

Примерное 10-ти дневное меню  
 МБДОУ ДС ОВ № 41 ст. Смоленской МО Северский район  
 День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон лето

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
завтрак:	Каша «Ассорти» молочная	200	4.686	4.354	26.07	161.94	168	23
	Чай	200			8.982	35.82	391	5
	Хлеб пшеничный	28	2.218	6.805	14.046	121.18	3	3
	с маслом	5						
2-ой завтрак:	Кефир	150	4.2	3.75	6	74.5	401	10
Итого		583	11.104	14.909	55.098	393.44		
обед:	Овощи свежие	60			0.73	6.3	15	19
	Суп гороховый	200	11.686	2.43	42.239	239.218	81	38
	Каша гречневая с маслом	100	2.4	5	21.7	153	63	31
	Печень по-строгановски	80	14.527	14.607	5.852	212.566	282	13
	Хлеб пшеничный	28	2.128	0.28	13.92	61.6	1	1
	Хлеб ржаной	35	1.65	0.3	9.621	64.2	2	2
	Кисель	200	1.01		22.01	94.01	399	62
Итого		703	33.401	22.617	116.072	830.894		
ПОЛДНИК:	Чай с молоком	180	2.24	2	12.742	78.22	394	11
	Фрукты	100	0.4		12.7	53	398	14
	Кондитерские изделия	60	2.79	6.79	27.19	183.99	495	15
Итого		340	5.43	8.79	52.632	315.21		
<b>Итого за первый день:</b>		1626	49.935	46.316	223.802	1539.54		

Примерное 10-ти дневное меню  
 МБДОУ ДС ОВ № 41 ст. Смоленской МО Северский район  
 День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон лето

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
завтрак:	Каша рисовая молочная	200	4.08	4.112	26.49	159.84	168	29
	Чай	200			8.98	35.82	391	5
	Хлеб	28	2.218	6.805	14.046	121.18	3	3
	с маслом	5						
2-ой завтрак:	Кефир	150	4.2	3.75	6	74.5	401	10
Итого		583	10.498	14.667	55.516	391.34		
обед:	Овощи свежие	50			0.73	6.3	15	19
	Суп картофельный	200	4.08	3.37	27.52	132.81	73	66
	с гренками	35						
	Жаркое подомашнему	200	20.23	12.244	29.927	285.819	276	50
	Хлеб пшеничный	28	2.128	0.28	13.92	61.6	1	1
	Кисель	200	1.01		22.01	94.01	399	62
Итого		713	27.448	15.894	94.107	580.539		
ПОЛДНИК:	Чай с молоком	180	2.24	2	12.742	78.22	394	11
	Фрукты	100	0.4		12.7	53	398	14
	Кондитерские изделия	60	2.79	6.79	27.19	183.99	495	15
Итого		340	5.43	8.79	52.632	315.21		
<b>Итого за первый день:</b>		1636	43.376	39.351	202.255	1287.09		

Примерное 10-ти дневное меню  
 МБДОУ ДС ОВ № 41 ст. Смоленской МО Северский район

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон лето

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептур ы	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
завтрак:	Каша «Ассорти» молочная	150	4.406	4.104	24.602	152.66	168	23
	Чай	170			7.984	31.84	391	5
	Хлеб пшеничный	25	1.98	6.05	12.537	107.96	3	3
	с маслом	5						
2-ой завтрак:	Кефир	150	4.2	3.75	6	74.5	401	10
Итого		500	10.586	13.904	51.123	366.96		
обед:	Овощи свежие	30			0.44	3.8	15	19
	Суп гороховый	160	7.816	2.15	31.97	179.43	81	38
	Каша гречневая с маслом	80	2	4.2	18.6	131.14	63	31
	Печень по-строгановски	60	13.407	12.848	4.215	185.722	282	13
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.2	9.94	44	1	1
	Хлеб ржаной	30	1.65	0.3	9.621	64.2	2	2
	Кисель	150	0.9		17.01	70.01	399	62
Итого		530	27.293	19.698	91.796	678.302		
ПОЛДНИК:	Чай с молоком	150	1.96	1.75	11.274	68.94	394	11
	Фрукты	100	0.4		12.7	53	398	14
	Кондитерские изделия	30	1.4	3.4	13.6	92	495	15
Итого		280	3.76	5.15	37.574	213.94		
<b>Итого за первый день:</b>		<b>1310</b>	<b>41.639</b>	<b>38.752</b>	<b>180.493</b>	<b>1259.2</b>		

