

Заведующий
МБДОУ Детский сад №
«Звездочка» г. Дюртюли
А.А. Рахматуллина
2025 г.



Примерное 4-х недельное меню МБДОУ Детский сад №7

«Звездочка» г. Дюртюли на 2025 - 2026 учебный год

(сборник технологических рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания)

УФА ИП Поляковский Ю.И 2009

Наименование блюд	Выход блюд,г.		Пищевая и энергетическая ценность блюд							
			До 3-х лет				С 3-х до 7 лет			
	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	белки	жиры	угле-воды	ккал	белки	жиры	угле-воды	ккал
1 день										
Завтрак										
Макароны отв. с сыром	150/4/15	200/5/20	5.7	4.6	22.9	158.0	7.1	5.8	28.6	198.0
Хлеб витам.с маслом	30/4	40/5	3.9	5.2	10.6	110.0	5.1	5.2	16.0	133.0
Чай с лимоном, с сахаром	150/10/4	200/15/6	0,1	0.0	11.0	43.0	0,1	0.0	13,8	54.0
Итого			9.7	9.8	44,5	311.0	12.3	11.0	43.4	385.0
10-ч сок фруктовый	90	100	0,5	0.0	11,7	47.0	0,5	0.0	11,7	47.0
Обед										
Суп с гречневой крупой	150/1	200/2	1.2	3.2	4.4	51.0	1.6	3.9	5.8	65.0
Хлеб витам. пеклеванный	40	50	1,9	0,3	12,0	57,0	3,9	0,6	24,0	65,4
Капуста тушеная	120/4	150/5	11,7	16,0	2,7	201.0	13,7	18,5	3,0	233.0
Котлеты куриные	60	70	17,1	21,1	10,9	304,0	20,2	24,9	12,8	357
Компот из сухофруктов	150/10	200/14	1,8	0,1	31,0	128.0	2,4	0,1	41,4	171.0
Итого			22.8	23.7	92.2	697.0	28.1	32.25	116.5	813.4
Полдник										
Каша манная молочная	150/3	200/5	14,4	10.4	18.4	226.0	18.2	13.15	24.05	284.5
Чай с молоком	150	200	1,1	1,2	15,3	74.0	1,4	1,6	15,8	80.0
Хлеб витам. пшеничный	30	40	1,5	0,25	10.0	47.5	19.5	0,3	12.0	57.0
Фрукты	140	150								
Итого			17.0	11.85	43.7	347.5	39.1	15.05	51.85	421.5
Всего			49.5	48.65	180.4	1355.5	79.5	58.3	211.75	1619.9

Наименование блюд	Выход блюд,г.		Пищевая и энергетическая ценность блюд							
			До 3-х лет				С 3-х до 7 лет			
	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	белки	жиры	угле- воды	ккал	белки	жиры	угле- воды	Ккал
2 день										
Завтрак										
Каша ячневая молочная	150/3	200/5	4.5	6.1	22.0	161.0	6.0	8.2	29.3	215.0
Бутерброд с маслом	40/4	50/6	1,67	2,9	10,0	72.9	2,8	3.2	12.8	87.2
Чай с молоком с сахаром	150/8	200/10	1,1	1,2	15,3	74.0	1,4	1,6	15,8	80.0
Итого			16.3	10,2	47.3	307.9	10.2	13.0	70.9	452.9
Обед										
Щи со сметаной	150/1	200/2	4.0	2.5	11.7	86.0	5.4	3,3	15.6	115.0
Гречка отварная	120/4	150/5	5.6	17.5	23.1	216.0	7.9	21.1	26.5	309.0
Котлеты из говядины	60	70	3.0	0.4	16.06	54.0	13.7	18.5	12.8	88.0
Хлеб витам.пеклеванный	40	50	3.0	0,4	16.04	76.0	3.25	0,5	20.05	95.0
Компот с изюмом	150	200	1.8	0.1	31.0	128.0	2.4	0.1	41.4	171.0
Итого			15.3	22.3	99.34	593.0	20.05	27.7	123.95	797.0
15:00 молоко	100/1	150/2	4.2	0.1	10.0	59.0	5.6	0.1	16.4	91.0
Полдник										
Королевская ватрушка	100	150	4.7	2.3	43.5	213.0	5.9	3.1	54.6	265.0

Чай с молоком с сахаром	150/8	200/10	1,1	1,2	15,3	74.0	1,4	1,6	15,8	80.0
Итого			10.0	3.6	68.8	316.0	12.9	4.8	86.8	436.0
Всего			41.6	36.1	215.44	1216.0	43.15	45.5	281.65	1685.9

