



УТВЕРЖДЕНО
приказом МБДОУ «Детский сад №16
комбинированного вида»
от 16.09.2024 № 97

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ПО МБДОУ «Детский сад №16
комбинированного вида»**

*Источник: Сборник блюд и кулинарных изделий
для питания детей в дошкольных организациях*

*Составители: М.П. Могильный
В.А. Тутельян*

1 день

День: понедельник

Возрастная категория: 1,5-3г.

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценн ость (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная жидкая	150	2.40	3.82	16.10	104.56	0.50	185
Чай с сахаром, молоком	200	2.65	2.33	11.31	74.48	1.19	394
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		7.37	10.02	42.06	278.14	4.58	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Молоко кипячёное	180	4.56	4.05	7.55	80.84	2.05	400
Кондитерское изделие	20	5.76	2.48	47.88	236.00	0.34	464
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:		10.32	6.53	55.43	316.84	2.39	
ОБЕД							
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.70	4.82	6.69	72.12	10.29	67
Плов с мясом	150	6.20	4.19	27.94	170.08	0.00	287
Свекла отварная с растит.маслом	60	2.13	10.24	13.05	142.64	1.62	640
Компот из сухофруктов	150	0.13	0.00	29.54	118.68	0.10	700
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.30	67.60	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		12.80	19.73	90.52	571.12	12.01	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Горошек зелёный отварной	50	2.50	2.60	6.40	56.40	3.36	602
Омлет натуральный с маслом	90	7.52	13.46	1.51	143.80	0.15	215
Чай с сахаром	180	0.04	0.01	6.99	28.20	0.02	392
Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.15	58.00	3.20	
Фрукты свежие (банан)	95	0.90	0.30	12.60	56.40	4.30	368
Пирожок запеченный с яблоком	70	5.76	2.48	47.88	236.00	0.34	464
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		18.62	19.05	87.53	578.80	11.37	
ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ:		49.11	55.33	275.54	1,744.90	30.35	

2 день

День: вторник

Возрастная категория: 1,5-3г.

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценн ость (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша овсяная жидкая	150	3.69	5.40	17.62	128.44	1.00	185
Какао с молоком	200	3.15	2.72	12.96	86.20	1.20	397
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		9.16	11.99	45.23	313.74	5.09	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок	180			20.00	40.00	0.03	
Кондитерское изделие	20	2.48	1.10	16.90	86.32	0.00	804
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:		2.48	1.10	36.90	126.32	0.03	
ОБЕД							
Огурец солёный	20	0.16	0.02	0.30	2.00	0.00	513
Суп картофельный с пшеном	150	1.39	3.91	6.78	63.96	8.23	202
Рыба, запеченная в омлете	80	15.89	4.53	3.22	112.68	2.18	249
Пюре картофельное с морковью	150	2.88	4.67	18.20	126.30	15.90	322
Компот из сушеных фруктов	150	0.40	0.01	24.29	98.84	0.03	376
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.30	67.60	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		23.36	13.62	66.09	471.38	26.34	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Биточки рубленые мясные	80	13.98	15.48	14.46	208.00	0.14	282
Капуста тушеная	180	3.75	6.66	17.25	137.28	29.97	132
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.20	0.02	392
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		20.05	22.39	53.28	443.08	33.02	
ВСЕГО ЗА 2 ДЕНЬ:		55.05	49.10	201.50	1,354.52	64.48	

3 день

День: среда

Возрастная категория: 1,5-3г.

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценн ость (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная жидкая	150	3.42	4.06	24.63	144.68	0.50	185
Кофейный напиток с молоком	200	2.34	2.00	10.63	67.88	0.98	395
Сыр российский	10	2.32	2.95	0.00	32.88	0.07	7
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		10.40	12.88	49.91	344.54	4.44	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Кисломолочный продукт	180	4.35	3.75	6.30	72.60	0.45	401
Хлеб пшеничный	20	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:		6.63	3.99	20.88	142.20	3.34	401.00
ОБЕД							
Икра из кабачков	20	0.18	0.03	0.48	2.88	1.75	514
Суп картофельный с рисом	150	4.39	4.22	13.06	103.56	4.65	80
Мясо птицы, тушёное в соусе с овощами	230	10.98	7.95	19.21	184.36	8.50	302
Компот из лимонов	150	0.38	0.08	28.32	115.44	10.75	699
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.30	67.60	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		18.57	12.76	74.37	473.84	25.65	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Пудинг из творога	125	17.76	15.43	18.37	267.92	0.30	238
Повидло	20	0.00	0.00	19.59	78.36	0.10	814
Молоко кипяченое	180	0.04	0.01	6.99	28.20	0.02	392
Булочка домашняя	70	7.28	12.52	53.92	344.96	0.06	469
Фрукты	95	0.80	0.60	20.60	90.40	10.00	368
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		25.88	28.56	119.47	809.84	10.48	
ВСЕГО ЗА 3 ДЕНЬ:		61.48	58.19	264.63	1,770.42	43.91	

4 день

День: четверг

Возрастная категория: 1,5-3г.

