



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 233»
А.Г. Смагина
Приказ № 161 о/д от 28.09.2023 г.

**ДЕЙСТВУЮЩЕЕ ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ (3 – 7 лет)
В МДОУ «ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 233»
ЗАВОДСКОГО РАЙОНА ГОРОДА САРАТОВА**

День: понедельник. Неделя: первая

Возрастная категория: дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порци и	Пищевые Вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные В-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
93	Каша молочная «Геркулесовая»	230	6,33	8,9	25,49	207,38	0,1	0,2	2,3	190	0,9
39	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	180	0,12	0,3	7,36	191	0,14
порц	Кондитерское изделие	30	2,0	0,9	16,9	92,8	0,64	0,032	-	10	0,6
	2-ой завтрак										
407	Сок	100	0,5	-	20,4	70	0,02	0,02	4	16	0,4
			13,3	18,14	82,54	550,18	0,887	0,6	13,9	416,1	2,148
Обед											
56	Щи на к/б со сметаной	250/10	3,3	5,2	19,0	132,0	0,12	0,12	37,6	61	1,3
58	Макаронные изделия отварные	230	7,4	10,3	30	280	0,05	0,2	0,81	172	4,4
152	Гуляш	70	20,3	13,3	36,3	150,6	0,15	0,16	-	23,4	2,76
37	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	134	0,01	0,01	40,0	7,52	0,3
Порц	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,7	10,4	57,9	0,03	0,01	-	4,6	0,38
Порц	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,4	95	0,09	0,04	-	17,5	1,95
			29,05	19,8	113,99	849,5	0,4	0,34	77,6	114,02	6,69
Полдник уплотненный											
	Запеканка творожно- морковная	180	24,2 6	8,31	39,75	230,8	0,005	0,2	0,81	179	1,1
117	Молоко сгущенное	30	0,38	1,83	5,46	40,5	0,04	0,24	1,08	221	0,2
263	Чай с сахаром	200	5,8	5,0	9,6	40	0,08	0,3	2,6	240	0,2
порц	Батон	20	2,0	0,9	19,9	130	0,64	0,032	-	10	0,6
			32,44	16,04	74,71	441,3	0,8	1,06	4,49	650	2,1
Итого			74,79	53,94	271,24	1840,98	2,087	2,0	95,99	1180,12	10,938

День: Вторник. Неделя: первая
 Возрастная категория: дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порци и	Пищевые Вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные В-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
44	Суп молочный с макаронными изделиями	230	5,58	6,18	19,7	220	0,06	0,01	-	105	0,3
36	Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,4	180	0,04	0,24	1,08	221	0,2
порц	Батон	20	2,0	0,9	16,9	92,8	0,64	0,032	-	10	0,6
порц	Масло сливочное	5	0,025	3,15	0,04	28,35	0,0009	0,0009	-	2,1	0,018
	2-ой завтрак										
порц	Фрукты	100	0,5	-	23,4	70					
			10,5	16,1	51,8	591,15	0,16	0,6	14	306	4,0
Обед											
44	Суп перловый на м/к бульоне	250	4,23	2,38	17,3	138	0,13	0,1	9,13	53,3	1,1
14	Запеканка картофельная с мясом	230	13,2	15,9	28,0	320	0,18	0,28	10,9	89,9	3,6
37	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	27,8	134	0,02	0,04	21,75	41,1	0,68
Порц	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,7	10,4	57,9	0,03	0,01	-	4,6	0,38
Порц	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,4	95	0,09	0,04	-	17,5	1,95
			31	19,9	112	744,9	0,63	0,2	35,34	251	3,53
Полдник уплотненный											
55	Каша пшеничная	160	7,64	5,83	25,93	155,73	0,019	0,015	153,1	12,4	1,04
134	Котлета рыбная	80	8,95	5,48	9,16	131,07	0,13	0,13	7,78	69,4	1,32
263	Чай сладкий	200	0	0	12	40	0	0	0	4,9	0,82
порц	Батон	20	2,0	0,9	19,9	130	0,64	0,032	-	10	0,6
			16	22	97	456,8	0,2	0,5	12	450	3,6
Итого			57	58	260,8	1792,85	1,0	1,3	59	1007	15,2

