

«Утверждаю»:

М.В. Нашенкина

М.В. Нашенкина
пгт Пижанка Кировской области

М.В. Нашенкина

2023г



Примерное 2-х недельное меню

для детей раннего и дошкольного возраста с 10 – часовым пребыванием
в МКДОУ детский сад ОВ «Сказка»
пгт Пижанка Кировской области
Сезон осенне-зимний

День понедельник,
неделя - первая

Сезон осенне-зимний
Возрастная категория от 1.5 лет до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4.9	4.47	23,42	155	15/4
	Чай с молоком	180	1.26	1.28	10.1	55	12/10
	Бутерброд с маслом	20/5	2,01	3,22	10,11	76,1	1
	ИТОГО:	355	8,17	8,97	43,63	286,1	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	399
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	40	0.62	2.65	3,71	41	6/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,57	0,99	10,22	56,7	18/2
	Биточки из мяса говядины паровые	60	9,32	6,92	9,42	137,2	282
	Картофельное пюре	120	2,46	3,38	16,51	108	3/3
	Соус томатный	20	0.23	0.84	1,6	14,9	348
	Компот из кураги и изюма	180	0,27	-	16,56	63,9	4/10
	Хлеб пшеничный	25	2.1	0,27	12,9	62,26	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.57	54.3	
	ИТОГО:	655	18,55	15,41	81,49	538,26	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	4.5	7.9	36.5	236.4	109/99
	Кефир	150	4,35	4,0	6,0	75	401
	ИТОГО:	210	8,85	11,9	42,5	311,4	
	ВСЕГО за день	1320	36,07	36,28	177,72	1178,46	

День понедельник,
неделя - первая

Сезон осенне-зимний
Возрастная категория от 3 лет до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206	15/4	
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	12/10	
	Бутерброд с маслом	25/8	2,32	3,27	13,99	94,05	1	
	ИТОГО:	433	10,22	10,67	67,06	361,05		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	399	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	50	0,75	3,33	4,67	50,8	6/1	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,7	1,1	11,4	63	18/2	
	Биточки из мяса говядины	70	10,88	8,08	10,99	160,12	282	
	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135	3/3	
	Соус томатный	40	0,46	1,68	3,2	29,8	348	
	Компот из кураги и изюма	200	0,3	-	18,4	71	4/10	
	Хлеб пшеничный	35	2,81	0,36	17,2	83,12		
	Хлеб ржаной	38	2,64	0,46	13,39	68,78		
		ИТОГО:	783	22,64	19,21	114,9	661,62	
	Полдник	Булочка домашняя	75	5,6	9,9	45,7	295,4	109/99
Кефир		160	4,64	4,0	6,4	80	401	
ИТОГО:		235	10,24	13,9	52,1	375,4		
	ВСЕГО за день	1551	41,96	43,78	244,16	1440,67		

День вторник,
неделя - первая

Сезон осенне-зимний
Возрастная категория от 1.5 лет до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,43	4,98	21,93	154,16	2/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,61	12,06	80,1	13/10
	Бутерброд с маслом	20/5	2,01	3,22	10,11	76,1	1
	ИТОГО:	355	10,14	10,81	44,1	354,46	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	399
ОБЕД	Горошек зелёный с яйцом	30	2,16	1,74	1,85	44,4	2/1
	Суп картофельный с рыбой	180	6,52	3,7	11,67	107,1	19/2
	Гуляш из мяса говядины	60	8,93	9,42	2,84	132	11/8
	Каша рисовая рассыпчатая	120	2,93	2,69	29,69	157,33	45/3
	Компот из чернослива и изюма	180	0,63	-	19,44	76,5	5/10
	Хлеб пшеничный	25	2,1	0,27	12,9	62,26	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,57	54,3	
	ИТОГО:	625	25,25	18,18	88,96	633,89	
ПОЛДНИК	Пирожки печёные из дрожжевого теста с изюмом	50	3,1	1,9	24,5	125	11/12
	Молоко кипячёное	150	5,3	6,1	8,9	110	
	ИТОГО:	230	8,4	8,0	33,4	235	
	ВСЕГО за день	1310	44,29	36,99	176,56	1265,95	

