

УТВЕРЖДАЮ
директор МАДОУ «Детский сад № 35»
И.В.Вурдова
Приказ № 01-06/ _____ 172 п _____
« 05 » июня _____ 2023 год

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального автономного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад №35 общеразвивающего вида»
г. Сыктывкара

Сезон: осеннее-летний

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет, с 3 лет до 7 лет

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые ценности			энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
282	каша пшеничная молочная жидкая	150	5,85	7,42	26,93	200,17
		180	7,01	8,91	32,32	240,20
512	кофейный напиток на сгущенном молоке	180	2,06	2,40	23,50	124,52
		200	2,29	2,67	26,11	138,36
310	яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00
		40	5,10	4,60	0,30	63,00
	батон	30	2,25	0,90	15,60	79,50
		40	3,00	1,20	20,80	106,00
119	масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40
		10	0,05	8,25	0,08	74,80
	1-3	405	15,00	17,47	66,73	487,22
	3-7	470	17,12	23,25	80,04	601,52
II Завтрак						
	сок фруктовый	100			11,20	45,00
		100			11,20	45,00
	1-3	100			11,20	45,00
	3-7	100			11,20	45,00
Обед						
58	салат из квашеной капусты с луком	30	0,48	3,03	0,98	33,79
		50	0,80	5,05	1,63	56,32
158	суп картофельный с бобовыми	150	1,38	2,68	5,96	39,22
		180	1,65	3,21	7,15	47,07
415	курица в соусе с томатом	50	4,33	3,37	1,70	43,00
		70	6,6	4,71	2,38	60,19
263	каша гречневая	110	6,87	9,49	24,67	213,99
		150	8,24	11,39	29,60	256,79
522	компот из смеси сухофруктов	180	0,50		24,66	100,66
		200	0,56		27,40	111,84
	хлеб ржаной	40	3,00	0,40	19,20	92,00
		50	3,75	0,50	24,00	115,00
	1-3	560	15,96	15,23	57,90	497,68
	3-7	680	20,23	20,28	68,95	613,80
Полдник						
530	кефир	180	5,04	3,94	7,36	85,07
		200	5,60	4,38	8,18	94,52
	хлеб пшеничный	30	1,60	0,20	10,20	50,00
		40	2,40	0,30	15,30	75,00
	повидло	10			6,10	24,40
		15			9,15	36,60
	1-3	315	7,21	4,33	35,92	212,67
	3-7	355	8,60	4,88	45,53	262,12
Ужин						
330	сырники из творога	180	30,59	19,09	37,22	451,26
		200	33,99	21,21	41,36	501,40
452	соус молочный сладкий	40	1,04	2,83	6,30	48,48
		50	1,30	3,54	7,88	60,60
505	чай с сахаром	180			13,54	54,11
		200			15,04	60,12
	1-3	400	31,63	21,92	57,06	553,85
	3-7	450	35,29	24,75	64,28	622,12
Итого	от года до 3 лет		69,80	58,96	228,81	1796,42
			81,24	73,16	270,00	2144,56

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет, с 3 лет до 7 лет

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые ценности			энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
281	каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,37	6,74	21,63	170,39
		180	6,45	8,09	25,95	204,47
508	какао с молоком	180	2,35	0,41	23,36	106,46
		200	2,61	0,45	25,95	118,29
	батон	30	2,25	0,90	15,60	79,50
		40	3,00	1,20	20,80	106,00
119	масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40
		10	0,05	8,25	0,08	74,80
	сыр					34,00
		10	2,50	2,60		51,00
	1-3	365	10,42	14,01	65,70	432,79
	3-7	430	12,62	20,20	78,87	550,40
	II Завтрак					
	фрукты	95	0,57	0,19	12,26	53,20
		100	0,60	0,20	12,90	56,00
	1-3	100			11,20	45,00
	3-7	100			11,20	45,00
	Обед					
16	салат из свежих огурцов	30	0,22	3,03	0,68	30,79
		50	0,37	5,05	1,14	51,32
145	свекольник со сметаной	150	1,31	3,18	8,70	83,36
		180	1,57	12,89	11,08	231,06
372	котлета куриная	50	10	9	5,03	142
		70	14	12	7,05	199
441	картофельное пюре	110	2,26	4,66	10,33	106,55
		130	2,67	5,51	12,21	125,92
465	соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	20,07
		40	0,43	1,49	2,77	26,76
526	компот из плодов или ягод сушеных	180	0,30	0,18	19,68	81,52
		200	0,33	0,20	21,87	90,58
	хлеб ржаной	40	3,00	0,40	19,20	92,00
		50	3,75	0,50	24,00	115,00
	1-3	560	22,51	19,14	57,90	504,84
	3-7	680	28,12	25,04	69,56	629,09
	Полдник					
529	молоко кипяченое	150	4,19	4,79	7,56	90,09
		180	5,03	5,74	9,07	108,11
566	шанежка наливная с яйцом	60	5,41	2,14	29,03	157,02
		70	6,31	2,50	33,87	183,19
	1-3	305	9,82	8,30	55,56	336,18
	3-7	360	12,38	10,37	69,63	421,29
	Ужин					
3	зеленый горошек	30	1,8		3,6	90
		50	3		6	150
312	омлет	160	4,38	5,14	2,32	73
		180	4,93	5,78	2,61	82,18
	хлеб пшеничный	30	1,60	0,20	10,20	50,00
		40	2,40	0,30	15,30	75,00
505	чай с сахаром	180			13,54	54,11
		200			15,04	60,12
	1-3	400	8,83	8,3125	73,25	410,98
	3-7	480	11,12	10,599	89,56	507,81
Итого	от года до 3 лет		51,59	49,76	263,60	1729,79
			64,24	66,20	318,82	2153,60

