

Утверждаю
Руководитель учреждения

Е.С.Брагина

Примерное двадцати дневное меню для детей от 3-7лет с 10,5 часовым пребыванием
(март, апрель, май 2023г)

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|---|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| День 1 | | | | | | |
| завтрак: | каша молочн "геркулес" | 200 | 7,83 | 9,14 | 24,46 | 210,39 |
| | хлеб с маслом | 20\8 | 1,58 | 5,98 | 10,04 | 98,08 |
| | коф. напиток с молоком | 180 | 2,52 | 2,26 | 12,22 | 77,23 |
| II завтрак | фрукты свежие (апельсин) | 100 | 0,20 | 0,90 | 8,10 | 38,00 |
| обед: | салат с зеленым горошком и луком | 60 | 1,35 | 3,09 | 6,18 | 56,96 |
| | суп с рыбными консервами | 250 | 11,46 | 3,80 | 18,61 | 155,08 |
| | запеканка из печени с томат-сметан соусом | 80/30 | 11,10 | 9,12 | 4,35 | 153,99 |
| | макароны отварные | 120 | 3,64 | 4,02 | 24,91 | 154,37 |
| | сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 18,20 | 76,00 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,20 |
| | хлеб ржаной | 40 | 2,20 | 0,40 | 12,83 | 76,00 |
| полдник: | крендель с сахаром | 70 | 4,93 | 4,80 | 33,31 | 195,27 |
| | кисель | 180 | 0,00 | 0,00 | 5,83 | 22,81 |
| | соль за весь день | 5 | | | | |
| Итого за 1 день: | | | 49,33 | 43,68 | 188,98 | 1359,36 |
| День 2 | | | | | | |
| завтрак: | омлет натуральный | 130 | 12,69 | 14,12 | 2,54 | 203,20 |
| | сыр порционно | 10 | 2,30 | 2,90 | 0,00 | 36,00 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,20 |
| | какао с молоком | 180 | 3,37 | 2,93 | 13,28 | 90,99 |
| II завтрак | сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 18,20 | 76,00 |
| обед: | салат "Здоровье" | 60 | 1,18 | 5,08 | 4,48 | 67,75 |
| | рассольник на кур/бульоне со сметаной | 250/8 | 2,15 | 4,44 | 14,44 | 106,50 |
| | капуста тушеная с курами | 150/80 | 14,25 | 14,87 | 10,11 | 278,66 |
| | компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 12,90 | 49,31 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,20 |
| | хлеб ржаной | 40 | 2,20 | 0,40 | 12,83 | 76,00 |
| полдник: | ватрушка с повидлом | 70 | 4,83 | 5,74 | 41,60 | 234,59 |
| | к.м. продукция "Снежок" | 180 | 4,86 | 4,50 | 19,44 | 142,20 |
| | соль за весь день | 5 | | | | |
| Итого за 2 день: | | | 52,03 | 55,49 | 169,69 | 1451,60 |

