**УТВЕРЖДАЮ** 

И.о. Заведующего МБДОУ

«Детский сад №13 г. Беслана»

/ Ф.П.Келехсаева/

« Of » O € 2023 r.

День 1: ПОНЕДЕЛЬНИК Неделя: ПЕРВАЯ

No mex.	Наименование продуктов	Бруп	nmo	Hen	uno	But	ход	Hu	цевые вещес	msa (z)	Эпергеническая
карты		Om 1,5 do 3 .aem	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	Om 1,5 до 3 лет	От 3 да 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)
	3ABTPAK							6,1	8,1	22,0	186,6
	Каша гречневая с молоком					150	200	0,1	61,2	44,0	100,0
21	Крупа гречневая	20 .	25	20	25						
-21	Молоко	150	150	150	150						
	Caxap	4	4	4.	4						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
	Чай с зимоном					150	180	0.16	0	14,9	56,87
25	Чай заварка	0.4	0.5	0.4	0,5						
	Caxap	10	12	10	12						
	Лимон	5	5	- 5	5		2111	0.028	0	9.01	34,598
	Хлеб с маслом					30/7	40/10	5,013	11,36	0	184,2
4	Xne6	30	40	30	40						
	Масло сливочное	7	10	7	10						
Onepcemu BCEFO:	еческая ценность (Ккал.)									462.	27
	ОБЕД Борщ со сметаной на сл. масле					190/7	240/10	3,2	5,2	21,5	241,0
	Картофель	70(85)	80(100)	45	60						
	Свекла	30	40	20	30						
	Kanyera	40	50	34	44						
4.00	Лук	8	10	6	8						
17	Морковь	8	10	6	8						
	Масло сливочное	5	5	5	5						
	Tomar	3	3	3	3						
	Зелень	2	2	2	2						
	Сметана	7	10	7	10						
	СОЛЬ (на весь день)	4	6	4	6						
	Лавровый лист					1 n	I n				
	Котлета куринан					70/10	70/10	16,3	10,8	5.76	308,2
52	Мясо птицы	130	130	90	90	1000000					
16=0	Xae6	8	8	8	8						
	Лук	8	10	8	10						

УТВЕРЖДАЮ

TI	n				MIT	TOI
I/I	ь. Зав	$e^{\pi V}$	വഥ	ero	N/I b	//()
11.0	, Jai	υди	ш	$\mathbf{v}$	TATE.	до.

«Детский сад №13 г. Беслана»

\_\_\_\_\_/ Ф.П.Келехсаева/

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_2023 г.

День 1: ПОНЕДЕЛЬНИК Неделя: ПЕРВАЯ

№ mex.	Наименование продуктов	Бруп	пто	Hen	то	Вы	ход	Пиг	цевые вещес	тва (г)	Энергетическая
карты		От 1,5 до 3	От 3 до 7	От 1,5 до 3	От 3 до 7	От 1,5 до 3	От 3 до 7	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)
	DADTDAIC	лет	лет	лет	лет	лет	лет				
	ЗАВТРАК Каша гречневая с молоком					150	200	6,1	8,1	22,0	186,6
21	Крупа гречневая	20	25	20	25						
21	Молоко	150	150	150	150						
	Caxap	4	4	4	4						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
	Чай с лимоном					150	180	0,16	0	14,9	56,87
25	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Caxap	10	12	10	12						
	Лимон	5	5	5	5			0.028	0	9.01	34,598
	Хлеб с маслом					30/7	40/10	5,013	11,36	0	184,2
4	Хлеб	30	40	30	40						
	Масло сливочное	7	10	7	10						
Энергети ВСЕГО:	ческая ценность (Ккал.)									462.	27
	ОБЕД Борщ со сметаной на сл. масле					190/7	240/10	3,2	5,2	21,5	241,0
	Картофель	70(85)	80(100)	45	60						
	Свекла	30	40	20	30						
	Капуста	40	50	34	44						
177	Лук	8	10	6	8						
17	Морковь	8	10	6	8						
	Масло сливочное	5	5	5	5						
	Томат	3	3	3	3						
	Зелень	2	2	2	2						
	Сметана	7	10	7	10						
	СОЛЬ (на весь день)	4	6	4	6						
	Лавровый лист					1 п	1 п				
52	Котлета куриная					70/10	70/10	16,3	10,8	5,76	308,2
	Мясо птицы	130	130	90	90						

	Хлеб	8	8	8	8						
	Лук	8	10	8	10						
	Масло растительное	0,5	0,5	0,5	0,5						
	Мука	3	3	3	3						
	Подлива										
	Лук	8	10	8	10						
	Морковь	8	10	6	8						
42	Томат	4	4	4	4						
	Масло растительное	3	3	3	3						
	Мука	2	2	2	2						
37	Макароны отварные с маслом					110	110	4,0	4,0	27,8	170,2
31	Макароны	50	50	50	50						
	Масло сливочное	5	5	5	5						
	Хлеб	60	90	60	90	60	90	2,70	2,0	13,4	165,0
35	Компот из яблок					150	180	0,07	0,	17,0	65,0
33	Яблоки	20	20	18	18						
	Caxap	10	12	10	12						
Энергети ВСЕГО:	ическая ценность( Ккал.)			•				•		894,1	
	<u>ПОЛДНИК</u> чай	<u>180</u>	<u>200</u>	<u>180</u>	200	<u>180</u>	200	<u>5,25</u>	4,98	9,12	<u>56.87</u>
	Чай заварка	04	05	04	05						
	Caxap	10	12	10	12						
	Печенье	40	40	40	40	40	40				
	УЖИН Каша манная					180	200	6,3	8,9	25,67	206,3
	Крупа манная	15	20	15	20				ŕ	, i	•
1	Caxap	4	4	4	4						
	Молоко	150	150	150	150						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
	Чай					150	180	0,16	0	14,9	56,87
25	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
23	Caxap	10	12	10	12						
	Хлеб	30	40	30	40	30	40	2,31	0,9	14,94	78,6
Энергети ВСЕГО:	ическая ценность( Ккал.)			•						389,6	

