

Утверждаю,  
Заведующий МБДОУ ДС "Алёнушка" г.Волгодонска  
Н.Н. Дроговозова



**ОСНОВНОЕ МЕНЮ**

Неделя первая

День: 1

Возрастная категория: с 3 до 7 лет.

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	
Макаронны отварные	120	4,4	4,2	28,3	168,8	134 Коровка Л.С.
Икра кабачковая	50	0,4	2	2,1	27,5	
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	1,9	97,6	
Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,9	17,7	106,8	176 Коровка Л.С.
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>435</b>	<b>15,6</b>	<b>18,2</b>	<b>50,3</b>	<b>500,9</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Сок	150	0	0	25,8	67,5	
Кондитерские изделия <sup>1</sup>	40					
<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>190</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>25,8</b>	<b>67,5</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с горохом	180	1,7	2,8	9,8	71,1	24 Коровка Л.С.
Плов из мяса	200	24,3	20,7	33,7	418,4	115 Коровка Л.С.
Поджаривание из овощей <sup>2</sup>	50					
Компот из яблок сушеных	180	0,5	0	25,1	102,4	168 Коровка Л.С.
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	91	
<b>Итого за обед:</b>	<b>660</b>	<b>29,8</b>	<b>24,1</b>	<b>85,7</b>	<b>682,9</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Котлеты или биточки рыбные	80	11,9	2,2	7,8	98	93 Коровка Л.С.
Пюре картофельное	130	2,7	5,2	20,1	139,1	142 Коровка Л.С.
Поджаривание из овощей <sup>2</sup>	50					
Чай с сахаром	180	0	0	10,8	43,7	184 Коровка Л.С.
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,9	97,6	
Фрукты <sup>3</sup>	100					
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>580</b>	<b>17,8</b>	<b>7,8</b>	<b>58,6</b>	<b>378,4</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1865</b>	<b>63,2</b>	<b>50,1</b>	<b>220,4</b>	<b>1629,7</b>	



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ ДС "Алёнушка" г.Волгодонска  
Н.Н. Дроговозова



## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Неделя первая

День: 2

Возрастная категория: с 3 до 7 лет.

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Масло сливочное	5	2,3	4,1	0	37,4	
Сыр	8	1,8	2,3	0	28,8	
Суп молочный с крупой	180	4,4	5,5	16,8	133,7	29 Коровка Л.С
Какао с молоком	180	4,3	4,5	29,4	176,1	172 Коровка Л.С
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	73,2	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>403</b>	<b>15,1</b>	<b>16,7</b>	<b>61,1</b>	<b>449,2</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Кефир	100	2,8	3,2	4,1	56,3	174 Коровка Л.С
<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>3,2</b>	<b>4,1</b>	<b>56,3</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Борщ	180	1,3	4,8	7,7	80	17 Коровка Л.С
со сметаной	6	0,2	1,2	0,2	12,4	
Запеканка из печени с рисом	150	26	8	21	260	355 Перевалов
Подгарнировка из овощей <sup>2</sup>	50					
Компот из свежих яблок	180	0,2	0	32,2	127,8	167 Коровка Л.С
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	91	
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	73,2	
<b>Итого за обед:</b>	<b>646</b>	<b>33,3</b>	<b>14,9</b>	<b>93,1</b>	<b>644,4</b>	
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Сырники из творога запеченные	120	28,7	6	31,7	272,3	89 Коровка Л.С.
С соусом сладким	50	1,2	2,6	8,1	61,7	
Чай с молоком	180	1,3	15,6	15,6	80,4	182 Коровка Л.С
Фрукты <sup>3</sup>	100					
<b>Итого за уплотнённый полдник:</b>	<b>450</b>	<b>31,2</b>	<b>24,2</b>	<b>55,4</b>	<b>414,4</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1599</b>	<b>82,4</b>	<b>59</b>	<b>213,7</b>	<b>1564,3</b>	



Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ ДС "Алёнушка" г.Волгодонска  
 Н.Н. Дроговозова



**ОСНОВНОЕ МЕНЮ**

Неделя первая

День: 3

Возрастная категория: с 3 до 7 лет.

