

Утверждаю  
 заведующий МДОАУ  
 "Детский сад № 38 г.Орска"  
 Новосельцева Н.Г.

Примерное двадцати дневное меню для детей от 3-7 лет с 12-ти часовым  
 пребыванием (июнь, июль, август, сентябрь 2023г)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День 1</b>						
завтрак:	каша молочная "Геркулес"	200	7,83	9,14	24,46	210,39
	хлеб с маслом	20\8	1,58	5,98	10,04	98,08
	кофейный 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 из свежих помидоров и перца	60	0,71	3,06	2,67	41,89
	суп с рыбными консервами	250	11,46	3,80	18,61	155,08
	запеканка из печени с томатно-сметанным соусом	80/30	11,10	9,12	4,35	153,99
	макаронные изделия 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
ужин:	сложный гарнир (картофель с капустой)	180	3,99	8,04	18,95	164,06
	компот из сухофруктов	180	0,01	0,00	14,07	54,66
	хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	57,00
	соль за весь день	5				
<b>Итого за 1 день:</b>			54,98	52,01	231,62	1635,08
<b>День 2</b>						
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 из свежих огурцов	60	0,48	3,06	1,56	34,77
	рассольник на курином 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
ужин:	"Ёжики" мясные в томатно-сметанном соусе	60/20	8,56	7,47	8,23	129,63
	каша пшеничная	120	4,18	4,09	24,51	151,49
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80
	чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,98	30,33
	соль за весь день	5				
<b>Итого за 2 день:</b>			67,05	67,32	225,32	1830,85

**Примерное двадцати дневное меню для детей от 3-7 лет с 12-ти часовым пребыванием (июнь, июль, август, сентябрь 2023г)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День 3</b>						
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:	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,60	3,06	2,23	39,36
	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 сухофруктов	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
	кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,26	12,22	77,23
ужин:	каша молочная "Дружба"	200	7,29	7,76	30,86	221,39
	батон	40	3,08	1,20	19,92	103,60
	сыр порционно	10	2,30	2,90	0,00	36,00
	какао с молоком	180	3,37	2,93	13,28	90,99
	соль за весь день	5				
<b>Итого за 3 день:</b>	<b>итого за весь день</b>		68,17	62,13	270,40	1936,17
<b>День 4</b>						
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 помидоров	60	0,68	3,06	2,70	42,73
	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 витаминизированный	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
ужин:	картофель тушеный	180	3,58	7,66	28,51	197,32
	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	68,40
	хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	57,00
	соль за весь день	5				
<b>Итого за 4 день:</b>	<b>итого за весь день</b>		<b>54,31</b>	<b>63,20</b>	<b>236,44</b>	<b>1729,91</b>

**Примерное двадцати дневное меню для детей от 3-7 лет с 12-ти часовым пребыванием (июнь, июль, август, сентябрь 2023г)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День 5</b>						
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
	кофейный 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 свежих огурцов	60	0,48	3,06	1,56	34,77
	суп с бобовыми и гречкой (фасоль)	250\20	8,24	3,76	35,19	204,62
	запеканка картофельная с мясом с томатно-сметанным соусом	180\30	15,76	20,29	29,81	357,02
	компот из сухофруктов	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
ужин:	котлеты рыбные с соусом красным	60\20	7,58	3,44	2,04	78,14
	ячневая/перловая каша	120	2,56	3,99	25,77	151,85
	кисель	180	0,00	0,00	5,83	22,81
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80
	соль за весь день	5				
<b>Итого за 5 день:</b>	<b>итого за весь день</b>		<b>63,67</b>	<b>61,17</b>	<b>240,62</b>	<b>1762,86</b>
<b>День 6</b>						
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 с маслом	20\8	1,58	5,98	10,04	98,08
	кофейный 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 свежих помидоров	60	0,71	3,06	2,67	41,89
	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 витаминизированный	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
ужин:	овощное рагу	180	2,95	5,34	16,82	126,31
	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	68,40
	хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	57,00
	соль за весь день	5				
	<b>итого за весь день</b>		<b>61,00</b>	<b>64,74</b>	<b>242,96</b>	<b>1792,11</b>
<b>Итого за 6 день:</b>						