Примерное 10-ти дневное меню  
 МБДОУ ДС ОБ № 41 ст. Смоленской МО Северский район  
 День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон лето

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
завтрак:	Каша рисовая молочная	150	3.8	3.862	25.022	150.56	168	29
	Чай	170			7.98	31.84	391	5
	Хлеб	25	1.98	6.05	12.537	107.96	3	3
	с маслом	5						
2-ой завтрак:	Кефир	150	4.2	3.75	6	74.5	401	10
Итого		500	9.98	13.662	51.539	364.86		
обед:	Овощи свежие	30			0.44	3.8	15	19
	Суп картофельный	160	3.26	2.69	22.01	106.24	73	66
	с гренками	30						
	Жаркое подомашнему	160	16.184	9.795	23.941	228.655	276	50
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.2	9.94	44	1	1
	Кисель	150	0.9		17.01	70.01	399	62
Итого		550	21.864	12.685	73.341	452.705		
ПОЛДНИК:	Чай с молоком	150	1.96	1.75	11.274	68.94	394	11
	Фрукты	100	0.4		12.7	53	398	14
	Кондитерские изделия	30	1.4	3.4	13.6	92	495	15
Итого		280	3.76	5.15	37.574	213.94		
<b>Итого за первый день:</b>		<b>1330</b>	<b>35.604</b>	<b>31.497</b>	<b>162.454</b>	<b>1031.51</b>		

Примерное 10-ти дневное меню

МБДОУ ДС ОВ № 41 ст. Смоленской МО Северский район

День: вторник

Неделя: первая

Сезон лето

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
завтрак:	Творожный пудинг под сметаной	170	16.392	11.33	22.77	260.9	235	26
	Какао с молоком	200	2.75	2.376	13.478	86.564	454	6
	Хлеб с маслом	28	2.218	6.805	14.046	121.18	3	3
	с маслом	5						
2-ой завтрак:	Сок	150	0.7		14.2	60.4	399	12
Итого		553	22.06	20.511	64.494	529.044		
обед:	Овощи свежие	50			0.73	6.3	15	19
	Суп с вермишелью	200	2.73	1.781	19.296	104.088	82	33
	Икра овощная	150	2.949	4.179	19.246	124.71	135	42
	Рыбное суфле	80	23.965	5.839	9.583	188.548	33	65
	Хлеб пшеничный	28	2.128	0.28	13.92	61.6	1	1
	Хлеб ржаной	35	1.65	0.3	9.621	64.2	2	2
	Компот из с/фруктов	200	0.24		17.142	67.98	7	7
	Итого		743	33.662	12.379	89.538	617.426	
ПОЛДНИК:	Кефир	170	4.48	4	6.4	79.53	401	10
	Фрукты	100	0.4		12.7	53	398	14
	Кондитерские изделия	60	2.79	6.79	27.19	183.99	495	15
Итого		330	7.67	10.79	46.29	316.52		
Итого за второй день:		1626	63.392	43.68	200.322	1462.99		

Примерное 10-ти дневное меню

МБДОУ ДС ОБ № 41 ст. Смоленской МО Северский район

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон лето

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
завтрак:	Суфле творожное	170	22.35	15.45	31.05	355.7	235	60
	Чай	200			8.98	35.82	391	5
	Хлеб	28	2.218	6.805	14.046	121.18	3	3
	с маслом	5						
2-ой завтрак:	Сок	150	1.17		22.11	91.02	399	12
Итого		553	25.738	22.255	76.186	603.72		
обед:	Овощи свежие	50			0.73	6.3	15	19
	Суп "Крестьянский" со сметаной	200	1.948	2.732	15.176	95.468	98	67
	Пюре картофельное	150	4.23	3.597	30.513	171.66	125	43
	Котлета рыбная	70	13.6	8	6.6	178.13	47	68
	с подливой	30						
	Хлеб пшеничный	28	2.128	0.28	13.92	61.6	1	1
	Хлеб ржаной	35	1.925	0.35	11.225	74.9	2	2
	Компот из с/фруктов	200	0.24		17.142	67.98	7	7
Итого		763	24.071	14.959	95.306	656.038		
ПОЛДНИК:	Кефир	170	4.48	4	6.4	79.53	401	10
	Фрукты	100	0.4		12.7	53	398	14
	Кондитерские изделия	60	2.79	6.79	27.19	183.99	495	15
Итого		330	7.67	10.79	46.29	316.52		
Итого за второй день:		1646	57.479	48.004	217.782	1576.28		

