

Утверждаю заведующий МБДОУ  
«Детский сад « 12 компенсирующего вида»  
Морозова В.В.



**Примерное двух недельное меню**

**возрастная категория детей 3-6 лет**

**МБДОУ «Детский сад № 12 компенсирующего вида»**

Наименование сборника рецептуры: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»./ Под.ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна.2011 г./ М.:ДеЛи принт,2011-584 с.

**Примерное двухнедельное меню для питания детей возрастной категории 3-6 лет**

**Завтрак**

1 день	2 день		3 день		4 день		5 день		6 день		7 день		8 день		9 день		10 день		
кашечная овсяная	200	Каша молочная манная	200	Каша молочная геркулесовая	200	Каша молочная сборная	200	Каша молочная гречневая	200	Вермишель молочная	200	Каша молочная пшеничная	200	Каша молочная геркулесовая	200	Каша молочная ячневая	200	Каша молочная пшеничная	200
кофейный напиток	200	Кофейный напиток	200	Кофейный напиток	200	Какао	200	Кофейн напиток	200	Кофейный напиток	200	Кофейный напиток	200	Кофейный напиток	200	Какао	200	Кофейный напиток	200
сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5
хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
сыр	15			Яйцо вареное	20	Сыр	15			Сыр	15			Сыр	15	Яйцо вареное	20	Яйцо вар	20

**2 завтрак**

молоко кипяченое	200	Кисломол прод	200	Молоко кипяченое	200	Молоко кипяч	200	Сок	200	Молоко кипяч	200	Кисломол прод	200	Сок	200	Молоко кипяч	200	Молоко кипяч	200
кондит.изд.крема	30	Кондит.изд. без крема	30	Пирожок с яблок	100	Кондит изд	20	Кондит.изд. без крема	20	Кондит.изд. без крема	30	Кондит.изд. без крема	30	Кондит.изд. без крема	20	Кондит.изд. без крема	30	Булочка домашняя	60

**Обед**

щи порционн	30	Овощи свежие порционн	30	Овощи свежие порционн	30	Капуста кв	45	Свекла туш	40	Овощи свежие порционн	30	Овощи свежие порционн	25	Капуста квашенная	40	Овощи свежие порционн	30	Овощи свежие порционн	30
суп с рыбой	250	Суп картофельный с рыбой	250	Суп овощной на кур. бульоне	250	Свекольник	250	Суп картоф. с фасолью	250	Суп "крестьянский" на м/б	250	Щи из св/кап со сметаной	250	Суп гороховый с гречками	260	Рассольник "Ленинградский"	250	Суп картоф с вермишелью	250
котлета вареного	70	Котлета мясная запеченая	60	плов с курой	200	Суфле печёночное	100	Котлета рыбная с морковью	70	Голубцы ленивые	200	Оладьи печеночные	100	Котлета куриная	70	Тефтели мясные с рисом	90	рыба запечёная с овощами	90
макаронная запеченая	12045	Рагу овощное	200			Макаронны отварные с овощами	150	Пюре картофельн	150			Пюре картофельное с морковью	150	Макаронны отварные с овощами	150	Тушеная свекла	100	Пюре картофельное	150
соус молочный	50					Соус молочный	30							Соус смет	30				
компот из с/фр.	180	Сок	200	Компот из с/фр.	180	Кисель из с/фр	180	Компот из с/фр.	180	Кисель из с/фр.	180	Компот из с/фр.	180	Компот из с/фр.	180	Сок	200	Кисель из с/фр	180
витам. напиток	50	Витам. напиток	50	Витам. напиток	50	Витам. напиток	50	Витам. напиток	50	Витам. напиток	50	Витам. напиток	50	Витам. напиток	50	Витам. напиток	50	Витам. напиток	50
хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40

**Уплотнённый полдник**

пудинг творожный	60	Пудинг творожный	130	Жаркое подомашнему	180	Пудинг творожный	130	Омлет натуральный	90	Рыба под омлетом	120	Запеканка творожная	130	Омлет натуральный	90	Запеканка творожная	130	Тефтели мясные	70
пюре	150	Повидло	25	Фрукты свежие	100	Повидло	25	Зелен горош	50	Зеленый гор	35	Повидло	25	Зелен горош.	50	Повидло	25	Капуста тушёная	180
фрукты свежие	40	Фрукты свежие	100	Огурец солёный	30	Фрукты свежие	110	Фрукты свежие	100	Фрукты свежие	110	Фрукты свежие	110	Фрукты свежие	100	Фрукты свежие	110	Фрукты	110
чай	200	Чай	200	Чай	200	Чай	200	Чай с молоком	200	Чай	200	Чай	200	Чай с молоком	200	Чай с молоком	200	Чай	200
хлеб пшеничный	30/20	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничн	30/20	Хлеб пшеничн	30	Хлеб пш ржан	30/20	Хлеб пшеничн	30/20	Хлеб пш ржан	30/20	Хлеб пшеничн	30	Хлеб пш ржан	30/20	Хлеб пш ржан	30/20