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Масло сливочное	5	2,3	4,1	0	37,4	
Сыр	8	1,8	2,3	0	28,8	
Каша молочная манная	180	5,9	6,2	34,9	220,4	60 Коровка Л.С
Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,9	17,7	106,8	176 Коровка Л.С
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	73,2	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>403</b>	<b>14,8</b>	<b>15,8</b>	<b>67,5</b>	<b>466,6</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Кефир	100	2,8	3,2	4,1	56,3	174 Коровка Л.С
Кондитерские изделия <sup>1</sup>	40					
<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>140</b>	<b>2,8</b>	<b>3,2</b>	<b>4,1</b>	<b>56,3</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Свекольник	180	1,3	4,6	7,6	75	22 Коровка Л.С
со сметаной	6	0,2	1,2	0,2	12,4	
Шницель мясной	80	14,4	14,3	7,1	235,3	113 Коровка Л.С
Капуста тушеная	150	3,9	4,8	20,1	130,8	138 Коровка Л.С
Компот из яблок сушеных	180	0,5	0	25,1	102,4	168 Коровка Л.С
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	91	
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	73,2	
<b>Итого за обед:</b>	<b>786</b>	<b>49,9</b>	<b>59,5</b>	<b>98,2</b>	<b>1140,9</b>	
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Запеканка морковная с творогом	150	16	10,8	34,7	399,2	81 Коровка Л.С.
соус сладкий	50	1,2	2,6	8,1	61,7	
Какао с молоком	180	4,3	4,5	29,4	176,1	184 Коровка Л.С
Фрукты <sup>3</sup>	100					
<b>Итого за уплотнённый полдник:</b>	<b>480</b>	<b>21,5</b>	<b>17,9</b>	<b>72,2</b>	<b>637</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1809</b>	<b>89</b>	<b>96,4</b>	<b>242</b>	<b>2300,8</b>	



Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ ДС "Алёнушка" г.Волгодонска  
 Н.Н. Дроговозова



## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Неделя первая

День: 4

Возрастная категория: с 3 до 7 лет.

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Масло сливочное	5	2,3	4,1	0	37,4	
Сыр	8	1,8	2,3	0	28,8	
Суп молочный с крупой	180	4,4	5,5	16,8	133,7	29 Коровка Л.С
Какао с молоком	180	4,3	4,5	29,4	176,1	172 Коровка Л.С
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	73,2	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>403</b>	<b>15,1</b>	<b>16,7</b>	<b>61,1</b>	<b>449,2</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Кефир	100	2,8	3,2	4,1	56,3	174 Коровка Л.С
<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>3,2</b>	<b>4,1</b>	<b>56,3</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,5	4,6	7,6	77,7	36 Коровка Л.С.
Жаркое по-домашнему	220	24,8	39,6	28,3	569	106 Коровка Л.С
Подгарнировка из овощей <sup>2</sup>	50					
Компот из свежих яблок	180	0,2	0	32,2	127,8	167 Коровка Л.С
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	91	
<b>Итого за обед:</b>	<b>686</b>	<b>30</b>	<b>46</b>	<b>85,4</b>	<b>877,9</b>	
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Котлета рыбная любительская	80	10,6	3,2	5,5	92,6	94 Коровка Л.С.
Каша ячневая (пшеничная)	150	3,4	4,8	23,8	146,8	131 Коровка Л.С.
Подгарнировка из овощей <sup>2</sup>	50					
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,9	97,6	
Сок	150	0	0	25,8	285	
<b>Итого за уплотнённый полдник:</b>	<b>470</b>	<b>17,2</b>	<b>8,4</b>	<b>75</b>	<b>622</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1659</b>	<b>65,1</b>	<b>74,3</b>	<b>225,6</b>	<b>2005,4</b>	



Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ ДС "Алёнушка" г.Волгодонска  
 Н.Н. Дроговозова



### ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Неделя первая

День: 5

Возрастная категория: с 3 до 7 лет.

