

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
Чердаклинский детский сад №2 «Солнышко»  
(МДОУ детский сад № 2 «Солнышко»)

Приказ

31.08. 2023г.

№210

О внесении изменений  
в примерное 10-ти дневное меню.

В соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", а также с целью организации сбалансированного рационального питания воспитанников МДОУ детского сада №2 «Солнышко»,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить и ввести в работу с 01.09.2023г. примерное 10-ти дневное меню (приложение).

2. Заведующему хозяйством Лявуковой Г.Н., обеспечить своевременную заявку и завоз набора основных продуктов, согласно нового 10-ти дневного меню.

3. Поварам Михальцовой Л.В. и Шайхаттаровой Н.Н. строго соблюдать выполнение 10-ти дневного меню. Членам бракеражной комиссии проводить контроль за технологией приготовления блюд, согласно технологическим картам.

4. Кладовщику Залаловой Е.А.:

4.1. Согласно 10-дневного меню обеспечить выдачу продуктов питания и осуществлять постоянный контроль за условиями их хранения.

4.2. Для организации питания детей, в случаях непредвиденного срыва поставки пищевых продуктов снабжающей организацией и других чрезвычайных ситуациях, в целях организации питания после нескольких праздничных дней, а также для организации питания детей, незапланированно пришедших в ДОУ после отсутствия, и других аналогичных случаев, в детском саду иметь и пополнять по мере использования резервный запас не скоропортящихся пищевых продуктов с высокой пищевой ценностью.

4.3. Проводить действенный входной контроль, за поступающими пищевыми продуктами, продовольственным сырьем с регистрацией в соответствующем журнале, с этой целью не допускать прихода продуктов без сертификатов качества и осуществлять прием только тех продуктов, которые разрешены в питании детей дошкольного возраста.

4.4. Не допускать привоза некачественных продуктов питания и продовольственного сырья.

5. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Заведующий МДОУ  
С приказом ознакомлен(а)



*С.А. Мокеева*

С.А. Мокеева



Утверждаю.  
Заведующий МДОУ  
детский сад №2 «Солнышко»

С.А. Мокеева

31.08.2023г

**Циклическое меню**  
**Муниципального дошкольного образовательного учреждения**  
**Чердаклинский детский сад**  
**№ 2 "СОЛНЫШКО"**  
**(МДОУ детский сад №2 «Солнышко»)**

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3-7 лет.

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	пищевые вещества (г)			энергетич еская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
170	Каша манная молочная с маслом	200/5	4,8	8,2	20,4	222,0					
6	Батон с маслом	40/5	2.2	18.0	13.6	230,0					
392	Чай	200	0,02	0,0	6,9	61,5					
	<b>Второй завтрак</b>										
399	Сок фруктовый	100	0,5	0,0	13,7	55,0					
	<b>Обед</b>										
80	Суп гороховый на к/б с гречками	250/30	5,63	4,13	18,76	134,76					
114	Макаронник с мясом	200	22,32	23,52	38,48	458,4					
348	Соус красный основной	30	0,08	0,14	2,5	2,64					
126	Компот из сухофруктов	200	1,2	0,0	31,6	126,0					
1	Хлеб ржаной	50	2,35	0,5	21,85	104,5					
	<b>Полдник</b>										
216	Омлет	130	18,1	30,8	2,4	268,0					
376	Кисель	200	0,6	0,0	43,8	176,0					
1	Батон	40	4,0	0.45	24,45	117,5					
	<b>Итого(ккал)</b>					<b>2150,2</b>					

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3-7 лет.

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	пищевые вещества (г)			энергетич еская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
331	Вермишель в молоке	200	1,89	5,97	15,77	124,44					
3	Батон с сырковой массой	40/15	4,73	2,36	14,56	139,0					
397	Какао на молоке	200	4,41	4,5	29,25	171,0					
	<b>Второй завтрак</b>										
368	Фрукты	100	0,54	0,4	12,8	56,7					
	<b>Обед</b>										
7	Морковный салат с яблоком	30	7,6		23,82	26,12					
56	Борщ на к/б со сметаной	250/10	1,7	5,1	10,3	93,0					
277	Гуляш мясной	70	9,023	7,133	2,296	109,4					
124	Перловая каша	150	3,15	8,25	21,75	189,0					
126	Компот из сухофруктов	200	1,2	0,0	31,6	126,0					
1	Хлеб ржаной	50	2,35	0,5	21,85	104,5					
	<b>Полдник</b>										
469	Выпечка	80	9,91	6,52	32,65	231,52					
392	Чай	200	0,02	0,0	6,9	61,50					
	<b>Итого (ккал)</b>					<b>1432,18</b>					

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3-7 лет.