ВСЕГО (Ккал) – 1745,44

День 2: ВТОРНИК Неделя: ПЕРВАЯ

<i>№ mex.</i>	Наименование продуктов	Бруг	mmo	Hen	пто	Bbi	іход	Пи	щевые вещес	тва (г)	Энергетическая
карты		От 1,5 до 3	От 3 до 7	От 1,5 до 3	От 3 до 7	От 1,5 до 3	От 3 до 7	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)
		лет	лет	лет	лет	лет	лет				
	<u>ЗАВТРАК</u>					1 шт.	1 шт.	12,7	11,5	0,7	157,0
2	Яйцо отварное										
	Яйцо	47	47	41	41						
	Салат морковный (с 1 июля по 29 февраля)					45	60	0,73	3,9	7,7	12,33
16	Морковь	55	70	44	56						
10	Чеснок	0,8	0,8	0,5	0,5						
	Caxap	2	2	2	2						
	Масло растительное	3	4	3	4						
	Салат из свеклы (с 1 марта по	3	4	3	4						
	30 июня)					45	60	0,8	2,1	4,9	49,2
	Свекла	55	70	44	56						
20	Чеснок	0,8	0,8	0,5	0,5						
	Масло растительное	2	4	2	4						
	Caxap	1	1	1	1						
	Зелень	1	1	1	1						
	Чай					150	180	0,16	0	14,9	56,87
25	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Caxap	10	12	10	12						
	Хлеб с маслом					30/7	40/10	2,38	8,7	15,04	149,5
4	Хлеб	30	40	30	40						
	Масло сливочное	7	10	7	10						
	Конфета	20	20	20	20	20	20	0,16	0	15,96	65
Энергети ВСЕГО:	ческая ценность (Ккал.)  ОБЕД Суп картофельный с		ı					T			489,9
	перловой крупой на масле со сметаной					190/7	240/10	2,5	5,2	18,8	131,1
	Картофель	80(100)*	100(120)*	50	70						
	Крупа перловая	7	8	7	8						
2	Лук репчатый	8	10	6	8						
3	Морковь	8	10	6	8						
	Масло сливочное	3	5	3	5						
	Зелень	2	2	2	2						
	Сметана	7	10	7	10						
	COTIL	4	6	4	6						
	СОЛЬ (на весь день)										
	Лавровый лист					1 п	1 п	<u> </u>			
46		100				1 π 70/10	1 п 70/10	23	24.2	0.9	308.2

