

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №13
«Малыш» Моргаушского района

И.А. Воробьева
«26» января 2022 г. приказ № 32



**ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ
МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №13 «МАЛЫШ»
МОРГАУШСКОГО РАЙОНА ЧР
(1-3 года)
Весенне-летний период -**

Десятидневное меню соответствует СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

День: Понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак 1	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,235	7,815	18,75	166,785	66(Б)
	Кофейный напиток на молоке	180	4,122	4,536	19,35	130,806	414
	Масло сливочное	6	4,98	0,06	0,06	44,88	6
Итого за завтрак		336	14,337	12,411	38,16	342,471	
Завтрак 2	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	386
Итого за завтрак 2		95	0,38	0,38	9,31	44,65	
Обед	Салат из зеленого горошка с растительным маслом	30	0,93	0,06	1,95	12	10
	Щи со сметаной на курином бульоне	150	6,086	5	9,74	109,226	73
	Курица отварная	50	11,13	7,105	0	116,235	317
	Картофельное пюре	120	2,604	3,744	6,432	99,12	339
	Компот из сухофруктов	180	0,936	0	24,264	96,696	394
Итого за обед		530	21,686	15,909	42,386	433,277	
Полдник	Суп молочный с вермишелью	150	6,6	9	20,64	187,04	100
	Кисель	180	0	0	17,64	72	396
Итого за полдник		330	6,6	9	38,28	259,04	
На весь день	Хлеб пшеничный	35	2,149	0,749	14,651	75,0505	147(Б)
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	148(Б)
Итого		75	4,549	1,149	32,383	150,6505	
Итого за день		1366	47,552	38,849	160,519	1230,089	

День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак 1	Сырники творожные	120	20,604	16,164	15,672	299,892	245
	Какао-напиток на молоке	180	5,58	5,76	20,124	152,838	416
	Масло сливочное	6	4,98	0,06	0,06	44,88	6
Итого за завтрак		306	31,164	21,984	35,856	497,61	
Завтрак 2	Сок фруктовый	75	0,75	0,15	15,15	69	418
Итого за завтрак 2		75	0,75	0,15	15,15	69	
Обед	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	30	0,33	2,145	1,35	26,607	14
	Рассольник на мясном бульоне	150	2,535	1,425	9,18	77,94	82
	Голубцы ленивые	50	3,655	3,66	4,67	66,605	94(Б)
	Пюре картофельное	120	2,604	3,744	6,432	99,12	339
	Напиток из изюма	180	0,936	0	24,264	96,696	394
Итого за обед		530	10,06	10,974	45,896	366,968	
Полдник	Печенье	10	2,05	1,15	6,6	47	151(Б)
	Винегрет с растительным маслом	45	0,724	2,335	3,78	41,179	46
	Чай с сахаром	180	10,2	2,601	11,05	41,888	411
Итого за полдник		235	12,974	6,086	21,43	130,067	
На весь день	Хлеб пшеничный	35	2,149	0,749	14,651	75,0505	147(Б)
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	148(Б)
Итого		75	4,549	1,149	32,383	150,6505	
Итого за день		1221	59,497	40,343	150,715	1214,296	

День: Среда

Неделя: первая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак 1	Каша манная молочная	140	4,2	5,74	20,51	150,5	65(Б)
	Чай сладкий с молоком	170	2,652	2,754	15,045	92,888	413
	Масло сливочное	6	4,98	0,06	0,06	44,88	6
	Сыр	10	2,6	2,68	0	35,2	7
Итого за завтрак		326	14,432	11,234	35,615	323,468	
Завтрак 2	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	386
Итого за завтрак 2		95	0,38	0,38	9,31	44,65	
Обед	Салат из огурцов с растительным маслом	30	0,258	2,13	0,783	23,187	13
	Борщ на курином бульоне со сметаной	150	2,31	1,305	4,065	48,735	63
	Гуляш из отварного мяса	50	6,58	4,71	1,355	73,785	293
	Вермишель с маслом	110	4,29	4,51	22,924	152,064	335
	Компот из сухофруктов	180	0,936	0	24,264	96,696	394
Итого за обед		520	14,374	12,655	53,391	394,467	
Полдник	Запеканка творожная с изюмом	120	16,992	11,664	14,172	232,212	251
	Молоко стерилизованное	160	4,48	5,12	6,56	89,6	419
Итого за полдник		280	21,472	16,784	20,732	321,812	
На весь день	Хлеб пшеничный	35	2,149	0,749	14,651	75,0505	147(Б)
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	148(Б)
Итого		75	4,549	1,149	32,383	150,6505	
Итого за день		1296	55,207	42,202	151,431	1235,048	