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	пищевые вещества (г)			энергетич еская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
177	Каша молочная рисовая	200	3,0	0,2	41,0	184,0					
1	Батон	40	4,0	0,45	24,45	117,5					
397	Кофе с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152,0					
	<b>Второй завтрак</b>										
399	Сок фруктовый	100	0,5	0,0	10,6	44,0					
	<b>Обед</b>										
10	Салат из зеленого консервированного горошка	30	0,93	1,62	2,0	26,12					
80	Суп с клецками на курином бульоне	250/30	16,34	2,46	18,13	229,33					
286	Тефтели куриные	60	13,34	10,05	3,3	137,3					
168	Каша гречневая	150	8,7	7,8	42,6	279,0					
348	Соус красный основной	30	0,08	0,14	2,5	2,64					
1	Хлеб ржаной	50	2,35	0,5	21,85	104,5					
126	Компот из с/ф	200	1,2	0,0	31,6	126,0					
	<b>Полдник</b>										
319	Рагу овощное	150	2,34	2,48	13,16	84,4					
1	Батон	40	4,0	0,45	24,45	117,5					
392	Чай	200	0,02	0,0	6,9	61,50					
	<b>Итого (ккал)</b>					<b>1665,79</b>					

День: **четверг**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: **от 3-7 лет.**

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	пищевые вещества (г)			энергетич еская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
117	Каша пшеничная молочная	200	6,55	8,33	35,09	241,11					
6	Батон с маслом	40/5	2,2	18,0	13,6	230,0					
393	Чай с лимоном	200/ 3,5	0,12	0,02	10,2	41,0					
	<b>Второй завтрак</b>										
368	Фрукты	100	0,54	0,4	12,8	56,7					
	<b>Обед</b>										
80	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75					
268	Суфле рыбное	80	7,54	6,22	5,4	106,47					
321	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189,0					
126	Компот из сухофруктов	200	1,2	0,0	31,6	126,0					
1	Хлеб ржаной	50	2,35	0,5	21,85	104,5					
	<b>Полдник</b>										
235	Запеканка творожная	160/25	17,54	12,05	17,15	247,0					
392	Чай	200	0,02	0,0	6,9	61,50					
6	Батон	40	4,0	0,45	24,45	117,5					
	<b>Итого</b>					<b>1625,53</b>					

День: **пятница**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: **от 3-7 лет.**

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	пищевые вещества (г)			энергетич еская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
177	Каша молочная «Геркулес»	150	5,6	10,4	26,4	230,0					
397	Какао на молоке	200	4,9	5,0	32,5	190,0					
1	Батон с маслом	40/5	4,0	0,45	24,45	117,5					
	<b>Второй завтрак</b>										
399	Сок фруктовый	100	0,5	0,0	13,7	55,0					
	<b>Обед</b>										
80	Суп картофельный на к/б с мясными фрикадельками	250	2,0	2,4	14,8	90,0					
274	Голубцы ленивые	180	5,6	12,2	61,4	347,52					
126	Компот из сухофруктов	200	1,2	0,0	31,6	126,0					
1	Хлеб ржаной	50	2,35	0,5	21,85	104,5					
	<b>Полдник</b>										
206	Макароны с сыром	200/10	1,17	10,28	31,78	264,0					
392	Чай	200	0,02	0,0	6,9	61,5					
1	Батон	40	4,0	0,45	24,45	117,5					
	<b>Итого (ккал)</b>					<b>1703,52</b>					

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3-7 лет.