Примерное 10-ти дневное меню  
 МБДОУ ДС ОВ № 41 ст. Смоленской МО Северский район  
 День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон лето

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептур ы	№ тех.кар ты
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
завтрак:	Творожный пудинг под сметаной	150	12.461	9.114	19.216	210.57	235	26
	Какао с молоком	170	2.47	2.126	12.01	77.28	454	6
	Хлеб с маслом	25	1.98	6.05	12.537	107.96	3	3
	с маслом	5						
2-ой завтрак:	Сок	150	0.7		14.2	60.4	399	12
Итого		500	17.611	17.29	57.963	456.21		
обед:	Овощи свежие	30			0.44	3.8	15	19
	Суп с вермишелью	160	2.026	1.711	14.648	81.87	82	33
	Икра овощная	120	1.996	4.117	13.032	96.058	135	42
	Рыбное суфле	60	17.97	4.379	7.187	141.411	33	65
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.2	9.94	44	1	1
	Хлеб ржаной	30	1.65	0.3	9.621	64.2	2	2
	Компот из с/фруктов	150	0.2		14.784	58.64	7	7
Итого		570	25.362	10.707	69.652	489.979		
ПОЛДНИК:	Кефир	150	4.8	4.1	7.1	84.9	401	10
	Фрукты	100	0.4		12.7	53	398	14
	Кондитерские изделия	30	1.4	3.4	13.6	92	495	15
Итого		280	6.6	7.5	33.4	229.9		
Итого за второй день:		1350	49.573	35.497	161.015	1176.09		

Примерное 10-ти дневное меню  
 МБДОУ ДС ОБ № 41 ст. Смоленской МО Северский район  
 День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон лето

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
завтрак:	Суфле творожное	150	17.999	13.164	27.756	304.15	235	60
	Чай	170			7.98	31.84	391	5
	Хлеб	25	1.98	6.05	12.537	107.96	3	3
	с маслом	5						
2-ой завтрак:	Сок	150	1.17		22.11	91.02	399	12
Итого		500	21.149	19.214	70.383	534.97		
обед:	Овощи свежие	30			0.44	3.8	15	19
	Суп " Крестьянский" со сметаной	160	1.668	2.706	12.924	84.54	98	67
	Пюре картофельное	120	3.53	3.457	24.458	143.66	125	43
	Котлета рыбная	60	10.2	6	5	133.6	47	68
	с подливой	20						
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.2	9.94	44	1	1
	Хлеб ржаной	30	1.65	0.3	9.621	64.2	2	2
	Компот из с/фруктов	150	0.2		14.784	58.64	7	7
Итого		590	18.768	12.663	77.167	532.44		
ПОЛДНИК:	Кефир	150	4.8	4.1	7.1	84.9	401	10
	Фрукты	100	0.4		12.7	53	398	14
	Кондитерские изделия	30	1.4	3.4	13.6	92	495	15
Итого		280	6.6	7.5	33.4	229.9		
<b>Итого за второй день:</b>		<b>1370</b>	<b>46.517</b>	<b>39.377</b>	<b>180.95</b>	<b>1297.31</b>		



Примерное 10-ти дневное меню  
 МБДОУ ДС ОБ № 41 ст. Смоленской МО Северский район  
 День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон лето

