

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий МБДОУ детский сад «Солнышко»

 /Н.В. Быкова/

МЕНЮ

приготавливаемых блюд
по организации питания детей
возрастной категории с 1-7 лет
на весене – летний период

меню составлено в соответствии с СанПин 2.3./2.43590-20
«Санитарно-эпидемиологические требования к организации
общественного питания населения»

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшенная	150	6,86	5,99	34,28	231,26	199а
	Чай с молоком	170	2,3	1,95	11,92	74,16	413
	Хлеб пшеничный	20	2,24	0,1	13	130	
	Масло сливочное	10	0,06	7,7	1	92	1
ИТОГО за завтрак:		350	11,46	15,74	60,2	527,42	
2-ой завтрак	Сок или фрукты	100	1,5	0,01	19,2	89	418
ИТОГО :			1,5	0,01	19,2	89	
ОБЕД	Салат из свеклы с соленым огурцом	40	0,36	0	3,36	10	37
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,02	2,89	7,88	61,8	73
	Биточки рыбные	50	11,61	18,86	17,06	106,59	271
	Пюре картофельное	100	2,62	2,89	16,82	132	339
	Компот из сухофруктов	150	0,76	0	21,43	40,8	394
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,68	72,4	123
	Хлеб пшеничный	20	3,85	1,51	26,73	130	463
ИТОГО за обед:		540	22,86	26,63	106,96	553,59	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	150	5	6	8,5	110	420
	Кондитерское изделие	20	3,85	1,51	6,73	130	489
ИТОГО за полдник:		170	8,85	7,51	15,23	240	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1160	44,67	49,89	201,59	1410	

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшеничная	200	8,58	7,5	43,04	283,4	199а
	Чай с молоком	180	2,86	3,2	20,68	118,5	413
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,1	14,49	138	
	Масло сливочное	10	0,06	7,7	0,1	92	1
ИТОГО за завтрак:		420	13,87	18,5	78,31	561,42	
	Сок или фрукты	100	1,5	0,1	19,2	89	418
ИТОГО :		100	1,5	0,1	19,2	89	
ОБЕД	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,93	3	5,72	43,78	37
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,87	9,52	10,62	84,4	73
	Биточки рыбные	60	11,84	14,28	28,44	383,04	271
	Пюре картофельное	150	2,62	2,89	30,63	132	339
	Компот из сухофруктов	180	0,87	0	24,64	48,96	394
	Хлеб ржаной	37	2,74	0,58	14,7	82,4	123
	Хлеб пшеничный	20	3,85	1,51	26,73	130	463
	ИТОГО за обед:		707	24,72	31,78	141,48	904,58
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	200	5,5	6,5	9	115	420
	Кондитерское изделие	20	3,85	1,51	6,73	130	489
ИТОГО за полдник:		220	9,35	9,62	15,73	245	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1447	54	60	254,72	1800	

Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
День 2							
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	150	4,65	3,75	20,87	159,41	99
	Кофейный напиток	170	4,07	3,67	15,33	134,2	414
	Сыр	10	1,74	2,21	0	27,3	3
	Хлеб пшеничный	20	1,41	2,38	2,71	102,7	
ИТОГО за завтрак:		350	11,87	12,01	38,91	423,61	
2-ой завтрак	Соки или фрукты	100	1,5	0,1	19,2	89	418
ИТОГО :		100	1,5	0,1	19,2	89	
ОБЕД	Овощи натуральные	30	1,1	0,2	3,8	23	20
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,06	3,09	13,6	100,4	87
	Котлета из говядины	50	8,1	15,76	6,44	124,63	299
	Овощи тушеные	110	3,04	3,8	20,3	137,04	148
	Компот из сухофруктов	150	0,12	0,12	17,91	70,95	394
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,68	72,4	123
	Хлеб пшеничный	15	3,85	1,51	26,73	130	463
ИТОГО за обед:		535	21,91	24,96	102,46	658,42	
ПОЛДНИК	Чай	150	0,1	0	8,5	56	411
	Булочка	20	3,85	1,51	26,73	130	463
	Яйцо	41	2,77	8,73	0,28	62,8	227
ИТОГО за полдник:		211	6,72	10,24	35,51	248,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1196	42	47,31	196,08	1419,83	