**Примерное двадцати дневное меню для детей от 3-7 лет с 10,5 часовым пребыванием
(март, апрель, май 2023г)**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| День 3 | | | | | | |
| завтрак: | суфле творожное со сгущенным молоком | 180\30 | 22,00 | 19,43 | 37,12 | 442,66 |
| | чай на молоке | 180 | 5,04 | 4,50 | 16,44 | 123,93 |
| II завтрак | фрукты свежие (апельсин) | 100 | 0,20 | 0,90 | 8,10 | 38,00 |
| обед: | икра кабачковая | 60 | 0,96 | 3,00 | 3,90 | 45,60 |
| | борщ со сметаной | 250\8 | 1,95 | 4,26 | 8,86 | 81,20 |
| | шницель рыбный с соусом красным | 80\20 | 9,96 | 4,76 | 2,48 | 104,08 |
| | картофельное пюре | 150 | 3,52 | 5,70 | 22,21 | 154,36 |
| | компот из с/ф | 200 | 0,02 | 0,00 | 16,16 | 62,78 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,20 |
| | хлеб ржаной | 40 | 2,20 | 0,40 | 12,83 | 76,00 |
| полдник: | вафли | 70 | 2,24 | 1,96 | 56,07 | 239,40 |
| | коф. напиток с молоком | 180 | 2,52 | 2,26 | 12,22 | 77,23 |
| | соль за весь день | 5 | | | | |
| Итого за 3 день: | итого за весь день | | 52,13 | 47,34 | 206,34 | 1490,43 |
| День 4 | | | | | | |
| завтрак: | каша пшенная молочная | 200 | 7,09 | 7,41 | 26,61 | 199,59 |
| | хлеб с маслом | 20\8 | 1,58 | 5,98 | 10,04 | 98,08 |
| | чай с молоком | 180 | 2,52 | 2,25 | 12,21 | 77,13 |
| II завтрак | фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 38,00 |
| обед: | салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 1,15 | 5,07 | 5,13 | 70,23 |
| | суп с вермишелью | 250 | 2,60 | 3,29 | 19,17 | 117,59 |
| | голубцы ленивые с томатно-сметанным соусом | 220 | 16,02 | 18,22 | 17,09 | 289,19 |
| | кисель витаминизирован | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 92,00 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,20 |
| | хлеб ржаной | 40 | 2,20 | 0,40 | 12,83 | 76,00 |
| полдник: | сочник с творогом | 80 | 8,04 | 7,55 | 27,63 | 210,59 |
| | молоко кипяченое | 180 | 5,04 | 4,50 | 8,46 | 93,60 |
| | соль за весь день | 5 | | | | |
| Итого за 4 день: | итого за весь день | | 48,17 | 55,25 | 181,92 | 1407,19 |

**Примерное двадцати дневное меню для детей от 3-7лет с 10,5 часовым пребыванием
(март, апрель, май 2023г)**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| День 5 | | | | | | |
| завтрак: | каша сборная молочная | 200 | 7,59 | 8,36 | 28,71 | 219,46 |
| | яйцо отварное | 1 шт. | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 78,50 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,20 |
| | коф. напиток с молоком | 180 | 2,52 | 2,26 | 12,22 | 77,23 |
| II завтрак | фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 38,00 |
| обед: | салат из квашенной капусты | 60 | 0,47 | 4,05 | 3,97 | 54,59 |
| | суп с бобовыми и гречками (фасоль) | 250\20 | 8,24 | 3,76 | 35,19 | 204,62 |
| | запеканка картофель с мясом с томат смет соус | 180\30 | 15,76 | 20,29 | 29,81 | 357,02 |
| | компот из с/ф | 200 | 0,02 | 0,00 | 16,16 | 62,78 |
| | хлеб пшеничный | - | | | | |
| | хлеб ржаной | 40 | 2,20 | 0,40 | 12,83 | 76,00 |
| полдник: | батон с маслом и сыром | 50\5\10 | 6,19 | 8,03 | 25,12 | 198,55 |
| | чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 7,98 | 30,33 |
| | соль за весь день | 5 | | | | |
| Итого за 5 день: | итого за весь день | | 51,25 | 53,47 | 192,07 | 1442,27 |
| День 6 | | | | | | |
| завтрак: | каша молочная "Дружба" | 200 | 7,29 | 7,76 | 30,86 | 221,39 |
| | хлеб с маслом | 20\8 | 1,58 | 5,98 | 10,04 | 98,08 |
| | коф. напиток с молоком | 180 | 2,52 | 2,26 | 12,22 | 77,23 |
| II завтрак | сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 18,20 | 76,00 |
| обед: | салат с консерв. кукурузой и луком | 60 | 1,08 | 3,15 | 7,59 | 62,36 |
| | рассольник "Ленинградский" на кур/бульоне со сметаной | 250\8 | 2,63 | 4,50 | 18,00 | 123,35 |
| | жаркое по-домашнему из мяса кур | 200 | 12,65 | 11,08 | 21,56 | 256,31 |
| | компот из с/ф | 200 | 0,02 | 0,00 | 16,16 | 62,78 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,20 |
| | хлеб ржаной | 40 | 2,20 | 0,40 | 12,83 | 76,00 |
| полдник: | пирожок с повидлом | 70 | 5,14 | 6,61 | 40,89 | 240,79 |
| | какао с молоком | 180 | 3,37 | 2,93 | 13,28 | 90,99 |
| | соль за весь день | 5 | | | | |
| Итого за 6 день: | | | 41,00 | 44,83 | 211,57 | 1430,47 |