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
завтрак:	Омлет натуральный	150	15	15.58	9.6	246.6	215	25
	Икра из свежих кабачков	50	2.949	4.179	19.246	124.71	322	75
	Чай	200			8.982	35.82	391	5
	Хлеб с маслом	33	4.54	7.8	16.62	157.77	4	4
	сыр	10						
2-ой завтрак:	Ряженка	150	4.48	4	6.4	79.52	401	10
Итого		593	26.969	31.559	60.848	644.42		
обед:	Овощи свежие	60			0.73	6.3	15	19
	Суп рисовый	200	1.766	1.705	15.284	83.168	80	35
	Капуста тушеная	150	3.117	4.177	11.167	95.355	132	44
	Котлета из курицы	80	29.358	31.377	9.947	439.496	305	52
	Хлеб пшеничный	28	2.128	0.28	13.92	61.6	1	1
	Хлеб ржаной	35	1.925	0.35	11.225	74.9	2	2
	Компот фруктовый	200	0.106	0.106	12.335	49.81	397	8
Итого		753	38.4	37.995	74.608	810.629		
ПОЛДНИК:	Молоко	180	5.37	4.8	7.68	95.42	300	39
	Фрукты	100	0.4		12.7	53	398	14
	Кондитерские изделия	60	2.79	6.79	27.19	183.99	495	15
Итого		340	8.56	11.59	47.57	332.41		
Итого за третий день:		1686	73.929	81.144	183.026	1787.46		

Примерное 10-ти дневное меню  
 МБДОУ ДС ОБ № 41 ст. Смоленской МО Северский район  
 День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон лето

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
завтрак:								
	Каша гречневая молочная	200	4.686	4.354	26.07	161.94	168	24
	Хлеб	28	4.54	7.8	16.62	157.77	4	4
	с маслом	5						
	сыр	10						
	Чай	200			8.982	35.82	391	5
2-ой завтрак:	Ряженка	150	4.48	4	6.4	79.52	401	10
Итого		593	13.706	16.154	58.072	435.05		
обед:	Овощи свежие	60			0.73	6.3	15	19
	Борщ на бульоне со сметаной	200	1.871	2.675	11.628	78.368	56	34
	Суфле из кур	100	30.089	30.817	5.938	424.62	310	49
	Икра овощная	150	2.949	4.179	19.246	124.71	135	42
	Хлеб пшеничный	28	2.128	0.28	13.92	61.6	1	1
	Хлеб ржаной	35	1.925	0.35	11.225	74.9	2	2
	Компот фруктовый	200	0.106	0.106	12.335	49.81	397	8
Итого		773	39.068	38.407	75.022	820.308		
ПОЛДНИК:	Какао с молоком	200	2.75	2.376	13.478	86.564	454	6
	Фрукты	100	0.4		12.7	53	398	14
	Кондитерские изделия	60	2.79	6.79	27.19	183.99	495	15
Итого		360	45.008	47.573	128.39	1143.86		

Примерное 10-ти дневное меню  
 МБДОУ ДС ОВ № 41 ст. Смоленской МО Северский район  
 День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон лето

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
завтрак:	Омлет натуральный	130	13	13.5	8.32	213.77	215	25
	Икра из свежих кабачков	50	2.949	4.179	19.246	124.71	322	75
	Чай	170			7.984	31.84	391	5
	Хлеб с маслом	30	4.02	6.9	14.69	139.43	4	4
	сыр	8						
2-ой завтрак:	Ряженка	150	4.48	4	6.4	79.52	401	10
Итого		538	24.449	28.579	56.64	589.27		
обед:	Овощи свежие	30			0.44	3.8	15	19
	Суп рисовый	160	1.546	1.681	13.39	74.57	80	35
	Капуста тушеная	120	2.628	4.15	9.22	85.258	132	44
	Котлета из курицы	60	27.224	28.705	6.412	392.73	305	52
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.2	9.94	44	1	1
	Хлеб ржаной	30	1.65	0.3	9.621	64.2	2	2
	Компот фруктовый	150	0.106	0.106	11.337	45.83	397	8
Итого		570	34.674	35.142	60.36	710.388		
	Молоко	150	4.48	4	6.4	79.52	300	39
	Фрукты	100	0.4		12.7	53	398	14
	Кондитерские изделия	30	1.4	3.4	13.6	92	495	15
Итого		280	6.28	7.4	32.7	224.52		
Итого за третий день:		1388	65.403	71.121	149.7	1524.18		