День: Среда. Неделя: первая
 Возрастная категория: дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порци и	Пищевые Вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные В-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
96	Каша пшенная молочная	230	21	11	26,13	220	0,04	0,25	0,27	200	0,54
39	Кофейный напиток с молоком	200	2,0	0,9	16,9	180	0,64	0,032	-	10	0,6
порц	Батон	20	2	0,9	16,9	130	0,64	0,032	-	10	0,6
порц	Масло сливочное	5	0,025	3,15	0,04	28,35	0,0009	0,0009	-	2,1	0,018
порц	Сыр	6	1,59	2	-	34,65	0,006	0,045	0,2	7	0,09
	2-ой завтрак										
Порц	Фрукты	100	0,4	-	15,4	70	0,025	0,05	20	31,2	4,5
			10	16,1	51,8	663	0,16	0,6	14	306	4,0
Обед											
12	Суп с клёцками на к/б	250	3	3,63	19,4	150,5	0,15	0,15	5,3	54	1,3
46	Плов из мяса птицы	230	16	18,8	32,1	300	0,05	0,35	0,3	74,08	0,43
70	Овощи соленые	50	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	13,8	0,02	0,02	6
37	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	27,8	118	0,02	0,04	21,75	41,1	0,68
Порц	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,7	10,4	57,9	0,03	0,01	-	4,6	0,38
Порц	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,4	95	0,09	0,04	-	17,5	1,95
			31	19,9	112	801,8	0,63	0,2	35,34	251	3,53
Полдник уплотненный											
52	Творожно-манная запеканка	150	6,33	11	25,4	150	0,1	0,2	0,9	291	0,9
порц	Сгущенное молоко	30	6,2	6,4	22,4	50	0,04	0,24	1,08	221	0,2
251	Кисломолочный продукт	100	0	0	12	51	0	0	0	4,9	0,82
порц	Батон	20	5,6	6,4	8,2	130	0,05	0,27	1,08	223	0,18
			16	22	97	381	0,2	0,5	12	450	3,6
Итого			57	58	260,8	1845,8	1,0	1,3	59	1007	15,2

День: Четверг. Неделя: первая
Возрастная категория: дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порци и	Пищевые Вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные В-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
88	Каша манная молочная	230	6,33	11	25,4	216	0,1	0,2	0,9	291	0,9
36	Какао с молоком	200	4,58	5,04	21,5	145	0,12	0,3	7,36	191	0,14
порц	Батон	20	2,0	0,9	16,9	133	0,64	0,032	-	10	0,6
порц	Масло сливочное	5	0,025	3,15	0,04	28,35	0,0009	0,0009	-	2,1	0,018
порц	Сыр	6	1,59	2,0	-	34,65	0,006	0,045	0,2	7,0	0,09
	2-ой завтрак										
Порц	Фрукты	100	0,76	-	20,8	70,0	0,025	0,05	20	31,2	4,5
			13	18,0	73,5	627	0,87	0,6	10,48	468	12,58
Обед											
4	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	250/10	4,68	2,13	8,7	91	0,13	0,1	12,4	60,2	1,3
186	Каша гречневая	200	11,6	7,24	60,0	227,9	0,2	0,7	-	89	4,4
51	Бефстроганов из отварного мяса	70	9,9	6,2	13	185	0,02	0,15	0,13	75,9	0,19
37	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	27,8	118	0,02	0,04	21,75	41,1	0,68
Порц	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,7	10,4	57	0,03	0,01	-	4,6	0,38
Порц	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,4	95	0,09	0,04	-	17,5	1,95
			32	31,3	142	773,9	0,63	0,2	35,34	251	3,53
Полдник уплотненный											
348	Рыба, запеченная в омлете	150	12,4	8,75	13,5	210	0,15	0,5	8,36	42	1,2
263	Напиток из шиповника	200	0	0	12	48	0	0	0	4,9	0,82
порц	Батон	20	2,0	0,9	19,9	133	0,64	0,032	-	10	0,6
			16	22	97	391	0,2	0,5	12	450	3,6
Итого			61	71,3	312,5	1791,9	1,0	1,3	59	1169	19,71

