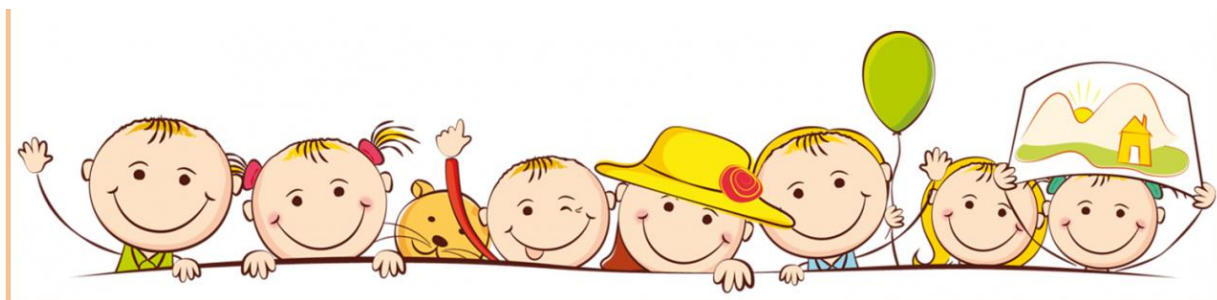


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 60 города Благовещенска»



**ОСНОВНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
для воспитанников от 1,5 до 3-х лет**



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 60 города Благовещенска»



**ОСНОВНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
для воспитанников с 3-х до 7 лет**





УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МАДОУ  
«ДС № 60 г. Благовещенска»  
Н.А. Гордиенко

## Основное десятидневное меню по возрастным группам с 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (вес 1 порции в граммах)	Энергетическая ценность блюда в ккал.	Пищевые вещества (г)			Вита мин С	№ рецеп туры
				Б	Ж	У		
<b>День 1-й неделя первая</b>								
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	91,6	2,84	0,44	18,56	0	1
	Масло сливочное (порциями)	7	52,5	0	5,7	0,7	0	41
	Каша манная молочная	180	139,5	7,02	6,97	23,98	1,2	88
	Какао с молоком	190	85,5	1,3	1,32	13,3	1,17	248
<b>Итого</b>		<b>417</b>	<b>369,1</b>	<b>11,16</b>	<b>14,43</b>	<b>56,54</b>	<b>2,37</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	89	0,90	0	22,86	72	100
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>89</b>	<b>0,90</b>	<b>0</b>	<b>22,86</b>	<b>72</b>	
Обед	Икра морковная с чесноком	50	58,25	0,77	4,06	4,6	1,83	75
	Ши из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	180	84,96	2,65	4,31	6,18	13,97	56
	Плов с мясом говядины	180	312,35	17,84	16,46	37,08	0,15	90
	Хлеб ржаной	50	111	2,8	0,55	24,9	0	2
	Компот из сухофруктов	180	81	0,42	0	21,42	0,4	241
<b>Итого</b>		<b>640</b>	<b>647,56</b>	<b>24,48</b>	<b>25,38</b>	<b>94,18</b>	<b>16,35</b>	
Полдник	Кисломолочный продукт	200	104,44	5,8	6,4	8	1,7	251
	Пряник	50	169,7	10,24	8,09	85,39	0,02	152
<b>Итого</b>		<b>250</b>	<b>274,14</b>	<b>16,04</b>	<b>14,49</b>	<b>93,39</b>	<b>1,72</b>	
Ужин	Помидор свежий (порционно)	50	12	0,6	0,1	1,9	12,5	170
	Запеканка картофельная с печенью	140	277,7	14,97	6,78	22,18	0	204
	Хлеб пшеничный	40	91,6	2,84	0,44	18,56	0	1
	Чай с лимоном	180	42	0,05	0	10,92	1,9	264
	Фрукт	100	44	0,40	0,40	9,80	10	368
<b>Итого</b>		<b>510</b>	<b>467,3</b>	<b>18,86</b>	<b>7,72</b>	<b>63,36</b>	<b>24,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1917</b>	<b>1847,1</b>	<b>56,44</b>	<b>62,02</b>	<b>265,33</b>	<b>116,84</b>	
<b>Норма</b>		<b>1800</b>	<b>1800</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>		



УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МАДОУ  
«ДС № 60 г. Благовещенска»  
Н.А. Гордиенко

## Основное десятидневное меню по возрастным группам с 1,5 до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (вес 1 порции в граммах)	Энергетическая ценность блюда в ккал.	Пищевые вещества (г)			Вита мин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<b>День 1-й неделя первая</b>								
Завтрак	Хлеб пшеничный	20	45,8	1,42	0,22	9,28	0	1
	Масло сливочное (порциями)	5	37,5	0	4,1	0,5	0	41
	Каша манная молочная	150	116,25	4,39	4,36	14,99	0,06	88
	Какао с молоком	180	81,0	1,2	1,29	12,99	0,99	248
<b>Итого</b>		<b>355</b>	<b>280,55</b>	<b>7,01</b>	<b>9,97</b>	<b>37,76</b>	<b>1,05</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	89	0,90	0	22,86	72	100
	<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>89</b>	<b>0,90</b>	<b>0</b>	<b>22,86</b>	<b>72</b>
Обед	Икра морковная с чесноком	30	34,95	0,46	2,44	2,76	1,1	75
	Ши из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	150	70,8	2,21	3,6	5,15	11,65	56
	Плов с мясом говядины	160	277,65	15,86	14,63	32,96	0,13	90
	Хлеб пшеничный	20	45,8	1,42	0,22	9,28	0	1
	Хлеб ржаной	40	88,8	2,24	0,44	19,76	0	2
	Компот из сухофруктов	150	67,5	0,35	0	17,85	0,3	241
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>585,5</b>	<b>22,54</b>	<b>21,33</b>	<b>87,76</b>	<b>13,18</b>	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	94	5,22	5,76	7,2	1,53	251
	Пряник	35	118,8	7,17	5,66	59,77	0,01	152
<b>Итого</b>		<b>215</b>	<b>212,8</b>	<b>12,39</b>	<b>11,42</b>	<b>66,97</b>	<b>1,54</b>	
Ужин	Помидор свежий (порционно)	45	10,8	0,50	0,09	1,71	11,25	170
	Запеканка картофельная с печенью	130	257,87	13,9	6,3	20,6	0	204
	Хлеб пшеничный	20	45,8	1,42	0,22	9,28	0	1
	Чай с лимоном	150	35	0,04	0	9,10	1,6	264
	Фрукт	95	41,8	0,38	0,38	9,31	9,5	368
<b>Итого</b>		<b>440</b>	<b>391,27</b>	<b>16,24</b>	<b>6,99</b>	<b>50</b>	<b>22,35</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1660</b>	<b>1559,12</b>	<b>47,08</b>	<b>49,71</b>	<b>210,35</b>	<b>110,12</b>	
<b>Норма</b>		<b>1500</b>	<b>1400</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>		



УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МАДОУ  
«ДС № 60 г.Благовещенска»  
Н.А. Гордиенко

