

**ОТДЕЛ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
АДМИНИСТРАЦИИ  
ОКТЯБРЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**

---

**404321 Волгоградская область р.п. Октябрьский ул. Центральная, 20 ИНН 34212890  
КПП 342101001 телефоны (84475) 6-16-80; 6-27-52 (бух), факс (84422) 30-64-52;  
edu\_oct@volganet.ru**

---

Исх. № 1079  
От « 22 » 09 2016 г.

Руководителям образовательных организаций  
Октябрьского муниципального района  
Волгоградской области

Уважаемые коллеги!

Направляем Вам для использования (рекомендации) в работе единого  
примерного 10- дневного меню, согласованного с ТОУ Роспотребнадзора в  
Котельниковском, Октябрьском районах.

Приложение: на 22 стр. в 1 экз.

Начальник отдела по образованию  
администрации Октябрьского  
муниципального района



С.А. Чурикова

Начальник ТОУ Роспотребнадзора в Котельниковском,  
Октябрьском районах

Кривошьева И.А.

Начальник отдела по образованию администрации  
Октябрьского района

Чурикова С.А.

### Примерное 10-дневное меню.

Составлено на основании «Организации рационального питания детей в ДОУ». Метод. рекомендация / Сост. Беленкова Г.И., Павлова Т.А.-Воронеж, ИП Дакотенин с.с 2010г.-208 с

Понедельник 1-й день	Вторник 2-й день	Среда 3-й день	Четверг 4-й день	Пятница 5-й день
<p><b>Завтрак</b> Вермишель отварная с сахаром и с маслом Батон с повидлом Чай с сахаром</p> <p><b>2-й завтрак</b> Сок фруктовый</p> <p><b>Обед</b> Борщ м/б Плов с курицей Помидор солёный Хлеб</p> <p>Компот из сухофруктов</p> <p><b>Подлник</b> Пирожок с овощами (морковь, свёкла, картофель) Кофейный напиток с молоком</p>	<p><b>Завтрак</b> Каша манная молочная Хлеб с сыром Чай с сахаром</p> <p><b>2-й завтрак</b> Печенье</p> <p><b>Обед</b> Суп с бобовыми (горох, фасоль) м/б Картофельное пюре с рыбой, тушёной в томате с овощами Салат из кв.капусты Хлеб</p> <p>Сок фруктовый</p> <p><b>Подлник</b> Рожок с повидлом Снежок</p>	<p><b>Завтрак</b> Каша пшеница молочная Батон с повидлом Чай с сахаром</p> <p><b>2-й завтрак</b> Фрукты свежие</p> <p><b>Обед</b> Щи с кислой капустой м/б Вермишелевая запеканка с мясом Салат из отварной свёклы Хлеб</p> <p>Кисель из сухофруктов</p> <p><b>Подлник</b> Блины со тушёными молоком Какао с молоком</p>	<p><b>Завтрак</b> Дыно отварное Икра кабачковая Батон с сыром Кофейный напиток с молоком</p> <p><b>2-й завтрак</b> Свёкла, запечённая с сахаром</p> <p><b>Обед</b> Суп с домашней лапшой м/б Гороховое пюре Суфле мясное Салат из отварной моркови Хлеб</p> <p>Компот из сухофруктов</p> <p><b>Подлник</b> Денизные вареники со сметаной Молоко кипячёное</p>	<p><b>Завтрак</b> Каша гречневая молочная Печенье Чай с сахаром</p> <p><b>2-й завтрак</b> Сок фруктовый</p> <p><b>Обед</b> Суп - харчо м/б Вареники отварные с картофелем со сметаной Салат из кашеной капусты с отварной свёклой Хлеб</p> <p>Компот из сухофруктов</p> <p><b>Подлник</b> Ватрушка с творогом Кофейный напиток с молоком</p>
<p><b>Понедельник 6-й день</b></p> <p><b>Завтрак</b> Каша геркулесовая молочная Хлеб с сыром Чай с сахаром</p> <p><b>2-й завтрак</b> Фрукты свежие</p> <p><b>Обед</b> Борщ с фасолью м/б Гречка отварная с мясной котлетой Огурец солёный Хлеб</p> <p>Компот из сухофруктов</p> <p><b>Подлник</b> Творожно-манная запеканка с изюмом и с молочным соусом Чай с молоком</p>	<p><b>Вторник 7-й день</b></p> <p><b>Завтрак</b> Каша рисовая молочная Батон с повидлом Чай с сахаром</p> <p><b>2-й завтрак</b> Сок яблочный</p> <p><b>Обед</b> Суп картофельный с крупной (рис, пшено, перловка, пшеничная) м/б Овощное рагу с мясом Помидор солёный Хлеб</p> <p>Кисель из свежих фруктов</p> <p><b>Подлник</b> Булочка с изюмом Раженка (Питьевой йогурт)</p>	<p><b>Среда 8-й день</b></p> <p><b>Завтрак</b> Каша ячневая молочная Хлеб с повидлом Чай с сахаром</p> <p><b>2-й завтрак</b> Фрукты свежие</p> <p><b>Обед</b> Щи м/б Овощное рагу с мясом Огурец солёный Хлеб</p> <p>Сок яблочный</p> <p><b>Подлник</b> Кондитерские изделия (Пряник, печенье, вафли) Молоко кипячёное</p>	<p><b>Четверг 9-й день</b></p> <p><b>Завтрак</b> Омлет натуральный Салат из отварной свёклы Батон с сыром Чай с сахаром</p> <p><b>2-й завтрак</b> Сок фруктовый</p> <p><b>Обед</b> Рассолыник со сметаной м/б Капустя тушёная Рыбная котлета Салат из отварной моркови с зелёным горошком Хлеб</p> <p>Компот из сухофруктов</p> <p><b>Подлник</b> Пирог-Кух Кофейный напиток с молоком</p>	<p><b>Пятница 10-й день</b></p> <p><b>Завтрак</b> Каша молочная «Дружба» Хлеб с повидлом Чай с сахаром</p> <p><b>2-й завтрак</b> Морковь, запечённая с сахаром</p> <p><b>Обед</b> Суп картофельный с клецками м/б Макаронны отварные Гуляш из отварного мяса Салат из отварной свёклы Хлеб</p> <p>Кисель из сухофруктов</p> <p><b>Подлник</b> Фруктовый плов Какао с молоком</p>

