

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Детский сад  
№ 40 «Радость» Е.Н. Горшенина  
Приказ № 40 от 02.02.2021г.



**Перспективное (10 – дневное) меню  
МБДОУ «Детский сад № 40 «Радость»**

## с 1 – 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
<i><b>Завтрак</b></i>	Каша рисовая полу вязкая	180	5,43	7,09	22,98	177,69	
	Кофе черный	150	0	0	8,99	35,91	
	Печенье	20	1,5	2,36	14,88	86,8	
	Апельсин	80	0,72	0,16	8,33	32,0	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>430</b>	<b>7,65</b>	<b>9,61</b>	<b>55,18</b>	<b>334,4</b>	
<i><b>Обед</b></i>	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	1,58	2,85	8,72	66,96	
	Макаронные отварные с маслом	120	4,34	3,03	30,28	166,35	
	Яйцо вареное	20	6,35	5,75	0,35	78,5	
	Компот витаминизированный из сухофруктов	150	0,165	0	15,68	63,3	
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82,0	
<b>Итого на обед</b>		<b>480</b>	<b>14,4</b>	<b>12,03</b>	<b>73,43</b>	<b>457,11</b>	
<i><b>Полдник</b></i>	Батон нарезной	20	1,5	0,16	9,72	0,47	
	Молоко кипяченое	180	5,04	4,50	8,46	93,96	
<b>Итого на полдник</b>		<b>200</b>	<b>6,54</b>	<b>4,66</b>	<b>18,18</b>	<b>94,43</b>	
<i><b>Ужин</b></i>	Суфле творожное	160	21,48	15,47	16,68	292,12	
	Соус сладкий	40	0,05	0	10,22	41,10	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,12	12,6	46,8	
	Батон нарезной	20	1,5	0,16	9,72	0,47	
<b>Итого на ужин</b>		<b>400</b>	<b>23,15</b>	<b>15,75</b>	<b>49,22</b>	<b>380,49</b>	
<b>Итого за первый день</b>		<b>1510</b>	<b>51,74</b>	<b>42,05</b>	<b>196,01</b>	<b>1266,43</b>	

## с 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
<i>Завтрак</i>	Каша рисовая полувязкая	200	6,04	7,88	25,54	197,44	
	Кофе черный	180	0,64	0,14	21,5	85,74	
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	130,2	
	Апельсин	90	0,81	0,18	9,37	36,0	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>500</b>	<b>9,74</b>	<b>11,14</b>	<b>89,87</b>	<b>449,38</b>	
<i>Обед</i>	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,28	3,06	8,73	67,5	
	Макароны отварные с маслом	170	6,15	4,30	42,90	235,67	
	Колбаса вареная	70	8,19	15,96	0	176,40	
	Компот витаминизированный из сухофруктов	180	1,04	0	26,96	107,44	
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	
<b>Итого на обед</b>		<b>670</b>	<b>19,11</b>	<b>23,82</b>	<b>101,59</b>	<b>689,51</b>	
<i>Полдник</i>	Батон нарезной	30	2,28	0,24	14,58	0,70	
	Молоко кипяченое	200	5,6	5,0	9,4	104,4	
<b>Итого на полдник</b>		<b>230</b>	<b>7,88</b>	<b>5,24</b>	<b>23,98</b>	<b>105,1</b>	
<i>Ужин</i>	Суфле творожное	180	24,18	17,41	18,78	328,65	
	Соус сладкий	50	0,06	0	12,77	51,38	
	Чай с лимоном	200	0,22	0,22	14,0	52,0	
	Батон нарезной	30	2,28	0,24	14,58	0,70	
<b>Итого на ужин</b>		<b>460</b>	<b>26,74</b>	<b>17,87</b>	<b>60,13</b>	<b>432,73</b>	
<b>Итого за первый день</b>		<b>1860</b>	<b>63,47</b>	<b>58,07</b>	<b>275,57</b>	<b>1676,72</b>	