пива репчатый ковь по растительное  а а пишенная но по сливочное б пот из сухофруктов фрукты р и ценность ( Ккал.)  1ДНИК ОКО	8 8 2 2 40 4 60 15 10	10 10 3 2 40 4 90 15 13	8 8 2 2 40 4 60 15 10	10 10 3 2 40 4 90 15 13	110 60 150	90 180	4,1 2,70 0,18	6,1 2,0 0	29,0 13,4 21,5	187,6 165 83,07
ковь по растительное  а а пиенная но по сливочное б пот из сухофруктов фрукты р и ценность ( Ккал.)  ИДНИК ОКО ИН	2 40 4 60	10 3 2 40 4 90	2 40 4 60	10 3 2 40 4 90	60	90	2,70	2,0	13,4 21,5	165
по растительное  а а пишенная но по сливочное б пот из сухофруктов фрукты ра ценность ( Ккал.)  1ДНИК рко ин	2 2 40 4 60	3 2 40 4 90	2 40 4 60 15	3 2 40 4 90 15	60	90	2,70	2,0	13,4 21,5	165
а а пиенная но сливочное б том из сухофруктов фрукты р и ценность ( Ккал.)  1ДНИК око	2 40 4 60	2 40 4 90	2 40 4 60	2 40 4 90 15	60	90	2,70	2,0	13,4 21,5	165
а пиенная  но по сливочное б пот из сухофруктов фрукты р и ценность ( Ккал.)  1ДНИК око	40 4 60	40 4 90	40 4 60	40 4 90	60	90	2,70	2,0	13,4 21,5	165
а пиенная  но по сливочное б пот из сухофруктов фрукты р и ценность ( Ккал.)  1ДНИК око	40 4 60	40 4 90	40 4 60	40 4 90	60	90	2,70	2,0	13,4 21,5	165
а пиенная  но по сливочное б пот из сухофруктов фрукты р и ценность ( Ккал.)  1ДНИК око	40 4 60	40 4 90	40 4 60	40 4 90	60	90	2,70	2,0	13,4 21,5	165
но по сливочное по сливочное пот из сухофруктов фрукты р п ценность ( Ккал.)  1ДНИК рко ИН	4 60 15	4 90 15	4 60 15	4 90 15	60	90	2,70	2,0	13,4 21,5	165
по сливочное  пот из сухофруктов фрукты р и ценность ( Ккал.)  ИДНИК ОКО	4 60 15	4 90 15	4 60 15	4 90 15				0	21,5	
пот из сухофруктов фрукты р п ценность ( Ккал.)  1 ДНИК 2000	60	90	60	90				0	21,5	
пот из сухофруктов фрукты р п ценность ( Ккал.)  1 ДНИК рко ИН	15	15	15	15				0	21,5	
фрукты р и ценность ( Ккал.)  1ДНИК рко ИН					130	100	0,18			83,07
р и ценность ( Ккал.) ІДНИК око ИН										
и ценность ( Ккал.)  ІДНИК  ОКО  ИН	10	13	10	13						
<u>ІДНИК</u> <u>ОКО</u> ИН			1							
<u>рко</u> ИН								874	.97	
ин		1								
					130	130				
инг творожно-рисовый					100/15	120/15	20,26	14,2	40,2	369,2
видлом										
ог 9%	75	100	75	100						
па рис	7	10	7	10						
по сливочное	2	4	2	4						
p	10	10	10	10						
) 1/4	11,7	11,7	10,5	10,5						
по растительное	0,5	0,5	0,5	0,5						
идло	20	20	20	20						
ды из творога запеченные										
внесения изменений в					80/20	120/20	7,0	11	26,1	203,1
0)		100		100						
ог 9%										
		25		25						
то растительное										
	20	20	20	20	1.70	100	0.16	0	140	
ідло	0.4	0.5	0.4	0.5	150	180	0,16	0	14,9	56,87
идло										
ідло		12	10	12						
ог <sup>9</sup> а око р	растительное	15 12 10 11,7 застительное 3 о 20 арка 0,4	15     25       12     24       10     10       11,7     11,7       застительное     3       20     20       арка     0,4     0,5       10     12	15     25     15       12     24     15       10     10     10       11,7     11,7     10,5       растительное     3     3       20     20     20       арка     0,4     0,5     0,4       10     12     10	15     25     15     25       12     24     15     25       10     10     10     10       11,7     11,7     10,5     10,5       растительное     3     3     3     3       20     20     20     20     20       арка     0,4     0,5     0,4     0,5       10     12     10     12	15     25     15     25       12     24     15     25       10     10     10     10       11,7     11,7     10,5     10,5       растительное     3     3     3       20     20     20     20       арка     0,4     0,5     0,4     0,5       10     12     10     12	15     25     15     25       12     24     15     25       10     10     10     10       11,7     11,7     10,5     10,5       растительное     3     3     3       20     20     20     20       20     20     20     150       арка     0,4     0,5     0,4     0,5       10     12     10     12	15     25     15     25       12     24     15     25       10     10     10     10       11,7     11,7     10,5     10,5       растительное     3     3     3       20     20     20     20       20     20     20     20       арка     0,4     0,5     0,4     0,5       10     12     10     12	15     25     15     25       12     24     15     25       10     10     10     10       11,7     11,7     10,5     10,5       растительное     3     3     3       20     20     20     20       20     20     20       арка     0,4     0,5     0,4     0,5       10     12     10     12	15     25     15     25       12     24     15     25       10     10     10     10       11,7     11,7     10,5     10,5       растительное     3     3     3       20     20     20     20       20     20     20       арка     0,4     0,5     0,4     0,5

ВСЕГО: ВСЕГО (ккал): 1994,04

<i>№ mex.</i>	Наименование продуктов	Брун		Hen			ход		щевые вещес		Энергетическая
карты		От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	Om 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)
	ЗАВТРАК					150	200	7,8	9,9	321,1	210,0
	Каша пшеничная					150	200	7,0	9,9	321,1	210,0
7	Крупа пшеничная	30	30	30	30						
,	Молоко	150	150	150	150						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
	Caxap	4	4	4	4						
	Какао					150	180	4,2	4,2	22,1	159,4
	Какао	1	1	1	1						
6	Caxap	10	12	10	12						
	Молоко	130	130	130	130						
	Хлеб с маслом					30/7	40/10	2,38	8,7	15,04	149,5
4	Хлеб	30	40	30	40						
4	Масло сливочное	7	10	7	10						
<b>J</b> uanzamu	 ческая ценность( Ккал.)	1									
энергети ВСЕГО:	ческия ценность (ккил.)							518,9			
	ОБЕД							2,0	5,2	9,3	90,0
	Суп рисовый на м/к бульоне					190/7	240/10	2,0	3,2	9,3	90,0
	Картофель	70(85)	80(100)	45	60						
-	Лук репчатый	8	10	6	8						
15	Морковь	8	10	6	8						
	Зелень	2	2	2	2						
	Масло сливочное	3	3	3	3						
	Рис	7	10	7	10						
	Сметана	7	10	7	10						
	СОЛЬ (на весь день)	4	6	4	6						
	Котлета мясная					60/10	70/10	16,3	10,8	5,76	185,7
	Мясо	85	100	65	80						
13	Лук репчатый	8	10	6	8						
13	Хлеб	8	8	8	8						
	Чеснок					1					
	Масло растительное	0,5	0,5	0,5	0,5						
	Подлива										
42	Лук репчатый	8	10	6	8						
74	Морковь	8	10	6	8						
	Растительное масло	3	3	3	3				-		
	Мука	2	2	2	2						
31	Каша гречневая					110	110	4,1	5,0	21,2	151,2
31	Крупа гречневая	40	40	40	40						
	Масло сливочное	3	3	3	3						
	Хлеб	60	90	60	90	60	90	2,70	2,0	13,4	165