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет, с 3 лет до 7 лет

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые ценности			энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
265	каша манная вязкая	150	5,80	8,58	26,70	209,42
		180	6,96	10,30	32,04	251,31
514	кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,04	17,82	81,50
		200	2,79	0,04	19,80	90,56
	батон	30	2,25	0,90	15,60	79,50
		40	3,00	1,20	20,80	106,00
119	масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40
		10	0,05	8,25	0,08	74,80
	1-3	370	11,42	10,31	57,79	372,16
	3-7	435	14,53	13,27	69,85	460,15
II Завтрак						
	сок фруктовый	100			11,20	45,00
		100			11,20	45,00
	1-3	100			11,20	45,00
	3-7	100			11,20	45,00
Обед						
	свекла долькой	30	1,08		6,48	29,4
		50	1,8		10,8	49
156	щи из свежей капусты с картофелем	150	0,95	2,63	3,89	50,40
		180	1,14	3,16	4,67	60,47
393	Пудинг из говядины с овощами	160	17,69	12,89	11,08	231,06
		200	22,11	16,11	13,85	288,83
522	компот из смеси сухофруктов	180	0,50		24,66	100,66
		200	0,56		27,40	111,84
	хлеб ржаной	40	3,00	0,40	19,20	92,00
		50	3,75	0,50	24,00	115,00
	1-3	530	11,20	14,68	63,42	451,74
	3-7	630	14,40	18,94	75,75	556,23
Полдник						
530	кефир	180	5,04	3,94	7,36	85,07
		200	5,60	4,38	8,18	94,52
	печенье	30	2,25	5,10	19,50	132,00
		60	4,50	10,20	39,00	264,00
	фрукты	95	0,57	0,19	12,26	53,20
		100	0,60	0,20	12,90	56,00
	1-3	305	10,02	11,95	74,42	433,96
	3-7	360	13,10	17,80	99,30	596,40
Ужин						
323	запеканка из творога	180	31,75	21,98	28,32	443,87
		200	35,28	24,43	31,47	493,19
	повидло	10			6,10	24,40
		15			9,15	36,60
506	чай	180	0,05	0,01	13,73	56,25
		200	0,06	0,01	15,25	62,50
	1-3	400	33,41	22,193	58,35	574,52
	3-7	455	37,74	24,73667	71,17	667,29
Итого	от года до 3 лет		66,05	59,13	265,17	1877,38
		от 3 лет до 7 лет		79,77	74,75	327,27

