

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			

**ДЕНЬ 1 (от 3 до 7 лет)**

<b>Завтрак</b>	Макаронны отварные с сыром	200	12,38	13,34	30,28	290,66	0,18	206
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	6	136
	Батон «Краснодарский»	40	3	1,16	20,56	104,8	-	-
<b>ИТОГО</b>		<b>440</b>	<b>27,38</b>	<b>17,56</b>	<b>63,84</b>	<b>444,74</b>	<b>6,18</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,1	55	-	
<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,1</b>	<b>55</b>	<b>-</b>	
<b>Обед</b>	Щи зеленые (щавелевые)	220	8,49	6,8	6,95	134,79	18,05	872.1
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	18,17	321
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
	Котлеты, биточки рубленые	80	12,42	9,42	12,86	185,34	0,12	282
<b>ИТОГО</b>		<b>680</b>	<b>27,41</b>	<b>21,76</b>	<b>78,45</b>	<b>632,22</b>	<b>37,89</b>	
<b>Полдник</b>	Суп молочный пшениный	150	3,62	3,81	12,63	99,3	0,69	94
	Булочка домашняя	80	5,82	10,02	43,14	286,4	0	469
	Чай с лимоном	180	0,09	-	12,42	48,6	1,01	196
<b>ИТОГО</b>		<b>410</b>	<b>9,53</b>	<b>13,83</b>	<b>68,19</b>	<b>434,3</b>	<b>1,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1630</b>	<b>64,73</b>	<b>53,23</b>	<b>223,58</b>	<b>1566,26</b>	<b>45,77</b>	

**ДЕНЬ 2 (от 3 до 7 лет)**

<b>Завтрак</b>	Каша овсяная молочная с маслом и сахаром	200	6,7	9,8	27,1	223	0,24	130
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	397
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	-	
<b>ИТОГО</b>		<b>440</b>	<b>13,9</b>	<b>14,58</b>	<b>64,94</b>	<b>446,46</b>	<b>1,84</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Фрукт свежий	100	0,41	0,08	13,1	55	-	3
<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,1</b>	<b>55</b>	<b>-</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56,34	5,7	33
	Суп рыбный	220	14,01	0,66	10,14	115,98	6,49	43
	Плов из птицы	220	22	20,33	36,81	418	0,57	304
	Компот из замороженной ягоды	180	0,18	0,07	15,68	62,5	36	127
	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
<b>ИТОГО</b>		<b>730</b>	<b>40,34</b>	<b>25,31</b>	<b>84,35</b>	<b>739,82</b>	<b>48,76</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога с морковью	150	17,49	15,44	35,67	351	1,07	238
	Соус вишневый	50	0,21	0,05	32,65	131,85	1,53	3586
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	6	136
	Печенье/вафли	40	3	4,72	29,96	166,84	-	
<b>ИТОГО</b>		<b>460</b>	<b>32,7</b>	<b>23,27</b>	<b>111,28</b>	<b>698,97</b>	<b>8,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1710</b>	<b>87,35</b>	<b>63,24</b>	<b>273,67</b>	<b>1940,25</b>	<b>59,2</b>	

**ДЕНЬ 3 (от3 до 7 лет)**

<b>Завтрак</b>	Каша «Дружба» молочная с маслом и сахаром	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9	68
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	130
	Батон с маслом	40/5	2,75	8,5	16,45	153	0	1
<b>ИТОГО</b>		<b>445</b>	<b>13,65</b>	<b>23,72</b>	<b>64,29</b>	<b>521,5</b>	<b>8,26</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Фрукт свежий	100	0,41	0,08	13,1	55	-	3
<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,1</b>	<b>55</b>	-	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	220	4,51	4,71	14,19	117,26	5,13	81
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,18	270,51	0	67
	Птица тушеная в сметанном соусе	80	9,42	8,62	2,34	124,66	0	301
	Кисель из натурального сока	180	0,5	0,05	27,18	111,24	0,99	382
	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
<b>ИТОГО</b>		<b>720</b>	<b>26,28</b>	<b>21,21</b>	<b>101,59</b>	<b>710,61</b>	<b>16,47</b>	
<b>Полдник</b>	Оладьи с молоком сгущенным (повидлом)	150/50	15,19	15,49	90,6	561	1,55	236
	Чай с лимоном	180	0,09	-	12,42	48,6	1,01	196
<b>ИТОГО</b>		<b>380</b>	<b>15,28</b>	<b>15,49</b>	<b>103,02</b>	<b>609,6</b>	<b>2,56</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1645</b>	<b>109,79</b>	<b>60,5</b>	<b>273</b>	<b>1896,77</b>	<b>16,94</b>	