День: Пятница. Неделя: первая
 Возрастная категория: дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порци и	Пищевые Вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные В-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
50	Каша гречневая молочная	230	6,6	11	22,6	245	0,08	0,2	0,9	191	0,9
39	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,5	145	0,12	0,3	7,36	191	0,14
порц	Батон	20	2,0	0,9	16,9	92,8	0,64	0,032	-	10	0,6
порц	Масло сливочное	5	0,025	3,15	0,04	28,35	0,0009	0,0009	-	2,1	0,018
порц	Сыр	6	1,59	2,0	-	34,65	0,006	0,045	0,2	7,0	0,09
	2-ой завтрак										
Порц	Фрукты	100	0,76	-	20,8	91	537	0,79	0,72	30,2	4,5
			14,75	26,1	81,8	556	0,16	0,6	14	306	4,0
Обед											
2	Суп рисовый на м/б	250	4,3	3,9	26,6	182	0,15	0,16	1,3	8,2	1,14
13	Овощное рагу	230	15,4	15,9	25,9	280,7	0,25	0,23	9,1	102	3,2
161	Котлета мясная	80	11,8	14,7	14,3	100,05	0,2	0,7	-	13,9	0,82
37	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	27,8	113,79	0,02	0,04	21,75	41,1	0,68
Порц	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,7	10,4	57,9	0,03	0,01	-	4,6	0,38
Порц	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,4	95	0,09	0,04	-	17,5	1,95
			31	19,9	112	769	0,63	0,2	35,34	251	3,53
Полдник уплотненный											
279	Коржик молочный	130	20,3	10,2	26,1	181	0,04	0,25	0,27	200	0,54
44	Суп молочный с макаронными изделиями	230	5,58	6,18	19,7	220	0,06	0,01	-	105	0,3
251	Кисель	100	0	0	12	48	0	0	0	4,9	0,82
порц	Конфета	20	2,0	0,9	19,9	92,8	0,64	0,032	-	10	0,6
			16	22	97	598	0,2	0,5	12	450	3,6
Итого			57	58	260,8	1923	1,0	1,3	59	1007	15,2

День: Понедельник. Неделя: вторая

Возрастная категория: дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порци и	Пищевые Вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные В-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
88	Каша манная Геркулесовая	230	6,2	9,05	31,0	252	0,12	0,32	2,1	250	0,68
39	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145	0,12	0,3	0,2	77,7	0,59
порц	Кондитерское изделие	30	2,0	0,9	16,9	92,8	0,64	0,032	-	10	0,6
	2-ой завтрак										
407	Сок	100	0,5	23,4	-	54					
			15	20	64	534	0,16	0,6	14	306	4,0
Обед											
8	Суп крестьянский на к/б	250	3,0	0,6	16,6	119,5	0,08	0,05	12,2	64,8	0,78
43	Запеканка вермишелевая с отварным мясом	230	7,4	10,3	30	260	0,05	0,2	0,81	179	1,1
70	Овощи солёные	50	16,3	13,9	9,8	156,9	0,01	2	0,077	172	1,1
37	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	27,8	113,79	0,02	0,04	21,75	41,1	0,68
Порц	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,7	10,4	57,9	0,03	0,01	-	4,6	0,38
Порц	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,4	95	0,09	0,04	-	17,5	1,95
			32	19,9	132	779	0,63	0,2	35,34	251	3,53
Полдник уплотненный											
26	Запеканка творожная	130	22,6	11,3	29,6	201,3	0,04	0,25	0,27	201	0,54
75	Сгущенное молоко	30	1,36	-	29,02	116,19	-	-	-	8,55	-
порц	Батон	20	2,0	0,9	19,9	92,8	0,64	0,032	-	10	0,6
251	Кисломолочный продукт	100	5,04	4,5	7,38	106	0,05	0,31	1,26	216	0,16
			25,96	12,2	80,5	512	0,2	0,5	12	450	3,6
Итого			57	58	260,8	1823	1,0	1,3	59	1007	15,2