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	200	8,2	9,95	31,24	246,8	101
	Кофейный напиток	180	4,97	3,7	21,14	184,93	414
	Сыр	15	1,74	2,21	0,05	27,3	3
	Хлеб пшеничный	30	1,58	2,41	2,71	102,8	
ИТОГО за завтрак:		425	16,49	18,27	55,14	561,83	
2-ой завтрак	Сок или фрукты	100	1,5	0,1	19,2	89	418
ИТОГО :		100	1,5	0,1	19,2	89	
ОБЕД	Овощи натуральные	30	1,1	0,2	3,8	23	20
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,49	4,14	18,25	134,48	87
	Котлета из говядины	70	12,26	17,51	8,67	224,37	299
	Овощи тушеные	130	3,37	7,56	23,93	182,3	148
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	21,34	30	394
	Хлеб ржаной	38	2,74	0,58	14,7	82,4	123
	Хлеб пшеничный	15	3,85	1,51	26,73	130	463
ИТОГО за обед:		663	29,29	31,5	117,42	806,87	
ПОЛДНИК	Чай	200	0,1	0	9	60	411
	Яйцо	41	2,77	8,73	0,28	62,8	227
	Булочка любительская	30	3,85	1,51	26,73	130	463
ИТОГО за полдник:		271	6,72	10,24	36,01	252,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1459	54	60,01	261	1710,5	

Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
ЗАВТРАК	Каша дружба	150	3,65	4,5	19,22	148,61	199.5а
	Какао с молоком	170	4,07	3,67	15,33	134,2	416
	Масло сливочное	10	0,06	7,7	1	92	1
	Хлеб пшеничный	20	1,41	2,38	9,71	130	
ИТОГО за завтрак:		350	9,19	18,25	45,26	504,81	
2-ой завтрак	Сок или фрукты	100	1,5	19,2	89	1,5	418
ИТОГО :		100	1,5	19,2	89	1,5	
ОБЕД	Салат из зеленого горошка	40	1,36	2,83	2,8	40,4	11
	Рассольник ленинградский	150	0,99	3,82	6,99	66,15	79
	Биточки в томатно-сметанном соусе	50/50	3,92	2,58	7,15	60,2	299
	Каша гречневая рассыпчатая	80	16,58	15,73	0,32	38,76	330
	Компот из сухофруктов	150	0,39	0	17,62	25,3	394
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,68	72,4	123
	Хлеб пшеничный	20	3,85	1,51	26,73	130	463
ИТОГО за обед:		520	29,73	26,95	75,29	433,21	
ПОЛДНИК	Пирог с повидлом	60	1,58	1,7	43	358	442
	Отвар шиповника	150	0	0	8,5	30,5	394
ИТОГО за полдник:		210	1,58	1,7	51,5	388,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1180	42	47	191,25	1415,52	

