

Утверждено заведующей МКДОУ



Чернышевский д/с

Приказ № 4/1 от 03.02.2023

Е.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  
весенне-летний период**

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 неделя 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл</b>							
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>340</b>	<b>7,31</b>	<b>13,94</b>	<b>40,82</b>	<b>316,25</b>	
Второй завтрак	йогурт	100	3,2	2,5	16	99	530
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>3,2</b>	<b>2,5</b>	<b>16</b>	<b>99</b>	
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
<b>Итого за обед</b>		<b>586,8</b>	<b>20,65</b>	<b>18,765</b>	<b>68,01</b>	<b>565,22</b>	
Полдник	кисель	160	0	0	24	116	233
	оладьи с повидлом	130	8,34	7,63	80,2	420,53	478
<b>Итого за полдник</b>		<b>290</b>	<b>8,34</b>	<b>7,63</b>	<b>104,2</b>	<b>536,53</b>	
		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1316,8</b>	<b>39,5</b>	<b>42,835</b>	<b>229,03</b>	<b>1517</b>	

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 неделя 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл</b>							
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>8,92</b>	<b>16,08</b>	<b>46,68</b>	<b>364</b>	
Второй завтрак	йогурт	100	3,2	2,5	16	99	530
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>3,2</b>	<b>2,5</b>	<b>16</b>	<b>99</b>	
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	б/н
	Хлеб пшеничный	22,3	1,79	0,23	10,96	52,96	б/н
<b>Итого за обед</b>		<b>759,8</b>	<b>63,776</b>	<b>29,458</b>	<b>93,794</b>	<b>721,62</b>	
Полдник	кисель	200	0	0	30	129	233
	оладьи с повидлом	150	9,35	8,63	81,39	440,63	478
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>9,35</b>	<b>8,63</b>	<b>111,39</b>	<b>569,63</b>	
		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1629,8</b>	<b>85,246</b>	<b>56,668</b>	<b>267,864</b>	<b>1754,25</b>	



ВТОРНИК 1 неделя 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>310</b>	<b>19,45</b>	<b>16,32</b>	<b>53,99</b>	<b>505,67</b>	
Второй завтрак	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	-	15,15	64	399
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	
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
<b>Итого за обед</b>		<b>557,8</b>	<b>15</b>	<b>11,295</b>	<b>65,4</b>	<b>465,54</b>	
	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
<b>Итого за полдник</b>		<b>190</b>	<b>5,96</b>	<b>6,55</b>	<b>24,93</b>	<b>184,63</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1207,8</b>	<b>41,16</b>	<b>34,165</b>	<b>159,47</b>	<b>1219,84</b>	

ВТОРНИК 1 неделя 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>29,1</b>	<b>23,5</b>	<b>75,38</b>	<b>704,07</b>	
Второй завтрак	соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	-	18,18	76	399
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	
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
<b>Итого за обед</b>		<b>719,8</b>	<b>21,696</b>	<b>17,808</b>	<b>85,194</b>	<b>602,39</b>	
	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
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>7,93</b>	<b>8,57</b>	<b>40,34</b>	<b>273,56</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1544,8</b>	<b>59,626</b>	<b>49,878</b>	<b>219,094</b>	<b>1656,02</b>	



СРЕДА 1 неделя 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>340</b>	<b>6,8</b>	<b>11,46</b>	<b>35,73</b>	<b>272,9</b>	
Второй завтрак	плоды и ягоды свежие(яблоко/апельсин)	100	0,5	0,27	12,4	55	368
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,27</b>	<b>12,4</b>	<b>55</b>	
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	б/н
	Хлеб пшеничный	17,8	1,5	0,19	9,18	44,33	б/н
<b>Итого за обед</b>		<b>547,8</b>	<b>8</b>	<b>8,755</b>	<b>60,45</b>	<b>359,36</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>25,471</b>	<b>20,231</b>	<b>29,938</b>	<b>413,883</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1267,8</b>	<b>40,771</b>	<b>40,716</b>	<b>138,518</b>	<b>1101,143</b>	