**Примерное двадцати дневное меню для детей от 3-7лет с 10,5 часовым пребыванием
(март, апрель, май 2023г)**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| День 7 | | | | | | |
| завтрак: | омлет с зелен горошком | 130 | 10,91 | 11,57 | 7,74 | 191,57 |
| | сыр порционно | 10 | 2,30 | 2,90 | 0,00 | 36,00 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,20 |
| | коф. напиток с молоком | 180 | 2,52 | 2,26 | 12,22 | 77,23 |
| II завтрак | фрукты свежие (банан) | 100 | 1,50 | 0,10 | 19,20 | 89,00 |
| обед: | винегрет | 60 | 0,95 | 4,61 | 5,48 | 67,34 |
| | суп рыбный "Уха" | 200\50 | 9,53 | 3,88 | 14,13 | 139,54 |
| | биточки мясные с красным соусом | 70\20 | 12,36 | 10,99 | 7,87 | 170,37 |
| | макароны отварные | 120 | 3,64 | 4,02 | 24,91 | 154,37 |
| | кисель | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,59 | 25,76 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,20 |
| | хлеб ржаной | 40 | 2,20 | 0,40 | 12,83 | 76,00 |
| полдник: | булочка с сахаром | 70 | 4,93 | 4,80 | 33,31 | 195,27 |
| | к.м. продукция "Йогурт" | 180 | 7,38 | 2,70 | 10,62 | 102,60 |
| | соль за весь день | 5 | | | | |
| Итого за 7 день: | | | 61,26 | 48,59 | 174,78 | 1415,44 |
| День 8 | | | | | | |
| завтрак: | запеканка творожная со сгущенным молоком | 180\30 | 23,77 | 17,92 | 38,26 | 445,95 |
| | чай на молоке | 180 | 5,04 | 4,50 | 16,44 | 123,93 |
| II завтрак | фрукты свежие (банан) | 100 | 1,50 | 0,10 | 19,20 | 89,00 |
| обед: | салат "Зимний" | 60 | 1,18 | 5,16 | 7,24 | 79,99 |
| | суп "Бабушкин" | 250 | 7,44 | 7,19 | 13,94 | 147,30 |
| | тефтели рыбные в томатно-смет соусе | 80\20 | 9,37 | 3,86 | 10,00 | 122,73 |
| | картофельное пюре | 150 | 3,52 | 5,70 | 22,21 | 154,36 |
| | компот из с/ф | 200 | 0,02 | 0,00 | 16,16 | 62,78 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,20 |
| | хлеб ржаной | 40 | 2,20 | 0,40 | 12,83 | 76,00 |
| полдник: | печенье | 70 | 5,25 | 8,26 | 52,08 | 291,90 |
| | сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,00 | 16,38 | 68,40 |
| | соль за весь день | 5 | | | | |
| Итого за 8 день: | | | 61,70 | 53,28 | 234,68 | 1707,53 |