# Форма циклического меню с 2 до 3 лет

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 2-х до 3 лет

Белков	Жиров	Углеводов	(ККАЛ)	Витамины (мг)										Минеральные в-ва		
				A	B1	B2	C	D	Mg	Ca	Fe					
42	47	203	1400	450	0,8	0,9	45	10	150	900	10					

Наименование блюда	выход	Витамины (мг)																	Минеральные в-ва											
		Вермишель	Сахар	масло сливочное	молоко	батон	повидло	чай-заварка	картофель	лук	морковь	капуста свежая	капуста кваш.	том.паста	рис	помидор	хлеб	сухофр.	мука	яйцо	коф.напиток	соль йод.	масло растит.	дрожжи	говядина, куры	сок фруктовый	маргарин	свёкла		
<b>Завтрак</b> Вермишель отварная с сахаром и с маслом	200	40	8	4																		0,5								
Батон с повидлом	35/7				35	7																								
Чай с сахаром	180		8				0,5																							
<b>2-й завтрак</b> Сок фруктовый	100																									100				
<b>Обед</b> Борщ м/б	200			3				50	5	5	30	30	3	35								1,5	2						5	
Плов с мясом (с курицей)	130/60			9					12	10					45							1,5	5			55				
Помидор соевый	45																													
Хлеб пшеничный ржаной	20 50														30 20															
Компот из сухофруктов	180		12												9															
<b>Подлник</b> Пирожок с овощами (свёкла, морковь, картофель)	70		5	2	30			40		35								35	8		0,5	2		0,4			1		35	
Кофейный напиток с молоком	180		4		180																1,0									
<b>Итого к выдаче</b>		20	37	18	210	35	7	0,5	90	17	50	30	30	3	35	45	50	9	35	8	1,0	4	9	0,4	55	100	1		40	



День: среда  
Неделя: первая

Возрастная категория: 2-3 года

Белков	Жиров	Углеводов	(ккал)	Витамины (мг)										Минеральные в-ва		
				A	B1	B2	C	D	Mg	Ca	Fe					
42	47	203	1400	450	0,8	0,9	45	10	150	800	10					