## с 1 – 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
<b>День 3</b>							
<i>Завтрак</i>	Каша ячневая молочная	180	9,56	8,11	46,9	303,33	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,73	2,45	13,58	86,81	
	Батон нарезной	20	1,5	0,16	9,72	0,47	
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,06	33,05	
	Сыр порционный	8	1,87	2,4	0	29,68	
	Яблоко	80	0,31	0,31	7,8	33,2	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>443</b>	<b>16,02</b>	<b>17,03</b>	<b>78,06</b>	<b>453,49</b>	
<i>Обед</i>	Салат свекольный с яблоком	40	0,52	2,47	5,53	46,0	
	Щи со сметаной	150	2,1	2,49	7,5	57,0	
	Рис отварной	90	2,16	1,99	21,78	118,8	
	Котлета рыбная «Любительская»	60	8,88	1,72	3,76	66,28	
	Соус сметанный с томатом	40	0,64	1,24	3,23	26,8	
	Напиток витаминизированный из изюма	150	0,20	0	15,93	64,37	
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82,0	
<b>Итого на обед</b>		<b>510</b>	<b>16,46</b>	<b>8,59</b>	<b>72,13</b>	<b>434,45</b>	
<i>Полдник</i>	Батон	20	1,5	0,16	9,72	0,47	
	Чай с фруктовым соком	180	0,23	0	13,06	52,92	
<b>Итого на полдник</b>		<b>200</b>	<b>1,73</b>	<b>0,16</b>	<b>22,78</b>	<b>53,39</b>	
<i>Ужин</i>	Суфле из печени	50	14,52	8,37	10,48	181,99	
	Картофельное пюре с маслом	150	3,45	4,53	22,5	144,71	
	Чай с сахаром	180	0	0	117,0	77,4	
	Батон нарезной	20	1,5	0,16	9,72	0,47	
<b>Итого на ужин</b>		<b>400</b>	<b>19,47</b>	<b>13,06</b>	<b>159,7</b>	<b>404,57</b>	

Итого за третий день	<b>1633</b>	<b>53,68</b>	<b>38,84</b>	<b>332,67</b>	<b>1345,9</b>	
----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--

**с 3 – 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День 3</b>						
<i><b>Завтрак</b></i>	Каша ячневая молочная	200	11,95	10,14	58,63	379,17
	Кофейный напиток с молоком	180	3,28	2,94	16,30	104,16
	Батон нарезной	30	2,28	0,24	14,58	0,70
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,06	33,05
	Сыр порционный	10	2,34	3	0	37,1
	Яблоко	90	0,35	0,32	8,8	37,4
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>515</b>	<b>20,2</b>	<b>20,24</b>	<b>98,37</b>	<b>591,58</b>
<i><b>Обед</b></i>	Салат свекольный с яблоком	60	0,78	3,71	8,30	69,0
	Щи со сметаной	200	2,8	3,32	10,0	76,0
	Рис отварной	130	3,12	2,88	31,46	171,6
	Котлета рыбная «Любительская»	70	10,36	2,01	4,39	77,33
	Соус сметанный с томатом	50	0,8	1,56	4,04	33,5
	Напиток витамин. из изюма	180	0,24	0	19,12	77,24
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5
	<b>Итого на обед</b>	<b>740</b>	<b>20,55</b>	<b>13,98</b>	<b>136,67</b>	<b>607,17</b>
<i><b>Полдник</b></i>	Батон	30	2,28	0,24	14,58	0,70
	Чай с фрукт.соком	200	0,26	0	14,52	58,8
	<b>Итого на полдник</b>	<b>230</b>	<b>2,54</b>	<b>0,24</b>	<b>29,10</b>	<b>59,50</b>
<i><b>Ужин</b></i>	Печень по-строгановски \ (Суфле из печени)	60	11,43	4,5	1,52	94,39
	Картофельное пюре с маслом	170	3,91	5,13	25,5	163,99
	Чай с сахаром	200	0	0	130,0	86,0
	Батон нарезной	30	2,28	0,24	14,58	0,70