**Примерное двадцати дневное меню для детей от 3-7 лет с 10,5 часовым пребыванием
(март, апрель, май 2023г)**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------------|-----------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| День 9 | | | | | | |
| завтрак: | каша манная молочная | 200 | 6,34 | 7,30 | 23,19 | 182,99 |
| | яйцо отварное | 1 шт. | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 78,50 |
| | коф. напиток с молоком | 180 | 2,52 | 2,26 | 12,22 | 77,23 |
| | хлеб с маслом | 20\8 | 1,58 | 5,98 | 10,04 | 98,08 |
| II завтрак | фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 38,00 |
| обед: | с-т из свеклы с изюмом | 60 | 0,88 | 5,08 | 9,02 | 83,79 |
| | щи со сметаной | 250\8 | 2,09 | 4,29 | 9,48 | 84,77 |
| | плов из мяса | 200 | 18,49 | 15,41 | 32,03 | 332,16 |
| | кисель витаминизирован | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 92,00 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,20 |
| | хлеб ржаной | 40 | 2,20 | 0,40 | 12,83 | 76,00 |
| полдник: | ватрушка с творогом | 70 | 8,09 | 7,54 | 31,79 | 227,76 |
| | чай на молоке | 180 | 5,04 | 4,50 | 16,44 | 123,93 |
| | соль за весь день | 5 | | | | |
| Итого за 9 день: | итого за весь день | | 55,49 | 59,09 | 200,14 | 1540,40 |
| День 10 | | | | | | |
| завтрак: | каша гречневая молочная | 200 | 6,69 | 7,61 | 26,21 | 199,59 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,20 |
| | чай с молоком | 180 | 2,52 | 2,25 | 12,21 | 77,13 |
| II завтрак | фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 38,00 |
| обед: | салат "Степной" | 60 | 1,11 | 5,17 | 8,22 | 83,51 |
| | суп "Кудрявый" со смет | 250\8 | 5,11 | 6,64 | 19,62 | 158,60 |
| | мясо тушеное с соусом | 60\20 | 13,72 | 13,10 | 2,01 | 170,97 |
| | гороховое пюре | 150 | 9,41 | 5,50 | 34,71 | 254,94 |
| | компот из с/ф | 200 | 0,02 | 0,00 | 16,16 | 62,78 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,20 |
| | хлеб ржаной | 40 | 2,20 | 0,40 | 12,83 | 76,00 |
| полдник: | запеченный батон с маслом и сыром | 50\5\10 | 6,19 | 8,03 | 25,12 | 198,55 |
| | коф. напиток с молоком | 180 | 2,52 | 2,26 | 12,22 | 77,23 |
| | соль за весь день | 5 | | | | |
| Итого за 10 день: | итого за весь день | | 52,92 | 51,72 | 198,99 | 1487,69 |

**Примерное двадцати дневное меню для детей от 3-7 лет с 10,5 часовым пребыванием
(март, апрель, май 2023г)**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------------|--|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| День 11 | | | | | | |
| завтрак: | каша пшеничная молочная | 200 | 7,09 | 7,41 | 26,61 | 199,59 |
| | хлеб с маслом | 20/8 | 1,58 | 5,98 | 10,04 | 98,08 |
| | коф. напиток с молоком | 180 | 2,52 | 2,26 | 12,22 | 77,23 |
| II завтрак | фрукты свежие (апельсин) | 100 | 0,20 | 0,90 | 8,10 | 38,00 |
| обед: | салат с зеленым горошком и луком | 60 | 1,35 | 3,09 | 6,18 | 56,96 |
| | суп "Рисовый" на кур/бульоне со сметаной | 250/8 | 2,73 | 4,52 | 21,33 | 137,55 |
| | суфле из кур | 80 | 15,30 | 13,48 | 3,03 | 229,16 |
| | овощное рагу | 150 | 2,47 | 4,29 | 14,09 | 104,06 |
| | компот из с/ф | 200 | 0,02 | 0,00 | 16,16 | 62,78 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,20 |
| | хлеб ржаной | 40 | 2,20 | 0,40 | 12,83 | 76,00 |
| полдник: | пирожок с морковью и повидлом | 70 | 5,41 | 8,81 | 33,42 | 233,63 |
| | какао с молоком | 180 | 3,37 | 2,93 | 13,28 | 90,99 |
| | соль за весь день | 5 | | | | |
| Итого за 11 день: | | | 45,76 | 54,24 | 187,22 | 1449,22 |
| День 12 | | | | | | |
| завтрак: | омлет натуральный | 130 | 12,69 | 14,12 | 2,54 | 203,20 |
| | сыр порционно | 10 | 2,30 | 2,90 | 0,00 | 36,00 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,20 |
| | какао с молоком | 180 | 3,37 | 2,93 | 13,28 | 90,99 |
| II завтрак | сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 18,20 | 76,00 |
| обед: | салат "Степной" | 60 | 1,11 | 5,17 | 8,22 | 83,51 |
| | суп с овощной на курином бульоне | 250/8 | 2,83 | 4,43 | 14,58 | 109,44 |
| | курник с мясным фаршем и картофелем | 180 | 16,49 | 13,64 | 52,21 | 392,94 |
| | компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 12,90 | 49,31 |
| | хлеб пшеничный | - | | | | |
| | хлеб ржаной | 40 | 2,20 | 0,40 | 12,83 | 76,00 |
| полдник: | пряники | 70 | 3,36 | 1,96 | 54,39 | 245,00 |
| | к.м. продукция "Снежок" | 180 | 4,86 | 4,50 | 19,44 | 142,20 |
| | соль за весь день | 5 | | | | |
| Итого за 12 день: | | | 51,89 | 50,40 | 218,53 | 1549,79 |

