

УТВЕРЖДАЮ
директор МАДОУ «Детский сад № 35»
И.В.Вурдова
Приказ № 01-06/ __ 231 п ____
« 01 » __ сентября ____ 2024 год

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет/от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	каша молочная пшеничная жидкая	150	5,85	7,42	26,93	200,17	223
		180	7,01	8,91	32,32	240,2	
	кофейный напиток	180	2,06	2,4	23,5	124,52	466
		200	2,29	2,67	26,11	138,36	
	яйцо варенное	20	5,1	4,6	0,3	63	267
	батон	30	2,25	0,9	15,6	79,5	576
		40	3	1,2	20,8	106	
	масло	5	0,03	4,13	0,04	37,4	79
		10	0,05	8,25	0,08	74,8	
итого за завтрак	от 1 до 3 лет	385	15,29	19,45	66,37	504,59	
	от 3 до 7 лет	450	17,45	25,63	79,61	622,36	
завтрак 2	сок фруктовый	100					501
итого за завтрак 2	от 1 до 3 лет	100			11,2	45	
	от 3 до 7 лет	100			11,2	45	
обед	Салат из квашенной капусты	30	0,48	3,03	0,98	33,79	9
		50	0,8	5,05	1,63	56,32	
	суп картофельный с бобовыми	150	1,38	2,68	5,96	39,22	113
		180	1,65	3,21	7,15	47,07	
	курица в соусе в томате	50	4,33	3,37	1,7	43	367
		70	6,6	4,71	2,38	60,19	
	каша гречневая рассыпчатая	110	6,87	9,49	24,67	213,99	202
		130	8,24	11,39	29,6	256,79	
	компот из сухофруктов	180	0,5		24,66	100,66	495
		200	0,56		27,4	111,84	
	хлеб ржаной	40	3	0,4	19,2	92	574
		50	3,75	0,5	24	115	
итого за обед	от 1 до 3 лет	560	16,56	18,97	77,17	522,66	
	от 3 до 7 лет	680	21,6	24,86	92,16	647,21	
полдник	кефир	180	5,04	3,94	7,36	85,07	470
		200	5,6	4,38	8,18	94,52	
	хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10,2	50	573
		40	2,4	0,3	15,3	75	
	повидло	10			6,1	24,4	86
		15			9,15	36,6	
	фрукт	95	0,57	0,19	12,26	53,2	82
		100	0,6	0,2	12,9	56	
итого за полдник	от 1 до 3 лет	315	7,21	4,33	35,92	212,67	
	от 3 до 7 лет	355	8,6	4,88	45,53	262,12	
ужин	сырники из творога	180	30,59	19,09	37,22	451,26	286
		200	33,99	21,21	41,36	501,4	
	соус молочный сладкий	40	1,04	2,83	6,3	48,48	406
		50	1,3	3,54	7,88	60,6	
	чай с сахаром	180			13,54	54,11	457
		200			15,04	60,12	
итого за ужин	от 1 до 3 лет	400	31,63	21,92	57,06	553,85	
	от 3 до 7 лет	450	35,29	24,75	64,28	622,12	
итого за день:	от 1 до 3 лет	1760	70,69	64,67	247,72	1838,77	
	от 3 до 7 лет	2035	82,94	80,12	292,78	2198,81	

Возрастная категория: от 1 до 3 лет/от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	каша манная вязкая	150	5,8	8,58	26,7	209,42	214
		180	6,96	10,3	32,04	251,31	
	какао с молоком	180	2,35	0,41	23,36	106,46	462
		200	2,61	0,45	25,95	118,25	
	батон	30	2,25	0,9	15,6	79,5	576
		40	3	1,2	20,8	106	
	масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	79
		10	0,05	8,25	0,08	74,8	
	сыр порционный	10	2,5	2,6		34	75
		15	2,5	2,6		51	
итого за завтрак	от 1 до 3 лет	375	15,1	18,68	78,83	546,96	
	от 3 до 7 лет	445	15,12	22,8	78,87	601,36	
завтрак 2	сок фруктовый	100					501
итого за завтрак 2	от 1 до 3 лет	100			11,2	45	
	от 3 до 7 лет	100			11,2	45	
обед	икра кабачковая	30		7	7	90	150
		50		7	7	112	
