



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ «Шиловский
детский сад»
С.М. Фролова
Приказ №28 от 29.03.21

**Примерное 10-ти дневное меню (4-х
разовое питание)**

**для детей дошкольного возраста
от 1,5 до 3 лет и от 3-х до 7 лет с
длительностью пребывания в учреждении
до 10-ти часов в весенне-летний период**

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 неделя с 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (с вермишелью)	150	4,39	4,36	14,99	116,25	44	
	Какао с молоком	180	3,17	3,35	22,94	130,68	959	
	бутерброд с сыром	30/10	4,33	6,82	12,13	127,33	3	
Итого за завтрак		370	11,89	14,53	50,06	374,26		
Второй завтрак	Апельсин (Груша)	100	0,6/0,4	0,14/0,3	15/10,3	66/46	368	
Итого за второй завтрак		100	0,6/0,4	0,14/0,3	15/10,3	66/46		
Обед	Салат из свеклы	45	0,65	2,74	3,77	42,26	33	
	суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	80,85	87	
	каша рассыпчатая гречневая	120	3	4,27	14,6	175,33	186	
	гуляш из отварного мяса	110	14,14	11,4	3,63	173,25	277/354	
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	376	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122	
	соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	20,07	465	
	Итого за обед		685	25,3	23,23	78,73	692,66	
	Полдник	пряник	20	1,18	0,94	15	73,2	603
кисломолочный напиток		150	4,35	4,8	6	88,5	251	
Итого за полдник		170	5,53	5,74	21	161,7		
Итого за день		1325	29,18/28,98	32,24/32,4	161,16/156,46	1121,37/1101,37		

ВТОРНИК 1 неделя с 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Вода питьевая кипячаяная (на весь день), 300мл								
Завтрак	каша "Дружба"	170	4,48	9,61	19,29	182,99	275	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395	
Итого за завтрак	бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	1	
	Йогурт	374	8,87	15,48	43,4	564,5		
Второй завтрак		100	3,2	2,5	16	99	530	
Итого за второй завтрак		100	3,2	2,5	16	99		
Обед	суп картофельный с крупой	150	1,18	1,64	8,748	54,45	80	
	салат из свежих огурцов	45	0,33	4,55	1,03	46,19	16	
	пюре картофельное	120	2,52	0,96	17,64	90	694	
	биточки рыбные (котлета)	70	6,83	3,81	24,8	99,75	134	
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122	
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123	
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	376	
Итого за обед		615	14,76	11,5	97,078	491,29		
Полдник	вареники ленивые со сметаной	100/10	14,52	7,7	15,18	190,3	462	
	чай с сахаром	180	0,18	0	12,16	25,2	943	
Итого за полдник		290	14,7	7,7	27,34	215,5		
Итого за День		1379	41,53	37,18	183,818	1370,29		

СРЕДА 1 неделя с 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	запеканка из творога со сметаной	120/6	23,76	5,67	19,17	226,8	469
	чай с сахаром	180	0,18	0	12,16	25,2	943
	бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	1
Итого за завтрак		330	25,48	9,13	41,08	330	
Второй завтрак	сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	399
Итого за второй завтрак		150	0,75	0	15,15	64	
Обед	салат из огурцов и помидоров	45	0,43	2,31	1,39	28,7	18
	борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,946	7,646	61,5	57
	макаронные изделия отварные	120	4,08	6	22,8	162	688
	куры отварные	50	11,3	8,5	0	121,66	30
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	376
Итого за обед	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
		595	20,8	20,296	76,696	574,76	
Полдник	вареное яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	йогурт питьевой	100	3,2	2,5	16	99	530
	вафли	30	0,84	1	23,2	106,2	602
Итого за полдник		170	9,14	8,1	39,5	268,2	
Итого за день		1245	56,17	37,526	172,426	1236,96	