Наименование блюда	выход	Витамины (мг)										Минеральные в-ва																
		пшено	сахар	масло слив	молоко	батон	повидло	чай-заварка	мясо говяд	картофель	лук	морковь	масло раст	капуста свеж	капуста кваш	том.паста	вермишел	яйцо	свёкла	хлеб	сухофрукт	крахмал	мука	сгущ.молоко	какао-порошок	соль йод.	фрукты	
<b>Завтрак</b> Каша пшеница молочная	200	15	8	4	180																						0,5	
Батон с повидлом	35/7					35	7																					
Чай с сахаром	180							0,5																				
<b>2-й завтрак</b> Фрукты свежие	75																											75
<b>Обед</b> Щи с кислой капустой м/б Верхнелесевая запеканка с мясом	200 130/60			3					50	5	5	2	30	30	3		35	12										1,5
Салат из отварной свёклы Хлеб пшеничный дрожной	45 20 50									3		2							60			30 20						
Кисель из сухофруктов	180			12														8			9	2						
<b>Полдник</b> Блины со сгущённым молоком	60 15			5	2	30						3											35	15			0,5	
Какао с молоком	180			4		180																			0,5			
<b>Итого к вылачи</b>		15	37	18	390	35	7	0,5	60	50	19	15	9	30	30	3	35	20	60	50	9	2	35	15	0,5	4	75	

День: четверг  
Неделя: первая

Возрастная категория: 2-3 года

Наименование блюда	Выход	яйцо	сахар.	икра кабачк	батон	сыр	коф.напиток	молоко	картофель	мясо	соя	Витаминны (мг)											Минеральн мгс -в-ва		
												А	В1	В2	С	Д	Мг	Са	Fe	К	Мг	Са	Fe		
Белков	Жиров	Углеводов	(ККАЛ)																						
42	47		203					1400				450	0,8	0,9	45	10	150	800	10						
<b>Завтрак</b>																									
Яйцо отварное	47	47																							
Икра кабачковая	45			45																					
Батон с сыром	35/10				35	10																			
Кофейный напиток с молоком	180		9				1,0	180																	
<b>2-й завтрак</b>																									
Свёкла, запечённая с сахаром	45		2																55						
<b>Обед</b>																									
Суп с ломашней лапшой на м/б	200	1							50	10		5	5		1	2	3								
Гороховое пюре	136										50	5	5		1	2	6								
Суфле мясное	60	2								80		5	5	7	1	2	3								
Салат из отварной моркови	45											3	55		0,5	3									
Хлеб пшеничный ржаной	20												30												
Компот из сухофруктов	50												20	9											
Компот из сухофруктов	180		12																						
<b>Поддник</b>																									
Ленивые вареники со сметаной	130/15		5					20		22					90	15	0,5		6						
Молоко кипячёное	180		4					180																	
<b>Итого к выдаче</b>		50	37	45	35	10	1,0	380	50	80	32	50	18	65	57	9	90	15	4	9	55	18			









День: среда  
 Неделя: вторник  
 Возрастная категория: 2-3 года

Белков	Жиров	Витамины (мг)										Минераль ные в-ва												
		A	B1	B2	C	D	Mg	Ca	Fe															
42	47	450	0,8	0,9	45	10	150	800	10															
Наименование блюда	выход	крупя диетическая	сахар	масло слив.	молоко	хлеб	повидло	чай- заванка	мясо говядин	картофель	лук	морковь	масло растит.	огурец соленый	сок яблочный	мука	капуста свежая	Фрукты свежие	свёкла	яйцо	сметана	соль йодир	том.паста	Пряник, печенье,
<b>Завтрак</b> Каша молочная ячневая	200	15	9	6	180																	0,5		
Хлеб с повидлом	35/10					35	7																	
Чай с сахаром	180		9					0,5																
<b>2-й завтрак</b> Фрукты свежие	75																75							
<b>Обед</b> Щи из свежей капусты сметаной м/б	200			4						50	7	5	2				40		3		1,5		3	
Пельмени отварные сметаной	180			8					55		10		1		30				7		10	1,5		
Огурец соленый	45												45											
Хлеб пшеничный ржаной	20 50					30 20																		
Сок яблочный	180													180										
<b>Полдник</b> Пряник (печенье, вафли)	50																				0,5		50	
Молоко кипяченое	180		3		180																			
<b>Итого к выдаче</b>		15	21	18	360	85	7	0,5	55	50	17	5	3	45	180	30	40	75	3	7	13	4	3	40