	свекольник	150	1,31	3,18	8,7	83,36	98
		180	1,57	12,89	11,08	231,06	
	тефтели из свинины (кнели)	50	5,25	4,06	6,06	81,88	338
		70	7,35	5,68	8,48	114,63	
	картофельное пюре	110	2,26	4,66	10,33	106,55	377
		130	2,67	5,51	12,21	125,92	
	соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	20,07	419
		50	0,43	1,49	2,77	26,76	
	компот из сухофруктов	180	0,3	0,18	19,68	81,52	495
		200	0,33	0,2	21,87	90,58	
	хлеб ржаной	40	3	0,4	19,2	92	574
		50	3,75	0,5	24	115	
итого за обед	от 1 до 3 лет	590	12,44	20,6	73,05	555,38	
	от 3 до 7 лет	730	16,1	33,27	87,41	815,95	
полдник	молоко кипяченное	150	4,19	4,79	7,56	90,09	469
		180	5,03	5,74	9,07	108,11	
	шаньга наливная	60	5,41	2,14	29,03	157,02	538
		80	6,31	2,5	33,87	183,19	
итого за полдник	от 1 до 3 лет	210	9,6	6,93	36,59	247,11	
	от 3 до 7 лет	260	11,34	8,24	42,94	291,3	
ужин	зеленый горошек (отварной)	30	1,8		3,6	90	
		50	3		6	150	
	омлет натуральный	160	4,38	5,14	2,32	73	268
		180	4,93	5,78	2,61	82,18	
	хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10,2	50	573
		40	2,4	0,3	15,3	75	
	чай с сахаром	180			13,54	54,11	457
		200			15,04	60,12	
итого за ужин	от 1 до 3 лет	400	7,78	5,34	29,66	267,11	
	от 3 до 7 лет	470	10,33	6,08	38,95	367,3	
итого за день:	от 1 до 3 лет	1675	44,92	51,55	229,33	1661,56	
	от 3 до 7 лет	2005	52,89	70,39	259,37	2120,91	

Возрастная категория: от 1 до 3 лет/от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	каша пшениная млочная жидкая	150	5,85	7,42	26,93	200,17	235
		180	7,01	8,91	32,32	240,2	
	кофейный напиток	180	2,51	0,04	17,82	81,5	466
		200	2,79	0,04	19,8	90,56	
	батон	30	2,25	0,9	15,6	79,5	576
		40	3	1,2	20,8	106	
	масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	79
		10	0,05	8,25	0,08	74,8	
итого за завтрак	от 1 до 3 лет	365	10,64	12,49	60,39	398,57	
	от 3 до 7 лет	430	12,85	18,4	73	511,56	
завтрак 2	сок фруктовый	100					501
итого за завтрак 2	от 1 до 3 лет	100			11,2	45	
	от 3 до 7 лет	100			11,2	45	
обед	салат из секлы с чесноком	30	0,42	1,83	2,25	27,3	34
		50	0,7	3,05	3,75	45,5	
	щи из свежей капусты и картофеля	150	0,95	2,63	3,89	50,4	104
		180	1,14	3,16	4,67	60,47	
	пудинг из говядины с овощами	160	17,69	12,89	11,08	231,06	343
		200	22,1	16,11	13,85	288,83	
	соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	20,07	419
		50	0,43	1,49	2,77	26,76	
	компот из сухофруктов	180	0,3	0,18	19,68	81,52	495
		200	0,33	0,2	21,87	90,58	
	хлеб ржаной	40	3	0,4	19,2	92	574
		50	3,75	0,5	24	115	
итого за обед	от 1 до 3 лет	590	22,68	19,05	58,18	502,35	
	от 3 до 7 лет	730	28,45	24,51	70,91	627,14	
полдник	кефир	180	5,04	3,94	7,36	85,07	470
		200	5,6	4,38	8,18	94,52	
	печенье	30	2,25	5,1	19,5	132	582
		60	4,5	10,2	39	264	
	фрукты	95	0,57	0,19	12,26	53,2	82
		100	0,6	0,2	12,9	56	
итого за полдник	от 1 до 3 лет	305	7,86	9,23	39,12	270,27	
	от 3 до 7 лет	360	10,7	14,78	60,08	414,52	