СРЕДА 1 неделя 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>8,26</b>	<b>12,78</b>	<b>43,44</b>	<b>321,2</b>	
Второй завтрак	плоды и ягоды свежие(яблоко/апельсин)	100	0,5	0,27	12,4	55	368
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,27</b>	<b>12,4</b>	<b>55</b>	
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
<b>Итого за обед</b>		<b>679,8</b>	<b>44,476</b>	<b>12,798</b>	<b>70,184</b>	<b>360,92</b>	
Полдник	сырники творожные,запеченые	150	25,755	20,205	19,59	374,865	85
	какао с молоком	200	4,2	3,6	17,28	118,67	397
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>29,955</b>	<b>23,805</b>	<b>36,87</b>	<b>493,535</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1549,8</b>	<b>83,191</b>	<b>49,653</b>	<b>162,894</b>	<b>1230,655</b>	



ЧЕТВЕРГ 1 неделя 1-3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>330</b>	<b>10,5</b>	<b>9,7</b>	<b>39,35</b>	<b>287,4</b>	
Второй завтрак	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0	15,15	64	399
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>64</b>	
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
<b>Итого за обед</b>		<b>567,8</b>	<b>16,84</b>	<b>18,375</b>	<b>70,41</b>	<b>609,56</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>190</b>	<b>5,96</b>	<b>6,55</b>	<b>24,93</b>	<b>184,63</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1237,8</b>	<b>34,05</b>	<b>34,625</b>	<b>149,84</b>	<b>1145,59</b>	



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							
Завтрак	каша вязкая манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	88
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>14,36</b>	<b>13,08</b>	<b>54,45</b>	<b>393,1</b>	
Второй завтрак	соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0	18,18	76	399
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>		<b>18,18</b>	<b>76</b>	
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
<b>Итого за обед</b>		<b>729,8</b>	<b>56,796</b>	<b>26,348</b>	<b>88,264</b>	<b>714,34</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>7,93</b>	<b>8,57</b>	<b>40,34</b>	<b>273,56</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1554,8</b>	<b>79,986</b>	<b>47,998</b>	<b>201,234</b>	<b>1457</b>	

ПЯТНИЦА 1 неделя 1-3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл</b>							
		150	9,29	10,01	22,71	218	204,205
Завтрак	макароны отварные с сыром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	чай с сахаром	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	бутерброт с маслом						
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>340</b>	<b>11,78</b>	<b>17,57</b>	<b>44,32</b>	<b>382</b>	<b>368</b>
Второй завтрак	плоды и ягоды свежие	100	0,5	0,27	12,4	55	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,27</b>	<b>12,4</b>	<b>55</b>	
		40	0,39	2,46	1,49	29,68	15
Обед	салат из свежих помидоров и огурцов						
	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	6/н
	Хлеб пшеничный	17,8	1,5	0,19	9,18	44,33	6/н
	<b>Итого за обед</b>		<b>567,8</b>	<b>28,65</b>	<b>16,955</b>	<b>54,47</b>	<b>544,29</b>
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>7,95</b>	<b>6,42</b>	<b>33,94</b>	<b>245,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1217,8</b>	<b>48,88</b>	<b>41,215</b>	<b>145,13</b>	<b>1226,59</b>	



ПЯТНИЦА 1 неделя 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>13,68</b>	<b>17,85</b>	<b>56,39</b>	<b>440</b>	
Второй завтрак	плоды и ягоды свежие	100	0,5	0,27	12,4	55	368
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,27</b>	<b>12,4</b>	<b>55</b>	
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
<b>Итого за обед</b>		<b>729,8</b>	<b>75,226</b>	<b>24,388</b>	<b>70,214</b>	<b>654,02</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>9,8</b>	<b>7,9</b>	<b>41,76</b>	<b>300,97</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1519,8</b>	<b>99,206</b>	<b>50,408</b>	<b>180,764</b>	<b>1449,99</b>	