ЧЕТВЕРГ 1 неделя с 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	каша манная молочная жидкая	170	5,28	6,02	26,27	182,73	277
	чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	25,2	943
	бутерброд с маслом и сыром	20/4/9	3,61	5,4	9,75	106	3
Итого за завтрак		383	9,07	11,42	48,62	313,93	
Второй завтрак	йогурт	100	3,2	2,5	16	99	530
Итого за второй завтрак		100	3,2	2,5	16	99	
Обед	винегрет овощной (с репчатым луком)	40	0,54	2,47	3,37	36,72	45
	суп с рыбными консервами	150	5,16	5,043	8,6	100,35	87
	плов из птицы	160	10,03	10	27,76	237,45	416
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	376
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
Итого за обед		580	19,63	18,053	84,59	575,42	
Полдник	булочка домашняя	0	0	0	0	0	
	молоко кипяченое	50	3,79	6,7	31,74	202,44	578/558
Итого за полдник		200	7,98	11,49	39,3	292,53	
Итого за день		1263	39,88	43,463	188,51	1280,88	

ПЯТНИЦА 1 неделя с 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	каша гречневая молочная жидкая	170	5,93	8,86	21,25	189,02	64
	чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	391/393
Итого за завтрак	бутерброд с сыром	30/10	4,33	6,82	12,13	127,33	3
	Итого за завтрак	370,5	10,33	15,69	40,48	345,35	
Второй завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	лапша домашняя	150	2,46	0,6	10,36	56,7	110/118
	голубцы ленивые	170	15,03	9,65	21,31	232,33	298
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	376
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
Итого за обед		550	21,39	10,79	76,53	489,93	
Полдник	кисломолочный напиток	150	4,35	4,8	6	88,5	251
	печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	604
Итого за полдник		180	6,6	7,74	28,32	213,6	
Итого за День		1200,5	38,72	34,62	155,13	1092,88	

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 неделя с 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Суп молочный с пшеном	150	3,54	3,59	11,98	89,54	236
	Какао с молоком	180	3,17	3,35	22,94	130,68	959
	бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	1
Итого за завтрак		351	8,25	10,4	44,67	298,22	
Второй завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат из свежих огурцов	45	0,33	4,55	1,03	46,19	16
	щи из свежей капусты с картофелем	150	1,044	2,931	5,09	50,85	67
	гуляш из отварного мяса	110	14,14	11,4	3,63	173,25	277/354
	макаронные изделия отварные	120	4,08	6	22,8	162	688
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
Итого за обед		655	23,494	25,421	77,41	633,19	
Полдник	йогурт	100	3,2	2,5	16	99	530
	вафли	30	0,84	1	23,2	106,2	602
Итого за полдник		130	4,04	3,5	39,2	205,2	
Итого за день		1236	36,184	39,721	171,08	1180,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл						
	каша вязкая молочная с хлопьями овсяными	150	4,76	6,38	16,4	140,25	93
Завтрак	"Геркулес"	180	0,18	0	12,6	25,2	943
	чай с сахаром	30/10	4,33	6,82	12,13	127,33	3
	бутиерброд с сыром	370	9,27	13,2	41,13	292,78	399
	Итого за завтрак	150	0,75	0	15,15	64	64
Второй завтрак	сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	50,25	6/н
Итого за второй завтрак	45	1,18	3,81	2,93	50,25	137	
	салат из зеленого горошка	150	1,68	4,09	13,27	96,6	694
	рассольник домашний	120	2,52	0,96	17,64	90	376
	пюре картофельное	180	0,4	0,02	25	101,7	122
	компот из сушеных фруктов	20	1,52	0,16	9,84	47	123
	хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	244
	хлеб ржаной	60	10,74	5,72	48,58	121,62	244
Итого за обед	рыба припущенная с овощами	605	20,02	15,12	127,28	559,37	102
	запеканка из круп с молоком стуженным	80/40	5,3	5,02	36,24	155,8	943
Полдник	чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	25,2	251
	кисломолочный напиток	150	4,35	4,8	6	88,5	
	Итого за полдник	450	9,83	9,82	54,84	269,5	
Итого за День		1575	39,87	38,14	238,4	1185,65	