ужин	Пудинг из творога	180	31,75	21,98	28,32	443,87	279
		200	35,28	24,43	31,47	493,19	
	повидло	10			6,1	24,4	86
		15			9,15	36,6	
	хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10,2	50	573
		40	2,4	0,3	15,3	75	
	чай с сахаром	180	0,05	0,01	13,73	56,25	457
		200	0,06	0,01	15,25	62,5	
итого за ужин	от 1 до 3 лет	400	33,4	22,19	58,35	574,52	
	от 3 до 7 лет	455	37,74	24,74	71,17	667,29	
итого за день:	от 1 до 3 лет	1760	74,58	62,96	227,24	1790,71	
	от 3 до 7 лет	2075	89,74	82,43	286,36	2265,51	

Возрастная категория: от 1 до 3 лет/от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	каша из крупы "Геркулес" вязкая	150	5,37	6,74	21,63	170,39	212
		180	6,45	8,09	25,95	204,47	
	какао с молоком	180	2,35	0,41	23,36	106,46	462
		200	2,61	0,45	25,95	118,29	
	яйцо варенное	20	5,1	4,6	0,3	63	267
	батон	30	2,25	0,9	15,6	79,5	576
		40	3	1,2	20,8	106	
	масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	79
		10	0,05	8,25	0,08	74,8	
итого за завтрак	от 1 до 3 лет	385	15,1	16,78	60,93	456,75	
	от 3 до 7 лет	450	17,21	22,59	73,08	566,56	
завтрак 2	сок фруктовый	100					501
итого за завтрак 2	от 1 до 3 лет	100			11,2	45	
	от 3 до 7 лет	100			11,2	45	
обед	салат из свежей капусты с морковью	30	0,49	3,03	2,89	41,06	8
		50	0,82	5,05	4,82	68,44	
	рассольник "Ленинградский"	150	1,25	3,22	7,66	73,41	100
		180	1,5	3,87	9,19	88,09	
	рыба тушенная в томате с овощами	100	9,54	5,14	4,29	101,54	299
		150	14,3	7,7	6,44	152,3	
	картофельное пюре	110	2,26	4,66	10,33	106,55	377
		130	2,67	5,51	12,21	125,92	
	компот из сухофруктов	180	0,3	0,18	19,68	81,52	495
		200	0,33	0,2	21,87	90,58	
	хлеб ржаной	40	3	0,4	19,2	92	547
		50	3,75	0,5	24	115	
итого за обед	от 1 до 3 лет	610	16,84	16,63	64,05	496,08	
	от 3 до 7 лет	760	23,37	22,83	78,53	640,33	
полдник	молоко кипяченное	150	4,19	4,79	7,56	90,09	469
		180	5,03	5,74	9,07	108,11	
	ватрушка с повидлом	50	3,5	1,4	34,8	166	530
		60	4,67	1,87	46,4	221,3	
итого за полдник	от 1 до 3 лет	200	7,69	6,19	42,36	256,09	
	от 3 до 7 лет	240	9,7	7,61	55,47	329,41	
ужин	оладьи из печени по-кузнецовски	80	13,77	9,28	11,07	182,88	357
		100	17,21	11,6	13,84	228,6	
	макароны отварные	110	5,53	6,23	33,85	220,41	256
		130	6,64	7,48	40,62	264,49	
	хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10,2	50	573
		40	2,4	0,3	15,3	75	
	кисель из концентрата плодов или ягод	180			13,5	54	484
		200			15	60	
итого за ужин	от 1 до 3 лет	400	20,9	15,71	68,62	507,29	
	от 3 до 7 лет	470	26,25	19,38	84,76	628,09	
итого за день:	от 1 до 3 лет	1695	60,53	55,31	247,16	1761,21	
	от 3 до 7 лет	2020	76,53	72,41	303,04	2209,39	

Возрастная категория: от 1 до 3 лет/от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,16	6,78	24,37	177,16	229
		180	4,99	8,13	29,25	212,59	
	кофейный напиток	180	2,51	0,04	17,82	81,5	466
		200	2,79	0,04	19,8	90,56	
	батон	30	2,25	0,9	15,6	79,5	576
		40	3	1,2	20,8	106	
	масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	79