День: четверг  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: 2-3 года

Белков	Жиров	Углеводов	(ККАЛ)	Витамины (мг)										Минеральные в-ва		
				A	B1	B2	C	D	Mg	Ca	Fe					
42	47	203	1400	450	0,8	0,9	45	10	150	800	10					

Наименование блюда	выход	яйцо	сахар	масло слив.	молоко	батон	сыр	чай-заварка	мясо говядины	картофель	лук	морковь	масло растит.	рыба Минтай	Капуста свежая	сухофрукты	том. паста	коф. напиток	сок фруктовый	соль йодир.	огурец солёный	хлеб	горошек зелёный	мука	свёкла	сметана	повидло	маргарин		
<b>Завтрак</b> Омлет натуральный	80	40		4	50						10		1							0,5										
Салат из отварной свёклы	60												1												70					
Батон с сыром	35/10					35	10																							
Чай с сахаром	180		10					0,5																						
<b>2-й завтрак</b> Сок фруктовый	100																		100											
<b>Обед</b> Рассольник со сметаной м/б	200			3					15	50	7	5	1													5				
Капуста тушёная Рыбная котлета	130 60		3		8 20						10 5	5	2	80 15	0		3			1,5 0,5		10								
Салат из отварной моркови с зелёным горошком	45										5	45	3										10							
Хлеб пшеничный ржаной	20 50															9						30 20								
Компот из сухофруктов	180		11																											
<b>Полдник</b> Пирог-Кух	70	3	11	3	10								1							0,5							35	2	7	1
Кофейный напиток Молоком	180		5		180													1,0												
<b>Итого к выдаче</b>		46	37	18	260	35	10	0,5	15	50	37	55	9	80	15	9	3	1,0	100	4	3	60	10	37	70	5	7	1		

День: пятница  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: 2-3 года

Блюдо	Жиры	Углеводов	(ККАЛ)	Витамины (мг)											Минеральные вещества			
				A	B1	B2	C	D	Мg	Ca	Fe	К	Na	P	С	Ca	Fe	
42	47	203	1400	450	0,8	0,9	45	10	150	800	10							

Наименование блюда	выход	пшено	рис	сахар	масло слив	молоко	повидло	чай-заварка	мясо говяд	картофель	лук	морковь	масло раст	свёкла	Макароны	яйцо	хлеб	сухофрукт	крахмал	мука	какао-порошок	соль йод.	том.паста	курага	изюм
<b>Завтрак</b> Каша молочная «Дружба»	200	7	7	8	4	180																0,5			
Хлеб с повидлом	35/7						7										35								
Чай с сахаром	180			8				0,5																	
<b>2-й завтрак</b> Морковь запечённая с сахаром	60			2								60													
<b>Обед</b> Суп картофельный с клецками м/б	200				2					50	7	5	2			3				7		1			
Макароны отварные	130				5									40								1			
Гуляш из отварного мяса	60								55		10	5	3							2		1	2		
Салат из отварной свёклы	45										10		4	50											
Хлеб пшеничный ржаной	20																30								
Хлеб пшеничный ржаной	50																20								
Кисель из сухофруктов	180			10												8		9	2						
<b>Полдник</b> Фруктовый плов	150		40		6	4																0,5		3	3
Какао с молоком	180				3		180														0,5				
<b>Итого к выдаче</b>		7	47	37	18	360	7	0,5	55	50	27	70	9	50	40	11	85	9	2	9	0,5	4	2	3	3