**ДЕНЬ 4 (от3 до 7 лет)**

<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	200	7,44	8	36,56	241,6	0,54	186
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	397
	Пряник/печенье	40	1,92	1,12	31,08	134,32	-	
<b>ИТОГО</b>		<b>440</b>	<b>13,56</b>	<b>12,74</b>	<b>84,92</b>	<b>494,58</b>	<b>2,14</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,1	55	-	3
<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,1</b>	<b>55</b>	-	
<b>Обед</b>	Огурец свежий порционный	60	0,18	0,06	0,66	4,32	4,5	-
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	220	8,71	6,40	12,08	140,8	13,75	62
	Биточки рыбные	80	10,64	3,76	7,67	107	0,34	403
	Картофельное пюре	75	1,53	2,4	10,22	68,63	9,08	321
	Компот из сухофруктов	180	0,94	-	24,26	96,7	0,72	126
	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
	Капуста тушеная	75	1,55	2,43	7,07	56,33	12,87	336
<b>ИТОГО</b>		<b>740</b>	<b>26,85</b>	<b>15,65</b>	<b>78,66</b>	<b>560,78</b>	<b>41,26</b>	
<b>Полдник</b>	Вареники ленивые	150	16,95	17,93	17,48	297,8	0,05	156
	Кефир , ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	-	
<b>ИТОГО</b>		<b>370</b>	<b>25,17</b>	<b>23,59</b>	<b>45,24</b>	<b>492,6</b>	<b>1,31</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1650</b>	<b>65,99</b>	<b>52,06</b>	<b>221,92</b>	<b>1602,96</b>	<b>44,71</b>	

**ДЕНЬ 5 (от3 до 7 лет)**

<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200	5	8,2	30,3	215	0,22	131
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	130
	Батон с сыром	55	6,37	3,23	20,31	138,46	0,04	1
<b>ИТОГО</b>		<b>455</b>	<b>15,95</b>	<b>16,47</b>	<b>72,11</b>	<b>498,8</b>	<b>7,62</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Фрукт свежий	100	0,41	0,08	13,1	55	-	3
<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,1</b>	<b>55</b>		
<b>Обед</b>	Суп-лапша домашняя	220	1,93	4,47	10,49	89,98	0,44	86
	Рагу овощное	150	3,75	5,08	14,45	126,32	8,43	59
	Котлеты, биточки рубленые	80	12,42	9,42	12,86	185,34	0,12	282
	Соус сметанный	50	0,71	2,5	2,94	37,05	0,02	354
	Компот из замороженной ягоды	180	0,18	0,07	15,68	62,49	36	127
	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
<b>ИТОГО</b>		<b>730</b>	<b>22,29</b>	<b>22,14</b>	<b>73,12</b>	<b>588,18</b>	<b>45,01</b>	
<b>Полдник</b>	Омлет с зеленым горошком	185	13,01	27,05	10,79	338,7	1,42	219
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	382
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	-	
<b>ИТОГО</b>		<b>405</b>	<b>16,91</b>	<b>28,39</b>	<b>49,53</b>	<b>526,3</b>	<b>5,02</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1690</b>	<b>55,56</b>	<b>67,08</b>	<b>207,86</b>	<b>1668,28</b>	<b>57,65</b>	

