

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБДОУ
«Каменский детский сад»
от «15» апреля 2021 г. № 13

Примерное четырнадцатидневное меню
для детей в возрасте от 1,5 до 7 лет
с длительностью пребывания 9 часов
МБДОУ «Каменский детский сад»

Прием пищи	Наименование блюда	1,5-3 лет					3-7 лет					
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1												
Завтрак	Макароны отварные с тертым сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	180	10,71	11,04	29,2	272	206
	Бутерброд с маслом	30	2,32	4,5	15,3	112,2	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с сахаром	150	0,9	2,3	9,8	37	180	1,1	2,75	11,7	44,4	392
Итого за завтрак		330	12,51	16,8	47,81	367,2	400	14,26	21,34	55,5	452,4	
Второй завтрак	Апельсин	100	0,6	0,14	15	66	100	0,6	0,14	15	66	368
Обед	Огурец соленый/свежий	40	0,1	-	0,1	1,2	50	0,1	-	0,2	1,7	70
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	3,4	1,8	9,4	67,4	200	4,5	2,4	12,5	90	84
	Котлета рубленая из птицы	60	11,2	2,36	9,33	103	70	13,1	2,75	10,9	120,2	305
	Каша гречневая рассыпчатая	115	6,1	5	28	166,5	130	7,3	5,9	33	248	181
	Компот из изюма	150	0,3	-	5,8	85	180	0,4	-	7	102	045
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	50	3,3	0,4	19	100	
Итого за обед		585	23,7	9,56	67,83	503,1	680	28,7	11,45	82,6	661,90	
Полдник	Омлет натуральный	130	11,4	18	2,4	130	150	15,4	21	2,9	149	214
	Чай с молоком	150	2,34	2	10,6	70	180	3,2	2,8	13,6	77	394
	Печенье	20	2,8	3,6	14,9	94,4	50	3,8	5	43,2	143	018
Итого за полдник		300	16,54	23,6	27,9	294,4	380	22,4	28,8	59,7	369	
Итого за день		1315	53,35	50,1	158,54	1230,7	1560	65,96	61,73	212,8	1549,3	

Прием пищи	Наименование блюда	1,5-3 лет					3-7 лет					
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2												
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	150	6,1	9,1	22	218	200	7	10,42	25	222,4	168
	Бутерброд с маслом	30	2,32	4,5	15,3	112,2	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с сахаром	150	0,9	2,3	9,8	37	180	1,1	2,75	11,7	44,4	392
Итого за завтрак		330	9,32	15,9	47,1	367,2	420	10,55	20,72	51,32	402,8	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Обед	Винегрет овощной	40	0,76	3,05	4,18	46,2	60	1,05	4,06	5,9	63	90
	Суп картофельный с овсяной крупой с мясом	180	2	2,4	12,8	80	200	2,23	2,61	13,12	85	80
	Котлета рубленая мясная (говядина)	60	11,2	12,3	9,33	103	70	12,5	12,6	10,2	104	282
	Макароны отварные	120	5,8	0,7	25	124	150	5,8	0,8	31,1	155,1	205
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,9	73,2	180	0,14	0,14	21,5	88	372
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	50	3,3	0,4	19	100	
Итого за обед		585	22,48	18,97	84,51	506,4	710	25,02	20,61	100,8	595,1	
Полдник	Каша молочная рисовая	150	4,38	7,2	26,5	189	200	4,5	7,4	27,3	193,5	168
	Чай с молоком	150	2,34	2	10,6	70	180	3,2	2,8	13,6	77	394
	Печенье	20	2,8	3,6	14,9	94,4	50	3,8	5	43,2	143	018
Итого за полдник		320	9,52	12,8	52	353,4	430	11,5	15,2	35,1	413,5	
Итого за день		1335	41,72	48,07	193,41	1271	1660	47,47	56,93	197,02	1455,4	