День вторник,
неделя - первая

Сезон осенне-зимний
Возрастная категория от 3 лет до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,2	6,6	29,3	206	2/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	13/10
	Бутерброд с маслом	25/8	2,32	3,27	13,99	94,05	1
	ИТОГО:	433	12,52	12,77	56,69	389,05	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	399
ОБЕД	Горошек зелёный с яйцом	40	2,89	2,31	2,46	59,2	2/1
	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	13,0	119	19/2
	Гуляш из мяса говядины	70	10,42	10,99	3,31	154	11/8
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,4	37,1	197	45/3
	Компот из чернослива и изюма	200	0,7	-	21,6	85	5/10
	Хлеб пшеничный	35	2,81	0,36	17,2	83,12	
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,39	68,78	
	ИТОГО:	733	30,23	21,62	129,7	766,1	
ПОЛДНИК	Пирожки печёные из дрожжевого теста с изюмом	70	4,36	2,62	34,3	176	11/12
	Молоко кипячёное	160	4,88	4,35	8,08	90,66	Сб. 1994г.
	ИТОГО:	230	8,84	6,97	42,38	266,66	
	ВСЕГО за день	1498	52,09	41,36	238,87	1442,83	

День среда,
неделя - первая

Сезон осенне-зимний
Возрастная категория от 1.5 лет до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,75	4,42	19,2	131,25	16/4
	Чай	180	-	-	8,19	31,5	10/10
	Бутерброд с маслом	20/5	2,01	3,22	10,11	76,1	1
	ИТОГО:	355	5,86	7,64	37,5	276,35	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	399
ОБЕД	Салат из отварной свёклы с изюмом и растительным маслом	40	0.51	3,29	8,13	62,7	25/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,35	2,23	5,4	48,24	6/2
	Жаркое по- домашнему	150	9,92	10,0	16,32	180,88	276
	Компот из сухофруктов	180	0,44	-	16,44	65,0	6/10
	Хлеб пшеничный	25	2.1	0,27	12,9	62,26	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.57	54.3	
	ИТОГО:	605	16,3	16,15	69,76	473,38	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	60	10,14	5,76	13,2	209,0	9/5
	Повидло	20	0,07	-	12,18	50,2	
	Какао с молоком	180	3,48	3,13	20,61	122,0	14/10
	ИТОГО:	260	13,69	8,89	45,99	381,2	
	ВСЕГО за день	1320	36,35	32,68	163,35	1173,53	

День среда,
неделя - первая

Сезон осенне-зимний
Возрастная категория от 3 лет до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,0	5,9	25,6	175	16/4
	Чай	200	-	-	9,1	35	10/10
	Бутерброд с маслом	25/8	2,32	3,27	13,99	94,05	1
	ИТОГО:	433	7,32	9,17	48,69	304,05	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	399
ОБЕД	Салат из отварной свёклы с изюмом и растительным маслом	50	0,67	4,08	10,17	78,33	25/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,5	6,0	53	6/2
	Жаркое по- домашнему	200	11,9	12,0	21,76	241,17	276
	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	18,3	72,0	6/10
	Хлеб пшеничный	35	2,81	0,36	17,2	83,12	
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,39	68,78	
	ИТОГО:	723	19,22	19,4	86,82	543,4	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	16,9	9,6	13,2	209	9/5
	Повидло	20	0,07	-	12,18	50,2	
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	14/10
	ИТОГО:	320	20,87	13,1	48,28	394,21	
	ВСЕГО за день	1576	47,91	41,67	193,89	1284,26	

День четверг,
неделя - первая

Сезон осенне-зимний
Возрастная категория от 1.5 лет до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,97	3,83	20,58	133,3	5/4	
	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,3	55	12/10	
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	3,0	4,0	9,0	89,33	4/13	
	ИТОГО:	365	8,27	8,33	40,79	307,25		
Второй завтрак	Фрукты свежие	90	0,36	0,36	8,82	39,6	368	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	40	0,46	2,66	1,2	30,0	7/1	
	Свёкольник со сметаной со сметаной	150	1,53	3,96	10,51	83,5	5/2	
	Биточки рыбные	60	8,23	1,2	4,79	63,0	9/7	
	Макаронные изделия отварные	120	4,25	3,02	25,93	150,5	43/3	
	Соус сметанный	30	0,35	2,19	1,25	26	6/11	
	Компот из свежих плодов	180	0,07	-	11,3	46	585/94	
	Хлеб пшеничный	25	2,1	0,27	12,9	62,26		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,57	54,3		
		ИТОГО:	635	18,97	13,66	78,45	515,56	
	ПОЛДНИК	Сырники из творога	80	13,7	7,56	16,27	189,6	6/5
Сгущённое молоко		15	1,02	1,24	8,02	48,6		
Компот из кураги и изюма		180	0,27	-	16,56	63,9	4/10	
	ИТОГО:	275	14,99	8,8	40,85	302,1		
	ВСЕГО за день	1375	42,59	31,15	187,26	1164,51		

