

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
«Детский сад №7 «Солнышко» г. Соль-Илецка



**Утверждаю**  
**Заведующий** **Хабibuлулина В.М**

**Примерное десятидневное меню МДОБУ №7 «Солнышко» г. Соль-Илецка**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>завт рак</b>	Каша манная молочная Хлеб с маслом Чай с сахаром	Каша рисовая Хлеб с маслом Какао с молоком	Каша ячневая молочная Хлеб с маслом Кофейный напиток	Каша геркулесовая Хлеб с маслом Чай с молоком	Каша рисовая молочная Хлеб с маслом Кофейный напиток	Каша манная молочная Хлеб с маслом кофейный напиток	Каша геркулесовая молочная Хлеб с маслом Кофейный напиток	Каша ячневая молочная Хлеб с маслом Кофейный напиток	Суп молочный гречневый Хлеб с маслом Кофейный напиток	Каша пшеничная молочная Хлеб с маслом, Чай с сахаром
<b>2 завт рак</b>	Сок	Сок	Сок	сок	Сок	Сок	Сок	Сок	Сок	Сок
<b>Обед (салат в осенне-зимний период)</b>	Салат морковный Борщ со сметаной Гуляш куриный с пшеничной кашей Компот Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат свекольный Суп рассольник Макароны отварные бефстроганов с соусом Компот Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из капусты с морковью Лепешки по домашнему Мясо тушенное с овощами Компот Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат луковый с зелеными горошком Суп гороховый Пюре картофельное тефтели рыбные Компот Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат луковый с зелеными горошком Суп картофельный с фасолью Гречка отварная бефстроганов с соусом Компот Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат морковный Щи из свежей капусты макароны отварные бефстроганов с соусом Компот Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Винегрет Суп гречневый Гуляш с картофельным гороховым пюре Компот Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат луковый с зелеными горошком Суп уха Жаркое по домашнему Компот Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат луковый с зелеными горошком Суп крестьянский Мясо тушенное с овощами Компот Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат витаминный Суп свекольный со сметаной Гуляш с перловой кашей Компот Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
<b>Полд ник</b>	Винегрет Хлеб пшеничный Чай с молоком Яблоко	Каша гречневая молочная Напиток снежок яблоко	Пюре картофельное с овощным соусом Хлеб пшеничный Кисель яблоко	Ватрушка с творогом Чай с сахаром	Ватрушка с творогом Чай с сахаром Яблоко	Пирожок с картошкой Какао с молоком яблоко	Каша пшеничная молочная Хлеб пшеничный Чай с сахаром Яблоко	Хлеб с маслом с сыром Какао с молоком Яблоко	Пирожок с яблоком Чай с сахаром Яблоко	Пирожок с капустой Чай с сахаром Яблоко
<b>Ужи н(до 3 лет)</b>	Суп гороховый Хлеб пшеничный Чай с сахаром	Капуста тушеная Хлеб пшеничный Какао с молоком	Суп пшеничный хлеб пшеничный какао с молоком	Суп рисовый Хлеб пшеничный Чай с сахаром	Суп вермишелевый Хлеб пшеничный Чай с сахаром	Суп гороховый Хлеб пшеничный чай с сахаром	Овощное рагу Хлеб пшеничный Чай с сахаром	Суп крестьянский Хлеб пшеничный Чай с сахаром	Суп уха Хлеб пшеничный Чай с сахаром	Кулеши гречневый Хлеб пшеничный Чай с сахаром

## 1 День (с 1,5-3лет)

№ рец.	Наим-е блюда	Масса (гр.)	Пищевые вещества(гр)			Энерг. ценн. (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак:</b>					
37	Каша манная молочная	200	5,38	5,77	28,9	189,26
15\3	Хлеб с маслом	32\5	1,6	5,6	9,66	80,14
36	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91
4	<b>Сок</b>	<b>150</b>			<b>33</b>	<b>66</b>
	<b>Обед:</b>					
48	Салат морковный	30	0,38	2,1	5,85	43,5
49	Борщ со сметаной	150	1,4	1,7	9,97	60,75
15,5 260	Гуляш куриный с перловой кашей	50/100	6,45	7,71	28,22	208,13
9	Компот	150	0,78	-	20,22	80,6
15	Хлеб пшеничный	15	1,56	0,2	9,6	47,14
15a	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13	67,6
	<b>Полдник:</b>					
93a	Винегрет	50	6,08	6,33	19,33	167,58
17	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	9,6	47,14
Чай	Чай с молоком	180	2,88	2,88	16,02	38,38
11	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
	<b>Ужин:</b>					
16	Суп гороховый	180	9,72	6,1	13,76	150,34
15	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	9,6	47,14
2	Чай с сахаром	150	0,2		10,5	42