# 1 день

День: понедельник

Возрастная категория: 3-6 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						№ рецепта
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценн ость (ккал)	Витамины	
						С	
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша рисовая молочная	200	2,17	3,89	22,51	134,00	0,70	185
Какао-напиток на молоке	200	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	397
Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	6
Сыр порц.	15	3,70	4,72	0,00	57,60	0,07	7
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>	450	13,44	15,78	63,55	451,6	6,06	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Молоко кипяченое	200	6,08	5,4	10,07	113	2,73	400
Кондитерские изд.без крема	30	0,7	0,8	18,6	85	0	
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>	230	6,78	6,20	28,67	198,00	2,73	
<b>ОБЕД</b>							
Овощи свежие порционно	30	0	0	2	11	13,8	
Борщ из свежей капусты	250	4,91	4,76	15,74	102,5	10,29	57
Бефстроганов из отварного мяса	70	19	7,2	2,7	171,8	0,1	278
Каша гречневая рассыпчатая	120	8,86	5,98	39,91	248	0	165
Пампушка с чесноком	50	6,43	6,75	81,39	440,63	12,5	117
Кисель из сухофруктов	180	0,46	0,02	27,76	142,2	0,4	376
Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	
Витаминизированный напиток	50	0,00	0,00	1,95	7,80	25,00	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>	780,00	42,96	25,31	186,20	1 202,83	37,09	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Кукуруза консервированная	30	1,00	0,00	5,00	26,00	2,20	12
Тефтеля рыбная	60	12,08	3,92	8,21	116,00	0,26	261
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	126,30	18,34	321
Сок	200	0,50	0,10	9,99	86,00	2,00	442
Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	
Хлеб ржаной	20	1,70	0,30	8,30	43,30	0,00	
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК:</b>	490	20,50	9,17	68,79	474,3	26,66	
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>	1 950,00	83,68	56,46	347,21	2 326,73	72,54	

## 2 день

День: вторник

Возрастная категория: 3-6 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						№ рецепта
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Энерг.цен ность (ккал)	Витамины	
						С	
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша манная молочная жидкая	200	4,53	5,28	30,59	188,00	0,70	168
Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	395
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	6
Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>	435	11,28	11,67	70,17	432	5,73	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Кондитерские изд.без крема	30	0,7	0,8	18,6	85	0	
Кисломол прод	200	6,08	5,4	10,07	84	2,73	
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>	230	6,78	6,2	28,67	169	2,73	401
<b>ОБЕД</b>							
Овощи свежие порционно	30	0,00	0,00	2,00	11,00	13,80	
Суп картофельный с рыбой	250	8,59	8,40	14,33	167,25	9,11	87
Котлета мясная запечёная	60	13,98	15,48	14,46	208,00	0,14	282
Рагу овощное	200	2,71	16,14	36,51	281,00	0,30	137
Сок	200	0,50	0,10	9,99	86,00	2,00	<b>442</b>
Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	
Витаминизированный напиток	50	0,00	0,00	1,95	7,80	25,00	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>	810	29,08	40,72	93,99	839,95	25,35	
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Пудинг творожный	130	17,49	15,43	35,67	351,00	0,30	235
Повидло	25	0,00	0,00	13,00	50,00	0,10	
Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	392
Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	
Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК:</b>	485	22,91	16,3	104,81	656	14,29	
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>	1 960,00	70,75	75,69	316,24	2 181,95	48,10	