День: Четверг

Неделя: первая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,53	7,47	23,49	179,505	72(Б)
	Кофейный напиток на молоке	180	4,122	4,536	19,35	130,806	414
	Масло сливочное	6	4,98	0,06	0,06	44,88	6
Итого за завтрак		336	13,632	12,066	42,9	355,191	
Завтрак 2	Сок фруктовый	75	0,75	0,15	15,15	69	418
Итого за завтрак 2		75	0,75	0,15	15,15	69	
Обед	Салат из квашеной капусты с репчатым луком и растительным маслом	35	0,525	1,575	2,45	26,25	18(Б)
	Суп гороховый	150	4,29	0,36	12,09	76,41	87
	Гренки для супа	10	1,52	0,16	9,72	47,6	123
	Котлеты рыбные паровые	55	2,216	3,182	5,476	84,37	273
	Пюре картофельное	120	2,604	3,744	6,432	99,12	339
	Лимонный напиток	150	0,075	0	14,175	54,75	139(Б)
Итого за обед		520	11,23	9,021	50,343	388,5	
Полдник	Овощное рагу	120	3	4,068	11,556	101,052	148
	Кисломолочный напиток с сахаром	180	4,896	4,8	12,546	103,8	420
Итого за полдник		300	7,896	8,868	24,102	204,852	
На весь день	Хлеб пшеничный	35	2,149	0,749	14,651	75,0505	147(Б)
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	148(Б)
Итого		75	4,549	1,149	32,383	150,6505	
Итого за день		1306	38,057	31,254	164,878	1168,194	

День: Пятница

Неделя: первая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак 1	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	140	4,662	7,7	15,848	151,508	69(Б)
	Чай сладкий с молоком	170	2,652	2,754	15,045	92,888	413
	Масло сливочное	6	4,98	0,06	0,06	44,88	6
Итого за завтрак		316	12,294	10,514	30,953	289,276	
Завтрак 2	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	386
Итого за завтрак 2		95	0,38	0,38	9,31	44,65	
Обед	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	30	0,294	2,139	1,14	28,29	15
	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	150	2,835	1,5	11,625	84,39	83
	Жаркое по-домашнему	120	6,372	6,516	11,64	146,244	292
	Напиток из чернослива	180	0,936	0	24,264	96,696	394
Итого за обед		480	10,437	10,155	48,669	355,62	
Полдник	Булочка сдобная	50	3,72	3,78	23,89	144,455	449
	Молоко стерилизованное	160	5,6	6,4	8,2	112	419
Итого за полдник		210	9,32	10,18	32,09	256,455	
На весь день	Хлеб пшеничный	35	2,149	0,749	14,651	75,0505	147(Б)
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	148(Б)
Итого		75	4,549	1,149	32,383	150,6505	
Итого за день		1176	36,98	32,378	153,405	1096,652	

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6 Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	140	5,88	4,298	24,36	154,938	64(Б)
	Какао-напиток на молоке	180	5,58	5,76	20,124	152,838	416
	Масло сливочное	6	4,98	0,06	0,06	44,88	6
Итого за завтрак		326	16,44	10,118	44,544	352,656	
Завтрак 2	Сок фруктовый	75	0,75	0,15	15,15	69	418
	Итого за завтрак 2	75	0,75	0,15	15,15	69	
Обед	Салат из зеленого горошка с растительным маслом	30	0,93	0,06	1,95	12	10
	Суп рыбный из консервов	150	6,105	1,56	9,99	90,51	95
	Тефтели мясо- крупяные (ежики)	35	4,424	3,322	2,265	59,056	304
	Капуста тушеная	110	2,332	4,928	5,58	87,78	143
	Компот из сухофруктов	180	0,936	0	24,264	96,696	394
	Итого за обед	505	14,727	9,87	44,049	346,042	
Полдник	Ватрушка с творогом	65	6,812	7,085	21,521	186,745	441
	Чай сладкий с молоком	170	2,652	2,754	15,045	92,888	413
Итого за полдник		235	9,464	9,839	36,566	279,633	
На весь день	Хлеб пшеничный	35	2,149	0,749	14,651	75,0505	147(Б)
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	148(Б)
Итого		75	4,549	1,149	32,383	150,6505	
Итого за день		1216	45,93	31,126	172,692	1197,982	