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	пищевые вещества (г)			энергетич еская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
178	Каша молочная «Дружба»	200	5,3	10,6	39,7	283,0					
6	Батон с маслом	40/5	2,2	18,0	13,6	130,0					
392	Чай	200	0,02	0,0	6,9	61,5					
	<b>Второй завтрак</b>										
399	Сок фруктовый	100	0,5	0,0	13,7	55,0					
	<b>Обед</b>										
10	Огурец маринованный	30	1,08	3,04	1,64	26,8					
61	Щи на к/б со сметаной	250/10	1,81	2,18	13,03	89,14					
22	Гуляш мясной	70	9,023	7,133	2,296	109,4					
124	Макароны	130	3,57	7,9	29,6	193,9					
1	Хлеб ржаной	50	2,35	0,5	21,85	104,5					
126	Компот из сухофруктов	200	1,2	0,0	31,6	126,0					
	<b>Полдник</b>										
250	Пудинг из творога с рисом	200	19,1	14,5	11,5	257,14					
392	Чай	200	0,02	0,0	6,9	61,50					
1	Батон	40	4,0	0,45	24,45	117,5					
	<b>Итого (ккал)</b>					<b>1856,58</b>					

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3-7 лет.

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	пищевые вещества (г)			энергетич еская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
172	Каша ячневая молочная	200	3,16	9,8,29	14,41	232,9					
6	Кофе с молоком	200	4,93	5,61	22,95	158,56					
1	Батон с сыром	40	4,0	0,45	24,45	117,5					
	<b>Второй завтрак</b>										
368	Фрукты	100	0,54	0,4	12,8	56,7					
	<b>Обед</b>										
13	Свекла отварная	60	0,71	3,04	4,18	46,95					
80	Суп картофельный на к/б с рисом	250	2,6	5,3	14,3	116,0					
7010	Жаркое по - домашнему	65	21,0	28,0	20,0	325,0					
392	Чай	200	0,26	0,0	25,29	101,3					
1	Хлеб ржаной	50	2,35	0,5	21,85	104,5					
	<b>Полдник</b>										
235	Пудинг из творога запеченный	150	22,71	16,14	36,485	382,5					
1	Батон	40	4,0	0,45	24,45	117,5					
6	Кисель	200	1,4	0,0	29,0	122,0					
	<b>Итого (ккал)</b>					<b>1881,41</b>					

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3-7 лет.

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	пищевые вещества (г)			энергетич еская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
178	Каша вязкая из смеси круп на молоке	200	5,37	5,56	43,18	244,0					
397	Какао на молоке	200	4,41	4,5	29,25	171,0					
6	Батон с маслом	40/5	2,2	18,0	13,6	130,0					
	<b>Второй завтрак</b>										
399	Сок фруктовый	100	0,5	0,0	13,7	55,0					
	<b>Обед</b>										
86	Суп – лапша домашняя на курином бульоне	250	1,71	3,04	14,18	46,95					
286	Тефтели куриные	60	13,34	10,05	3,3	137,3					
161	Пюре из гороха	130	12,22	1,3	30,3	185,9					
126	Компот из сухофруктов	200	1,2	0,0	31,6	126,0					
1	Хлеб ржаной	50	2,35	0,5	21,85	104,5					
	<b>Полдник</b>										
469	Выпечка (пирожки с картошкой)	80	15,2	8,28	29,54	213,11					
392	Чай	200	0,02	0,0	6,9	61,5					
	<b>Итого (ккал)</b>					<b>1475,26</b>					

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3-7 лет.

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	пищевые вещества (г)			энергетич еская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
177	Каша пшеничная молочная	200	6,55	8,33	35,09	241,11					
1	Батон	40	4,0	0,45	24,45	117,5					
392	Чай	200	0,02	0	6,9	61,5					
	<b>Второй завтрак</b>										
368	Фрукты	100	0,54	0,4	12,8	56,7					
	<b>Обед</b>										
20	Салат из белокочанной капусты	45	0,704	2,54	4,5	43,7					
73	Рассольник на к/б со сметаной	250/10	3,78	6,38	13,6	120,62					
7005	Рыба отварная с соусом по- польски	90	16,73	6,59	5,83	149,31					
321	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	189,0					
126	Компот из сухофруктов	200	1,2	0,0	31,6	126,0					
1	Хлеб ржаной	50	2,35	0,5	21,85	104,5					
	<b>Полдник</b>										
168	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,6	4	26,8	162					
4	Молоко	150	5,8	5,0	9,6	106,0					
1	Батон	40	4,0	0,45	24,45	117,5					
	<b>Итого (ккал)</b>					<b>1607-94</b>					