			Пищевая и энергетическая ценность блюд							
			До 3-х лет				С 3-х до 7 лет			
	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	белки	жиры	угле-воды	ккал	белки	жиры	угле-воды	Ккал
3 день										
	Выход	блюд,г.								
Наименование блюд										
Завтрак										
Каша дружба	150/3	200/5	8.1	9.2	53.4	258.0	9.4	10.7	43.1	309.0
Хлеб витам. с маслом	30/4	40/5	1,67	2,9	10,0	72.9	2,8	3.2	12.8	87.2
Чай с молоком с сахаром	150/8	200/10	1,1	1,2	15,3	74.0	1,4	1,6	15,8	80.0
Итого			10.87	13.3	78.7	404.9	13.6	15,5	71.7	476.2
Обед										
Рассольник со сметаной	150/1	200/2	1,4	3.3	9.4	74.0	1.9	4.1	12.5	95.0
Беляши	100/3	130/4	9.1	8.4	21.2	200.0	13.7	12.5	15.9	298.2
Хлеб витам. пеклеванный	40	50								
Кисель	150	200	1,8	0,1	31,09	128.0	2,4	0,1	41,4	171.0
Итого			16,1	14.0	90.83	548.0	22.15	19.9	103,65	740.2
Полдник										
Суп молочный с вермишелью	100/1	150/2	3.3	3.3	11.9	91.0	4.4	4.4	15.9	121.0

[illegible]

Булочка молочная	80	100	4.1	3.9	22.4	143.0	6.4	5.9	36.0	225.0
Чай с молоком	150	200	1,1	1,2	15,3	74.0	1,4	1,6	15,8	80.0
Итого			9.73	5.2	56.3	316.0	13.73	7.6	76.8	436.0
Всего			39.4	42.47	165.54	1242.0	52.48	46.6	258.25	1549.2

Наименование блюд	Выход блюд,г.		Пищевая и энергетическая ценность блюд							
			До 3-х лет				С 3-х до 7 лет			
	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	белки	жиры	угле- воды	ккал	белки	жиры	угле- воды	ккал
5 день										
Завтрак										
Каша пшенная молоч.	150/3	200/5	3.84	4.96	25.6	164.8	4.8	6.3	32.0	206.0
Хлеб витам.с маслом	30/4	40/5	1.67	2.9	10.0	72.9	2.8	3.2	12.8	87.2
Чай с молоком с сахаром	150	200	1,1	1,2	15,3	74.0	1,4	1,6	15,8	80.0
Итого			6.61	9.06	50.9	311.7	9.0	11.1	60.6	373.2
Обед										
Суп с вермишелью	150/1	200/2	1,6	1,6	11.3	67.0	2,2	2,1	15.1	89.0
Свекла тушеная	120/4	150/5	5.0	3.9	4.7	74.0	5.9	4.6	5.5	87.0
Тефтели из говядины	60	70	9.68	13.68	11.04	206.4	10.8	15.3	12.3	230.25
Хлеб витам.пеклеванный	40	50	1.95	0.3	12.0	57.0	3.9	0.6	24.0	65.4
Кисель	150	200	1,02	0.0	21,75	87,14	1,36	0.0	29,02	116,19
Итого			19,75	8.2	64.05	366.14	14.86	10.9	100.02	455.59
15 –ч йогурт	150	150								
Полдник										
Макароны отварные	120	150	3.4	2.8	14.1	95.3	4.15	3.52	18.1	121.6

Хлеб пшеничный	30	40	7.62	6.9	0.42	119.4	7.62	6.9	0.42	119.4
Чай с молоком с сахаром	150	200	1,1	1,2	15,3	74.0	1,4	1,6	15,8	80.0
Итого			9.62	8.1	32.22	231.4	9.92	8.5	24.6	237.4
Всего			26.9	25.36	147.17	1235.0	43.78	39.5	223,4	1439.0