Прием пищи	Наименование блюда	1,5-3 лет					3-7 лет					
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3												
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5	6,8	15,5	140,4	200	6,6	9	20,64	184,04	112
	Бутерброд с сыром	40	4,2	6,1	12,9	124	55	5,8	8,4	17,8	170	3
	Чай с лимоном	150	0,1	0,01	8,5	34,2	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого за завтрак		330	9,32	15,9	47,1	367,2	420	10,55	20,72	51,32	402,8	
Второй завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	100	0,4	0,3	10,3	46	368
Обед	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,6	16	50	1,6	0,1	3,25	20	244
	Щи со свежей капусты с картофелем	150	1,2	2,9	4,4	49	200	1,6	3,9	5,4	65	66
	Тефтели рыбные	60	9	9,3	9	170	70	10,6	10,8	10,4	197,4	86
	Картофельное пюре	120	2,6	3,7	6,4	99	150	3,3	4,7	8	124	58
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,01	20,8	85	180	0,4	0,02	25	102	376
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	50	3,3	0,4	19	100	
Итого за обед		560	16,9	16,41	58,4	499	680	20,6	19,52	70,82	603,4	
Полдник	Вареники ленивые	150	25,1	12,3	25	309	180	30,1	14,8	29,5	371	229
	Напиток кисломолочный	150	4,2	4,8	6,2	89	180	5	5,8	7,4	106,2	123
	Печенье	20	2,8	3,6	14,9	94,4	50	3,8	5	43,2	143	018
Итого за полдник		320	32,1	20,7	46,1	492,4	410	40,1	25,6	80,1	620,2	
Итого за день		1320	52,7	50,32	151,7	1335,9	1625	72,42	62,84	210,2	1668	

Прием пищи	Наименование блюда	1,5-3 лет					3-7 лет					
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4												
Завтрак	Каша молочная овсяная с маслом	150	6,0	8,8	24,4	201	200	6,7	9,8	27,1	223	413
	Бутерброд с маслом	30	2,32	4,5	15,3	112,2	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Какао с молоком	150	2,7	2	10,4	70	180	3,2	2,4	12,4	84	
Итого за завтрак		367	11,0	17,8	48,3	397	430	13,5	21,6	57,8	477,0	
Второй завтрак	Сок фруктовый	120	0,4	-	14,4	60	150	0,9	0,12	9,8	44	368
Обед	Винегрет овощной	40	0,76	3,05	4,18	46,2	60	1,05	4,06	17,5	83,5	399
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,1	3,2	9,7	80	200	3,7	3,9	11,6	96	81
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,2	0,2	7,6	36,8	20	2,5	0,3	15,2	73,6	115
	Тефтели мясные	60	4,6	5,1	5,9	89	70	4,7	5,3	6	90,4	287
	Соус томатный	15	0,2	0,4	1,5	10,7	20	0,2	0,6	1,9	14,4	119
	Макароны отварные	120	5,8	0,7	25	124	150	5,8	0,8	31,1	155,1	205
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,9	73,2	180	0,14	0,14	21,5	88	372
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	50	3,3	0,4	19	100	
Итого за обед		615	18,38	13,17	86,98	539,9	750	21,39	15,5	123,8	701	
Полдник	Омлет с сыром	150	16,04	30	2,5	342	180	19,2	35,6	3	409,8	215
	Чай с сахаром	150	0,9	2,3	9,8	37	180	1,1	2,75	121,7	44,4	392
	Печенье	20	2,8	3,6	14,9	94,4	50	3,8	5	43,2	143	018
Итого за полдник		320	19,75	35,9	27,2	473,4	410	24,1	43,35	167,9	597,2	
Итого за день		1422	49,53	66,87	176,88	1470,3	1650	61,89	80,57	359,3	1825,20	