<b>Итого на ужин</b>	<b>460</b>	<b>17,62</b>	<b>9,87</b>	<b>171,6</b>	<b>345,08</b>	
<b>Итого за третий день</b>	<b>1945</b>	<b>60,91</b>	<b>44,33</b>	<b>438,74</b>	<b>1603,33</b>	

**с 1 – 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
<b>День 2</b>							
<i><b>Завтрак</b></i>	Каша из пшена и риса молочная «Дружба»	180	5,43	7,09	22,98	177,69	
	Какао с молоком	150	3,09	2,72	14,27	89,93	
	Батон нарезной	20	1,5	0,16	9,72	0,47	
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,06	33,05	
	банан	80	1,2	0	17,92	72,8	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>435</b>	<b>11,27</b>	<b>13,57</b>	<b>64,95</b>	<b>373,94</b>	
<i><b>Обед</b></i>	Салат витаминный с растительным маслом	40	0,45	2,46	4,93	47,20	
	Суп гороховый	150	4,16	1,84	10,4	100,78	
	Запеканка картофельная с отварным мясом	130	11,31	9,75	17,37	202,27	
	Соус молочный	40	1,54	1,32	2,03	36,56	
	Компот витаминизированный из свежих яблок	150	5,81	5,81	13,40	52,02	
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82,0	
<b>Итого на обед</b>		<b>550</b>	<b>25,23</b>	<b>21,58</b>	<b>66,53</b>	<b>520,86</b>	
<i><b>Полдник</b></i>	Ватрушка с творогом	50	5,97	4,7	22,25	155,27	
	Молоко кипяченое	180	5,04	4,5	8,46	93,96	
<b>Итого на полдник</b>		<b>230</b>	<b>11,01</b>	<b>9,2</b>	<b>30,71</b>	<b>249,23</b>	
<i><b>Ужин</b></i>	Капуста тушеная	200	14,45	15,44	15,44	239,12	
	Напиток из кураги	180	0,61	0	19,44	74,07	
	Батон нарезной	20	1,5	0,16	9,72	0,47	
<b>Итого на ужин</b>		<b>400</b>	<b>19,58</b>	<b>13,43</b>	<b>44,6</b>	<b>313,66</b>	
<b>Итого за второй день</b>		<b>1615</b>	<b>67,09</b>	<b>57,78</b>	<b>206,79</b>	<b>1557,61</b>	

## с 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
<b>День 2</b>							
<i>Завтрак</i>	Каша из пшена и риса молочная «Дружба»	200	6,04	7,88	25,54	197,44	
	Какао с молоком	180	3,70	3,26	17,12	107,91	
	Батон нарезной	30	2,28	0,24	14,58	0,70	
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,06	33,05	
	Банан	90	1,35	0	20,16	81,9	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>505</b>	<b>13,42</b>	<b>14,98</b>	<b>77,46</b>	<b>421,0</b>	
<i>Обед</i>	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,63	3,69	7,40	70,80	
	Суп гороховый	200	5,2	2,3	13	125,98	
	Запеканка картофельная с отварным мясом	170	14,79	12,75	22,71	264,5	
	Соус молочный	50	1,93	1,65	2,54	45,7	
	Компот витаминизированный из свежих яблок	180	6,97	6,97	16,07	62,43	
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	
<b>Итого на обед</b>		<b>710</b>	<b>31,97</b>	<b>27,86</b>	<b>84,72</b>	<b>671,91</b>	
<i>Полдник</i>	Ватрушка с творогом	70	8,35	6,58	31,15	217,38	
	Молоко кипяченое	200	5,6	5,0	9,4	104,4	
<b>Итого на полдник</b>		<b>270</b>	<b>13,95</b>	<b>11,58</b>	<b>40,55</b>	<b>321,78</b>	
<i>Ужин</i>	Капуста тушеная	230	16,62	15,27	17,76	275,0	
	Напиток из кураги	200	1,66	0,08	32,98	143,46	
	Батон нарезной	30	2,28	0,24	14,58	0,70	
<b>Итого на ужин</b>		<b>460</b>	<b>20,56</b>	<b>15,59</b>	<b>65,32</b>	<b>419,16</b>	
<b>Итого за второй день</b>		<b>1945</b>	<b>79,90</b>	<b>70,01</b>	<b>268,05</b>	<b>1833,85</b>	

