

Утверждено заведующей МКДОУ



Черныятинский д/с

приказ № 4/1 от 03.02.2023

Г. Н. Федорищева

**Примерное 10-ти дневное меню (4-х разовое питание)
для детей дошкольного возраста от 1,5 до 3-х лет и от 3-х
до 7 лет с длительностью пребывания в учреждении до 10-ти часов**

осенне – зимний период

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 неделя 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл							
Завтрак	каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	150	4,76	6,38	16,4	140,25	93
	чай с лимоном	150	0,1	0,01	9,8	40	393
	Бутерброт с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		340	7,31	13,94	40,82	316,25	
Второй завтрак	йогурт	100	3,2	2,5	16	99	530
Итого за второй завтрак		100	3,2	2,5	16	99	
Обед	салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,89	31,64	14
	Борщ со сметаной	150	1,09	2,95	7,64	61,5	57
	каша рассыпчатая(рис отварной)	120	2,4	2,88	25,02	135,7	330к
	печень говяжья по-строгановски	79	12,9	9,9	3,1	153	33
	компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3	б/н
	Хлеб пшеничный	17,8	1,5	0,19	9,18	44,33	б/н
Итого за обед		586,8	20,65	18,765	68,01	565,22	
Полдник	кисель	160	0	0	24	116	233
	оладьи с повидлом	130	8,34	7,63	80,2	420,53	478
Итого за полдник		290	8,34	7,63	104,2	536,53	
		0	0	0	0	0	
Итого за день		1316,8	39,5	42,835	229,03	1517	

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 неделя 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл							
Завтрак	каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	200	6,35	8,51	21,86	187	93
	чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
	Бутерброт с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Итого за завтрак	420	8,92	16,08	46,68	364	
Второй завтрак	йогурт	100	3,2	2,5	16	99	530
Итого за второй завтрак		100	3,2	2,5	16	99	
Обед	салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	14
	Борщ со сметаной	200	1,81	4,91	12,74	102,5	57
	каша рассыпчатая(рис отварной)	150	3,6	4,32	37,53	203,55	330к
	печень говяжья по-строгановски	110	18	13,8	4,3	213	33
	компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	376
	Хлеб ржаной	37,5	37,5	2,47	0,45	0,45	6/н
	Хлеб пшеничный	22,3	1,79	0,23	10,96	52,96	6/н
	Итого за обед	759,8	63,776	29,458	93,794	721,62	
Полдник	кисель	200	0	0	30	129	233
	оладьи с повидлом	150	9,35	8,63	81,39	440,63	478
Итого за полдник		350	9,35	8,63	111,39	569,63	
		0	0	0	0	0	
Итого за день		1629,8	85,246	56,668	267,864	1754,25	

ВТОРНИК 1 неделя 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл							
Завтрак	запеканка из творога со сгущенкой	130	12,8	11,5	31,13	343,27	117
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	бутерброд с сыром	30	3,5	2,1	9,9	73,4	4
Итого за завтрак		310	19,45	16,32	53,99	505,67	
Второй завтрак	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	-	15,15	64	399
Итого за второй завтрак		150	0,75	0	15,15	64	
Обед	рассольник домашний	150	1,68	4,09	13,27	96,6	137
	пюре картофельное	120	2,04	3,2	13,63	91,5	339
	котлета или биточки рыбные	50	6,9	1	4,8	56,5	28
	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,56	34
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	376
	хлеб пшеничный	17,8	1,5	0,19	9,18	44,33	б/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3	б/н
Итого за обед		557,8	15	11,295	65,4	465,54	
	пряник/печенье	40	1,61	1,75	18,93	96,13	604/605
	кисломолочный напиток(кефир, снежок, ряженка, йогурт)	150	4,35	4,8	6	88,5	251
Итого за полдник		190	5,96	6,55	24,93	184,63	
Итого за день		1207,8	41,16	34,165	159,47	1219,84	