**ПОНЕДЕЛЬНИК 2 неделя 1-3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>310</b>	<b>4,97</b>	<b>5,31</b>	<b>33,87</b>	<b>204,82</b>	
<b>Второй завтрак</b>	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0	15,15	64	399
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>592,8</b>	<b>22,626</b>	<b>26,792</b>	<b>75,04</b>	<b>743</b>	
<b>Полдник</b>	блины со сгущенным молоком	100	2,9	1,12	19,5	100,3	473
	кисель	160	0	0	24	116	233
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>2,9</b>	<b>1,12</b>	<b>43,5</b>	<b>216,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1342,8</b>	<b>31,396</b>	<b>33,222</b>	<b>170,59</b>	<b>1240,12</b>	



ПОНЕДЕЛЬНИК 2 неделя

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>7,59</b>	<b>7,11</b>	<b>47,71</b>	<b>285,1</b>	
<b>Второй завтрак</b>	соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0	18,18	76	399
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	
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
<b>Итого за обед</b>		<b>759,8</b>	<b>63,29</b>	<b>36,73</b>	<b>97,342</b>	<b>902,52</b>	
Полдник	блины со сгущенным молоком	120	3,3	1,28	22,3	114,06	473
	кисель	200	0	0	30	129	233
<b>Итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>3,3</b>	<b>1,28</b>	<b>52,3</b>	<b>243,06</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1684,8</b>	<b>75,08</b>	<b>45,12</b>	<b>215,532</b>	<b>1506,68</b>	

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
						150,75	84
Завтрак	каша вязкая молочная "Дружба"	150	4,67	5,79	20,78	89	397
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	136	1
	Бутерброт с маслом	40	2,45	7,55	14,62		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>340</b>	<b>10,27</b>	<b>16,06</b>	<b>48,36</b>	<b>375,75</b>	
Второй завтрак	йогурт питьевой для детского питания	100	3,2	2,5	16	99	530
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>3,2</b>	<b>2,5</b>	<b>16</b>	<b>99</b>	
Обед		40	0,45	2,47	1,89	31,64	14
	салат из свежих помидоров с луком					115,8	38
	суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	170	3,57	5,2	19,59	107,54	174
	тефтели мясные	50	6,41	6,78	5,22	72,2	77
	рагу овощное	150	1,9	3,4	8,5	84,75	376
	компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	54,3	б/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	44,33	б/н
	Хлеб пшеничный	17,8	1,5	0,19	9,18	44,33	б/н
<b>Итого за обед</b>		<b>607,8</b>	<b>16,14</b>	<b>18,415</b>	<b>65,56</b>	<b>510,56</b>	
	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
	яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,3	63	209
Полдник		<b>203,3</b>	<b>6,95</b>	<b>15,58</b>	<b>21,25</b>	<b>155,96</b>	
<b>Итого за полдник</b>							
<b>Итого за день</b>		<b>1251,1</b>	<b>36,56</b>	<b>52,555</b>	<b>151,17</b>	<b>1141,27</b>	



ВТОРНИК 2 неделя 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл</b>							
						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		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>12,86</b>	<b>18,88</b>	<b>59,61</b>	<b>455,67</b>	<b>530</b>
Второй завтрак	йогурт питьевой для детского питания	100	3,2	2,5	16	99	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>3,2</b>	<b>2,5</b>	<b>16</b>	<b>99</b>	
Обед	салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	14
	суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	200	4,5	8,3	24,72	163	38
	тефтели мясные	70	8,98	9,49	7,31	150,5	174
	рагу овощное	180	2,23	4,04	10,16	86,67	77
	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
	<b>Итого за обед</b>		<b>749,8</b>	<b>56,076</b>	<b>28,258</b>	<b>81,414</b>	<b>602,74</b>
	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	хлеб пшеничный	22,3	1,79	0,23	10,96	52,96	б/н
Полдник	яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,3	63	209
<b>Итого за полдник</b>		<b>203,3</b>	<b>6,95</b>	<b>15,58</b>	<b>21,25</b>	<b>155,96</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1493,1</b>	<b>79,086</b>	<b>65,218</b>	<b>178,274</b>	<b>1313,37</b>	