МБДОУ ДС ОБ № 41 ст. Смоленской МО Северский район

День: среда

Неделя: вторая

Сезон лето

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
завтрак:								
	Каша гречневая молочная	150	4.088	4.294	23.418	154.606	168	24
	Хлеб	25	4.02	6.9	14.69	139.43	4	4
	с маслом	5						
	сыр	8						
	Чай	170			7.984	31.84	391	5
2-ой завтрак:	Ряженка	150	4.48	4	6.4	79.52	401	10
Итого		508	12.588	15.194	52.492	405.396		
обед:	Овощи свежие	30			0.44	3.8	15	19
	Борщ на бульоне со сметаной	160	1.677	2.663	10.319	72.225	56	34
	Суфле из кур	80	24.071	24.653	4.75	339.696	310	49
	Икра овощная	120	1.996	4.117	13.032	96.058	135	42
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.2	9.94	44	1	1
	Хлеб ржаной	30	1.65	0.3	9.621	64.2	2	2
	Компот фруктовый	150	0.106	0.106	11.337	45.83	397	8
Итого		590	31.02	32.039	59.439	665.809		
	Какао с молоком	150	2.47	2.126	12.01	77.284	454	6
	Кондитерские изделия	30	1.4	3.4	13.6	92	495	15
	Фрукты	100	0.4		12.7	53	398	14
Итого		280	4.27	5.526	38.31	222.284		

Примерное 10-ти дневное меню

МБДОУ ДС ОВ № 41 ст. Смоленской МО Северский район

День: четверг

Неделя: первая

Сезон лето

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептур ы	№ тех.кар ты
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
завтрак:	Каша молочная манная	200	4.08	4.112	26.49	159.84	168	63
	Чай	200			8.98	35.82	391	5
	Хлеб	28	2.218	6.805	14.042	121.18	3	3
	с маслом	5						
2-ой завтрак:	Фрукты	100	0.4		12.7	53	398	14
Итого		533	6.698	10.917	62.212	369.84		
обед:	Овощи свежие	60			0.73	6.3	15	19
	Суп гречневый с курицей	200	9.1	10.9	12.8	132.5	440	64
	Жаркое с курицей	200	18.106	16.807	29.961	341.17	276	45
	Хлеб пшеничный	28	2.128	0.28	13.92	61.6	1	1
	Хлеб ржаной	35	1.925	0.35	11.225	74.9	2	2
	Компот из с/фруктов	200	0.24		17.142	67.98	7	7
Итого		723	31.499	28.337	85.778	684.45		
ПОЛДНИК:	Кефир	170	4.48	4	6.4	79.53	401	10
	Пирожок	80	7.43	7.796	56.56	329.3	455	18
Итого		250	11.91	11.796	62.96	408.83		
Итого за четвертый день:		1506	50.107	51.05	210.95	1463.12		

Примерное 10-ти дневное меню

МБДОУ ДС ОБ № 41 ст. Смоленской МО Северский район

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон лето

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептур ы	№ тех.кар ты
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
завтрак:	Каша молочная пшеничная	200	5.232	4.643	27.78	175.14	235	28
	Чай	200			8.982	35.82	391	5
	Хлеб	28	2.218	6.805	14.046	121.18	3	3
	с маслом	5						
2-ой завтрак:	Фрукты	100	0.4		12.7	53	398	14
Итого		533	7.85	11.448	63.508	385.14		
	Овощи свежие	60			0.73	6.3	15	19
обед:	Суп-харчо	200	1.948	2.732	15.176	95.468	80	61
	Биточки из курицы	80	29.358	31.377	9.947	439.496	305	69
	с подливой	30						
	Каша пшеничная с маслом	100	3.8	2.23	20.428	111.94	165	59
	Хлеб пшеничный	28	2.128	0.28	13.92	61.6	1	1
	Хлеб ржаной	35	1.925	0.35	11.225	74.9	2	2
	Компот фруктовый	200	0.106	0.106	12.335	49.81	397	8
Итого		673	39.265	37.075	83.031	833.214		
ПОЛДНИК:	Кефир	170	4.48	4	6.4	79.53	401	10
	Рогалик	80	7.43	7.796	56.56	329.3	455	70
Итого		250	11.91	11.796	62.96	408.83		
Итого за четвертый день:		1456	59.025	60.319	209.499	1627.18		

Примерное 10-ти дневное меню  
 МБДОУ ДС ОБ № 41 ст. Смоленской МО Северский район  
 День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон лето