### 3 день

День: среда

Возрастная категория: 3-6 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						№
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины С	Рецепта
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша "Геркулес" молочная жидкая	200	5,60	14,60	36,00	230,00	1,40	185
Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	395
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	
Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	
Яйцо вареное 1/2	20	7,52	13,46	1,51	31,50	0,15	213
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>	455	12,35	20,99	75,58	474,00	6,43	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Пирожок с яблоками	100	0,7	0,8	18,6	358	0	495
Молоко	200	3,20	4,80	6,15	113,00	7,00	
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>	300	3,90	5,60	24,75	471,00	7,00	
<b>ОБЕД</b>							
Овощи свежие порционно	30	0	0	2	11	13,8	
Суп овощной на курином бульоне	250	1,74	4,89	8,48	84,75	10,29	66/1
Плов с курой	200	12,64	13,14	13,46	483	0,67	265
Витаминизированный напиток	50	0,00	0,00	1,95	7,80	25,00	
Компот из сухофруктов	180	0,46	0,02	27,76	113	0,4	376
Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>	750	18,14	18,65	70,35	786,25	50,16	
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Огурец солёный	30	0,24	0,03	1,00	6,00	4,70	
Жаркое по-домашнему	180	27,53	7,47	21,95	265,00	0,03	276
Хлеб ржаной	20	1,70	0,30	8,30	43,30	0,00	
Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	392
Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	
Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК:</b>	560	33,39	8,17	66,39	474,30	8,62	
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>	2065,0	67,78	53,41	237,07	2 205,55	72,21	

## 4 день

возрастная категория: 3-6 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						№ рецепта
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Минералы	
						Са	
<b>ЗАВТРАК</b>							
аша "Дружба" молочная жидкая	200	8,14	9,68	38,39	273,00	1,46	180
акао напиток	200	2,85	2,41	14,36	107,00	1,17	397
леб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	
асло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	
ыр порц.	15	3,70	4,72	0,00	57,60	0,07	7
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>	450	18,59	20,79	77,97	590,6	6,56	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
олоко кипяченое	200	6,08	5,4	10,07	113	2,73	400
ондитерские изделия	20	0,7	0,8	18,6	85	0	
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>	220	6,78	6,20	28,67	198,00	2,73	
<b>ОБЕД</b>							
пуста квашен	45	0,00	0,00	2,00	11,00	13,80	
екольник со сметаной	250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25	57
фле печёночное	100	15,57	12,43	3,29	187,00	0,01	279
карены отварные с овощами	150	8,57	4,83	46,31	227,00	0,00	206
ус молочный	30	0,11	1,04	1,03	13,92	0,00	350
сель	180	0,23	0,01	35,27	142,20	0,15	379
еб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	
гаминизированный напиток	50	0,00	0,00	1,95	7,80	25,00	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>	845	30,47	21,75	121,74	772,57	22,21	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
динг из творога запечённый	130	17,49	15,43	35,67	351,00	0,30	240
видло	25	0,00	0,00	13,00	50,00	0,10	
еб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	
й	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	
укты	110	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК:</b>	495	22,91	16,30	104,81	656	14,29	
<b>ИТОГО В ДЕНЬ:</b>	<b>2010.0</b>	<b>78,75</b>	<b>65,04</b>	<b>333,19</b>	<b>2 217,17</b>	<b>45,79</b>	

## 5 день

Возрастная категория: 3-6 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						№ рецепта
	масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины С	
<b>ЗАВТРАК</b>							
Овсяная молочная жидкая	200	5,75	5,12	18,38	145,20	0,91	185
Чайный напиток на молоке	200	3,67	3,19	15,82	91,00	1,43	395
Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	
Сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	
<b>Итого ЗАВТРАК:</b>	435	13,32	12,29	59,42	389,2	6,2	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Сладкие изд. без крема	20	0,7	0,8	18,6	85	0	
	200	0,50	0,10	9,99	86,00	2,00	442
<b>Итого 2 ЗАВТРАК:</b>	220	1,20	0,90	28,59	171,00	2,00	
<b>ОБЕД</b>							
Овощная	40	0	0	2	11	13,8	33
Суп картофельный с фасолью	250	5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	81
Суп рыбный с морковью	70	12,08	3,92	8,21	116	0,26	256
Салат картофельный	150	3,06	4,80	20,44	138,60	18,34	321
Салат из сухофруктов	180	0,46	0,02	27,76	113	0,4	376
Салат мясной	40	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	
Чайный напиток	50	0,00	0,00	1,95	7,80	25,00	
<b>Итого ОБЕД:</b>	780	24,39	14,61	91,43	589,05	38,61	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Суп куриный	90	7,52	13,46	1,51	157,00	0,15	215
Суп зелёный отварной	50	1,17	2,30	6,17	50,05	3,36	
Суп гороховый	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	392
Хлеб пшеничный	40	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	
Свежие овощи	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	
Салат мясной	20	1,70	0,30	8,30	43,30	0,00	
<b>Итого ПОЛДНИК:</b>	500	14,11	16,63	63,82	462,05	17,40	
<b>Итого ЗАВТРАК + ОБЕД + ПОЛДНИК:</b>	1 935,00	53,02	44,43	243,26	1 611,30	64,21	