День четверг,
неделя - первая

Сезон осенне-зимний
Возрастная категория от 3 лет до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	27,5	178	5/4	
	Чай с молоком с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	12/10	
	Бутерброд с маслом и сыром	25/8/10	3,8	7,9	10,0	110	4/13	
	ИТОГО:	443	10,5	14,4	48,7	349		
Второй завтрак	Фрукты свежие	90	0,36	0,36	8,82	39,6	368	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	50	0,58	3,33	1,5	37,5	7/1	
	Свёкольник со сметаной со сметаной	200	1,7	4,4	11,7	93,0	5/2	
	Биточки рыбные	70	9,6	1,4	5,59	73,5	9/7	
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	32,4	188,0	43/3	
	Соус сметанный	50	0,59	3,65	2,09	43	6/11	
	Компот из свежих плодов	200	0,1	-	17,9	68	585/94	
	Хлеб пшеничный	35	2,81	0,36	17,2	83,12		
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,39	68,78		
		ИТОГО:	793	23,19	17,4	101,77	654,9	
	ПОЛДНИК	Сырники из творога	100	17,1	9,5	20,3	237,0	6/5
Сгущённое молоко		20	1,36	1,66	10,7	64,8		
Компот из кураги и изюма		200	0,3	-	18,4	71	4/10	
	ИТОГО:	320	18,76	11,16	49,4	372,8		
	ВСЕГО за день	1656	52,81	43,32	208,69	1416,3		

Пятница,
неделя - первая

Сезон осенне-зимний
Возрастная категория от 1.5 лет до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	2,65	3,15	10,61	81	7/2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,61	12,06	80,1	13/10
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	3,0	4,0	9,0	89,33	4/13
	ИТОГО:	365	8,35	9,76	41,43	250,43	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,36	0,36	8,82	39,6	368
ОБЕД	Салат из отварной свёклы с изюмом и растительным маслом	40	0,51	3,29	8,13	62,7	25/1
	Суп из овощей со сметаной	180	1,35	4,68	7,49	78,26	14/2
	Мясо кур отварное	60	14,18	13,41	0,15	177,42	1/9
	Каша гречневая вязкая	120	3,07	2,69	13,35	91,33	3/4
	Компот из яблок и изюма	180	0,27	-	16,56	63,9	2/10
	Хлеб пшеничный	25	2,1	0,27	12,9	62,26	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,57	54,3	
	ИТОГО:	635	23,46	24,7	69,15	590,17	
ПОЛДНИК	Вафли	30	1,5	1,2	6,6	63	061
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	1/6
	Компот из чернослива и изюма	180	0,63	-	19,44	76,5	5/10
	ИТОГО:	250	7,23	5,8	26,34	202,5	
	ВСЕГО за день	1350	39,4	40,62	145,64	1082,7	

Пятница,
неделя - первая

Сезон осенне-зимний
Возрастная категория от 3 лет до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	3,5	4,2	14,2	108	7/2
	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	13/10
	Бутерброд с маслом и сыром	25/8/10	3,8	7,9	10,0	110	4/13
	ИТОГО:	443	10,3	15,0	37,6	307	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,36	0,36	8,82	39,6	368
ОБЕД	Салат из отварной свёклы с изюмом и растительным маслом	50	0,67	4,08	10,17	78,33	25/1
	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	5,2	8,3	87	14/2
	Мясо кур отварное	70	16,55	15,65	0,16	207	1/9
	Каша гречневая вязкая	150	5,52	4,85	24,04	164	3/4
	Компот из яблок и изюма	200	0,3	-	18,5	71	2/10
	Хлеб пшеничный	35	2,81	0,36	17,2	83,12	
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,39	68,78	
	ИТОГО:	743	29,86	30,6	91,76	759,23	
ПОЛДНИК	Вафли	30	1,5	1,2	6,6	63	061
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	1/6
	Компот из чернослива и изюма	200	0,7	-	21,6	85	5/10
	ИТОГО:	270	7,3	5,8	28,4	211	
	ВСЕГО за день	1556	45,74	51,76	166,58	1316,83	