## Основное десятидневное меню по возрастным группам с 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (вес 1 порции в граммах)	Энергетическая ценность блюда в ккал.	Пищевые вещества (г)			Вита мин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<b>День 2-й неделя первая</b>								
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	91,6	2,84	0,44	18,56	0	1
	Масло сливочное (порциями)	7	52,5	0	5,7	0,7	0	41
	Сыр (порционно)	10	36,4	1,99	2,53	0	0	42
	Каша пшеничная молочная	170	169,7	5,96	6,88	24,13	1,65	91
	Чай сладкий с молоком	180	56	0,8	0,99	13,5	0,64	261
<b>Итого</b>		<b>407</b>	<b>406,2</b>	<b>11,59</b>	<b>16,54</b>	<b>56,89</b>	<b>2,29</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	89	0,90	0	22,86	72	100
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>89</b>	<b>0,90</b>	<b>0</b>	<b>22,86</b>	<b>72</b>	
Обед	огурец свежий (порционно)	50	12	0,55	0,1	1,9	12	170
	Суп «Паутинка» на мясном бульоне	180	194,84	2,09	2,53	15,03	11	77
	Бигус с мясом говядины	200	223,9	14,43	11,3	9,24	74,19	328
	Компот из кураги	180	81	0,48	0	24,09	0,4	242
	Хлеб ржаной	50	111	2,8	0,55	24,9	0	2
<b>Итого</b>		<b>660</b>	<b>622,74</b>	<b>20,35</b>	<b>14,48</b>	<b>75,16</b>	<b>97,59</b>	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	99,11	4,87	5,38	6,72	1,43	251
	Ватрушка с творогом	70	171,61	5,6	4,3	24,47	0	314
<b>Итого</b>		<b>250</b>	<b>270,72</b>	<b>10,47</b>	<b>9,68</b>	<b>31,19</b>	<b>1,43</b>	
Ужин	Винегрет	50	43,25	0,6	1,3	3,8	5,78	22
	Тефтели рыбные	70	101,3	8,18	1,02	5,17	1,3	176
	Соус молочный для запекания рыбы	30	45,96	0,62	2,77	2,96	0,09	352
	Фрукт	100	86	1,58	0,53	22,1	10	368
	Кисель плодово-ягодный	190	84,55	0,14	0,1	10,2	18,24	233
	Хлеб пшеничный	40	91,6	2,84	0,44	18,56	0	1
<b>Итого</b>		<b>480</b>	<b>452,66</b>	<b>13,96</b>	<b>6,16</b>	<b>62,79</b>	<b>35,41</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1897</b>	<b>1841,32</b>	<b>56,27</b>	<b>61,86</b>	<b>266,89</b>	<b>208,72</b>	
<b>Норма</b>		<b>1800</b>	<b>1800</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>		



УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МАДОУ  
«ДС № 60 г. Благовещенска»  
Н.А. Гордиенко

## Основное десятидневное меню по возрастным группам с 1,5 лет до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (вес 1 порции в граммах)	Энергетическая ценность блюда в ккал.	Пищевые вещества (г)			Витамины С	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<b>День 2-й неделя первая</b>								
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	68,7	2,13	0,33	13,92	0	<b>1</b>
	Масло сливочное (порциями)	5	37,5	0	4,1	0,5	0	<b>41</b>
	Сыр (порционно)	7	25,48	1,9	1,77	0	0	<b>42</b>
	Каша пшеничная молочная	150	149,75	5,26	6,07	21,29	1,46	<b>91</b>
	Чай сладкий с молоком	150	46,67	0,67	0,83	11,25	0,54	<b>261</b>
<b>Итого</b>		<b>342</b>	<b>328,1</b>	<b>9,96</b>	<b>13,1</b>	<b>46,96</b>	<b>2,0</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	89	0,90	0	22,86	72	<b>100</b>
	<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>89</b>	<b>0,90</b>	<b>0</b>	<b>22,86</b>	<b>72</b>
Обед	Огурец свежий (порционно)	40	9,6	0,44	0,08	1,52	10	<b>170</b>
	Суп «Паутинка» на мясном бульоне	150	145,7	1,75	2,11	12,53	9	<b>77</b>
	Бигус с мясом говядины	160	179,12	11,55	9,04	7,39	59,35	<b>328</b>
	Компот из кураги	160	72	0,43	0	21,42	0,36	<b>242</b>
	Хлеб ржаной	40	88,8	2,24	0,44	19,76	0	<b>2</b>
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>495,22</b>	<b>16,41</b>	<b>11,67</b>	<b>62,62</b>	<b>78,71</b>	
Полдник	Кисломолочный продукт	160	88,1	4,33	4,78	5,97	1,27	<b>251</b>
	Ватрушка с творогом	50	122,58	4	3,07	17,48	0	<b>314</b>
<b>Итого</b>		<b>210</b>	<b>210,68</b>	<b>8,33</b>	<b>7,85</b>	<b>23,45</b>	<b>1,27</b>	
Ужин	Винегрет	40	25	0,5	1,0	3,0	4,62	<b>22</b>
	Тефтели рыбные	60	68	7,01	0,87	4,43	1,1	<b>176</b>
	Соус молочный для запекания рыбы	20	26,64	0,41	1,84	1,97	0,06	<b>352</b>
	Фрукт	95	81,7	1,5	0,5	21	9	<b>368</b>
	Кисель плодово-ягодный	180	80,1	0,13	0,09	9,67	17,28	<b>233</b>
	Хлеб пшеничный	30	68,7	2,13	0,33	13,92	0	<b>1</b>
<b>Итого</b>		<b>425</b>	<b>350,14</b>	<b>11,68</b>	<b>4,63</b>	<b>53,99</b>	<b>32,06</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1627</b>	<b>1473,14</b>	<b>43,28</b>	<b>49,25</b>	<b>208,88</b>	<b>186,04</b>	
<b>Норма</b>		<b>1500</b>	<b>1400</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>		



УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МАДОУ  
«ДС № 60 г. Благовещенска»  
Н.А. Гордиенко

## Основное десятидневное меню по возрастным группам с 1,5 лет до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (вес 1 порции в граммах)	Энергетическая ценность блюда в ккал.	Пищевые вещества (г)			Вита мин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<b>День 3-й неделя первая</b>								
Завтрак	Хлеб пшеничный	20	45,8	1,42	0,22	9,28	0	1
	Масло сливочное (порциями)	5	37,5	0	4,1	0,5	0	41
	Сыр (порционно)	8	29,12	1,6	2,02	0	0	42
	Каша гречневая молочная	150	117	4,32	4,97	13,71	0,88	88
	Кофейный напиток с молоком	150	76,67	1,08	1,08	11,67	0,83	253
<b>Итого</b>		<b>333</b>	<b>306,09</b>	<b>8,42</b>	<b>12,39</b>	<b>35,16</b>	<b>1,71</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	89	0,90	0	22,86	72	100
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>89</b>	<b>0,90</b>	<b>0</b>	<b>22,86</b>	<b>72</b>	
Обед	Помидор свежий (порционно)	40	9,6	0,4	0,08	1,52	10	170
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	98	2,11	3,59	5,87	0,22	27
	Гуляш из мяса говядины	50	103	3,75	4,75	1,54	0,5	152
	Картофельное пюре	110	102,96	2,33	3,84	13,24	13,16	206
	Компот из изюма	150	67,5	0,35	0	17,85	0,3	241
	Хлеб пшеничный	20	45,8	1,42	0,22	9,28	0	1
	Хлеб ржаной	40	88,8	2,24	0,44	19,76	0	2
<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>515,66</b>	<b>12,6</b>	<b>12,92</b>	<b>69,06</b>	<b>24,18</b>	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	78,3	4,35	4,8	6	1,27	251
	Булочка домашняя	50	128,5	3,6	3,6	17,48	0	469
<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>206,8</b>	<b>7,95</b>	<b>8,4</b>	<b>23,48</b>	<b>1,27</b>	
Ужин	Вареники ленивые с маслом	120	218,4	18,47	6,37	19,05	0	207
	Салат из моркови с изюмом	40	58,3	0,5	2,83	7,81	2,25	5
	Чай с сахаром	180	36	0	0	10,75	0,32	264
	Хлеб пшеничный	20	45,8	1,42	0,22	9,28	0	1
<b>Итого</b>		<b>360</b>	<b>358,5</b>	<b>20,39</b>	<b>9,42</b>	<b>46,89</b>	<b>2,57</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1553</b>	<b>1476,05</b>	<b>45,26</b>	<b>48,13</b>	<b>202,45</b>	<b>101,73</b>	
<b>Норма</b>		<b>1500</b>	<b>1400</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>		



УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МАДОУ  
«ДС № 60 г. Благовещенска»  
Н.А. Гордиенко

## Основное десятидневное меню по возрастным группам с 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (вес 1 порции в граммах)	Энергетическая ценность блюда в ккал.	Пищевые вещества (г)			Вита мин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<b>День 3-й неделя первая</b>								
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	68,7	2,13	0,33	13,92	0	<b>1</b>
	Масло сливочное (порциями)	7	52,5	0	5,7	0,7	0	<b>41</b>
	Сыр (порционно)	10	36,4	1,99	2,53	0	0	<b>42</b>
	Каша гречневая молочная	180	140,4	5,18	5,96	16,45	1,05	<b>88</b>
	Кофейный напиток с молоком	180	92	1,29	1,29	14	0,99	<b>253</b>
<b>Итого</b>		<b>407</b>	<b>390</b>	<b>10,59</b>	<b>15,81</b>	<b>45,07</b>	<b>2,04</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	89	0,90	0	22,86	72	<b>100</b>
	<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>89</b>	<b>0,90</b>	<b>0</b>	<b>22,86</b>	<b>72</b>
Обед	Помидор свежий (порционно)	50	12	0,6	0,1	1,9	12,5	<b>170</b>
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	180	117,59	2,53	4,3	7,04	0,26	<b>27</b>
	Гуляш из мяса говядины	70	144,2	5,25	6,65	2,16	0,7	<b>152</b>
	Картофельное пюре	130	121,68	2,64	4,54	15,65	15,55	<b>206</b>
	Компот из изюма	180	81	0,42	0	21,42	0,4	<b>241</b>
	Хлеб пшеничный	20	45,8	1,42	0,22	9,28	0	<b>1</b>
	Хлеб ржаной	50	111	2,8	0,55	24,9	0	<b>2</b>
<b>Итого</b>		<b>680</b>	<b>633,27</b>	<b>15,66</b>	<b>16,36</b>	<b>82,35</b>	<b>29,41</b>	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	104,44	5,22	5,76	7,2	1,53	<b>251</b>
	Булочка домашняя	70	179,9	5,04	5,04	24,47	0	<b>469</b>
	<b>Итого</b>		<b>250</b>	<b>284,34</b>	<b>10,26</b>	<b>10,8</b>	<b>31,67</b>	<b>1,53</b>
Ужин	Вареники ленивые с маслом	150	273	23,09	7,96	23,8	0	<b>207</b>
	Салат из моркови с изюмом	60	87,45	0,8	4,24	11,7	3,37	<b>5</b>
	Чай с сахаром	200	40	0	0	11,94	0,36	<b>264</b>
	Хлеб пшеничный	30	68,7	2,13	0,33	13,92	0	<b>1</b>
<b>Итого</b>		<b>440</b>	<b>469,15</b>	<b>26,02</b>	<b>12,53</b>	<b>61,36</b>	<b>3,73</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1877</b>	<b>1865,76</b>	<b>56,43</b>	<b>63,5</b>	<b>263,31</b>	<b>108,71</b>	
<b>Норма</b>		<b>1800</b>	<b>1800</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>		



УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МАДОУ  
«ДС № 60 г.Благовещенска»  
Н.А. Гордиенко

## Основное десятидневное меню по возрастным группам с 1,5 лет до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (вес 1 порции в граммах)	Энергетическая ценность блюда в ккал.	Пищевые вещества (г)			Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<b>День 4-й неделя первая</b>								
Завтрак	Хлеб пшеничный	20	45,8	1,42	0,22	9,28	0	<b>1</b>
	Масло сливочное (порциями)	5	37,5	0	4,1	0,5	0	<b>41</b>
	Суп молочный с лапшой	150	116,25	4,39	5,36	11,1	0,06	<b>44</b>
	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0	<b>209</b>
	Какао с молоком	150	67,5	1,0	1,07	10,82	0,82	<b>248</b>
<b>Итого</b>		<b>365</b>	<b>330,05</b>	<b>11,91</b>	<b>15,35</b>	<b>32</b>	<b>0,88</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	89	0,90	0	22,86	72	<b>100</b>
	<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>89</b>	<b>0,90</b>	<b>0</b>	<b>22,86</b>	<b>72</b>
Обед	Салат «Здоровье»	40	21,3	0,6	2,8	1,9	1,05	<b>21</b>
	Суп гороховый на мясном бульоне	150	100,32	3,22	6,1	8,13	3,62	<b>19</b>
	Каша гречневая рассыпчатая	110	159	4,9	3,0	21,3	0	<b>125</b>
	Печень по-строгановски	60	78,75	6,42	3,53	1,65	0,25	<b>277</b>
	Компот из сухофруктов	150	67,5	0,35	0	17,85	0,3	<b>241</b>
	Хлеб пшеничный	20	45,8	1,42	0,22	9,28	0	<b>1</b>
	Хлеб ржаной	40	88,8	2,24	0,44	19,76	0	<b>2</b>
<b>Итого</b>		<b>570</b>	<b>561,47</b>	<b>19,15</b>	<b>16,09</b>	<b>79,87</b>	<b>5,22</b>	
Полдник	Молоко	150	82,6	4,06	4,48	5,6	1,19	<b>251</b>
	Коржик молочный	50	148,88	3,3	9,3	27,7	0,02	<b>314</b>
<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>231,48</b>	<b>7,36</b>	<b>13,78</b>	<b>33,3</b>	<b>1,21</b>	
Ужин	Рагу овощное с говядиной	150	163,33	2,23	8,12	11,03	14,33	<b>337</b>
	Кисель плодово-ягодный	180	80,1	0,13	0,09	9,67	17,28	<b>233</b>
	Хлеб пшеничный	20	45,8	1,42	0,22	9,28	0	<b>1</b>
	Фрукт	95	41,8	0,38	0,38	9,31	9,5	<b>368</b>
<b>Итого</b>		<b>445</b>	<b>331,03</b>	<b>4,16</b>	<b>8,81</b>	<b>39,29</b>	<b>41,11</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1680</b>	<b>1543,03</b>	<b>43,48</b>	<b>54,03</b>	<b>207,32</b>	<b>120,42</b>	
<b>Норма</b>		<b>1500</b>	<b>1400</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>		



УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МАДОУ  
«ДС № 60 г. Благовещенска»  
Н.А. Гордиенко