## 2 День (с 1,5 до 3 лет)

№ рец.	Наим-е блюда	Масса (гр.)	Пищевые вещества(гр)			Энерг. ценн. (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак:</b>					
		<b>365</b>	<b>10,44</b>	<b>15,85</b>	<b>43,53</b>	<b>359,79</b>
70	Каша рисовая	180	6,08	9,38	23,27	202,44
15	Хлеб с маслом	30\5	1,21	3,75	7,26	68,35
2	Какао с молоком	150	3,15	2,72	13	89
12	<b>сок</b>	<b>150</b>			<b>33</b>	<b>66</b>
	<b>Обед:</b>					
		<b>525</b>	<b>21,44</b>	<b>10,31</b>	<b>71,15</b>	<b>485,48</b>
73	Салат свекольный	30	0,42	1,82	2,51	28,15
43	Суп рассольник	150	1,25	3,1	8,9	67,9
21,1 50	Макаронные отварные бефстроганов с соусом	70/1 50	12,8	9,5	9,4	183,2

9	Компот	150	0,78	-	20,22	80,6
15	Хлеб пшеничный	15	1,17	0,15	7,2	35,35
15а	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6
	<b>Полдник:</b>	<b>230</b>	<b>6,76</b>	<b>5,24</b>	<b>42,17</b>	<b>224,38</b>
24а\47	Каша гречневая молочная	200	7	10,4	25	222,4
6	Напиток снежок	150	5,22	4,5	7,56	92
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
	<b>Ужин:</b>	<b>225</b>	<b>12</b>	<b>15,13</b>	<b>18,38</b>	<b>257,43</b>
84	Капуста тушеная	200	6,7	11	22,6	216,4
15	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,2
6	Какао с молоком	150	3,15	2,72	13	89

### 3 День (с 1,5 до 3 лет)

№ рец.	Наим-е блюда	Масса (гр.)	Пищевые вещества(гр)			Энерг ценн. (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак:</b>	<b>365</b>	<b>7,04</b>	<b>6,58</b>	<b>54,38</b>	<b>306,77</b>
1	Каша ячневая молочная	150	2,2	0,32	27,96	123,84
15	Хлеб с маслом	30\5	1,99	3,85	12,06	91,93
17	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91
	<b>Сок</b>	<b>150</b>			<b>33</b>	<b>66</b>
	<b>Обед:</b>	<b>645</b>	<b>20,15</b>	<b>13,86</b>	<b>54,32</b>	<b>445,1</b>
39	Салат из капусты с морковью	30	0,35	2,14	2,35	30,25
40	Лапша по домашнему	150	1,8	1,2	9,9	69,07
20\30	Мясо тушенное с овощами	70,125	1,7	14,4	10,8	212
9	Компот	150	0,78	-	20,22	80,6
15	Хлеб пшеничный	15	1,17	0,15	7,2	35,35
15а	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13	67,6
	<b>Полдник:</b>					
90	Пюре картофельное с овощным соусом	150	4,8	20,4	137	2
5	Кисель	150	0	0	14,7	60
4	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
15	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	9,6	47,14
	<b>Ужин:</b>					
79	Суп пшеничный	180	3,8	1,5	8,7	95,4
17	Какао с молоком	150	3,15	2,72	13	89
114,715	Хлеб пшеничный.	20	1,56	0,2	9,6	47,14