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценн ость (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная жидкая	150	4.12	4.03	25.31	148.88	0.50	185
Кофейный напиток с молоком	200	2.34	2.00	10.63	67.88	0.98	395
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		8.78	9.90	50.59	315.86	4.37	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Кисломолочный продукт	180	4.35	3.75	6.00	71.40	1.06	401
Кондитерское изделие	20	5.76	2.48	47.88	236.00	0.34	464
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:		10.11	6.23	53.88	307.40	1.40	
ОБЕД							
Овощи свежие порц.(огурец свежий)	30	0.35	0.05	0.95	5.60	3.50	514
Суп картофельный с рыбой	150	6.87	6.72	11.54	127.40	7.29	77/4.2
Котлета мясная рубленая запеченая	70	11.65	12.90	12.05	198.00	0.12	282
Каша гречневая рассыпчатая	120	8.86	5.98	39.91	248.00	0.00	165
Соус молочный	30	0.11	1.04	1.03	12.88	0.00	350
Компот из свежих фруктов	150	0.16	0.16	19.10	78.32	1.58	372
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.30	67.60	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		30.64	27.33	97.88	737.80	12.49	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Огурец солёный	30	0.22	0.03	0.43	2.84	0.00	513
Мясо, тушеное с овощами в соусе	250	16.55	21.71	15.02	299.96	5.20	274
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
Чай с лимоном, с сахаром	150	0.07	0.01	7.10	28.76	1.42	393
Фрукты	70	0.80	0.60	20.60	90.40	10.00	368
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		19.92	22.59	57.73	491.56	19.51	
ВСЕГО ЗА 4 ДЕНЬ:		69.45	66.05	260.08	1,852.62	37.77	

5 день

День: пятница

Возрастная категория: 1,5-3г.

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценн ость (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша ячневая молочная жидкая	150	3.46	3.57	19.76	121.44	0.50	185
Кофейный напиток с молоком	200	2.34	2.00	10.63	67.88	0.98	395
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Сыр российский	10	2.32	2.95	0.00	32.88	0.07	7
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		10.44	12.39	45.04	321.30	4.44	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Кисломолочный продукт	180	4.35	3.75	6.00	71.40	1.06	401
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:		6.63	3.99	20.58	141.00	3.95	
ОБЕД							
Кукуруза консервированная отварная	40	1.00	0.00	5.00	24.00	2.20	685
Борщ с капустой и картофелем	150	3.93	3.81	12.59	95.56	8.23	57
Суфле печёночное	80	7.75	6.13	2.63	90.56	0.08	295
Макаронные изделия отварные с маслом	120	4.50	4.28	21.79	139.40	0.00	205
Соус молочный	50	0.11	1.04	1.03	12.88	0.00	350
Сок	150			20.00	40.00	0.03	
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.30	67.60	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		19.93	15.74	76.34	470.00	10.54	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Запеканка из творога	110	17.76	15.43	18.37	267.92	0.30	237
Повидло	20	0.00	0.00	19.59	78.36	0.10	814
Молоко кипяченое	180	0.04	0.01	6.99	28.20	0.02	392
Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	8.72	46.40	1.98	
Фрукты свежие (апельсин)	90	0.63	0.14	15.65	66.00	42.00	371
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		19.95	15.74	69.32	486.88	44.40	
ВСЕГО ЗА 5 ДЕНЬ:		56.95	47.86	211.28	1,419.18	63.33	

6 день

День: понедельник

Возрастная категория: 1,5-3г.

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценн ость (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша молочная сборная жидкая	150	6.15	7.43	26.62	190.52	1.09	168
Какао с молоком	200	3.15	2.72	12.96	86.20	1.20	397
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		11.62	14.02	54.23	375.82	5.18	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок	180			20.00	40.00	0.03	
Кондитерские изд.без крема	20	2.48	1.10	16.90	86.32	0.00	804
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:		2.48	1.10	16.90	86.32	0.00	
ОБЕД							
Соленый огурец	30	0.18	0.03	0.48	2.88	1.75	514
Свекольник со сметаной	150	3.88	6.00	26.72	170.40	6.60	122
Мясные фрикадельки в томатном соусе	60	23.60	7.26	18.82	227.76	7.69	276
Картофельное пюре	120	3.06	4.80	20.44	138.60	18.34	321
Компот из сухофруктов	150	0.13	0.00	29.54	118.68	0.10	700
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.30	67.60	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		33.49	18.57	109.30	725.92	34.48	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Каша гречневая молочная жидкая	220	5.22	7.03	21.31	162.36	0.80	185
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.20	0.02	392
Пирожок запеченный с яблоком	70	5.76	2.48	47.88	236.00	0.34	464
Фрукты свежие	95	0.80	0.60	20.60	90.40	10.00	368
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		11.82	10.12	96.78	516.96	11.16	
ВСЕГО ЗА 6 ДЕНЬ:		59.41	43.81	277.21	1,705.02	50.82	

7 день

День: вторник

Возрастная категория: 1,5-3г.

