

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №232 «Рябинушка» комбинированного вида
(МБДОУ «Детский сад №232«Рябинушка»)

УТВЕРЖДАЮ

заведующий

МБДОУ «Детский сад №232

«Рябинушка»

О.Н. Пахомова

(подпись)

приказ № 246-от

«28»

12

2020 года

Пахомова О.Н.

Ф.И.О.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
(возрастная категория 1,5-3 года; 3-7 лет)

Барнаул, 2020

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года ; 3-7 лет.

Неделя: первая	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	№ рецептур ы
			белки	жиры	углеводы			
День 1								
1 ЗАВТРАК 8:00-8:30								
	Каша «Манная » на сухом молоке с сахаром и маслом	200/250	9,08/11,35	9,68/12,1	30,3/37,97	245,2/306	7/8,8	2
	Кофейный напиток с сахаром	190/200	4,3/4,58	4,78/5,04	20,4/21,5	138/145,3	7,0/7,3 6	11
	Батон с маслом	30/6	2,2	6,8	13,2	122,4	0,00	14
ОБЕД 11:35-12:30								
	Свекла отварная	50	0,9	0,1	4,9	29,0	47,5	95
	Суп картофельный со сметаной	200/250	1,36/1,7	3,86/4,8	5,34/6,67	61,6/77	16,/20, 0	21
	Отварная лапша	150/200	12,1/16,2	12,2/16,3	25,6/34,2	263,2/351	0,57/0,76	40
	Котлета мясная	70/80	10,3/11,8	4,2/4,7	3,8,8/4,4	87,5/100	0,0	33
	Компот из изюма и шиповника	180/200	0,09/1,04	0,0	24,3/26,96	96,69/107,4	0,7	45
	Хлеб пшеничный	20/25	1,22/1,54	0,42/0,5	8,4/10,5	42,8/53,6	0,0	101
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,3	56,7	0,0	100
15.05-15.20 ПОЛДНИК								
	Булочка гребешок	20	4,1	2,3	13,2	94,0	0,0	52
	Сок	150/200	4,6/5,8	4,5/5,0	7,3/8,0	100,0	1,2/1,4	56
17.05-18.00 УЖИН								
	Картофель в молоке	150/200	28/37,38	19/25,3	17,1/22,8	351/468,4	(1,375/0	73
	Чай с сахаром	180/200	10,8/12	2,75/3,06	11,7/13	44,3/49,8	5,4/6	81
	Хлеб пшеничный	20/25	1,22/1,54	0,42/0,5	8,4/10,5	42,8/53,6	0,0	101
ИТОГО ЗА ВСЬ ДЕНЬ:		1,700,/2,003	82,4/103	68,9/84,95	215,7/261,6	1,739,/2,366	8,4/101,2	

День: Вторник

Неделя: первая

Сезон :зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года ; 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 2								
1 ЗАВТРАК 8:00-8:30								
	Творожено-рисовый пудинг	200/250	6,6/8,25	9,0/11,2	20,64/25,8	187,0/233,8	0,9/1,12	9
	Соус молочный							
	Какао на цельном молоке с сахаром	190/200	3,99/4,2	3,43/3,6	16,4/17,28	112,7/118,6	1,52/1,6	11
	Батон с маслом с сыром	30/6	2,2	6,8	13,2	122,4	0,00	14
ОБЕД 11:35-12:30								
	Икра кабачковая	50/60	0,83	4,2/5	2/2,4	79,0	0,84/0,	89
	Суп свекольник со сметаной	200/250	5,1/6,4	1,72/2,15	16,9/21,1	114,2/142,8	4,24/5,3	16
	Плов из мяса говядины	150/180	8,9/9,9	8,3/9,8	16,7/17,5	219,0	2,7/3,6	39
	Компот из кураги	180/200	0,0	0,0	11,7/13,06	45/50,7	0,7	47
	Хлеб пшеничный	20/25	1,22/1,54	0,42/0,5	8,4/10,5	42,8/53,6	0,0	101
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,3	56,7	0,0	100
15.05-15.20 ПОЛДНИК								
	Булка с сахаром	70/80	3,6/4,1	1,4/1,6	42,2/48,2	223,0	0,07/0,09	61
	Кисломолочный напиток	180/200	3,8/4,2	4,5/5	19,44/21,6	142,2/158	1,0	62
	Фрукт	160	0,4	0,4	7,8	37,6	8,0	54
17.05-18.00 УЖИН								
	Овощное рагу	90/100	10,9/16,4	5,1/7,65	2,57/3,9	150,0	2,9/4,3	65
	Яйцо варенное (1 шт).	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	90
	Чай с сахаром	180/200	10,8/12	2,75/3,06	11,7/13	44,3/49,8	5,4/6	81
	Хлеб пшеничный	20/25	1,22/1,54	0,42/0,5	8,4/10,5	42,8/53,6	0,0	101
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		1936/2256	79,1/96,46	64,8/74	234,2/274,4	1,741,2/2,005	53,4/82,9	

День: Среда Неделя:

первая Сезон:

зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года : 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 3								
1 ЗАВТРАК 8:00-8:30	Яйцо варенное (1 шт).	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	90
	Каша рисовая на цельном молоке с сахаром и маслом	200/250	6,76/8,45	10,42/13,0	25,86/34,3	224,281	0,9/1,25	4
	Кофейный напиток с сахаром на молоке	190/200	4,3/4,58	4,78/5,04	20,4/21,5	138/145,3	7,0/7,36	13
	Батон с маслом и сыром	30/6/10	5,0	5,1	15,72	130,7	0,03	15
	Фрукт	160	0,4	0,4	7,8	37,6	8,0	54
ОБЕД 11:35-12:30								
	Лук порционно	50	0,4	0,1	2,6	17,5	7,9	94
	Суп вермишелевый со сметаной на курином бульоне	200/250	3,7/4,7	1,7/2,13	10,2/12,7	91,0	12,30	17
	Суфле из мяса кур	70/80	10,3/11,8	4,2/4,7	3,8,8/4,4	87,5/100	0,0	33
	Тушеная свекла	100/130	5,7/7,4	4,8/6,3	27,4/35,7	180,3/234	0,0	26
	Компот из свежих яблок с витамином С	180/200	0,09/1,04	24,3/26,9	96,6/107	107,4	35,5/50	45
	Хлеб пшеничный	20/25	1,22/1,54	0,42/0,5	8,4/10,5	42,8/53,6	0,0	101
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,3	56,7	0,0	100
15.05-15.20 ПОЛДНИК								
	Кондитерские изделия	70/80	4,6/5,46	2,8/3,78	28,9/37,52	1,0	0,0	58
	Кисломолочный напиток	180/200	5,2/5,8	4,5/5	7,38/8,2	95,4/106	1,44/1,6	57
17.05-18.00 УЖИН								
	Картофельное пюре	180/200	4,0/4,5	9,8/10	15,6/17,6	5,3/6,7	0,00	74
	Рыба тушеная	30-50	2,5/3,6	3,6/4,2	28,00	160,0	0,00	1
	Морковь отварная	50	0,9	0,1	4,9	29,0	47,5	95
	Чай с сахаром	180/200	10,8/12	2,75/3,06	11,7/13	44,3/49,8	5,4/6	81
	Хлеб пшеничный	20/25	1,22/1,54	0,42/0,5	8,4/10,5	42,8/53,6	0,0	101
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		1886/2166	69,6/81,4	77,2/88,93	323/382,6	1,729,2/2,01С	81/99,9	

День: Четверг
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 4								
1 ЗАВТРАК 8:00-8:30	Яйцо варенное (1 шт).	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	90
	Лапша в молоке	200/250	6,2/7,7	8,6/10,75	32,4/40,5	232,2/290	0,2/0,25	
	Кофейный напиток на цельном молоке с сахаром	190/200	3,99/4,2	3,43/3,6	16,4/17,28	112,7/118,6	1,52/1,6	11
	Батон с маслом и сыром	30/6/10	5,0	5,1	15,72	130,7	0,03	15
ОБЕД 11:35-12:30	Огурец порционно (соленый)	50	0,9	0,1	4,9	29,0	47,5	95
	Суп вермишелевый со сметаной на курином бульоне	200/250	3,6/4,5	5,2/6,5	17,24/21,55	130,2/162,7	9,92/12,4	18
	Жаркое по домашнему	120/170	1,7/3,7	2,5/3,5	4,3/3,8	1,0	8,2/9,4	1
	Компот из сухофруктов	180/200	0,09/1,04	24,3/26,9	96,6/107	107,4	0,7	45
	Хлеб пшеничный	20/25	1,22/1,54	0,42/0,5	8,4/10,5	42,8/53,6	0,0	101
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,3	56,7	0,0	100
15.05-15.20 ПОЛДНИК	Фрукт	160	0,4	0,4	7,8	37,6	8,0	54
	Булка «Венская»	70/80	7,3/8,4	7,6/8,7	23,2/26,4	201,2/229	0,035/0,04	63
	Кисломолочный продукт	180/200	1,0	0,0	19,3/20,2	74/85,3	3,5/4,0	49
17.05-18.00 УЖИН								
	Ленивые вареники	200/250	9,2/11,5	9,1/11,3	38,2/47,8	270/337	0,0	80
	Чай с сахаром	190/200	0,64/0,68	0,26/0,28	18,1/18,9	77,2/81,3	1,0	84
	Хлеб пшеничный	20/25	1,22/1,54	0,42/0,5	8,4/10,5	42,8/53,6	0,0	101
ИТОГО ЗА ВЕСЬ		1761/2216	58,7/70,18	80,4/92,0	334,6/400	1,722/2,080	56,8/86,0	

День: Пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года ; 3-7 лет..

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 5								
1 ЗАВТРАК 8:00-8:30	Яйцо варенное (1 шт).	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	90
	Каша гречневая молочная с маслом	200/250	8,24/10,3	7,56/9,45	33,72/42,1	236/295	7,04/8,8	7
	Какао с сахаром на молоке	190/200	4,3/4,58	4,78/5,04	20,4/21,5	138/145,3	7,0/7,36	13
	Батон с маслом	30/6	2,2	6,8	13,2	122,4	0,00	14
ОБЕД 11:35-12:30	Морковь отварная	50	0,4	0,1	2,6	17,5	7,9	94
	Суп рыбный из консервов (или рыбы)	200/250	6,9/8,6	6,72/8,4	11,46/14,32	133,8/167,2	7,28/9,1	24
	Оладьи из печени говядины	70/80	10,8/12,42	8,24/9,42	11,2/12,9	162/185	0,10/0,12	42
	Картофельное пюре	130/150	10,3/17,6	4,86/8,26	1,63/2,77	178,4/303,3	0,0	28
	Компот из чернослива	180/200	0,0	0,0	17,64/19,6	72,0/80,0	35/50	46
	Хлеб пшеничный	20/25	1,22/1,54	0,42/0,5	8,4/10,5	42,8/53,6	0,0	101
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,3	56,7	0,0	100
15.05-15.20 ПОЛДНИК								
	Ватрушка с повидлом	30/20	2,3/2,5	3,2/3,9	27/28,8	1,0	0,3/0,5	64
	Молоко кипяченое	180/200	5,2/5,8	4,5/5	7,38/8,2	95,4/106	1,44/1,6	53
17.05-18.00 УЖИН								
	Макароны отварные запеченные с сыром	150/200	3,25/3,9	4,68/5,62	8,04/9,6	148,00	3,1/3,8	29,0
	Сок	190/200	2,9/3,12	3,1/3,2	16,8/17,7	103,8/109,2	0,6/0,66	82
	Хлеб пшеничный	20/25	1,22/1,54	0,42/0,5	8,4/10,5	42,8/53,6	0,0	101
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		1796/2086	66,2/84,1	58,9/70,7	224,8/259,2	1,776/2,134	73,2/87,8	