**с 1 – 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
<b>День 4</b>							
<i>Завтрак</i>	Каша геркулесовая молочная	180	5,44	7,09	22,99	177,70	
	Какао с молоком	150	3,09	2,72	14,27	89,93	
	Батон нарезной	20	1,5	0,16	9,72	0,47	
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,06	33,05	
	Апельсин	80	0,72	0,16	8,33	32,0	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>435</b>	<b>10,80</b>	<b>13,73</b>	<b>55,37</b>	<b>333,15</b>	
<i>Обед</i>	Борщ со сметаной	150	1,46	2,34	8,66	63,0	
	Тефтели мясные	60	9,37	8,10	3,66	126,73	
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,02	3,27	24,0	141,60	
	Компот витаминизированный из сухофруктов	150	0,17	0	15,68	63,3	
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82,0	
<b>Итого на обед</b>		<b>510</b>	<b>16,98</b>	<b>14,11</b>	<b>70,40</b>	<b>476,63</b>	
<i>Полдник</i>	Вафли	20	6,78	11,25	40,93	292,04	
	Напиток ассорти(курага +изюм)	180	0,34	0	20,21	82,04	
<b>Итого на полдник</b>		<b>200</b>	<b>7,12</b>	<b>11,25</b>	<b>20,72</b>	<b>374,08</b>	
<i>Ужин</i>	Вермишель в молоке	200	7,16	9,04	20,6	186,36	
	Чай с лимоном	180	0,20	0,20	12,6	46,8	
	Батон нарезной	20	1,5	0,16	9,72	0,47	
<b>Итого на ужин</b>		<b>400</b>	<b>8,86</b>	<b>9,4</b>	<b>42,92</b>	<b>233,63</b>	
<b>Итого за четвертый день</b>		<b>1545</b>	<b>43,76</b>	<b>64,21</b>	<b>222,53</b>	<b>1417,49</b>	



**с 3 – 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
<b>День 4</b>							
<i>Завтрак</i>	Каша геркулесовая молочная	200	6,04	7,88	25,54	197,44	
	Какао с молоком	180	3,71	3,26	17,11	107,91	
	Батон нарезной	30	2,28	0,24	14,58	0,70	
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,06	33,05	
	Апельсин	90	0,81	0,18	9,37	36,0	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>505</b>	<b>12,89</b>	<b>15,16</b>	<b>66,66</b>	<b>375,1</b>	
<i>Обед</i>	Борщ со сметаной	200	1,98	3,12	11,54	84,0	
	Тефтели мясные	70	10,93	9,44	4,27	147,86	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,48	4,46	32,73	193,10	
	Компот витаминизированный из сухофруктов	180	1,04	0	26,96	107,44	
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	
<b>Итого на обед</b>		<b>650</b>	<b>21,88</b>	<b>17,52</b>	<b>98,50</b>	<b>634,9</b>	
<i>Полдник</i>	Вафли	30	6,78	11,25	40,93	292,04	
	Напиток ассорти(курага +изюм)	200	0,38	0	22,46	91,18	
<b>Итого на полдник</b>		<b>230</b>	<b>7,16</b>	<b>11,25</b>	<b>63,39</b>	<b>385,22</b>	
<i>Ужин</i>	Вермишель в молоке	230	8,23	10,4	23,7	214,31	
	Чай с лимоном	200	0,22	0,22	14,0	52,0	
	Батон нарезной	30	2,28	0,24	14,58	0,70	
<b>Итого на ужин</b>		<b>460</b>	<b>10,73</b>	<b>10,86</b>	<b>52,28</b>	<b>267,01</b>	
<b>Итого за четвертый день</b>		<b>1845</b>	<b>52,66</b>	<b>54,79</b>	<b>280,83</b>	<b>1659,23</b>	