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7 Завтрак 1	Макаронные изделия с тертым сыром	130	9,282	9,568	25,324	235,677	220
	Кофейный напиток на молоке	180	4,122	4,536	19,35	130,806	414
	Масло сливочное	6	4,98	0,06	0,06	44,88	6
Итого за завтрак		316	18,384	14,164	44,734	411,363	
Завтрак 2	Банан	95	0,475	1,425	19,95	91,2	386
Итого за завтрак 2		95	0,475	1,425	19,95	91,2	
Обед	Томаты свежие с растительным маслом	30	0,309	2,154	1,065	25,611	14
	Суп овощной на курином бульоне	150	2,58	0,375	6,27	45,9	41(Б)
	Гуляш из отварного мяса	50	6,58	4,71	1,355	73,785	293
	Пюре картофельное	120	2,604	3,744	6,432	99,12	339
	Лимонный напиток	150	0,075	0	14,175	54,75	139(Б)
Итого за обед		500	12,148	10,983	29,297	299,166	
Полдник	Омлет натуральный	75	5,877	6,795	2,407	93,697	229
	Кисель	180	0	0	17,64	72	396
	Вафли	7	0,204	0,233	5,425	24,791	152(Б)
Итого за полдник		262	6,081	7,028	25,472	190,488	
На весь день	Хлеб пшеничный	35	2,149	0,749	14,651	75,0505	147(Б)
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	148(Б)
Итого		75	4,549	1,149	32,383	150,6505	
Итого за день		1248	41,637	34,749	151,836	1142,868	

День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,07	7,815	19,395	168,705	70(Б)
	Чай сладкий с молоком	170	2,652	2,754	15,045	92,888	413
	Масло сливочное	6	4,98	0,06	0,06	44,88	6
Итого за завтрак		326	12,702	10,629	34,5	306,473	
Завтрак 2	Сок фруктовый	75	0,75	0,15	15,15	69	418
Итого за завтрак 2		75	0,75	0,15	15,15	69	
Обед	Салат из огурцов с растительным маслом	30	0,258	2,13	0,783	23,187	13
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	150	2,805	1,275	6,787	54,615	46(Б)
	Плов из риса с куриным мясом	120	11,259	8,653	19,393	200,593	321
	Компот из сухофруктов	180	0,936	0	24,264	96,696	394
Итого за обед		480	15,258	12,058	51,227	375,091	
Полдник	Суфле творожное	120	17,16	10,764	14,736	231,36	84(Б)
	Молоко стерилизованное	180	5,04	5,76	7,38	100,8	419
Итого за полдник		300	22,2	16,524	22,116	332,16	
На весь день	Хлеб пшеничный	35	2,149	0,749	14,651	75,0505	147(Б)
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	148(Б)
Итого		75	4,549	1,149	32,383	150,6505	
Итого за день		1256	55,459	40,51	155,376	1233,375	

День: Четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9 Завтрак 1	Каша из пшена и риса молочная жидкая	140	4,424	7,126	18,438	156,212	68(Б)
	Какао-напиток на молоке	180	5,58	5,76	20,124	152,838	416
	Масло сливочное	6	4,98	0,06	0,06	44,88	6
	Сыр	10	2,6	2,68	0	35,2	7
	Итого за завтрак		336	17,584	15,626	38,622	389,13
Завтрак 2	Банан	95	0,475	1,425	19,95	91,2	386
Итого за завтрак 2		95	0,475	1,425	19,95	91,2	
Обед	Салат из квашеной капусты с репчатым луком и растительным маслом	30	0,45	1,35	2,1	22,5	18(Б)
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,61	0,405	10,89	64,23	88
	Тефтели из рыбы	55	6,402	2,453	4,417	64,174	276
	Пюре картофельное	120	2,604	3,744	6,432	99,12	339
	Компот из сухофруктов	180	0,936	0	24,264	96,696	394
Итого за обед		535	13,002	7,952	48,103	346,72	
Полдник	Булочка сдобная	50	3,72	3,78	23,89	144,455	449
	Чай сладкий с лимоном	170	0,187	3,451	11,305	44,693	412
Итого за полдник		220	3,907	7,231	35,195	189,148	
На весь день	Хлеб пшеничный	35	2,149	0,749	14,651	75,0505	147(Б)
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	148(Б)
Итого		75	4,549	1,149	32,383	150,6505	
Итого за день		1261	39,517	33,383	174,253	1166,849	