**Примерное двадцати дневное меню для детей от 3-7 лет с 10,5 часовым пребыванием
(март, апрель, май 2023г)**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| День 13 | | | | | | |
| завтрак: | запеканка творожная со сгущенным молоком | 180\30 | 23,77 | 17,92 | 38,26 | 445,95 |
| | чай на молоке | 180 | 5,04 | 4,50 | 16,44 | 123,93 |
| II завтрак | фрукты свежие (апельсин) | 100 | 0,20 | 0,90 | 8,10 | 38,00 |
| обед: | салат из квашеной капусты | 60 | 0,47 | 4,05 | 3,97 | 54,59 |
| | свекольник со сметаной | 250\8 | 2,38 | 4,36 | 14,86 | 107,33 |
| | котлеты рыбные с томатно-сметанным соусом | 80\30 | 10,25 | 5,49 | 3,29 | 115,25 |
| | рис отварной с овощами | 150 | 3,27 | 4,78 | 31,07 | 182,86 |
| | компот из с/ф | 200 | 0,02 | 0,00 | 16,16 | 62,78 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,20 |
| | хлеб ржаной | 40 | 2,20 | 0,40 | 12,83 | 76,00 |
| полдник: | крендель с сахаром | 70 | 4,93 | 4,80 | 33,31 | 195,27 |
| | кисель | 180 | 0,00 | 0,00 | 5,83 | 22,81 |
| | соль за весь день | 5 | | | | |
| Итого за 13 день: | итого за весь день | | 54,04 | 47,38 | 194,06 | 1469,96 |
| День 14 | | | | | | |
| завтрак: | каша молочная кукурузная | 200 | 6,45 | 7,39 | 27,23 | 199,39 |
| | хлеб с маслом | 20\8 | 1,58 | 5,98 | 10,04 | 98,08 |
| | чай с молоком | 180 | 2,52 | 2,25 | 12,21 | 77,13 |
| II завтрак | фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 38,00 |
| обед: | салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 1,15 | 5,07 | 5,13 | 70,23 |
| | суп с клецками | 250 | 2,52 | 4,28 | 15,29 | 109,82 |
| | "Ёжики" мясные в томатно-смет соусе | 70\30 | 10,32 | 9,97 | 10,27 | 166,55 |
| | капуста тушеная | 130 | 2,84 | 6,16 | 8,00 | 98,67 |
| | кисель витаминизирован | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 92,00 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,20 |
| | хлеб ржаной | 40 | 2,20 | 0,40 | 12,83 | 76,00 |
| полдник: | сочник с творогом | 80 | 8,04 | 7,55 | 27,63 | 210,59 |
| | молоко кипяченое | 180 | 5,04 | 4,50 | 8,46 | 93,60 |
| | соль за весь день | 5 | | | | |
| Итого за 14 день: | итого за весь день | | 44,59 | 54,12 | 179,85 | 1375,25 |