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: **от 3-7 лет.**

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	пищевые вещества (г)			энергетич еская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
179	Каша манная молочная с маслом	200/5	4,8	8,2	30,4	222,0					
3	Батон с сыром	40/12	7,12	3,63	24,45	159,5					
397	Какао на молоке	200	4,41	4,5	29,25	171,0					
	<b>Второй завтрак</b>										
	Сок фруктовый	100	0,5	0,0	13,7	55,0					
	<b>Обед</b>										
5	Винегрет	60	0,84	4,05	4,32	74,25					
84	Суп картофельный рыбный с крупой	250	6,05	3,55	12,19	119,0					
90	Плов с говядиной	130/70	21,96	11,16	27,13	302,2					
126	Компот из с/ф	200	1,2	0,0	31,6	126,0					
1	Хлеб ржаной	50	2,35	0,5	21,85	104,5					
	<b>Полдник</b>										
204	Макароны отварные с маслом	130	3,57	7,9	29,6	193,9					
213	Яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,14	31,5					
1	Батон	40	4,0	0,45	24,45	117,5					
392	Чай	200	0,02	0,0	6,9	61,5					
	<b>Итого (ккал)</b>					<b>1737,85</b>					

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 2-3 лет.

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	пищевые вещества (г)			энергетич еская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
170	Каша манная молочная с маслом	150/5	4,8	8,2	20,4	222,0					
6	Булка с маслом	30/5	2,2	18,0	13,6	230,0					
392	Чай	180	0,02	0	6,9	61,5					
	<b>Второй завтрак</b>										
399	Сок фруктовый	95	0,5	0,0	13,7	55,0					
	<b>Обед</b>										
80	Суп гороховый на к/ б с гречками	180/30	5,63	4,13	18,76	134,76					
114	Макаронник с мясом	150	22,32	23,52	38,48	458,4					
348	Соус красный основной	30	0,08	0,14	2,5	2,64					
126	Компот из сухофруктов	180	1,2	-	31,6	126,0					
1	Хлеб ржаной	40	2,35	0,5	21,85	104,5					
	<b>Полдник</b>										
216	Омлет	130	18,1	30,8	2,4	268,0					
376	Кисель	180	0,6	-	43,8	176,0					
1	Батон	30	4,0	0,45	24,45	117,5					
	<b>Итого(ккал)</b>					<b>2150,2</b>					

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 2-3 лет.

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	пищевые вещества (г)			энергетич еская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
331	Вермишель в молоке	150	1,89	5,97	15,77	124,44					
3	Батон с сырковой массой	30/10	4,73	2,36	14,56	139,0					
4	Какао на молоке	180	4,41	4,5	29,25	171,0					
	<b>Второй завтрак</b>										
368	Фрукты	95	0,54	0,4	12,8	56,7					
	<b>Обед</b>										
7	Морковный салат с яблоком	30	7,6	0,0	23,82	26,12					
56	Борщ на к/б со сметаной	180/10	1,7	5,1	10,3	93,0					
277	Гуляш мясной	60	9,023	7,133	2,296	109,4					
124	Перловая каша	130	3,15	8,25	21,75	189,0					
126	Компот из сухофруктов	150	1,2	0,0	31,6	126,0					
1	Хлеб ржаной	40	2,35	0,5	21,85	104,5					
	<b>Полдник</b>										
469	Выпечка	80	9,91	6,52	32,65	231,52					
392	Чай	180	0,02		6,9	61,50					
	<b>Итого (ккал)</b>					<b>1432,18</b>					

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: от 2-3 лет.

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	пищевые вещества (г)			энергетич еская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
177	Каша молочная рисовая	150	3,0	0,2	41,0	184,0					
1	Батон	30	4,0	0,45	24,45	117,5					
397	Кофе с молоком	180	2,5	3,6	28,7	152,0					
	<b>Второй завтрак</b>										
399	Сок фруктовый	100	0,5	0,0	10,6	44,0					
	<b>Обед</b>										
10	Салат из зеленого консервированного горошка	30	0,93	1,62	2,0	26,12					
80	Суп с клецками на курином бульоне	180	16,34	2,46	18,13	229,33					
286	Тефтели куриные	50	13,34	10,05	3,3	137,3					
168	Каша гречневая	130	8,7	7,8	42,6	279,0					
348	Соус красный основной	30	0,08	0,14	2,5	2,64					
126	Компот из сухофруктов	180	1,2	-	31,6	126,0					
1	Хлеб ржаной	40	2,35	0,5	21,85	104,5					
	<b>Полдник</b>										
319	Рагу овощное	130	2,34	2,48	13,16	84,4					
1	Батон	30	4,0	0,45	24,45	117,5					
392	Чай	180	0,02	-	6,9	61,50					
	<b>Итого (ккал)</b>					<b>1665,79</b>					