День: Вторник. Неделя: вторая
 Возрастная категория: дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порци и	Пищевые Вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные В-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
96	Каша пшенная молочная	230	6,9	9,8	30,	231,5	0,13	0,25	1,13	156	1,72
36	Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,4	170	0,04	0,24	1,08	221	0,2
порц	Батон	20	2,0	0,9	16,9	92,8	0,64	0,032	-	10	0,6
порц	Масло сливочное	5	0,025	3,15	0,04	28,35	0,0009	0,0009	-	2,1	0,018
	2-ой завтрак										
407	Фрукты	100	0,5	-	23,5	54	0,02	0,02	4	16	0,4
			15,5	26,1	91,8	536	0,16	0,6	14	406	4,0
Обед											
2	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	9,0	5,7	22,3	168,9	0,23	0,25	1,1	40	3,6
33	Куры, тушёные с овощами	230	16,5	16,9	26,3	280,7	0,25	0,23	9,1	102	3,2
37	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	27,8	113,79	0,02	0,04	21,75	41,1	0,68
Порц	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,7	10,4	57,9	0,03	0,01	-	4,6	0,38
Порц	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,4	95	0,09	0,04	-	17,5	1,95
			31	19,9	112	769	0,63	0,2	35,34	251	3,53
Полдник уплотненный											
134	Котлета рыбная	80	12,3	9,5	11,3	145	0,12	0,1	-	190	0,9
191	Рис с овощами	150	7,4	10,3	30	260	0,05	0,2	0,81	179	1,1
порц	Батон	20	2,0	0,9	19,9	92,8	0,64	0,032	-	10	0,6
263	Чай сладкий	200	0	0	12	48	0	0	0	04,9	0,82
			30	22	97	500	0,2	0,5	12	450	3,6
Итого			76,5	68	300,8	1825	1,0	1,3	59	1007	15,2

День: Среда. Неделя: вторая
Возрастная категория: дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порци и	Пищевые Вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные В-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
173	Каша молочная манная	230	5,58	6,18	19,7	220	0,06	0,01	-	105	0,3
39	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,5	145	0,12	0,3	7,36	191	0,14
порц	Батон	30	2,0	0,9	16,9	92,8	0,64	0,032	-	10	0,6
порц	Масло сливочное	5	0,025	3,15	0,04	28,35	0,0009	0,0009	-	2,1	0,018
порц	Сыр	6	1,59	2	-	34,65	0,006	0,045	0,2	7	0,09
	2-ой завтрак										
Порц	Фрукты	100	0,5	-	23,4	54	0,02	0,02	4	16	0,4
			14,3	19,2	81,5	574,8	0,16	0,6	14	306	4,0
Обед											
3	Борщ на к/б со сметаной	250/10	2,5	3,5	36	140	0,07	0,04	0,2	15,3	0,7
54	Пюре гороховое	180	15,9	19,3	35,8	320	0,1	0,2	0,11	140	3,2
113	Суфле из отварной курицы	90	20,9	17,9	4,4	137	0,11	0,2	0,71	56,9	1,33
37	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	27,8	118	0,02	0,04	21,75	41,1	0,68
Порц	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,7	10,4	57,9	0,03	0,01	-	4,6	0,38
Порц	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,4	95	0,09	0,04	-	17,5	1,95
			51	19,9	112	867,9	0,63	0,2	35,34	251	3,53
Полдник уплотненный											
417	Творожно – рисовая запеканка	130	32,49	9,82	33,22	180	0,09	0,04	0,45	253	1,19
75	Подлива на киселе	30	6,2	6,4	22,4	50	0,04	0,24	1,08	221	0,2
261	Кисломолочный продукт	100	0,7	-	12,	32,3	0,01	0,01	0,1	0,5	-
порц	Батон	20	2,0	0,9	19,9	92,8	0,64	0,032	-	10	0,6
			41,4	17,1	87,5	355,1	0,74	0,08	0,55	245,5	1,79
Итого			106,7	56,2	281	1797,8	1,0	1,3	59	1007	15,2

День: четверг. Неделя: вторая
 Возрастная категория: дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порци и	Пищевые Вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные В-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
91	Каша молочная пшеничная	230	6,6	11	22,6	245	0,08	0,2	0,9	191	0,9
36	Какао на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145	0,12	0,3	7,36	191	0,14
порц	Батон	30	2,0	0,9	16,9	92,8	0,64	0,032	-	10	0,6
порц	Масло сливочное	5	0,025	3,15	0,04	28,35	0,0009	0,0009	-	2,1	0,018
порц	Сыр	6	1,59	2,0	-	34,65	0,006	0,045	0,2	7,0	0,09
	2-ой завтрак										
Порц	Фрукты	100	0,76	-	20,8	91	0,025	0,05	20	32,1	4,5
			13	17,1	53,8	466	0,16	0,6	14	306	4,0
Обед											
41	Суп –уха из рыбных консервов	250	7,2	0,85	24	160	0,2	0,1	4,48	100,3	2,63
206	Пюре картофельное	180	4,3	6,25	26,2	153,1	0,12	0,13	3,55	62,4	0,83
174	Тефтеля мясная	80	11,8	14,7	14,3	100,0,05	0,2	0,7	-	13,9	0,82
37	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	27,8	113,79	0,02	0,04	21,75	41,1	0,68
Порц	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,7	10,4	57,9	0,03	0,01	-	4,6	0,38
Порц	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,4	95	0,09	0,04	-	17,5	1,95
			31	19,9	112	779,79	0,63	0,2	35,34	251	3,53
Полдник уплотненный											
40	Рыба по-Польски	150	6,25	8,03	7,5	160,29	0,06	0,06	2,76	37,5	0,69
69	Свекла отварная порционная	60	1,8	5,11	13,99	103	0,04	0,04	3	50,6	0,72
порц	Батон	20	2,0	0,9	19,9	92,8	0,64	0,032	-	10	0,6
263	Напиток из шиповника	200	0	0	12	48	0	0	0	4,9	0,82
			16	22	97	598	0,2	0,5	12	450	3,6
Итого			60	59	260,8	1843,79	1,0	1,3	59	1007	15,2