ВТОРНИК 1 неделя 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл							
Завтрак	запеканка из творога со сгущенкой	180	19,6	16,7	43,1	475,3	117
	какао с молоком	200	4,2	3,6	17,28	118,67	397
	бутерброд с сыром	45	5,3	3,2	15	110,1	4
Итого за завтрак		425	29,1	23,5	75,38	704,07	
Второй завтрак	соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	-	18,18	76	399
Итого за второй завтрак		180	0,9	0	18,18	76	
Обед	рассольник домашний	200	2,1	5,11	16,59	120,75	137
	пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	339
	котлета или биточки рыбные	70	9,7	1,5	6,7	79,1	28
	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,33	34
	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	376
	хлеб пшеничный	22,3	1,79	0,23	10,96	52,96	б/н
	Хлеб ржаной	37,5	3,8	2,5	0,5	54,3	б/н
Итого за обед		719,8	21,696	17,808	85,194	602,39	
	пряник/печенье	40	2,71	2,81	33,14	167,36	604/605
	кисломолочный напиток(кефир, снежок, ряженка, йогурт)	180	5,22	5,76	7,2	106,2	251
Итого за полдник		220	7,93	8,57	40,34	273,56	
Итого за день		1544,8	59,626	49,878	219,094	1656,02	

СРЕДА 1 неделя 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл							
Завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,9	14,12	108,9	100
	чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	бутерброт с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		340	6,8	11,46	35,73	272,9	
Второй завтрак	плоды и ягоды свежие(яблоко/апельсин)	100	0,5	0,27	12,4	55	368
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,27	12,4	55	
Обед	салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,39	2,46	1,49	29,68	15
	суп гречневый с мясом птицы	150	1	1,11	6,8	41,3	80
	капуста тушеная с мясом	160	2,8	4,62	21,8	105	143
	компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	376
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3	6/н
	Хлеб пшеничный	17,8	1,5	0,19	9,18	44,33	6/н
Итого за обед		547,8	8	8,755	60,45	359,36	
Полдник	сырники творожные,запеченые	130	22,321	17,511	16,978	324,883	85
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
Итого за полдник		280	25,471	20,231	29,938	413,883	
Итого за день		1267,8	40,771	40,716	138,518	1101,143	

СРЕДА 1 неделя 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл							
Завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,83	145,2	100
	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	бутерброт с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		420	8,26	12,78	43,44	321,2	
Второй завтрак	плоды и ягоды свежие(яблоко/апельсин)	100	0,5	0,27	12,4	55	368
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,27	12,4	55	
Обед	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,51	15
	суп гречневый с мясом птицы	200	1	1,11	6,8	41,3	80
	капуста тушеная с мясом	180	3,2	5,28	24,75	120	143
	компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	376
	хлеб ржаной	37,5	37,5	2,47	0,45	0,45	б/н
	Хлеб пшеничный	22,3	1,79	0,23	10,96	52,96	б/н
Итого за обед		679,8	44,476	12,798	70,184	360,92	
Полдник	сырники творожные,запеченные	150	25,755	20,205	19,59	374,865	85
	какао с молоком	200	4,2	3,6	17,28	118,67	397
Итого за полдник		350	29,955	23,805	36,87	493,535	
Итого за день		1549,8	83,191	49,653	162,894	1230,655	

ЧЕТВЕРГ 1 неделя 1-3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл							
Завтрак	каша вязкая манная молочная	150	4,66	5,6	18,82	144	88
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
	Бутерброд с сыром	30	3,5	2,1	9,9	73,4	4
	Итого за завтрак	330	10,5	9,7	39,35	287,4	
Второй завтрак	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0	15,15	64	399
Итого за второй завтрак		150	0,75		15,15	64	
Обед	суп картофельный с бобовыми(гороховый)	150	3,29	3,16	9,79	80,85	87
	макароны отварные	120	4,69	6,48	25,03	183,81	49
	гуляш	60	4,5	5,7	1,85	123,6	152
	винегрет овощной	40	0,55	2,47	3,38	37,92	46
	компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	376
	хлеб пшеничный	17,8	1,5	0,19	9,18	44,33	6/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3	6/н
Итого за обед		567,8	16,84	18,375	70,41	609,56	
Полдник	кисломолочный напиток(кефир,снежок,ряженка,йогурт)	150	4,35	4,8	6	88,5	251
	печенье/пряник	40	1,61	1,75	18,93	96,13	604/605
	Итого за полдник	190	5,96	6,55	24,93	184,63	
Итого за день		1237,8	34,05	34,625	149,84	1145,59	