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
завтрак:	Каша молочная манная	150	3.8	3.862	25.022	150.56	168	63
	Чай	170			7.98	31.84	391	5
	Хлеб	25	1.98	6.05	12.537	107.96	3	3
	с маслом	5						
2-ой завтрак:	Фрукты	100	0.4		12.7	53	398	14
Итого		450	6.18	9.912	58.239	343.36		
обед:	Овощи свежие	30			0.44	3.8	15	19
	Суп гречневый с курицей	160	7.28	8.72	10.24	106	440	64
	Жаркое с курицей	160	14.288	13.403	25.409	277.478	276	45
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.2	9.94	44	1	1
	Хлеб ржаной	30	1.65	0.3	9.621	64.2	2	2
	Компот из с/фруктов	150	0.2		14.784	58.64	7	7
Итого		550	24.938	22.623	70.434	554.118		
ПОЛДНИК:	Кефир	150	4.8	4.1	7.1	84.9	401	10
	Пирожок	70	6.502	6.822	49.49	288.14	455	18
Итого		220	11.302	10.922	56.59	373.04		
Итого за четвертый день:		1220	42.42	43.457	185.263	1270.52		

Примерное 10-ти дневное меню

МБДОУ ДС ОБ № 41 ст. Смоленской МО Северский район

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон лето

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
завтрак:	Каша молочная пшеничная	150	4.61	4.294	24.302	155.42	235	28
	Чай	170			7.984	31.84	391	5
	Хлеб	25	1.98	6.05	12.537	107.96	3	3
	с маслом	5						
2-ой завтрак:	Фрукты	100	0.4		12.7	53	398	14
Итого		450	6.99	10.344	57.523	348.22		
	Овощи свежие	30			0.44	3.8	15	19
обед:	Суп-харчо	160	1.668	2.706	12.924	84.54	80	61
	Биточки из курицы	60	27.224	28.705	6.412	392.73	305	69
	с подливой	20						
	Каша пшеничная с маслом	80	3.17	2.1	17.028	95.49	165	59
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.2	9.94	44	1	1
	Хлеб ржаной	30	1.65	0.3	9.621	64.2	2	2
	Компот фруктовый	150	0.106	0.106	11.337	45.83	397	8
Итого		520	35.338	34.117	67.262	726.79		
ПОЛДНИК:	Кефир	150	4.8	4.1	7.1	84.9	401	10
	Рогалик	70	6.502	6.822	49.49	288.14	455	70
Итого		220	11.302	10.922	56.59	373.04		
Итого за четвертый день:		1190	53.63	55.383	181.375	1448.05		



Примерное 10-ти дневное меню

МБДОУ ДС ОВ № 41 ст. Смоленской МО Северский район

День: пятница

Неделя: первая

Сезон лето

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	5.55	4.475	27.57	171.36	168	27
	Чай	200			8.98	35.82	391	5
	Хлеб пшеничный	28	4.54	7.8	16.62	157.77	4	4
	с маслом	5						
	сыр	10						
2-ой завтрак:	Ряженка	150	4.48	4	6.4	79.52	401	10
Итого		593	14.57	16.275	59.57	444.47		
обед:	Овощи свежие	60			0.73	6.3	15	19
	Суп рыбный	200	9.239	2.105	12.904	106.408	84	36
	Плов с мясом кур	200	18.346	22.21	37.392	425.26	304	46
	Хлеб пшеничный	28	2.128	0.28	13.92	61.6	1	1
	Хлеб ржаной	35	1.925	0.35	11.225	74.9	2	2
	Компот фруктовый	200	0.106	0.106	12.335	49.81	397	8
Итого		723	31.744	25.051	88.506	724.278		
полдник:	Чай с молоком	180	2.24	2	12.742	78.22	394	11
	Фрукты	100	0.4		12.7	53	398	14
	Кондитерские изделия	60	2.79	6.79	27.19	183.99	495	15
Итого		340	5.43	8.79	52.632	315.21		
Итого за пятый день:		1073	37.174	33.841	141.138	1039.488		