Прием пищи	Наименование блюда	1,5-3 лет					3-7 лет					
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5												
Завтрак	Каша молочная манная	150	6,2	5,7	25,3	177,1	180	7,4	6,8	30,3	213	185
	Бутерброд с сыром	40	4,2	6,1	12,9	124	55	5,8	8,4	17,8	170	3
	Чай с сахаром	150	0,9	2,3	9,8	37	180	1,1	2,75	11,7	44,4	392
Итого за завтрак		350	11	13,7	48	338,1	415	14,3	17,95	59,8	427,4	
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	95	100	1,5	0,5	21	95	368
Обед	Овощная нарезка	45	0,5	-	0,1	1,2	60	0,1	-	0,2	1,7	70
	Суп картофельный с крупой рисовой	180	1,5	1,7	10,2	62	200	1,8	2	12,2	74,3	80
	Кнели из мяса кур запеченные	50	6,4	7,1	1,3	95	70	8,9	9,9	1,8	132	319
	Соус молочный	15	0,2	0,4	1,5	10,7	20	0,2	0,6	1,9	14,2	119
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,6	5,1	17,5	210,4	150	4,5	6,4	21,9	263	186
	Напиток лимонный	150	0,23	-	29	118	180	0,3	-	35	142	436
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	50	3,3	0,4	19	100	
Итого за обед		570	15	19,2	80	641,1	710	19,6	25,4	98,2	812	
Полдник	Макароны молочные с маслом	150	5	6,8	15,5	140,4	200	6,6	9	20,64	184,04	114
	Чай с молоком	150	2,34	2	10,6	70	180	3,2	2,8	13,6	77	394
	Печенье	20	2,8	3,6	14,9	94,4	50	3,8	5	43,2	143	018
Итого за полдник		320	10,14	12,4	41	304,8	430	13,6	16,8	77,44	404,04	
Итого за день		1640	37,64	45,8	190	1379	1655	49	60,65	256,44	1738,44	

Прием пищи	Наименование блюда	1,5-3 лет					3-7 лет					
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1												
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150	5	8,1	21,1	179	200	6,3	10,2	26,34	223,20	168
	Бутерброд с маслом	40	2,3	7	13,5	126	50	3,6	9,4	18,3	170	1
	Чай с сахаром	150	0,9	2,3	9,8	37	180	1,1	2,75	11,7	44,4	392
Итого за завтрак		340	8,2	17,4	44,4	342	430	11	22,35	56,4	437,6	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Обед	Салат летний	40	0,49	2,08	2,58	31	60	0,73	3,12	3,87	46	16
	Суп картофельный с клецками	150	3,8	1,3	12,7	86	200	4,6	1,5	15,2	103	85
	Капуста тушенная с мясом	150	14,3	11,7	9,73	201	200	19,7	15	13,7	269	336
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,01	20,8	85	180	0,4	0,02	25	102	376
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	50	3,3	0,4	19	100	
Итого за обед		530	21,49	15,89	61,01	483	690	28,73	33,54	75,27	786	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	50	7,57	5,38	12,17	127	100	11,66	3,97	23,78	234	238
	Какао с молоком	150	2,7	2	10,4	70	180	3,2	2,4	12,4	84	
	Вафли	20	1,58	2,82	6,58	58,4	50	3,95	7,05	16,45	146	
Итого за полдник		220	11,85	10,2	29,15	255,4	330	18,81	13,42	52,63	464	
Итого за день		1190	41,94	43,89	144,36	1361,40	1550	58,94	69,71	194,1	1731,60	

Прием пищи	Наименование блюда	1,5-3 лет					3-7 лет					
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2												
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	6,1	9,4	23,3	202,4	200	6,8	10,42	25,9	225	168
	Бутерброд с сыром	40	4,2	6,1	12,9	124	55	5,8	8,4	17,8	170	3
	Чай с сахаром	150	0,9	2,3	9,8	37	180	1,1	2,75	11,7	44,4	392
Итого за завтрак		340	11,2	17,8	46	363,4	435	13,7	21,57	55,4	439,4	
Второй завтрак	апельсин	100	0,6	0,14	15	66	100	0,6	0,14	15	66	368
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,89	32	60	0,48	3,71	2,83	47	14
	Борщ с мясом	150	5,4	5,4	10,6	112	200	7,2	7,2	14,1	149	62
	Зразы картофельные с мясом	150	14,3	11,7	9,73	201	200	19,7	15	13,7	269	19
	Соус сметанный	15	0,24	2,01	0,75	22	30	0,48	4,02	1,49	44	367
	Компот из сушеных фруктов	150	12,74	12,53	10,9	228	180	15,3	15	13,1	273	376
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	50	3,3	0,4	19	100	
Итого за обед		545	35,73	34,51	49,07	675	720	46,46	45,33	64,22	882	
Полдник	Оладьи со сгущ.молоком	130/20	7,8	11,7	66,3	403	150/3	9	13,5	136,5	465	449
	Какао с молоком	150	2,7	2	10,4	70	180	3,2	2,4	12,4	84	
Итого за полдник		300	10,5	13,7	76,7	473	360	12,2	15,9	148,9	549	
Итого за день		1285	58,03	66,15	186,77	1577,4	1615	72,96	82,94	283,52	1936,4	