ЧЕТВЕРГ 1 неделя 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл							
						192	88
Завтрак	каша вязкая манная молочная	200	6,21	7,47	25,09		
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Бутерброд с сыром	45	5,3	3,2	15	110,1	4
	Итого за завтрак	425	14,36	13,08	54,45	393,1	
Второй завтрак	соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0	18,18	76	399
Итого за второй завтрак		180	0,9		18,18	76	
Обед	суп картофельный с бобовыми(гороховый)	200	4,39	4,21	13,05	107,8	87
	макароны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76	49
	гуляш	80	6	7,6	2,47	164,8	152
	винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,87	46
	компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	376
	хлеб пшеничный	22,3	1,79	0,23	10,96	52,96	б/н
	Хлеб ржаной	37,5	37,5	2,47	0,45	0,45	б/н
	Итого за обед	729,8	56,796	26,348	88,264	714,34	
Полдник	кисломолочный напиток(кефир,снежок,ряженка,йогурт)	180	5,22	5,76	7,2	106,2	251
	печенье/пряник	40	2,71	2,81	33,14	167,36	604/605
	Итого за полдник	220	7,93	8,57	40,34	273,56	
Итого за день		1554,8	79,986	47,998	201,234	1457	

ПЯТНИЦА 1 неделя 1-3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл							
Завтрак	макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	204,205
	чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	бутерброт с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		340	11,78	17,57	44,32	382	
Второй завтрак	плоды и ягоды свежие	100	0,5	0,27	12,4	55	368
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,27	12,4	55	
Обед	салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,39	2,46	1,49	29,68	15
	суп картофельный с крупой на рыбном бульоне	150	9,56	0,45	6,92	79,08	84
	жаркое по-домашнему	180	14,89	13,48	15,7	252,15	51
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	376
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3	б/н
	Хлеб пшеничный	17,8	1,5	0,19	9,18	44,33	б/н
	Итого за обед		567,8	28,65	16,955	54,47	544,29
Полдник	ватрушка с творогом из дрожжевого теста	60	4,8	3,7	20,98	156,3	289,314
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
Итого за полдник		210	7,95	6,42	33,94	245,3	
Итого за день		1217,8	48,88	41,215	145,13	1226,59	

ПЯТНИЦА 1 неделя 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл							
Завтрак	макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	204,205
	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	бутерброт с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		420	13,68	17,85	56,39	440	
Второй завтрак	плоды и ягоды свежие	100	0,5	0,27	12,4	55	368
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,27	12,4	55	
Обед	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,51	15
	суп картофельный с крупой на рыбном бульоне	200	15,93	0,75	11,53	131,8	84
	жаркое по-домашнему	230	19,02	17,23	20,05	322,6	51
	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	376
	хлеб ржаной	37,5	37,5	2,47	0,45	0,45	б/н
	Хлеб пшеничный	22,3	1,79	0,23	10,96	52,96	б/н
Итого за обед		729,8	75,226	24,388	70,214	654,02	
Полдник	ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	5,6	4,3	24,48	182,3	289,314
	какао с молоком	200	4,2	3,6	17,28	118,67	397
Итого за полдник		270	9,8	7,9	41,76	300,97	
Итого за день		1519,8	99,206	50,408	180,764	1449,99	