**Примерное двадцати дневное меню для детей от 3-7 лет с 12-ти часовым пребыванием (июнь, июль, август, сентябрь 2023г)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 7						
завтрак:	омлет с зеленым 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
	кофейный 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:	салат из свежих огурцов	60	0,48	3,06	1,56	34,77
	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
ужин:	картофель тушеный с печенью	180	10,02	8,71	21,99	216,24
	хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	57,00
	чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,98	30,33
	соль за весь день	5				
<b>Итого за 7 день:</b>			<b>72,93</b>	<b>57,60</b>	<b>214,37</b>	<b>1719,00</b>
День 8						
завтрак:	запеканка творожная со стуженным 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 свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,06	2,23	39,36
	суп "Бабушкин"	250	7,44	7,19	13,94	147,30

	тефтели рыбные в томатно-сметанном соусе	80\20	9,37	3,86	10,00	122,73
	картофельное пюре	150	3,52	5,70	22,21	154,36
	компот из сухофруктов	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
ужин:	каша сборная молочная	200	7,59	8,36	28,71	219,46
	какао с молоком	180	3,37	2,93	13,28	90,99
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80
	соль за весь день	5				
<b>Итого за 8 день:</b>			74,95	64,84	291,58	2085,78

**Примерное двадцати дневное меню для детей от 3-7 лет с 12-ти часовым пребыванием (июнь, июль, август, сентябрь 2023г)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День 9</b>						
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
	кофейный 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 из свежих помидоров и перца	60	0,68	3,06	2,70	42,73
	рассольник "Ленинградский" на курином 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 сухофруктов	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
ужин:	вареники ленивые с творогом и маслом	100\6	12,55	11,68	21,01	258,74
	чай с молоком	180	2,52	2,25	12,21	77,13
	батон	40	3,08	1,20	19,92	103,60
	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
	соль за весь день	5				
<b>Итого за 9 день:</b>			59,55	60,36	274,52	1907,93
<b>День 10</b>						
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 из свежих огурцов	60	0,48	3,06	1,56	34,77

	суп "Кудрявый" со сметаной	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 сухофруктов	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
	кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,26	12,22	77,23
ужин:	кулебяка с капустой	100	6,28	8,79	29,86	223,91
	кисель	180	0,00	0,00	5,83	22,81
	соль за весь день	5				
<b>Итого за 10 день:</b>	<b>итого за весь день</b>		<b>59,20</b>	<b>60,51</b>	<b>234,69</b>	<b>1734,40</b>

**Примерное двадцати дневное меню для детей от 3-7 лет с 12-ти часовым пребыванием (июнь, июль, август, сентябрь 2023г)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День 11</b>						
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 свежих помидоров	60	0,71	3,06	2,67	41,89
	суп с клецками	250	2,52	4,28	15,29	109,82
	"Ёжики" мясные в томатно-сметанном соусе	70\30	10,32	9,97	10,27	166,55
	капуста тушеная	130	2,84	6,16	8,00	98,67
	кисель витаминизированный	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
ужин:	картофель тушеный в молоке	180	4,18	4,42	24,10	152,86
	какао с молоком	180	3,37	2,93	13,28	90,99
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80
	соль за весь день	5				
<b>Итого за 11 день:</b>	<b>итого за весь день</b>		<b>54,42</b>	<b>61,73</b>	<b>232,14</b>	<b>1686,89</b>
<b>День 12</b>						
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 из свежих огурцов	60	0,48	3,06	1,56	34,77
	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
ужин:	тефтели рыбные в томатно-сметанном соусе	60\20	7,02	3,06	7,52	93,63
	макароны отварные	120	3,64	4,02	24,91	154,37
	кисель	180	0,00	0,00	5,83	22,81
	хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	57,00
	соль за весь день	5				
<b>Итого за 12 день:</b>			64,20	57,78	266,41	1877,59