### 4 День (с 1,5 до 3 лет)

№ рец.	Наим-е блюда	Масса (гр.)	Пищевые вещества(гр)			Энерг. ценн. (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак:</b>					
72	Каша геркулесовая	200	4,39	4,2	33,19	188
15\3	Хлеб с маслом с сыром	30\5\8	3,06	6,11	7,26	97,15
6	Чай с молоком	180	2,88	2,88	16,02	38,38
	<b>сок</b>	<b>150</b>			<b>33</b>	<b>66</b>
	<b>Обед:</b>					
48	Салат луковый с зеленым горошком	30	0,38	2,1	5,85	43,5
41	Суп гороховый	150	9,55	0,45	6,91	79,08
41	Пюре картофельное	120	2,45	3,8	16,4	109,8
	<b>Тефтели рыбные</b>	<b>70</b>	<b>8,1</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>81,8</b>
9	Компот	150	0,78	-	20,22	80,6
15	Хлеб пшеничный	15	1,17	0,15	7,2	35,35
15a	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13	67,6
	<b>Полдник:</b>					
84	Ватрушка с творогом	60	7,3	7,6	23,2	201,1
6	Чай с сахаром	150	0,2		10,5	42
15	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
	<b>Ужин:</b>	<b>350</b>	<b>4,97</b>	<b>10,49</b>	<b>37,06</b>	<b>272,2</b>
33	Суп рисовый	200	6,16	10,46	44,56	287,02
15	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,2
36	Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42

### 5 День (с 1,5 до 3 лет)

№ рец.	Наим-е блюда	Масса (гр.)	Пищевые вещества(гр)			Энерг. ценн. (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак:</b>					
	Каша рисовая молочная	180	6,08	9,38	23,27	202,44
15\3	Хлеб с маслом	30\5	1,6	5,6	9,66	80,14
2	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70
	<b>Сок</b>	<b>150</b>			<b>33</b>	<b>66</b>
	<b>Обед:</b>	<b>545</b>	<b>21,41</b>	<b>20,62</b>	<b>71,12</b>	<b>485,48</b>
64	Салат луковый с зеленым горошком	30	0,38	2,1	5,85	43,5
74	Суп картофельный с фасолью	200	2,8	1,8	15,7	113,9
41	Гречка отварная бефстроганов с соусом	70\150	18,3	11,2	26,4	290,2

9	Компот	150	0,78	-	20,22	80,6
15	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,2
15a	Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,72	50,7
	<b>Полдник:</b>	<b>230</b>	<b>3,25</b>	<b>5,34</b>	<b>36,34</b>	<b>261,7</b>
	Ватрушка с творогом	60	7,3	7,6	23,2	201,1
9	Чай с сахаром	150	3,15	2,72	13	89
4	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
	<b>Ужин:</b>					
	Суп вермишелевый	200	1,6	1,2	9,3	68,07
5	Чай с сахаром	180	0,2		12,6	50,4
15	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	9,6	47,14

### 6 День (с 1,5 до 3 лет)

№ рец.	Наим-е блюда	Масса (гр.)	Пищевые вещества(гр)			Энерг. ценн. (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	<b>завтрак</b>					
76\47	Каша манная	200	5,38	5,77	28,9	189,26
15\3	Хлеб с маслом	30\5	1,6	5,6	9,66	80,14
36	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91
	<b>Сок</b>	<b>150</b>			<b>33</b>	<b>66</b>
	<b>Обед:</b>					
5	Салат морковный	30	0,38	2,1	5,85	43,5
19	Щи из свежей капусты	150	1,05	2,92	5,1	50,85
7\21	Макароны отварные бефстроганов с соусом	70/150	12,8	9,5	9,4	183,2
9	Компот	150	0,78	-	20,22	80,6
15	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,2
15a	Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,72	50,7
	<b>Полдник:</b>	<b>240</b>	<b>14,56</b>	<b>9,67</b>	<b>31,23</b>	<b>271,65</b>
78	Пирожок с картошкой	80	10,18	9,01	10,52	164,57
2	Какао с молоком	150	3,15	2,72	13	89
15	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
	<b>Ужин:</b>					
1	Суп гороховый	200	9,72	6,1	13,76	150,34
15	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,2
17	Чай с сахаром	150	3,15	2,72	13	89