Понедельник.
неделя - вторая

Сезон осенне-зимний
Возрастная категория от 1.5 лет до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с лапшой	150	2,58	2,78	8,98	71,4	21/2
	Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,10	55	12/10
	Бутерброд с маслом	20/5	2,01	3,22	10,11	76,1	1
	ИТОГО:	355	5,85	7,28	29,19	202,5	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	399
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	40	0,67	2,65	3,94	42	5/1
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,82	3,6	14,26	106,56	17/2
	Котлета из мяса говядины	60	9,32	6,92	9,42	137,2	282
	Картофельное пюре	120	2,46	3,38	16,51	108,0	3/3
	Соус томатный	20	0,23	0,84	1,6	14,9	348
	Компот из сухофруктов	180	0,44	-	16,44	65,0	6/10
	Хлеб пшеничный	25	2,1	0,27	12,9	62,26	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,57	54,3	
	ИТОГО:	625	21,02	18,02	85,57	590,22	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	50	4,38	3,26	27,02	157	8/12
	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85	400
	ИТОГО:	200	8,96	7,34	34,6	242	
	ВСЕГО за день	1280	36,33	32,64	159,46	1077,32	

Понедельник,
неделя - вторая

Сезон осенне-зимний
Возрастная категория от 3 лет до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,0	95	21/2
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	12/10
	Бутерброд с маслом	25/8	2,32	3,27	13,99	94,05	1
	ИТОГО:	433	7,12	8,37	37,19	250,05	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	399
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	50	0,83	3,33	4,92	52,5	5/1
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4,0	15,9	118	17/2
	Котлета из мяса говядины	70	10,88	8,08	10,99	160,12	282
	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135	3/3
	Соус томатный	40	0,46	1,68	3,2	29,8	348
	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	18,3	72,0	6/10
	Хлеб пшеничный	35	2,81	0,36	17,2	83,12	
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,39	68,78	
	ИТОГО:	783	25,39	22,11	104,5	719,32	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	70	6,18	4,55	37,8	219,3	8/12
	Молоко кипячёное	160	4,88	4,35	8,08	90,66	400
	ИТОГО:	230	11,06	8,90	45,88	309,96	
	ВСЕГО за день	1546	44,07	39,38	197,67	1321,93	

Вторник,
неделя - вторая

Сезон осенне-зимний
Возрастная категория от 1.5 лет до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,78	5,56	20,4	151,67	8/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,61	12,6	80,1	13/10
	Бутерброд с маслом	20/5	2,01	3,22	10,11	76,1	1
	ИТОГО:	355	9,49	11,39	43,11	307,87	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	399
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	40	0,67	2,65	3,94	42	5/1
	Суп – пюре из картофеля	180	2,21	2,37	10,62	73,44	25/2
	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,17	10,75	53	34/2
	Гуляш из мяса говядины	60	8,93	9,42	2,84	132	11/8
	Макаронные изделия отварные	120	4,25	3,02	25,93	150,5	43/3
	Компот из чернослива и изюма	180	0,63	-	19,44	76,5	5/10
	Хлеб пшеничный	25	2,1	0,27	12,9	62,26	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,57	54,3	
	ИТОГО:	655	22,48	18,26	96,99	644	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	50	4,38	3,26	27,02	157	8/12
	Кефир	150	4,35	4,0	6,0	75	401
	ИТОГО:	230	8,73	7,26	33,02	232	
	ВСЕГО за день	1340	41,2	36,91	180,22	1226,47	