Наименование блюд	Выход блюд,г.		Пищевая и энергетическая ценность блюд							
			До 3-х лет				С 3-х до 7 лет			
	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	белки	жиры	угле- воды	ккал	белки	жиры	угле- воды	ккал
6 день										
Завтрак										
Гречка рассып.	150/4	200/5	14.2	3.8	32.4	223.0	18.9	5.1	43.2	297.0
Хлеб с маслом с сыром	30/4	40/5	3.9	5.2	10.6	110.0	5.1	5.2	16.0	133.0
Чай с лимоном и сахаром	150/8/4	200/10/6	0,1	0.0	11.0	43.0	0,1	0.0	13,8	54.0
Итого			18,2	9.0	50.0	376.0	24.1	10.3	73,0	484.0
10-ч Сок фруктовый	90	100	0,5	0.0	11,7	47.0	0,5	0.0	11,7	47.0
Обед										
Суп уря	150/1	200/2	6.3	3.9	10.3	103.0	9.2	5.8	13.8	145.0
Овощное рагу	140/4	180/5	10,7	10,5	2,7	148.0	12,0	11,8	3,0	166
Компот из сухофруктов	150	200	1,8	0,1	31,09	128.0	2,4	0,1	41,4	171.0
Хлеб витам. пеклеванный	40	50	1.95	0.3	12.0	57.0	3.9	0.6	24.0	65.4
Итого			28.51	22.84	106.23	729.2	37.1	28.8	138.6	907.4
Полдник										
Суп молочный с верм.	150	200	27.0	19.5	34.6	424.0	36.4	26.3	48.1	569.0
Чай с молоком	150	200	1,1	1,2	15,3	74.0	1,4	1,6	15,8	80.0
Хлеб витам. пшеничный	30	40	1,95	0,3	12,0	57.0	3,8	0,4	24,8	113.0
Фрукты	Шт.	Шт.								

Итого			34.25	25.8	68.95	650.8	45.4	34.7	98.1	878.0
Всего			80.96	57.64	225.18	1756.0	106.6	73.8	309.7	1905.7
Наименование блюд	Выход блюд,г.		Пищевая и энергетическая ценность блюд							
			До 3-х лет				С 3-х до 7 лет			
	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	белки	жиры	угле- воды	ккал	белки	жиры	угле- воды	ккал
7 день										
Завтрак										
Каша рисовая молочная	150/3	200/5	3.8	6.1	22.7	161.0	5.0	8.2	30.3	215.0
Бутерброд с маслом	40/4	50/5	2,31	2,37	1,5	87,6	3,86	4,0	24,8	146,0
Чай с молоком и сахаром	150	200	1,1	1,2	15,3	74.0	1,4	1,6	15,8	80.0
Итого			7.21	7.22	53.0	332.6	10.26	13.8	70.9	441.0
Обед										
Салат луковый	20	30	0.48	2.0	2.18	27.8	0.68	3.0	4.07	35.0
Борщ со сметаной	150/1	200/2	1,6	1,6	11,6	68.0	2,1	2,1	15,5	90.0
Макароны отварные	150/4	200/5	12,5	12,8	14,8	226.0	15,0	16,3	20,6	291.0
Гуляш из говядины	39	45	11.0	10.7	2.4	150.0	12.8	2.6	12.5	174.0
Компот с изюмом	150	200	1,8	0,1	31,09	128.0	2,4	0,1	41,4	171.0
Хлеб витам. пеклеванный	40	50	1.95	0.3	12.0	57.0	3.9	0.6	24.0	65.4
Итого			18,75	16,6	86.99	566.0	24.5	21,8	121.9	724.4
15 –ч Молоко	100/1	150/2	4.2	0.1	10.0	59.0	5.6	0.1	16.4	91.0
Полдник										
Шанежки наливные	80	100	5.3	8.7	0.9	103.0	7.9	12.4	1.3	148.0

Чай с молоком и сахаром	150	200	1,1	1,2	15,3	74.0	1,4	1,6	15,8	80.0
Итого			10.9	12.3	29.4	271.0	16.2	17.5	50.8	383.0
Всего			36.86	36.12	169.49	1169.6	50,96	53.1	243.6	1548.4