	Компот из яблок					150	180	0,003	0,004	10,1	90,2
	Яблоки	20	20	18	18						
	Caxap	10	12	10	12						
Энергети ВСЕГО:	ческая ценность (Ккал.)									639,7	76
	ПОЛДНИК Пирог с картошкой (пирожок с картошкой)					110	110	8,98	17,1	42,1	368,0
	Картофель	100	100	80	80						
32	Мука	50	50	50	50						
32	Масло сливочное	4	4	4	4						
	Caxap	3	3	3	3						
	Масло растительное	5	5	5	5						
	Лук	8	10	6	8						
	Дрожжи	1	1	1	1						
	Чай					150	180	0,16	0	14,9	56,87
25	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Caxap	10	12	10	12						
	<u>УЖИН</u> Каша овсяная «Геркулес»					180	200	6,4	10,0	22,3	203,3
	Крупа «Геркулес»	20	20	20	20						
10	Caxap	4	4	4	4						
	Молоко	150	150	150	150						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
	Хлеб	30	40	30	40			2,31	0,9	14,94	78,6
	Отвар шиповника					150	180	0,2	0	21,3	83,0
34	Шиповник	20	20	18	18						
	Caxap	8	8	8	8						
Энергети ВСЕГО:	ческая ценность (Ккал)									789.7	17

ВСЕГО (ккал): 1921,2

День 4:ЧЕТВЕРГ Неделя: ПЕРВАЯ

<i>№ mex.</i>	Наименование продуктов	Бруп	пто	Hen	тто	Вы	ход	Пип	цевые вещес	тва (г)	Энергетическая
карты		От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	Om 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)
	ЗАВТРАК	,tem	лет	лет	лет	150	200		_		
	<u> Каша пшенная</u>					100	200	7,0	7,0	29,6	216
	Крупа пшенная	30	30	30	30						
18	Молоко	150	150	150	150						
	Caxap	4	4	4	4						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
25	Чай с лимоном					150	180	0,16	0	14,9	56,87
25	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Caxap	10	12	10	12						
	Лимон	5	5	5	5			0.028	0	9.01	34.598
	Хлеб с маслом					30/7/8	40/10/10	5,013	11,36	0	
4	Хлеб	30	40	30	40						
	Масло сливочное	7	10	7	10						
Энергети ВСЕГО:	ческая ценность (Ккал.)						561,866				
	ОБЕД Свекольник на сл. масле со сметаной					190/7	240/10	3,3	4,6	22,4	142,1
	Свекла	50	70	30	50						
	Картофель	80(100)	100(120)	50	70						
36	Лук репчатый	8	100(120)	6	8						
	Морковь	8	10	6	8						
	Зелень	2	2	2	2						
	Масло сливочное	3	5	3	5						
	Томат	3	3	3	3						
	Сметана	7	10	7	10						
	Куры отварные	130	130	110	110	70	70	24,0	24,2	0,9	308,2
	Рис с овощами	130	130	110	110	110	110	3,9	3,75	45,2	219,0
	Рис	40	40	40	40	110	110	3,7	3,73	15,2	217,0
50	Масло сливочное	3	3	3	3						
50	Лук репчатый	8	10	8	10					1	
	Морковь	8	10	8	10						
	Бульон	30	30	30	30						
	Хлеб	60	90	60	90	60	90	2,70	2,0	13,4	165
	Компот из яблок								,		
40	Яблоки	20	20	18	18	150	180	0,003	0,004	10,1	90,2
	Caxap	10	12	10	12				-		,
Энергети ВСЕГО:	ческая ценность (Ккал.)									969	,0

	<u>ПОЛДНИК</u>										
	D (		50	50	50	50	50				
	Вафли	50	50	50	50	50	50	0.1.1		4.4.0	
	Чай					150	180	0,16	0	14,9	56,87
25	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Caxap	10	12	10	12						
	<u>УЖИН</u> <u>Картофель запеченный</u>					150	180	4,1	6,1	29	177,6
24	Картофель	200(240)	220(260)	140	154						
	Масло растительное	5	5	5	5						
	Салат из свеж. капусты (с 1 июля по 29 февраля) (с 1 марта капусту припускают)					70	70	0,77	3,99	6,67	64,4
	Морковь	20	20	16	16						
26	Капуста	50	60	35	45						
	Масло растительное	3	3	3	3						
	Лук	8	10	6	8						
	Зелень	1	1	1	1						
	Горошек зеленый	20	20	12	12						
	Хлеб	30	40	30	40	30	40	2,31	0,9	14,94	78,6
25	Чай					150	180	0,16	0	14,9	56,87
25	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Caxap	10	12	10	12						
Энергеп СЕГО:	пическая ценность (Ккал.)									434,	34

ВСЕГО (ккал): 1922,24

День 5: ПЯТНИЦА Неделя: ПЕРВАЯ

№ mex.	Наименование продуктов	Бру	тто	Hen	ımo	Вы	ход	Пи	щевые вещес	тва (г)	Энергетическая
карты		От 1,5 до 3	От 3 до 7	От 1,5 до 3	От 3 до 7	От 1,5 до 3	От 3 до 7	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)
		лет	лет	лет	лет	лет	лет				
	3ABTPAK							6,7	9,7	22,4	210,4
	Суп молочный с макаронами					150	200	0,7	2,1	22,4	210,4
12	Макароны	12	20	12	20						
12	Молоко	150	150	150	150						
	Caxap	4	4	4	4						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
25	Чай					150	180	0,16	0	14,9	56,87
23	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Caxap	10	12	10	12						
	Хлеб с маслом					30/7/8	40/10/10	5,013	11,36	0	184,2
4	Хлеб	30	40	30	40						
	Масло сливочное	7	10	7	10						
Энергети ВСЕГО:	ческая ценность( Ккал.)									451,	48
	ОБЕД									,	
	Суп гороховый нам/к бульоне					190/7	240/10				
	Картофель	80(100)	100(120)	50	70						
	Горох	25	25	25	25						
8	Лук	8	10	6	8						
	Морковь	8	10	6	8						
	Масло сливочное	3	3	3	3						
	Зелень	2	2	2	2						
	Лавровый лист					1 п	1п				
	СОЛЬ (на весь день)	4	6	4	6						
	Ежики в томатно –							10.1	12.46	15.7	222.0
	сметанном соусе					70/10	85/10	18,1	13,46	15.7	232,0
	Мясо	85	100	55	70						
	Лук	8	10	6	8						
	Морковь	8	10	6	8						
	Яйцо 1/8	5.8	5.8	5.2	5.2						
	Сметана	5	5	5	5						
	Масло растительное	3	3	3	3						
	Томат	3	3	3	3						
	Мука	3	3	3	3						
	Зелень	1	1	1	1						
	Рис	7	10	7	10						
	Икра свекольная					100	115	11,5	1,8	5,11	103.0
	Свекла	135	150	108	120						
	Морковь	8	10	6	8						
	Лук	8	10	6	8						
	Томат	5	5	5	5						
	Масло растительное	5	5	5	5						