**Примерное двадцати дневное меню для детей от 3-7 лет с 12-ти часовым пребыванием (июнь, июль, август, сентябрь 2023г)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День 13</b>						
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 свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,06	2,23	39,36
	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 сухофруктов	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
ужин:	каша молочная "Геркулес"	200	7,83	9,14	24,46	210,39
	батон	40	3,08	1,20	19,92	103,60
	сыр порционно	10	2,30	2,90	0,00	36,00
	кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,26	12,22	77,23
	соль за весь день	5				
<b>Итого за 13 день:</b>	<b>итого за весь день</b>		<b>69,78</b>	<b>62,88</b>	<b>250,66</b>	<b>1897,17</b>
<b>День 14</b>						
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
	кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,26	12,22	77,23

П завтрак	<b>фрукты свежие (апельсин)</b>	<b>100</b>	<b>0,20</b>	<b>0,90</b>	<b>8,10</b>	<b>38,00</b>
обед:	<b>салат из свежих помидоров и перца</b>	<b>60</b>	<b>0,71</b>	<b>3,06</b>	<b>2,67</b>	<b>41,89</b>
	<b>суп "Рисовый" на курином бульоне со сметаной</b>	<b>250/8</b>	<b>2,73</b>	<b>4,52</b>	<b>21,33</b>	<b>137,55</b>
	<b>суфле из кур</b>	<b>80</b>	<b>15,30</b>	<b>13,48</b>	<b>3,03</b>	<b>229,16</b>
	<b>овощное рагу</b>	<b>150</b>	<b>2,47</b>	<b>4,29</b>	<b>14,09</b>	<b>104,06</b>
	<b>компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>16,16</b>	<b>62,78</b>
	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,18</b>	<b>9,94</b>	<b>45,20</b>
	<b>хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,20</b>	<b>0,40</b>	<b>12,83</b>	<b>76,00</b>
полдник:	<b>пирожок с морковью и повидлом</b>	<b>70</b>	<b>5,41</b>	<b>8,81</b>	<b>33,42</b>	<b>233,63</b>
	<b>какао с молоком</b>	<b>180</b>	<b>3,37</b>	<b>2,93</b>	<b>13,28</b>	<b>90,99</b>
ужин:	<b>печень тушеная с томатно-сметанным соусом</b>	<b>60/20</b>	<b>9,38</b>	<b>6,19</b>	<b>2,26</b>	<b>110,72</b>
	<b>ячневая/перловая каша</b>	<b>120</b>	<b>2,56</b>	<b>3,99</b>	<b>25,77</b>	<b>151,85</b>
	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,28</b>	<b>0,27</b>	<b>14,91</b>	<b>67,80</b>
	<b>сок фруктовый</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>16,38</b>	<b>68,40</b>
	<b>соль за весь день</b>	<b>5</b>				
<b>Итого за 14 день:</b>			<b>60,87</b>	<b>64,69</b>	<b>246,54</b>	<b>1847,99</b>

**Примерное двадцати дневное меню для детей от 3-7 лет с 12-ти часовым пребыванием (июнь, июль, август, сентябрь 2023г)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День 15</b>						
завтрак:	<b>вермишель молочная</b>	<b>200</b>	<b>7,63</b>	<b>8,12</b>	<b>28,24</b>	<b>216,79</b>
	<b>яйцо отварное</b>	<b>1 шт.</b>	<b>6,35</b>	<b>5,75</b>	<b>0,35</b>	<b>78,50</b>
	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,18</b>	<b>9,94</b>	<b>45,20</b>
	<b>кофейный напиток с молоком</b>	<b>180</b>	<b>2,52</b>	<b>2,26</b>	<b>12,22</b>	<b>77,23</b>
П завтрак	<b>фрукты свежие (яблоко)</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>38,00</b>
обед:	<b>салат из свежих огурцов</b>	<b>60</b>	<b>0,48</b>	<b>3,06</b>	<b>1,56</b>	<b>34,77</b>
	<b>суп с бобовыми и гречкой (горох)</b>	<b>250\20</b>	<b>8,38</b>	<b>3,74</b>	<b>35,83</b>	<b>206,82</b>
	<b>рыба запеченная с картофелем</b>	<b>200</b>	<b>11,96</b>	<b>9,09</b>	<b>21,24</b>	<b>226,17</b>
	<b>компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>16,16</b>	<b>62,78</b>
	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>-</b>				
	<b>хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,20</b>	<b>0,40</b>	<b>12,83</b>	<b>76,00</b>
полдник:	<b>батон с маслом и сыром</b>	<b>50\5\10</b>	<b>6,19</b>	<b>8,03</b>	<b>25,12</b>	<b>198,55</b>
	<b>чай с сахаром</b>	<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,98</b>	<b>30,33</b>
ужин:	<b>слож гарнир (картофель с капустой)</b>	<b>180</b>	<b>3,99</b>	<b>8,04</b>	<b>18,95</b>	<b>164,06</b>
	<b>кисель</b>	<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,83</b>	<b>22,81</b>
	<b>хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,65</b>	<b>0,30</b>	<b>9,62</b>	<b>57,00</b>
	<b>соль за весь день</b>	<b>5</b>				
<b>Итого за 15 день:</b>	<b>итого за весь день</b>		<b>53,98</b>	<b>51,47</b>	<b>221,34</b>	<b>1580,21</b>
<b>День 16</b>						