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 неделя 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл							
<i>Завтрак</i>	Каша молочная жидкая рисовая	130	1,37	3,2	14,17	91,42	185
	чай с лимоном	150	0,1	0,01	9,8	40	393
	бутерброд с сыром	30	3,5	2,1	9,9	73,4	4
Итого за завтрак		310	4,97	5,31	33,87	204,82	
<i>Второй завтрак</i>	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0	15,15	64	399
Итого за второй завтрак		180	0,9	0	18,18	76	
<i>Обед</i>	Суп картофельный	150	1,406	1,677	9,98	60,75	77
	каша гречневая рассыпчатая	120	3	4,27	14,6	175,33	252
	котлета куриная	65	13,64	17,14	15,36	272,88	161
	соус томатный	20	0,2	0,7	1,4	13,1	2
	компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3	б/н
	Хлеб пшеничный	17,8	1,5	0,19	9,18	44,33	б/н
	салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,56	34
Итого за обед		592,8	22,626	26,792	75,04	743	
<i>Полдник</i>	блины со сгущенным молоком	100	2,9	1,12	19,5	100,3	473
	кисель	160	0	0	24	116	233
Итого за полдник		260	2,9	1,12	43,5	216,3	
Итого за день		1342,8	31,396	33,222	170,59	1240,12	

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 неделя

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша молочная жидкая рисовая	200	2,17	3,89	22,51	134	185
	чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
	бутерброд с сыром	45	5,3	3,2	15	110,1	4
Итого за завтрак		425	7,59	7,11	47,71	285,1	
Второй завтрак	соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0	18,18	76	399
Итого за второй завтрак		180	0,9	0	18,18	76	
Обед	Суп картофельный	200	1,874	2,262	13,308	81	77
	каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263	252
	котлета куриная	80	16,08	20,6	18,63	327,38	161
	соус томатный	30	0,3	1,1	2,1	19,7	2
	компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	376
	Хлеб ржаной	37,5	37,5	2,47	0,45	0,45	б/н
	Хлеб пшеничный	22,3	1,79	0,23	10,96	52,96	б/н
	салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,33	34
Итого за обед		759,8	63,29	36,73	97,342	902,52	
Полдник	блины со сгущенным молоком	120	3,3	1,28	22,3	114,06	473
	кисель	200	0	0	30	129	233
Итого за полдник		320	3,3	1,28	52,3	243,06	
Итого за день		1684,8	75,08	45,12	215,532	1506,68	

ВТОРНИК 2 неделя 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл							3
Завтрак	каша вязкая молочная "Дружба"	150	4,67	5,79	20,78	150,75	84
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	Бутерброт с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		340	10,27	16,06	48,36	375,75	
второй завтрак	йогурт питьевой для детского питания	100	3,2	2,5	16	99	530
Итого за второй завтрак		100	3,2	2,5	16	99	
Обед	салат из белокачанной капусты	40	0,56	2,03	3,46	34,3	21
	суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	170	3,57	5,2	19,59	115,8	38
	тефтели мясные	50	6,41	6,78	5,22	107,54	174
	рагу овощное	150	1,9	3,4	8,5	72,2	77
	компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3	б/н
	Хлеб пшеничный	17,8	1,5	0,19	9,18	44,33	б/н
	Итого за обед		607,8	16,25	17,975	67,13	513,22
	чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	хлеб пшеничный	17,8	1,5	0,19	9,18	44,33	б/н
Полдник	яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,3	63	209
Итого за полдник		203,3	6,95	15,58	21,25	155,96	
Итого за день		1251,1	36,67	52,115	152,74	1143,93	

ВТОРНИК 2 неделя 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл						3
						201	84
Завтрак	каша вязкая молочная "Дружба"	200	6,21	7,73	27,71	118,67	397
	какао с молоком	200	4,2	3,6	17,28	136	1
	Бутерброт с маслом	40	2,45	7,55	14,62		
		440	12,86	18,88	59,61	455,67	530
Итого за завтрак		100	3,2	2,5	16	99	
Второй завтрак	йогурт питьевой для детского питания	100	3,2	2,5	16	99	
Итого за второй завтрак		60	0,84	3,04	5,19	51,52	21
Обед	салат из белокочанной капусты					163	38
	суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	200	4,5	8,3	24,72	150,5	174
	тефтели мясные	70	8,98	9,49	7,31	86,67	77
	рагу овощное	180	2,23	4,04	10,16	101,7	376
	компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,018	24,984	0,45	б/н
	Хлеб ржаной	37,5	37,5	2,47	0,45	52,96	б/н
	Хлеб пшеничный	22,3	1,79	0,23	10,96	606,8	
		749,8	56,236	27,588	83,774		
Итого за обед		180	0,06	0,02	9,99	40	392
	чай с сахаром	22,3	1,79	0,23	10,96	52,96	б/н
	хлеб пшеничный	1	5,1	4,6	0,3	63	209
Полдник	яйцо отварное	203,3	6,95	15,58	21,25	155,96	
Итого за полдник							
Итого за день		1493,1	79,246	64,548	180,634	1317,43	