День: пятница. Неделя: вторая
 Возрастная категория: дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные В-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
93	Каша молочная рисовая	230	6,9	8,9	30	231,5	0,13	0,25	1,13	156	1,72
39	Кофейный напиток с молоком	200	6,2	6,4	22,4	170	0,04	0,04	1,08	221	0,2
порц	Батон	20	2,0	0,9	16,9	92,8	0,64	0,032	-	10	0,6
порц	Масло сливочное	5	0,025	3,15	0,04	28,35	0,0009	0,0009	-	2,1	0,018
порц	Сыр	6	1,59	2,0	-	34,65	0,006	0,045	0,2	7,0	0,09
	2-ой завтрак										
Порц	Фрукты	100	0,76	-	20,8	91	0,025	0,05	20	31,2	4,5
			16,5	16,1	51,8	548	0,16	0,6	14	306	4,0
Обед											
101	Суп шахтерский на м/б	250	2,6	3,7	15,1	119	0,13	0,17	19,1	102	1,09
200	Капуста тушеная с мясом	230	6,4	7,23	41,2	281	0,2	0,11	-	18	5
37	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	27,8	113,79	0,02	0,04	21,75	41,1	0,68
Порц	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,7	10,4	57,9	0,03	0,01	-	4,6	0,38
Порц	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,4	95	0,09	0,04	-	17,5	1,95
			31	19,9	112	841,69	0,63	0,2	35,34	251	3,53
Полдник уплотненный											
28	Манник с повидлом	90	15,4	5,23	35,1	401	0,05	0,27	0,2	172,2	0,2
251	Кисломолочный продукт	100	5,04	4,5	7,38	106	0,05	0,27	0,2	172,02	
порц	Конфета	30	2,0	0,9	19,9	92,8	0,64	0,032	-	10	0,6
			22	11	97	599,8	0,2	0,5	12	450	3,6
Итого			57	58	260,8	1989,49	1,0	1,3	59	1007	15,2

День: Понедельник. Неделя: третья

Возрастная категория: дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порци и	Пищевые Вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные В-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
96	Каша пшённая молочная	230	6,33	11	25,4	216	0,1	0,2	0,9	291	0,9
39	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,5	145	0,12	0,3	7,36	191	0,14
порц	Кондитерское изделие	30	2,0	0,9	16,9	92,8	0,64	0,032	-	10	0,6
	2-ой завтрак										
407	Сок	100	0,5	-	23,4	54	0,02	0,02	4	16	0,4
			15,5	16,1	51,8	556	0,16	0,6	14	306	4,0
Обед											
39	Суп картофельный с фрикадельками	250	4,68	2,13	8,7	191	0,13	0,1	12,4	60,2	1,3
26	Запеканка рисовая с отварным мясом	230	17,5	10,3	38,9	240,9	0,15	0,16	-	23,4	2,76
69	Икра кабачковая	50	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	13,8	0,02	0,02	6
37	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	27,8	113,79	0,02	0,04	21,75	41,1	0,68
Порц	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,7	10,4	57,9	0,03	0,01	-	4,6	0,38
Порц	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,4	95	0,09	0,04	-	17,5	1,95
			31	19,9	112	769	0,63	0,2	35,34	251	3,53
Полдник уплотненный											
30	Лапшевник с творогом	100	14	5,6	9,3	117,5	0,05	0,05	0,63	33,5	0,49
порц	Сгущенное молоко	20	2,0	0,9	19,9	92,8	0,64	0,032	-	10	0,6
251	Кисломолочный продукт	100	5,04	4,5	7,38	106	0,05	0,27	0,2	172,02	-
порц	Батон	20	2,0	0,9	19,9	92,8	0,64	0,032	-	10	0,6
			23	11,9	56,48	513	0,2	0,5	12	450	3,6
Итого			69,5	58	220,3	1823	1,0	1,3	59	1007	15,2