## 7 День (с 1,5 до 3 лет)

№ рец.	Наим-е блюда	Масса (гр.)	Пищевые вещества(гр)			Энерг. ценн. (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак:</b>					
79	Каша геркулесовая					
15	Хлеб с маслом	30\5	1,21	3,75	7,26	68,35
17	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91
	<b>сок</b>	<b>150</b>			<b>33</b>	<b>66</b>
	<b>Обед:</b>	<b>525</b>	<b>10,35</b>	<b>11,55</b>	<b>75,39</b>	<b>456,98</b>
64	винегрет					
81	Суп гречневый	150	2,77	1,42	7,65	54,6
66\67	Гуляш картофельный с гороховым пюре	50/100	8,7	8,13	6,68	156,31
9	Компот	150	0,78	-	20,22	80,6
15	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,2
15a	Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,72	50,7
	<b>Полдник:</b>					
22	Каша пшенная молочная	160	5,4	8,33	20,68	179,95
6	Чай с молоком	180	2,88	2,88	16,02	38,38
77	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,2
4	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
	<b>Ужин:</b>					
90	Суп овощной	200	2,5	12,3	14,8	181,3
15	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,2
36	Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42

## 8 День (с 1,5 до 3 лет)

№ рец.	Наим-е блюда	Масса (гр.)	Пищевые вещества(гр)			Энерг. ценн. (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак:</b>					
72	Каша ячневая	160	3,3	4,06	26,13	154
15\3	Хлеб с маслом	30\5	1,6	5,6	9,66	80,14
6	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91
	<b>Сок</b>	<b>150</b>			<b>33</b>	<b>66</b>
	<b>Обед:</b>	<b>530</b>	<b>16,92</b>	<b>14,92</b>	<b>62,65</b>	<b>490,55</b>
5	Салат луковый с зеленым горошком	30	0,38	2,1	5,85	43,5
88	Суп уха	200	3,1	1,7	5,4	65
29\21	Жаркое по домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205

9	Компот	150	0,78	-	20,22	80,6
15	Хлеб пшеничный	15	1,17	0,15	7,2	35,35
15а	Хлеб ржаной	30	1,95	0,37	9,75	50,7
	<b>Полдник:</b>					
24а	Хлеб с маслом с сыром	30/5/8	3,06	6,11	7,26	97,15
5	Какао с молоком	150	3,15	2,72	13	89
4	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
	<b>Ужин:</b>					
72	Суп крестьянский	150	1,8	1,2	9,9	69,07
15	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	9,6	47,14
9	Чай с сахаром	150	2,34	2	10,63	70

### 9 День (с 1,5 до 3 лет)

№ рец.	Наим-е блюда	Масса (гр.)	Пищевые вещества(гр)			Энерг. ценн. (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак:</b>					
72	Суп молочный гречневый	200	7	10,4	25	222,4
15	Хлеб с маслом	30\5	1,6	5,6	9,66	80,14
17	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70
	<b>сок</b>	<b>150</b>			<b>33</b>	<b>66</b>
	<b>Обед:</b>					
48	Салат луковый с зеленым горошком	30	0,38	2,1	5,85	43,5
39	Суп крестьянский	150	1,8	1,2	9,9	69,07
7\70	Мясо тушеное с овощами	70\125	1,7	14,4	10,8	212
9	Компот	150	0,78	-	20,22	80,6
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6
15а	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6
	<b>Полдник:</b>	<b>230</b>	<b>7,76</b>	<b>16,6</b>	<b>36,95</b>	<b>318,12</b>
18	Пирожок с яблоком	50	3,25	5,34	18,7	144,7
2036	Чай с сахаром	150	3,15	2,72	13	89
15	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
4	<b>ужин</b>					
	Суп уха	<b>200</b>	<b>3,1</b>	<b>1,7</b>	<b>5,4</b>	<b>65</b>
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6
2	Чай с сахаром	150	3,15	2,72	13	89



## 10 День (с 1,5 до 3 лет)

№ рец.	Наим-е блюда	Масса (гр.)	Пищевые вещества(гр)			Энерг. ценн. (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак:</b>					
16	Каша пшенная молочная	160	5,4	8,33	20,68	179,95
15	Хлеб с маслом	30,5	1,6	5,6	9,66	80,14
6	Чай с сахаром	150	3,15	2,72	13	89
	<b>Сок</b>	<b>150</b>			<b>33</b>	<b>66</b>
	<b>Обед:</b>					
73	Салат витаминный					
28	Суп свекольник со сметаной	200	3,7	1,9	10,2	72,8
75\24a	Гуляш куриный с перловой кашей	50\100	6,45	7,71	28,22	208,13
9	Компот	150	0,78	-	20,22	80,6
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6
15a	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6
	<b>Полдник:</b>	<b>210</b>	<b>4,3</b>	<b>5,9</b>	<b>28,2</b>	<b>236,5</b>
68	Пирожок с капустой	60	4,1	5,9	17,7	149,5
33	Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42
4	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
	<b>Ужин:</b>					
34\61	Кулеш гречневый	200	3,23	10,33	16,66	183
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6
17	Чай с сахаром	150	2,34	2	10,63	70