Наименование блюд	Выход блюд,г.		Пищевая и энергетическая ценность блюд							
			До 3-х лет				С 3-х до 7 лет			
	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	белки	жиры	угле- воды	ккал	белки	жиры	угле- воды	ккал
8 день										
Завтрак										
Каша манная молочная	150/3	200/5	4,5	6,1	22,0	161.0	6,0	8,2	29,3	215.0
Хлеб витам. с маслом	25/4	30/5	2,31	2,37	1,5	87,6	3,86	4,0	24,8	146,0
Чай с молоком и сахаром	150	200	1,1	1,2	15,3	74.0	1,4	1,6	15,8	80.0
10:00 сок	90	100								
Итого			7,91	9,67	38,8	322,6	11,26	13,8	79,9	441.0
Обед										
Суп с вермишелью	150/1	200/2	1,3	3.2	4.4	56.0	1,7	3.9	10.8	74.0
Хлеб витам.пеклеванный	40	50	1,95	0,3	12,0	57.0	3,9	0,6	24,0	65,4
Ленивые голубцы	140/4	180/5	2.8	3.8	11.8	94.0	3.5	4.8	14.7	117.0
Кисель	150	200	1,02	0.0	21,75	87,14	1,36	0.0	29,05	116,19
Итого			15.57	14.8	72,35	486.14	24.06	20,2	106.45	637,59
Полдник										
Плюшки	60	90	3.6	14.7	40.3	308.0	4.7	19.5	53.1	408.0
Чай с молоком и сахаром	150	200	1,1	1,2	15,3	74.0	1,4	1,6	15,8	80.0
Итого			12.5	20.37	102.9	636.8	16.9	27.55	132.5	831.0

Всего			35.98	44.84	214.05	1445.54	52.22	61.55	380.4	1909.59
Наименование блюд	Выход блюд,г.		Пищевая и энергетическая ценность блюд							
			До 3-х лет				С 3-х до 7 лет			
	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	белки	жиры	угле- воды	ккал	белки	жиры	угле- воды	ккал
9 день										
Завтрак										
Каша пшеничная молочная	150/3	200/5	5.5	6.7	25.3	184.0	7.3	9.0	33.7	245.0
Баранки с маслом	40/4	50/5	2,31	2,37	1,5	87,6	3,86	4,0	24,8	146,0
Чай с молоком	150	200	1,1	1,2	15,3	74.0	1,4	1,6	15,8	80.0
Итого			8.91	10.27	42.1	345.6	12.56	14.6	74.3	471.0
Обед										
Суп с клецками	150/1	200/2	1,4	3,9	7,3	67.0	1,9	4,6	9,5	86.0
Плов из говядины	140/4	180/5	5.0	3.9	4.7	70.4	5.9	4.6	5.5	87.0
Хлеб витам.пеклеванный	40	50	2.6	0,4	16.04	74.0	3.25	0,5	20.05	95.0
Компот из сухофруктов	150	200	1,8	0,1	31,09	128.0	2,4	0,1	41,4	171.0
Итого			24.9	25.5	108.13	741.0	30.25	32.1	134.05	934.0
15-ч молоко	100/1	150/2	4,2	4,8	7,05	92,8	5,6	6,4	9,4	116.0
Полдник										
Ватрушка с повидлом	80	100	9.0	9.6	9.3	159.4	11.3	12.0	12.1	199.0
Чай с молоком	150	200	1,1	1,2	15,3	74.0	1,4	1,6	15,8	80.0
Итого			14.3	15.6	31.65	326.2	18.3	20.0	37.3	395.0
Всего			48.11	51.37	181.78	1412.8	61.11	66.7	245.65	1800.0

Наименование блюд	Выход блюд,г.		Пищевая и энергетическая ценность блюд							
			До 3-х лет				С 3-х до 7 лет			
	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	белки	жиры	угле-воды	ккал	белки	жиры	угле-воды	ккал
10 день										
Завтрак										
Каша геркулесовая молочная	150/3	200/5	6.6	6.9	26.6	195.0	8.8	9.1	35.5	260.0
Хлеб витам.с маслом	25/4	30/5	4.5	6.0	13.2	127.0	7.0	7.1	22.0	183.0
Чай с молоком с сахаром	150/8	200/10	1,1	1,2	15,3	74.0	1,4	1,6	15,8	80.0
Итого			12.2	14.1	55.1	396.0	17.2	17.8	73.3	523.0
Обед										
Суп крестьянский со сметаной	150/1	200/2	1.4	3,3	9,4	74.0	1,9	4,1	12,5	95.0
Хлеб витам.пелеванный	40	50	2.6	0.4	16.04	74.0	3.25	0.5	20.05	95.0
Картофельное пюре	120/4	150/5	8.7	8.3	34.6	242.0	11.6	11.1	46.1	322.0
Котлеты из говядины	60	70	12,8	10,5	6,0	170,0	15,0	12,3	7,0	200,0
Кисель	150	200	1,8	0,1	31,09	128.0	2,4	0,1	41,4	171.0
Итого			24.48	27.58	115.27	720.0	30.85	33.8	146.15	994.25
15:00 кефир	150	150	3.1	3.7	10.0	88.0	4.0	4.2	11.2	91.0
Полдник										
Булочка	50	50	3.8	2.9	8.9	55.9	2.6	3.9	11.0	48.0
Чай с молоком с сахаром	150	200	1,1	1,2	15,3	74.0	1,4	1,6	15,8	80.0
Фрукты	140	150	2.2	0.27	14.9	67.8	3.8	0.45	24.8	113.0
Итого			6.7	4,3	44.3	237.1	9.35	5.57	58.7	314.6