		10	0,05	8,25	0,08	74,8	
	сыр порционный	10	2,5	2,6		34	75
		15	3,75	3,9		51	
итого за завтрак	от 1 до 3 лет	375	11,45	14,45	57,83	409,56	
	от 3 до 7 лет	445	14,58	21,52	69,93	534,95	
завтрак 2	сок фруктовый	100					501
итого за завтрак 2	от 1 до 3 лет	100			11,2	45	
	от 3 до 7 лет	100			11,2	45	
обед	суп картофельный с рыбой	150	7,4	3,04	12,66	118,32	119
		180	8,88	3,64	15,19	141,98	
	котлета куриная	50	10	9	5,03	142	374
		70	14	12	7,05	199	
	капуста тушенная	110	2,32	3,77	36,34	86,31	380
		130	2,74	4,46	42,95	102	
	компот из сухофруктов	180	0,3	0,18	19,68	81,52	495
		200	0,33	0,2	21,87	90,58	
	хлеб ржаной	40	3	0,4	19,2	92	574
		50	3,75	0,5	24	115	
итого за обед	от 1 до 3 лет	530	23,02	16,39	92,91	520,15	
	от 3 до 7 лет	630	29,7	20,8	111,06	648,56	
полдник	кефир	180	5,04	3,94	7,36	85,07	470
		200	5,6	4,38	8,18	94,52	
	хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10,2	50	573
		40	2,4	0,3	15,3	75	
	повидло	10			6,1	24,4	86
		15			9,15	36,6	
	фрукт	95	0,57	0,19	12,26	53,2	82
		100	0,6	0,2	12,9	56	
итого за полдник	от 1 до 3 лет	315	7,21	4,33	35,92	212,67	
	от 3 до 7 лет	355	8,6	4,88	45,53	262,12	
ужин	картофель жаренный из отварного	110	2,8	2,34	10,7	74,5	379
		150	3,2	2,7	12,3	86	
	соленный огурец (долькой)	30	0,32		0,68	10,8	
		50	0,4		0,85	13,5	
	чай с сахаром	180			13,54	54,11	457
		200			15,04	90,12	
итого за ужин	от 1 до 3 лет	320	3,12	2,34	24,92	139,41	
	от 3 до 7 лет	400	3,6	2,7	28,19	189,62	
итого за день:	от 1 до 3 лет	1640	44,8	37,51	222,78	1326,79	
	от 3 до 7 лет	1930	56,48	49,9	265,91	1680,25	

Возрастная категория: от 1 до 3 лет/от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
завтрак	каша ячневая вязкая	150	3,9	7,85	28,7	203,45	227
		180	4,69	9,42	34,44	244,13	
	кофейный напиток	180	2,06	2,4	23,5	124,52	466
		200	2,29	2,67	26,11	138,36	
	яйцо варенное	20	5,1	4,6	0,3	63	267
	батон	30	2,25	0,9	15,6	79,5	576
		40	3	1,2	20,8	106	
	масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	79
		10	0,05	8,25	0,08	74,8	
итого за завтрак	от 1 до 3 лет	385	13,34	19,88	68,14	507,87	
	от 3 до 7 лет	450	15,13	26,14	81,73	626,29	
завтрак 2	сок фруктовый	100					501
итого за завтрак 2	от 1 до 3 лет	100			11,2	45	
	от 3 до 7 лет	100			11,2	45	
обед	салат из квашенной капусты с луком	30	0,48	3,03	0,98	33,79	9
		50	0,8	5,05	1,63	56,32	
	суп картофельный с клецками	150	1,59	2,1	5,67	48	115
		180	1,9	2,52	6,8	57,6	
	плов из отварной птицы	160	10,3	10	27,76	237,45	375
		200	12,53	12,5	34,7	296,81	
	соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	20,07	419
		50	0,43	1,49	2,77	26,76	
	компот из сухофруктов	180	0,3	0,18	19,68	81,52	495
		200	0,33	0,2	21,87	90,58	
	хлеб ржаной	40	3	0,4	19,2	92	574
		50	3,75	0,5	24	115	
итого за обед	от 1 до 3 лет	590	15,99	16,83	75,37	512,83	
	от 3 до 7 лет	730	19,74	22,26	91,77	643,07	
полдник	кефир	180	5,04	3,94	7,36	85,07	470