## 1 День (с 3 до 7 лет)

№ рец.	Наим-е блюда	Масса (гр.)	Пищевые вещества(гр)			Энерг. ценн. (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак:</b>						
37	Каша манная молочная	205	5,52	5,92	29,63	194
15\3	Хлеб с маслом	50\10	2,84	7,55	17,02	148,6
36	Чай с сахаром	200	0,22	0	14	56
4	<b>Сок</b>	<b>200</b>			<b>38</b>	<b>90</b>
<b>Обед:</b>						
73	Салат морковный	60	0,85	3,65	5,02	56,3
49	Щи из свежей капусты	250	1,74	4,9	8,5	84,7
7\70	Гуляш куриный с пшенной кашей	80/120	13,3	8,5	18,8	205
9	Компот	180	0,94	-	24,3	96,7
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6
15a	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6
<b>Полдник:</b>						
93a	Винегрет	70	8,51	8,86	27,06	234,61
17	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6
4	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
15	Чай с молоком	200	3,2	3,2	17,8	42,65
	пряник	20	1,3	1,5	14,4	76,3
<b>ужин</b>						
	Суп гороховый	250	7,1	0,6	20,1	127,3
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6
	Чай с сахаром	200	0,22		14	56

## 2 День (с 3 до 7 лет)

№ рец.	Наим-е блюда	Масса (гр.)	Пищевые вещества(гр)			Энерг. ценн. (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак:</b>						
44	Каша рисовая	210	4,39	4,2	33,19	188
15	Хлеб с маслом	50\10	2,84	7,55	17,02	148,6
2	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
	<b>сок</b>	<b>200</b>			<b>22</b>	<b>90</b>
<b>Обед:</b>						
64	Салат свекольный	60	0,8	3,8	4,7	55,2
74	Суп рассольник	250	2,1	5,1	14,8	113,2
41	Макароны отварные бефстроганов с соусом	90/150	13,97	12,87	15,67	290,58

9	Компот	180	0,94	-	24,3	96,7
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6
15 а	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6
	<b>Полдник:</b>	<b>280</b>	<b>6,55</b>	<b>8,6</b>	<b>39,1</b>	<b>190,78</b>
	Каша гречневая молочная	100	3,5	5,2	12,5	111,2
6	Напиток снежок	180	5,22	4,5	7,56	92
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
	<b>ужин</b>					
	Капуста тушеная	200	6,7	11	22,6	216,4
19 0,8	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6
	Какао с молоком	200	3,2	3,2	17,8	42,65

### 3 День (с 3 до 7 лет)

№ рец.	Наим-е блюда	Масса (гр.)	Пищевые вещества(гр)			Энерг ценн. (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак:</b>					
1	каша ячневая молочная					
15	Хлеб с маслом	35/10	2,84	7,55	17,02	148,6
17	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91
	<b>Сок</b>	<b>200</b>			<b>38</b>	<b>90</b>
	<b>Обед:</b>	<b>800</b>	<b>24,52</b>	<b>19,12</b>	<b>80,09</b>	<b>672,02</b>
39	Салат из капусты с морковью	60	0,85	3,65	5,02	56,3
40	Лапша по домашнему	250	3,0	2,0	16,5	115,1
47,72 1\34	Мясо тушенное с овощами	70/130	13,99	8,05	28,89	243,32
9	Компот	180	0,94	-	24,3	96,7
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6
15а	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6
	<b>Полдник:</b>	<b>280</b>	<b>9,41</b>	<b>6,23</b>	<b>58,78</b>	<b>258,99</b>
24а\ 47	Пюре картофельное с овощным соусом	150	3,2	4,7	8,0	123,9
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6
	Кисель	200			19,6	80
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
	<b>Ужин</b>					
	Суп пшенный	200	4	1,8	9,3	96,8
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107