Вторник,
неделя - вторая

Сезон осенне-зимний
Возрастная категория от 3 лет до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	27,2	202	8/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	3,9	13,4	89	13/10
	Бутерброд с маслом	25/8	2,32	3,27	13,99	94,05	1
	ИТОГО:	433	11,72	13,57	54,59	385,05	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	399
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	50	0,83	3,33	4,92	52,5	5/1
	Суп – пюре из картофеля	200	2,5	2,6	11,8	82,0	25/2
	Гренки (сухарики)	30	2,57	0,25	16,11	79	34/2
	Гуляш из мяса говядины	70	10,42	10,99	3,31	154	11/8
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	32,4	188	43/3
	Компот из чернослива и изюма	200	0,7	-	21,6	85	5/10
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,39	64,05	
	ИТОГО:	738	24,83	21,43	103,53	704,55	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	33,8	188	8/12
	Кефир	200	4,64	4,0	6,4	80	401
	ИТОГО:	260	9,94	7,9	40,2	268	
ВСЕГО за день		1531	46,99	42,9	208,42	1400,2	

Среда,
неделя - вторая

Сезон осенне-зимний
Возрастная категория от 1.5 лет до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,47	23,42	154,17	11/4	
	Чай	180	-	-	8,19	31,5	10/10	
	Бутерброд с маслом	20/5	2,01	3,22	10,11	76,1	1	
	ИТОГО:	355	6,91	7,69	41,72	261,77		
Второй завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	399	
ОБЕД	Салат из капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	40	0,65	2,67	4,13	43	4/1	
	Борщ со сметаной	200	1,55	3,9	9,25	78	2/2	
	Рыба отварная	60	10,12	0,48	-	45,43	1/7	
	Каша рисовая рассыпчатая	120	3,65	3,24	16,01	109,2	45/3	
	Соус, сметанный с томатом	20	0,34	1,0	1,4	16,0	355	
	Компот из кураги и изюма	180	0,27	-	16,56	63,9	4/10	
	Хлеб пшеничный	25	2,1	0,27	12,9	62,26		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,57	54,3		
		ИТОГО:	675	20,66	11,92	70,82	472,09	
	ПОЛДНИК	Запеканка из творога с изюмом	80	12,95	7,66	13,67	176,6	11/5
Повидло		20	0,07	-	12,18	50,2		
Какао с молоком		180	3,48	3,13	20,61	122	14/10	
	ИТОГО:	280	16,5	10,79	46,46	348,8		
	ВСЕГО за день	1410	44,57	30,40	169,1	1125,26		

Среда,
неделя - вторая

Сезон осенне-зимний
Возрастная категория от 3 лет до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206	11/4	
	Чай	200	-	-	9,1	35	10/10	
	Бутерброд с маслом	25/8	2,32	3,27	13,99	94,05	1	
	ИТОГО:	433	8,82	9,27	54,29	335,05		
Второй завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	399	
ОБЕД	Салат из капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	50	0,83	3,33	5,17	53,33	4/1	
	Борщ со сметаной	200	1,7	4,3	10,3	87	2/2	
	Рыба отварная	80	13,5	0,6	-	60	1/7	
	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,57	4,05	20,02	136,5	45/3	
	Соус, сметанный с томатом	40	0,70	2,0	2,81	32,04	355	
	Компот из кураги и изюма	200	0,3	-	18,4	71	4/10	
	Хлеб пшеничный	35	2,81	0,36	17,2	83,12		
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,39	68,78		
		ИТОГО:	793	26,92	15,1	87,29	591,77	
	ПОЛДНИК	Запеканка из творога с изюмом	100	16,19	9,57	17,09	221,3	11/5
Повидло		20	0,07	-	12,18	50,2		
Какао с молоком		200	3,9	3,5	22,9	135	14/10	
	ИТОГО:	320	20,16	13,07	52,17	406,5		
	ВСЕГО за день	1646	56,4	37,44	203,85	1375,92		

День четверг,
неделя - вторая

Сезон осенне-зимний
Возрастная категория от 1.5 лет до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,47	3,95	23,04	146,25	14/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,61	12,06	80,1	13/10
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	3,0	4,0	9,0	89,33	4/13
	ИТОГО:	365	10,17	10,56	44,1	359,78	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,36	0,36	8,82	39,6	368
ОБЕД	Салат из отварной свёклы с изюмом и растительным маслом	40	0,51	3,29	8,13	62,7	25/1
	Суп лапша на курином бульоне	180	1,68	2,48	10,02	56,16	20/2
	Мясо кур отварное	60	14,18	13,41	0,15	177,42	1/9
	Каша гречневая вязкая	120	3,07	2,69	13,35	91,33	3/4
	Компот из свежих плодов	180	0,07	-	11,3	46	585/94
	Хлеб пшеничный	25	2,1	0,27	12,9	62,26	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,57	54,3	
	ИТОГО:	635	23,59	22,5	66,42	550,17	
ПОЛДНИК	Запеканка рисовая с творогом	100	6,72	9,42	23,6	191,67	2/5
	Сгущённое молоко	20	1,36	1,66	10,7	64,8	
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0	16,44	65	6/10
	ИТОГО:	300	8,52	11,08	50,74	321,47	
	ВСЕГО за день	1400	42,64	54,5	170,08	1214,42	