День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак 1	Суп молочный с крупяными изделиями	150	3,615	3,81	12,63	99,3	101
	Чай сладкий с молоком	170	2,652	2,754	15,045	92,888	413
	Масло сливочное	6	4,98	0,06	0,06	44,88	6
Итого за завтрак		326	11,247	6,624	27,735	237,068	
Завтрак 2	Сок фруктовый	75	0,75	0,15	15,15	69	418
Итого за завтрак 2		75	0,75	0,15	15,15	69	
Обед	Салат из свежих овощей с растительным маслом	30	0,345	2,136	1,032	25,074	15
	Суп с клецками на курином бульоне	150	3,825	1,29	12,675	85,68	128
	Котлета мясная, рубленая, запеченая	50	5,72	6,21	4,055	97,255	298
	Овощи тушеные	110	2,244	3,619	14,641	118,591	54(Б)
	Напиток из кураги	180	0,94	0	24,26	96,7	126
Итого за обед		520	13,074	13,255	56,663	423,3	
Полдник	Ватрушки с повидлом	70	4,45	7,477	26,19	202,636	441
	Молоко стерилизованное	180	5,04	5,76	7,38	100,8	419
Итого за полдник		250	9,49	13,237	33,57	303,436	
На весь день	Хлеб пшеничный	35	2,149	0,749	14,651	75,0505	147(Б)
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	148(Б)
Итого		75	4,549	1,149	32,383	150,6505	
Итого за день		1246	39,11	34,415	165,501	1183,455	

	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
	Б	Ж	У		
Итого за весь период	458,946	359,209	1600,606	11868,803	
Среднее значение за период	45,895	35,921	160,061	1186,88	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3,867 4%	3,027 3%	13,486 13%		

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №13
«Малыш» Моргаушского района

И. В. Воробьев

« 26 января 2012 г. »

И. В. Воробьев



ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ
МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №13 «МАЛЫШ»
МОРГАУШСКОГО РАЙОНА ЧР
(3-7 лет)
Весенне-летний период ■

Десятидневное меню соответствует СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							245
Завтрак 1	Сырники творожные	180					
	Какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	416
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	6
Итого за завтрак		390	14,5	6,5	22,46	244,62	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	1	0,2	20,2	92	418
Итого за завтрак 2		100	1	0,2	20,2	92	
Обед	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	50	0,55	3,575	2,25	44,345	14
	Рассольник на мясном бульоне	200	3,38	1,9	12,24	94,74	82
	Голубцы ленивые	80	5,848	5,856	7,472	106,568	94(Б)
	Пюре картофельное	140	3,038	4,368	7,504	115,64	339
	Напиток из изюма	200	1,04	0	26,96	107,44	394
Итого за обед		670	13,856	15,699	56,426	468,733	
Полдник	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	151(Б)
	Винегрет с растительным маслом	60	0,966	3,114	5,04	54,906	46
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	411
Итого за полдник		280	17,066	8,474	31,24	198,186	
На весь день	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,215	147(Б)
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	148(Б)
Итого		100	6,07	1,57	43,095	201,715	
Итого за день		1540	52,492	32,443	173,421	1205,254	

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак 1	Каша гречневая молочная жидкая	180	6,282	9,378	22,5	200,142	66(Б)
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	414
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	6
Итого за завтрак		390	19,162	14,518	44,1	420,282	
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Салат из зеленого горошка с растительным маслом	45	1,395	0,09	2,925	18	10
	Щи со сметаной на курином бульоне	200	10,376	9,86	16,356	203,424	73
	Курица отварная	70	15,582	9,947	0	162,729	317
	Картофельное пюре	140	3,038	4,368	7,504	115,64	339
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	394
Итого за обед		655	31,431	24,265	53,745	607,233	
Полдник	Суп молочный с вермишелью	160	5,28	7,2	16,512	149,632	100
	Кисель	200	0	0	19,6	80	396
Итого за полдник		360	5,28	7,2	36,112	229,632	
На весь день	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,215	147(Б)
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	148(Б)
Итого		100	6,07	1,57	43,095	201,715	
Итого за день		1605	62,343	47,953	186,852	1505,862	