#### 4 День (с 3-7 лет)

№ рец.	Наим-е блюда	Масса (гр.)	Пищевые вещества(гр)			Энерг. ценн. (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак:</b>					
72	Каша геркулесовая	200	6,7	11	22,6	216,4
15	Хлеб с маслом с сыром	5/10/10	5,52	10,55	19,32	196,28
6	Чай с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
	<b>сок</b>	<b>200</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>38</b>	<b>90</b>
	<b>Обед:</b>					
48	Салат луковый с зеленым горошком	60	0,85	3,65	5,02	56,3
41	Суп гороховый	250	4,7	2,4	12,7	91
20\30	Пюре картофельное	180	3,2	4,7	8	123,9
	Тефтели рыбные	70	8,1	3,1	5,6	81,8
9	Компот	180	0,94	-	24,3	96,7
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6
15а	Хлеб ржаной	25	2,6	0,5	13	67,6
	<b>Полдник:</b>					
63	Ватрушка с творогом	60	7,3	7,6	23,2	201,1
	Чай с сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107
	<b>ужин</b>					
18	Суп рисовый	200	4,2	2,4	15,3	118,4
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6
	Чай с сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107

#### 5 День (с 3-7 лет)

№ рец.	Наим-е блюда	Масса (гр.)	Пищевые вещества(гр)			Энерг. ценн. (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак:</b>					
	Каша рисовая молочная	210	4,39	4,2	33,19	188
15\3	Хлеб с маслом	35/10	2,84	7,55	17,02	148,6
6	Кофейный напиток	180	2,34	2	10,63	70
	<b>Сок</b>	<b>200</b>			<b>33</b>	<b>66</b>
	<b>Обед:</b>					
73	Салат луковый с зеленым горошком	30	0,38	2,1	5,85	43,5
43	суп картофельный с фасолью	250	3	2	16,5	115,1
50	Гречка отварная бефстроганов с соусом	220	19,4	12,4	27,9	301,1
9	Компот	180	0,94		24,3	96,7
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6
15а	Хлеб ржаной	20	2,1	0,3	13,0	67,6

	<b>Полдник:</b>					
	Ватрушка с творогом	60	7,3	7,6	23,2	201,1
36	Чай с сахаром	180	0,2		12,6	50,4
	<b>ужин</b>					
15	Суп вермишелевый	220	1,8	1,2	9,9	69,07
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6
	Чай с сахаром	180	0,2		12,6	50,4

### 6 День (с 3-7лет)

№ рец.	Наим-е блюда	Масса (гр.)	Пищевые вещества(гр)			Энерг. ценн. (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак:</b>					
76\47	Каша манная	205	5,52	5,92	29,63	194
15\3	Хлеб с маслом	50/10	3,62	7,65	21,82	172,17
36	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91
	<b>Сок</b>	<b>200</b>			<b>38</b>	<b>90</b>
	<b>Обед:</b>					
5	Салат морковный	60	0,85	3,65	5,02	56,3
19	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,9	8,5	84,7
7\21	Макаронны отварные бефстроганов с соусом	90/150	13,97	12,87	15,67	290,58
9	Компот	180	0,94		24,3	96,7
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6
15a	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6
	<b>Полдник:</b>					
78	Пирожок с картошкой	85	10,81	9,57	11,17	174,85
15	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
6	<b>ужин</b>					
	Суп гороховый	250	7,1	0,6	20,1	127,3
	Чай с сахаром	200	0,22		14	56
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6

### 7 День (с 3-7лет)

№ рец.	Наим-е блюда	Масса (гр.)	Пищевые вещества(гр)			Энерг. ценн. (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак:</b>					