## 6 день

понедельник

возрастная категория: 3-6 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						№ рецепта
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
						С	
<b>ЗАВТРАК</b>							
Творожная запеканка	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,91	93
Чай напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	
Печенье	30	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	
Сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	
Сыр.	15	3,70	4,72	0,00	57,60	0,07	
<b>В ЗАВТРАК:</b>	450	12,50	11,6	58,42	389,2	5,94	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Сырковые изд. без крема	30	0,7	0,8	18,6	85	0	
Сыр кипяченое	200	0,45	0,01	33,99	113	12,9	
<b>В 2 ЗАВТРАК:</b>	230	1,15	0,8	52,59	198	12,9	
<b>ОБЕД</b>							
Свежие порционно	30	0	0	2	11	13,8	
Сырный с мясом	250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25	80
Печенье	200	17,65	11,30	25,33	273,75	25,04	
Из сухофруктов	180	0,46	0,02	27,76	142,2	0,4	298
Салат	40	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	<b>376</b>
Сладкий напиток	50	0,00	0,00	1,95	7,80	25,00	
<b>В ОБЕД:</b>	700	24,10	14,76	90,88	626,20	72,49	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Салат в омлете	120	8,75	4,32	6,21	102,00	0,26	249
Сыр горошек	50	1,17	2,30	6,17	50,05	3,36	
Сыр	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	
Свежие	110	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	
Печенье	20	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	
Салат	30	1,70	0,30	8,30	43,30	0,00	
<b>ПОЛДНИК:</b>	530	11,48	7,14	43,37	287,05	13,65	
<b>ВЕСЬ ДЕНЬ:</b>	1 960,00	49,23	34,30	245,26	1 500,45	104,98	

## 7 день

День: вторник

Возрастная категория: 3-6 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						№ рецепта
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценн ость (ккал)	Витамины	
						С	
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша пшеничная молочная жидкая	200	4,40	4,06	26,99	162,00	0,70	185
Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	
Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	
Яйцо вареное 1/2	20	3,70	4,72	0,00	31,50	0,07	
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>	455	14,85	15,17	66,57	437,50	5,80	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Кисломол прод	200	6,08	5,4	10,07	84	2,73	
Кондитерские изд.без крема	30	0,7	0,8	18,6	85	0	
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>	230	6,78	6,2	28,67	169	2,73	
<b>ОБЕД</b>							
Овощи свежие порционно	30	0,00	0,00	2,00	11,00	13,80	
Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,74	4,89	8,48	84,75	10,29	67
Печеночные оладьи	100	11,78	12,91	14,90	291,00	0,85	291
Пюре картофельное с морковью	150	2,88	4,67	18,20	126,30	15,90	321
Компот из с.фруктов	180	0,16	0,0,16	23,88	113,00	1,72	372
Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	
Витаминизированный напиток	50	0,00	0,00	1,95	7,80	25,00	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>	800	19,86	23,07	84,16	712,75	42,56	
<b>УЖИН</b>							
Творожная запеканка	130	17,76	15,43	18,37	253,00	0,30	235
Повидло	25	0,00	0,00	13,00	50,00	0,10	
Фрукты свежие (яблоко)	110	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	
Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	
Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК:</b>	495	23,18	16,3	87,51	558	14,29	
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>	1 980,00	64,67	60,74	266,91	1 877,25	65,38	

## 8 день

День: среда

Возрастная категория: 3-6 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						№ рецепта
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценн ость (ккал)	Витамины	
						С	
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша "Геркулес" молочная жидкая	200	5,60	14,60	36,00	230,00	1,40	185
Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	
Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	
Сыр порц.	15	3,70	4,72	0,00	57,60	0,07	
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>	450	12,35	20,99	75,58	474,00		
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Кондитерские изд.без крема	20	0,7	0,8	18,6	85	0	442
Сок	200	0,50	0,10	9,99	86,00	2,00	
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>	220	1,2	0,9	28,59	171	2	
<b>ОБЕД</b>							
Капуста квашеная	40	0,24	0,03	0,48	4,00	1,50	81
Суп гороховый с гречками	260	2,69	2,84	17,14	134,75	8,25	
Котлета из кури	70	12,48	12,59	2,45	223,00	0,03	
Макароны с овощами	150	2,43	8,55	22,90	227,00	1,75	
Соус сметанный	30	0,50	0,10	1,90	60,00	7,00	
Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	
Компот из сухофруктов	180	0,46	0,02	27,76	113	0,4	
Витаминизированный напиток	50	0,00	0,00	1,95	7,80	25,00	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>	820	22,10	24,73	89,33	848,45	18,93	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Омлет натуральный	90	7,52	13,46	1,51	157,00	0,15	215
Горошек зелёный отварной	50	1,17	2,30	6,17	50,05	3,36	
Чай с молоком	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	
Хлеб пшеничный	40	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	
Хлеб ржаной	20	1,70	0,30	8,30	43,30	0,00	
Фрукты свежие (яблоко)	110	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК:</b>	510	15,81	16,93	72,12	505,35	17,40	
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>	2 000,00	51,46	63,55	265,62	1 998,80	38,33	