## Форма циклического меню с 3 до 6 лет

День: понедельник  
Неделя: первая  
Возрастная категория: с 3-х до 6 лет

Белков	Жиrow	Углеводов	(KKAJL)	Витаминны (мг)											Минеральны в-ва															
				A	B1	B2	C	D	Me	Ca	Fe	Итого к выдачи	Свёкла																	
54	60	261	1800	500	0,9	1	50	25	200	900	10																			
Наименование блюда	выход	Вермишел	Сахар	масло сливочное	молоко	батон	повидло	чай-заварка	картофель	лук	Морковь	капуста свежая	капуста кваш.	том.паста	рис	помидор	хлеб	сухофр.	мука	яйцо	коф.напиток	соль йод.	масло растит.	дрожжи	говядина, куры	сок фруктовый	маргарин	Свёкла		
<b>Завтрак</b> Вермишель отварная с сахаром	250	50	10	5																		1								
Батон с повидлом	40/20					40	20																							
Чай с сахаром	200		10					0,6																						
<b>2-й завтрак</b> Сок фруктовый	100																									100				
<b>Обед</b> Борщ м/б	250			3					70	8	5	40	40	5								2	3						7	
Плов с мясом (курицей)	150/70*			10						17	10				45							2	5			75				
Помидор солёный	60															60														
Хлеб пшеничный ржаной	50 80											40 50					40 50													
Компот из сухофруктов	200		15														11													
<b>Полдник</b> Пирожок с овощами (морковь, свёкла, картофель)	80		7	3	30				50		40								40	8								2		40
Кофейный напиток с молоком	200		5		210																1,2									
<b>Итого к выдачи</b>		40	47	21	240	40	20	0,6	120	25	55	40	40	5	45	60	90	11	40	8	1,2	6	11	0,5	75	100	2		47	

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: с 3-х до 6 лет

Белков	Жиров	Углеводов	(ккал)	Витаминны (мг)											Минеральны в-ва			
				A	B1	B2	C	D	Me	Ca	Fe							
54	60	261	1800	500	0,9	1	50	2,5	200	900	10							

Наименование блюда	выход	кp.манная	сахар	молоко	масло слив	сыр	чай-заварка	картофель	горох	масло раст	лук	морковь	рыба «минтай»	капуста кваш	хлеб	сок фруктовый	мука	повидло	яйцо	снежок	дрожжи	соль йод.	том.паста	печенье	маргарин	Мясо гов.
<b>Завтрак</b> Каша манная молочная	250	14	10	210	5										40							1				
Хлеб с сыром	40/15					15																				
Чай с сахаром	200		12				0,6																			
<b>2-й завтрак</b> Печенье	20																						20			
<b>Обед</b> Суп с бобовыми (горох, фасоль) м/б	250				3			70	20	3	8	5										2				20
Картофельное пюре с рыбой тушеной в томате с овощами	150/70			10	10			200		2	17	15	100				2					2	5			20
Салат из кв.капусты	60									3	3			60												
Хлеб пшеничный ржаной	50 80													40 50												
Сок фруктовый	200													200												
<b>Повидло</b> Рожок с повидлом	70/80		8	30	3					3							40	15	8			2				
Снежок	200																			200						2
<b>Итого к выдаче</b>		14	30	250	21	15	0,6	270	20	11	28	20	100	60	130	200	42	15	8	200	0,5	6	5	20	2	20

День: среда  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: с 3-х до 6 лет

Белков	Жиров	Углеводов	(ккал)		Витамины (мг)											Минераль ные в-ва												
					A	B1	B2	C	D	Mg	Ca	Fe																
54	60	261	1800	500	0,9	1	50	2,5	200	900	10																	
Наименование блюда	выход	пшени	сахар	масло слив	молоко	батон	повидло	чай-заварка	мясо говяд	картофель	лук	морковь	масло раст	капуста свеж	капуста кваш	том.паста	вермишел	яйцо	свёкла	хлеб	сухофрукт	крахмал	мука	сгущ.молоко	какао-порошок	соль йод.	фрукты	
<b>Завтрак</b> Каша пшеничная молочная	250	20	10	5	200																						1	
Батон с повидлом	40/20					40	20																					
Чай с сахаром	200		10					0,6																				
<b>2-й завтрак</b> Фрукты свежие	100																											1,100
<b>Обед</b> Щи с кислой капустой м/б	250			3						70	10	5	3	40	40	5											2	
Вермишелевая запеканка с мясом	150/70			10					80		15	10	2				45	15									2	
Салат из отварной свёклы	60										10		2						80									
Хлеб пшеничный ржаной	50 80																			40 50								
Кисель из сухофруктов	200			15														9										
<b>Полдник</b> Влины со стучённым молоком	70/80 20		7	3	50								4															
Какао с молоком	200		5		200																			0,6				
<b>Итого к выдаче</b>		20	47	21	450	40	20	0,6	80	70	35	15	11	40	40	5	45	24	80	90	11	3,3	40	20	0,6	6	100	