Завтрак										
Гороховое пюре	150/3	200/5	6.25	10.4	20.9	204.0	7.7	12.6	19.6	251.3
Хлеб витам. с маслом	25/4	30/5	2.31	2.37	1.5	87.6	3.86	4.0	24.8	146.0
Чай с лимон. и сахаром	150/4/8	200/6/10	0,1	0.0	11.0	43.0	0,1	0.0	13,8	54.0
Итого			8,66	12.77	33.4	334.6	11,6	16.6	58.2	451.3
10-ч Сок фруктовый	90	100	0,5	0.0	11,7	47.0	0,5	0.0	11,7	47.0
Обед										
Суп овощной	150/1	200/2	1.3	3.2	4.4	56.0	1.7	3.9	10.8	74.0
Хлеб витам. пеклеванный	40	50	2.6	0,4	16.04	74.0	1,9	4.1	12.5	95.0
Макароны отварные	120/4	150/5	6.65	5.4	27.0	184.3	7.1	7.0	34.32	238.0
Котлеты куриные	60	70	17,1	21,1	10,9	304	20,2	24,9	12,8	357,0
Компот из с/фруктов	150	200	1,8	0,1	31,0	128.0	2,4	0,1	41,4	171.0
Итого			23.85	18.9	91.74	636.3	27.22	27.76	113.0	796.3
Полдник										
Каша манная молочная	100/3	150/5	27.0	19.5	34.6	424.0	36.4	26.3	48.1	569.0
Чай с молоком	150	200	1,1	1,2	15,3	74.0	1,4	1,6	15,8	80.0
Хлеб витам. пшеничный	30	40	1,9	0,3	12,03	57.0	32,5	0,5	20,0	95.0
Фрукты	Шт.	Шт.								
Итого			21.0	14.5	50.33	433.0	61.2	21.83	71.9	602.0
Всего			45.43	53.3	190.63	1445.2	96.81	70.34	265.33	1899.6
Наименование блюд	Выход блюд,г.		Пищевая и энергетическая ценность блюд							
			До 3-х лет				С 3-х до 7 лет			
	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	белки	жиры	угле-воды	ккал	белки	жиры	угле-воды	ккал

[illegible]

Завтрак										
Каша пшениная молочная	150/3	200/5	5,5	6.7	25.3	184.0	7.3	9,8	33.7	245.0
Хлеб витам. с маслом	30/4	40/5	1,33	2,3	8,0	57,83	2,6	4,0	16,0	109,0
Чай с молоком и сахаром	150	200	1,1	1,2	15,3	74.0	1,4	1,6	15,8	80.0
Итого			7,93	10,2	48.6	315.83	11.3	15,4	65.5	434.0
Обед										
Суп рассольник со сметан.	150/1	200/2	1,6	1.6	11.6	68.0	2.1	2.1	15.5	90.0
Учпучмак	100/4	130/5	7.36	9.04	19.68	191.2	9.2	11.3	24.6	239.0
Хлеб витам. пеклеванный	40	50	2.6	0.4	16.04	74.0	1.9	4.1	12.5	95.0
Кисель	150/1	200/2	1,8	0,1	31,09	128.0	2,4	0,1	41,4	171.0
15:00 молоко	100	150	4.2	4.8	7.05	92.8	5.6	6.4	9.4	116.0
Итого			14.56	13.84	92.41	544.0	17.1	21.9	109.1	698.0
Полдник										
Омлет молочный	100	150	3.3	3.3	11.9	91.0	4.4	4.4	15.9	121.0
Чай с молоком и сахаром	150	200	1,1	1,2	15,3	74.0	1,4	1,6	15,8	80.0
Хлеб пшеничный	30	40								
Итого			6.3	4.4	39.53	222.0	9.3	6.5	32.2	326.0
Всего			28.79	28.44	180.54	1179.03	37.7	49.4	242.6	1568.0

[illegible]