## Основное десятидневное меню по возрастным группам с 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (вес 1 порции в граммах)	Энергетическая ценность блюда в ккал.	Пищевые вещества (г)			Витамины С	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<b>День 4-й неделя первая</b>								
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	68,7	2,13	0,33	13,92	0	1
	Масло сливочное (порциями)	7	52,5	0	5,7	0,7	0	41
	Суп молочный с лапшой	160	124	4,68	5,72	14,84	0,07	44
	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0	209
	Какао с молоком	180	81	1,2	1,28	12,98	0,98	248
<b>Итого</b>		<b>417</b>	<b>389,2</b>	<b>13,11</b>	<b>17,63</b>	<b>42,74</b>	<b>1,05</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	89	0,90	0	22,86	72	100
	<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>89</b>	<b>0,90</b>	<b>0</b>	<b>22,86</b>	<b>72</b>
Обед	Салат «Здоровье»	50	26,62	0,8	3,5	3,37	1,31	21
	Суп гороховый на мясном бульоне	180	120,38	3,86	7,31	11,75	4,34	19
	Каша гречневая рассыпчатая	130	187,14	5,79	3,5	28,17	0	125
	Печень по строгановски	70	91,87	7,49	4,11	2,92	0,29	277
	Компот из сухофруктов	180	81	0,42	0	21,4	0,5	241
	Хлеб пшеничный	20	45,8	1,42	0,22	9,28	0	1
	Хлеб ржаной	50	111	2,8	0,55	24,9	0	2
<b>Итого</b>		<b>680</b>	<b>663,81</b>	<b>22,58</b>	<b>19,19</b>	<b>101,79</b>	<b>6,44</b>	
Полдник	Молоко	180	99,11	4,87	5,38	6,72	1,43	251
	Коржик молочный	70	208,44	4,6	13,02	43	0,03	314
<b>Итого</b>		<b>250</b>	<b>307,55</b>	<b>9,47</b>	<b>18,4</b>	<b>49,72</b>	<b>1,46</b>	
Ужин	Рагу овощное с говядиной	180	209,96	2,67	9,74	15,02	7,2	337
	Кисель плодово-ягодный	190	84,55	0,14	0,1	10,2	18,24	233
	Хлеб пшеничный	30	68,7	2,13	0,33	13,92	0	1
	Фрукт	100	44	0,40	0,40	9,80	10	368
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>407,21</b>	<b>5,34</b>	<b>10,57</b>	<b>48,94</b>	<b>35,44</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1947</b>	<b>1856,77</b>	<b>51,4</b>	<b>65,79</b>	<b>266,05</b>	<b>116,39</b>	
<b>Норма</b>		<b>1800</b>	<b>1800</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>		



УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МАДОУ  
«ДС № 60 г.Благовещенска»  
Н.А. Гордиенко

## Основное десятидневное меню по возрастным группам с 1,5 лет до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (вес 1 порции в граммах)	Энергетическая ценность блюда в ккал.	Пищевые вещества (г)			Витамины С	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<b>День 5-й неделя первая</b>								
Завтрак	Хлеб пшеничный	25	57,25	1,77	0,27	11,6	0	1
	Масло сливочное (порциями)	5	37,5	0	4,1	0,5	0	41
	Пудинг творожный	80	120,75	11,02	14,58	23,51	0,21	128
	Соус сметанный сладкий	20	30,2	0,9	1,28	1,7	0,06	129
	Кофейный напиток с молоком	180	92	1,29	1,29	14	0,99	253
<b>Итого</b>		<b>310</b>	<b>337,7</b>	<b>14,98</b>	<b>21,52</b>	<b>51,31</b>	<b>1,26</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	89	0,90	0	22,86	72	100
	<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>89</b>	<b>0,90</b>	<b>0</b>	<b>22,86</b>	<b>72</b>
Обед	Огурец свежий (порционно)	30	48	0,8	0,4	0,7	1,2	24
	Рассольник на курином бульоне со сметаной	150	87,08	2,46	3,6	12,57	4,92	33
	Котлета из мяса говядины	50	99,38	7,03	5,73	5,11	0,58	161
	Соус сливочно-томатный	20	12,5	0,15	0,8	1,0	0,28	164
	Картофельное пюре	100	93,6	2,02	3,49	12,03	11,96	206
	Компот яблочно-лимонный	150	70	0,16	0,16	13,0	2,34	358
	Хлеб ржаной	40	88,8	2,24	0,44	19,76	0	2
<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>499,36</b>	<b>14,86</b>	<b>14,62</b>	<b>64,17</b>	<b>21,28</b>	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	94	5,22	5,76	7,2	1,53	251
	Вафля	20	104,8	0,58	0,65	15,5	0	152
<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>198,85</b>	<b>5,8</b>	<b>6,41</b>	<b>22,7</b>	<b>1,53</b>	
Ужин	Омлет натуральный	130	189,6	12,6	19,3	2,3	0,19	111
	Салат овощной	40	46	0,6	3,0	3,7	0,9	24
	Чай с сахаром	150	30	0	0	8,95	0,3	264
	Хлеб пшеничный	25	57,25	1,77	0,27	11,6	0	1
	Фрукт	95	81,7	1,5	0,5	21	9	368
<b>Итого</b>		<b>440</b>	<b>404,55</b>	<b>16,47</b>	<b>23,07</b>	<b>47,55</b>	<b>10,39</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1590</b>	<b>1529,41</b>	<b>47,01</b>	<b>51,62</b>	<b>213,59</b>	<b>106,46</b>	
<b>Норма</b>		<b>1500</b>	<b>1400</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>		



УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МАДОУ  
«ДС № 60 г. Благовещенска»  
Н.А. Гордиенко

## Основное десятидневное меню по возрастным группам с 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (вес 1 порции в граммах)	Энергет и ческая ценность блюда в ккал.	Пищевые вещества (г)			Вита мин С	№ рецеп туры
				Б	Ж	У		
<b>День 5-й неделя первая</b>								
Завтрак	Хлеб пшеничный	35	80,15	2,48	0,38	16,24	0	1
	Масло сливочное (порциями)	7	52,5	0	5,7	0,7	0	41
	Пудинг творожный	120	161,13	16,53	21,87	35,26	0,31	128
	Соус сметанный сладкий	40	52,4	1,8	2,56	3,4	0,12	129
	Кофейный напиток с молоком	200	98,2	1,43	1,43	15,5	1,1	253
<b>Итого</b>		<b>402</b>	<b>444,38</b>	<b>22,24</b>	<b>31,94</b>	<b>71,1</b>	<b>1,53</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	89	0,90	0	22,86	72	100
	<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>89</b>	<b>0,90</b>	<b>0</b>	<b>22,86</b>	<b>72</b>
Обед	Огурец свежий (порционно)	50	80	1,33	0,7	1,17	2	24
	Рассольник на курином бульоне со сметаной	180	104,5	2,95	4,3	15,08	5,9	33
	Котлета из мяса говядины	70	139,13	9,84	8,02	7,15	0,81	161
	Соус сливочно- томатный	30	18,75	0,23	1,2	1,5	0,42	164
	Картофельное пюре	110	102,96	2,22	3,83	13,23	13,16	206
	Компот яблочно- лимонный	180	84	0,19	0,19	24,6	3,37	358
	Хлеб ржаной	50	111	2,8	0,55	24,9	0	2
<b>Итого</b>		<b>670</b>	<b>640,34</b>	<b>19,56</b>	<b>18,79</b>	<b>87,63</b>	<b>25,66</b>	
Полдник	Кисломолочный продукт	200	104,44	5,8	6,4	8	1,7	251
	Вафля	40	209,6	1,16	1,3	31	0	152
<b>Итого</b>		<b>240</b>	<b>314,04</b>	<b>6,96</b>	<b>7,7</b>	<b>39</b>	<b>1,7</b>	
Ужин	Омлет натуральный	140	205,16	13,6	20,8	2,5	0,2	111
	Салат овощной	50	57,5	0,8	3,8	4,6	1,1	24
	Чай с сахаром	180	36	0	0	10,73	0,36	264
	Хлеб пшеничный	35	80,15	2,48	0,38	16,24	0	1
	Фрукт	100	86	1,58	0,53	22,1	10	368
<b>Итого</b>		<b>505</b>	<b>464,81</b>	<b>18,46</b>	<b>25,51</b>	<b>56,17</b>	<b>11,66</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1917</b>	<b>1952,57</b>	<b>58,12</b>	<b>67,94</b>	<b>271,76</b>	<b>112,55</b>	
<b>Норма</b>		<b>1800</b>	<b>1800</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>		



УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МАДОУ  
«ДС № 60 г. Благовещенска»  
Н.А. Гордиенко

## Основное десятидневное меню по возрастным группам с 1,5 лет до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (вес 1 порции в граммах)	Энергетическая ценность блюда в ккал.	Пищевые вещества (г)			Вита мин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<b>День 6-й неделя вторая</b>								
Завтрак	Хлеб пшеничный	20	45,8	1,42	0,22	9,28	0	<b>1</b>
	Масло сливочное (порциями)	5	37,5	0	4,1	0,5	0	<b>41</b>
	Каша рисовая молочная	150	144	4,16	4,6	19,56	1,46	<b>173</b>
	Кофейный напиток с молоком	180	92	1,3	1,3	14	1	<b>253</b>
<b>Итого</b>		<b>355</b>	<b>319,3</b>	<b>6,88</b>	<b>10,22</b>	<b>43,34</b>	<b>2,46</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	89	0,90	0	22,86	72	<b>100</b>
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>89</b>	<b>0,90</b>	<b>0</b>	<b>22,86</b>	<b>72</b>	
Обед	Салат с морковью и яблоком	40	41	0,6	2,0	4,7	13,23	<b>111</b>
	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	105,66	2,97	4,33	14,32	5,51	<b>38</b>
	Азу по – татарски с мясом говядины	160	173,09	5,76	7,34	13,45	8,32	<b>200</b>
	Компот из кураги	150	67,5	0,35	0	7,85	0,3	<b>242</b>
	Хлеб пшеничный	20	45,8	1,42	0,22	9,28	0	<b>1</b>
	Хлеб ржаной	40	88,8	2,24	0,44	19,76	0	<b>2</b>
<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>521,85</b>	<b>13,34</b>	<b>14,33</b>	<b>75,36</b>	<b>27,36</b>	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	82,6	4,06	4,48	5,59	1,19	<b>251</b>
	Морковные сырники с повидлом	70/20	140,63	7,41	7,15	16,17	0,39	<b>237</b>
<b>Итого</b>		<b>240</b>	<b>223,23</b>	<b>11,47</b>	<b>11,63</b>	<b>26,76</b>	<b>1,58</b>	
Ужин	Капуста тушеная	100	73	2,0	3,76	6,75	12,2	<b>201</b>
	Оладьи из печени по - купечески	50	140	6,2	7,5	7,4	4,64	<b>202</b>
	Кисель плодово-ягодный	150	66,75	0,1	0,07	8,05	1,05	<b>233</b>
	Хлеб пшеничный	20	45,8	1,42	0,22	9,28	0	<b>1</b>
	Фрукт	95	81,7	1,5	0,5	21	9	<b>368</b>
<b>Итого</b>		<b>415</b>	<b>407,25</b>	<b>11,22</b>	<b>12,05</b>	<b>52,48</b>	<b>26,89</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1670</b>	<b>1560,63</b>	<b>43,81</b>	<b>48,23</b>	<b>209,8</b>	<b>130,29</b>	
<b>Норма</b>		<b>1500</b>	<b>1400</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>		



УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МАДОУ  
«ДС № 60 г. Благовещенска»  
Н.А. Гордиенко

## Основное десятидневное меню по возрастным группам с 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (вес 1 порции в граммах)	Энергетическая ценность блюда в ккал.	Пищевые вещества (г)			Вита мин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<b>День 6-й неделя вторая</b>								
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	68,7	2,13	0,33	13,92	0	1
	Масло сливочное (порциями)	7	52,5	0	5,7	0,7	0	41
	Каша рисовая молочная	180	172,8	4,99	5,51	23,47	1,75	173
	Кофейный напиток с молоком	190	97,11	1,4	1,4	15	1,05	253
<b>Итого</b>		<b>407</b>	<b>391,11</b>	<b>8,52</b>	<b>12,94</b>	<b>53,09</b>	<b>2,8</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	89	0,90	0	22,86	72	100
	<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>89</b>	<b>0,90</b>	<b>0</b>	<b>22,86</b>	<b>72</b>
Обед	Салат с морковью и яблоком	50	51,25	0,8	2,5	5,9	16,53	111
	Суп вермишелевый на курином бульоне	180	126,79	3,56	5,2	17,18	6,61	38
	Азу по – татарски с мясом говядины	500	516,36	8,07	9,18	16,81	10,4	200
	Компот из кураги	180	81	0,42	0	21,42	0,4	242
	Хлеб пшеничный	20	45,8	1,42	0,22	9,28	0	1
	Хлеб ржаной	50	111	2,8	0,55	24,9	0	2
<b>Итого</b>		<b>680</b>	<b>632,2</b>	<b>17,07</b>	<b>17,65</b>	<b>95,49</b>	<b>33,94</b>	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	99,1	4,87	5,38	6,72	1,43	251
	Морковные сырники с повидлом	120/30	234,38	11,01	11,91	26,95	0,65	237
<b>Итого</b>		<b>330</b>	<b>333,48</b>	<b>15,88</b>	<b>17,29</b>	<b>33,67</b>	<b>2,08</b>	
Ужин	Капуста тушеная	110	80,3	2,2	4,13	7,42	13,4	201
	Оладьи из печени по - купечески	60	178,6	9,84	9	8,9	5,57	202
	Кисель плодово-ягодный	180	80,1	0,12	0,08	9,66	1,26	233
	Хлеб пшеничный	30	68,7	2,13	0,33	13,92	0	1
	Фрукт	100	86	1,58	0,53	22,1	10	368
<b>Итого</b>		<b>480</b>	<b>493,7</b>	<b>15,87</b>	<b>14,07</b>	<b>62</b>	<b>30,23</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1997</b>	<b>1939,49</b>	<b>58,24</b>	<b>61,95</b>	<b>267,11</b>	<b>141,05</b>	
<b>Норма</b>		<b>1800</b>	<b>1800</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>		



УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МАДОУ  
«ДС № 60 г.Благовещенска»  
Н.А. Гордиенко