**ДЕНЬ 6 (от3 до 7 лет)**

<b>Завтрак</b>	Каша гречневая вязкая	200	11,4	9,64	54,9	360,68	0	67
	Яйцо	40	5,2	4,8	4	62,8	0	150
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	6	136
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	-	
<b>ИТОГО</b>		<b>480</b>	<b>31,6</b>	<b>18,66</b>	<b>92,46</b>	<b>577,56</b>	<b>6</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,1	55	-	3
<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,1</b>	<b>55</b>		
<b>Обед</b>	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56,34	5,7	33
	Рассольник ленинградский	220	1,85	4,51	14,61	106,26	6,64	76
	Котлеты, биточки рубленые	80	12,42	9,42	12,86	185,34	0,12	282
	Соус сметанный	50	0,71	2,5	2,94	37,05	0,02	354
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,49	4,22	26,37	165,48	0	205
	Компот из замороженной ягоды	180	0,18	0,07	15,68	62,49	36	127
	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
<b>ИТОГО</b>		<b>790</b>	<b>24,8</b>	<b>24,97</b>	<b>94,18</b>	<b>699,96</b>	<b>48,48</b>	
<b>Полдник</b>	Овощи тушеные	150	5,1	8,55	21	186	28,5	338
	Кисель из натурального сока	180	0,5	0,05	27,18	111,24	0,99	382
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	-	
<b>ИТОГО</b>		<b>450</b>	<b>8,3</b>	<b>9,76</b>	<b>68,74</b>	<b>402,04</b>	<b>29,49</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1820</b>	<b>65,41</b>	<b>53,47</b>	<b>268,48</b>	<b>1734,56</b>	<b>83,97</b>	

**ДЕНЬ 7 (от3 до 7 лет)**

<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная с маслом и сахаром	200	7,04	7,6	36,8	245,6	0,5	176
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	397
	Батон с сыром	55	6,37	3,23	20,31	138,46	0,04	1
<b>ИТОГО</b>		<b>455</b>	<b>17,61</b>	<b>14,45</b>	<b>74,39</b>	<b>502,72</b>	<b>2,14</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Фрукт свежий	100	0,41	0,08	13,1	55	-	3
<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,1</b>	<b>55</b>		
<b>Обед</b>	Огурец свежий порционный	60	0,18	0	0,54	2,94	2,1	
	Суп картофельный с крупой	220	2,31	2,31	17,05	99	6,16	40
	Голубцы ленивые	200	14,62	14,64	18,68	266,42	46,28	94
	Кисель из натурального сока	180	0,5	0,05	27,18	111,24	0,99	382
	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
<b>ИТОГО</b>		<b>710</b>	<b>20,91</b>	<b>17,6</b>	<b>80,15</b>	<b>566,6</b>	<b>55,53</b>	
<b>Полдник</b>	Биточки рыбные	80	10,64	3,76	7,67	107	0,34	403
	Винегрет овощной	120	1,93	6,23	10,08	109,81	13,2	2
	Чай с лимоном	180	0,09	-	12,42	48,6	1,01	196
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	-	
<b>ИТОГО</b>		<b>420</b>	<b>15,66</b>	<b>11,15</b>	<b>50,73</b>	<b>370,21</b>	<b>23,64</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1685</b>	<b>54,59</b>	<b>43,28</b>	<b>218,37</b>	<b>1515,32</b>	<b>81,31</b>	

**ДЕНЬ 8 (от3 до 7 лет)**

<b>Завтрак</b>	Каша овсяная молочная	200	6,7	9,8	27,1	223	0,24	135
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	130
	Батон с маслом	45	2,75	8,5	16,45	153	0	1
<b>ИТОГО</b>		<b>445</b>	<b>14,03</b>	<b>23,34</b>	<b>65,05</b>	<b>521,34</b>	<b>7,6</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Фрукт свежий	100	0,41	0,08	13,1	55	-	3
<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,1</b>	<b>55</b>		
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	220	1,54	4,29	7,46	74,58	16,26	67
	Котлеты рубленые	80	12,42	9,42	12,86	185,34	0,12	282
	Картофельное пюре	75	1,53	2,4	10,22	68,63	9,08	321
	Соус сметанный	50	0,71	2,5	2,94	37,05	0,02	354
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
	Свекла, тушеная в сметане	75	1,22	0,97	7,8	44,78	0,86	340
<b>ИТОГО</b>		<b>730</b>	<b>20,86</b>	<b>20,32</b>	<b>79,47</b>	<b>585,22</b>	<b>27,89</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка творожная	150	17,49	15,44	35,67	351	1,07	81
	Соус вишневый	50	0,21	0,05	32,65	131,85	1,53	3586
	Йогурт питьевой (ацидолакт, кефир)	180	7,38	2,7	10,62	93,6	1,08	
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	-	
<b>ИТОГО</b>		<b>420</b>	<b>31,08</b>	<b>17,47</b>	<b>78,71</b>	<b>602,25</b>	<b>3,01</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1695</b>	<b>66,38</b>	<b>61,21</b>	<b>236,33</b>	<b>1763,81</b>	<b>38,5</b>	