День: четверг  
Неделя: первая

Возрастная категория: с 3-х до 6 лет

Белков	Жиров	Углеводов	(ККАЛ)	Витамины (мг)										Минеральные в-ва		
				A	B1	B2	C	D	Me	Ca	Fe					
54	60	261	1800	500	0,9	1	50	2,5	200	900	10					

Наименование блюда	выход	Витамины (мг)																						
		яйцо	сахар.	икра кабачк	батон	сыр	коф.напиток	молоко	картофель	мясо говяд	мука	Горох	лук	морковь	хлеб	сухофрукт	творог	сметана	соль йод.	масло растит	свёкла	масло слив		
<b>Завтрак</b> Яйцо отварное	47	47																						
Икра кабачковая	60		60																					
Батон с сыром	40/15				40	15																		
Кофейный напиток с молоком	200		10				1,2	200																
<b>2-й завтрак</b> Свёкла, запечённая с сахаром	60		5																		1	80		
<b>Обед</b> Суп с домашней лапшой на м/б	250	3						70		12										1	3		3	
Гороховое пюре	150										60									1	3		8	
Суфле мясное	70	3							100			5								2	1		4	
Салат из отварной моркови	60											3	70							1	3			
Хлеб пшеничный ржаной	50 80													40 50										
Компот из сухофруктов	200		10											11										
<b>Подливка</b> Ленивые вареники со сметаной	150/20	5	10					20		25										100	20	1		6
Молоко кипячёное	200		5				200																	
<b>Итого к выдаче</b>		58	47	60	40	15	1,2	420	70	100	37	60	21	80	100	11	100	20	6	11	80		21	



День: ПИТНИЦА  
Неделя: первая  
Возрастная категория: с 3-х до 6 лет

Белков	Жиров	Углеводов	(ККАЛ)	Витамины (мг)										Минераль ные в-ва		
				A	B1	B2	C	D	Мг	Ca	Fe					
54	60	261	1800	500	0,9	1	50	2,5	200	900	10					

Наименование блюда	выход	Витамины (мг)																			Минераль ные в-ва								
		Гречка	сахар	масло слив	молоко	печенье	чай-заварка	картофель	лук	морковь	том.паста	рис	мука	яйцо	капуста кваш	хлеб	сок фруктовый	творог	коф.напиток	масло раст	соль йод.	мясо говяд	дрожжи	свёкла	сухофрукты	маргарин	сметана	чеснок	
<b>Завтрак</b> Каша Гречневая молочная	250	20	10	5	200																1								
Печенье	20				20																								
Чай с сахаром	200		10			0,6																							
<b>2-й завтрак</b> Сок фруктовый	100															100													
<b>Обед</b> Суп-харчо м/б	250			3			70	8	5	5	10										3	2							0,5
Вареники отварные с картофелем со сметаной	150/20						100	17				40									3	2							20
Салат из кв.капусты с отварной свёклой	60													50							2				10				
Хлеб пшеничный ржаной	50 80													40 50															
Компот из сухофруктов	200		12																						11				
<b>Полдник</b> Вагрушка с творогом	70/80		10	3	30							35	14								3	1					2		
Кофейный напиток с молоком	200		5		200														1,2										
<b>Итого к выдаче</b>		20	47	21	430	20	0,6	170	28	5	5	10	75	24	50	90	100	25	1,2	11	6	50	0,5	10	11	2	20	0,5	

День: понедельник  
Неделя: вторник

Возрастная категория: с 3-х до 6 лет

Белков	Жиров	Углеводов	(ККАЛ)	Витамины (мг)										Минеральные в-ва		
				А	В1	В2	С	Д	Мг	Са	Fe					
54	60	261	1800	500	0,9	1	50	2,5	200	900	10					