		200	5,6	4,38	8,18	94,52	
	хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10,2	50	573
		40		2,4	0,3	15,3	
	повидло	10			6,1	24,4	86
		15			9,15	36,6	
	фрукт	95	0,57	0,19	12,26	53,2	82
		100	0,6	0,2	12,9	56	
итого за полдник	от 1 до 3 лет	315	7,21	4,33	35,92	212,67	
	от 3 до 7 лет	355	6,2	6,98	30,53	202,42	
ужин	вареники ленивые из творога	180	25,42	19,41	25,66	381,16	289
		200	28,25	21,57	28,51	423,51	
	соус молочный сладкий	40	1,04	2,83	6,3	48,48	406
		50	1,3	3,54	7,88	60,6	
	чай с сахаром	180			13,54	54,11	457
		200			15,04	60,12	
итого за ужин	от 1 до 3 лет	400	26,46	22,24	45,5	483,75	
	от 3 до 7 лет	450	29,55	25,11	51,43	544,23	
итого за день:	от 1 до 3 лет	1790	63	63,28	236,13	1762,12	
	от 3 до 7 лет	2085	70,62	80,49	266,66	2061,01	

Возрастная категория: от 1 до 3 лет/от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
завтрак	каша гречневая вязкая	150	6,87	9,49	24,67	213,99	213
		180	8,24	11,39	29,6	256,79	
	какао с молоком	180	2,35	0,41	23,36	106,46	462
		200	2,61	0,45	25,95	118,29	
	сыр порционный	10	2,5	2,6		34	75
		15	3,75	3,9		51	
	батон	30	2,25	0,9	15,6	79,5	576
		40	3	1,2	20,8	106	
	масло сливочное	5	0,3	4,13	0,04	37,4	79
		10	0,05	8,25	0,08	74,8	
итого за завтрак	от 1 до 3 лет	375	15,52	18,83	63,67	488,35	
	от 3 до 7 лет	435,04	17,65	25,19	76,43	606,88	
завтрак 2	сок фруктовый	100					501
итого за завтрак 2	от 1 до 3 лет	100			11,2	45	
	от 3 до 7 лет	100			11,2	45	
обед	салат из свежей капусты с морковью	30	0,49	3,03	2,89	41,06	8
		50	0,82	5,05	4,82	68,44	
	рассольник "Ленинградский"	150	1,25	3,22	7,66	73,41	100
		180	1,5	3,87	9,19	88,09	
	котлета куриная	50	10	9	5,03	142	374
		70	14	12	7,05	199	
	пюре картофельное	110	2,26	4,66	10,33	106,55	377
		130	2,67	5,51	12,21	125,92	
	соус томатный	40	0,32	1,12	2,08	20,07	419
		50	0,43	1,49	2,77	26,76	
	компот из сухофруктов	180	0,3	0,18	19,68	81,52	495
		200	0,33	0,2	21,87	90,58	
	хлеб ржаной	40	3	0,4	19,2	92	574
		50	3,75	0,5	24	115	
итого за обед	от 1 до 3 лет	600	15,36	16,95	56,54	450,06	
	от 3 до 7 лет	730	20,83	23,11	69,7	587,87	
полдник	молоко кипяченное	150	4,19	4,79	7,56	90,09	469
		180	5,03	5,74	9,07	108,11	
	корж молочный	50	2,33	4,08	20,67	128,33	547
		60	2,8	4,9	24,8	154	
итого за полдник	от 1 до 3 лет	200	6,52	8,87	28,23	218,42	
	от 3 до 7 лет	240	7,83	10,64	33,87	262,11	
ужин	зеленый горошек (отварной)	30	1,8		3,6	90	
		40	3		6	150	
	омлет натуральный	160	4,38	5,14	2,32	73	268
		180	4,93	5,78	2,61	82,18	
	хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10,2	50	573
		40	2,4	0,3	15,3	75	
	чай с сахаром	180			13,54	54,11	457
		200			15,04	60,12	
итого за ужин	от 1 до 3 лет	400	6,18	5,14	19,46	217,11	
	от 3 до 7 лет	460	7,93	5,78	23,65	292,3	
итого за день:	от 1 до 3 лет	1675	43,58	49,79	179,1	1418,94	
	от 3 до 7 лет	1965,04	54,24	64,72	214,85	1794,16	

Возрастная категория: от 1 до 3 лет/от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