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года ; 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Г- Вит.С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 1								
1 ЗАВТРАК 8:00-8:30								
	Каша Дружба на сухом молоке с сахаром и маслом	200/250	8,4/10,5	6,14/7,7	34,8/43,5	221,3/276,6	U4/1,42	6
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	190/200	4,3/4,58	4,78/5,04	20,4/21,5	138/145,3	7,0/7,36	11
	Батон с маслом	30/6	2,2	6,8	13,2	122,4	0,00	14
ОБЕД 11:35-12:30	Лук порционно	50	0,9	0,1	4,9	29,0	47,5	95
	Суп рассольник со сметаной	200/250	8,06/10,07	11,8/14,75	12,3/19,4	206,2/258	7,26/9,08	20
	Тефтели из говядины	70/80	10,3/11,8	4,2/4,7	3,8,8/4,4	87,5/100	0,0	33
	Соус томатный	50	0,9	2,50	3,5	40,1	0,7	99
	Сложный гарнир	120/170	1,7/3,7	2,5/3,5	4,3/3,8	1,0	8,2/9,4	1
	Компот из сухофруктов	180/200	0,0	0,0	17,64/19,6	72,0/80,0	35,5/50	46
	Хлеб пшеничный	20/25	1,22/1,54	0,42/0,5	8,4/10,5	42,8/53,6	0,0	101
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,3	56,7	0,0	100
15.05-15.20 ПОЛДНИК								
	Булочка с маком/в сахаре	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0,0	50
	Кисломолочный напиток	180/200	5,2/5,8	4,5/5	7,38/8,2	95,4/106	1,44/1,6	56
17.05-18.00 УЖИН	Яйцо варенное (1 шт).	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	90
	Ленивые голубцы	180/200	3,8/4,52	9,6/10,02	15,4/17,58	180,5/210,6	5,4/6,8	79
	Сок/напиток из шиповника	180/200	10,8/12	2,75/3,06	11,7/13	44,3/49,8	5,4/6	81
	Хлеб пшеничный	20/25	1,22/1,54	0,42/0,5	8,4/10,5	42,8/53,6	0,0	101
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		1,816/2,091	58,9/70,8	65,94/77,7	244,82/283,6	1,715/2,200	7,4/100,7	

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года ; 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 2								
1 ЗАВТРАК 8:00-8:30	Запеканка творожно-манная	200/250	4,6/5,8	0,68/0,85	0,66/0,82	189,/236	0,00	8
	Соус молочный сладкий	50	0,9	2,50	3,5	40,1	0,7	99
	Какао на цельном молоке с сахаром	190/200	3,99/4,2	3,43/3,6	16,4/17,28	112,7/118,6	1,52/1,6	11
	Батон с маслом с сыром	30/6	2,2	6,8	13,2	122,4	0,0	14
ОБЕД 11:35-12:30	Свекла отварная	50	0,4	0,1	2,6	17,5	7,9	94
	Суп Московский со сметаной	200/250	3,7/4,35	0,5/0,7	17/18,1	0,9	2,5/3,7	22
	Бигос из мяса говядины	150/180	8,9/9,9	8,3/9,8	16,7/17,5	219,0	2,7/3,6	39
	Компот из изюма и шиповника	180/200	0,2/0,4	0,0	26,3/27,7	101,7/113	35,/50	45
	Хлеб пшеничный	20/25	1,22/1,54	0,42/0,5	8,4/10,5	42,8/53,6	0,0	101
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,3	56,7	0,0	100
15.05-15.20 ПОЛДНИК	Фрукт	160	0,4	0,4	7,8	37,6	8,0	54
	Булочка дорожная	70/80	5,46/6,2	3,1/3,78	35,3/37,52	208,6/238	0,5/0,1	55
	Кисломолочный продукт	180/200	4,86/5,4	4,5/5	19,44/21,6	142,2/158	1,0	60
17.05-18.00 УЖИН	Яйцо варенное (1 шт).	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	90
	Горошница	90/100	23,2/24,6	17,3/18,4	3,6/4,2	0,9	0,013/0,015	104
	Чай с сахаром с молоком	180/200	10,8/12	2,75/3,06	11,7/13	44,3/49.8	5,4/6	81
	Хлеб пшеничный	20/25	1,22/1,54	0,42/0,5	8,4/10,5	42,8/53,6	0,0	101
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		1,83/2,10	97,8/101,16	67,0/84,2	205,7/234,6	1,788/2,20	55,6/84,1	

День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года ; 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День3	Фрукт	160	0,4	0,4	7,8	37,6	8,0	54
1 ЗАВТРАК 8:00-8:30	Каша пшеничная на молоке	200/250	6,4/5,1	6,1/7,64	19,5/24,3	187,3/201,6	25,7/32,1	10
	Кофейный напиток с сахаром на молоке	190/200	4,3/4,58	4,78/5,04	20,4/21,5	138/145,3	7,0/7,36	13
	Батон с маслом и сыром	30/6/10	5,0	5,1	15,72	130,7	0,03	15
ОБЕД 11:35-12:30	Зеленый горошек порционно	50	0,9	0,1	4,9	29,0	47,5	95
	Щи со сметаной на курином бульоне	200/250	0,95	2,24/2,8	13,6/17	82,6/103,25	6,6/8,25	25
	Курица отварная	70/80	7,1/8,1	5,4/6,2	1,6/1,8	122,5/139,9	2,6/3,0	41
	Картофельное пюре	150/170	2,4/2,9	4,5/5,4	12,2/14,7	0,8	1,9/2,3	1
	Компот из кураги	190/200	0,2/0,4	0,0	26,3/27,7	101,7/113	35,5/50	45
	Хлеб пшеничный	20/25	1,22/1,54	0,42/0,5	8,4/10,5	42,8/53,6	0,0	101
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,3	56,7	0,0	100
15.05-15.20 ПОЛДНИК								
	Кондитерские изделия	70/80	5,0/6,3	9,19/11,2	39,4/42	259,2/296	0,0	54
	Сок	150/200	4,35/5,8	3,75/5	6,3/18,4	76/101,3	0,45/0,6	66
17.05-18.00 УЖИН	Яйцо варенное (1 шт).	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	90
	Рыба запеченная с овощами	200/250	5/6,25	6,78/8,5	19,26/24,1	168,4/210,5	11,2/14	81
	Чай с сахаром	190/200	0,095/01	0,0	13,1/13,8	51,3/54,1	1,06/1,12	83
	Хлеб пшеничный	20/25	1,22/1,54	0,42/0,5	8,4/10,5	42,8/53,6	0,0	101
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		1,876/2,190	50,7/57,7	49,4/59,3	259,3/25	1,510/2,000	54,3/94,9	