Каша пшеничная молочн.	150/3	200/5	3.0	9.3	39.5	253.0	4.0	12.4	52.5	253.0
Баранки с маслом	40/4	50/5	1.33	2.3	8.0	57.83	2.6	4.0	16.0	109.0
Чай молоком и сахаром	150/8/40	20010/50	1,1	1,2	15,3	74.0	1,4	1,6	15,8	80.0
Итого			5.43	12.8	62.8	384.83	8.0	18.0	84.4	442.0
10-ч Сок фруктовый	90	100	0,5	0.0	11,7	47.0	0,5	0.0	11,7	47.0
Обед										
Суп борщ со сметаной	150/1	200/2	1,3	1.7	8.6	56.0	1.7	2.3	11.5	74.0
Жаркое с мясом	140/4	180/5	10.7	9.0	0.2	124.0	11.8	10.0	0.18	137.7
Хлеб витам. пеклеванный	40	50	2.6	0.4	16.04	74.0	1.9	4.1	12.5	95.0
Компот с/фрукты	150	200	1,8	0,1	31,09	128.0	2,4	0,1	41,4	171.0
Итого			20.3	15.2	86.33	551.0	22.7	21.5	102.48	686.7
Полдник										
Булочка посыпушка	80	100	9.8	13.0	1.5	91.0	13.2	19.5	2.2	136.0
Чай с молоком и сахаром	150	200	1,1	1,2	15,3	74.0	1,4	1,6	15,8	80.0
Итого			16.03	18.1	55.9	452.0	19.23	21.4	64.4	530.0
Всего			41.76	46.1	205.03	1387.83	49.93	60.9	251.28	1658.7

Наименование блюд	Выход блюд,г.		Пищевая и энергетическая ценность блюд							
			До 3-х лет				С 3-х до 7 лет			
	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	белки	жиры	угле-воды	ккал	белки	жиры	угле-воды	Ккал
15 день										
Завтрак										
Каша гречневая молоч.	150/3	200/5	5.0	3.7	20.9	133.0	6.3	4.6	26.1	166.0
Хлеб витам. с маслом	30/4	40/5	1.33	2.3	8.0	57.83	2.6	4.0	16.0	109.0
Чай с молоком и сахаром	150/8	200/10	1,1	1,2	15,3	74.0	1,4	1,6	15,8	80.0
Итого			7.43	7.2	44.2	264.83	10.3	10.2	57.9	355.0

Обед										
Суп с вермишелью	150/1	200/2	4.0	2.5	11.7	86.0	5.4	3,3	15.6	115.0
Свекла тушеная	120/4	150/5	12.5	12.8	14.8	226.0	15.0	16.3	20.6	291.0
Тефтели из говядины	60	70	12.4	13.3	10.9	214.0	14.5	16.4	12.9	259.0
Хлеб витам. пеклеванный	40	50	2.6	0.4	16.04	74.0	1.9	4.1	12.5	95.0
Кисель	150	200	1,8	0,1	31,09	128.0	2,4	0,1	41,4	171.0
Итого			21.8	17.6	89.23	553.0	25.8	26.5	107.6	769.0
15:00 йогурт	150	150	4,2	4,8	7,05	92,8	5,6	6,4	9,4	116.0
Полдник										
Чай с молоком и сахаром	150	200	1,1	1,2	15,3	74.0	1,4	1,6	15,8	80.0
Булочка	50	50	4.5	2.4	13.2	94.0	6.9	3.5	22.0	155.0
Яйцо вареное	40	40	0,33	0.0	8,6	40,0	0,33	0.0	8,6	40,0
Итого			17.75	15.3	44.57	420.2	21.85	18.4	56.22	510.4
Всего			46.98	40.1	178.0	1238.03	57.95	55.1	221.72	1634.4

[illegible]

Суп уря	150/1	200/2	1,3	1.7	8.6	56.0	1.7	2.3	11.5	74.0
Овощное рагу с курицей	140/4	180/5	4.4	3.4	26.7	157.0	5.5	4.2	33.3	196.0
Хлеб витам. пеклеванный	40	50	2.6	0.4	16.04	74.0	1.9	4.1	12.5	95.0
Компот из с/фруктов	150	200	1,8	0,1	31,09	128.0	2,4	0,1	41,4	171.0
Итого			21.8	16.7	100.43	631.0	24.6	23.9	119.78	787.7
Полдник										
Суп молочный с вермиш.	150/3	200/5	14.4	10.4	18.4	226.0	18.2	13.15	24.05	284.0
Чай с молоком и сахаром	150	200	1,1	1,2	15,3	74.0	1,4	1,6	15,8	80.0
Хлеб витам. пшеничный	25	30	1.9	0.3	12.3	57.0	3.5	0.5	20.0	95.0
Фрукты	100	100	0,33	0.0	8,6	40,0	0,33	0.0	8,6	40,0
Итого			17.23	30.43	69.5	439.0	24.43	17,7	94.4	581.0
Всего			46.06	57.03	217.53	1375.83	59.23	55.8	278.38	1789.7