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет, с 3 лет до 7 лет

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые ценности			энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
275	каша "Дружба"	150	3,95	8,49	17,02	161,46
		180	4,74	10,18	20,42	193,75
508	какао с молоком	180	2,35	0,41	23,36	106,46
		200	2,61	0,45	25,95	118,29
310	яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00
		40	5,10	4,60	0,30	63,00
	батон	30	2,25	0,90	15,60	79,50
		40	3,00	1,20	20,80	106,00
119	масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40
		10	0,05	8,25	0,08	74,80
	1-3	365	10,00	12,17	60,62	393,75
	3-7	430	12,11	17,99	72,78	503,56
II Завтрак						
	фрукты	95	0,57	0,19	12,26	53,20
		100	0,60	0,20	12,90	56,00
	1-3	100			11,20	45,00
	3-7	100			11,20	45,00
Обед						
18	салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,29	1,54	0,92	19,13
		50	0,48	2,57	1,54	31,89
163	суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,96	3,76	6,86	87,66
		180	4,76	4,51	8,23	105,19
354	рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,54	5,14	4,29	101,54
		150	14,30	7,70	6,44	152,30
441	картофельное пюре	110	2,26	4,66	10,33	106,55
		130	2,67	5,51	12,21	125,92
526	компот из плодов или ягод сушеных	180	0,30	0,18	19,68	81,52
		200	0,33	0,20	21,87	90,58
	хлеб ржаной	40	3,00	0,40	19,20	92,00
		50	3,75	0,50	24,00	115,00
	1-3	500	17,08	11,02	50,96	381,85
	3-7	630	23,62	15,49	62,08	494,96
Полдник						
529	молоко кипяченое	150	4,19	4,79	7,56	90,09
		180	5,03	5,74	9,07	108,11
584	сдоба обыкновенная	60	5,06	3,32	35,74	192,89
		80	6,75	4,43	47,65	257,19
	1-3	305	10,17	7,12	48,85	300,31
	3-7	350	11,94	8,44	55,84	347,30
Ужин						
409	оладьи из печени по-кунцевски	80	13,77	9,28	11,07	182,88
		100	17,21	11,60	13,84	228,60
432	макаронные изделия отварные	150	5,53	6,23	33,85	220,41
		180	6,64	7,48	40,62	264,49
	хлеб пшеничный	30	1,60	0,20	10,20	50,00
		40	2,40	0,30	15,30	75,00
517	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,22		26,12	109,37
		200	1,36		29,02	121,52
	1-3	400	17,62	14,14	45,14	393,53
	3-7	470	22,28	17,41	56,39	489,64
Итого	от года до 3 лет		54,87	44,44	216,76	1514,45
			69,94	59,32	258,29	1880,46

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет, с 3 лет до 7 лет

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые ценности			энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
283	каша рисовая молочная жидкая	150	4,16	6,78	24,37	177,16
		180	4,99	8,13	29,25	212,59
514	кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,04	17,82	81,50
		200	2,79	0,04	19,80	90,56
	батон	30	2,25	0,90	15,60	79,50
		40	3,00	1,20	20,80	106,00
	сыр	10	2,50	2,60		34,00
		15	3,75	3,90		51,00
119	масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40
		10	0,05	8,25	0,08	74,80
	1-3	370	11,21	12,02	50,44	356,46
	3-7	435	14,28	15,32	61,02	441,31
II Завтрак						
	сок фруктовый	100			11,20	45,00
		100			11,20	45,00
	1-3	100			11,20	45,00
	3-7	100			11,20	45,00
Обед						
165	суп картофельный с рыбой	150	7,40	3,04	12,66	118,32
		180	8,88	3,64	15,19	141,98
329	Бигус	180	16,2	11,97	4,68	191,7
		200	18	13,3	5,2	213
522	компот из смеси сухофруктов	180	0,50		24,66	100,66
		200	0,56		27,40	111,84
	хлеб ржаной	40	3,00	0,40	19,20	92,00
		50	3,75	0,50	24,00	115,00
	1-3	530	26,31	32,26	66,05	670,13
	3-7	630	32,44	40,18	78,50	817,76
Полдник						
530	кефир	180	5,04	3,94	7,36	85,07
		200	5,60	4,38	8,18	94,52
	хлеб пшеничный	30	1,60	0,20	10,20	50,00
		40	2,40	0,30	15,30	75,00
	повидло	10			6,10	24,40
		15			9,15	36,60
	фрукты	95	0,57	0,19	12,26	53,20
		100	0,60	0,20	12,90	56,00
	1-3	315	7,21	4,33	35,92	212,67
	3-7	355	8,60	4,88	45,53	262,12
Ужин						
	соленный огурец	40	0,32		0,68	10,80
		50	0,40		0,85	13,50
153	Картофель отварной	130	2,8	2,34	10,7	74,5
		150	3,2	2,7	12,3	86
505	чай с сахаром	180			13,54	54,11
		200			15,04	60,12
	хлеб пшеничный	30	1,60	0,20	10,20	50,00
		400	6,28	5,57	34,34	286,93
	3-7	450	7,03	6,19	38,25	320,31
Итого	от года до 3 лет		51,01	54,18	197,94	1571,19
		от 3 лет до 7 лет	62,35	66,57	234,50	1886,51