День: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года ; 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 4	Яйцо варенное (1 шт).	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	90
1 ЗАВТРАК 8:00-8:30	Соус молочный сладкий	50	0,9	2,50	3,5	40,1	0,7	99
	Пудинг творожный	200/250	7/8,8	10,4/13,0	25/31,2	222,2/278	0,9/1,1 2	1
	Кофейный напиток на цельном молоке с сахаром	190/200	3,99/4,2	3,43/3,6	16,4/17,28	112,7/118,6	1,52/1,6	11
	Батон с маслом и сыром	30/6/10	5,0	5,1	15,70	130,8	0,03	15
ОБЕД 11:35-12:30	Икра кабачковая	50	0,4	0,1	2,6	17,5	7,9	94
	Борщ со сметаной	200/250	3,08/3,85	1,74/2,18	53,42/6,8	64,9/81,2	9,9/12,5	19
	Азу	70/80	7,7/9	6,1/7,1	1,968/2,29	93,75/109,4	10/12,5	37
	Гарнир из перловки	130/150	4,5/6,1	4,18/5,7	23,02/31,3	149,2/204	0,6/0,9	1
	Компот из сухофруктов	180/200	0,2/0,4	0,0	26,3/27,7	101,7/113	0,7	45
	Хлеб пшеничный	20/25	1,22/1,54	0,42/0,5	8,4/10,5	42,8/53,6	0,0	101
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,3	56,7	0,0	100
15.05-15.20 ПОЛДНИК	Фрукт	160	0,4	0,4	7,8	37,6	8,0	54
	Пирожок	70/80	5,5/6,3	3,8/4,3	37,5/42,8	208,6/238	0,0	61
	Кисломолочный продукт	180/200	4,86/5,4	4,5/5	19,44/21,6	142,2/158	1,0	60
17.05-18.00 УЖИН								
	Суфле из печени говядины	150/200	20,4/27,3	13,6/18	14,88/271/36:	271,3/362	0,4/0,5 4	68
	Морковь порционно	30/50	1,0/1,5	2,3/2,55	6,6/16,8	50,8/96,1	0,2/0,3 5	1
	Чай с сахаром	190/200	0,64/0,68	0,26/0,28	18,1/18,9	77,2/81,3	1,0	84
	Хлеб пшеничный	20/25	1,22/1,54	0,42/0,5	8,4/10,5	42,8/53,6	0,0	101
ИТОГО ЗА ВСЬ ДЕНЬ:		1,866/2,491	68,1/81,5	57,26/58,8	242,8/425	1932/2,272	>1,6/73,9	

День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года ; 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 5								
1 ЗАВТРАК 8:00-8:30								
	Каша полтавская на молоке с сахаром и маслом	200/250	6,2/7,7	8,6/10,75	32,4/40,5	232,2/290	0,2/0,25	5
	Какао с сахаром на молоке	190/200	4,3/4,58	4,78/5,04	20,4/21,5	138/145,3	7,0/7,36	13
	Батон с маслом	30/6	2,2	6,8	13,2	122,4	0,00	14
ОБЕД 4:35-12:30								
	Лук порционно	50	0,9	0,1	4,9	29,0	47,5	95
	Суп с клецками со сметаной	200/250	4,1/5,1	4,28/5,4	14,6/17,5	106,6/163,3	4,66/5,83	23
	Гречневый гарнир	150/180	3,2/3,9	4,7/5,6	38,00	0,9	3,1/3,8	29
	Зразы из мяса говядины с яйцом	70/80	10,3/11,8	4,2/4,7	3,8/4,4	87,5/100	0/0	33
	Компот из чернослива	180/200	0,2/0,4	0,0	26,3/27,7	101,7/113	35,2/50	45
	Хлеб пшеничный	20/25	1,22/1,54	0,42/0,5	8,4/10,5	42,8/53,6	0,0	101
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,3	56,7	0,0	100
15.05-15.20 ПОЛДНИК								
	Фрукт	160	0,4	0,4	7,8	37,6	8,0	54
	Кондитерские изделия	30/20	2,5	3,9	28,8	161,0	0,5	59
	Молоко кипяченое	180/200	5,2/5,8	4,5/5	7,38/8,2	95,4/106	1,44/1,6	53
17.05-18.00 УЖИН								
	Овощи тушеные	150/180	3,2/3,9	4,7/5,6	38,00	0,9	3,1/3,8	29
	Котлета рыбная	70/80	10,3/11,8	4,2/4,7	3,8/4,4	87,5/100	0/0	33
	Чай с сахаром	180/200	10,8/12	2,75/3,06	11,7/13	44,3/49,8	5,4/6	81
	Хлеб пшеничный	20/25	1,22/1,54	0,42/0,5	8,4/10,5	42,8/53,6	0,0	101
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		1,826/2,076	55,6/64,8	56,2/64,9	221,8/251,8	1,600/2,000	73,5/91,3	

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1,5-3 года ; 3-7 лет.