СРЕДА 2 неделя с 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл								
Завтрак	сырники творожные, запеченные	130	22,321	17,511	16,978	324,883	85	
	какао с молоком	180	3,17	3,35	22,94	130,68	959	
	бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	1	
Итого за завтрак		334	27,031	24,321	49,668	533,563		
Второй завтрак	апельсин (груша)	100	0,6/0,4	0,14/0,3	15/10,3	66/46	368	
Итого за второй завтрак		100	0,6/0,4	0,14/0,3	15/10,3	66/46	21	
Обед	салат из свежих помидор	45	0,45	4,59	1,56	50,28		
	суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,286	62,85	82	
	котлета рубленая из птиц	60	9,43	9,65	9,98	164	305/354	
	каша рассыпчатая гречневая	150	4,5	6,4	21,9	263	186	
	кисель	150	1,02	0	21,77	91,14	517	
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122	
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123	
	Итого за обед		605	20,51	22,86	85,356	730,47	
	Полдник	вареное яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	209
		чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	25,2	943
кисломолочный напиток		150	4,35	4,8	6	88,5	251	
Итого за полдник		370	9,63	9,4	18,9	176,7		
		0	0	0	0	0		
Итого за день		1409	57,771/57,571	56,721/56,881	168,924/164,224	1506,733/1486,733		

ЧЕТВЕРГ 2 неделя с 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	каша вязкая рисовая	150	7,26	6,64	38,75	160,5	189
	чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	391/393
Итого за завтрак	бутерброд с маслом и сыром	20/4/9	3,61	5,4	9,75	106	3
	яблоко	343,5	10,94	12,05	55,6	295,5	
Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4,38	3,419	10,192	89,1	83
	капуста тушеная с мясом	200	9	7,5	7,36	255	200
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	376
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
Итого за обед	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
		580	17,28	11,459	62,412	545	
		0	0	0	0	0	
Полдник	йогурт питьевой	100	3,2	2,5	16	99	530
	блинчики с джемом	75/10	6,24	8,1	34,31	234	265
Итого за полдник		185	9,44	10,6	50,31	333	
Итого за день		1208,5	38,06	34,509	178,122	1217,5	

ПЯТНИЦА 2 неделя с 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	омлет натуральный	130	11,2	17,2	3,04	211,76	311
	чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	25,2	943
	бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	1
Итого за завтрак		334	12,92	20,66	25,39	314,96	
Второй завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	суп картофельный с крупой	150	1,18	1,64	8,748	54,45	80
	гуляш из отварного мяса	110	14,14	11,4	3,63	173,25	277/354
	пюре картофельное	120	2,52	0,96	17,64	90	694
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	376
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
	Итого за обед		610	21,74	14,54	74,878	518,6
Полдник	печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	604
	йогурт питьевой	100	3,2	2,5	16	99	530
Итого за полдник		130	5,45	5,44	38,32	224,1	
Итого за день		1174	40,51	41,04	148,388	1101,66	

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 неделя с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (с вермишелью)	200	5,85	5,81	19,99	155	44
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	бутерброд с сыром	40/15	6,29	8,4	16,96	168,66	3
Итого за завтрак		455	15,66	17,93	62,44	468,86	
Второй завтрак	Апельсин/Груша	100	0,6/0,4	0,14/0,3	15/10,3	66/46	368
Итого за второй завтрак		100	0,6/0,4	0,14/0,3	15/10,3	66/46	
Обед	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,05	107,8	87
	каша рассыпчатая гречневая	150	4,5	6,4	21,9	263	186
	гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	277/354
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	20,07	465
Итого за обед		790	29,39	28,33	90,87	837,11	
Полдник	пряник	65	3,84	3,06	48,75	237,9	603
	кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2	251
Итого за полдник		245	9,06	8,82	55,95	344,1	
Итого за день		1590	51,79/51,59	57,81/57,97	223,8/219,1	1675,07/1655,07	