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Масло сливочное	5	2,3	4,1	0	37,4	
Каша "Дружба"	180/5	5,8	7,5/4,1	31,6	254,4	56 Коровка Л.С
Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,9	17,7	106,8	176 Коровка Л.С
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	73,2	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>215</b>	<b>12,9</b>	<b>7,3</b>	<b>64,2</b>	<b>471,8</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Кефир	100	2,8	3,2	4,1	56,3	174 Коровка Л.С.
<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>3,2</b>	<b>4,1</b>	<b>56,3</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2	2	15,6	89,4	25 Коровка Л.С
Картофельная запеканка с мясом	200	25,5	24,8	18,4	400,7	110 Коровка Л.С
Подгарнировка из овощей <sup>2</sup>	50					
Компот из яблок сушеных	180	0,5	0	25,1	102,4	168 Коровка Л.С
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	91	
<b>Итого за обед:</b>	<b>660</b>	<b>31,3</b>	<b>27,4</b>	<b>76,2</b>	<b>683,5</b>	
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Омлет натуральный	100	9,3	14,5	2,4	177	75 Коровка Л.С.
Подгарнировка из овощей <sup>2</sup>	50					
Чай с сахаром	180	0	0	10,8	43,7	184 Коровка Л.С
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	73,2	
Выпечка <sup>4</sup>	60					
<b>Итого за уплотнённый полдник:</b>	<b>420</b>	<b>11,6</b>	<b>14,8</b>	<b>28,1</b>	<b>293,9</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1395</b>	<b>58,6</b>	<b>52,7</b>	<b>172,6</b>	<b>1505,5</b>	



Утверждаю  
 Заведующий МБДОУ ДС "Алёнушка" г.Волгодонска  
 Н.Н. Дроговозова



## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Неделя вторая

День: 1

Возрастная категория: с 3 до 7 лет.

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	
Каша гречневая	130	4,2	4,2	20,1	137,5	1 Коровка Л.С.
Икра кабачковая	50	0,4	2	2,1	27,5	
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	1,9	97,6	
Какао с молоком	180	3,4	3,5	23,4	138,7	173 Коровка Л.С.
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>445</b>	<b>16,3</b>	<b>18,8</b>	<b>47,8</b>	<b>501,5</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Сок	150	0	0	25,8	67,5	
<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>25,8</b>	<b>67,5</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с крупой	180	1,6	5,6	11,1	101,2	28 Коровка Л.С.
Тефтели с рисом (ёжики)	80	10,5	15,4	10,7	224,1	118 Коровка Л.С.
Макаронь отварные	150	5,5	5,2	35,4	211	134 Коровка Л.С.
Подгарнировка из овощей <sup>2</sup>	50					
Компот из яблок сушеных	180	0,5	0	25,1	102,4	168 Коровка Л.С.
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	91	
<b>Итого за обед:</b>	<b>510</b>	<b>19,8</b>	<b>21,2</b>	<b>88,3</b>	<b>628,5</b>	
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Рыба тушеная с овощами	160	16,6	9,1	8,6	182,2	98 Коровка Л.С.
Пюре картофельное	130	2,7	5,2	20,1	139,1	142 Коровка Л.С.
Чай с сахаром	180	0	0	10,8	43,7	184 Коровка Л.С.
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,9	97,6	
Фрукты <sup>3</sup>	100					
<b>Итого за уплотнённый полдник:</b>	<b>610</b>	<b>22,5</b>	<b>14,7</b>	<b>59,4</b>	<b>462,6</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1715</b>	<b>58,6</b>	<b>54,7</b>	<b>221,3</b>	<b>1660,1</b>	



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ ДС "Алёнушка" г.Волгодонска  
Н.Н. Дроговозова



## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Неделя вторая

День: 2

Возрастная категория: с 3 до 7 лет.