Наименование блюда	Выход	Витамины (мг)																			Итого к выдаче									
		геркулес	сахар	масло слив	молоко	сыр	чай-заварка	мясо ГОВЯДИН	картофель	лук	морковь	масло растит	капуста свеж	капуста кваш	свёкла	сухофрукт	рис	изюм	яйцо	фрукты свеж		соль йодир	том.паста	гречка	хлеб	фасоль	огурец солёный	крупя манная	творог	мука
<b>Завтрак</b> Каша геркулесовая молочная	250	22	10	5	200															1										
Хлеб с сыром	40/15					15																		40						
Чай с сахаром	200		10			0,6																								
<b>2-й завтрак</b> Фрукты свежие	100																			100										
<b>Обед</b> Борщ с фасолью м/б	250			3			70													2			5					1		
Гречка отварная с мясной котлетой	150 70			9					100		10	5	2								2		40		10					
Огурец солёный	60																									60				
Хлеб пшеничный ржаной	50 80																							40 50						
Компот из сухофруктов	200		12												11															
<b>Полдник</b> Творожно-манная запеканка с молочным соусом	180/20		10	4	30						3					50	3	14		1							25		100	3
Чай с молоком	200		5		200																									
<b>Итого к выдаче</b>		22	47	21	450	15	1,2	100	70	20	10	11	40	44	5	11	50	3	24	100	6	5	40	140	1	0	60	25	100	3



День: среда  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: с 3-х до 6 лет

Белков	Жиров	Углеводов	(ККАЛ)	Витамины (мг)										Минераль- ные в-ва										
				А	В1	В2	С	Д	Мг	Са	Fe													
54	60	261	1800	500	0,9	1	50	2,5	200	900	10													
Наименование блюда	выход	крупы кшевая	сахар	масло слив	молоко	повидло	чай- заварка	мясо говядин	картофель	лук	морковь	масло растят	огурец сол	сок яблочный	мука	капуста свежая	яйцо	сметана	соль йодир	том.паста	хлеб	фрукты свежие	Пряник(пе- ченье,	
<b>Завтрак</b>																								
Каша ячневая молочная	250	20	10	7	200																			
Хлеб с повидлом	40/20					20															40			
Чай с сахаром	200		10				0,6																	
<b>2-й завтрак</b>																								
Фрукты свежие	100																					100		
<b>Обед</b>																								
Пиц из свежей капусты со сметаной	250			5					70	10	5	3			60			5	2,0	5				
Пельмени отварные со сметаной	150							80		10				35		10		20	2,0					
Огурец соевый	60											60									40			
Хлеб пшеничный ржаной	50 80																				50			
Сок яблочный	200												200											
<b>Подлив</b>																								
Пряник (печенье, вафля)	70																							70
Молоко кипяченое	200		4																					
<b>Итого к выдаче</b>		20	24	21	400	20	0,6	80	70	20	5	6	60	200	35	60	14	25	5	5	130	100	70	



День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: с 3-х до 6 лет

Белков	Жиров	Углеводов	(ккал)	Витамины (мг)													Минеральные в-ва									
				A	B1	B2	C	D	Mg	Ca	Fe															
54	60	261	1800	500	0,9	1	50	2,5	200	900	10															
Наименование блюда	выход	пшено	рис	сахар	масло слив	молоко	багон	повидло	чай-заварка	мясо говяд	картофель	лук	морковь	масло раст	Макаронны	яйцо	свёкла	хлеб	сухофрукт	крахмал	мука	изюм	какао-порошок	соль йод.	курага	
<b>Завтрак</b>																										
Каша молочная «Дружба»	250	10	10	10	5	200																			1	
Хлеб с повидлом	40/20						40	20										40								
Чай с сахаром	200			10					0,6																	
<b>2-й завтрак</b>																										
Морковь запечённая с сахаром	60			2									60													
<b>Обед</b>																										
Суп картофельный с клетками м/б	250				3						70	10	5	3		5					10				2	
Макаронны отварные	150				7									4	50										1	
Гуляш из отварного мяса	70				3					80		15	10	2							2				1	
Салат из отварной свёклы	60											10		2			80									
Хлеб пшеничный ржаной	50 80																40 50									
Кисель из сухофруктов	200															9										
<b>Полдник</b>																										
Фруктовый плов	80																						5		1	5
Какао с молоком	200																									
<b>Итого к выдаче</b>		10	60	47	21	450	40	20	0,6	80	70	35	75	11	50	14	80	130	11	3	12	5	0,6	6	5	