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценн ость (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная жидкая	150	3.42	4.06	24.63	144.68	0.50	185
Кофейный напиток с молоком	200	2.34	2.00	10.63	67.88	0.98	395
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Сыр российский	10	2.32	2.95	0.00	32.88	0.07	7
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		10.40	12.88	49.91	344.54	4.44	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок	180			20.00	40.00	0.03	
Кондитерское изделие	20	2.48	1.10	16.90	86.32	0.00	804
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:		2.48	1.1	36.9	126.32	0.03	
ОБЕД							
Суп картофельный с бобовыми	150	4.40	4.22	13.06	103.60	4.65	81
Рыба под маринадом	80	8.33	4.11	5.91	89.84	0.24	258
Квашенная капуста с р/м	30	0.24	0.03	0.48	4.00	1.50	45
Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	138.60	18.34	321
Компот из апельсинов	150	0.38	0.08	28.32	115.44	10.75	699
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.30	67.60	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		19.05	13.72	81.51	519.08	35.48	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Горошек зелёный отварной	45	2.50	2.60	6.40	56.40	3.36	602
Омлет натуральный с маслом	90	7.52	13.46	1.51	143.80	0.15	215
Чай с сахаром и лимоном	180	0.07	0.01	7.10	28.76	1.42	393
Свежие фрукты	95	0.80	0.60	20.60	90.40	10.00	368
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		13.17	16.91	50.19	388.96	17.82	
ВСЕГО ЗА 7 ДЕНЬ:		45.10	44.61	218.51	1,378.90	57.77	

8 день

День: среда

Возрастная категория: 1,5-3г.

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная жидкая	150	2.40	3.82	16.10	104.56	0.50	185
Какао с молоком	200	3.15	2.72	12.96	86.20	1.20	397
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		7.87	10.41	43.71	289.86	4.59	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Кисломолочный продукт	180	4.35	3.75	6.00	71.40	1.06	401
Кондитерское изделие	20	5.76	2.48	47.88	236.00	0.34	464
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:		10.11	6.23	53.88	307.40	1.40	
ОБЕД							
Горошек зелёный отварной	30	2.50	2.60	6.40	56.40	3.36	602
Суп картофельный с вермишелью	150	2.09	2.84	15.20	91.78	6.89	82
Суфле из мяса птицы	60	12.48	12.59	2.45	160.44	0.03	310
Каша гречневая рассыпчатая	120	8.86	5.98	39.91	248.00	0.00	165
Соус молочный	40	0.11	1.04	1.03	12.88	0.00	350
Компот из сушеных фруктов	150	0.40	0.01	24.29	98.84	0.03	376
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.30	67.60	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		29.08	25.54	102.58	735.94	10.31	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Пудинг из творога	125	17.76	15.43	18.37	267.92	0.30	238
Повидло	20	0.00	0.00	19.59	78.36	0.10	814
Молоко кипяченое	180	0.04	0.01	6.99	28.20	0.02	392
Булочка домашняя	50	7.28	12.52	53.92	344.96	0.06	469
Фрукты	95	0.80	0.60	20.60	90.40	10.00	368
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		25.88	28.56	119.47	809.84	10.48	
ВСЕГО ЗА 8 ДЕНЬ:		72.94	70.74	319.64	2,143.04	26.78	

9 день

День: четверг

Возрастная категория: 1,5-3г.

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша молочная овсяная жидкая	150	3.69	5.40	17.62	128.44	1.00	185
Кофейный напиток с молоком	200	2.34	2.00	10.63	67.88	0.98	395
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.15	58.00	3.20	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		7.97	11.23	40.47	283.82	5.18	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Кисломолочный продукт	180	4.35	3.75	6.00	71.40	1.06	401
Кондитерское изделие	20	5.76	2.48	47.88	236.00	0.34	464
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:		5.76	2.48	47.88	236.00	0.34	
ОБЕД							
Рассольник с мясом	200	11.24	14.60	23.24	254.72	19.27	228
Овощи свежие порционно	30	0.18	0.03	0.48	2.88	1.75	514
Голубцы ленивые	180	17.65	11.30	25.33	273.75	22.01	298
Компот из лимонов	150	0.38	0.08	28.32	115.44	10.75	699
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.30	67.60	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		32.09	26.49	90.67	714.39	53.78	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Овощи порционно	30	0.30	0.00	2.10	9.60	4.20	517
Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	138.60	18.34	321
Котлеты рыбные любительские	70	12.08	7.92	8.21	165.00	2.62	256
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.20	0.02	392
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
Фрукты свежие (апельсин)	90	0.63	0.14	15.65	66.00	42.00	371
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		18.39	13.11	67.97	477.00	70.07	
ВСЕГО ЗА 9 ДЕНЬ:		64.21	53.31	246.99	1,711.21	129.37	

10 день

День: пятница

Возрастная категория: 1,5-3г.

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценн ость (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная жидкая	150	1.64	3.82	16.90	104.72	0.50	185
Кофейный напиток с молоком	200	2.34	2.00	10.63	67.88	0.98	395
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Сыр российский	10	2.32	2.95	0.00	32.88	0.07	7
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		8.62	12.64	42.18	304.58	4.44	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Кисломолочный продукт	180	4.35	3.75	6.00	71.40	1.06	401
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:		6.63	3.99	20.58	141.00	3.95	
ОБЕД							
Икра из кабачков	30	0.36	0.05	0.72	4.72	0.00	513
Щи из квашеной капусты с картофелем	150	1.39	3.91	6.78	63.96	8.23	71
Бефстроганов из печени	80	15.20	5.76	10.16	147.52	0.08	278
Макаронные изделия отварные с маслом	120	4.50	4.28	21.79	139.40	0.00	205
Компот из сушеных фруктов	150	0.40	0.01	24.29	98.84	0.03	376
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.30	67.60	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		24.49	14.49	77.04	522.04	8.34	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Запеканка из творога	110	17.76	15.43	18.37	267.92	0.30	237
Повидло	20	0.00	0.00	19.59	78.36	0.10	814
Чай с сахаром	180	0.04	0.01	6.99	28.20	0.02	392
Фрукты свежие (апельсин)	95	0.63	0.14	15.65	66.00	42.00	371
Хлеб пшеничный	30	1.90	0.20	12.15	58.00	3.20	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		20.33	15.78	72.75	498.48	45.62	
ВСЕГО ЗА 10 ДЕНЬ:		60.07	46.90	212.55	1,466.10	62.35	