	Caxap	1	1	1	1						
	Хлеб	60	90	60	90	60	90	2,70	2,0	13,4	165
5	Компот из яблок					150	180	0,18	0	21,5	83,07
	Яблоки	20	20	20	20						
	Caxap	10	12	10	12						
Энергети	ческая										
	( Ккал.) ВСЕГО:									725.	07
	<u>ПОЛДНИК</u> Яблоко	130	130	90	90	90	90	0,4	0,4	9,8	44
	УЖИН Каша пшеничная					150	200	7,8	9,9	321,1	250,0
7	Крупа пшеничная	30	30	30	30						
	Молоко	150	150	150	150						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
	Caxap	4	4	4	4						
25	Чай					150	180	0,16	0	14,9	56,87
23	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Caxap	10	12	10	12						
	Хлеб	30	40	30	40	30	40	2,31	0,9	14,94	78,6
Энергети ВСЕГО	ческая ценность (Ккал.) Э:									429	.47

ВСЕГО (ккал): 1606.02

## День 6: ПОНЕДЕЛЬНИК Неделя: ВТОРАЯ

<i>№ mex</i> .	Наименование продуктов	Брун	nmo	Hen	nmo	Вы	ход	Пии	цевые вещесі	пва (г)	Энергетическая
карты		Om 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	Om 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	Om 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)
	ЗАВТРАК	· · · · · · ·	· · · · · · ·	· · · · · ·	· · · · · ·	· · · · · · ·	, tem				
	Суп молочный рисовый					150	200	6,4	9,7	22,3	202,3
1.4	Рис	15	20	15	20						
14	Молоко	150	150	150	150						
	Caxap	4	4	4	4						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
	Чай					150	180	0,16	0	14,9	56,87
25	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
23	Caxap	10	12	10	12						
	Хлеб с маслом					30/7	40/10	2,38	8,7	15,04	149,5
4	Хлеб	30	40	30	40						
4	Масло сливочное	7	10	7	10						
	Сыр	8	10	8	10						
Энергети ВСЕГО:	ческая ценность(Ккал.)									408	,67
	<u>ОБЕД</u>							8,2	3,5	29,7	186,6
	Суп гороховый на м/к бульоне					190/7	240/10	0,2	3,3	29,1	180,0
	Картофель	80(100)	100(120)	50	70						
Q	Горох	25	25	25	25						
8	Лук	8	10	6	8						
	Морковь	8	10	6	8						
	Масло сливочное	3	3	3	3						
	Зелень	2	2	2	2						
	СОЛЬ (на весь день)	4	6	4	6						
	Фыдджын (порционно)					120	120	8,98	17,1	42,1	367,0
	Мясо	100	100	70	70						
	Лук	10	10	8	8						
	Мука	50	50	50	50						
22	Масло сливочное	5	5	5	5						
	Масло растительное	2	2	2	2						
	Сахар	3	3	3	3						
	Дрожжи	1	1	1	1						
	Чеснок	1	1	0,8	0,8						
25	Компот из яблок			- , -	- 7 -	150	180	0,07	0	17,0	65,0
35	Яблоки	20	20	18	18			,	-	. ,-	- 1-
	Caxap	10	12	10	12						
	Хлеб	60	90	60	90	60	90	2,70	2,0	13,4	165
Энергети ВСЕГО:	ческая ценность (Ккал.)							. , , , ,	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	783,	1
BULLIU.	полдник									103,	
	поидиим	I.		1	l	1		I .	l		l

	Вафли					50	50				
25	<u>Чай</u>					150	180	0,16	0	14,9	56,87
23	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Caxap	10	12	10	12						
	<u>УЖИН</u>					100	110	5,2	5,9	20,9	151,4
	Рагу овощное							3,2	3,9	20,9	131,4
	Картофель	80(90)	90(105)	55	63						
	Морковь	8	10	6	8						
9	Лук	8	10	6	8						
9	Капуста	50	60	35	45						
	Зелень	1	1	1	1						
	Томат	2	2	2	2						
	Масло сливочное	2	2	2	2						
	Масло растительное	3	3	3	3						
	Хлеб	30	40	30	40	30	40	2,31	0,9	14,94	78,6
25	Чай					150	180	0,16	0	14,9	56,87
23	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Caxap	10	12	10	12						
Энергети ВСЕГО:	ическая ценность (Ккал.)									34	3,74