СРЕДА 2 неделя 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл							
						134,87	185
Завтрак	каша молочная жидкая гречневая	130	2,79	2,95	19,9	28	392
	чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	73,4	4
	Бутерброт с сыром	30	3,5	2,1	9,9		
Итого за завтрак		310	6,33	5,06	36,79	236,27	
Итого за второй завтрак	Плоды и ягоды свежие(яблоко/апельсин)	100	0,5	0,27	12,4	55	368
		230	5,5	4,8	12,2	113,6	
Обед	свекольник	150	1,74	3,56	9,62	77,6	136
	плов из отварной птицы	160	10,03	10	27,76	237,45	416
	винегрет овощной	40	0,55	2,47	3,38	37,92	46
	компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3	б/н
	Хлеб пшеничный	17,8	1,5	0,19	9,18	44,33	б/н
Итого за обед		547,8	16,13	16,595	71,12	536,35	
Полдник	вареники ленивые	150	22,25	17	22,46	333,52	335
	кисель	160	0	0	24	116	233
Итого за полдник		310	22,25	17	46,46	449,52	
Итого за день		1397,8	50,21	43,455	166,57	1335,74	

СРЕДА 2 неделя 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл							
		200	3,71	5,01	28,83	207,5	185
Завтрак	каша молочная жидкая гречневая	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	чай с сахаром	45	5,3	3,2	15	110,1	4
	Бутерброт с сыром						
		425	9,07	8,23	53,82	357,6	
Итого за завтрак					55	368	
Итого за второй завтрак	Плоды и ягоды свежие(яблоко/апельсин)	100	0,5	0,27	12,4	113,6	
		230	5,5	4,8	12,2	77,6	136
Обед		200	1,74	3,56	9,62	311,65	416
	свекольник	210	13,16	13,12	36,43	56,87	46
	плов из отварной птицы	60	0,82	3,71	5,06	101,7	376
	винегрет овощной	180	0,396	0,018	24,984	0,45	6/н
	компот из сушеных фруктов	37,5	37,5	2,47	0,45	52,96	6/н
	Хлеб ржаной	22,3	1,79	0,23	10,96	601,23	
	Хлеб пшеничный	709,8	55,406	23,108	87,504	444,69	335
Итого за обед		210	29,66	22,65	29,94	444,69	233
Полдник	вареники ленивые	200	0	0	30	129	
	кисель	410	29,66	22,65	59,94	573,69	
Итого за полдник							
Итого за день		1774,8	99,636	58,788	213,464	1646,12	

ЧЕТВЕРГ 2 неделя 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл						3
						343,27	117
Завтрак	запеканка из творога с молоком сгущенным	130	12,8	11,5	31,13		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
	бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
		320	17,59	21,05	56,38	549,27	
Итого за завтрак		100	3,2	2,5	16	99	530
	Йогурт питьевой для детского питания	100	3,2	2,5	16	99	
Итого за второй завтрак		40	0,3	2,44	0,95	29,92	13
Обед	салат из свежих огурцов	150	1,39	3,91	6,78	67,8	73
	щи из свежей капусты со сметаной	120	4,69	6,48	25,03	183,81	49
	макароны отварные	60	13,35	8,5	0	139,3	46
	куры отварные измельченные	150	0,33	0,015	20,82	84,75	376
	компот из сушеных фруктов	30	1,98	0,36	0,36	54,3	б/н
	хлеб ржаной	17,8	1,5	0,19	9,18	44,33	б/н
	Хлеб пшеничный	567,8	23,54	21,895	63,12	604,21	
Итого за обед		150	0,04	0,01	6,99	28	392
	чай с сахаром	40	1,61	1,75	18,93	96,13	604/605
Полдник	печенье/пряник	190	1,65	1,76	25,92	124,13	
Итого за полдник		1177,8	45,98	47,205	161,42	1376,61	
Итого за день							