Итого за 10 дней (ясли):

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.цен. (ккал)	Витамины
					С
1	56.95	47.86	211.28	1,419.18	63.33
2	49.11	55.33	275.54	1,744.90	30.35
3	61.48	58.19	264.63	1,770.42	43.91
4	55.05	49.10	201.50	1,354.52	64.48
5	69.45	66.05	260.08	1,852.62	37.77
6	60.07	46.90	212.55	1,466.10	62.35
7	59.41	43.81	277.21	1,705.02	50.82
8	45.10	44.61	218.51	1,378.90	57.77
9	72.94	70.74	319.64	2,143.04	26.78
10	64.21	53.31	246.99	1,711.21	129.37
ВСЕГО В ДЕНЬ:	59.38	53.59	248.79	1,654.59	56.69

	0-3 мес.	4-6 мес.	7-12 мес.	1-2 г.	2-3г.	3-7 лет
Энергия (ккал)	<u>115*</u>	<u>115*</u>	<u>110*</u>	1200	1400	1800
Белок, г	-	-	-	36	42	54
* в.т.ч. животный (%)	-	-	-	70	65	60
** г/кг массы тела	2.2	2.6	2.9	-	-	-
Жиры, г	<u>6.5*</u>	<u>6*</u>	<u>5.5*</u>	40	47	60
Углеводы, г	<u>13*</u>	<u>13*</u>	<u>13*</u>	174	203	261

Система ГАРАНТ: <http://base.garant.ru/70414724/#ixzz4R7Pi50lc>

до 7 лет	400 - 550	600 - 800	250 - 350	450 - 600
----------	-----------	-----------	-----------	-----------

Для детей с круглосуточным пребыванием	Для детей с дневным пребыванием 8-10 час.	Для детей с дневным пребыванием 12 час.
Завтрак	завтрак	завтрак
2 завтрак (5%)	2 завтрак (5%)	2 завтрак (5%)
Обед (30-35%)	обед (30-35 %)	обед (30-35%)
Полдник (10-15 %)	полдник (10-15 %)	Полдник (10-15%) */ или
Ужин (20-25 %)		Ужин (20-25 %)*

2 ужин - (до 5 %) -		* вместо полдника и ужина возможна
дополнит ельный прием пищи		организа ция уплотнен ного полдника (30-35%)

Система ГАРАНТ: <http://base.garant.ru/70414724/#ixzz4R7VI6ubq>

Рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания детей в дошкольных образовате

С изменениями и дополнениями от:

27 августа 2015 г.

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей			
	в г, мл, брутто		в г, мл, нетто	
	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
Молоко и кисломолочные продукты с м.д.ж. не ниже 2,5%	390	450	390	450

Творог, творожные изделия с м.д.ж. не менее 5%	30	40	30	40
Сметана с м.д.ж. не более 15%	9	11	9	11
Сыр твердый	4.3	6.4	4	6
Мясо (бескостное/ на кости)	55/68	60,5/75	50	55
Птица (куры 1 кат потр./цыплята-бройлеры 1 кат потр./индейка 1 кат потр.)	23/23/22	27/27/26	20	24
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	34	39	32	37
Колбасные изделия	-	7	-	6.9
Яйцо куриное столовое	0,5 шт.	0,6 шт.	20	24
Картофель: с 01.09 по 31.10	160	187	120	140
с 31.10 по 31.12	172	200	120	140
с 31.12 по 28.02	185	215	120	140
с 29.02 по 01.09	200	234	120	140
Овощи, зелень	256	325	205	260
Фрукты (плоды) свежие	108	114	95	100
Фрукты (плоды) сухие	9	11	9	11
Соки фруктовые (овощные)	100	100	100	100
Напитки витаминизированные (готовый напиток)	-	50	-	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50	40	50
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	60	80	60	80
Крупы (злаки), бобовые	30	43	30	43
Макаронные изделия	8	12	8	12

Мука пшеничная хлебопекарная	25	29	25	29
Масло коровье сладкосливочное	18	21	18	21
Масло растительное	9	11	9	11
Кондитерские изделия	7	20	7	20
Чай, включая фиточай	0.5	0.6	0.5	0.6
Какао-порошок	0.5	0.6	0.5	0.6
Кофейный напиток	1	1.2	1	1.2
Сахар	37	47	37	47
Дрожжи хлебопекарные	0.4	0.5	0.4	0.5
Мука картофельная (крахмал)	2	3	2	3
Соль пищевая поваренная	4	6	4	6
Хим состав (без учета т/о)				
Белок, г			59	73
Жир, г			56	69
Углеводы, г			215	275
Энергетическая ценность, ккал			1560	1963

Примечание:

1 - при составлении меню допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания ~~5~~

2 - при использовании другого сырья необходимо делать перерасчет. Масса брутто может меняться в :

3 - доля кисломолочных напитков может составлять 135-150 мл для детей в возрасте 1-3 года и 150-180

4 - % отхода учитывать только при использовании творога для приготовления блюд;

5 - в случае замены говядины на другие виды мясного сырья (разрешенного для использования в пита

