

1 неделя : День 1

Приемы пищи для детей в ДОУ с 12-часовым пребыванием	Масса порций для детей от 2-х до 3-х лет	Калорийность порции	Масса порций для детей от 3-х до 7-и лет	Калорийность порции
<u>Завтрак</u>				
1. Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	110	209,38	130	212,78
2. Кофейный напиток на воде	150	37,89	200	42,54
3. Бутерброд с маслом	25/5	103,65	25/7	118,61
<u>Второй завтрак 10:00</u>				
1. Сок фруктовый	100	56	100	56
<u>Обед</u>				
1. Суп гороховый на кур. б-не	150	99,82	200	138,92
2. Плов с мясом птицы	160	225,80	175	239,20
3. Салат из свёклы	30	26,27	60	52,54
4. Компот из сухофруктов	150	45,10	200	52,58
5. Хлеб «Орловский»	20	47,0	30	70,5
<u>Уплотненный полдник</u>				
1. Макароны изделия с маслом, сыром	110	174,50	130	205,46
2. Чай с сахаром	150	24,14	200	28,0
3. Батон Городской	25	79,1	25	79,1

1 неделя : День 2

Приемы пищи для детей в ДОУ с 12-часовым пребыванием	Масса порций для детей от 2-х до 3-х лет	Калорийность порции	Масса порций для детей от 3-х до 7-и лет	Калорийность порции
<u>Завтрак</u>				
1. Каша пшеничная на молоке	150	165,67	200	212,86
2. Кофейный напиток на молоке	150	115,81	200	144,81
3. Бутерброд с маслом	25/5	103,65	25/7	118,61
<u>Второй завтрак 10:00</u>				
1. Сок фруктовый	100	56	100	56
<u>Обед</u>				
1. Щи из свежей капусты на кур.б. со сметаной	150	90,84	200	101,36
2. Картофельная запеканка с мясом птицы	140	209,50	160	235,00
3. Соус томатный	30	49,94	50	51,24
4. Кисель из концентрата	150	55,50	200	111,0
5. Хлеб «Орловский»	20	47,0	30	70,5
<u>Уплотненный полдник</u>				
1. Пудинг из творога	130	269,88	150	305,56
2. Булочка «Рулет сахарный»	55	185,71	60	219,89
3. Какао на молоке	150	120,62	200	149,62

1 неделя : День 3

Приемы пищи для детей в ДОУ с 12-часовым пребыванием	Масса порций для детей от 2-х до 3-х лет	Калорийность порции	Масса порций для детей от 3-х до 7- и лет	Калорийность порции
<u>Завтрак</u>				
1. Каша «Дружба» на молоке	150	182,62	200	233,46
2. Кофейный напиток на молоке	150	115,81	200	144,81
3. Бутерброд с маслом и сыром	25/5/5	121,68	25/7/7	143,88
<u>Второй завтрак 10:00</u>				
1. Сок фруктовый	100	56	100	56
<u>Обед</u>				
1. Суп картоф. с гречневой крупой с мяс.птицы.	150	109,74	200	121,36
2. Котлета рыбная	60	46,23	75	51,20
3. Картофельное пюре	130	111,87	150	139,68
4. Огурец соленый	20	2,80	30	4,20
5. Компот из сухофруктов	150	45,10	200	52,58
6. Хлеб «Орловский»	20	47,0	30	70,5
<u>Уплотненный полдник</u>				
1. Омлет натуральный	65	110,4	65	110,40
2. Икра свекольная	30	28,54	60	57,08
3. Чай с сахаром	150	24,14	200	28,0
4. Батон Городской	25	79,1	25	79,1