День: Четверг

Неделя: первая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	180	5,436	8,964	28,188	215,406	72(Б)
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	414
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	6
Итого за завтрак		390	18,316	14,104	49,788	435,546	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	1	0,2	20,2	92	418
Итого за завтрак 2		100	1	0,2	20,2	92	
Обед	Салат из квашеной капусты с репчатым луком и растительным маслом	50	0,75	2,25	3,5	37,5	18(Б)
	Суп гороховый	200	5,72	0,48	16,12	101,88	87
	Гренки для супа	15	2,28	0,24	14,58	71,4	123
	Котлеты рыбные паровые	80	20,28	0,712	5,176	100,728	273
	Пюре картофельное	140	3,038	4,368	7,504	115,64	339
	Лимонный напиток	200	0,1	0	18,9	73	139(Б)
Итого за обед		685	32,168	8,05	65,78	500,148	
Полдник	Овощное рагу	150	3,75	8,085	14,445	126,315	148
	Кисломолочный напиток с сахаром	200	5,44	6,4	13,94	138,4	420
		350	9,19	14,485	28,385	264,715	
Итого за полдник	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,215	147(Б)
На весь день	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	148(Б)
Итого		100	6,07	1,57	43,095	201,715	
Итого за день		1625	66,744	38,409	207,248	1494,124	

День: Среда

Неделя: первая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак 1	Каша манная молочная	170	5,1	6,97	24,905	182,75	65(Б)
	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	413
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	6
	Сыр	15	3,9	4,02	0	52,8	7
Итого за завтрак		395	20,42	14,33	42,705	419,63	
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Салат из огурцов с растительным маслом	50	0,43	3,55	1,305	38,645	13
	Борщ на курином бульоне со сметаной	200	3,08	1,74	5,42	64,98	63
	Гуляш из отварного мяса	70	9,212	6,594	1,897	103,299	293
	Вермишель с маслом	140	5,46	5,74	29,176	193,542	335
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	394
Итого за обед		660	19,222	17,624	64,758	507,906	
Полдник	Запеканка творожная с изюмом	150	21,24	14,58	17,715	290,265	251
	Молоко стерилизованное	200	5,6	6,4	8,2	112	419
Итого за полдник		350	26,84	20,98	25,915	402,265	
На весь день	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,215	147(Б)
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	148(Б)
Итого		100	6,07	1,57	43,095	201,715	
Итого за день		1605	72,952	54,904	186,273	1578,516	

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7,56	5,526	31,32	199,206	64(Б)
	Какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	416
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	6
Итого за завтрак		390	22,06	12,026	53,78	443,826	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	1	0,2	20,2	92	418
Итого за завтрак 2		100	1	0,2	20,2	92	
Обед	Салат из зеленого горошка с растительным маслом	45	1,395	0,09	2,925	18	10
	Суп рыбный из консервов	200	8,14	2,08	13,32	120,68	95
	Тефтели мясо- крупяные (ежики)	70	8,848	6,643	4,529	118,111	304
	Капуста тушеная	130	2,756	5,824	6,045	103,74	143
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	394
Итого за обед		645	22,179	14,637	53,779	467,971	
Полдник	Ватрушка с творогом	80	8,384	8,72	26,488	229,84	441
	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	413
Итого за полдник		280	11,504	11,96	44,188	339,12	
На весь день	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,215	147(Б)
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	148(Б)
Итого		100	6,07	1,57	43,095	201,715	
Итого за день		1515	62,813	40,393	215,042	1544,632	

День: Пятница

Неделя: первая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5 Завтрак 1	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	5,994	9,9	20,376	194,796	69(Б)
	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	413
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	6
Итого за завтрак		390	17,414	13,24	38,176	378,876	
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	50	0,49	3,565	1,9	47,15	15
	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	200	3,78	2	15,5	112,52	83
	Жаркое по-домашнему	150	7,965	8,145	14,55	191,638	292
	Напиток из чернослива	200	1,04	0	26,96	107,44	394
Итого за обед		600	13,275	13,71	58,91	458,748	
Полдник	Булочка сдобная	90	6,696	6,804	43,002	260,001	449
	Молоко стерилизованное	200	5,6	6,4	8,2	112	419
Итого за полдник		290	12,296	13,204	51,202	372,001	
На весь день	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,215	147(Б)
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	148(Б)
Итого		100	6,07	1,57	43,095	201,715	
Итого за день		1480	49,455	42,124	201,183	1458,34	