Неделя: первая	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	№ рецепт уры
			белки	жиры	углеводы			
День 1								
1 ЗАВТРАК 8:00-8:30								
	Каша «Геркулес » на сухом молоке с сахаром и маслом	200/250	9,08/11,35	9,68/12,1	30,3/37,97	245,2/306	7/8,8	2
	Кофейный напиток с сахаром	190/200	4,3/4,58	4,78/5,04	20,4/21,5	138/145,3	7,0/7,3 6	11
	Батон с маслом	30/6	2,2	6,8	13,2	122,4	0,00	14
ОБЕД 11:35-12:30								
	Огурец свежий	100	0,3	0,0	0,9	2,9	3,5	91
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/250	1,36/1,7	3,86/4,8	5,34/6,67	61,6/77	16/20, 0	21
	Плов из мяса говядины	150/200	12,1/16,2	12,2/16,3	25,6/34,2	263,2/351	0,57/0, 76	40
	Компот из сухофруктов с сахаром	180/200	0,09/1,04	0,0	24,3/26,96	96,69/107,4	0,7	45
	Хлеб пшеничный	20/25	1,22/1,54	0,42/0,5	8,4/10,5	42,8/53,6	0,0	101
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,3	56,7	0,0	100
15.05-15.20 ПОЛДНИК								
	Г руша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0	86
	Кондитерские изделия (печенье)	20	4,1	2,3	13,2	94,0	0,0	52
	Кефир	150/200	4,6/5,8	4,5/5,0	7,3/8,0	100,0	1,2/1,4	56
17.05-18.00 УЖИН								
	Сырники творожные	150/200	28/37,38	19/25,3	17,1/22,8	351/468,4	U,J/5/U с	73
	со сгущенным молоком или с молочным подливом или с вареньем (повидлом)	30/50	1,0/1,5	2,3/2,55	6,6/16,8	50,8/96,1	0,2/0,3 5	1
	Чай с сахаром	180/200	10,8/12	2,75/3,06	11,7/13	44,3/49,8	5,4/6	81
	Хлеб пшеничный	20/25	1,22/1,54	0,42/0,5	8,4/10,5	42,8/53,6	0,0	101
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		1,700,/2,003	82,4/103	68,9/84,95	215,7/261,6	1,739/2,366	8,4/101,2	

День: Вторник

Неделя: первая

Сезон :летне-осенний

Возрастная категория: 1,5-3 года ; 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 2								
1 ЗАВТРАК 8:00-8:30								
	Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом	200/250	6,6/8,25	9,0/11,2	20,64/25,8	187,0/233,8	0,9/1,1 2	9
	Какао на цельном молоке с сахаром	190/200	3,99/4,2	3,43/3,6	16,4/17,28	112,7/118,6	1,52/1,6	11
	Батон с маслом	30/6	2,2	6,8	13,2	122,4	0,00	14
	Яйцо варенное (1 шт).	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	90
ОБЕД 11:35-12:30								
	Сельдь соленая с луком	50/60	0,83	4,2/5	2/2,4	79,0	0,84/0,0	89
	Суп картофельный с клецками	200/250	5,1/6,4	1,72/2,15	16,9/21,1	114,2/142,8	4,24/5,3	16
	Кнели из мяса кур	50/70	14,9/19,9	10,8/11,36	11,78/16,5	4,4/6,2	0,025/0,035	38
	Картофельное пюре	150/180	3,25/3,9	4,68/5,62	8,04/9,6	148,00	3,1/3,8	29
	Напиток из сока с сахаром	180/200	0,0	0,0	11,7/13,06	45/50,7	0,7	47
	Хлеб пшеничный	20/25	1,22/1,54	0,42/0,5	8,4/10,5	42,8/53,6	0,0	101
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,3	56,7	0,0	100
15.05-15.20 ПОЛДНИК								
	Сдоба с повидлом	70/80	3,6/4,1	1,4/1,6	42,2/48,2	223,0	0,07/0,08	61
	Снежок	180/200	3,8/4,2	4,5/5	19,44/21,6	142,2/158	1,0	62
17.05-18.00 УЖИН								
	Котлета или тефтеля рыбная	90/100	10,9/16,4	5,1/7,65	2,57/3,9	150,0	2,9/4,3	65
	Пшеничный гарнир с томатным или томатно-сметанным соусом	80/100/50	2,2/2,3	2,3/2,9	14,3/17,9	89,1/111	0,46/0,57	35/97/99
	Чай с сахаром	180/200	10,8/12	2,75/3,06	11,7/13	44,3/49,8	5,4/6	81
	Хлеб пшеничный	20/25	1,22/1,54	0,42/0,5	8,4/10,5	42,8/53,6	0,0	101
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		1936/2256	79,1/96,46	64,8/74	234,2/274,4	1,741,2/2,005	53,4/82,9	