ВТОРНИК 1 неделя с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл								
Завтрак	каша "Дружба"	200	5,27	11,31	22,69	215,28	275	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395	
	бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1	
Итого за завтрак		415	10,42	18,08	51,67	414,28		
Второй завтрак	йогурт	100	3,2	2,5	16	99	530	
Итого за второй завтрак		100	3,2	2,5	16	99		
Обед	суп картофельный с крупой	200	1,578	2,186	11,664	72,6	80	
	салат из свежих огурцов	60	0,44	6,06	1,37	61,58	16	
	пюре картофельное	150	3,15	1,2	22,05	112,5	694	
	биточки рыбные (котлета)	80	7,8	4,35	28,3	114	134	
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122	
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123	
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	376	
	Итого за обед		720	16,868	14,336	108,244	561,58	
	Полдник	вареники ленивые со сметаной	120/10	17,16	9,1	17,94	224,9	462
		чай с сахаром	180	0,18	0	12,16	25,2	943
Итого за полдник		310	17,34	9,1	30,1	250,1		
Итого за день		1545	47,828	44,016	206,014	1324,96		

СРЕДА 1 неделя с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл								
Завтрак	запеканка из творога со сметаной	130/5	28,8	6,87	23,24	274,9	469	
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	
	бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1	
Итого за завтрак		370	31,3	11,23	51,86	410,9		
Второй завтрак	сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	399	
Итого за второй завтрак		180	0,9	0	18,18	76		
Обед	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,08	1,85	38,26	18	
	борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,02	82	57	
	макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	202,5	688	
	куры отварные	60	13,56	10,2	0	146	30	
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	376	
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122	
хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123		
Итого за обед		700	24,59	25,25	85,23	669,66		
Полдник	вареное яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	209	
	йогурт питьевой	100	3,2	2,5	16	99	530	
	вафли	50	1,4	1,66	38,66	177	602	
Итого за полдник		190	9,7	8,76	54,96	339		
		0	0	0	0	0		
Итого за День		1440	66,49	45,24	210,23	1495,56		

ЧЕТВЕРГ 1 неделя с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Вода питьевая детская (на весь день), 300мл				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша манная молочная жидкая	200	6,21	7,08	30,91	214,98	277
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	3
Итого за завтрак		449	11,47	14,08	59,53	387,98	
Второй завтрак	Йогурт	100	3,2	2,5	16	99	530
Итого за второй завтрак		100	3,2	2,5	16	99	
Обед	винегрет овощной (с репчатым луком)	60	0,81	3,7	5,06	54,96	45
	суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8	87
	плов из птицы	210	13,2	13,1	36,4	311,7	416
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	376
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123	
Итого за обед		700	24,8	24,06	97,79	701,36	
Полдник	булочка домашняя	60	4,55	8,04	38,09	242,93	578/558
	молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	529
	Итого за полдник	260	10,14	14,42	48,17	363,05	
Итого за день		1509	49,61	55,06	221,49	1551,39	

ПЯТНИЦА 1 неделя с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25	222,38	64
	чай с лимоном	200/11/8	0,13	0,02	11,33	45	391/393
	бутерброд с сыром	40/15	6,29	8,4	16,96	168,66	3
Итого за завтрак		474	13,4	18,84	53,29	436,04	
Второй завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	лапша домашняя	200	3,29	0,8	13,8	75,6	110/118
	голубцы/ленивые	200	17,68	11,35	25,06	273,33	298
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	376
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
Итого за обед		630	24,87	12,69	83,72	549,83	
Полдник	кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2	251
	печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	604
Итого за полдник		230	8,97	10,66	44,4	314,7	
Итого за день		1434	47,64	42,59	191,21	1344,57	