6 - количество витаминизированного напитка должно обеспечить не более 15% от суточной потребности

7 - в том числе для приготовления блюд и напитков; в случае использования продуктов промышленного

8 - допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов ~~10~~

При использовании в питании детей готовых продуктов и полуфабрикатов промышленного производства

ельных организациях (г, мл, на 1 ребенка/сутки)

зависимости от исходного сырья и сезона года. При формировании меню необходимо обеспечивать выполнение нормативов, установленных СанПиН 18-109-02-2001, в том числе: 10 мг - для детей 3-7 лет;

[нии детей в ДОУ /Приложение 11/, поступления новых видов пищевых продуктов, в том числе и импортных](#)

продуктов, содержащих витамин С, и может меняться в зависимости от состава напитка;

в напитках, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.) выдача сахара должна быть уменьшена в

зависимости от содержания сахара в продукте. При формировании меню необходимо учитывать одновременно в различных напитках, содержащих сахар, входящие в их состав ингредиенты следует учитывать одновременно в различных

нение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.

[с товаров, или в случае поступления нестандартного сырья, нормы отходов и потерь при технологической с](#)

соответствии с его количеством, поступающим в составе используемого готового продукта;

их группах продуктового набора в соответствии с количественными сведениями о составе продукта, предст:

обработке этого сырья могут определяться дошкольной организацией самостоятельно путем контрольных

авленными изготовителем на упаковке (на основании технических документов, рецептур, расчетных или ла

[проработок.](#)

лабораторных данных).

Овощи свежие порц.(помидор свеж)	50	0	0	2	11
Рис припущенный с овощами	150	2.43	8.55	22.90	181.00
Суфле из рыбы	120	19.40	9.26	4.88	180.00
Булочка домашняя	120	7.28	12.52	53.92	358.00
Фрукты свежие (банан)	115	1.50	0.50	21.00	95.00
Фрукты свежие (банан)	60	0.75	0.25	10.50	47.50
Капуста квашеная	50	0.24	0.03	0.48	4.00
Свекла тушеная с яблоком	210	2.65	6.12	20.50	147.60

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
от 1 года до 3-х лет	350-450	450-550	200-250	400-500
от 3-х до 7-ми лет	400-550	600-800	250-350	450-600

13.8	517
------	-----

1.75	256
------	-----

0.38	268
------	-----

0.06	469
------	-----

10.00	368
-------	-----

5.00	368
------	-----

1.50	45
------	----

1.95	711
------	-----

1 день							
День: понедельник							
Возрастная категория: 3-7 лет							
Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценн ость (ккал)	Витамин С	№ рецепт уры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная жидкая	200	4.48	4.04	35.39	191.80	0.70	185
Чай с сахаром и молоком	200	2.67	2.34	14.31	86.64	1.20	394
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		9.47	10.25	64.35	377.54	4.79	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Молоко кипячёное	200	6.08	5.40	10.07	113.00	2.73	400
Печенье	50	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:		9.12	5.72	29.51	205.80	6.59	
ОБЕД							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.74	4.89	9.48	84.00	20.03	67
Плов с мясом	250	6.20	4.19	27.94	170.08	0.00	287
Свекла отварная с растит.маслом	80	2.13	10.24	13.05	142.64	1.62	640
Компот из сушеных фруктов	180	0.46	0.02	27.76	113.04	0.40	376
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		13.83	19.94	94.93	594.56	22.05	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Горошек зелёный отварной	50	2.50	2.60	6.40	56.40	3.36	602
Омлет натуральный с маслом	90	7.52	13.46	1.51	143.80	0.15	215
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03	392
Пирожок с яблоком(печеный)	70	5.76	2.48	47.88	236.00	0.34	464
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
Фрукты свежие (апельсин/груша)	90	0.63	0.14	15.65	66.00	42.00	371
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		18.75	18.94	96.01	612.16	48.77	
ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ:		51.17	54.85	284.80	1,790.06	82.20	

2 день							
День: вторник							
Возрастная категория: 3-7 лет							
Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша овсяная жидкая	200	3.79	5.48	19.03	135.12	1.40	185
Какао с молоком	200	3.67	3.19	15.82	103.48	1.43	397
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		10.54	12.62	54.36	360.90	6.69	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок	200	1.80	0.00	36.36	152.00	7.20	399
Кондитерские изд.без крема (сушка)	50	2.48	1.10	16.90	86.32	0.00	804
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:		4.28	1.10	53.26	238.32	7.20	
ОБЕД							
Огурец солёный	50	0.22	0.03	0.43	2.84	0.00	513
Суп картофельный с пшеном	200	1.39	3.91	6.78	63.96	8.23	202
Рыба, запеченная в омлете	100	19.05	5.43	3.86	135.08	2.62	249
Пюре картофельное с морковью	150	2.88	4.67	18.20	126.30	15.90	322
Компот из сушеных фруктов	180	0.46	0.02	27.76	113.04	0.40	376
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		27.30	14.66	73.73	526.02	27.15	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Биточки рубленые мясные	80	13.98	15.48	14.46	208.00	0.14	282
Капуста тушеная	180	3.75	6.66	17.25	137.28	29.97	132
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03	392
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		20.83	22.48	61.14	478.44	34.00	
ВСЕГО ЗА 2 ДЕНЬ:		62.95	50.86	242.49	1,603.68	75.04	