## Основное десятидневное меню по возрастным группам с 1,5 лет до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (вес 1 порции в граммах)	Энергетическая ценность блюда в ккал.	Пищевые вещества (г)			Вита мин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<b>День 7-й неделя вторая</b>								
Завтрак	Хлеб пшеничный	20	45,8	1,42	0,22	9,28	0	1
	Масло сливочное (порциями)	5	37,5	0	4,1	0,5	0	41
	Каша молочная вязкая с овсяными хлопьями	150	140,25	3,76	5,38	10,4	1,46	93
	Чай с сахаром	160	32	0	0	9,57	0,28	264
	Мармелад	15	43,5	0,6	2,4	10,2	0	359
<b>Итого</b>		<b>350</b>	<b>299,05</b>	<b>5,78</b>	<b>12,1</b>	<b>39,95</b>	<b>1,74</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	89	0,90	0	22,86	72	100
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>89</b>	<b>0,90</b>	<b>0</b>	<b>22,86</b>	<b>72</b>	
Обед	Икра кабачковая (консервированная)	40	31,2	0,48	1,88	2,08	3,84	106
	Суп картофельный с клёцками на мясном бульоне	150	114,7	2,09	4,22	8,34	3,18	37
	Голубцы ленивые	150	170,49	9,33	8,54	6,97	12,69	151
	Соус сметанный	20	26	1,4	1,4	0,6	0,03	3
	Компот из сухофруктов	150	67,5	0,35	0	17,85	0,3	241
	Хлеб ржаной	40	88,8	2,24	0,44	19,76	0	2
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>498,69</b>	<b>16,89</b>	<b>16,48</b>	<b>55,6</b>	<b>20,04</b>	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	99,12	5,22	5,76	72	1,3	251
	Гренки молочные с сыром	50	128	3,7	4,3	8,5	0,02	58
<b>Итого</b>		<b>230</b>	<b>227,12</b>	<b>8,92</b>	<b>10,06</b>	<b>80,5</b>	<b>1,32</b>	
Ужин	Салат овощной с морской капустой	40	33	0,5	2,4	1,5	1,36	22
	Котлета рыбная	100	181,53	10,16	7,66	2,22	0,05	176
	Хлеб пшеничный	20	45,8	1,42	0,22	9,28	0	1
	Морс ягодный	150	55,2	0,15	0,12	14,7	3,37	437
	Фрукт	95	41,8	0,38	0,38	9,31	9,5	368
<b>Итого</b>		<b>405</b>	<b>357,33</b>	<b>12,61</b>	<b>10,78</b>	<b>37,01</b>	<b>14,28</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1635</b>	<b>1471,19</b>	<b>45,1</b>	<b>49,42</b>	<b>211,92</b>	<b>109,38</b>	
<b>Норма</b>		<b>1500</b>	<b>1400</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>		



УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МАДОУ  
«ДС № 60 г. Благовещенска»  
Н.А. Гордиенко

## Основное десятидневное меню по возрастным группам с 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (вес 1 порции в граммах)	Энергетическая ценность блюда в ккал.	Пищевые вещества (г)			Вита мин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<b>День 7-й неделя вторая</b>								
Завтрак	Хлеб пшеничный	25	57,25	1,77	0,27	11,6	0	1
	Масло сливочное (порциями)	7	52,5	0	5,7	0,7	0	41
	Каша молочная вязкая с овсяными хлопьями	180	168,3	5,71	7,65	9,68	1,75	93
	Чай с сахаром	180	36	0	0	10,77	0,32	264
	Мармелад	15	43,5	0,6	2,4	10,2	0	359
<b>Итого</b>		<b>407</b>	<b>357,55</b>	<b>8,08</b>	<b>16,02</b>	<b>42,95</b>	<b>2,07</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	89	0,90	0	22,86	72	100
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>89</b>	<b>0,90</b>	<b>0</b>	<b>22,86</b>	<b>72</b>	
Обед	Икра кабачковая (консервированная)	50	39	0,6	2,35	3,85	4,8	106
	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	180	153,64	3,7	5,06	13,6	3,82	37
	Голубцы ленивые	180	214,59	14,8	11,45	10,76	15,23	151
	Соус сметанный	30	39	2,1	2,1	2,4	0,05	3
	Компот из сухофруктов	180	81	0,42	0	21,4	0,5	241
	Хлеб ржаной	50	111	2,8	0,55	24,9	0	2
<b>Итого</b>		<b>670</b>	<b>638,23</b>	<b>24,42</b>	<b>21,51</b>	<b>76,91</b>	<b>24,4</b>	
Полдник	Кисломолочный продукт	200	110,13	5,8	6,4	8	1,7	251
	Гренки молочные с сыром	70	179,2	6,6	6,02	23,1	0,03	58
<b>Итого</b>		<b>270</b>	<b>289,33</b>	<b>12,4</b>	<b>12,42</b>	<b>31,1</b>	<b>1,73</b>	
Ужин	Салат овощной с морской капустой	50	41,25	0,62	3	2,5	1,7	22
	Рыба, запеченная с морковью	120	230,84	14,6	10,39	3,99	0,06	176
	Хлеб пшеничный	25	57,25	1,77	0,27	11,6	0	1
	Морс ягодный	200	76,6	0,2	0,16	31,6	4,49	437
	Фрукт	100	44	0,40	0,40	9,80	10	368
<b>Итого</b>		<b>495</b>	<b>449,94</b>	<b>17,59</b>	<b>14,22</b>	<b>59,49</b>	<b>16,25</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1942</b>	<b>1824,05</b>	<b>55,39</b>	<b>64,17</b>	<b>263,31</b>		
<b>Норма</b>		<b>1800</b>	<b>1800</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>		



УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МАДОУ  
«ДС № 60 г. Благовещенска»  
Н.А. Гордиенко

## Основное десятидневное меню по возрастным группам с 1,5 лет до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (вес 1 порции в граммах)	Энергетическая ценность блюда в ккал.	Пищевые вещества (г)			Вита мин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<b>День 8-й неделя вторая</b>								
Завтрак	Хлеб пшеничный	25	57,25	1,77	0,27	11,6	0	1
	Масло сливочное (порциями)	5	37,5	0	4,1	0,5	0	41
	Каша гречневая молочная	150	137,8	7,05	9	28,3	0	405
	Какао с молоком	170	85	1,13	1,22	12,27	0,94	248
<b>Итого</b>		<b>350</b>	<b>317,55</b>	<b>9,95</b>	<b>14,59</b>	<b>52,67</b>	<b>0,94</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	89	0,90	0	22,86	72	100
	<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>89</b>	<b>0,90</b>	<b>0</b>	<b>22,86</b>	<b>72</b>
Обед	Салат овощной с кукурузой	40	24,75	2,25	0,09	3,74	4,5	91
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	87,08	2,53	3,9	8,27	5,97	34
	Котлета из мяса говядины и курицы	50	99,38	7,03	5,73	5,11	0,58	161
	Соус молочный	15	19,11	0,31	1,38	1,48	0,04	352
	Рожки отварные с маслом	100	110,67	3,9	4,1	20,83	0	77
	Компот из изюма и свежих яблок	150	65,8	0,48	0	19,21	0,46	242
	Хлеб ржаной	40	88,8	2,24	0,44	19,76	0	2
<b>Итого</b>		<b>545</b>	<b>495,59</b>	<b>18,74</b>	<b>15,64</b>	<b>78,4</b>	<b>11,55</b>	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	82,6	4,35	4,8	6,0	1,05	251
	Пирог открытый	70	132,6	9,4	7,6	17,8	0,52	413
<b>Итого</b>		<b>220</b>	<b>215,2</b>	<b>13,75</b>	<b>12,4</b>	<b>23,8</b>	<b>1,57</b>	
Ужин	Суп с рыбными консервами «Сайра»	180	191,53	3,82	3,9	18,21	8,67	87
	Чай с сахаром	160	32	0	0	9,57	0,3	264
	Хлеб пшеничный	25	57,25	1,77	0,27	11,6	0	1
	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0	209
<b>Итого</b>		<b>405</b>	<b>343,78</b>	<b>10,69</b>	<b>8,77</b>	<b>39,68</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1620</b>	<b>1461,12</b>	<b>44,03</b>	<b>49,4</b>	<b>207,41</b>		
<b>Норма</b>		<b>1500</b>	<b>1400</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>		



УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МАДОУ  
«ДС № 60 г. Благовещенска»  
Н.А. Гордиенко