День четверг,
неделя - вторая

Сезон осенне-зимний
Возрастная категория от 3 лет до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,3	30,7	195	14/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	13/10
	Бутерброд с маслом и сыром	25/8/10	3,8	7,9	10,0	110	4/13
	ИТОГО:	443	12,8	16,1	54,1	394	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,36	0,36	8,82	39,6	368
ОБЕД	Салат из отварной свёклы с изюмом и растительным маслом	50	0,67	4,08	10,17	78,33	25/1
	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	11,1	78	20/2
	Мясо кур отварное	70	16,55	15,65	0,16	207	1/9
	Каша гречневая вязкая	150	5,52	4,85	24,04	164	3/4
	Компот из свежих плодов	200	0,1	-	17,9	68	585/94
	Хлеб пшеничный	35	2,81	0,36	17,2	83,12	
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,39	68,78	
	ИТОГО:	743	30,06	28,2	93,96	747,23	
ПОЛДНИК	Запеканка рисовая с творогом	150	10,08	14,14	35,4	288	2/5
	Сгущённое молоко	20	1,36	1,66	10,7	64,8	
	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	18,3	72	6/10
	ИТОГО:	370	12,64	15,8	64,4	545,95	
	ВСЕГО за день	1656	55,86	60,46	221,28	1726,78	

Пятница,
неделя - вторая

Сезон осенне-зимний
Возрастная категория от 1.5 лет до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,97	3,83	20,58	133,3	5/4	
	Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,1	55,0	12/10	
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	3,0	4,0	9,0	89,33	4/13	
	ИТОГО:	365	8,23	9,11	39,68	277,63		
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,36	0,36	8,82	39,6	368	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	0,29	3,95	0,91	40,0	14/1	
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	180	1,62	3,93	9,09	79,2	31/2	
	Бефстроганов из мяса говядины	60	9,82	9,67	4,42	144	375/94	
	Макаронные изделия отварные	120	4,2	3,02	25,93	150,5	43/3	
	Компот из яблок и кураги	180	0,28	0,01	16,51	63,9	1/10	
	Хлеб пшеничный	25	2,1	0,27	12,9	62,26		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,57	54,3		
		ИТОГО:	635	20,29	21,21	80,33	594,16	
	ПОЛДНИК	Печенье	40	3,8	3,8	28,8	130	083
Яйцо отварное		40	5,1	4,6	0,3	63	1/6	
Молоко кипячёное		150	4,58	4,08	7,58	85	400	
	ИТОГО:	260	13,48	12,48	36,68	278,0		
	ВСЕГО за день	1360	42,42	43,16	165,51	11890,39		

Пятница,
неделя - вторая

Сезон осенне-зимний
Возрастная категория от 3 лет до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	27,5	178	5/4
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	12/10
	Бутерброд с маслом и сыром	25/8/10	3,8	7,9	10,0	110	4/13
	ИТОГО:	443	10,5	15,9	50,9	377	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,36	0,36	8,82	39,6	368
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,33	4,92	1,17	50	14/1
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,8	4,4	10,1	88,0	31/2
	Бефстроганов из мяса говядины	80	13,4	12,9	5,9	192	375/94
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	32,4	188	43/3
	Компот из яблок и кураги	200	0,31	0,01	18,35	71,0	1/10
	Хлеб пшеничный	35	2,81	0,36	17,2	83,12	
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,39	68,78	
	ИТОГО:	753	26,46	26,85	98,51	742,9	
ПОЛДНИК	Печенье	40	3,8	3,8	28,8	130	083
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	1/6
	Молоко кипячёное	160	4,88	4,35	8,08	90,66	400
	ИТОГО:	240	13,78	12,75	37,18	320,84	
	ВСЕГО за день	1536	51,10	55,86	195,41	1480,34	