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	
Сыр	8	1,8	2,3	0	28,8	
Суп молочный с крупой	180	4,4	5,5	16,8	133,7	29 Коровка Л.С
Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,9	17,7	106,8	176 Коровка Л.С.
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	1,9	97,6	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>413</b>	<b>11,9</b>	<b>15,2</b>	<b>36,4</b>	<b>404,3</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Кефир	100	2,8	3,2	4,1	56,3	174 Коровка Л.С
<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>3,2</b>	<b>4,1</b>	<b>56,3</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Щи из свежей капусты	180	1,5	4,6	7,6	77,7	36 Коровка Л.С.
со сметаной	6	0,2	1,2	0,2	12,4	
Котлеты мясо-картофельные	80	13,7	16,1	6,9	227,1	417 Марчук Ф.Л.
Рагу из овощей	150	2,7	11,2	16,9	179,2	54 Коровка Л.С.
Компот из яблок	180	0,2	0	32,2	127,8	167 Коровка Л.С.
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	91	
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	1,9	97,6	
<b>Итого за обед:</b>	<b>686</b>	<b>24,8</b>	<b>34,1</b>	<b>82,8</b>	<b>812,8</b>	
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Пудинг творожный	150	24,3	8,3	39,7	330,8	87 Коровка Л.С.
С соусом сладким	50	1,2	2,6	8,1	61,7	
Какао с молоком	180	4,3	4,5	29,4	176,1	172 Коровка Л.С.
Фрукты <sup>3</sup>	100					
<b>Итого за уплотнённый полдник:</b>	<b>330</b>	<b>5,5</b>	<b>7,1</b>	<b>37,5</b>	<b>237,8</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1529</b>	<b>45</b>	<b>59,6</b>	<b>160,8</b>	<b>1511,2</b>	



Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ ДС "Алёнушка" г.Волгодонска  
 Н.Н. Дроговозова



## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Неделя вторая

День: 3

Возрастная категория: с 3 до 7 лет.

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Масло сливочное	5	2,3	4,1	0	37,4	
Сыр	8	1,8	2,3	0	28,8	
Каша молочная манная	180	5,9	6,2	34,9	220,4	60 Коровка Л.С.
Молоко кипяченое	180	5	5,8	8,5	105,6	178 Коровка Л.С.
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	1,9	97,6	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>413</b>	<b>18,2</b>	<b>18,8</b>	<b>45,3</b>	<b>489,8</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Кефир	100	2,8	3,2	4,1	56,3	174 Коровка Л.С.
<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>3,2</b>	<b>4,1</b>	<b>56,3</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	4,8	7,7	80	17 Коровка Л.С.
со сметаной	6	0,2	1,2	0,2	12,4	
Гуляш мясной	120	21,7	24,2	6,7	331,5	105 Коровка Л.С.
Пюре картофельное	130	2,7	5,2	20,1	139,1	142 Коровка Л.С.
Подгарнировка из овощей <sup>2</sup>	50					
Сок	150	0	0	25,8	67,5	
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	91	
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	1,9	97,6	
<b>Итого за обед:</b>	<b>726</b>	<b>32,4</b>	<b>36,4</b>	<b>79,5</b>	<b>819,1</b>	
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Запеканка из творога	150	29,2	12,1	29,1	342,3	80 Коровка Л.С.
с соусом сладким	50	1,2	2,6	8,1	61,7	
Чай с сахаром	180	0	0	10,8	43,7	184 Коровка Л.С.
Кондитерские изделия <sup>1</sup>	40					
<b>Итого за уплотнённый полдник:</b>	<b>420</b>	<b>30,4</b>	<b>14,7</b>	<b>48</b>	<b>447,7</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1659</b>	<b>83,8</b>	<b>73,1</b>	<b>176,9</b>	<b>1812,9</b>	



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ ДС "Аленушка" г.Волгодонска

И.Н. Дроговозова

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ**



Неделя вторая

День: 4

Возрастная категория: с 3 до 7 лет.

