<b>41,12</b>	<b>173,05</b>	<b>1521,318</b>

День: среда (неделя 3)

Меню весенне-летний

Возрастная категория - сад

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
88	Каша манная молочная	180	6,72	8,7	24,21	222,84
395	Кофе напиток с молоком	180	4,73	4,71	11,03	105,85
1	Батон с маслом	30\5	2,29	4,06	15,48	107,69
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>13,74</b>	<b>17,47</b>	<b>50,72</b>	<b>436,38</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>						
10	Сок фруктовый	130	0,9	0	18,18	76
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>		<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>
<b><u>Обед</u></b>						
47	Салат из квашеной капусты с луком и растит.маслом	50	1,8	0	36,36	152
4	Свекольник со сметаной	200	0,8	1,8	3	33
304	Бефстроганов из м\к с греч.гарнир.	180	6,36	8,63	27,1	187,38
394	Компот из с/ф	180	12,1	13	21,6	251
1\1	Хлеб пшеничный	180	0,133	0	16,62	63,46
1\2	Хлеб ржаной	30	4,28	1,8	17,4	109,6
	<b>Всего за обед</b>	50	<b>4,25</b>	<b>1,65</b>	<b>21,25</b>	<b>129,5</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>						
224	Творожно-рисовая запеканка со сгущённым молоком	150\25	33,571	15,51	34,218	311,363
140	Фрукт (яблоко)	200	10,028	10,882	10,012	178,934
411	Чай сладкий	180	0	0	4	16
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
	<b>Всего за ужин</b>		<b>26,2</b>	<b>20,4</b>	<b>38,5</b>	<b>439,4</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>44,34</b>	<b>38,47</b>	<b>144,3</b>	<b>1725,72</b>

День: четверг (неделя 3)

Меню весенне-летний

Возрастная категория - сад

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
178	Каша рисовая молочная	180	6,43	8,56	26,24	208,13
395	Кофе напиток с молоком	180	4,73	4,71	11,03	105,85
3	Батон с маслом, сыром	30\5\18	6,4	9,3	15,5	172,85
<b>Всего за завтрак</b>			<b>17,56</b>	<b>22,57</b>	<b>52,77</b>	<b>486,83</b>
<b>2-й завтрак</b>						
34	Кисломолочный продукт	180	5	4,5	23,4	154,8
<b>Всего за 2-ой завтрак</b>			<b>5</b>	<b>4,5</b>	<b>23,4</b>	<b>154,8</b>
<b>Обед</b>						
28	Салат луковый с растит. маслом	50	0,43	1,82	2,49	28,77
86	Суп Крестьянский со сметаной	200	7,36	9,25	25,06	153,85
36	Азу с м\к	180	12,1	13	21,6	251
394	Компот из с/ф	180	0,133	0	16,62	63,46
1\1	Хлеб пшеничный	30	4,28	1,8	17,4	109,6
1\2	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
<b>Всего за обед</b>			<b>28,553</b>	<b>27,52</b>	<b>104,42</b>	<b>736,18</b>
<b>"Уплотненный" полдник</b>						
68	Омлет	100	7,618	8,963	3,322	114,802
452	Булочка нарезная	100	8,68	13,53	41,71	271,77
411	Чай сладкий	180	0	0	4	16
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
<b>Всего за ужин</b>			<b>18,438</b>	<b>23,393</b>	<b>57,732</b>	<b>457,372</b>
<b>Всего за день</b>			<b>69,551</b>	<b>77,983</b>	<b>238,322</b>	<b>1835,182</b>

День: пятница (неделя 3)

Меню весенне-летний

Возрастная категория - сад

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
178	Каша Геркулесовая молочная	180	6,9	9,32	23,27	224,894
397	Кофе напиток с молоком	180	4,73	4,71	11,03	105,85
1	Батон с маслом	30\5	2,29	4,06	15,48	107,69
<b>Всего за завтрак</b>			<b>13,92</b>	<b>18,09</b>	<b>49,78</b>	<b>438,434</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>						
10	Сок фруктовый	150	0,9	0	18,18	166
<b>Всего за 2-ой завтрак</b>			<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>166</b>
<b><u>Обед</u></b>						
230	Суп Харчо со сметаной	180	6,2	7,4	22,7	211,88
283\354	Котлета мясная с тушеной капустой	70\130	14,93	16,2	11,43	244,9
394	Компот из с/ф	180	0,133	0	16,62	63,46
1\1	Хлеб пшеничный	30	4,28	1,8	17,4	109,96
1\2	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
<b>Всего за обед</b>			<b>29,793</b>	<b>27,05</b>	<b>89,4</b>	<b>759,7</b>
<b><u>"Уплотненный" полдник</u></b>						
42	Лапшевник с творогом	150/30	7,172	7,745	9,758	227,398
411	Чай сладкий	150	0	0	3	12
1\1	Хлеб пшеничный	10	1,07	0,45	4,35	27,4
<b>Всего за ужин</b>			<b>8,242</b>	<b>8,195</b>	<b>17,108</b>	<b>266,798</b>
<b>Всего за день</b>			<b>52,855</b>	<b>53,335</b>	<b>174,468</b>	<b>1630,932</b>