День: Вторник. Неделя: третья
 Возрастная категория: дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные В-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
91	Суп вермишелевый молочный	230	6,2	9,15	31	252	0,12	0,32	-	250	
36	Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,4	170	0,04	0,04	-	221	0,68
порц	Батон	30	2,0	0,9	16,9	92,8	0,64	0,032	-	10	0,6
порц	Масло сливочное	5	0,025	3,15	0,04	28,35	0,0009	0,0009	-	2,1	0,018
	2-ой завтрак										
407	Фрукты	100	0,5	-	23,4	54	0,02	0,02	4	16	0,4
			15,5	16,1	51,8	597,2	0,16	0,6	14	306	4,0
Обед											
17	Суп гороховый на мясном бульоне	250	4,3	3,9	26,6	282	0,15	0,16	1,3	8,2	1,14
153	Каша пшеничная	180	9,28	15,6	25,3	115	-	0,1	3,9	121	3,05
152	Гуляш	70	15,3	12,8	8,4	150,5	0,01	2	0,077	172	1,1
70	Овощи соленые	50	0,48	0,06	1,5	-	0,02	13,8	0,02	-	6
37	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	27,8	113,79	0,02	0,04	21,75	41,1	0,68
Порц	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,7	10,4	57,9	0,03	0,01	-	4,6	0,38
Порц	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,4	95	0,09	0,04	-	17,5	1,95
			31	19,9	112	814,2	0,63	0,2	35,34	251	3,53
Полдник уплотненный											
144	Тефтеля рыбная	80	15,71	7,06	40,44	285,9	0,09	0,45	0,45	175	1,18
200	Капуста тушеная	150	5,04	4,5	19,9	104	0,04	0,07	-	11,5	0,95
порц	Батон	20	2,0	0,9	19,9	92,8	0,64	0,032	-	10	0,6
263	Чай сладкий	200	0	0	12	48	0	0	0	4,9	0,82
			22,75	12	80	530,7	0,2	0,5	12	450	3,6
Итого			57	58	260,8	1942,1	1,0	1,3	59	1007	15,2

День: Среда. Неделя: третья
Возрастная категория: дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные В-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
44	Каша пшеничная	130	7,82	9,21	23,4	199	0,1	0,22	0,6	194	1,5
39	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,5	145	0,12	0,3	7,36	191	0,14
порц	Батон с маслом и сыром	20	2,0	0,9	16,9	92,8	0,64	0,032	-	10	0,6
	2-ой завтрак										
Порц	Фрукты	100	0,5	-	23,4	54	0,02	0,02	4	16	0,4
			12,5	16,1	51,8	553	0,16	0,6	14	306	4,0
Обед											
4	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	250/10	4,3	3,9	26,6	182	0,15	0,16	1,3	9,2	1,14
55	Жаркое по-домашнему	180	14,5	15,3	23,5	286,7	0,22	0,45	21,75	41,1	0,68
37	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	27,8	113,79	0,02	0,04	21,75	41,1	0,68
Порц	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,7	10,4	57,9	0,03	0,01	-	4,6	0,38
Порц	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,4	95	0,09	0,04	-	17,5	1,95
			31	19,9	112	765	0,63	0,2	35,34	251	3,53
Полдник уплотненный											
60	Творожная бабка	230	10,36	1,93	6,79	95,93	0,07	0,3	-	199	1,8
39	Шоколадная глазурь										
263	Чай с сахаром	200	6,3	11	25,5	216	0,05	0,27	0,9	223	0,18
порц	Батон	20	2,0	0,9	19,9	92,8	0,64	0,032	-	10	0,6
			16	22	97	598	0,2	0,5	12	450	3,6
Итого			57	58	260,8	1916	1,0	1,3	59	1007	15,2