День: **четверг**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: **от 2-3 лет.**

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	пищевые вещества (г)			энергетич еская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
117	Каша пшеничная молочная	150	6,55	8,33	35,09	241,11					
6	Батон с маслом	30/5	2,2	18,0	13,6	230,0					
393	Чай с лимоном	180/3	0,12	0,02	10,2	41,0					
	<b>Второй завтрак</b>										
368	Фрукты	95	0,54	0,4	12,8	56,7					
	<b>Обед</b>										
80	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,69	2,84	17,14	104,75					
268	Суфле рыбное	60	7,54	6,22	5,4	106,47					
321	Картофельное пюре	120	3,15	8,25	21,75	189,0					
126	Компот из сухофруктов	180	1,2	-	31,6	126,0					
1	Хлеб ржаной	40	2.35	0.5	21.85	104.5					
	<b>Полдник</b>										
235	Запеканка творожная	150/20	17,54	12,05	17,15	247,0					
392	Чай	180	0,02	0	6,9	61,50					
6	Батон	30	4,0	0,45	24,45	117,5					
	<b>Итого (ккал)</b>					<b>1625,53</b>					

День: **пятница**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: **от 2-3 лет.**

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	пищевые вещества (г)			энергетич еская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
177	Каша молочная «Геркулес»	150	5,6	10,4	26,4	230,0					
1	Батон с маслом	30/5	4,0	0,45	24,45	117,5					
397	Какао на молоке	180	4,9	5,0	32,5	190,0					
	<b>Второй завтрак</b>										
399	Сок фруктовый	95	0,5	0,0	13,7	55,0					
	<b>Обед</b>										
80	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	2,0	2,4	14,8	90,0					
274	Голубцы ленивые	60	5,6	12,2	61,4	347,52					
126	Компот из сухофруктов	180	1,2	0	31,6	126,0					
1	Хлеб ржаной	40	2,35	0,5	21,85	104,5					
	<b>Полдник</b>										
206	Макароны с сыром	150/10	1,17	10,28	31,78	264					
392	Чай	180	0,02	0,0	6,9	61,5					
1	Батон	30	4,0	0,45	24,45	117,5					
	<b>Итого (ккал)</b>					<b>1703,52</b>					

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 2-3 лет.

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	пищевые вещества (г)			энергетич еская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
178	Каша молочная «Дружба»	150	5,3	10,6	39,7	283,0					
6	Батон с маслом	30/5	2,2	18,0	13,6	130,0					
392	Чай	180	0,02	0	6,9	61,50					
	<b>Второй завтрак</b>										
399	Сок фруктовый	95	0,5	0,0	13,7	55,0					
	<b>Обед</b>										
10	Огурец маринованный	30	1,08	3,04	1,64	26,8					
61	Щи на курином бульоне со сметаной	180/10	1,81	2,18	13,03	89,14					
22	Гуляш мясной	60	9,023	7,133	2,296	109,4					
	Макаронны	130	3,57	7,9	29,6	193,9					
1	Хлеб ржаной	40	2,35	0,5	21,85	104,5					
126	Компот из сухофруктов	180	1,2	-	31,6	126,0					
	<b>Полдник</b>										
250	Пудинг из риса и творога	130	19,1	14,5	11,5	257,14					
392	Чай	180	0,02	0	6,9	61,50					
1	Батон	30	4,0	0,45	24,45	117,5					
	<b>Итого (ккал)</b>					<b>1856,58</b>					

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 2-3 лет.

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	пищевые вещества (г)			энергетич еская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
172	Каша ячневая молочная	150	3,16	9,829	14,41	232,9					
1	Батон с сыром	30	4,0	0,45	24,45	117,5					
6	Кофе с молоком	180	4,93	5,61	22,95	158,56					
	<b>Второй завтрак</b>										
368	Фрукты	95	0,54	0,4	12,8	56,7					
	<b>Обед</b>										
13	Свекла отварная	45	0,71	3,04	4,18	46,95					
80	Суп картофельный на к/б с рисом	180	2,6	5,3	14,3	116,0					
7010	Жаркое по-домашнему	180	21,0	28,0	20,0	325,0					
392	Чай	180	0,26	-	25,29	101,3					
1	Хлеб ржаной	40	2,35	0,5	21,85	104,5					
	<b>Полдник</b>										
235	Пудинг из творога запеченный	150	22,71	16,14	36,485	382,5					
1	Батон	30	4,0	0,45	24,45	117,5					
6	Кисель	180	1,4	0	29,0	122,0					
	<b>Итого (ккал)</b>					<b>1881,41</b>					

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 2-3 лет.