1 неделя : День 4

Приемы пищи для детей в ДОУ с 12-часовым пребыванием	Масса порций для детей от 2-х до 3-х лет	Калорийность порции	Масса порций для детей от 3-х до 7- и лет	Калорийность порции
<u>Завтрак</u>				
1. Каша геркулесовая на молоке	150	168,67	200	218,66
2. Какао на молоке	150	120,62	200	149,62
3. Бутерброд с маслом	25/5	103,65	25/7	118,61
<u>Второй завтрак 10:00</u>				
1. Сок фруктовый	100	56,0	100	56,0
<u>Обед</u>				
1. Рассольник с мясом птицы со сметаной	150	121,18	200	134,06
2. Капуста тушеная	110	104,74	130	123,79
3. Биточки куриные	60	104,64	75	117,34
4. Компот из сухофруктов	150	45,10	200	52,58
5. Хлеб «Орловский»	20	47,0	30	70,5
<u>Уплотненный полдник</u>				
1. Сырники из творога	110	276,91	120	287,87
2. Подлива фруктовая	20	18,50	30	37,00
3. Чай с сахаром	150	24,14	200	28,0
4. Батон Городской	25	79,1	25	79,1

1 неделя : День 5

Приемы пищи для детей в ДОУ с 12-часовым пребыванием	Масса порций для детей от 2-х до 3-х лет	Калорийность порции	Масса порций для детей от 3-х до 7-и лет	Калорийность порции
<u>Завтрак</u>				
1. Каша манная на молоке	150	169,51	200	214,86
2. Какао на молоке	150	120,62	200	149,62
3. Бутерброд с маслом	25/5	103,65	25/7	118,61
<u>Второй завтрак 10:00</u>				
1.Сок фруктовый	100	56	100	56
<u>Обед</u>				
1.Борщ на м/к.б.со сметаной	150	95,48	200	107,99
2. Картофельное пюре	130	111,87	150	139,68
3. Бефстроганов из говядины	80	132,3	90	148,84
4. Компот из сухофруктов	150	45,10	200	52,58
5. Хлеб «Орловский»	20	47,0	30	70,5
<u>Уплотненный полдник</u>				
1. Омлет натуральный	65	110,40	65	110,40
2. Горошек консервированный	30	13,30	60	26,60
3.Булочка «Домашняя»	55	185,71	60	219,89
4.Чай с сахаром	150	24,14	200	28,0

2 неделя : День 6

Приемы пищи для детей в ДОУ с 12-часовым пребыванием	Масса порций для детей от 2-х до 3-х лет	Калорийность порции	Масса порций для детей от 3-х до 7-и лет	Калорийность порции
<u>Завтрак</u>				
1. Макароны изделия с маслом и сахаром	110	157,34	130	188,98
2. Чай с сахаром	150	24,14	200	28,0
3. Бутерброд с маслом	25/5	103,65	25/7	118,61
<u>Второй завтрак 10:00</u>				
1. Сок фруктовый	100	56	100	56
<u>Обед</u>				
1. Суп картофельный с мясом птицы	150	100,11	200	119,61
2. Куриная котлета	60	104,64	75	117,34
3. Каша рисовая рассыпчатая с маслом	110	191,00	130	215,82
4. Соус томатный	30	47,94	50	51,24
5. Компот из сухофруктов	150	45,10	200	52,58
6. Хлеб «Орловский»	20	47,0	30	70,5
<u>Уплотненный полдник</u>				
1. Рагу из овощей	160	149	200	170,45
2. Соленый огурец	20	2,8	30	4,2
4. Кисель из концентрата	150	55,5	200	111
5. Батон Городской	25	79,1	25	79,1

2 неделя : День 7

Приемы пищи для детей в ДОУ с 12-часовым пребыванием	Масса порций для детей от 2-х до 3-х лет	Калорийность порции	Масса порций для детей от 3-х до 7-и лет	Калорийность порции
<u>Завтрак</u>				
1. Каша пшеничная на молоке	150	165,67	200	212,86
2. Кофейный напиток на молоке	150	125,80	200	154,80
3. Бутерброд с маслом и сыром	25/5/5	121,68	25/7/7	143,88
<u>Второй завтрак 10:00</u>				
1.Сок фруктовый	100	56	100	56
<u>Обед</u>				
1. Свекольник на кур. б-не со сметаной	150	113,02	200	144,81
2. Омлет с мясом птицы	115	189,2	125	202,2
3. Горошек консервированный	30	13,30	60	26,60
4. Компот из сухофруктов	150	45,10	200	52,58
5. Хлеб «Орловский»	20	47,0	30	70,5
<u>Уплотненный полдник</u>				
1. Запеканка из творога с повидлом	110/20	262,11	120/30	332,98
2. Булочка "Медвежья лапка"	55	185,71	60	219,9
3. Какао на молоке	150	120,62	200	149,62