**Примерное двадцати дневное меню для детей от 3-7 лет с 10,5 часовым пребыванием
(март, апрель, май 2023г)**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------------|-----------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| День 15 | | | | | | |
| завтрак: | вермишель молочная | 200 | 7,63 | 8,12 | 28,24 | 216,79 |
| | яйцо отварное | 1 шт. | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 78,50 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,20 |
| | коф. напиток с молоком | 180 | 2,52 | 2,26 | 12,22 | 77,23 |
| II завтрак | фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 38,00 |
| обед: | салат "Зимний" | 60 | 1,18 | 5,16 | 7,24 | 79,99 |
| | суп с бобовыми и гречками (горох) | 250\20 | 8,38 | 3,74 | 35,83 | 206,82 |
| | рыба запеченная с картофелем | 200 | 11,96 | 9,09 | 21,24 | 226,17 |
| | компот из с/ф | 200 | 0,02 | 0,00 | 16,16 | 62,78 |
| | хлеб пшеничный | - | | | | |
| | хлеб ржаной | 40 | 2,20 | 0,40 | 12,83 | 76,00 |
| полдник: | батон с маслом и сыром | 50\5\10 | 6,19 | 8,03 | 25,12 | 198,55 |
| | чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 7,98 | 30,33 |
| | соль за весь день | 5 | | | | |
| Итого за 15 день: | итого за весь день | | 48,34 | 43,13 | 186,94 | 1336,35 |
| День 16 | | | | | | |
| завтрак: | каша молочн "геркулес" | 200 | 7,83 | 9,14 | 24,46 | 210,39 |
| | хлеб с маслом | 20\8 | 1,58 | 5,98 | 10,04 | 98,08 |
| | коф. напиток с молоком | 180 | 2,52 | 2,26 | 12,22 | 77,23 |
| II завтрак | фрукты свежие (банан) | 100 | 1,50 | 0,10 | 19,20 | 89,00 |
| обед: | икра кабачковая | 60 | 0,96 | 3,00 | 3,90 | 45,60 |
| | суп "Любительский" со сметаной | 250\8 | 2,98 | 4,65 | 20,78 | 137,45 |
| | котлеты мясные | 70 | 12,21 | 10,57 | 6,98 | 162,46 |
| | капуста тушеная | 130 | 2,84 | 6,16 | 8,00 | 98,67 |
| | компот из с/ф | 200 | 0,02 | 0,00 | 16,16 | 62,78 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,20 |
| | хлеб ржаной | 40 | 2,20 | 0,40 | 12,83 | 76,00 |
| полдник: | пирожок с повидлом | 70 | 5,14 | 6,61 | 40,89 | 240,79 |
| | чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 7,98 | 30,33 |
| | соль за весь день | 5 | | | | |
| Итого за 16 день: | | | 41,30 | 49,05 | 193,38 | 1373,97 |

**Примерное двадцати дневное меню для детей от 3-7лет с 10,5 часовым пребыванием
(март, апрель, май 2023г)**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------------|--|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| День 17 | | | | | | |
| завтрак: | омлет с сыром | 130 | 14,71 | 16,70 | 2,35 | 237,12 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,20 |
| | какао с молоком | 180 | 3,37 | 2,93 | 13,28 | 90,99 |
| II завтрак | сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 18,20 | 76,00 |
| обед: | салат "Здоровье" | 60 | 1,18 | 5,08 | 4,48 | 67,75 |
| | рассольник "Домашний" на кур/бульоне со сметаной | 250/8 | 2,70 | 4,45 | 16,08 | 115,47 |
| | котлета куриная с красным соусом | 80/20 | 15,10 | 11,25 | 7,69 | 217,16 |
| | макаронные изделия отварные | 120 | 3,64 | 4,02 | 24,91 | 154,37 |
| | компот из с/ф | 200 | 0,02 | 0,00 | 16,16 | 62,78 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,20 |
| | хлеб ржаной | 40 | 2,20 | 0,40 | 12,83 | 76,00 |
| полдник: | печенье | 70 | 5,25 | 8,26 | 52,08 | 291,90 |
| | к.м. продукция "Йогурт" | 180 | 7,38 | 2,70 | 10,62 | 102,60 |
| | соль за весь день | 5 | | | | |
| Итого за 17 день: | | | 59,59 | 56,14 | 198,55 | 1582,54 |
| День 18 | | | | | | |
| завтрак: | суфле творожное со сгущенным молоком | 180\30 | 22,00 | 19,43 | 37,12 | 442,66 |
| | чай на молоке | 180 | 5,04 | 4,50 | 16,44 | 123,93 |
| II завтрак | фрукты свежие (банан) | 100 | 1,50 | 0,10 | 19,20 | 89,00 |
| обед: | винегрет | 60 | 0,95 | 4,61 | 5,48 | 67,34 |
| | суп с мясными фрикадельк | 250\15 | 5,73 | 5,21 | 18,11 | 139,78 |
| | суфле из рыбы | 80 | 10,63 | 7,49 | 4,34 | 138,13 |
| | картофель тушеный | 150 | 2,99 | 6,55 | 23,79 | 166,06 |
| | компот из с/ф | 200 | 0,02 | 0,00 | 16,16 | 62,78 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,20 |
| | хлеб ржаной | 40 | 2,20 | 0,40 | 12,83 | 76,00 |
| полдник: | булочка с присыпкой | 70 | 5,15 | 8,28 | 32,55 | 225,11 |
| | коф. напиток с молоком | 180 | 2,52 | 2,26 | 12,22 | 77,23 |
| | соль за весь день | 5 | | | | |
| Итого за 18 день: | | | 60,25 | 59,00 | 208,18 | 1653,19 |