79	Каша геркулесовая	200	6,7	11	22,6	216,4
15	Хлеб с маслом	50\10	3,62	7,65	21,82	172,17
17	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91
	<b>сок</b>	<b>200</b>			<b>38</b>	<b>90</b>
	<b>Обед:</b>					
64	винегрет	70	8,51	8,86	27,06	234,61
81	Суп гречневый	250	7,16	11,46	44,56	287,02
66\67	Гуляш с картофельным гороховым пюре	70\150	12,4	11,7	9,9	227,1
9	Компот	180	0,94	-	24,3	96,7
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6
15a	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6
	<b>Полдник:</b>					
22	Каша пшенная молочная	200	6,76	10,42	25,86	224,94
36	Чай с сахаром	180	0,2		12,6	50,4
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
	<b>ужин</b>					
	Суп овощной	200	1,4	3,9	6,86	67,8
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6
	Чай с сахаром	180	0,2		12,6	50,4

### 8 День (с 3 до 7 лет)

№ рец.	Наим-е блюда	Масса (гр.)	Пищевые вещества(гр)			Энерг. ценн. (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак:</b>					
63	Каша ячневая	210	4,39	4,2	33,19	188
15	Хлеб с маслом	50\10	2,84	7,55	17,02	148,6
2	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0
	<b>Сок</b>	<b>200</b>			<b>38</b>	<b>90</b>
	<b>Обед:</b>					
5	Салат луковый с зеленым горошком	30	0,38	2,1	5,85	43,5
88	Суп уха	250	4	1,8	9,3	96,8
29\21	Жаркое по домашнему	220	27,5	7,5	21,95	265,0
9	Компот	180	0,94	-	24,3	96,7
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6
15a	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6
	<b>Полдник:</b>					
24a	Хлеб с маслом с сыром	50/10/10	5,52	10,55	19,32	196,28
33	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
15	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45

	<b>ужин</b>					
	Суп крестьянский	250	3,0	2,0	16,5	115,1
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6
	Чай с сахаром	<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>12,6</b>	<b>50,4</b>

### 9 День (с 3 до 7 лет)

№ рец.	Наим-е блюда	Масса (гр.)	Пищевые вещества(гр)			Энерг. ценн. (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак:</b>					
78	Суп молочный гречневый	200	3,5	5,2	12,5	111,2
15	Хлеб с маслом	50\10	2,84	7,55	17,02	148,6
17	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91
	<b>сок</b>	<b>200</b>			<b>38</b>	<b>90</b>
	<b>Обед:</b>	<b>780</b>	<b>21,19</b>	<b>14,75</b>	<b>108,69</b>	<b>683,62</b>
73	Салат луковый с зеленым горошком	60	0,85	3,65	5,02	56,3
39	Суп крестьянский	250	3,0	2,0	16,5	115,1
60	Мясо тушеное с овощами	70/130	13,99	8,05	28,89	243,32
9	Компот	180	0,94	-	24,3	96,7
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6
15a	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6
	<b>Полдник:</b>	<b>280</b>	<b>8,1</b>	<b>5,8</b>	<b>62,1</b>	<b>262,65</b>
18	Пирожок с яблоком	65	4,22	6,94	24,31	188,11
36	Чай с сахаром	180	0,2		12,6	50,4
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
	<b>ужин</b>					
	Суп уха	250	4	1,8	9,3	96,8
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6
	Чай с сахаром	180	0,2		12,6	50,4

### 10 День (с 3 до 7 лет)

№ рец.	Наим-е блюда	Масса (гр.)	Пищевые вещества(гр)			Энерг. ценн. (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак:</b>					
16	Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,42	25,86	224,94
15	Хлеб с маслом	50/10	2,84	7,55	17,02	148,6
6	Чай с сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107
	<b>Сок</b>	<b>200</b>			<b>38</b>	<b>90</b>

	<b>Обед:</b>					
64	Салат витаминный	60	0,59	4,28	2,28	56,58
34	Суп свекольник со сметаной	250	4,7	2,4	12,7	91,0
	Гуляш куриный с перловой кашей	70\150	13,3	8,5	18,8	205
9	Компот	180	0,94	-	24,3	96,7
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6
15a	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6
	<b>Полдник:</b>					
68	Пирожок с капустой	70	4,78	6,88	20,65	174,41
33	Чай с сахаром	180	0,2		12,6	50,4
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
	<b>ужин</b>					
	Кулеш гречневый	200	3,23	10,33	16,66	183
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6
	Чай с сахаром	180	0,2		12,6	50,4

Заведующий хозяйством

*Жанаизова*

Жанаизова З.А