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 неделя с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки Жиры Углеводы					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл								
Завтрак	Суп молочный с пшеном	200	4,56	4,78	16,65	121,28	236	
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959	
	бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1	
Итого за завтрак		435	10,38	12,86	56,76	374,48		
Второй завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44		
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,44	6,06	1,37	61,58	16	
	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,392	3,908	6,786	67,8	67	
	гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	277/354	
	макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	202,5	688	
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	376	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122	
	Итого за обед		760	26,252	30,418	85,476	721,78	
	Полдник	йогурт	100	3,2	2,5	16	99	530
		вафли	50	1,4	1,66	38,66	177	602
Итого за полдник		150	4,6	4,16	54,66	276		
Итого за день		1445	41,632	47,838	206,696	1416,26		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300мл								
Завтрак	каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	200	6,35	8,51	21,86	187	93	
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	
	бутерброд с сыром	40/15	6,29	8,4	16,96	168,66	3	
Итого за завтрак		445	12,84	16,91	52,82	383,66		
Второй завтрак	сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	399	
Итого за второй завтрак		180	0,9	0	18,18	76		
Обед	салат из зеленого горошка	60	1,57	5,08	3,9	67	6/н	
	рассольник домашний	200	2,1	5,11	16,59	120,75	137	
	пюре картофельное	150	3,15	1,2	22,05	112,5	694	
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	376	
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122	
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123	
	рыба припущенная с овощами	80	12,2	6,5	55,2	138,2	244	
	Итого за обед		720	22,92	18,43	142,6	639,35	
	Полдник	запеканка из круп с молоком стуженным	100/50	6,63	6,27	45,3	220,3	102
		чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
кисломолочный напиток		180	5,22	5,76	7,2	106,2	251	
Итого за полдник		530	12,05	12,03	66,5	354,5		
Итого за день		1875	48,71	47,37	280,1	1453,51		

СРЕДА 2 неделя с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл								
Завтрак	сырники творожные, запеченные	150	25,755	20,205	19,59	374,865	85	
	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959	
	бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1	
Итого за завтрак		385	31,575	28,285	59,7	628,065		
Второй завтрак	апельсин/груша	100	0,6/0,4	0,14/0,3	15/10,3	66/46	368	
Итого за второй завтрак		100	0,6/0,4	0,14/0,3	15/10,3	66/46		
Обед	салат из свежих помидор	60	0,6	6,12	2,08	67,04	21	
	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	82	
	котлета рубленая из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223	305/354	
	каша рассыпчатая гречневая	150	4,5	6,4	21,9	263	186	
	кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	517	
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122	
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123	
	Итого за обед		740	24,75	28,45	100,03	857,56	
	Полдник	вареное яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	209
		чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
кисломолочный напиток		180	5,22	5,76	7,2	106,2	251	
Итого за полдник		420	10,52	10,36	21,5	197,2		
		0	0	0	0	0		
Итого за день		1645	67,445/67,24	67,235/67,3	196,23/191,53	1748,825/1728,825		
			95					

ЧЕТВЕРГ 2 неделя с.3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	каша вязкая рисовая	200	9,68	8,85	49,37	197	189
	чай с лимоном	200/11/8	0,13	0,02	11,33	45	391/393
	бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	3
Итого за завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Второй завтрак							
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,84	4,56	13,59	118,8	83
	капуста тушеная с мясом	220	10	8,2	10,8	280	200
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	376
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
Итого за обед	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
		650	19,74	13,3	69,25	599,7	
Полдник	йогурт питьевой	100	3,2	2,5	16	99	530
	блинчики с ждемом	75/10	6,24	8,1	34,31	234	265
Итого за полдник		185	9,44	10,6	50,31	333	
Итого за день		1403	44,45	40,17	204,68	1363,7	

ПЯТНИЦА 2 неделя с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			на порцию					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл								
Завтрак	омлет натуральный	150	12,92	19,85	3,51	244,34	311	
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	
	бутерброд с маслом	30/5	2,03	4,36	14,62	108	1	
Итого за завтрак		385	15,15	24,21	32,13	380,34		
Второй завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44		
Обед	суп картофельный с крупой	200	1,578	2,186	11,664	72,6	80	
	гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	277/354	
	пюре картофельное	150	3,15	1,2	22,05	112,5	694	
	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	376	
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122	
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123	
	Итого за обед		700	24,048	16,336	82,534	575	
Полдник	печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	604	
	йогурт питьевой	100	3,2	2,5	16	99	530	
Итого за полдник		150	6,95	7,4	53,2	307,5		
Итого за день		1335	46,548	48,346	177,664	1306,84		