Примерное 10-ти дневное меню

МБДОУ ДС ОВ № 41 ст. Смоленской МО Северский район

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон лето

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
завтрак:	Каша "Дружба" молочная	200	5.06	3.246	24.362	149.59	168	32
	Чай	200			8.98	35.82	391	5
	Хлеб пшеничный	28	4.54	7.8	16.62	157.77	4	4
	с маслом	5						
	сыр	10						
2-ой завтрак:	Ряженка	150	4.48	4	6.4	79.52	401	10
Итого		593	14.08	15.046	56.362	422.7		
обед:	Овощи свежие	60			0.73	6.3	15	19
	Суп полевой	200	2.256	1.943	15.19	86.568	80	34
	Макаронны отварные	140	5.86	2.791	39.799	212.5	205	49
	Куринные "Ёжики"	80	26.462	25.925	9.892	379.02	58	55
	с подливой	30						
	Хлеб пшеничный	28	2.128	0.28	13.92	61.6	1	1
	Хлеб ржаной	35	1.925	0.35	11.225	74.9	2	2
	Компот фруктовый	200	0.106	0.106	12.335	49.81	397	8
Итого		773	38.737	31.395	103.091	870.698		
полдник:	Чай с молоком	180	2.24	2	12.742	78.22	394	11
	Фрукты	100	0.4		12.7	53	398	14
	Кондитерские изделия	60	2.79	6.79	27.19	183.99	495	15
Итого		340	5.43	8.79	52.632	315.21		
Итого за пятый день:		1706	58.247	55.231	212.085	1608.608		
Итого за весь период			501.63	428.172	1848.1	13814.69		
Среднее значение за период			50.16	42.817	184.81	1381.47		
Содержание белков, жиров,			3.63%	3.10%	13.38%			

Примерное 10-ти дневное меню  
 МБДОУ ДС ОВ № 41 ст. Смоленской МО Северский район  
 День: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон лето

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
завтрак:	Каша пшеничная молочная	150	4.88	4.15	24.122	152.18	168	27
	Чай	170			7.98	31.84	391	5
	Хлеб пшеничный	25	4.02	6.9	14.69	139.43	4	4
	с маслом	5						
	сыр	8						
2-ой завтрак:	Ряженка	150	4.48	4	6.4	79.52	401	10
Итого		508	13.38	15.05	53.192	402.97		
обед:	Овощи свежие	30			0.44	3.8	15	19
обед:	Суп рыбный	160	8.164	2.034	11.078	94.41	84	36
	Плов с мясом кур	160	14.59	17	30.941	337.198	304	46
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.2	9.94	44	1	1
	Хлеб ржаной	30	1.65	0.3	9.621	64.2	2	2
	Компот фруктовый	150	0.106	0.106	11.337	45.83	397	8
Итого		550	26.03	19.64	73.357	589.438		
полдник:	Чай с молоком	150	1.96	1.75	11.274	68.94	394	11
	Фрукты	100	0.4		12.7	53	398	14
	Кондитерские изделия	30	1.4	3.4	13.6	92	495	15
Итого		280	3.76	5.15	37.574	213.94		
Итого за пятый день:		838	29.79	24.79	110.931	803.378		

Примерное 10-ти дневное меню

МБДОУ ДС ОБ № 41 ст. Смоленской МО Северский район

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон лето

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
завтрак:	Каша "Дружба" молочная	150	4.78	2.996	22.894	140	168	32
	Чай	170			7.98	31.84	391	5
	Хлеб пшеничный	25	4.02	6.9	14.69	139.43	4	4
	с маслом	5						
	сыр	8						
2-ой завтрак:	Ряженка	150	4.48	4	6.4	79.52	401	10
Итого		508	13.28	13.896	51.964	390.79		
обед:	Овощи свежие	30			0.44	3.8	15	19
	Суп полевой	160	1.906	1.865	13.038	76.01	80	34
	Макаронны отварные	120	5.027	2.703	34.119	184.98	205	49
	Куринные "Ёжики"	60	24.468	23.452	6.814	336.218	58	55
	с подливой	20						
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.2	9.94	44	1	1
	Хлеб ржаной	30	1.65	0.3	9.621	64.2	2	2
	Компот фруктовый	150	0.106	0.106	11.337	45.83	397	8
Итого		590	34.677	28.626	85.309	755.038		
полдник:	Чай с молоком	150	1.96	1.75	11.274	68.94	394	11
	Фрукты	100	0.4		12.7	53	398	14
	Кондитерские изделия	30	1.4	3.4	13.6	92	495	15
Итого		280	3.76	5.15	37.574	213.94		
Итого за пятый день:		1378	51.717	47.672	174.847	1359.768		
Итого за весь период			428.7	426.285	1446.84	12040.43		
Среднее значение за период			42.87	42.63	144.68	1204.04		
Содержание белков, жиров,			3.56%	3.54%	12.02%			