завтрак:	каша молочная "Геркулес"	200	7,83	9,14	24,46	210,39
	хлеб с маслом	20\8	1,58	5,98	10,04	98,08
	кофейный 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:	салат из свежих помидоров и перца	60	0,68	3,06	2,70	42,73
	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 тушенная	130	2,84	6,16	8,00	98,67
	компот из сухофруктов	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
ужин:	жаркое по-домашнему из мяса кур	180	11,38	0,36	19,57	231,50
	кисель	180	0,00	0,00	5,83	22,81
	хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	57,00
	соль за весь день	5				
<b>Итого за 16 дней:</b>			54,32	49,71	228,41	1685,28

**Примерное двадцати дневное меню для детей от 3-7 лет с 12-ти часовым пребыванием (июнь, июль, август, сентябрь 2023г)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День 17</b>						
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 из свежих огурцов	60	0,48	3,06	1,56	34,77
	рассольник "Домашний" на курином 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
	макароны отварные	120	3,64	4,02	24,91	154,37
	компот из сухофруктов	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
ужин:	вареники ленивые с творогом и маслом	100\6	12,55	11,68	21,01	258,74
	кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,26	12,22	77,23
	батон	40	3,08	1,20	19,92	103,60
	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
	соль за весь день	5				

<b>Итого за 17 день:</b>			78,14	71,68	261,50	2060,11
<b>День 18</b>						
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:	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,06	2,23	39,36
	суп с мясными фрикадельками	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 сухофруктов	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
	кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,26	12,22	77,23
ужин:	вермишель молочная	200	7,63	8,12	28,24	216,79
	сыр порционно	10	2,30	2,90	0,00	36,00
	хлеб пшеничный	30	1,52	0,18	9,94	45,20
	какао с молоком	180	3,37	2,93	13,28	90,99
	соль за весь день	5				
<b>Итого за 18 день:</b>			75,08	73,13	259,64	2042,17

**Примерное двадцати дневное меню для детей от 3-7 лет с 12-ти часовым пребыванием (июнь, июль, август, сентябрь 2023г)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День 19</b>						
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
	кофейный 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 свежих помидоров	60	0,71	3,06	2,67	41,89
	суп с зеленым горошком курином бульоне	250	2,58	3,63	15,53	104,90
	плов из отварных кур	210	16,39	15,41	27,43	351,68
	кисель витаминизированный	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
ужин:	биточки мясные	60	10,71	8,55	5,85	134,93
	овощное рагу	120	1,96	3,73	11,17	85,49
	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	68,40

	хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	57,00
	соль за весь день	5				
<b>Итого за 19 день:</b>	<b>итого за весь день</b>		<b>67,15</b>	<b>65,69</b>	<b>237,82</b>	<b>1843,77</b>
<b>День 20</b>						
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 из свежих огурцов	60	0,48	3,06	1,56	34,77
	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 сухофруктов	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
ужин:	кулебяка с капустой	100	6,28	8,79	29,86	223,91
	кисель	180	0,00	0,00	5,83	22,81
	соль за весь день	5				
<b>Итого за 20 день:</b>	<b>итого за весь день</b>		<b>46,13</b>	<b>48,88</b>	<b>258,17</b>	<b>1633,65</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 128593760405429612695382320908471150083380202381

Владелец Новосельцева Наталья Григорьевна

Действителен с 11.07.2023 по 10.07.2024