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
день 3							
ЗАВТРАК	Каша дружба	200	4,84	5,82	25,41	197,31	199.5а
	Какао с молоком	180	4,97	3,7	21,14	184,93	416
	Масло сливочное	10	0,06	7,7	1	92	1
	Хлеб пшеничный	30	1,58	2,41	2,71	102,8	
ИТОГО за завтрак:		420	11,45	19,63	50,26	577,04	
2-ой завтрак	Сок или фрукты	100	1,5	0,1	19,2	89	418
ИТОГО :		100	1,5	0,1	19,2	89	
ОБЕД	Салат из зеленого горошка	60	1,5	3,15	7,17	50,4	11
	Рассольник ленинградский	200	1,98	5,33	16,35	116,2	79
	Биточки в томатно-сметанном соусе	70/50	4,03	21,16	9,92	205,9	299
	Гречка отварная	120	24,87	6,31	21,18	83,8	330
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	20,13	32,73	394
	Хлеб ржаной	37	2,74	0,58	14,7	82,4	123
	Хлеб пшеничный	20	3,85	1,51	26,73	130	463
ИТОГО за обед:		737	39,47	38,04	126,18	655,23	
ПОЛДНИК	Отвар шиповника	200	0	0	9	45	394
	Пирог с повидлом	60	1,58	1,7	43	358	442
ИТОГО за полдник:		260	1,58	1,7	52	403	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	54	59,47	247,64	1724,27	

Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 4							
ЗАВТРАК	Запеканка рисово-творожная	150	9,61	11,6	16,51	266,33	203
	Джем фруктовый	20	1,59	2,1	11,88	46,98	369
	Чай	160	0,39	0	11,88	56,98	411
	Булка любительская	20	3,85	1,51	24,39	130	463
ИТОГО за завтрак:		350	15,44	15,21	64,66	500,29	
2-ой завтрак	Сок или фрукты	100	1,5	0,1	19,2	89	418
ИТОГО :		100	1,5	0,1	19,2	89	
ОБЕД	Салат из свеклы с луком	35	2,16	2	7,13	48,91	34
	Суп рыбный	150	8,24	12	15,57	78,23	95
	Пюре картофельное	100	2,62	4,59	16,82	132	339
	Кисель	150	0,78	3,6	13,98	54,2	400
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,68	72,4	123
	Хлеб пшеничный	15	3,85	1,51	26,73	130	463
ИТОГО за обед:		480	20,29	24,18	93,91	515,74	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	150	2,5	6	8,5	110	420
	Кондитерское изделие	50	0,85	1,51	16,73	130	489
ИТОГО за полдник:		200	3,35	7,51	25,23	240	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1130	42	47	203	1345,03	

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
ЗАВТРАК	Залежанка рисово-творожная	200	13,54	11,62	21,19	348	203
	Джем фруктовый	20	1,59	2,1	11,88	46,98	369
	Чай	180	0,59	0	16,54	68,63	411
	Булка любительская	30	3,95	1,61	26,83	133	463
ИТОГО за завтрак:		430	19,67	15,33	76,44	589,41	
2-ой завтрак	Сок или фрукты	100	1,5	0,1	19,2	89	418
ИТОГО :		100	1,5	0,1	19,2	89	
ОБЕД	Салат из свеклы с луком	50	3,16	3	12,42	82,2	34
	Суп рыбный	200	10,25	13	18,46	85,85	95
	Пюре картофельное	150	3,4	14,7	25,38	154,2	339
	Кисель	180	1	3,6	14,57	59,7	400
	Хлеб ржаной	38	2,74	0,58	14,7	82,4	123
	Хлеб пшеничный	20	3,85	1,51	25,73	130	463
ИТОГО за обед:		638	24,4	36,39	112,26	594,35	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	200	5,5	6,5	9	115	420
	Кондитерское изделие	50	3,95	1,61	26,83	133	489
ИТОГО за полдник:		250	9,45	8,11	35,83	248	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1418	55,02	59,93	243,73	1520,76	

Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 5 день							
ЗАВТРАК	Вермишель молочная	150	3,07	4,78	27,64	181,87	100
	Кофейный напиток	150	4,07	3,67	15,33	134,2	414
	Сыр	10	1,74	2,21	0	27,3	3
	Хлеб пшеничный	20	1,41	2,38	9,71	102,7	
ИТОГО за завтрак:		350	10,29	13,04	52,68	446,07	
2-ой завтрак	Соки или фрукты	100	1,5	0,1	19,2	89	418
ИТОГО :		100	1,5	0,1	19,2	89	
ОБЕД	Винегрет овощной	40	2,4	5,2	3,36	33,3	46
	Суп картофельный	150	1,66	4,1	19,56	71,4	83
	Плов с курицей	150	11,18	10,42	19,16	194,12	321
	Компот из сухофруктов	150	0,12	0,12	17,91	70,95	394
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,68	72,4	123
	Хлеб пшеничный	15	3,85	1,51	26,73	130	463
ИТОГО за обед:		535	19,81	21,83	100,4	572,17	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	3,78	3,6	3,45	87	419
	Яйцо	41	2,77	8,73	0,28	62,8	227
	Булочка	20	3,85	1,51	26,73	130	463
ИТОГО за полдник:		211	10,4	13,84	30,46	282,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1196	42	47	202,86	1390,04	
Среднее значение за период:		5862	42,543	47,64	198,96	1396,08	

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 5 день							
ЗАВТРАК	Вермишель молочная	200	4,45	8,1	39,55	243,8	100
	Кофейный напиток	180	4,97	3,7	21,14	184,93	414
	Сыр	15	1,74	2,21	0	27,3	3
	Хлеб пшеничный	30	1,58	2,41	2,71	102,8	
ИТОГО за завтрак:		425	12,74	16,42	63,4	558,83	
2-ой завтрак	Сок или фрукты	100	1,5	0,1	19,2	89	418
ИТОГО :		100	1,5	0,1	19,2	89	
ОБЕД	Винегрет	60	0,5	7,08	6,09	52,8	40
	Суп картофельный	200	3,07	6,36	22,35	134,9	83
	Плов с курицей	180	19,57	14,82	42,78	389,3	321
	Компот из сухофруктов	180	0,18	0	21,34	80	394
	Хлеб ржаной	38	2,74	0,58	14,7	82,4	123
	Хлеб пшеничный	15	3,85	1,51	26,73	130	463
ИТОГО за обед:		673	29,91	30,35	133,99	869,4	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	4,1	4	4,4	90	419
	Яйцо	41	2,77	8,73	0,28	62,8	227
	Булка любительская	30	3,85	1,51	26,73	130	463
ИТОГО за полдник:		251	10,72	14,24	31,41	282,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1449	53,37	61,11	248	1800	
Среднее значение за период		7203	54	60,1	251	1711,1	

Возрастная категория от 1 года

до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 день 6							
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	150	5,14	4,87	21,3	172,43	101
	Чай	170	0,39	0	11,88	46,98	411
	Хлеб пшеничный	20	1,41	2,38	9,71	102,7	
	Масло сливочное	10	0,06	7,7	1	92	1
ИТОГО за завтрак:		350	7	14,95	43,89	414,11	
2-ой завтрак	Сок или фрукты	100	1,5	0,1	19,2	89	418
ИТОГО :		100	1,5	0,1	19,2	89	
ОБЕД	Овощи натуральные	30	1,1	6,63	3,8	23	20
	Суп крестьянский	150	1,67	4,11	11,54	92	86
	Рыба под омлетом	50	12,6	10,83	11,29	195,69	263
	Рожки отварные с маслом	80	3,4	3	20,02	118,5	335
	Отвар из шиповника	150	0,39	0	17,62	25,3	394
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,68	72,4	123
	Хлеб пшеничный	20	3,85	1,51	26,73	130	463
ИТОГО за обед:		510	25,65	25,84	104,68	656,89	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	150	4,00	4,6	8,5	110	420
	Кондитерское изделие	20	3,85	1,51	26,73	130	489
ИТОГО за полдник:		170	7,85	6,11	35,23	240	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1130	42	47	203	1400	