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет, с 3 лет до 7 лет

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые ценности			энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
270	каша ячневая вязкая	150	3,90	7,85	28,70	203,45
		180	4,69	9,42	34,44	244,13
512	кофейный напиток на сгущенном молоке	180	2,06	2,40	23,50	124,52
		200	2,29	2,67	26,11	138,36
310	яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00
		40	5,10	4,60	0,30	63,00
	батон	30	2,25	0,90	15,60	79,50
		40	3,00	1,20	20,80	106,00
119	масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40
		10	0,05	8,25	0,08	74,80
	1-3	365	8,24	15,28	67,84	444,87
	3-7	430	10,03	21,54	81,43	563,29
II Завтрак						
	сок фруктовый	100			11,20	45,00
		100			11,20	45,00
	1-3	100			11,20	45,00
	3-7	100			11,20	45,00
Обед						
58	салат из квашеной капусты с луком	30	0,48	3,03	0,98	33,79
		50	0,80	5,05	1,63	56,32
128	суп куриный с домашней лапшой	150	8,3	12,8	37,1	297,5
		180	10	15,4	44,5	357
416	плов из отварной птицы	160	10,03	10,00	27,76	237,45
		200	12,53	12,50	34,70	296,81
522	компот из смеси сухофруктов	180	0,50		24,66	100,66
		200	0,56		27,40	111,84
	хлеб ржаной	40	3,00	0,40	19,20	92,00
		50	3,75	0,50	24,00	115,00
	1-3	560	15,48	15,66	79,50	522,59
	3-7	680	19,40	20,73	96,01	650,40
Полдник						
530	кефир	180	5,04	3,94	7,36	85,07
		200	5,60	4,38	8,18	94,52
	хлеб пшеничный	30	1,60	0,20	10,20	50,00
		40	2,40	0,30	15,30	75,00
	повидло	10			6,10	24,40
		15			9,15	36,60
	1-3	315	7,21	4,33	35,92	212,67
	3-7	355	8,60	4,88	45,53	262,12
Ужин						
335	вареники ленивые	180	25,42	19,41	25,66	381,16
		200	28,25	21,57	28,51	423,51
452	соус молочный сладкий	40	1,04	2,83	6,30	48,48
		50	1,30	3,54	7,88	60,60
505	чай с сахаром	180			13,54	54,11
		200			15,04	60,12
	1-3	400	26,46	22,25	45,50	483,75
	3-7	450	29,55	25,11	51,43	544,24
Итого	от года до 3 лет		57,39	57,52	239,95	1708,88
		от 3 лет до 7 лет	67,58	72,26	285,60	2065,05

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет, с 3 лет до 7 лет

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые ценности			энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
263	каша гречневая вязкая	150	6,87	9,49	24,67	213,99
		180	8,24	11,39	29,60	256,79
508	какао с молоком	180	2,35	0,41	23,36	106,46
		200	2,61	0,45	25,95	118,29
	батон	30	2,25	0,90	15,60	79,50
		40	3,00	1,20	20,80	106,00
119	масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40
		10	0,05	8,25	0,08	74,80
	1-3	365	11,49	14,92	63,66	437,35
	3-7	430	13,90	21,29	76,43	555,88
II Завтрак						
	фрукты	95	0,57	0,19	12,26	53,20
		100	0,60	0,20	12,90	56,00
	1-3	100			11,20	45,00
	3-7	100			11,20	45,00
Обед						
18	салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,29	1,54	0,92	19,13
		50	0,48	2,57	1,54	31,89
142	борщ с капустой и картофелем	150	1,07	3,08	6,75	60,94
		180	1,28	3,70	8,09	73,13
327	гуляш из свинины	50	14,3	13,9	2,4	184
		70	20	19,5	3,3	258
441	картофельное пюре	110	2,26	4,66	10,33	106,55
		130	2,67	5,51	12,21	125,92
522	компот из смеси сухофруктов	180	0,50		24,66	100,66
		200	0,56		27,40	111,84
	хлеб ржаной	40	3,00	0,40	19,20	92,00
		50	3,75	0,50	24,00	115,00
	1-3	600	15,60	17,23	87,83	577,55
	3-7	730	20,00	22,61	105,08	714,52
Полдник						
529	молоко кипяченое	150	4,19	4,79	7,56	90,09
		180	5,03	5,74	9,07	108,11
	шаньга наливная	60	5,41	2,14	29,03	157,02
		70	6,31	2,50	33,87	183,19
	1-3	305	8,43	6,73	62,06	342,64
	3-7	360	10,52	8,28	78,29	429,91
Ужин						
312	омлет	160	4,38	5,14	2,32	73
		180	4,93	5,78	2,61	82,18
3	зеленый горошек	30	1,8		3,6	90
		50	3		6	150
	хлеб пшеничный	30	1,60	0,20	10,20	50,00
		40	2,40	0,30	15,30	75,00
517	кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,22		26,12	109,37
		200	1,36		29,02	121,52
	1-3	400	13,34	12,53	41,89	334,69
	3-7	470	15,59	14,17	50,58	393,75
Итого	от года до 3 лет		48,86	51,41	266,63	1737,22
			60,01	66,35	321,59	2139,06