Прием пищи	Наименование блюда	1,5-3 лет					3-7 лет					
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3												
Завтрак	Каша молочная ячневая	150	6,3	6,8	33,1	221	200	7,04	7,6	36,8	246	168
	Бутерброд с маслом	40	2,3	7	13,5	126	50	3,6	9,4	18,3	170	1
	Чай с сахаром	150	0,9	2,3	9,8	37	180	1,1	2,75	11,7	44,4	392
Итого за завтрак		340	9,5	16,1	56,4	384	430	11,74	19,75	66,8	460,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	120	0,4	-	14,4	60	150	0,9	0,12	17,5	83,5	368
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,56	2,03	3,46	34	60	0,84	3,05	5,19	52	20
	Суп крестьянский со сметаной	150	1,8	1,2	9,9	69,1	200	2,2	1,5	11,9	115,1	39
	Котлета рыбная	60	9,6	10,5	7,8	165	70	11,3	12,2	9	192	255
	Картофельное пюре	120	2,6	3,7	6,4	99	150	3,3	4,7	8	124	58
	Соус сметанный	15	0,24	2,01	0,75	22	30	0,48	4,02	1,49	44	367
	Компот из сушен. фруктов	150	12,74	12,53	10,9	228	180	15,3	15	13,1	273	376
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	50	3,3	0,4	19	100	
Итого за обед		575	20,14	32,37	54,41	697,1	740	36,72	40,87	67,68	900,1	
Полдник	Запеканка из творога с манной крупой со сгущ.мол	50//20	8,77	6,03	8,58	124	100/30	17,54	12,06	17,16	248	237
	Какао с молоком	150	2,7	2	10,4	70	180	3,2	2,4	12,4	84	
Итого за полдник		220	11,47	8,03	18,98	194	310	20,74	14,46	29,56	332	
Итого за день		1255	51,51	56,5	144,19	1335,1	1630	70,1	75,2	181,54	1776	

Прием пищи	Наименование блюда	1,5-3 лет					3-7 лет					
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Нормы
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4												
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	150	12	24,9	10,2	284	180	14,5	30	12,3	246	219
	Бутерброд с маслом	40	2,3	7	13,5	126	50	3,6	9,4	18,3	170	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,9	2,3	9,8	37	180	1,1	2,75	11,7	44,4	
Итого за завтрак		340	15,2	34,2	33,5	165,8	410	19,2	42,15	42,3	460,4	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Обед	Овощная нарезка	40	0,5	4,5	4,8	65	60	0,7	6,1	6,4	86	76
	Рассольник Ленинградский	150	1,4	3,1	9,4	71,3	200	1,7	3,7	11,3	86	73
	Плов из мяса курицы	150	14	1,6	29,5	325	180	16,7	1,9	35,4	390	100
	Компот из сушен. фруктов	150	12,74	12,53	10,9	228	180	15,3	15	13,1	273	
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	50	3,3	0,4	19	100	
Итого за обед		530	31,24	22,13	79,6	769,10	670	37,7	27,1	85,2	935	
Полдник	Блинчики со сгущ.мол	130/20	7,68	6,72	45,76	268,4	150/30	8,86	7,75	52,8	309,7	112
	Какао с молоком	150	2,7	2	10,4	70	180	3,2	2,4	12,4	84	
Итого за полдник		300	10,38	8,72	56,16	338,4	360	12,06	10,15	65,20	393,70	
Итого за день		1270	57,22	65,45	169,26	1317,3	1540	69,36	79,8	202,5	1833,1	