## Основное десятидневное меню по возрастным группам с 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (вес 1 порции в граммах)	Энергетическая ценность блюда в ккал.	Пищевые вещества (г)			Вита мин С	№ рецеп туры
				Б	Ж	У		
<b>День 8-й неделя вторая</b>								
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	68,7	2,13	0,33	13,92	0	1
	Масло сливочное (порциями)	7	52,5	0	5,7	0,7	0	41
	Каша гречневая молочная	180	165,36	8,46	10,8	33,96	0	405
	Какао с молоком	180	90	1,19	1,29	12,99	0,99	248
<b>Итого</b>		<b>397</b>	<b>376,56</b>	<b>11,78</b>	<b>18,12</b>	<b>61,57</b>	<b>0,99</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	89	0,90	0	22,86	72	100
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>89</b>	<b>0,90</b>	<b>0</b>	<b>22,86</b>	<b>72</b>	
Обед	Салат овощной с кукурузой	50	30,94	2,81	0,11	4,67	5,6	91
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	180	114,5	3,03	4,68	9,92	7,16	34
	Котлета из мяса говядины и курицы	70	149,13	9,84	11,28	7,15	0,81	161
	Соус молочный	20	25,5	0,41	1,84	1,97	0,05	352
	Рожки отварные с маслом	110	121,74	4,3	4,5	22,91	0	77
	Компот из изюма и свежих яблок	180	78,96	0,57	0	23,05	0,55	242
	Хлеб ржаной	50	111	2,8	0,55	24,9	0	2
<b>Итого</b>		<b>660</b>	<b>631,77</b>	<b>23,76</b>	<b>22,96</b>	<b>94,57</b>	<b>14,17</b>	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	99,1	5,22	5,76	7,2	1,3	251
	Пирог открытый	90	170,48	12,08	13,88	22,88	0,66	413
	<b>Итого</b>		<b>270</b>	<b>269,58</b>	<b>17,3</b>	<b>19,64</b>	<b>30,08</b>	<b>1,96</b>
Ужин	Суп с рыбными консервами «Сайра»	200	218,81	4,24	4,33	20,23	9,63	87
	Чай с сахаром	180	36,0	0	0	10,73	0,36	264
	Хлеб пшеничный	35	80,15	2,48	0,38	16,24	0	1
	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0	209
	Печенье	15	62,5	3,08	1,7	9,9	0	151
<b>Итого</b>		<b>470</b>	<b>460,46</b>	<b>14,9</b>	<b>11,01</b>	<b>57,4</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1897</b>	<b>1827,37</b>	<b>55,64</b>	<b>61,73</b>	<b>263,48</b>		
<b>Норма</b>		<b>1800</b>	<b>1800</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>		



УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МАДОУ  
«ДС № 60 г. Благовещенска»  
Н.А. Гордиенко

## Основное десятидневное меню по возрастным группам с 1,5 лет до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (вес 1 порции в граммах)	Энергетическая ценность блюда в ккал.	Пищевые вещества (г)			Вита мин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<b>День 9-й неделя вторая</b>								
Завтрак	Хлеб пшеничный	25	57,25	1,77	0,27	11,6	0	1
	Масло сливочное (порциями)	5	37,5	0	4,1	0,5	0	41
	Каша молочная «Дружба»	150	98,8	3,72	3,82	12,37	0,8	101
	Кофейный напиток с молоком	180	92	1,3	1,3	14	1	253
<b>Итого</b>		<b>360</b>	<b>285,55</b>	<b>6,79</b>	<b>9,49</b>	<b>38,47</b>	<b>1,8</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	89	0,90	0	22,86	72	100
	<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>89</b>	<b>0,90</b>	<b>0</b>	<b>22,86</b>	<b>72</b>
Обед	Огурец свежий (порционно)	40	9,6	0,44	0,08	1,52	10	170
	Суп «Полевой» на мясном бульоне со сметаной	150	101,9	1,61	1,7	10,2	4,45	235
	Котлета рыбная	50	109,5	4,47	1,25	18,5	0,18	105
	Соус томатный с овощами	20	19,44	0,26	1,13	2,06	0,18	367
	Пюре морковно-картофельное	100	93,6	2,02	3,49	12,03	11,96	74
	Компот из сухофруктов	150	67,5	0,35	0	17,85	0,3	241
	Хлеб ржаной	40	88,8	2,24	0,44	19,76	0	2
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>490,3</b>	<b>11,39</b>	<b>8,09</b>	<b>81,92</b>	<b>27,07</b>	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	82,6	4,35	4,8	6,0	1,05	251
	Палочки творожные	50	127,4	1,33	11,56	11,31	0	151
<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>210</b>	<b>5,68</b>	<b>16,36</b>	<b>17,31</b>	<b>1,05</b>	
Ужин	Суфле из печени с рисом	70	181,3	7,0	13,0	21,0	0	301
	Икра свекольная с чесноком	30	35,0	0,46	2,44	2,76	1,1	75
	Кисель плодово-ягодный	180	80,1	1,13	0,09	9,67	17,28	233
	Хлеб пшеничный	25	57,25	1,77	0,27	11,6	0	1
	Фрукт	95	41,8	0,38	0,38	9,31	9,5	368
<b>Итого</b>		<b>400</b>	<b>395,45</b>	<b>10,74</b>	<b>16,18</b>	<b>54,34</b>	<b>27,88</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1610</b>	<b>1470,3</b>	<b>43,5,5</b>	<b>48,12</b>	<b>204,9</b>	<b>129,8</b>	
<b>Норма</b>		<b>1500</b>	<b>1400</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>		



УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МАДОУ  
«ДС № 60 г. Благовещенска»  
Н.А. Гордиенко

## Основное десятидневное меню по возрастным группам с 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (вес 1 порции в граммах)	Энергет и ческая ценность блюда в ккал.	Пищевые вещества (г)			Вита мин С	№ рецеп туры
				Б	Ж	У		
<b>День 9-й неделя вторая</b>								
Завтрак	Хлеб пшеничный	35	80,15	2,48	0,38	16,24	0	<b>1</b>
	Масло сливочное (порциями)	7	52,5	0	5,7	0,7	0	<b>41</b>
	Каша молочная «Дружба»	180	128,66	4,46	4,58	14,84	1	<b>101</b>
	Кофейный напиток с молоком	190	97,11	1,4	1,4	15	1,05	<b>253</b>
<b>Итого</b>		<b>412</b>	<b>358,42</b>	<b>8,34</b>	<b>12,06</b>	<b>46,78</b>	<b>2,05</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	89	0,90	0	22,86	72	<b>100</b>
	<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>89</b>	<b>0,90</b>	<b>0</b>	<b>22,86</b>	<b>72</b>
Обед	Огурец свежий (порционно)	50	12	0,55	0,1	1,9	12	<b>170</b>
	Суп «Полевой» на мясном бульоне со сметаной	180	142,27	1,93	2,04	12,24	5,34	<b>235</b>
	Котлета рыбная	70	153,3	6,26	1,75	25,9	0,25	<b>105</b>
	Соус томатный с овощами	30	29,16	0,39	1,69	1,5	0,27	<b>367</b>
	Пюре морковно- картофельное	110	102,96	22,2	3,84	13,23	13,16	<b>74</b>
	Компот из сухофруктов	180	81	0,42	0	21,4	0,5	<b>241</b>
	Хлеб ржаной	50	111	2,8	0,55	24,9	0	<b>2</b>
<b>Итого</b>		<b>670</b>	<b>631,69</b>	<b>34,55</b>	<b>9,97</b>	<b>101,07</b>	<b>31,52</b>	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	99,1	5,22	5,76	7,2	1,3	<b>251</b>
	Палочки творожные	70	188,36	1,86	16,18	15,83	0	<b>151</b>
<b>Итого</b>		<b>250</b>	<b>187,46</b>	<b>7,08</b>	<b>21,94</b>	<b>23,03</b>	<b>1,3</b>	
Ужин	Суфле из печени с рисом	80	207,2	8,0	14,85	24,0	0	<b>301</b>
	Икра свекольная с чесноком	50	58,3	0,77	4,06	4,6	1,8	<b>75</b>
	Кисель плодово- ягодный	190	84,55	0,14	0,1	10,2	8,24	<b>233</b>
	Хлеб пшеничный	35	80,15	2,48	0,38	16,24	0	<b>1</b>
	Фрукт	100	44	0,40	0,40	9,80	10	<b>368</b>
<b>Итого</b>		<b>455</b>	<b>474,2</b>	<b>11,79</b>	<b>19,79</b>	<b>64,84</b>	<b>20,04</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1887</b>	<b>1840,77</b>	<b>55,76</b>	<b>61,76</b>	<b>269,58</b>	<b>126,91</b>	
<b>Норма</b>		<b>1800</b>	<b>1800</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>		



УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МАДОУ  
«ДС № 60 г. Благовещенска»  
Н.А. Гордиенко

## Основное десятидневное меню по возрастным группам с 1,5 лет до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (вес 1 порции в граммах)	Энергетическая ценность блюда в ккал.	Пищевые вещества (г)			Вита мин С	№ рецеп туры
				Б	Ж	У		
<b>День 10-й неделя вторая</b>								
Завтрак	Хлеб пшеничный	25	57,25	1,77	0,27	11,6	0	<b>1</b>
	Масло сливочное (порциями)	5	37,5	0	4,1	0,5	0	<b>41</b>
	Сыр порционнo	7	25,48	1,4	1,77	0	0	<b>42</b>
	Каша пшеничная молочная	150	95,7	5,46	7,82	25,07	0,16	<b>311</b>
	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0	<b>209</b>
	Чай сладкий с молоком	150	46,67	0,67	0,83	11,25	0,54	<b>261</b>
<b>Итого</b>		<b>377</b>	<b>325,6</b>	<b>14,4</b>	<b>19,39</b>	<b>48,72</b>	<b>0,7</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	89	0,90	0	22,86	72	<b>100</b>
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>89</b>	<b>0,90</b>	<b>0</b>	<b>22,86</b>	<b>72</b>	
Обед	Салат из моркови с яблоком и яйцом	30	36,75	0,52	2,77	2,02	1,83	<b>27</b>
	Суп гречневый на курином бульоне	150	106,4	2,49	3,62	11,8	3,1	<b>101</b>
	Жаркое по-домашнему с курицей	160	191,11	16,0	16,08	14,4	2,0	<b>436</b>
	Компот из изюма и кураги	150	67,5	0,35	0	17,85	0,3	<b>241</b>
	Хлеб ржаной	40	88,8	2,24	0,44	19,76	0	<b>2</b>
<b>Итого</b>		<b>530</b>	<b>490,56</b>	<b>21,6</b>	<b>22,91</b>	<b>65,83</b>	<b>7,23</b>	
Полдник	Кисломолочный продукт	170	100,3	4,93	5,44	6,8	1,44	<b>251</b>
	Печенье	30	125	2,0	3,0	22,0	0	<b>151</b>
<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>225,3</b>	<b>6,93</b>	<b>8,44</b>	<b>28,8</b>	<b>1,44</b>	
Ужин	Лапшевник с творогом	120	157,2	10,25	8,18	23,78	0,07	<b>278</b>
	Хлеб пшеничный	25	57,25	1,77	0,27	11,6	0	<b>1</b>
	Фрукт	95	81,7	1,5	0,5	21	9	<b>368</b>
	Напиток из шиповника с лимоном	150	65,8	0,5	0,2	15,6	70	<b>398</b>
<b>Итого</b>		<b>390</b>	<b>361,95</b>	<b>14,02</b>	<b>9,15</b>	<b>71,98</b>	<b>79,07</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1597</b>	<b>1492,41</b>	<b>47,85</b>	<b>49,89</b>	<b>211,19</b>	<b>160,44</b>	
<b>Норма</b>		<b>1500</b>	<b>1400</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>		



УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МАДОУ  
«ДС № 60 г. Благовещенска»  
Н.А. Гордиенко

## Основное десятидневное меню по возрастным группам с 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (вес 1 порции в граммах)	Энергети- ческая ценность блюда в ккал.	Пищевые вещества (г)			Вита- мин С	№ рецеп- туры
				Б	Ж	У		
<b>День 10-й неделя вторая</b>								
Завтрак	Хлеб пшеничный	35	80,15	2,48	0,38	16,24	0	<b>1</b>
	Масло сливочное (порциями)	7	52,5	0	5,7	0,7	0	<b>41</b>
	Сыр порционнo	10	36,4	1,99	2,53	0	0	<b>42</b>
	Каша пшеничная молочная	160	102,08	5,82	8,34	26,74	0,17	<b>311</b>
	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0	<b>209</b>
	Чай сладкий с молоком	180	56	0,8	0,99	13,5	0,64	<b>261</b>
<b>Итого</b>		<b>432</b>	<b>390,13</b>	<b>16,19</b>	<b>22,54</b>	<b>57,48</b>	<b>0,81</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	89	0,90	0	22,86	72	<b>100</b>
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>89</b>	<b>0,90</b>	<b>0</b>	<b>22,86</b>	<b>72</b>	
Обед	Салат из моркови с яблоком и яйцом	50	61,25	0,87	4,62	3,37	3,05	<b>27</b>
	Суп гречневый на курином бульоне	180	157,68	2,99	4,34	14,16	3,72	<b>101</b>
	Жаркое по-домашнему с курицей	200	238,89	20	20,1	18	2,5	<b>436</b>
	Компот из изюма и кураги	180	81	0,42	0	21,42	0,4	<b>241</b>
	Хлеб ржаной	50	111	2,8	0,55	24,9	0	<b>2</b>
<b>Итого</b>		<b>660</b>	<b>649,82</b>	<b>27,08</b>	<b>29,61</b>	<b>81,85</b>	<b>9,67</b>	
Полдник	Кисломолочный продукт	200	118	5,8	6,4	8	1,69	<b>251</b>
	Печенье	50	196,33	3,33	6,67	36,67	0	<b>151</b>
<b>Итого</b>		<b>250</b>	<b>314,33</b>	<b>9,13</b>	<b>13,07</b>	<b>44,67</b>	<b>1,69</b>	
Ужин	Лапшевник с творогом	150	198,1	12,81	10,22	29,72	0,09	<b>278</b>
	Хлеб пшеничный	35	80,15	2,48	0,38	16,24	0	<b>1</b>
	Фрукт	100	86	1,58	0,53	22,1	10	<b>368</b>
	Напиток из шиповника с лимоном	180	87,73	0,6	0,3	18,7	84	<b>398</b>
<b>Итого</b>		<b>465</b>	<b>453,78</b>	<b>17,47</b>	<b>11,43</b>	<b>86,76</b>	<b>94,09</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1907</b>	<b>1897,06</b>	<b>59,77</b>	<b>64,65</b>	<b>268,62</b>	<b>178,26</b>	
<b>Норма</b>		<b>1800</b>	<b>1800</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>		