День: Среда

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1,5-3 года ; 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	В ит. С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 3								
1 ЗАВТРАК 8:00-8:30								
	Каша пшеничная на цельном молоке с сахаром и маслом	200/250	6,76/8,45	10,42/13,0	25,86/34,3	224,281	0,9/1,2 5	4
	Кофейный напиток с сахаром на молоке	190/200	4,3/4,58	4,78/5,04	20,4/21,5	138/145,3	7,0/7,3 6	13
	Батон с маслом и сыром	30/6/10	5,0	5,1	15,72	130,7	0,03	15
ОБЕД 11:35-12:30								
	Помидор свежий	100	0,3	0,1	1,1	7,2	7,5	93
	Свекольник со сметаной	200/250	3,7/4,7	1,7/2,13	10,2/12,7	91,0	12,30	17
	Котлета мясная	70/80	10,3/11,8	4,2/4,7	3,8,8/4,4	87,5/100	0,0	33
	Гречка отварная рассыпчатая	100/130	5,7/7,4	4,8/6,3	27,4/35,7	180,3/234	0,0	26
	Томатно -сметанный соус	50	0,9	2,50	3,5	40,1	0,7	99
	Компот из кураги с витамином С	180/200	0,09/1,04	24,3/26,9	96,6/107	107,4	35,5/50	45
	Хлеб пшеничный	20/25	1,22/1,54	0,42/0,5	8,4/10,5	42,8/53,6	0,0	101
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,3	56,7	0,0	100
15.05-15.20 ПОЛДНИК								
	Пирожок с картошкой печенный	70/80	4,6/5,46	2,8/3,78	28,9/37,52	1,0	0,0	58
	Йогурт	180/200	5,2/5,8	4,5/5	7,38/8,2	95,4/106	1,44/1,6	57
17.05-18.00 УЖИН								
	Запеканка овощная	180/200	4,0/4,5	9,8/10	15,6/17,6	5,3/6,7	0,00	74
	со сгущенным молоком или Протертой ягодой или молочным соусом	30-50	2,5/3,6	3,6/4,2	28,00	160,0	0,00	1
	Чай с сахаром	180/200	10,8/12	2,75/3,06	11,7/13	44,3/49,8	5,4/6	81
	Хлеб пшеничный	20/25	1,22/1,54	0,42/0,5	8,4/10,5	42,8/53,6	0,0	101
ИТОГО ЗА ВЕСЬ		1886/2166	69,6/81,4	77,2/88,93	323/382,6	1,729,2/010	81/99,9	

День: Четверг

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1,5-3 года ; 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	В ит. С	№ рецепт уры
			белки	жиры	углеводы			
День 4								
1 ЗАВТРАК 8:00-8:30								
	Каша "Дружба" на молоке с сахаром и маслом	200/250	6,2/7,7	8,6/10,75	32,4/40,5	232,./290	0,2/0,2 5	3
	Какао на цельном молоке с сахаром	190/200	3,99/4,2	3,43/3,6	16,4/17,28	112,7/118,6	1,52/1,6	11
	Батон с маслом и сыром	30/6/10	5,0	5,1	15,72	130,7	0,03	15
ОБЕД 11:35-12:30								
	Огурец свежий	100	0,3	0,0	0,9	2,9	3,5	91
	Рассольник со сметаной	200/250	3,6/4,5	5,2/6,5	17,24/21,55	130,2/162,7	9,92/12,6	18
	Биточки мясные	70/80	10,8/12,42	8,24/9,42	11,2/12,9	162,./185	0,10/0,12	33
	Сложный гарнир (картофельное пюре, тушеная капуста)	120/170	1,7/3,7	2,5/3,5	4,3/3,8	1,0	8,2/9,4	1
	Компот из изюма с сахаром	180/200	0,09/1,04	24,3/26,9	96,6/107	107,4	0,7	45
	Хлеб пшеничный	20/25	1,22/1,54	0,42/0,5	8,4/10,5	42,8/53,6	0,0	101
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,3	56,7	0,0	100
15.05-15.20 ПОЛДНИК								
	Ватрушка с творогом	70/80	7,3/8,4	7,6/8,7	23,2/26,4	201,./229	0,035/0,04	63
	Сок	180/200	1,0	0,0	19,3/20,2	74/85,3	3,5/4,0	49
17.05-18.00 УЖИН								
	Макароны отварные, запеченные с сыром	200/250	9,2/11,5	9,./11,3	38,2/47,8	270,./337	0,04/0,05	80
	Напиток из плодов шиповника	190/200	0,64/0,68	0,26/0,28	18,./18,9	77,2/81,3	1,0	84
	Хлеб пшеничный	20/25	1,22/1,54	0,42/0,5	8,4/10,5	42,8/53,6	0,0	101
ИТОГО ЗА ВЕСЬ		1761/2216	58,7/70,18	80,4/92,0	334,./640	1,722,./2,080	56,8/86,0	

День: Пятница
 Неделя: первая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: 1,5-3 года ; 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 5								
1 ЗАВТРАК 8:00-8:30								
	Каша манная на цельном молоке	200/250	8,24/10,3	7,56/9,45	33,72/42,1	236,2/295	7,04/8,8	7
	Кофейный напиток с сахаром на молоке	190/200	4,3/4,58	4,78/5,04	20,4/21,5	138/145,3	7,0/7,3 6	13
	Батон с маслом	30/6	2,2	6,8	13,2	122,4	0,00	14
ОБЕД 11:35-12:30		100	0,3	0,1	U	7,2	7,5	93
	Помидор свежий							
	Суп рыбный из консервов (или рыбы)	200/250	6,9/8,6	6,72/8,4	11,46/14,32	133,8/167,2	7,28/9,1	24
	Тефтели мясные	70/80	10,8/12,42	8,24/9,42	11,2/12,9	162/185	0,10/0,17	42
	Гороховое пюре	130/150	10,3/17,6	4,86/8,26	1,63/2,77	178,4/303,3	0,0	28
	Кисель с сахаром	180/200	0,0	0,0	17,64/19,6	72,0/80,0	35/50	46
	Хлеб пшеничный	20/25	1,22/1,54	0,42/0,5	8,4/10,5	42,8/53,6	0,0	101
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,3	56,7	0,0	100
15.05-15.20 ПОЛДНИК		100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0	86
	Фрукт							
	Бутерброд с протертой ягодой	30/20	2,3/2,5	3,2/3,9	27/28,8	1,0	0,3/0,5	64
	Молоко кипяченое	180/200	5,2/5,8	4,5/5	7,38/8,2	95,4/106	1,44/1,6	53
17.05-18.00								
	Картофель тушеный в молоке	150/200	4,6/5,85	5,7/6,22	31,3/32,9	189/211	25,4/26/	65,0
	Икра кабачковая	30/50	0,8/0,95	3,9/4,45	2,9/3,85	4,83/59,5	2,9/3,5	96
	Чай с сахаром и молоком	190/200	2,9/3,12	3,1/3,2	16,8/17,7	103,8/109,2	0,6/0,6 6	82
	Хлеб пшеничный	20/25	1,22/1,54	0,42/0,5	8,4/10,5	42,8/53,6	0,0	101
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		1796/2086	66,2/84,1	58,9/70,7	224,8/259,2	1,776/2,134	73,2/87,8	