**ДЕНЬ 9 (от3 до 7 лет)**

<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,9	70
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	397
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	-	
<b>ИТОГО</b>		<b>440</b>	<b>13,96</b>	<b>15,2</b>	<b>63,7</b>	<b>448,4</b>	<b>2,5</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,1	55	-	3
<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,1</b>	<b>55</b>	<b>-</b>	
<b>Обед</b>	Суп с мясными фрикадельками	220	5,83	4,55	13,59	118,8	9,86	83
	Рис отварной с маслом	150	3,65	5,37	36,69	209,7	0	315
	Печень по- строгановски	80	19,46	13,2	2,26	206	8,74	95
	Отвар шиповника	180	0,49	0,2	14,15	68,18	144	133
	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
<b>ИТОГО</b>		<b>680</b>	<b>32,73</b>	<b>23,92</b>	<b>83,39</b>	<b>689,68</b>	<b>162,6</b>	
<b>Полдник</b>	Блины заварные	150	7,01	3,77	53,78	278,18	0	447
	Чай с лимоном	200	0,09	-	12,42	48,6	1,01	196
<b>ИТОГО</b>		<b>350</b>	<b>7,1</b>	<b>3,77</b>	<b>66,2</b>	<b>325,78</b>	<b>1,01</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1540</b>	<b>54,2</b>	<b>42,97</b>	<b>208,39</b>	<b>1518,86</b>	<b>166,03</b>	

**ДЕНЬ 10 (от3 до 7 лет)**

<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная с маслом и сахаром	200	6	8,2	29,3	215	0,22	132
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	130
	Батон с сыром	55	6,37	3,23	20,31	138,46	0,04	1
<b>ИТОГО</b>		<b>455</b>	<b>16,95</b>	<b>16,47</b>	<b>71,11</b>	<b>498,8</b>	<b>7,62</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Фрукт свежий	100	0,41	0,08	13,1	55	-	3
<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,1</b>	<b>55</b>		
<b>Обед</b>	Свекольник со сметаной	220	1,76	4,55	13,05	99,73	6,12	55
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	18,17	321
	Котлеты рыбная	80	10,64	3,76	7,67	107	0,34	403
	Соус сметанный	50	0,71	2,5	2,94	37,05	0,02	354
	Кисель из натурального сока	180	0,5	0,1	27,18	111,24	0,99	382
	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
<b>ИТОГО</b>		<b>730</b>	<b>19,97</b>	<b>16,31</b>	<b>87,99</b>	<b>579,27</b>	<b>25,64</b>	
<b>Полдник</b>	Яйцо	40	5,2	4,8	4	62,8	0	150
	Капуста тушеная	150	2,48	3,89	11,35	90,12	20,59	336
	Чай с молоком	180	3,19	2,79	13,57	92,39	1,42	394
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	-	
<b>ИТОГО</b>		<b>410</b>	<b>13,87</b>	<b>12,64</b>	<b>49,48</b>	<b>350,11</b>	<b>22,01</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1695</b>	<b>51,2</b>	<b>45,5</b>	<b>221,68</b>	<b>1483,18</b>	<b>55,27</b>	

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ МО «СГО» -  
детский сад №9 «Улыбка»  
Шурышкина С.А.  
Приказ № 19 от 11.03.2021



**Основное меню**  
для организации питания детей от 3 до 7 лет  
посещающих МАДОУ МО «СГО» - д/с № 9  
«Улыбка»  
с 10,5 часовым пребыванием  
на летне-осенний период