завтрак	каша пшениная вязкая	150	5,85	7,42	26,93	200,17	225
		180	7,01	8,91	32,32	240,2	
	кофейный напиток	180	2,51	0,04	17,82	81,5	466
		200	2,79	0,04	19,8	90,56	
	батон	30	2,25	0,9	15,6	79,5	576
		40	3	1,2	20,8	106	
	масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	79
		10	0,05	8,25	0,08	74,8	
итого за завтрак	от 1 до 3 лет	365	10,64	12,49	60,39	398,57	
	от 3 до 7 лет	430	12,85	18,4	73	511,56	
завтрак 2	сок фруктовый	100					501
итого за завтрак 2	от 1 до 3 лет	100			11,2	45	
	от 3 до 7 лет	100			11,2	45	
обед	салат из свеклы с чесноком	30	0,42	1,83	2,25	27,3	34
		50	0,7	3,05	3,75	45,5	
	щи из свежей капусты с картофелем	150	0,95	2,63	3,89	50,4	104
		180	1,14	3,16	4,67	60,47	
	жаркое по-домашнему	160	15,04	11,44	20,64	245,6	328
		200	18,8	14,3	25,8	307	
	компот из сухофруктов	180	0,63	0,09	24,66	102,6	495
		200	0,7	0,1	27,4	114	
	хлеб ржаной	40	3	0,4	19,2	92	574
		50	3,75	0,5	24	115	
итого за обед	от 1 до 3 лет	560	20,04	16,39	70,64	517,9	
	от 3 до 7 лет	680	25,09	21,11	85,62	641,97	
полдник	кефир	180	5,04	3,94	7,36	85,07	470
		200	5,6	4,38	8,18	94,52	
	печенье	30	2,25	5,1	19,5	132	582
		60	4,5	10,2	39	264	
	фрукт	95	0,57	0,19	12,26	53,2	82
		100	0,6	0,2	12,9	56	
итого за полдник	от 1 до 3 лет	305	7,86	9,23	39,12	270,27	
	от 3 до 7 лет	360	10,7	14,78	60,08	414,52	
ужин	Пудинг из творога	180	31,75	21,98	28,32	443,87	279
		200	35,28	24,43	31,47	493,19	
	молоко сгущенное с сахаром	10	0,72	0,85	5,55	32,8	
		15	1,08	1,28	8,33	49,2	
	хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10,2	50	573
		50	2,4	0,3	15,3	75	
	чай с сахаром	180	0,05	0,01	13,73	56,25	457
		200	0,06	0,01	15,25	62,5	
итого за ужин	от 1 до 3 лет	410	32,52	22,84	47,6	532,92	
	от 3 до 7 лет	465	36,42	25,72	55,05	604,89	
итого за день:	от 1 до 3 лет	1740	71,06	60,95	228,95	1764,66	
	от 3 до 7 лет	2035	85,06	80,01	284,95	2217,94	

Возрастная категория: от 1 до 3 лет/от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
завтрак	каша манная вязкая	150	5,8	8,58	26,7	209,42	214
		180	6,96	10,3	32,04	251,31	
	какао с молоком	180	2,35	0,41	23,36	106,46	462
		200	2,61	0,45	25,95	118,29	
	батон	30	2,25	0,9	15,6	79,5	576
		40	3	1,2	20,8	106	
	масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	79
		10	0,05	8,25	0,08	74,8	
	яйцо варенное	20	5,1	4,6	0,3	63	267
итого за завтрак	от 1 до 3 лет	385	10,43	14,02	65,7	432,78	
	от 3 до 7 лет	450	12,62	20,2	78,87	550,4	
завтрак 2	сок фруктовый	100					501
итого за завтрак 2	от 1 до 3 лет	100			11,2	45	
	от 3 до 7 лет	100			11,2	45	
обед	соленный огурец долькой	30	0,32		0,68	10,8	
		50	0,4		0,85	13,5	
	борщ из свежей капусты с картофелем	150	1,07	3,08	6,75	60,94	95
		180	1,28	3,7	8,09	73,13	
	котлета рыбная	50	7,25	1,18	2,86	51,1	307
		70	10,14	1,65	4	71,54	
	пюре картофельное	110	2,26	4,66	10,33	106,55	377
		130	2,67	5,51	12,21	125,92	
	соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	20,07	419
		50	0,43	1,49	2,77	26,76	
	компот из сухофруктов	180	0,3	0,18	19,68	81,52	495
		200	0,33	0,2	21,87	90,58	
	хлеб ржаной	30	3	0,4	19,2	92	574
		40	3,75	0,5	24	115	
итого за обед	от 1 до 3 лет	580	11,94	4,84	49,17	296,36	
	от 3 до 7 лет	720	15,9	6,05	58,81	363,75	
полдник	молоко кипяченное	150	4,19	4,79	7,56	90,09	469
		180	5,03	5,74	9,07	108,11	
	булочка домашняя	50	5,31	9,38	44,44	283,42	542
		60	6,07	10,72	50,79	323,91	
итого за полдник	от 1 до 3 лет	200	9,5	14,17	52	373,51	
	от 3 до 7 лет	240	11,1	16,46	59,86	432,02	
ужин	печень по-строгановски	80	10,64	9,73	3,93	145,88	356
		100	13,3	6,23	33,85	220,41	
	макароны отварные	110	5,53	6,23	33,85	220,41	256
		130	6,64	7,48	40,62	264,49	
	хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10,2	50	573
		50	2,4	0,3	15,3	75	
	чай с сахаром	180			13,54	54,11	457
		200			15,04	60,12	
итого за ужин	от 1 до 3 лет	410	16,17	15,96	51,32	420,4	
	от 3 до 7 лет	480	19,94	13,71	89,51	545,02	
итого за день:	от 1 до 3 лет	1675	48,04	48,99	229,39	1568,05	
	от 3 до 7 лет	1990	59,56	56,42	298,25	1936,19	

Возрастная категория: от 1 до 3 лет/от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
завтрак	каша из крупы "Геркулес" вязкая	150	5,37	6,74	21,63	170,39	212
		180	6,45	8,09	25,95	204,47	
	кофейный напиток	180	2,51	0,04	17,82	81,5	466
		200	2,79	0,04	19,8	90,56	
	батон	30	2,25	0,9	15,6	79,5	576
		40	3	1,2	20,8	106	
	масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	79
		10	0,05	8,25	0,08	74,8	
	сыр порционный	10	2,5	2,6		34	75
		15	3,75	3,9		51	
итого за завтрак	от 1 до 3 лет	375	12,66	14,41	55,09	402,79	
	от 3 до 7 лет	445	16,04	21,48	66,63	526,83	
завтрак 2	сок фруктовый	100					501
итого за завтрак 2	от 1 до 3 лет	100			11,2	45	
	от 3 до 7 лет	100			11,2	45	
обед	суп картофельный с рыбой	150	7,4	3,04	12,66	118,32	119
		180	8,88	3,64	15,19	141,98	
	бигус	180	16,2	11,97	4,68	191,7	329
		200	18	13,3	5,2	213	
	компот из сухофруктов	180	0,3	0,18	19,68	81,52	495
		200	0,33	0,2	21,87	90,58	
	хлеб ржаной	40	3	0,4	19,2	92	574
		50	3,75	0,5	24	115	
итого за обед	от 1 до 3 лет	550	26,9	15,59	56,22	483,54	
	от 3 до 7 лет	630	30,96	17,64	66,26	560,56	
полдник	кефир	180	5,04	3,94	7,36	85,07	470
		200	5,6	4,38	8,18	94,52	
	повидло	10			6,1	24,4	86
		15			9,15	36,6	
	хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10,2	50	573
		40	2,4	0,3	15,3	75	
итого за полдник	от 1 до 3 лет	220	6,64	4,14	23,66	159,47	
	от 3 до 7 лет	255	8	4,68	32,63	206,12	
ужин	суп молочный с крупой	250	6,28	5,78	18,98	157,45	139
		220	7,14	6,57	21,56	178,92	
	чай с сахаром	180			13,54	54,11	457
		200			15,04	60,12	
итого за ужин	от 1 до 3 лет	430	6,28	5,78	32,52	211,56	
	от 3 до 7 лет	420	7,14	6,57	36,6	239,04	
итого за день:	от 1 до 3 лет	1675	52,48	39,92	178,69	1302,36	
	от 3 до 7 лет	1850	62,14	50,37	213,32	1577,55	