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1,5-3 года ; 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 1								
1 ЗАВТРАК 8:00-8:30								
	Каша пшеничная на сухом молоке с сахаром и маслом	200/250	8,4/10,5	6,14/7,7	34,8/43,5	221,3/276,6	U4/1,42	6
	Кофейный напиток с сахаром	190/200	4,3/4,58	4,78/5,04	20,4/21,5	138/145,3	7,0/7,36	11
	Батон с маслом	30/6	2,2	6,8	13,2	122,4	0,00	14
ОБЕД 11:35-12:30	Огурец свежий	100	0,3	0,0	0,9	2,9	3,5	91
	Суп «полевой» со сметаной	200/250	8,06/10,07	11,8/14,75	12,3/19,4	206/258	7,26/9,08	20
	Капуста тушенная с мясом	150/180	9,6/13,5	7,32/8,512	19,6/20,03	150/210,67	18,6/20,3	36
	Кисель с сахаром	180/200	0,0	0,0	17,64/19,6	72,0/80,0	35/50	46
	Хлеб пшеничный	20/25	1,22/1,54	0,42/0,5	8,4/10,5	42,8/53,6	0,0	101
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,3	56,7	0,0	100
15.05-15.20 ПОЛДНИК	Фрукт	160	0,4	0,4	7,8	37,6	8,0	54
	Кондитерские изделия (вафли)	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0,0	50
	Варенец	180/200	5,2/5,8	4,5/5	7,38/8,2	95,4/106	1,44/1,6	56
17.05-18.00 УЖИН								
	Плов фруктовый	200/250	4,7/5,87	19,5/24,4	53,1/66,3	408/570	1,76/2,2	83
	Чай с сахаром	180/200	10,8/12	2,75/3,06	11,7/13	44,3/49,8	5,4/6	81
	Хлеб пшеничный	20/25	1,22/1,54	0,42/0,5	8,4/10,5	42,8/53,6	0,0	101
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		1,816/2,091	58,9/70,8	65,94/77,7	244,82/283,6	1,715/2,200	7,4/100,7	

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1,5-3 года ; 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 2								
1 ЗАВТРАК 8:00-8:30								
	Каша кукурузная на молоке с сахаром и маслом	200/250	4,6/5,8	0,68/0,85	0,66/0,82	189,/236	0,00	8
	Какао на цельном молоке с сахаром	190/200	3,99/4,2	3,43/3,6	16,4/17,28	112,7/118,6	1,52/1,6	11
	Батон с маслом	30/6	2,2	6,8	13,2	122,4	0,0	14
ОБЕД 11:35-12:30								
	Помидор свежий	100	0,3	0,1	1,1	7,2	7,5	93
	Суп вермишелевый на курином бульоне	200/250	3,7/4,35	0,5/0,7	17/18,1	0,9	2,5/3,7	22
	Жаркое по домашнему из мяса кур	150/180	8,9/9,9	8,3/9,8	16,7/17,5	219,0	2,7/3,6	39
	Компот из изюма и кураги	180/200	0,2/0,4	0,0	26,3/27,7	101,7/113	35,/50	45
	Хлеб пшеничный	20/25	1,22/1,54	0,42/0,5	8,4/10,5	42,8/53,6	0,0	101
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,3	56,7	0,0	100
15.05-15.20 ПОЛДНИК								
	Сдоба с сюрпризом"	70/80	5,46/6,2	3,1/3,78	35,3/37,52	208,6/238	0,5/0,1	55
	Кисломолочный напиток	180/200	4,86/5,4	4,5/5	19,44/21,6	142,2/158	1,0	60
17.05-18.00 УЖИН								
	Суфле рыбное	90/100	23,2/24,6	17,3/18,4	3,6/4,2	0,9	0,013/0,015	104
	С перловым гарниром	80/90	4,8/5,4	0,58/0,63	0,47/0,52	186,0	0,0	27
	и томатным или томатно-сметанным соусом	50	0,4	1,23,9	28,5	0,8	0,0	1
	Чай с сахаром	180/200	10,8/12	2,75/3,06	11,7/13	44,3/49,8	5,4/6	81
	Хлеб пшеничный	20/25	1,22/1,54	0,42/0,5	8,4/10,5	42,8/53,6	0,0	101
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		1,83/2,10	97,8/101,16	67,0/84,2	205,7/234,6	1,788/2,20	55,6/84,1	

День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1,5-3 года ; 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 3								
1 ЗАВТРАК 8:00-8:30	Каша « Рябчик » на молоке с сахаром и маслом	200/250	6,4/5,1	6,1/7,64	19,5/24,3	187,3/201,6	25,7/32,1	10
	Кофейный напиток с сахаром на молоке	190/200	4,3/4,58	4,78/5,04	20,4/21,5	138/145,3	7,0/7,36	13
	Батон с маслом и сыром	30/6/10	5,0	5,1	15,72	130,7	0,03	15
ОБЕД 11:35-12:30	Огурец свежий	100	0,3	0,0	0,9	2,9	3,5	91
	Суп картофельный с крупой со сметаной	200/250	0,95	2,24/2,8	13,6/17	82,6/103,25	6,6/8,25	25
	"Ласточкино гнездо" из мяса с яйцом	70/80	7,1/8,1	5,4/6,2	1,6/1,8	122,5/139,9	2,6/3,0	41
	Свекла тушенная или крупяной гарнир	150/170	2,4/2,9	4,5/5,4	12,2/14,7	0,8	1,9/2,3	1
	Компот из кураги с сахаром	190/200	0,2/0,4	0,0	26,3/27,7	101,7/113	35,5/50	45
	Хлеб пшеничный	20/25	1,22/1,54	0,42/0,5	8,4/10,5	42,8/53,6	0,0	101
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,3	56,7	0,0	100
15.05-15.20 ПОЛДНИК								
	Сдоба в сахаре	70/80	5,0/6,3	9,19/11,2	39,4/42	259,2/296	0,0	54
	Кисломолочный продукт	150/200	4,35/5,8	3,75/5	6,3/18,4	76/101,3	0,45/0,6	66
17.05-18.00 УЖИН								
	Овощное рагу	200/250	5/6,25	6,78/8,5	19,26/24,1	168,4/210,5	11,2/14	81
	Чай с сахаром и лимоном	190/200	0,095/01	0,0	13,1/13,8	51,3/54,1	1,06/1,12	83
	Хлеб пшеничный	20/25	1,22/1,54	0,42/0,5	8,4/10,5	42,8/53,6	0,0	101
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		1,876/2,190	50,7/57,7	49,4/59,3	259,3/25	1,510/2,000	54,3/94,9	