Прием пищи	Наименование блюда	1,5-3 лет					3-7 лет					
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5												
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	3,75	4,65	24	145,5	200	5	6,2	32	194	317
	Бутерброд с сыром	40	4,2	6,1	12,9	124	55	5,8	8,4	17,8	170	3
	Чай с сахаром	150	0,9	2,3	9,8	37	180	1,1	2,75	11,7	44,4	392
Итого за завтрак		340	8,85	13,05	46,7	306,5	435	11,9	17,35	61,5	408,4	
Второй завтрак	Банан	100	0,4	0,5	21	95	100	1,5	0,5	21	95	368
Обед	Салат из огурцов и помидоров	40	0,24	2,22	1,42	26,3	60	0,36	3,2	2,13	39,5	244
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3,75	2,4	9,9	74,85	200	5	3,9	13,2	99,8	84
	Голубцы ленивые с мясом	180	16	16,1	14,2	163	220	19,5	19,7	17,35	199,2	298
	Картофельное пюре	120	2,6	3,7	6,4	99	150	3,3	4,7	8	124	58
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,01	20,8	85	180	0,4	0,02	25	102	376
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	50	3,3	0,4	19	100	
Итого за обед		580	25,49	24,83	67,92	528,15	860	31,86	31,92	84,68	562,50	
Полдник	Макаронник с мясом	130	14,8	9,5	27,1	254	150	17,1	10,9	31,3	293	209
	Напиток кисломолочный	150	4,2	4,8	6,2	89	180	5	5,8	7,4	106,2	123
	Печенье	20	2,8	3,6	14,9	94,4	50	3,8	5	43,2	143	018
Итого за полдник		300	21,8	17,9	48,2	437,4	380	25,9	21,7	81,7	542,2	
Итого за день		1420	56,54	56,28	183,82	1367,05	1775	71,16	71,47	248,88	1608,1	

Прием пищи	Наименование блюда	1,5-3 лет					3-7 лет					
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 День 1												
Завтрак	Макароны отварные с тертым сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	180	10,71	11,04	29,2	272	206
	Бутерброд с маслом	30	2,32	4,5	15,3	112,2	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с сахаром	150	0,9	2,3	9,8	37	180	1,1	2,75	11,7	44,4	392
Итого за завтрак		330	12,51	16,8	47,81	367,2	400	14,26	21,34	55,5	452,4	
Второй завтрак	Апельсин	100	0,6	0,14	15	66	100	0,6	0,14	15	66	368
Обед	Огурец соленый/свежий	40	0,1	-	0,1	1,2	50	0,1	-	0,2	1,7	70
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	3,4	1,8	9,4	67,4	200	4,5	2,4	12,5	90	84
	Гуляш из отварного мяса	50	15,1	15,3	3,5	174	80	24,16	24,48	5,6	248,4	277
	Каша гречневая рассыпчатая	115	6,1	5	28	166,5	130	7,3	5,9	33	248	181
	Компот из изюма	150	0,3	-	5,8	85	180	0,4	-	7	102	045
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	50	3,3	0,4	19	100	
Итого за обед		575	27,6	22,5	62	574,1	690	39,70	33,18	77,3	790,1	
Полдник	Омлет натуральный	130	11,4	18	2,4	130	150	15,4	21	2,9	149	214
	Чай с молоком	150	2,34	2	10,6	70	180	3,2	2,8	13,6	77	394
	Печенье	20	2,8	3,6	14,9	94,4	50	3,8	5	43,2	143	018
Итого за полдник		300	16,54	23,6	27,9	294,4	380	22,4	28,8	59,7	369	
Итого за день		1305	57,25	63,04	152,71	1301,7	1570	77,02	83,46	207,5	1677,5	

Прием пищи	Наименование блюда	1,5-3 лет					3-7 лет					
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 День 2												
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	150	6,1	9,1	22	218	200	7	10,42	25	222,4	168
	Бутерброд с маслом	30	2,32	4,5	15,3	112,2	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с сахаром	150	0,9	2,3	9,8	37	180	1,1	2,75	11,7	44,4	392
Итого за завтрак		330	9,32	15,9	47,1	367,2	420	10,55	20,72	51,32	402,8	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Обед	Винегрет овощной	40	0,76	3,05	4,18	46,2	60	1,05	4,06	5,9	63	90
	Суп картофельный с овсяной крупой с мясом	180	2	2,4	12,8	80	200	2,23	2,61	13,12	85	80
	Суфле куриное	60	10,4	4	9,3	135,3	80	13,9	5,3	12,4	180,4	310
	Соус сметанный	13	0,24	2,01	0,75	22	30	0,48	4,02	1,49	44	367
	Макароны отварные	120	5,8	0,7	25	124	150	5,8	0,8	31,1	155,1	205
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,9	73,2	180	0,14	0,14	21,5	88	372
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	50	3,3	0,4	19	100	
Итого за обед		585	22,48	18,97	84,51	506,4	710	25,02	20,61	100,8	595,1	
Полдник	Каша молочная рисовая	150	4,38	7,2	26,5	189	200	4,5	7,4	27,3	193,5	168
	Чай с молоком	150	2,34	2	10,6	70	180	3,2	2,8	13,6	77	394
	Печенье	20	2,8	3,6	14,9	94,4	50	3,8	5	43,2	143	018
Итого за полдник		320	9,52	12,8	52	353,4	430	11,5	15,2	35,1	413,5	
Итого за день		1353	41,16	41,78	194,03	1325,3	1700	49,35	53,65	200,73	1575,80	