Наименование блюд	Выход блюд,г.		Пищевая и энергетическая ценность блюд							
			До 3-х лет				С 3-х до 7 лет			
	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	белки	жиры	угле-воды	ккал	белки	жиры	угле-воды	Ккал
17 день										
Завтрак										
Каша перловая молочная	150/3	200/5	4.6	6,4	24.3	174.0	6.2	8.6	32.4	232.0
Бутерброд с маслом	40/4	50/5	1.33	2.3	8.0	57.83	2.6	4.0	16.0	109.0
Чай с молоком и сахаром	150	200	1,1	1,2	15,3	74.0	1,4	1,6	15,8	80.0
Итого			7.03	9,9	47.6	305.83	10.2	14.2	64.2	421.0
Обед										
Салат морковный	40	50	0.3	1.8	1.4	23.0	0.4	2.7	2.1	34.0
Суп борщ со сметаной	150/1	200/2	1,6	1.6	11.4	67.0	2.2	2.1	15.1	89.0
Гречка отварная	120/4	150/5	3.9	9.9	17.5	175.0	4.6	11.5	19.7	198.0

Котлеты из говядины	60	70	9.68	13.68	11.04	206.4	10.8	15.3	12.3	230.25
Хлеб витам.пеклеванный	40	50	2.6	0.4	16.04	74.0	1.9	4.1	12.5	95.0
Компот с изюмом	150	200	1,8	0,1	31,09	128.0	2,4	0,1	41,4	171.0
Итого			10.7	13.8	89.13	514.0	12.0	20.5	102.4	634.0
15-ч молоко	100	150	4,1	4,2	10.0	96.0	5,5	5.6	16.4	140.0
Полдник										
Булочка с творогом	80	100	4.5	3.9	32.1	181.0	5.1	4.1	37.4	207.0
Чай с молоком и сахаром	150	200	1,1	1,2	15,3	74.0	1,4	1,6	15,8	80.0
Итого			10.03	9.3	66.0	391.0	12.33	11.3	78.2	467.0
Всего			27.76	33.0	235.73	1210.83	34.53	46.0	244.8	1522.0

Наименование блюд	Выход блюд,г.		Пищевая и энергетическая ценность блюд							
			До 3-х лет				С 3-х до 7 лет			
	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	белки	жиры	угле-воды	ккал	белки	жиры	угле-воды	Ккал
18 день										
Завтрак										
Каша геркулесовая молочн	150/3	200/5	4.6	6,4	24.3	174.0	6.2	8.6	32.4	232.0
Хлеб витам.с маслом	25/4	30/5	1.33	2.3	8.0	57.83	2.6	4.0	16.0	109.0
Чай с молоком и сахаром	150	200	1,1	1,2	15,3	74.0	1,4	1,6	15,8	80.0
Итого			7.03	9,9	47.6	305.83	10.2	14.2	64.2	421.0
Обед										
Суп по крестьянский	150/1	200/2	1,2	3,2	4.4	51.0	1,6	3,9	5,8	65.0
Макарон. изд. отварные	120/4	150/5	4.4	3.4	26.7	157.0	5.5	4.2	33.3	196.0
Гуляш из говядины	39	45	8.2	6.4	1.4	96.0	12.3	9.2	2.1	140.0
Хлеб витам. пеклеванный	40	50	2.6	0.4	16.04	74.0	1.9	4.1	12.5	95.0
Кисель	150	200	1,8	0,1	31,09	128.0	2,4	0,1	41,4	171.0