День: Четверг

Неделя: вторая

Сезон:

Возрастная категория: 1,5-3 года : 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 4								
1 ЗАВТРАК 8:00-8:30								
	Каша гречневая на молоке с сахаром и маслом.	200/250	7/8,8	10,4/13,0	25/31,2	222,2/278	0,9/1,1 2	1
	Какао на цельном молоке с сахаром	190/200	3,99/4,2	3,43/3,6	16,4/17,28	112,7/118,6	1,52/1,6	11
	Батон с маслом и сыром	30/6/10	5,0	5,1	15,70	130,8	0,03	15
ОБЕД 11:35-12:30								
	Помидор свежий	100	0,3	0,1	1,1	7,2	7,5	93
	Борщ со сметаной	200/250	3,08/3,85	1,74/2,18	53,42/6,8	64,9/81,2	9,9/12,5	19
	Гуляш мясной	70/80	7,7/9	6,1/7,1	1,968/2,29	93,75/109,4	10/12,5	37
	Макароны отварные или отварное пшено	130/150	4,5/6,1	4,18/5,7	23,02/31,3	149,2/204	0,6/0,9	1
	Компот из изюма с сахаром	180/200	0,2/0,4	0,0	26,3/27,7	101,7/113	0,7	45
	Хлеб пшеничный	20/25	1,22/1,54	0,42/0,5	8,4/10,5	42,8/53,6	0,0	101
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,3	56,7	0,0	100
15.05-15.20 ПОЛДНИК								
	Сдоба с повидлом	70/80	5,5/6,3	3,8/4,3	37,5/42,8	208,6/238	0,0	61
	Кисломолочный продукт	180/200	4,86/5,4	4,5/5	19,44/21,6	142,2/158	1,0	60
17.05-18.00 УЖИН								
	Пудинг или запеканка творожно-манная	150/200	20,4/27,3	13,6/18	14,88/271/36:	271,3/362	0,4/0,5 4	68
	со сгущенным молоком или молочным подливом или вареньем.	30/50	1,0/1,5	2,3/2,55	6,6/16,8	50,8/96,1	0,2/0,3 5	1
	Напиток из плодов шиповника	190/200	0,64/0,68	0,26/0,28	18,1/18,9	77,2/81,3	1,0	84
	Хлеб пшеничный	20/25	1,22/1,54	0,42/0,5	8,4/10,5	42,8/53,6	0,0	101
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		1,866/2,491	68,1/81,5	57,26/58,8	242,8/425	1932,2/2272	>1,6,7/3,9	

День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1,5-3 года ; 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 5								
1 ЗАВТРАК 8:00-8:30								
	Каша рисовая на молоке с сахаром и маслом	200/250	6,2/7,7	8,6/10,75	32,4/40,5	232,2/290	0,2/0,2 5	5
	Кофейный напиток с сахаром на молоке	190/200	4,3/4,58	4,78/5,04	20,4/21,5	138/145,3	7,0/7,3 6	13
	Батон с маслом	30/6	2,2	6,8	13,2	122,4	0,00	14
ОБЕД 11:35-12:30	Огурец свежий	100	0,3	0,0	0,9	2,9	3,5	91
	Суп с бобовыми	200/250	4,1/5,1	4,28/5,4	14,6/17,5	106,6/163,3	4,66/5,83	23
	Картофельное пюре	150/180	3,2/3,9	4,7/5,6	38,00	0,9	3,1/3,8	29
	Биточки мясные	70/80	10,3/11,8	4,2/4,7	3,8/4,4	87,5/100	0/0	33
	Компот из сухофруктов с сахаром	180/200	0,2/0,4	0,0	26,3/27,7	101,7/113	35,5/50	45
	Хлеб пшеничный	20/25	1,22/1,54	0,42/0,5	8,4/10,5	42,8/53,6	0,0	101
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,3	56,7	0,0	100
15.05-15.20 ПОЛДНИК	Фрукт	160	0,4	0,4	7,8	37,6	8,0	54
	Сухарики по домашнему	30/20	2,5	3,9	28,8	161,0	0,5	59
	Молоко кипяченое	180/200	5,2/5,8	4,5/5	7,38/8,2	95,4/106	1,44/1,6	53
17.05-18.00 УЖИН								
	Суп молочный с макаронными изделиями на цельном молоке с сахаром и маслом	200/250	6,6/8,2	9/11,2	20,6/29,8	187,2/234	0,9/1,1 2	9
	Чай с сахаром	180/200	10,8/12	2,75/3,06	11,7/13	44,3/49,8	5,4/6	81
	Хлеб пшеничный	20/25	1,22/1,54	0,42/0,5	8,4/10,5	42,8/53,6	0,0	101
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		1,826/2,076	55,6/64,8	56,2/64,9	221,8/251,8	1,600/2,000	73,5/91,3	