3 день							
День: среда							
Возрастная категория: 3-7 лет							
Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценн ость (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная жидкая	200	4.59	4.90	26.32	162.84	0.70	185
Кофейный напиток с молоком	200	2.80	3.20	14.68	95.52	1.17	395
Сыр российский	15	3.48	4.43	0.00	49.36	0.11	7
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	40	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		13.19	16.40	55.65	406.82	4.87	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Кисломолочный продукт	200	5.80	6.40	8.20	107.20	1.40	401
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	804
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:		8.08	6.64	22.78	176.80	4.29	
ОБЕД							
Икра кабачковая	50	0.15	0.00	1.05	4.80	2.10	517
Суп картофельный с рисом	200	5.49	5.27	16.32	129.40	5.81	80
Мясо птицы, тушёная в соусе с овощами	250	11.94	15.10	20.88	251.92	9.24	302
Компот из лимона	180	0.45	0.10	33.99	138.60	12.90	699
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		21.33	21.07	88.94	609.52	30.05	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Пудинг из творога	150	17.49	15.43	35.67	336.08	0.30	234
Повидло	20	0.00	0.00	19.59	78.36	0.10	814
Молоко кипяченое	200	6.08	5.40	10.07	113.00	2.73	400
Булочка домашняя	60	7.28	12.52	53.92	344.96	0.06	469
Фрукты свежие (апельсин/груша)	90	0.63	0.14	15.65	66.00	42.00	371
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		31.48	33.49	134.90	938.40	45.19	
ВСЕГО ЗА 3 ДЕНЬ:		74.08	77.60	302.27	2,131.54	84.40	

4 день							
День: четверг							
Возрастная категория: 3-7 лет							
Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценн ость (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная жидкая	200	6.40	4.06	26.99	166.04	0.70	185
Кофейный напиток с молоком	200	2.80	3.20	14.68	95.52	1.17	395
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	40	3.80	0.40	24.30	116.00	4.81	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		13.04	11.29	66.04	407.06	6.68	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Кисломолочный продукт	200	5.80	6.40	8.20	107.20	1.40	401
Кондитерские изд.без крема	50	2.48	1.10	16.90	86.32	0.00	804
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:		8.28	7.50	25.10	193.52	1.40	
ОБЕД							
Овощи свежие порц.(огурец свежий)	50	0.35	0.05	0.95	5.60	3.50	514
Суп картофельный с рыбой	200	8.59	8.40	14.33	167.25	9.11	77/4.2
Котлета мясная рубленая запеченая	80	13.98	15.48	14.46	208.00	0.14	282
Каша гречневая рассыпчатая	130	8.86	5.98	39.91	242.92	0.00	165
Соус молочный	50	0.11	1.04	1.03	12.88	0.00	350
Компот из свежих фруктов	180	0.16	0.16	23.88	97.44	1.72	372
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		35.35	31.71	111.26	818.89	14.47	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Огурец солёный	50	0.36	0.05	0.72	4.72	0.00	513
Мясо, тушеное с овощами в соусе	250	21.71	16.55	15.02	296.00	5.20	274
Хлеб пшеничный	40	3.80	0.40	24.30	116.00	4.81	
Чай с сахаром и лимоном	200	0.12	0.02	10.20	41.44	2.83	393
Фрукты свежие (банан/апельсин)	100	0.63	0.14	15.65	66.00	42.00	371
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		25.99	17.02	50.24	458.16	12.84	
ВСЕГО ЗА 4 ДЕНЬ:		82.66	67.52	252.64	1,877.63	35.39	

5 день

День: пятница							
Возрастная категория: 3-7 лет							
Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша ячневая молочная жидкая	200	4.40	4.06	26.99	158.04	0.70	185
Кофейный напиток с молоком	200	2.80	3.20	14.68	95.52	1.17	395
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Сыр российский	15	3.48	4.43	0.00	49.36	0.11	7
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		13.00	15.56	56.32	402.02	4.87	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Кисломолочный продукт	200	5.80	6.40	8.20	107.20	1.40	401
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:		8.08	6.64	22.78	176.80	4.29	
ОБЕД							
Кукуруза консервированная отварная	50	1.00	0.00	5.00	24.00	2.20	685
Борщ с капустой и картофелем	200	4.91	4.76	15.74	120.68	10.29	57
Суфле печёночное	100	15.57	12.43	3.29	187.00	0.01	295
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5.68	5.36	27.25	174.60	0.00	205
Соус молочный	50	0.11	1.04	1.03	12.88	0.00	350
Сок	200	1.80	0.00	36.36	152.00	7.20	399
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		32.37	24.19	105.37	755.96	19.70	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Запеканка из творога	140	32.80	22.50	25.10	351.90	0.34	237
Повидло	20	0.00	0.00	19.59	78.36	0.10	814
Молоко кипяченое	200	6.08	5.40	10.07	113.00	2.73	400
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	8.72	46.40	1.98	
Фрукты свежие (банан/апельсин)	90	0.63	0.14	15.65	66.00	42.00	371
ИТОГО ЗАУПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		41.03	28.20	79.13	655.66	47.15	
ВСЕГО ЗА 5 ДЕНЬ:		94.48	74.59	263.60	1,990.44	76.01	