День: Четверг. Неделя: третья
Возрастная категория: дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные В-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
88	Каша манная молочная	230	3,27	6,38	22,5	165	0,09	0,2	0,8	168	1,35
36	Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,4	170	0,04	0,24	-	2,1	0,018
порц	Батон	30	2,0	0,9	16,9	92,8	0,64	0,032	-	10	0,6
порц	Масло сливочное	5	0,025	3,15	0,04	28,35	0,0009	0,0009	-	2,1	0,018
порц	Сыр	6	1,59	2,0	-	34,65	0,006	0,045	0,2	7,0	0,09
	2-ой завтрак										
Порц	Фрукты	100	0,76	-	20,8	91	,0025	0,05	20	31,2	4,5
			16,5	16,1	51,8	556	0,16	0,6	14	306	4,0
Обед											
8	Суп крестьянский на м/б	250	10,9	4,98	18	157	0,06	0,13	12,7	78,9	2,1
151	Голубцы ленивые	180	5,93	6,85	28	125	0,09	0,07	10,63	75	0,19
37	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	27,8	113,79	0,02	0,04	21,75	41,1	0,68
Порц	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,7	10,4	57,9	0,03	0,01	-	4,6	0,38
Порц	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,4	95	0,09	0,04	-	17,5	1,95
			31	19,9	112	658,69	0,63	0,2	35,34	251	3,53
Полдник уплотненный											
139	Рыба,запеченная с овощами	90	11	13,2	26,4	255	0,06	0,3	0,3	250	0,14
69	Свекла отварная	100	2,48	2,06	18	79	0,02	0,08	0,2	77,7	0,7
72	Картофель отварной	100	2,48	2,06	18	79	0,02	0,08	0,2	77,7	0,7
порц	Батон	20	2,0	0,9	19,9	92,8	0,64	0,032	-	10	0,6
263	Напиток из шиповника	200	1,36	-	29,02	116,19	0,01	0,01	0,9	2,3	-
			16	22	97	598	0,2	0,5	12	450	3,6
Итого			63	58	260,8	1892,69	1,0	1,3	59	1007	15,2

День: Пятница. Неделя: третья
 Возрастная категория: дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные В-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
84	Каша молочная «Дружба»	230	5,1	6,26	12,9	165	0,1	0,26	1,12	248	1,36
11	Кисель	200	4,58	5,04	21,5	145	0,12	0,3	7,36	191	0,14
порц	Батон	20	2,0	0,9	16,9	92,8	0,64	0,032	-	10	0,6
порц	Масло сливочное	5	0,025	3,15	0,04	28,35	0,0009	0,0009	-	2,1	0,018
порц	Сыр	6	1,59	2,0	-	34,65	0,006	0,045	0,2	7,0	0,09
	2-ой завтрак										
Порц	Фрукты	100	0,76	-	20,8	91	0,025	0,05	20	32,1	4,5
			13,5	12,1	51,8	556,8	0,16	0,6	14	306	4,0
Обед											
33	Рассольник на м/б	250/10	4,23	2,38	17,3	108	0,13	0,1	9,13	53,3	1,1
206	Пюре картофельное	230	8,56	8,95	56,2	210,4	0,08	0,02	-	11,42	1,08
152	Гуляш	70	15,3	12,8	8,4	150,5	0,01	2	0,077	172	1,1
37	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	27,8	113,8	0,02	0,04	21,75	41,1	0,68
Порц	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,7	10,4	57,9	0,03	0,01	-	4,6	0,38
Порц	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,4	95	0,09	0,04	-	17,5	1,95
			31	19,9	112	735,6	0,63	0,2	35,34	251	3,53
Полдник уплотненный											
294	Булочка домашняя	90	7,5	9,6	6,3	120	0,05	0,39	-	131	1,72
261	Чай с сахаром	200	9,8	10	32,4	220	0,08	0,08	0,42	170	0,97
67	Суп молочный гречневый	200	2,0	0,9	16,9	92,8	0,64	0,032	-	10	0,6
порц	Конфета	30	5,04	4,5	7,38	106	0,05	0,05	0,42	180	0,97
			16	22	97	538,8	0,2	0,5	12	450	3,6
Итого			57	58	260,8	1831,2	1,0	1,3	59	1007	15,2

Прошнуровано, пронумеровано на
9 (девять) листах
«28» 09 2023 г.
Заведующий МДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 233»
А.Г. Смагина

