

**4 неделя для детей дошкольного возраста 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 1</b>								
<b>Завтрак 1</b>	Каша молочная кукурузная жидкая	180	5,56	6,39	33,37	216,10	1,17	280
	Бутерброд (батон) с маслом	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	122
	Яйцо вареное	5	0,03	4,12	0,04	37,40	0,00	119
	Чай с молоком	20						
		180	1,30	1,12	15,69	78,40	0,58	507
	<i><b>Всего</b></i>	<b>405</b>	<b>8,41</b>	<b>11,79</b>	<b>58,94</b>	<b>378,90</b>	<b>1,75</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Сок	100	0,5	0,00	12,7	55,0	3,0	532
	<i><b>Всего</b></i>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>12,70</b>	<b>55,00</b>	<b>3,00</b>	
<b>Обед</b>	Огурец консервированный	60	0,66	0,12	2,28	14,40	15,00	120
	Суп картофельный с фасолью	200	4,18	4,48	11,75	114,73	6,35	159
	Ёжики (тефтели из говядины с рисом)	80	8,18	5,28	8,54	163,42	0,00	400
	Капуста тушеная	130	2,74	4,45	42,95	101,99	22,10	435
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	122
	Компот из изюма	200	0,33	0,20	21,87	90,58	0,28	526
	<i><b>Всего</b></i>	<b>510</b>	<b>19,13</b>	<b>14,85</b>	<b>107,07</b>	<b>579,12</b>	<b>43,73</b>	
<b>Полдник</b>								
	<i><b>Всего</b></i>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Ужин</b>	Биточки манные	120	7,16	13,50	28,33	324,13	0,20	305
	Сгущенное молоко	20	1,44	0,17	9,84	47,00	0,00	493
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,53	54,10	0,00	505
<i><b>Всего</b></i>	<b>340</b>	<b>1,44</b>	<b>0,17</b>	<b>23,37</b>	<b>101,10</b>	<b>0,00</b>		
<i><b>Итого за день</b></i>	<b>1355</b>	<b>29,48</b>	<b>26,81</b>	<b>202,08</b>	<b>1114,12</b>	<b>48,48</b>		

**4 неделя для детей дошкольного возраста 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 2</b>								
<b>Завтрак 1</b>	Каша молочная пшеничная жидкая	200	6,18	7,10	37,08	240,12	1,30	280
	Батон с маслом с сыром	35	5,01	8,16	7,42	123,14	0,11	105
	Кофейный напиток	180	2,51	0,04	17,82	81,50	0,90	514
	<b>Всего</b>	<b>415</b>	<b>13,70</b>	<b>15,30</b>	<b>62,32</b>	<b>444,76</b>	<b>2,31</b>	
<b>Завтрак 2</b>	фрукт	100	0,40	0,40	10,40	45,00	10,00	126
	<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>10,40</b>	<b>45,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>Обед</b>	Салат из отварной свеклы	40	0,32	0,04	1,00	5,60	1,08	120
	Суп с рыбными фрикадельками	200	3,73	2,55	10,15	97,29	12,66	164,183
	Оладьи из печени	100	12,30	9,43	4,91	182,34	12,71	409
	Картофельное пюре	130	3,10	5,27	31,24	189,24	0,00	441
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	9,99	52,20	0,00	123
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	23,05	94,90	60,00	533
	<b>Всего</b>	<b>700</b>	<b>22,11</b>	<b>17,65</b>	<b>80,34</b>	<b>621,57</b>	<b>86,45</b>	
	<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожок с фаршем (капустой)	70	2,36	3,60	28,41	155,45	0,32	288
		<b>100</b>						
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,53	54,10	0,00	505
	<b>Всего</b>	<b>350</b>	<b>2,36</b>	<b>3,60</b>	<b>41,94</b>	<b>209,55</b>	<b>0,32</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1565</b>	<b>38,57</b>	<b>36,95</b>	<b>195,00</b>	<b>1320,88</b>	<b>99,08</b>	



**4 неделя для детей дошкольного возраста 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№  рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 3</b>								
<b>Завтрак 1</b>	Омлет натуральный	200	5,27	8,31	22,69	198,17	1,32	275
	Бутерброд с маслом	35	1,19	4,02	20,04	120,97	0,00	110
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	62,50	2,80	506
	<b>Всего</b>	<b>435</b>	<b>6,52</b>	<b>12,34</b>	<b>57,98</b>	<b>381,64</b>	<b>4,12</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Сок	100	0,50	0,00	12,70	55,00	3,00	532
	<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>12,70</b>	<b>55,00</b>	<b>3,00</b>	
<b>Обед</b>								
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,42	4,11	8,99	81,25	10,71	142
	Суфле рыбное	70	14,70	10,42	11,20	193,50	1,85	349
	Рис припущенный	130	2,86	4,86	28,83	174,68	0,00	441
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	122
	Компот из плодов консервированный	200	0,62	0,26	40,14	165,40	18,94	528
	<b>Всего</b>	<b>640</b>	<b>22,64</b>	<b>19,97</b>	<b>80,01</b>	<b>708,83</b>	<b>31,50</b>	
<b>Полдник</b>	Снежок	180	5,02	5,73	6,91	108,10	0,44	529
	Булочка "Веснушка"	50	4,86	3,85	35,66	196,64	0,00	573
	Фрукт	100						
	<b>Всего</b>	<b>330</b>	<b>9,88</b>	<b>9,58</b>	<b>42,57</b>	<b>304,74</b>	<b>0,44</b>	
<b>Ужин</b>								
	<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1505</b>	<b>39,54</b>	<b>41,89</b>	<b>193,26</b>	<b>1450,21</b>	<b>39,06</b>	