ВСЕГО (ккал): 1536,01

День 7: ВТОРНИК Неделя: ВТОРАЯ

<i>№ mex.</i>	Наименование продуктов	Бруп	nmo	Hen		Вы	ход	Пии	щевые вещес	тва (г)	Энергетическая
карты		От 1,5 до 3	От 3 до 7	От 1,5 до 3	От 3 до 7	От 1,5 до 3	От 3 до 7	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)
		лет	лет	лет	лет	лет	лет				
	<u> 3 A B T P A K</u>					90	90	6,5	8,5	2,66	113,0
	Омлет							0,5	0,5	2,00	113,0
2	Орий Р	47	47	41	41						
2	Молоко	60	60	60	60						
	Манка	3	3	3	3						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
	Салат морковный (с 1 июля no29 февраля)					45	60	0,73	3,9	7,7	362,64
	Морковь	55	70	44	56	13					
16	Чеснок	0,8	0,8	0,5	0,5						
	Масло растительное	3	3	3	3						
	Caxap	1	1	1	1						
	Салат из свеклы (с 1 марта по 30 июня)	<u> </u>		-		45	60	0,8	2,1	4,9	49,2
	Свекла	55	70	44	56	43	00				
20	Чеснок	0,8	0,8	0,5	0,5						
20	Масло растительное	2	4	2	4						
	Сахар	1	1	1	1						
	Зелень	1	1	1	1						
	Чай	1	1	1	1	150	180	0,16	0	14,9	56,87
25	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5	130	100	0,10	U	14,7	30,67
23	Сахар	10	12	10	12						
	Хлеб с маслом	10	12	10	12	30/7	40/10	2,38	8,7	15,04	149,5
4	Хлеб С мислом	30	40	30	40	30/1	40/10	2,30	0,7	13,04	147,5
7	Масло сливочное	7	10	7	10						
Энепгети	ческая ценность( Ккал.)	,	10	,	10	<u>l</u>				731.21	
всего:										751,2	•
	ОБЕД Суп картофельный с перловой крупой на масле со сметаной					190/7	240/10	2,5	5,2	18,8	131,1
	Картофель	80(100)	100(120)	50	70						
	Крупа перловая	7	8	7	8						
2	Лук репчатый	8	10	6	8						
3	Морковь	8	10	6	8						
	Масло сливочное	3	5	3	5						
	Зелень	2	2	2							
	Сметана	7	10	7	10						
	СОЛЬ (на весь день)	4	6	4	6						
	Рыбная котлетв с подливой					65/10	78/10	15	5,8	7,5	228,0
46	Рыба «Хек»	100	120	65	78					,	,
	Лук репчатый	8	10	6	8						

	Томат	4	4	4	4						
	Морковь	8	10	6	8						
	Масло растительное	2	3	2	3						
24	Пюре картофельное					150	180	4,1	6,1	29,0	187,6
	Картофель	200(240)	220(260)	140	154						
	Молоко	60	60	60	60						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
40	Компот из яблок					150	180	0,003	0,004	10,1	90,2
40	Яблоки	20	20	18	18						
	Caxap	10	12	10	12						
	Хлеб	60	90	60	90	60	90	2,70	2,0	13,4	165
Энергет ценност	ическая ь( Ккал.) ВСЕГО:									801	,9
	<u>ПОЛДНИК</u> булочка					70	70				
	УЖИН Пудинг творожно-манный с повидлом					100/15	120/15	20,26	14,2	40,2	369,2
	Творог 9%	75	100	75	100						
	Крупа манная	7	10	7	10						
11	Масло сливочное	2	4	2	4						
	Caxap	10	10	10	10						
	Яйцо ¼	11,7	11,7	10,5	10,5						
	Масло растительное	0,5	0,5	0,5	0,5						
	Молоко	50	50	50	50						·
	Повидло	20	20	20	20						
	Чай					150	180	0.16	0	14.9	56.87
25		0.4	0,5	0,4	0,5						
25	Чай	0,4	0,3	0,7	0,0						

ВСЕГО (ккал):1959.18

<i>№ mex.</i>	Наименование продуктов	Брун	пто	Hen		Вы	ход	Пии	цевые вещес	тва (г)	Энергетическая
карты		От 1,5 до 3	От 3 до 7	От 1,5 до 3	От 3 до 7	От 1,5 до 3	От 3 до 7	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)
		лет	лет	лет	лет	лет	лет				
	3ABTPAK					180	200	4,9	3,95	47,81	249
	Каша рисовая молочная							4,2	3,73	47,01	247
47	Рис	20	25	20	25						
47	Caxap	4	4	4	4						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
	Молоко	150	150	150	150						
1	Чай с лимоном					150	180	0,16	0	14,9	56,87
25	Чай	0,4	0,5	0,4	0,5						
23	Caxap	10	12	10	12						
	Лимон	5	5	5	5			0.028	0	9.01	34,6
	Хлеб с маслом					30/7/8	40/10/10	5,013	11,36	0	184,2
4	Хлеб	30	40	30	40						
	Масло сливочное	7	10	7	10						
Энергети ВСЕГО:	ческая ценность( Ккал.)									524	,67
	ОБЕД							3,2	5,2	21,5	241,0
	Борщ со сметаной на сл.масле					190/7	240/10	3,2	3,2	21,3	241,0
	Картофель	70(85)	80(100)	45	60						
	Свекла	30	40	20	30						
	Капуста	40	50	34	44						
36	Лук	8	10	6	8						
	Морковь	8	10	6	8						
	Масло сливочное	5	5	5	5						
	Томат	3	3	3	3						
	Зелень	2	2	2	2						
	Сметана	7	10	7	10						
	Лавровый лист					1 п	1 п				
	Котлета куриная					70/10	70/10	18,1	13,46	15.7	232,0
	Мясо птицы	130	130	90	90						
	Лук	8	10	6	8						
	Масло растительное	3	3	3	3						
	Хлеб	8	8	8	8		_				
	Мука	3	3	3	3						
	Подлива										
42	Лук	8	10	8	10						
42	Морковь	8	10	8	10						
	Масло растительное	3	3	3	3						
	Мука	2	2	2	2						
21	Каша гречневая					110	110	4,1	5,0	21,2	151,2
31	Крупа гречневая	40	40	40	40						