День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,084	9,378	23,274	202,446	70(Б)
	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,25	413
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	6
Итого за завтрак		390	17,504	12,718	41,074	386,496	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	1	0,2	20,2	92	418
Итого за завтрак 2		100	1	0,2	20,2	92	
Обед	Салат из огурцов с растительным маслом	50	0,43	3,55	1,305	38,645	13
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	3,74	1,7	10,18	72,82	46(Б)
	Плов из риса с куриным мясом	150	3,615	4,77	42,66	229,08	321
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	394
Итого за обед		600	8,825	10,02	81,105	447,985	
Полдник	Суфле творожное	150	21,45	13,455	18,42	289,2	84(Б)
	Молоко стерилизованное	200	5,6	6,4	8,2	112	419
Итого за полдник		350	27,05	19,855	26,62	401,2	
На весь день	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,215	147(Б)
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	148(Б)
Итого		100	6,07	1,57	43,095	201,715	
Итого за день		1540	60,449	44,363	212,094	1529,396	

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак 1	Макаронные изделия с тертым сыром	150	10,71	11,04	29,22	271,935	220
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	414
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	6
Итого за завтрак		360	23,59	16,18	50,82	492,075	
Завтрак 2	Банан	100	0,5	1,5	21	96	386
Итого за завтрак 2		100	0,5	1,5	21	96	
Обед	Томаты свежие с растительным маслом	50	0,515	3,59	1,775	42,685	14
	Суп овощной на курином бульоне	200	3,44	0,5	8,36	61,2	41(Б)
	Гуляш из отварного мяса	70	9,212	6,594	1,897	103,299	293
	Пюре картофельное	140	3,038	4,368	7,504	115,64	339
	Лимонный напиток	200	0,1	0	18,9	73	139(Б)
Итого за обед		660	16,305	15,052	38,436	395,824	
Полдник	Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93	229
	Кисель	200	0	0	19,6	80	396
	Вафли	24	0,7008	0,7992	18,6	85,0008	152(Б)
Итого за полдник		324	8,5508	9,8592	41,41	289,9308	
На весь день	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	108,215	147(Б)
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	148(Б)
Итого		100	6,07	1,57	43,095	202,715	
Итого за день		1544	55,0158	44,1612	194,761	1476,545	

День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак 1	Суп молочный с крупяными изделиями	200	4,82	5,08	16,84	132,4	101
	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	413
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	6
Итого за завтрак		410	16,24	8,42	34,64	316,48	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	1	0,2	20,2	92	418
Итого за завтрак 2		100	1	0,2	20,2	92	
Обед	Салат из свежих овощей с растительным маслом	50	0,575	3,56	1,72	41,79	15
	Суп с клецками на курином бульоне	200	5,1	1,72	16,9	114,24	128
	Котлета мясная, рубленая, запеченая	50	5,72	0,585	4,055	97,255	298
	Овощи тушеные	130	2,652	4,277	17,303	140,153	54(Б)
	Напиток из кураги	200	1,04	0	26,96	107,44	126
Итого за обед		630	15,087	10,142	66,938	500,878	
Полдник	Ватрушки с повидлом	80	5,2	8,54	29,94	213,58	441
	Молоко стерилизованное	200	5,6	6,4	8,2	112	419
Итого за полдник		280	10,8	14,94	38,14	325,58	
На весь день	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,215	147(Б)
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	148(Б)
Итого		100	6,07	1,57	43,095	201,715	
Итого за день		1520	49,197	35,272	203,013	1436,653	

День: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак 1	Каша из пшена и риса молочная жидкая	170	5,688	9,162	23,706	200,844	68(Б)
	Какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	416
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	6
	Сыр	15	3,9	4,02	0	52,8	7
Итого за завтрак		395	24,088	19,682	46,166	498,264	
Завтрак 2	Банан	100	0,5	1,5	21	96	386
Итого за завтрак 2		100	0,5	1,5	21	96	
Обед	Салат из квашеной капусты с репчатым луком и растительным маслом	50	0,75	2,25	3,5	37,5	18(Б)
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,48	0,54	14,52	85,64	88
	Тефтели из рыбы	80	9,312	3,568	6,425	93,344	276
	Пюре картофельное	140	3,038	4,368	7,504	115,64	339
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	394
Итого за обед		670	17,62	10,726	58,909	439,564	
Полдник	Булочка сдобная	90	6,696	6,84	43,002	260,001	449
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	412
Итого за полдник		290	6,916	10,9	56,302	312,581	
На весь день	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,215	147(Б)
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	148(Б)
Итого		100	6,07	1,57	43,095	201,715	
Итого за день		1555	55,194	44,378	225,472	1548,124	

	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за весь период	586,6548	424,4002	2005,359	14777,4458
Среднее значение за период	58,66548	42,44002	200,5359	1477,74458
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3,969 4%	2,872 3%	13,570 14%	