6 день							
День: понедельник							
Возрастная категория: 3-7 лет							
Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша молочная сборная жидкая	200	8.14	9.68	25.00	210.00	1.46	168
Какао с молоком	200	3.67	3.19	15.82	103.48	1.43	397
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		14.89	16.82	60.33	435.78	6.75	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок	200	1.80	0.00	36.36	152.00	7.20	399
Кондитерские изд.без крема	50	2.48	1.10	16.90	86.32	0.00	804
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:		4.28	1.10	53.26	238.32	7.20	
ОБЕД							
Огурец солёный	50	0.36	0.05	0.72	4.72	0.00	513
Свекольник со сметаной	200	4.85	7.50	33.40	213.00	8.25	122
Мясные фрикадельки в томатном соусе	80	23.60	7.26	18.82	227.76	7.69	276
Картофельное пюре	150	3.06	4.80	20.44	138.60	18.34	321
Компот из сушеных фруктов	180	0.46	0.02	27.76	113.04	0.40	376
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		35.63	20.23	117.84	781.92	34.68	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Каша гречневая молочная жидкая	250	5.38	7.99	21.55	173.32	0.91	185
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03	392
Пирожок с яблоком(печеный)	70	5.76	2.48	47.88	236.00	0.34	464
Фрукты свежие (апельсин/груша)	90	0.63	0.14	15.65	66.00	42.00	371
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		11.83	10.63	95.07	515.68	43.28	
ВСЕГО ЗА 6 ДЕНЬ:		66.63	48.78	326.50	1,971.70	91.91	

7 день							
День: вторник							
Возрастная категория: 3-7 лет							
Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценн ость (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная жидкая	200	4.59	4.90	26.32	132.36	0.70	185
Кофейный напиток с молоком	200	2.80	3.20	14.68	95.52	1.17	395
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Сыр российский	15	3.48	4.43	0.00	49.36	0.11	7
Хлеб пшеничный	40	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		13.19	16.40	55.65	376.34	4.87	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок	200	1.80	0.00	36.36	152.00	7.20	399
Кондитерские изд.без крема	50	2.48	1.10	16.90	86.32	0.00	804
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:		4.28	1.10	53.26	238.32	7.20	
ОБЕД							
Суп картофельный с бобовыми	200	5.49	5.27	16.32	129.40	5.81	81
Рыба под маринадом	100	8.33	4.11	5.91	89.84	0.24	258
Пюре картофельное	150	2.88	4.67	18.20	126.30	15.90	322
Капуста квашеная	50	0.24	0.03	0.48	4.00	1.50	45
Компот из апельсина	180	0.45	0.10	33.99	138.60	12.90	699
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		20.69	14.78	91.60	572.94	36.35	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Горошек зелёный отварной	50	2.50	2.60	6.40	56.40	3.36	602
Омлет натуральный с маслом	90	7.52	13.46	1.51	143.80	0.15	215
Чай с сахаром и лимоном	200	0.12	0.02	10.20	41.44	2.83	393
Хлеб пшеничный	40	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
Фрукты свежие (апельсин/банан)	100	0.63	0.14	15.65	66.00	42.00	371
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		12.42	16.32	32.69	311.24	9.23	
ВСЕГО ЗА 7 ДЕНЬ:		50.58	48.60	233.20	1,498.84	57.65	

8 день							
День: среда							
Возрастная категория: 3-7 лет							
Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная жидкая	200	4.48	4.04	35.39	191.80	0.70	185
Какао с молоком	200	3.67	3.19	15.82	103.48	1.43	397
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	40	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		10.47	11.10	65.86	394.38	5.02	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Кисломолочный продукт	200	5.22	5.00	8.40	94.50	0.60	401
Печенье	50	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:		8.26	5.32	27.84	187.30	4.46	
ОБЕД							
Горошек зелёный отварной	50	2.50	2.60	6.40	56.40	3.36	602
Суп картофельный с вермишелью	200	2.69	4.20	17.14	112.92	8.25	82
Суфле из мяса птицы запеченное	100	15.57	15.35	3.07	197.36	0.05	310
Каша гречневая рассыпчатая	130	8.86	5.98	39.91	248	0	165
Соус молочный	50	0.11	1.04	1.03	12.88	0.00	350
Компот из сушеных фруктов	180	0.46	0.02	27.76	113.04	0.40	376
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		33.49	29.79	112.01	825.40	12.06	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Пудинг из творога	150	17.49	15.43	35.67	336.08	0.30	234
Повидло	20	0.00	0.00	19.59	78.36	0.10	814
Молоко кипячёное	200	6.08	5.40	10.07	113.00	2.73	400
Булочка домашняя	60	7.28	12.52	53.92	344.96	0.06	469
Фрукты свежие (апельсин/груша)	90	0.63	0.14	15.65	66.00	42.00	371
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		31.48	33.49	134.90	938.40	45.19	
ВСЕГО ЗА 8 ДЕНЬ:		83.70	79.70	340.61	2,345.48	66.73	