Масло сливочное	2	2	2	2						
Хлеб	60	90	60	90	60	90	2,70	2,0	13,4	165
Компот из сухофруктов					150	180				
Сухофрукты	15	15	15	15						
Caxap	10	12	10	12						
ческая										
									742.9	
	130	130	130	130						
1					180	200	0.16	0	14.9	56.87
Чай заварка	0.4	0.5	0.4	0.5						
Картофель запеченный					150	180	4,1	6,1	29,0	187,6
Картофель	200(240)	220(260)	140	154						
Масло растительное	3	3	3	3						
Салат из моркови с яблоком										
Морковь					50	50	0,57	3,99	7,7	67,0
	3	3	3	3						
	4	4	4	4						
Хлеб	30	40	30	40						
Чай					30	40	2,31	0,9	14,94	78,6
Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5	150	180	0,16	0	14,9	56,87
	10	12	10	12						*
446.94										
	Компот из сухофруктов Сухофрукты Сахар ческая «Ккал.) ВСЕГО: ПОЛДНИК яблоко Чай Сахар Чай заварка Картофель запеченный Картофель Масло растительное Салат из моркови с яблоком Морковь Яблоко Сахар Масло растительное Хлеб Чай Чай заварка Сахар	Хлеб         60           Компот из сухофруктов         15           Сухофрукты         15           Сахар         10           ческая         130           (Ккал.) ВСЕГО:         130           ПОЛДНИК         180           Сахар         10           Чай заварка         0.4           Картофель запеченный           Картофель         200(240)           Масло растительное         3           Сахар         3           Масло растительное         4           Хлеб         30           Чай         4           Чай заварка         0,4           Сахар         10	Хлеб         60         90           Компот из сухофруктов         15         15           Сухофрукты         10         12           подражение         10         12           полдник яблоко         130         130           полдник яблоко         180         200           Сахар         10         12           Чай заварка         0.4         0.5           Картофель запеченный         200(240)         220(260)           Масло растительное         3         3           Салат из моркови с яблоком         40         40           Яблоко         20         20           Сахар         3         3           Масло растительное         4         4           Хлеб         30         40           Чай         40         40           Чай         40         4           Чай         30         40	Xлеб   60   90   60     Kомпот из сухофруктов   15   15   15     Сахар   10   12   10     Vecкая (Ккал.) BCEГО:     IOЛДНИК   130   130   130     Чай   180   200   180     Caxap   10   12   10     Чай заварка   0.4   0.5   0.4     Картофель запеченный     Картофель запеченный   200(240)   220(260)   140     Масло растительное   3   3   3     Салат из моркови с яблоком   3   3   3     Яблоко   20   20   14     Сахар   3   3   3     Масло растительное   4   4   4     Хлеб   30   40   30     Чай заварка   0.4   0.5   0.4     Сахар   10   12   10     Чай заварка   0.4   0.5   0.4     Сахар   10   12   10     Чай заварка   0.4   0.5   0.4     Сахар   10   12   10	Хлеб         60         90         60         90           Компот из сухофрукты         15         15         15         15           Сахар         10         12         10         12           иеская искал.)         иеская искал.         иескал.         иеская искал.         иеск	Хлеб         60         90         60         90         60           Компот из сухофруктов         15         15         15         15         15           Сахар         10         12         10         12           иеская (Ккал.) ВСЕГО:         130         130         130         130           ПОЛДНИК яблоко         180         200         180         200         180           Сахар         10         12         10         12           Чай         180         200         180         200         180           Картофель         10         12         10         12           Чай заварка         0.4         0.5         0.4         0.5           Картофель         200(240)         220(260)         140         154           Масло растительное         3         3         3         3           Салат из морковь         40         40         30         30         50           Яблоко         20         20         14         14         14           Сахар         3         3         3         3         3           Масло растительное         4         4	Хлеб         60         90         60         90         60         90           Компот из сухофруктов         15         18	Хиеб         60         90         60         90         60         90         2,70           Компот из сухофрукты         15         16         1	Хлеб         60         90         60         90         60         90         2,70         2,0           Компот из сухофрукты         15	Хлеб         60         90         60         90         60         90         2,70         2,0         13,4           Компот из сухофруктов         15         15         15         150         180         3           Сухофрукты         15