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет, с 3 лет до 7 лет

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые ценности			энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
275	каша "Дружба"	150	3,95	8,49	17,02	161,46
		180	4,74	10,18	20,42	193,75
514	кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,04	17,82	81,50
		200	2,79	0,04	19,80	90,56
	батон	30	2,25	0,90	15,60	79,50
		40	3,00	1,20	20,80	106,00
119	масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40
		10	0,05	8,25	0,08	74,80
	сыр	10	2,50	2,60		34,00
		15	3,75	3,90		51,00
	1-3	370	11,21	12,02	50,44	356,46
	3-7	435	14,28	15,32	61,02	441,31
	II Завтрак					
	сок фруктовый	100			11,20	45,00
		100			11,20	45,00
	1-3	100			11,20	45,00
	3-7	100			11,20	45,00
	Обед					
	соленый огурец	40	0,32		0,68	10,80
		50	0,40		0,85	13,50
156	щи из свежей капусты с картофелем	150	0,95	2,63	3,89	50,40
		180	1,14	3,16	4,67	60,47
387	картофельная запеканка с мясом	160	19,84	16,96	7,68	262,40
		200	24,80	21,20	9,60	328,00
465	соус томатный	30	0,32	1,12	2,77	26,76
		40	0,43	1,49	7,68	262,40
492	компот из смеси сухофруктов	180	0,63	0,09	24,66	102,60
		200	0,70	0,10	27,40	114,00
	хлеб ржаной	40	3,00	0,40	19,20	92,00
		50	3,75	0,50	24,00	115,00
	1-3	560	25,01	21,72	60,44	541,02
	3-7	670	31,14	27,08	71,95	660,51
	Полдник					
530	кефир	180	5,04	3,94	7,36	85,07
		200	5,60	4,38	8,18	94,52
	печенье	30	2,25	5,10	19,50	132,00
		60	4,50	10,20	39,00	264,00
	фрукты	95	0,57	0,19	12,26	53,20
		100	0,60	0,20	12,90	56,00
	1-3	305	10,02	11,95	74,42	433,96
	3-7	360	13,10	17,80	99,30	596,40
	Ужин					
323	запеканка из творога	180	31,75	21,98	28,32	443,87
		200	35,28	24,43	31,47	493,19
	молоко цельное сгущенное с сахаром	10	0,72	0,85	5,55	32,80
		15	1,08	1,28	8,33	49,20
506	чай	180	0,05	0,01	13,73	56,25
		200	0,06	0,01	15,25	62,50
	1-3	400	29,18	18,963	70,84	539,72
	3-7	455	33,33	21,47833	84,84	631,89
Итого	от года до 3 лет		75,43	64,66	267,33	1916,16
	от 3 лет до 7 лет		91,85	81,68	328,31	2375,10