## с 1 – 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
<b>День 5</b>							
<i>Завтрак</i>	Каша манная молочная	180	5,44	7,09	22,99	177,70	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,73	2,45	13,58	86,81	
	Батон нарезной	20	1,5	0,16	9,72	0,47	
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,06	33,05	
	Яблоко	80	0,31	0,31	7,8	33,2	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>435</b>	<b>10,78</b>	<b>14,32</b>	<b>59,85</b>	<b>409,36</b>	
<i>Обед</i>	Суп картофельный на курином бульоне с рисом	150	2,18	2,88	13,64	89,27	
	Суфле из отварной курицы	60	12,80	15,58	4,23	207,72	
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,99	2,79	27,77	152,50	
	Компот витаминизированный из свежих фруктов	150	0,09	0,04	11,05	45,01	
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82,0	
<b>Итого на обед</b>		<b>510</b>	<b>21,02</b>	<b>21,69</b>	<b>75,09</b>	<b>576,5</b>	
<i>Полдник</i>	Батон нарезной	20	1,5	0,16	9,72	0,47	
	Кисель	180	0	0	17,64	72,0	
<b>Итого на полдник</b>		<b>200</b>	<b>1,50</b>	<b>0,16</b>	<b>27,36</b>	<b>72,47</b>	
<i>Ужин</i>	Гороховое пюре с маслом	200	23,04	4,88	53,36	346	
	Гренки	20	3,04	0,32	19,44	95,20	
	Чай с сахаром	180	0	0	117,0	77,4	
<b>Итого на ужин</b>		<b>400</b>	<b>26,08</b>	<b>5,20</b>	<b>189,90</b>	<b>518,60</b>	
<b>Итого за пятый день</b>		<b>1545</b>	<b>59,38</b>	<b>41,37</b>	<b>352,20</b>	<b>1576,93</b>	

## с 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
<b>День 5</b>							
<i>Завтрак</i>	Каша манная молочная	200	6,04	7,88	25,54	197,44	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,28	2,94	16,30	104,16	
	Батон нарезной	30	2,28	0,24	14,58	0,70	
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,06	33,05	
	Яблоко	90	0,35	0,32	8,8	37,4	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>505</b>	<b>12,0</b>	<b>14,66</b>	<b>65,28</b>	<b>372,75</b>	
<i>Обед</i>	Суп картофельный на курином бульоне с рисом	200	2,9	3,84	18,18	119,02	
	Суфле из курицы	70	14,93	18,17	3,95	242,34	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,43	3,80	37,86	207,95	
	Компот витаминизированный из свежих фруктов	180	0,11	0,05	13,27	54,02	
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	
<b>Итого на обед</b>		<b>650</b>	<b>25,82</b>	<b>26,36</b>	<b>96,26</b>	<b>725,83</b>	
<i>Полдник</i>	Батон нарезной	30	2,28	0,24	14,58	0,70	
	Кисель	200	0	0	19,6	80,0	
<b>Итого на полдник</b>		<b>230</b>	<b>2,28</b>	<b>0,24</b>	<b>34,18</b>	<b>80,70</b>	
<i>Ужин</i>	Гороховое пюре с маслом	230	26,50	5,61	61,36	397,90	
	грёнками	30	4,56	0,48	29,16	142,8	
	Чай	200	0	0	130,0	86,0	
	Конфета шоколадная	25	0,75	2,75	19,25	99,0	
<b>Итого на ужин</b>		<b>485</b>	<b>31,81</b>	<b>8,84</b>	<b>239,77</b>	<b>725,7</b>	

<b>Итого за пятый день</b>	<b>1870</b>	<b>86,95</b>	<b>50,1</b>	<b>435,49</b>	<b>1904,98</b>	
----------------------------	-------------	--------------	-------------	---------------	----------------	--