## 9 день

стная категория: 3-6лет

звание блюд и продуктов	Химический состав						№ рецепта
	масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценн ость (ккал)	Витамины С	
<b>ЗАВТРАК</b>							
чневая молочная жидкая	200	4,53	5,28	30,59	188,00	0,70	185
напиток на молоке	200	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	
пеничный	30	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	
сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	
реное 1/2	20	3,70	4,72	0,00	31,50	0,07	213
<b>В ЗАВТРАК:</b>	455	15,80	17,17	71,63	479,50	6,06	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
ерские изд.без крема	30	0,7	0,8	18,6	85	0	
о кипяченое	200	3,2	4,8	6,15	84	0,06	
<b>ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>	230	3,9	5,6	24,75	169	0,06	
<b>ОБЕД</b>							
свежие порционно	30	0,00	0,00	2,00	11,00	13,80	
ник Ленинградский	250	2,10	5,12	1,95	120,75	7,54	76
и мясные с рисом	100	8,86	5,98	39,91	248,00	0,00	286
тушенная	100	0	0	2	11	13,8	33
	200	0,50	0,10	9,99	86,00	2,00	<b>442</b>
каной	40	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	
низированный напиток	50	0,00	0,00	1,95	7,80	25,00	
<b>В ОБЕД:</b>	770	14,76	11,80	72,55	563,45	37,14	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
ная запеканка	130	17,76	15,43	18,37	253,00	0,30	235
о	25	0,00	0,00	13,00	50,00	0,10	
олоком	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	
пеничный	30	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	
свежие (яблоко)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	
<b>В ПОЛДНИК:</b>	485	23,18	16,30	87,51	558,00	14,29	
<b>В ДЕНЬ:</b>	1 940,00	58,34	51,67	275,04	1 854,95	57,55	

## 10 день

День: пятница

Возрастная категория: 3-6 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						№ рецепта
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины С	
<b>ЗАВТРАК</b>							
Кашя пшеничная молочная жидкая	200	4,59	4,90	26,32	168,00	0,70	185
Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	
Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	
яйцо вареное 1/2	20	3,70	4,72	0,00	31,50	0,07	
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>	455	11,34	11,29	65,90	412,00	5,73	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Булочка домашняя	60	0,7	0,8	18,6	358	0	469
Молоко кипяченое	200	3,2	4,8	6,15	84	0,06	
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>	260	3,20	4,80	6,15	442,00	0,06	
<b>ОБЕД</b>							
Овощи свежие порционно	30	0	0	2	11	13,8	
Суп картофельный с вермишелью	250	5,49	5,27	16,32	104,7	5,81	80
Рыба запеченая под овощами	90	12,08	3,92	8,21	223	0,26	250
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	138,60	18,34	321
Кисель	180	0,23	0,01	35,27	142,20	0,15	379
Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	
Витаминизированный напиток	50	0,00	0,00	1,95	7,80	25,00	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>	790	24,16	14,60	98,94	706,20	38,36	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Тефтели мясные	70	5,70	11,96	0,65	217,00	0,00	287
Капуста тушеная	180	3,75	6,66	17,25	144,00	29,97	132
Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	
Хлеб ржаной	20	1,70	0,30	8,30	43,30	0,00	
Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	
Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК:</b>	600	15,07	19,29	61,34	564,30	33,86	
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>	2 150,00	53,77	49,98	232,33	2 124,50	78,01	

Итого за 10 дней:

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.цен. (ккал)	Витамины
					С
1	83,68	56,46	347,21	2 326,73	72,54
2	70,75	75,69	316,24	2 181,95	48,10
3	67,78	53,41	237,07	2 205,55	72,21
4	78,75	65,04	333,19	2 217,17	45,79
5	53,02	44,43	243,26	1 611,30	64,21
6	49,23	34,30	245,26	1 500,45	104,98
7	64,67	60,74	266,91	1 877,25	65,38
8	51,46	63,55	265,62	1 998,80	38,33
9	58,34	51,67	275,04	1 854,95	57,55
10	53,77	49,98	232,33	2 124,50	78,01
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>	<b>64,08</b>	<b>57,8</b>	<b>312</b>	<b>1986,1</b>	<b>63,58</b>