9 день

День: четверг							
Возрастная категория: 3-7 лет							
Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша овсяная жидкая	200	3.79	5.48	19.03	135.12	1.40	185
Кофейный напиток с молоком	200	2.80	3.20	14.68	95.52	1.17	395
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.30	116.00	4.81	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		10.43	12.71	58.08	376.14	7.38	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Кисломолочный продукт	200	5.22	5.00	8.40	94.50	0.60	401
Кондитерские изд.без крема	50	2.48	1.10	16.90	86.32	0.00	804
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:		7.70	6.10	25.30	180.82	0.60	
ОБЕД							
Рассольник со сметаной	200	14.06	18.25	29.05	318.44	24.07	228
Голубцы ленивые	200	18.98	13.23	28.40	295.36	25.04	298
Овощи свежие порционно	50	0.30	0.00	2.10	9.60	4.20	517
Компот из лимона	180	0.45	0.10	33.99	138.60	12.90	699
Хлеб ржаной	50	3.96	0.72	20.00	101.60	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		37.75	32.30	113.54	863.60	66.21	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Овощи порционно	50	1.00	0.00	5.00	24.00	2.20	685
Котлеты рыбные любительские	90	12.08	7.92	8.21	165.00	2.62	256
Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	138.60	18.34	321
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03	392
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.30	116.00	4.81	
Фрукты свежие (апельсин/груша)	100	0.63	0.14	15.65	66.00	42.00	371
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		20.00	13.14	67.94	483.96	28.00	
ВСЕГО ЗА 9 ДЕНЬ:		75.88	64.25	264.86	1,904.52	102.19	

10 день

День: пятница							
Возрастная категория: 3-7 лет							
Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная жидкая	200	2.17	3.89	27.45	149.60	0.70	185
Кофейный напиток с молоком	200	2.80	3.20	14.68	95.52	1.17	395
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Сыр российский	15	3.48	4.43	0.00	49.36	0.11	7
Хлеб пшеничный	40	1.52	0.16	8.72	46.40	1.98	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		10.01	15.31	50.92	370.38	3.96	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Кисломолочный продукт	200	5.80	6.40	8.20	107.20	1.40	401
Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	8.72	46.40	1.98	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:		7.32	6.56	16.92	153.60	3.38	
ОБЕД							
Икра кабачковая	50	0.35	0.05	0.95	5.60	3.50	514
Щи из квашеной капусты	200	1.74	4.89	8.48	80.00	10.29	70
Бефстроганов из печени	100	19.00	7.20	12.70	184.40	0.10	278
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5.68	5.36	27.25	174.60	0.00	205
Компот из сушеных фруктов	180	0.46	0.02	27.76	113.04	0.40	376
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		30.53	18.12	93.84	642.44	14.29	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Запеканка из творога	140	32.80	22.50	25.10	351.90	0.34	237
Повидло	20	0.00	0.00	19.59	78.36	0.10	814
Молоко кипяченое	200	6.08	5.40	10.07	113.00	2.73	400
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	8.72	46.40	1.98	
Фрукты свежие (апельсин/банан)	90	0.63	0.14	15.65	66.00	42.00	371
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		41.03	28.20	79.13	655.66	47.15	
ВСЕГО ЗА 10 ДЕНЬ:		88.89	68.19	240.81	1,822.08	68.78	

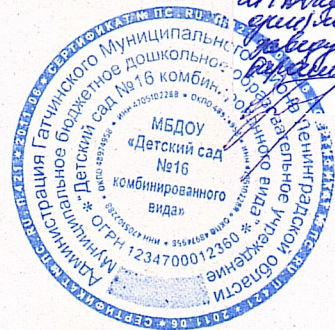
Итого за 10 дней:					
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.цен. (ккал)
	1	51.17	54.85	284.80	1,790.06
	2	94.48	74.59	263.60	1,990.44
	3	62.95	50.86	242.49	1,603.68
	4	74.08	77.60	302.27	2,131.54
	5	82.66	67.52	252.64	1,877.63
	6	66.63	48.78	326.50	1,971.70
	7	88.89	68.19	240.81	1,822.08
	8	50.58	48.60	233.20	1,498.84
	9	83.70	79.70	340.61	2,345.48
	10	75.88	64.25	264.86	1,904.52
ВСЕГО В ДЕНЬ:		73.10	63.49	275.18	1,893.60

Витамины
С
82.20
76.01
75.04
84.40
35.39
91.91
68.78
57.65
66.73
102.19
74.03

Овощи свежие порц.(помидор свеж)	50	0	0	2	11	13.8	517
Рис припущенный с овощами	150	2.43	8.55	22.90	181.00	1.75	256
Суфле из рыбы	120	19.40	9.26	4.88	180.00	0.38	268
Булочка домашняя	120	7.28	12.52	53.92	358.00	0.06	469
Фрукты свежие (банан)	115	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00	368
Фрукты свежие (банан)	60	0.75	0.25	10.50	47.50	5.00	368
Капуста квашеная	50	0.24	0.03	0.48	4.00	1.50	45
Свекла тушеная с яблоком	210	2.65	6.12	20.50	147.60	1.95	711
Сок яблочный	100	0.50	0.00	10.10	42.40	2.40	399
Капуста квашеная	50	0.24	0.03	0.48	4.00	1.50	45

Итого за 10 дней:

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.цен. (ккал)	Витамины
					С
1	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03
2	0.00	0.00	19.59	78.36	0.10
3	13.98	15.48	14.46	208.00	0.14
4	0.00	0.00	19.59	78.36	0.10
5	0.36	0.05	0.72	4.72	0.00
6	5.38	7.99	21.55	173.32	0.91
7	0.00	0.00	19.59	78.36	0.10
8	2.50	2.60	6.40	56.40	3.36
9	0.00	0.00	19.59	78.36	0.10
10	12.08	7.92	8.21	165.00	2.62
ВСЕГО В ДЕНЬ:	3.44	3.41	13.97	96.12	0.75



Промито ч
процессором
и/или
и/или
и/или
и/или