**с 1 – 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
<b>День 6</b>							
<i>Завтрак</i>	Каша гречневая полу вязкая	180	4,00	4,79	23,83	154,50	
	Кофе черный	150	0	0	8,99	35,91	
	Пряник	20	1,12	1	15,26	72,4	
	Апельсин	80	0,72	0,16	8,33	32,0	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>430</b>	<b>5,84</b>	<b>5,95</b>	<b>56,41</b>	<b>294,81</b>	
<i>Обед</i>	Суп картофельный с клецками	150	1,64	2,48	10,06	69,2	
	Омлет натуральный	60	4,45	4,92	2,17	70,84	
	Картофельное пюре	80	1,84	2,42	12,0	77,18	
	Капуста тушенная	40	0,85	1,79	1,88	27,0	
	Компот витаминизированный из сухофруктов	150	0,94	0	24,27	96,70	
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82,0	
<b>Итого на обед</b>		<b>520</b>	<b>11,68</b>	<b>12,01</b>	<b>68,78</b>	<b>422,92</b>	
<i>Полдник</i>	Батон нарезной	20	1,5	0,16	9,72	0,47	
	Молоко кипяченое	180	5,04	4,5	8,46	93,96	
<b>Итого на полдник</b>		<b>200</b>	<b>6,54</b>	<b>4,66</b>	<b>18,18</b>	<b>94,43</b>	
<i>Ужин</i>	Запеканка творожная	160	24,29	16,07	17,64	321,78	
	Соус сладкий	40	0,05	0	10,22	41,11	
	Чай с сахаром	180	0	0	117,0	77,4	
	Батон нарезной	20	1,5	0,16	9,72	0,47	
<b>Итого на ужин</b>		<b>400</b>	<b>25,84</b>	<b>16,23</b>	<b>154,58</b>	<b>440,76</b>	
<b>Итого за первый день</b>		<b>1550</b>	<b>49,90</b>	<b>38,85</b>	<b>297,95</b>	<b>1252,92</b>	

## с 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
<b>День 6</b>							
<i>Завтрак</i>	Каша гречневая полу вязкая	200	4,44	16,1	40,75	353,75	
	Кофе черный	180	0	0	10,78	43,09	
	Пряник	30	1,68	1,5	22,89	108,6	
	Апельсин	90	0,81	0,18	9,37	36,0	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>500</b>	<b>6,93</b>	<b>17,78</b>	<b>83,79</b>	<b>541,44</b>	
<i>Обед</i>	Суп картофельный с клецками	200	2,05	3,1	12,58	86,5	
	Омлет натуральный	70	5,20	5,74	2,54	82,64	
	Картофельное пюре	100	2,3	3,02	15,0	96,47	
	Капуста тушенная	50	1,06	2,25	2,35	33,72	
	Компот витаминизированный из сухофруктов	180	0,20	0	18,81	75,96	
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	
<b>Итого на обед</b>		<b>650</b>	<b>13,26</b>	<b>14,61</b>	<b>74,28</b>	<b>477,80</b>	
<i>Полдник</i>	Батон нарезной	30	2,28	0,24	14,58	0,70	
	Молоко кипяченое	200	5,6	5,0	9,4	104,4	
<b>Итого на полдник</b>		<b>230</b>	<b>7,88</b>	<b>5,24</b>	<b>23,98</b>	<b>104,74</b>	
<i>Ужин</i>	Запеканка творожная	180	27,32	18,08	19,84	362,0	
	Соус сладкий	50	0,07	0	12,78	51,38	
	Чай с сахаром	200	0	0	130,0	86,0	
	Батон нарезной	30	2,28	0,24	14,58	0,70	
<b>Итого на ужин</b>		<b>450</b>	<b>29,67</b>	<b>18,32</b>	<b>177,20</b>	<b>414,08</b>	
<b>Итого за первый день</b>		<b>1830</b>	<b>57,74</b>	<b>55,95</b>	<b>359,25</b>	<b>1538,06</b>	