**4 неделя для детей дошкольного возраста 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 4</b>								
<b>Завтрак 1</b>	Каша ячневая вязкая	200	5,20	10,47	37,27	271,26	2,43	270
	Бутерброд с сыром	45	6,67	9,51	9,88	151,73	0,14	104
	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,65	508
	<i><b>Всего</b></i>	<b>445</b>	<b>14,48</b>	<b>20,43</b>	<b>73,10</b>	<b>541,28</b>	<b>3,22</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Фрукт	100	0,40	0,40	10,40	45,00	10,00	126
	<i><b>Всего</b></i>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>10,40</b>	<b>45,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>Обед</b>	Перец свежий	40						
	Суп крестьянский	200	1,62	4,20	5,19	85,26	8,88	156
	Азу	200	15,47	13,80	17,63	256,00	11,91	375
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,33	69,60	0,00	123
	Компот из яблок с лимоном	200	0,48	0,28	14,07	60,68	2,60	521
<i><b>Всего</b></i>	<b>680</b>	<b>20,21</b>	<b>18,76</b>	<b>50,22</b>	<b>471,54</b>	<b>23,39</b>		
<b>Полдник</b>	Пудинг творожный	120	15,00	9,94	22,98	222,59	0,19	329
	Чай с сахаром							
	<i><b>Всего</b></i>	<b>120</b>	<b>15,00</b>	<b>9,94</b>	<b>22,98</b>	<b>222,59</b>	<b>0,19</b>	
<b>Ужин</b>								
	<i><b>Всего</b></i>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<i><b>Итого за день</b></i>		<b>1345</b>	<b>50,09</b>	<b>49,53</b>	<b>156,70</b>	<b>1280,41</b>	<b>36,80</b>	



**4 неделя для детей дошкольного возраста 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 5</b>								
<b>Завтрак 1</b>	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,08	30,90	214,98	1,37	277
	Бутерброд	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	122
	с джемом	5	0,03	4,12	0,04	37,40	0,00	119
	Яйцо вареное	40						
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,53	54,10	0,00	505
	<i><b>Всего</b></i>	<i><b>445</b></i>	<i><b>7,75</b></i>	<i><b>11,36</b></i>	<i><b>54,31</b></i>	<i><b>353,48</b></i>	<i><b>1,37</b></i>	
<b>Завтрак 2</b>	Йогурт	100	0,5	0,00	12,7	55,0	3,0	532
	<i><b>Всего</b></i>	<i><b>100</b></i>	<i><b>0,50</b></i>	<i><b>0,00</b></i>	<i><b>12,70</b></i>	<i><b>55,00</b></i>	<i><b>3,00</b></i>	
<b>Обед</b>	Огурец консервированный	40	0,44	0,08	1,52	9,60	10,00	120
	Суп картофельный с клецками	200	97,2	2,17	5,33	53,30	6,28	160
	Сердце в соусе	80	24,01	4,94	3,12	229,48	1,74	413
	Гречка рассыпчатая	130	11,40	10,46	9,84	343,66	0,00	252
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	122
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,00	20,74	84,60	54,00	533
	<i><b>Всего</b></i>	<i><b>670</b></i>	<i><b>39,50</b></i>	<i><b>17,97</b></i>	<i><b>60,23</b></i>	<i><b>814,64</b></i>	<i><b>72,02</b></i>	
<b>Полдник</b>	Рагу из овощей	120	1,64	8,59	4,70	106,13	5,85	210
	Вафля	60	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	604
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	62,50	2,80	506
	<i><b>Всего</b></i>	<i><b>380</b></i>	<i><b>3,20</b></i>	<i><b>10,56</b></i>	<i><b>34,83</b></i>	<i><b>145,90</b></i>	<i><b>8,65</b></i>	
<i><b>Итого за день</b></i>		<i><b>#####</b></i>	<i><b>#####</b></i>	<i><b>#####</b></i>	<i><b>#####</b></i>	<i><b>#ССЫЛКА!</b></i>	<i><b>#####</b></i>	

СОГЛАСОВАНО  
Управляющий совет  
Протокол № 32  
от «30» августа 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ д/с № 32  
Т.В. Кочетова

Приказ № 123-О  
от «30» августа 2022 г.

**Основное меню**  
**с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей всех возрастных групп и рекомендуемых суточных наборов продуктов для организации питания детей в Муниципальном казенном дошкольном образовательном учреждении детском саду № 32 «Сказка»,**  
**рассчитанное на четвертую неделю**