Итого			19.2	16.5	93.73	594.0	25.0	25.9	110.4	771.0
Полдник										
Перемечи с картошкой	80	100	5.3	8.7	0.9	103.0	7.9	12.4	1.3	148.0
Чай с молоком и сахаром	150	200	1,1	1,2	15,3	74.0	1,4	1,6	15,8	80.0
Итого			12.83	15.0	44.15	366.8	18.73	20.9	55.1	476.0
Всего			39.06	41,4	226.88	1266.63	53.93	61.0	229.7	1668.0
Наименование блюд	Выход блюд,г.		Пищевая и энергетическая ценность блюд							
			До 3-х лет				С 3-х до 7 лет			
	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	белки	жиры	угле- воды	ккал	белки	жиры	угле- воды	Ккал
19 день										
Завтрак										
Каша пшеничная молочная	150/3	200/5	5.5	6,7	25.3	184.0	7.3	9.2	33.7	245.0
Баранки с маслом	40/4	50/5	1.33	2.3	8.0	57.83	2.6	4.0	16.0	109.0
Чай с молоком и сахаром	150	200	1,1	1,2	15,3	74.0	1,4	1,6	15,8	80.0
Итого			7.93	10.2	48.6	315.83	11.5	14.2	65.5	434.0
10-ч Сок фруктовый	90	100	0,5	0.0	11,7	47.0	0,5	0.0	11,7	47.0
Обед										
Суп рисовый	150/1	200/2	1.1	3.2	7.2	61.0	1.5	3.9	9.5	79.0
Картофельное пюре	120/4	150/5	2.8	3.8	11.8	94.0	3.5	4.8	14.7	117.0
Азу из говядины	60	70	11.7	16.0	2.7	201.0	13.7	18.5	3.0	233.0
Хлеб витам. пеклеванный	40	50	2.6	0.4	16.04	74.0	1.9	4.1	12.5	95.0
Компот из смеси с/фруктов	150	200	1,8	0,1	31,09	128.0	2,4	0,1	41,4	171.0
Итого			21.8	25.6	86.63	650.0	24.6	34.6	119.0	809.0
Полдник										
Каша пшеничная молочная	150/1	200/2	13,9	11,7	33.3	268.0	19.2	15,6	50.0	366.0
Чай с молоком и сахаром	150/8	200/10	1,1	1,2	15,3	74.0	1,4	1,6	15,8	80.0

Хлеб витам. пшеничный	30	40	0,33	0.0	8,6	40,0	0,33	0.0	8,6	40,0
Итого			17.23	30.43	69.5	439.0	24.43	17,7	94.4	581.0
Всего			46.96	66.23	204.73	1404.83	60.53	66.5	278.9	1824.0

Наименование блюд	Выход блюд,г.		Пищевая и энергетическая ценность блюд							
			До 3-х лет				С 3-х до 7 лет			
	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	белки	жиры	угле- воды	ккал	белки	жиры	угле- воды	Ккал
20 день										
Завтрак										
Каша ячневая молочная	150/3	200/5	4.6	6,4	24.3	174.0	6.2	8.6	32.4	232.0
Хлеб витам. с маслом	30/4	40/5	1.33	2.3	8.0	57.83	2.6	4.0	16.0	109.0
Чай с молоком и сахаром	150	200	1,1	1,2	15,3	74.0	1,4	1,6	15,8	80.0
Итого			7.03	9,9	47.6	305.83	10.2	14.2	64.2	421.0
Обед										
Суп с вермишелью	150/1	200/2	1,8	3.2	8.6	56.0	2.7	3.9	11.5	74.0
Гороховое пюре	120/4	150/5	13.3	13.0	24.6	271.0	16.2	16.3	34.2	351.0
Тефтели из говядины	60	70	6.8	11.5	10.7	156.0	7.9	12.3	11.8	168.0
Хлеб витам. пеклеванный	40	50	3.6	0.4	16.04	74.0	1.9	4.1	12.5	95.0
Кисель/кисель витаминный	150	200	1,8	0,1	31,09	128.0	2,4	0,1	41,4	171.0
Итого			21.8	18.8	100.43	621.0	24.6	27.6	120.5	805.0
15 час Кефир	150	200	4.2	4.8	7.05	92.8	5.6	6.4	9.4	116.0
Полдник										
Чай с молоком и сахаром	150	200	1,1	1,2	15,3	74.0	1,4	1,6	15,8	80.0
Булочка	50	50	1.9	0.3	12.3	57.0	3.5	0.5	20.0	95.0
Итого			11.03	10.2	50.1	325.8	15.1	12.4	65.2	426.0
Всего			39.86	38.9	199.13	1252.63	49.9	54.2	249.9	1652.0

Пронумеровано и
прошнуровано *29*
двадцать девять листов
Зав. МБДОУ Детский сад №7
«Звездочка» г.Дюртюли
А.А. Рахматуллина