ВСЕГО (ккал): 1714.51

День 9: ЧЕТВЕРГ Неделя: ВТОРАЯ

<i>№ mex.</i>	Наименование продуктов	Бруг	пто	Hen	тто	Вы	ход	Пии	цевые вещес	тва (г)	Энергетическая
карты		От 1,5 до 3	От 3 до 7	От 1,5 до 3	От 3 до 7	От 1,5 до 3	От 3 до 7	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)
		лет	лет	лет	лет	лет	лет				
	3ABTPAK					150	150				
	Макароны отварные с							4,0	4,0	27,8	170,2
	маслом, сладкие										
	Макароны	65	65	65	65						
	Масло сливочное	5	5	5	5						
	Caxap	5	5	5	5						
25	Чай					150	180	0.16	0	14.9	56.87
23	Чай заварка	0.4	0.5	0.4	0.5						
	Caxap	10	12	10	12						
	Хлеб с маслом					30/7/8	40/10/10	5,013	11,36	0	149,5
4	Хлеб	30	40	30	40						
	Масло сливочное	7	10	7	10						
Энергети	ческая ценность (Ккал.)										
всёго:	,								37	6.57	
	ОБЕД										
	Суп крестьянский на м/к					200/7	250/10	3,1	5,0	21,0	141,3
	бульоне							,		ĺ	,
	Картофель	80(100)	100(120)	50	70						
27	Пшено	8	10	8	10						
27	Лук репчатый	8	10	6	8						
	Морковь	8	10	6	8						
	Масло сливочное	3	5	3	5						
	Зелень	2	2	2	2						
	Яйцо <sup>1</sup> / <sub>4</sub>	11,7	11,7	10,5	10,5						
	Сметана	7	10	7	10						
	Лавровый лист	1 п	1 п	1 п	1 п						
	СОЛЬ (на весь день)	4	6	4	6						
	Тефтели в томатно-							10.1	10.10	1	250.0
	сметанном соусе					70	85	18,1	13,48	15,7	273,0
	Мясо	85	100	62	70						
	Рис	7	10	7	10						
4.0	Яйцо1/8	5,8	5,8	5,2	5,2						
19	Лук	8	10	6	8						
	Мука	2	2	2	2						
	Томат	3	3	3	3						
	Морковь	8	10	6	8						
	Сметана	5	5	5	5					1	
	Чеснок	1	1	0,5	0,5					1	
	Масло растительное	3	3	3	3					1	

	Картофельное пюре					110	120	4.1	6.1	29	177.6
24	Картофель	200 (240)	220 (260)	140	160						
	молоко	60	60	60	60						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
	Компот из яблок					150	180	0,003	0,004	10,1	90,2
40	Яблоки	20	20	18	18						
	Caxap	10	12	10	12						
	Хлеб	60	90	60	90	60	90	2,70	2,0	13,4	165
Энергеті ВСЕГО:	ическая ценность (Ккал.)		1	T		847					T
	<u>ПОЛДНИК</u> Печенье					40	40				
	Чай	180	200	180	200	180	200	0.16	9	14.9	56.87
25	Caxap	10	12	10	12						
	Чай заварка	0.4	0.5	0.4	0.5						
	<u>УЖИН</u> Каша овсяная «Геркулес»					180	200	6,4	10,0	22,3	203,3
10	Крупа «Геркулес»	20	20	20	20						
10	Caxap	4	4	4	4						
	Молоко	150	150	150	150						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
	Чай					150	180	0,16	0	14,9	56,87
25	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Caxap	10	12	10	12						
	Хлеб	30	40	30	40	30	40	2,31	0,9	14,94	78,6
Энергеті ВСЕГО:	ическая ценность (Ккал.)										498,17

ВСЕГО (ккал): 1721,84

## День 10: ПЯТНИЦА Неделя: ВТОРАЯ

<i>№ mex.</i>	Наименование продуктов		тто	Hen	пто	Вы	ход	Пии	щевые вещес	тва (г)	Энергетическая
карты		От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	Om 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)
	ЗАВТРАК					150	200		0.0	25.55	20.62
	Каша манная							6,3	8,9	25,67	206,3
1	Крупа манная	15	20	15	20						
1	Молоко	150	150	150	150						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
	Caxap	4	4	4	4						
	Чай					150	180	0,16	0	14,9	56,87
25	Чай	0,4	0,5	0,4	0,5						,
	Caxap	10	12	10	12						
	Хлеб с маслом					30/7/8	40/10/10	5,013	11,36	0	184,2
4	Хлеб	30	40	30	40				,		,
	Масло сливочное	7	10	7	10						
Энергети ценность	ческая ( Ккал.) ВСЕГО:									447,37	
,	ОБЕД										
	Суп с макаронами на курином					190	240	2,6	2,66	17,7	104,9
	бульоне										
23	Макароны	15	15	15	15						
23	Картофель	80(100)	100(120)	50	70						
	Лук репчатый	8	10	6	8						
	Морковь	8	10	6	8						
	Масло сливочное	5	5	5	5						
	Зелень	2	2	2	2						
	СОЛЬ (на весь день)	4	6	4	6						
33	Куры отварные	130	130	110	110	70	70	24,0	24,2	0,9	308,2
	Рис с овощами					110	110	3,9	3,75	45,2	219,0
	Рис	40	40	40	40						·
50	Масло сливочное	2	3	2	3						
	Лук репчатый	8	10	8	10						
	Морковь	8	10	8	10						
	Бульон	30	30	30	30						
5	Компот из яблок					150	180	0,18	0	21,5	83,07
3	Яблок	20	20	20	20						
	Caxap	10	12	10	12						
	Хлеб	60	90	60	90	60	90	2,70	2,0	13,4	165
Энергети иенность	ческая (Ккал.) ВСЕГО:									880,	17
.,		130	130	90	90	90	90			300,	
	<u>ПОЛДНИК</u> ЯБЛОКО							0,4	0,4	9,8	44,0

	<u>УЖИН</u> Каша пшеничная					150	200	7,8	9,9	321,1	210,0
7	Крупа пшеничная	30	30	30	30						
	Молоко	150	150	150	150						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
	Caxap	4	4	4	4						
	Чай					150	180	0,16	0	14,9	56,87
25	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Caxap	10	12	10	12						
	Хлеб	30	40	30	40	30	40	2,31	0,9	14,94	78,6
Энергети ВСЕГО:	ческая ценность (Ккал.)									389,4	17

ВСЕГО (ккал): 1717,01

Примерное десятидневное меню для организации питания в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 13 г. Беслана»

Правобережного района Республики Северная Осетия - Алания