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	пищевые вещества (г)			энергетич еская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
178	Каша вязкая из смеси круп на молоке	150	5,37	5,56	43,18	244,0					
6	Батон с маслом	30/5	2,2	18,0	13,6	130,0					
397	Какао на молоке	180	4,41	4,5	29,25	171,0					
	<b>Второй завтрак</b>										
399	Сок фруктовый	95	0,5	0,0	13,7	55,0					
	<b>Обед</b>										
86	Суп - лапша домашняя на курином бульоне	180	0,71	3,04	4,18	46,95					
289	Тефтели куриные	60	13,34	10,05	3,3	137,3					
161	Пюре из гороха	120	12,22	1,3	30,3	185,9					
126	Компот из сухофруктов	180	1,2	0	31,6	126,0					
1	Хлеб ржаной	40	2,35	0,5	21,85	104,5					
	<b>Полдник</b>										
469	Выпечка (пирожок с картошкой)	80	15,2	8,28	29,54	213,11					
392	Чай	180	0,02	0	6,9	61,5					
	<b>Итого (ккал)</b>					<b>1475-26</b>					

День: **четверг**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория от **2-3 лет.**

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	пищевые вещества (г)			энергетич еская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
177	Каша пшеничная молочная	150	6,55	8,33	35,09	241,11					
6	Батон с маслом	30/5	2,2	18,0	13,6	130,0					
392	Чай	180	0,02	0	6,9	61,5					
	<b>Второй завтрак</b>										
368	Фрукты	95	0,54	0,4	12,8	56,7					
	<b>Обед</b>										
20	Салат из белокочанной капусты	40	0,704	2,54	4,5	43,7					
73	Рассольник на к/б со сметаной	180/10	3,78	6,38	13,6	120,62					
7005	Рыба отварная с соусом по- польски	60	16,73	6,59	5,83	149,31					
321	Пюре картофельное	120	3,15	8,25	21,75	189,0					
126	Компот из сухофруктов	180	1,2	0	31,6	126,0					
1	Хлеб ржаной	40	2,35	0,5	21,85	104,5					
	<b>Полдник</b>										
168	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,6	4	26,8	162,0					
4	Молоко	150	5,8	5,0	9,6	106					
1	Батон	30	4,0	0,45	24,45	117,5					
	<b>Итого (ккал)</b>					<b>1607-94</b>					

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: **от 2-3 лет.**

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	пищевые вещества (г)			энергетич еская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
179	Каша манная молочная с маслом	150/5	4,8	8,2	30,4	222,0					
3	Батон с сыром	30/ 12	7,12	3,63	24,45	159,5					
397	Какао на молоке	180	4,41	4,5	29,25	171,0					
	<b>Второй завтрак</b>										
399	Сок фруктовый	95	0,5	0,0	13,7	55,0					
	<b>Обед</b>										
5	Винегрет	45	0,84	4,05	4,32	74,25					
84	Суп картофельный рыбный с крупой	180/30	6,05	3,55	12,19	119,0					
90	Плов с говядиной	180	21,96	11,16	27,13	302,2					
126	Компот из сухофруктов	180	1,2	0	31,6	126,0					
1	Хлеб ржаной	40	2,35	0,5	21,85	104,5					
	<b>Полдник</b>										
204	Макароны отварные с маслом	130	3,57	7,9	29,6	193,9					
213	Яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,14	31,5					
392	Чай	180	0,02	0	6,9	61,5					
1	Батон	30	4,0	0,45	24,45	117,5					
	<b>Итого (ккал)</b>					<b>1684,6</b>					

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 2241331179433258965477892812032749152869128118

Владелец Мокеева Светлана Александровна

Действителен с 14.10.2022 по 14.10.2023

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 2241331179433258965477892812032749152869128118

Владелец Мокеева Светлана Александровна

Действителен с 14.10.2022 по 14.10.2023