## с 1 – 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
<b>День 7</b>							
<i>Завтрак</i>	Каша пшеничная молочная	180	5,44	7,09	22,99	177,70	
	Какао с молоком	150	3,09	2,72	14,25	89,93	
	Батон нарезной	20	1,5	0,16	9,72	0,47	
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,06	33,05	
	Банан	80	1,27	0	13,26	76,96	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>435</b>	<b>11,25</b>	<b>13,57</b>	<b>60,28</b>	<b>378,11</b>	
<i>Обед</i>	Суп свекольный со сметаной	150	1,74	3,56	9,62	77,6	
	Шницель мясной	60	10,8	8,25	6,6	143,60	
	Макаронные изделия отварные с малом	110	3,99	2,78	27,76	152,50	
	Компот витаминизированный из свежих фруктов	150	0,09	0,04	11,06	45,02	
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82,0	
<b>Итого на обед</b>		<b>510</b>	<b>568,58</b>	<b>15,03</b>	<b>73,44</b>	<b>500,72</b>	
<i>Полдник</i>	Булочка сдобная	50	4,5	4,3	28,89	171,15	
	Чай с сахаром	180	0	0	117	77,4	
<b>Итого на полдник</b>		<b>230</b>	<b>4,5</b>	<b>4,3</b>	<b>145,89</b>	<b>248,55</b>	
<i>Ужин</i>	Каша рисовая молочная	200	6,04	7,88	25,54	197,44	
	Напиток из кураги	180	0,61	0	18,14	74,07	
	Батон нарезной	20	1,5	0,16	9,72	0,47	
<b>Итого на ужин</b>		<b>400</b>	<b>8,15</b>	<b>8,04</b>	<b>53,40</b>	<b>271,00</b>	
<b>Итого за седьмой день</b>		<b>1575</b>	<b>592,48</b>	<b>40,94</b>	<b>333,01</b>	<b>1398,38</b>	

с 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
День 7							
<i>Завтрак</i>	Каша пшеничная молочная	200	6,04	7,88	25,54	197,44	
	Какао с молоком	180	3,71	3,26	17,12	107,91	
	Батон нарезной	30	2,28	0,24	14,58	0,70	
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,06	33,05	
	Банан	90	0,36	0,27	8,55	37,8	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>505</b>	<b>12,44</b>	<b>15,25</b>	<b>65,85</b>	<b>376,9</b>	
<i>Обед</i>	Суп свекольный со сметаной	200	1,78	3,84	10,64	83,48	
	Шницель мясной	70	12,6	9,63	7,7	167,54	
	Макаронные изделия отварные с малом	150	5,43	3,80	37,86	207,95	
	Компот витаминизированный из свежих фруктов	180	0,11	0,05	13,27	54,02	
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	
<b>Итого на обед</b>		<b>650</b>	<b>22,37</b>	<b>17,82</b>	<b>92,47</b>	<b>615,49</b>	
<i>Полдник</i>	Булочка сдобная	70	6,30	6,02	40,44	239,61	
	Чай с сахаром	200	0	0	130,0	86,0	
<b>Итого на полдник</b>		<b>270</b>	<b>6,30</b>	<b>6,02</b>	<b>170,44</b>	<b>325,61</b>	
<i>Ужин</i>	Каша рисовая молочная	230	6,95	9,05	29,37	227,06	
	Напиток из кураги	200	0,68	0	20,16	82,30	
	Батон нарезной	30	2,28	0,24	14,58	0,70	
<b>Итого на ужин</b>		<b>460</b>	<b>9,91</b>	<b>9,29</b>	<b>64,11</b>	<b>310,06</b>	
<b>Итого за седьмой день</b>		<b>1885</b>	<b>51,02</b>	<b>48,38</b>	<b>392,87</b>	<b>1628,60</b>	