2 неделя : День 8

Приемы пищи для детей в ДОУ с 12-часовым пребыванием	Масса порций для детей от 2-х до 3-х лет	Калорийность порции	Масса порций для детей от 3-х до 7-и лет	Калорийность порции
<u>Завтрак</u>				
1. Каша пшенная на молоке	150	183,72	200	249,86
2. Кофейный напиток на молоке	150	125,80	200	154,80
3. Бутерброд с маслом и сыром	25/5/5	121,68	25/7/7	143,88
<u>Второй завтрак 10:00</u>				
1.Сок фруктовый	100	56	100	56
<u>Обед</u>				
1. Суп картофельный с клецками с мясом птицы	150	137,72	200	164,45
2.Голубцы ленивые с мясом птицы	160	206,26	175	223,0
3.Соус томатный	30	47,94	50	51,24
4. Компот из сухофруктов	150	45,10	200	52,58
5. Хлеб «Орловский»	20	47,0	30	70,5
<u>Уплотненный полдник</u>				
1. Котлета рыбная	60	46,23	80	51,2
2. Картофельное пюре	110	111,87	130	139,68
3. Соленый огурец	20	2,8	30	4,2
4. Чай с сахаром	150	39,8	200	53,0
5. Батон Городской	25	79,1	25	79,1

2 неделя : День 9

Приемы пищи для детей в ДОУ с 12-часовым пребыванием	Масса порций для детей от 2-х до 3-х лет	Калорийность порции	Масса порций для детей от 3-х до 7-и лет	Калорийность порции
<u>Завтрак</u>				
1. Каша рисовая на молоке	150	181,52	200	237,06
2. Какао на молоке	150	120,62	200	149,62
3. Бутерброд с маслом	25/5	103,65	25/7	118,61
<u>Второй завтрак 10:00</u>				
1. Сок фруктовый	100	56	100	56
<u>Обед</u>				
1. Суп рыбный	150	109,62	200	141,11
2. Шницель из мяса птицы	60	104,64	75	117,34
3. Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	199,88	130	223,77
4. Соус томатный	30	47,94	50	51,24
5. Кисель из концентрата	150	55,50	200	111,0
6. Хлеб «Орловский»	20	47,0	30	70,5
<u>Уплотненный полдник</u>				
1. Зразы из творога с повидлом	130	319,6	150	327,15
2. Чай с сахаром	150	24,14	200	28,0
3. Батон Городской	25	79,1	25	79,1

2 неделя : День 10

Приемы пищи для детей в ДОУ с 12-часовым пребыванием	Масса порций для детей от 2-х до 3-х лет	Калорийность порции	Масса порций для детей от 3-х до 7-и лет	Калорийность порции
<u>Завтрак</u>				
1 Суп молочный вермишелевый	150	209,38	200	216,06
2. Кофейный напиток на молоке	150	120,62	200	149,62
3. Бутерброд с маслом	25/5	77,15	25/7	105,36
<u>Второй завтрак 10:00</u>				
1. Сок фруктовый	100	56	100	56
<u>Обед</u>				
1. Щи из свежей капусты на мясном б-не со сметаной	150	117,23	200	122,17
2. Жаркое с мясом говядины	160	273,25	180	298,16
3. Компот из сухофруктов	150	45,10	200	52,58
4. Хлеб «Орловский»	20	47,0	30	70,5
<u>Уплотненный полдник</u>				
1. Яйцо вареное	50	78,50	50	78,50
2. Винегрет	130	113,14	150	119,94
3. Булочка «Плюшка»	55	185,71	60	219,89
4. Чай с сахаром	150	24,14	200	28,0

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813776

Владелец Капитонова Эльвира Рафаиловна

Действителен с 04.04.2023 по 03.04.2024

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813776

Владелец Капитонова Эльвира Рафаиловна

Действителен с 04.04.2023 по 03.04.2024