Прием пищи	Наименование блюда	1,5-3 лет					3-7 лет					
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 День 3												
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5	6,8	15,5	140,4	200	6,6	9	20,64	184,04	112
	Бутерброд с сыром	40	4,2	6,1	12,9	124	55	5,8	8,4	17,8	170	3
	Чай с лимоном	150	0,1	0,01	8,5	34,2	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого за завтрак		330	9,32	15,9	47,1	367,2	420	10,55	20,72	51,32	402,8	
Второй завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	100	0,4	0,3	10,3	46	368
Обед	Салат из свеклы	40	0,72	0,96	4,2	27,8	60	1,08	1,44	6,3	41,7	33
	Щи со свежей капусты с картофелем	150	1,2	2,9	4,4	49	200	1,6	3,9	5,4	65	66
	Рыба, запеченная в омлете	60	9,8	3,27	3,42	76,5	80	13,07	4,37	2,57	102	249
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,01	20,8	85	180	0,4	0,02	25	102	376
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	50	3,3	0,4	19	100	
Итого за обед		440	14,62	11,24	48,02	318,3	570	194,5	10,13	58,27	410,7	
Полдник	Оладьи с изюмом и джемом	130	52,52	8,11	12,43	170	150	60,6	9,36	14,34	196,15	450
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	12,64	85	180	5,48	4,88	15,12	102	400
Итого за полдник		300	82,2	24,49	50,07	564	510	96,18	29,04	58,96	669,15	
Итого за день		1170	106,54	51,93	155,49	1223,9	1600	126,6	60,19	178,8	1528,65	

Прием пищи	Наименование блюда	1,5-3 лет					3-7 лет					
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 День 4												
Завтрак	Каша молочная овсяная с маслом	150	6,0	8,8	24,4	201	200	6,7	9,8	27,1	223	413
	Бутерброд с маслом	30	2,32	4,5	15,3	112,2	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Какао с молоком	150	2,7	2	10,4	70	180	3,2	2,4	12,4	84	
Итого за завтрак		367	11,0	17,8	48,3	397	430	13,5	21,6	57,8	477,0	
Второй завтрак	Сок фруктовый	120	0,4	-	14,4	60	150	0,9	0,12	9,8	44	368
Обед	Салат из моркови и яблок	40	0,76	3,05	4,18	46,2	60	1,05	4,06	17,5	83,5	40
	Борщ с фасолью и картофелем	180	2,55	36,72	10,46	85,14	200	2,84	4,8	11,6	94,6	63
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,2	0,2	7,6	36,8	20	2,5	0,3	15,2	73,6	115
	Запеканка из печени с рисом	60	7,47	3,04	8,24	157,67	80	9,96	4,06	10,99	210,2	294
	Соус томатный	15	0,2	0,4	1,5	10,7	20	0,2	0,6	1,9	14,4	119
	Макароны отварные	120	5,8	0,7	25	124	150	5,8	0,8	31,1	155,1	205
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,9	73,2	180	0,14	0,14	21,5	88	372
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	50	3,3	0,4	19	100	
Итого за обед		615	20,28	43,63	89,05	600,23	760	25,25	13,5	116,01	785,04	
Полдник	Омлет с сыром	150	16,04	30	2,5	342	180	19,2	35,6	3	409,8	215
	Чай с сахаром	150	0,9	2,3	9,8	37	180	1,1	2,75	121,7	44,4	392
	Печенье	20	2,8	3,6	14,9	94,4	50	3,8	5	43,2	143	018
Итого за полдник		320	19,75	35,9	27,2	473,4	410	24,1	43,35	167,9	597,2	
Итого за день		1422	51,43	97,36	178,95	1530,63	1750	63,75	78,57	351,51	1903,24	