**Примерное двадцати дневное меню для детей от 3-7 лет с 10,5 часовым пребыванием
(март, апрель, май 2023г)**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------------|------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| День 19 | | | | | | |
| завтрак: | каша манная молочная | 200 | 6,34 | 7,30 | 23,19 | 182,99 |
| | яйцо отварное | 1 шт. | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 78,50 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,20 |
| | коф. напиток с молоком | 180 | 2,52 | 2,26 | 12,22 | 77,23 |
| II завтрак | фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 38,00 |
| обед: | с-т из свеклы с изюмом | 60 | 0,88 | 5,08 | 9,02 | 83,79 |
| | суп с зеленым горошком кур/бульоне | 250 | 2,58 | 3,63 | 15,53 | 104,90 |
| | плов из отварных кур | 210 | 16,39 | 15,41 | 27,43 | 351,68 |
| | кисель витаминизирован | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 92,00 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,20 |
| | хлеб ржаной | 40 | 2,20 | 0,40 | 12,83 | 76,00 |
| полдник: | запеченный батон с маслом и сыром | 50\5\10 | 6,19 | 8,03 | 25,12 | 198,55 |
| | чай на молоке | 180 | 5,04 | 4,50 | 16,44 | 123,93 |
| | соль за весь день | 5 | | | | |
| Итого за 19 день: | итого за весь день | | 51,93 | 53,11 | 194,80 | 1497,96 |
| День 20 | | | | | | |
| завтрак: | каша молочная "Дружба" | 200 | 7,29 | 7,76 | 30,86 | 221,39 |
| | хлеб с маслом | 20\8 | 1,58 | 5,98 | 10,04 | 98,08 |
| | чай с молоком | 180 | 2,52 | 2,25 | 12,21 | 77,13 |
| II завтрак | фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 38,00 |
| обед: | салат с консерв. кукурузой и луком | 60 | 1,08 | 3,15 | 7,59 | 62,36 |
| | суп с рыбными фрикадельками | 250\15 | 4,61 | 2,98 | 18,11 | 120,23 |
| | жаркое по-домашнему из мяса | 200 | 15,50 | 15,04 | 22,48 | 277,98 |
| | компот из с/ф | 200 | 0,02 | 0,00 | 16,16 | 62,78 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,20 |
| | хлеб ржаной | 40 | 2,20 | 0,40 | 12,83 | 76,00 |
| полдник: | вафли | 70 | 2,24 | 1,96 | 56,07 | 239,40 |
| | сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,00 | 16,38 | 68,40 |
| | соль за весь день | 5 | | | | |
| Итого за 20 день: | итого за весь день | | 39,85 | 40,09 | 222,48 | 1386,94 |