ЧЕТВЕРГ 2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл							3
Завтрак	запеканка из творога с молоком сгущенным	180	19,6	16,7	43,1	475,3	117
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		400	24,9	26,66	72,08	702,3	
Итого за второй завтрак	йогурт питьевой для детского питания	100	3,2	2,5	16	99	530
		100	3,2	2,5	16	99	
Обед	салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,42	40,37	13
	щи из свежей капусты со сметаной	200	1,75	4,875	8,475	84,75	73
	макароны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76	49
	куры отварные измельченные	90	20,03	12,79	0	208,9	46
	компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	376
	хлеб ржаной	37,5	37,5	2,47	0,45	0,45	б/н
	Хлеб пшеничный	22,3	1,79	0,23	10,96	52,96	б/н
	Итого за обед		739,8	67,826	32,143	77,579	718,89
Полдник	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	печенье/пряник	40	2,71	2,81	33,14	167,36	604/605
Итого за полдник		220	2,77	2,83	43,13	207,36	
Итого за день		1459,8	98,696	64,133	208,789	1727,55	

Пятница 2 неделя 1-3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл							
Завтрак	каша пшеничная молочная жидкая	150	5,26	6,07	21,29	159,75	273
	чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Бутерброт с сыром	30	3,5	2,1	9,9	73,4	4
Итого за завтрак		330	8,8	8,18	38,18	261,15	
Второй завтрак	йогурт питьевой для детского питания	100	3,2	2,5	16	99	530
Итого за второй завтрак		100	3,2	2,5	16	99	
Обед	салат из моркови	30	0,3	3	2,7	39,6	83
	суп картофельный с крупой(рисовый)	150	1,19	1,64	8,75	54,45	86
	картофельное пюре	130	6,83	3,81	24,8	99,75	206
	котлеты,биточки,шницели мясные	50	7,03	5,73	5,11	99,38	161
	компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3	б/н
	Хлеб пшеничный	17,8	1,5	0,19	9,18	44,33	б/н
Итого за обед		557,8	19,16	14,745	71,72	476,56	
Полдник	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	60	3,45	1,4	33,33	159,6	454
Итого за полдник		210	6,6	4,12	46,29	248,6	
		0					
Итого за день		1197,8	37,76	29,545	172,19	1085,31	

Пятница 2 неделя 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл							
Завтрак	каша пшеничная молочная жидкая	200	7,01	8,09	28,39	213	273
	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Бутерброд с сыром	45	5,3	3,2	15	110,1	4
	Итого за завтрак	425	12,37	11,31	53,38	363,1	530
Второй завтрак	йогурт питьевой для детского питания	100	3,2	2,5	16	99	
Итого за второй завтрак		100	3,2	2,5	16	99	
Обед	салат из моркови	50	0,6	5,1	4,6	66	83
	суп картофельный с крупой(рисовый)	200	1,58	2,19	11,66	72,6	86
	картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	206
	котлеты, биточки, шницели мясные	70	9,84	8,02	7,16	139,13	161
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	376
	Хлеб ржаной	37,5	37,5	2,47	0,45	0,45	6/н
	Хлеб пшеничный	22,3	1,79	0,23	10,96	52,96	6/н
	Итого за обед	709,8	54,76	23,27	77,89	574,84	397
Полдник	какао с молоком	200	4,2	3,6	17,28	118,67	
	пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	80	4,6	1,87	44,44	212,8	454
Итого за полдник		280	8,8	5,47	61,72	331,47	
		0					
Итого за день		1514,8	79,13	42,55	208,99	1368,41	