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 день 6							
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	200	7,54	8,016	76,98	227,54	101
	Чай	180	0,59	0	16,54	68,63	411
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,1	14,49	138	
	Масло сливочное	10	0,06	7,7	0,1	92	1
ИТОГО за завтрак:		420	10,56	15,81	108,11	526,17	
2-ой завтрак	Сок или фрукты	100	1,5	0,1	19,2	89	418
ИТОГО :		100	1,5	0,1	19,2	89	
ОБЕД	Овощи натуральные	30	1,1	6,63	3,8	23	20
	Суп крестьянский	200	2,18	5,45	12,21	110,4	86
	Рыба под омлетом	50	17,11	18,5	11,29	323,5	263
	Рожки отварные с маслом	120	5,11	3,41	30,63	177,8	335
	Отвар шиповника	180	0,5	0	18,6	92,73	394
	Хлеб ржаной	37	2,74	0,58	14,7	82,4	123
	Хлеб пшеничный	20	3,85	1,51	26,73	130	463
ИТОГО за обед:		637	32,59	36	117,96	939,83	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	200	5,5	6,5	9	115	420
	Кондитерское изделие	20	3,85	1,51	6,73	130	489
ИТОГО за полдник:		220	9,35	8,01	15,73	245	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1377	54	60	261	1800	

Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 день 7							
ЗАВТРАК	Пудинг творожный	140	9,26	8,38	16,2	157,9	249
	Какао с молоком	180	2,07	3,67	23,4	134,2	416
	Булка любительская	20	1,41	2,38	2,71	102,7	463
ИТОГО за завтрак:		340	12,74	14,43	42,31	394,8	
2-ой завтрак	Соки или фрукты	100	1,5	0,1	19,2	89	418
ИТОГО :		100	1,5	0,1	19,2	89	
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,66	1,98	4	36,4	35
	Щи	150	2,4	4,00	13	98	72
	Жаркое по домашнему	130	11,21	11,9	45,07	220	292
	Компот из сухофруктов	150	0,15	0,15	0	17,5	394
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,68	72,4	123
	Хлеб пшеничный	15	3,85	1,51	25,73	130	463
ИТОГО за обед:		515	20,91	20,02	102,48	574,3	
ПОЛДНИК	Чай	150	0,1	0	12	45,5	411
	Яйцо	41	2,77	8,73	9,28	62,8	227
	Булочка любительская	20	3,85	1,51	25,73	130	463
ИТОГО за полдник:		211	6,72	10,24	47,01	238,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1176	43,61	47	203	1323,7	

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 день 7							
ЗАВТРАК	Пудинг творожный	160	10,97	9,35	21,1	160	249
	Какао с молоком	200	3	3,7	21,5	184,93	416
	Булка любительская	30	3,95	1,61	26,1	133	463
ИТОГО за завтрак:		390	17,27	18,86	49,7	474	
2-ой завтрак	Сок или фрукты	100	1,5	0,1	15	89	418
ИТОГО :		100	1,5	0,1	15	89	
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	1,23	2,44	6,1	66,4	35
	Щи	200	4,56	5,17	17,1	120,9	72
	Жаркое по домашнему	180	15,26	21	63	457,04	292
	Компот из сухофруктов	180	0,87	0	24	48,96	394
	Хлеб ржаной	38	2,74	0,58	1	82,4	123
	Хлеб пшеничный	15	3,85	1,51	26	130	463
ИТОГО за обед:		663	28,51	30,7	153	905,7	
ПОЛДНИК	Чай	200	0	6,5		45,5	411
	Яйцо	41	2,77	8,73	0	62,8	227
	Булочка любительская	30	3,95	1,61	26	133	463
ИТОГО за полдник:		271	6,72	10,34	39	241,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1439	54	60	2	1710	

Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 8							
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшенная	150	6,86	5,99	34,28	231,26	199a
	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,01	11,97	75,84	414
	Сыр	10	1,74	2,21	0	27,3	3
	Хлеб пшеничный	20	1,41	2,38	2,71	102,7	
ИТОГО за завтрак:		360	12,38	10,21	61,55	437,1	
2-ой завтрак	Соки или фрукты	100	1,5	0,1	19,2	89	418
ИТОГО:		100	1,5	0,1	19,2	89	
ОБЕД	Салат из картофеля с зеленым горошком	40	1,1	0,2	3,8	23	26
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,36	5,02	10,58	72,7	88
	Котлеты рубленые из говядины	50	11,38	16,99	5,71	72,45	299
	Калуста тушеная	80	5,7	8,29	13,86	43,9	354
	Компот из сухофруктов	150	0,12	0,12	11,91	70,95	394
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,68	72,4	123
	Хлеб пшеничный	20	3,85	1,51	26,73	130	463
ИТОГО за обед:		520	26,15	32,61	86,27	485,4	
ПОЛДНИК	Отвар шиповника	150	0	0	8,5	30,5	394
	Пирог с повидлом	60	1,58	1,7	43	358	441
ИТОГО за полдник:		210	1,58	1,7	51,5	388,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1180	39,87	44,62	218,52	1372,7	

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 день 8							
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшеничная	200	8,58	7,5	43,04	283,4	199а
	Кофейный напиток с молоком	180	4,97	3,7	21,14	184,93	414
	Сыр	15	1,8	3,21	0	27,3	3
	Хлеб пшеничный	30	1,5	2,6	3	102,7	
ИТОГО за завтрак:		425	17,5	12,81	91,01	601,33	
2-ой завтрак	Сок или фрукты	100	1,5	0,1	19,2	89	418
ИТОГО :		100	1,5	0,1	19,2	89	
ОБЕД	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,1	3,15	7,17	61,9	26
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,91	5,92	13,98	82,7	88
	Котлеты рубленые из говядины	70	16,28	21,16	6,92	214,07	299
	Капуста тушеная	110	7,06	13,07	14	50	354
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	21,34	90,1	394
	Хлеб ржаной	37	2,74	0,58	14,7	82,4	123
	Хлеб пшеничный	20	3,85	1,51	26,73	130	463
ИТОГО за обед:		677	33,42	45,39	104,84	711,17	
полдник	Отвар шиповника	200	0	0	10	40,5	394
	Пирог с повидлом	60	1,58	1,7	43	358	441
ИТОГО за полдник:		260	1,58	1,7	53	398,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1447	54	60	288	1800	

Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
день 9							
ЗАВТРАК	Лапшевник с творогом	150	8,6	5,75	11,33	143,07	226
	Джем фруктовый	20	0,59	2,1	11,88	46,98	369
	Чай	160	0,39	0	11,88	46,98	411
	Булка любительская	20	3,85	1,51	26,73	130	463
ИТОГО за завтрак:		350	13,43	9,36	61,82	367,03	
2-ой завтрак	Соки или фрукты	100	1,5	0,1	19,2	89	418
ИТОГО :		100	1,5	0,1	19,2	89	
ОБЕД	Овощи натуральные	30	0,36	2,02	3,36	33,3	20
	Борщ со сметаной	150	2,21	1,38	15,88	89,42	63
	Бефстроганов	50	5,98	20,14	2,25	181,5	294
	Рис отварной	80	3,4	2,3	10,9	96	332
	Кисель	150	0,78	3,5	13,98	54,2	400
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,68	72,4	123
	Хлеб пшеничный	15	3,85	1,51	26,73	130	463
ИТОГО за обед:		505	19,22	31,33	86,78	656,82	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	150	4	4,6	8,5	110	420
	Кондитерское изделие	50	3,85	1,51	26,73	130	489
ИТОГО за полдник:		200	7,85	6,11	35,23	240	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1155	42,03	46,9	203	1352,85	