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Масло сливочное	5	2,3	4,1	0	37,4	
Сыр	8	1,8	2,3	0	28,8	
Суп молочный с крупой	180	4,4	5,5	16,8	133,7	29 Коровка Л.С.
Какао с молоком	180	4,3	4,5	29,4	176,1	172 Коровка Л.С.
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	1,9	97,6	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>413</b>	<b>16</b>	<b>16,8</b>	<b>48,1</b>	<b>473,6</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Кефир	100	2,8	3,2	4,1	56,3	174 Коровка Л.С.
Кондитерские изделия <sup>1</sup>	40					
<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>140</b>	<b>2,8</b>	<b>3,2</b>	<b>4,1</b>	<b>56,3</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с клецками	180	1,9	2,5	6,8	57,6	115 Перевалов
Кнели из кур с рисом	80	14,6	16,6	6,7	234,6	121 Коровка Л.С.
Макароны отварные	150	5,5	5,2	35,4	211	134 Коровка Л.С.
Подгарнировка из овощей <sup>2</sup>	50					
Компот из яблок	180	0,2	0	32,2	127,8	167 Коровка Л.С.
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	91	
<b>Итого за обед:</b>	<b>690</b>	<b>25,5</b>	<b>24,9</b>	<b>98,2</b>	<b>722</b>	
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Тефтели рыбные	90	11,4	7,1	11,8	155,7	99 Коровка Л.С.
Пюре картофельное	120	2,5	4,8	18,6	128,4	142
Сок из фруктов	150	0	0	25,8	285	
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,9	97,6	
Фрукты <sup>3</sup>	100					
<b>Итого за уплотнённый полдник:</b>	<b>500</b>	<b>17,1</b>	<b>12,3</b>	<b>76,1</b>	<b>666,7</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1743</b>	<b>61,4</b>	<b>57,2</b>	<b>226,5</b>	<b>1918,6</b>	



Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ ДС "Алёнушка" г.Волгодонска  
 Н.Н. Дроговозова



## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Неделя вторая

День: 5

Возрастная категория: с 3 до 7 лет.

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Масло сливочное	5	2,3	4,1	0	37,4	
Каша молочная Геркулес	180	5,6	8	22,9	186,7	62 Коровка Л.С.
Чай с молоком	180	2,5	2,2	12	78,5	183 Коровка Л.С.
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,9	97,6	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>405</b>	<b>13,6</b>	<b>14,7</b>	<b>54,8</b>	<b>400,2</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Кефир	100	2,8	3,2	4,1	56,3	174 Коровка Л.С.
<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>3,2</b>	<b>4,1</b>	<b>56,3</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Рассольник Ленинградский	180	3,6	8	23,2	170,8	21 Коровка Л.С.
со сметаной	6	0,2	1,2	0,2	12,4	
Рагу из птицы	220	36,8	40,3	26,8	616,7	443 Марчук Ф.Л.
Подгарнировка из овощей <sup>2</sup>	50					
Компот из яблок сушеных	180	0,5	0	25,1	102,4	168 Коровка Л.С.
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	91	
<b>Итого за обед:</b>	<b>686</b>	<b>44,4</b>	<b>50,1</b>	<b>92,4</b>	<b>993,3</b>	
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Омлет натуральный	100	9,3	14,5	2,4	177	75 Коровка Л.С.
Подгарнировка из овощей <sup>2</sup>	50					
Сок	150	0	0	25,8	67,5	
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	73,2	
Выпечка <sup>4</sup>	60					
<b>Итого за уплотнённый полдник:</b>	<b>390</b>	<b>11,6</b>	<b>14,8</b>	<b>43,1</b>	<b>317,7</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1581</b>	<b>72,4</b>	<b>82,8</b>	<b>194,4</b>	<b>1767,5</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>679,5</b>	<b>664,4</b>	<b>2054,2</b>	<b>17676</b>	
<b>В среднем за день</b>		<b>67,9</b>	<b>66,4</b>	<b>205,4</b>	<b>1768</b>	



## Пояснения к Основному перспективному 10-ти дневному меню

Кондитерские изделия<sup>1</sup> - название кондитерского изделия зависит от наличия на складе, согласно спецификации

Поджаренная из овощей<sup>2</sup> - закуски, овощи или салаты могут меняться в зависимости от наличия на складе или сезонности

Фрукты<sup>3</sup> - название продукта зависит от наличия на складе, согласно спецификации

Выпечка<sup>4</sup> - возможно изготовление любого изделия согласно сборнику рецептов