СРЕДА 2 неделя 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	каша молочная жидкая гречневая	130	2,79	2,95	19,9	134,87	185
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>310</b>	<b>6,33</b>	<b>5,06</b>	<b>36,79</b>	<b>236,27</b>	
	Флоды и ягоды свежие(яблоко/апельсин)	100	0,5	0,27	12,4	55	368
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>230</b>	<b>5,5</b>	<b>4,8</b>	<b>12,2</b>	<b>113,6</b>	
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	6/н
	Хлеб пшеничный	17,8	1,5	0,19	9,18	44,33	6/н
<b>Итого за обед</b>		<b>547,8</b>	<b>16,13</b>	<b>16,595</b>	<b>71,12</b>	<b>536,35</b>	
Полдник	вареники ленивые	150	22,25	17	22,46	333,52	335
	кисель	160	0	0	24	116	233
<b>Итого за полдник</b>		<b>310</b>	<b>22,25</b>	<b>17</b>	<b>46,46</b>	<b>449,52</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1397,8</b>	<b>50,21</b>	<b>43,455</b>	<b>166,57</b>	<b>1335,74</b>	



СРЕДА 2 неделя

3-7 лет

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



ЧЕТВЕРГ 2 неделя 1-3лет

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



ЧЕТВЕРГ 2 неделя 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл</b>							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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>24,9</b>	<b>26,66</b>	<b>72,08</b>	<b>702,3</b>	
Итого за второй завтрак	йогурт питьевой для детского питания	100	3,2	2,5	16	99	530
		<b>100</b>	<b>3,2</b>	<b>2,5</b>	<b>16</b>	<b>99</b>	
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
<b>Итого за обед</b>		<b>739,8</b>	<b>67,826</b>	<b>32,143</b>	<b>77,579</b>	<b>718,89</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>2,77</b>	<b>2,83</b>	<b>43,13</b>	<b>207,36</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1459,8</b>	<b>98,696</b>	<b>64,133</b>	<b>208,789</b>	<b>1727,55</b>	

Прием пищи		Питательные вещества на порцию	Энергетическая ценность			№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		
		300мл					
Завтрак	каша овсяная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	273
	чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Бутерброды	30	3,5	2,1	9,9	73,4	4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>330</b>	<b>8,8</b>	<b>8,18</b>	<b>38,18</b>	<b>261,15</b>	
Второй завтрак	йогурт натуральный	100	3,2	2,5	16	99	530
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>3,2</b>	<b>2,5</b>	<b>16</b>	<b>99</b>	
Обед	салат из овощей (помидоры и огурцы)	60	0,59	3,69	2,24	44,51	15
	суп картофельный с вермишелью (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	6/н
	Хлеб пшеничный	17,8	1,5	0,19	9,18	44,33	6/н
<b>Итого за обед</b>		<b>587,8</b>	<b>19,45</b>	<b>15,435</b>	<b>71,26</b>	<b>481,47</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>6,6</b>	<b>4,12</b>	<b>46,29</b>	<b>248,6</b>	
		0					
<b>Итого за день</b>		<b>1227,8</b>	<b>38,05</b>	<b>30,235</b>	<b>171,73</b>	<b>1090,22</b>	



Пятница 2 неделя 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	каша пшенная молочная жидкая	200	7,01	8,09	28,39	213	273
	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Бутерброт с сыром	45	5,3	3,2	15	110,1	4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>12,37</b>	<b>11,31</b>	<b>53,38</b>	<b>363,1</b>	
Второй завтрак	йогурт питьевой для детского питания	100	3,2	2,5	16	99	530
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>3,2</b>	<b>2,5</b>	<b>16</b>	<b>99</b>	
Обед	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,51	15
	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	б/н
	Хлеб пшеничный	22,3	1,79	0,23	10,96	52,96	б/н
<b>Итого за обед</b>		<b>719,8</b>	<b>54,75</b>	<b>21,86</b>	<b>75,53</b>	<b>553,35</b>	
Полдник	какао с молоком	200	4,2	3,6	17,28	118,67	397
	пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	80	4,6	1,87	44,44	212,8	454
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>8,8</b>	<b>5,47</b>	<b>61,72</b>	<b>331,47</b>	
		<b>0</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1524,8</b>	<b>79,12</b>	<b>41,14</b>	<b>206,63</b>	<b>1346,92</b>	