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет, с 3 лет до 7 лет

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые ценности			энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
282	каша пшеничная молочная жидкая	150	5,85	7,42	26,93	200,17
		180	7,01	8,91	32,32	240,20
508	какао с молоком	180	2,35	0,41	23,36	106,46
		200	2,61	0,45	25,95	118,29
310	яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00
		40	5,10	4,60	0,30	63,00
	батон	30	2,25	0,90	15,60	79,50
		40	3,00	1,20	20,80	106,00
119	масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40
		10	0,05	8,25	0,08	74,80
		365	10,47	12,85	65,93	423,53
		430	12,67	18,81	79,15	539,29
II Завтрак						
	фрукты	95	0,57	0,19	12,26	53,20
		100	0,60	0,20	12,90	56,00
		100			11,20	45,00
		100			11,20	45,00
Обед						
3	салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,49	3,03	2,89	41,06
		50	0,82	5,05	4,82	68,44
148	рассольник ленинградский	150	1,25	3,22	7,66	73,41
		180	1,50	3,87	9,19	88,09
356	котлеты или биточки рыбные	50	7,25	1,18	2,86	51,10
		70	10,14	1,65	4,00	71,54
441	картофельное пюре	110	2,26	4,66	10,33	106,55
		130	2,67	5,51	12,21	125,92
465	соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	20,07
		40	0,43	1,49	2,77	26,76
526	компот из плодов или ягод сушеных	180	0,30	0,18	19,68	81,52
		200	0,33	0,20	21,87	90,58
	хлеб ржаной	40	3,00	0,40	19,20	92,00
		50	3,75	0,50	24,00	115,00
		560	14,42	11,82	86,79	417,86
		680	18,97	15,78	103,75	523,07
Полдник						
529	молоко кипяченое	150	4,19	4,79	7,56	90,09
		180	5,03	5,74	9,07	108,11
578	булочка домашняя	70	5,31	9,38	44,44	283,42
		80	6,07	10,72	50,79	323,91
		315	10,07	14,36	64,25	426,71
		360	11,70	16,66	72,76	488,01
Ужин						
408	печень говяжья по-строгановски	80	10,64	9,73	3,93	145,88
		100	13,30	12,16	4,92	182,35
432	макаронные изделия отварные	150	5,53	6,23	33,85	220,41
		180	6,64	7,48	40,62	264,49
	хлеб пшеничный	30	1,60	0,20	10,20	50,00
		40	2,40	0,30	15,30	75,00
517	кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,22		26,12	109,37
		200	1,36		29,02	121,52
		400	14,50	14,59	38,00	356,53
		470	18,37	17,98	47,47	443,38
Итого	от года до 3 лет		49,45	53,62	266,17	1669,63
			61,71	69,22	314,32	2038,77

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет, с 3 лет до 7 лет

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые ценности			энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
283	каша рисовая молочная жидкая	150	4,16	6,78	24,37	177,16
		180	4,99	8,13	29,25	212,59
514	кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,04	17,82	81,50
		200	2,79	0,04	19,80	90,56
	батон	30	2,25	0,90	15,60	79,50
		40	3,00	1,20	20,80	106,00
	сыр	10	2,50	2,60		34,00
		15	3,75	3,90		51,00
119	масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40
		10	0,05	8,25	0,08	74,80
	1-3	370	13,06	12,12	60,12	404,43
	3-7	435	16,50	15,44	72,64	498,87
II Завтрак						
	сок фруктовый	100			11,20	45,00
		100			11,20	45,00
	1-3	100			11,20	45,00
	3-7	100			11,20	45,00
Обед						
165	суп картофельный с рыбой	150	7,40	3,04	12,66	118,32
		180	8,88	3,64	15,19	141,98
435	Капуста тушеная	110	2,32	3,77	36,34	86,31
		130	2,74	4,46	42,95	102,00
372	котлета куриная	50	10	9	5,03	142
		70	14	12	7,05	199
26	компот из плодов или ягод сушеных	180	0,30	0,18	19,68	81,52
		200	0,33	0,20	21,87	90,58
	хлеб ржаной	40	3,00	0,40	19,20	92,00
		50	3,75	0,50	24,00	115,00
	1-3	560	31,67	29,52	57,65	633,53
	3-7	660	36,82	35,12	69,50	754,21
Полдник						
530	кефир	180	5,04	3,94	7,36	85,07
		200	5,60	4,38	8,18	94,52
	хлеб пшеничный	30	1,60	0,20	10,20	50,00
		40	2,40	0,30	15,30	75,00
	повидло	10			6,10	24,40
		15			9,15	36,60
	1-3	315	7,21	4,33	35,92	212,67
	3-7	355	8,60	4,88	45,53	262,12
Ужин						
180	суп молочный с макаронными изделиями	220	6,28	5,78	18,98	157,45
		250	7,14	6,57	21,56	178,92
505	чай с сахаром	180			13,54	54,11
		200			15,04	60,12
	1-3	400	6,28	5,78	32,51	211,56
	3-7	450	7,14	6,57	36,60	239,04
Итого	от года до 3 лет		58,22	51,74	197,41	1507,19
	от 3 лет до 7 лет		69,06	62,01	235,48	1799,24