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
день 9							
ЗАВТРАК	Лепешник с творогом	200	10,36	10,89	27,22	190,76	226
	Джем фруктовый	20	0,59	2,4	11,88	46,98	369
	Чай	180	0,59	0	16,54	68,63	411
	Булка любительская	30	3,95	1,61	26,83	133	463
ИТОГО за завтрак:		430	15,49	14,9	82,47	439,47	
2-ой завтрак	Сок или фрукты	100	1,5	0,1	19,2	89	418
ИТОГО :		100	1,5	0,1	19,2	89	
ОБЕД	Овощи натуральные	30	0,36	2,02	3,36	33,3	20
	Борщ со сметаной	200	3,55	4,55	24,45	100,2	63
	Бефстроганов	70	9,18	22	10,38	476,57	294
	Рис отварной	110	5,3	2,73	23,91	141,16	332
	Кисель	180	0,58	3,5	20	60	400
	Хлеб ржаной	38	2,74	0,58	14,7	82,4	123
	Хлеб пшеничный	20	3,85	1,51	26,73	130	463
ИТОГО за обед:		648	25,56	36,89	123,53	1023,63	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	200	7,5	6,5	9	115	420
	Кондитерское изделие	50	3,95	1,61	26,83	133	489
ИТОГО за полдник:		250	11,45	8,11	35,8	248	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1428	54	60	261	1800	

Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 день 10							
ЗАВТРАК	Каша гречневая на воде или молоке	150	5,34	6,32	11,97	155,1	199а
	Чай	170	0,39	0	11,88	46,98	411
	Масло сливочное	10	0,06	7,7	1,92	92	1
	Хлеб пшеничный	20	7,8	6,12	9,71	30	
ИТОГО за завтрак:		350	8,03	14,12	37,85	424,08	
2-ой завтрак	Соки или фрукты	100	1,5	0,1	19,2	89	418
ИТОГО :		100	1,5	0,1	19,2	89	
ОБЕД	Салат из овощей	40	2,16	2	17,13	48,91	38
	Уха	150	6,55	4,87	15,56	64,75	61
	Запеканка вермишелевая курицей	125	8,11	10,08	25,81	238,4	308
	Компот из сухофруктов	150	0,76	0	21,1	40,8	394
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,68	72,4	123
	Хлеб пшеничный	15	3,85	1,51	26,73	130	463
ИТОГО за обед:		510	24,07	18,94	120,01	595,26	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	3,78	3,6	3,45	100,4	419
	Яйцо	41	2,77	8,73	0,28	62,8	277
	Булочка любительская	20	3,85	1,51	26,73	130	463
ИТОГО за полдник:		211	10,4	13,84	30,46	293,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1171	44	47	207,52	1401,15	
Среднее значение за период		5812	42,3	46,5	202,53	1370,08	

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 день 10							
ЗАВТРАК	Каша гречневая на воде или молоке	200	8,01	9,92	28,72	236,4	199а
	Чай	180	0,59	0	16,54	68,63	411
	Масло	10	0,06	7,7	1	92	1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,1	14,49	138	
ИТОГО за завтрак:		420	11,03	17,72	60,75	535,03	
2-ой завтрак	Сок или фрукты	100	1,5	0,1	19,2	89	418
ИТОГО :		100	1,5	0,1	19,2	89	
ОБЕД	Салат из овощей	60	2,5	3	20,1	82,2	38
	Уха	200	8,7	6,49	16,19	92,16	61
	Запеканка вермишелевая с курицей	150	11,66	15,96	47,48	446,3	308
	Компот из сухофруктов	180	0,87	0	24,64	48,96	394
	Хлеб ржаной	38	2,74	0,58	14,7	82,4	123
	Хлеб пшеничный	15	3,85	1,51	26,73	130	463
ИТОГО за обед:		643	30,32	27,54	149,84	882,02	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	4,53	4,4	4,2	101,15	419
	Яйцо	41	2,77	8,73	0,28	62,8	227
	Булочка любительская	30	3,85	1,51	26,73	130	463
ИТОГО за полдник:		251	11,15	14,64	31,21	293,95	
Итого за день:		14,14	54	60	261	1800	

Среднее значение за период

7105

54

60

262,4

17,82