с 1 – 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
День 8							
<i>Завтрак</i>	Каша манная молочная	180	5,44	7,09	22,99	177,70	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,73	2,45	13,58	86,81	
	Батон нарезной	20	1,5	0,16	9,72	0,47	
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,06	33,05	
	Сыр порционный	8	1,87	2,4	0	29,68	
	Яблоко	80	0,31	0,31	7,8	33,2	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>443</b>	<b>11,9</b>	<b>16,01</b>	<b>54,15</b>	<b>360,91</b>	
<i>Обед</i>	Салат из капусты и моркови	40	0,54	2,44	4,50	42,10	
	Рассольник со сметаной	150	1,8	2,4	9,0	70,5	
	Пюре картофельное	110	2,53	3,32	16,5	106,12	
	Пудинг рыбный запеченный	60	7,41	5,34	5,55	99,60	
	Напиток витамин. из изюма	150	0,20	0	15,93	64,37	
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82,0	
<b>Итого на обед</b>		<b>550</b>	<b>14,44</b>	<b>13,90</b>	<b>69,88</b>	<b>464,69</b>	
<i>Полдник</i>	Печенье	20	1,5	2,36	14,88	86,8	
	Напиток из сухофруктов	180	0,20	0	18,81	75,96	
<b>Итого на полдник</b>		<b>200</b>	<b>1,70</b>	<b>2,36</b>	<b>33,69</b>	<b>162,76</b>	
<i>Ужин</i>	Кнели куриные	50	8,18	8,94	3,46	126,85	
	Каша гречневая полу вязкая	150	3,33	3,99	19,86	128,75	
	Чай с сахаром	180	0	0	117,0	77,40	



	Батон нарезной	20	1,5	0,16	9,72	0,47	
<b>Итого на ужин</b>		<b>400</b>	<b>13,01</b>	<b>13,09</b>	<b>150,04</b>	<b>333,47</b>	
<b>Итого за восьмой день</b>		<b>1593</b>	<b>41,05</b>	<b>45,36</b>	<b>308,12</b>	<b>1321,83</b>	

**с 3 – 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
<b>День 8</b>							
<i>Завтрак</i>	Каша манная молочная	200	6,04	7,88	25,54	197,44	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,28	2,93	16,29	104,17	
	Батон нарезной	30	2,28	0,24	14,58	0,70	
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,06	33,05	
	Сыр порционный	10	2,34	3	0	37,1	
	Яблоко	90	0,35	0,32	8,8	37,4	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>515</b>	<b>14,34</b>	<b>17,97</b>	<b>65,27</b>	<b>409,86</b>	
<i>Обед</i>	Салат из капусты и моркови	60	0,80	3,66	6,76	63,15	
	Рассольник со сметаной	200	2,4	3,78	12,0	94,0	
	Пюре картофельное	150	3,45	4,53	22,5	144,71	
	Пудинг рыбный запеченный	70	8,65	6,23	6,48	116,20	
	Напиток витаминизированный из изюма	180	1,04	0	26,96	107,44	
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	
<b>Итого на обед</b>		<b>710</b>	<b>18,79</b>	<b>18,7</b>	<b>97,7</b>	<b>628,0</b>	
<i>Полдник</i>	Печенье	30	2,12	3,54	22,32	130,2	
	Напиток из сухофруктов	200	0,22	0	20,90	84,4	
<b>Итого на полдник</b>		<b>230</b>	<b>2,34</b>	<b>3,54</b>	<b>43,22</b>	<b>214,6</b>	
<i>Ужин</i>	Кнели куриные	60	9,82	10,73	4,15	152,22	
	Каша гречневая полу вязкая	160	3,55	4,26	21,18	137,33	
	Чай с сахаром	200	0	0	130,0	86,0	

	Батон нарезной	30	2,28	0,24	14,58	0,70	
<b>Итого на ужин</b>		<b>450</b>	<b>15,65</b>	<b>15,23</b>	<b>169,91</b>	<b>376,25</b>	
<b>Итого за восьмой день</b>		<b>1905</b>	<b>51,12</b>	<b>55,44</b>	<b>376,1</b>	<b>1628,71</b>	

**с 1 – 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
День 9							
<i>Завтрак</i>	Каша пшеничная молочная	180	5,44	7,09	22,99	177,70	
	Какао с молоком	150	3,09	2,72	14,27	89,95	
	Батон нарезной	20	1,5	0,16	9,72	0,47	
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,06	33,05	
	Апельсин	80	0,72	0,16	8,33	32,0	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>435</b>	<b>10,80</b>	<b>13,73</b>	<b>55,37</b>	<b>333,17</b>	
<i>Обед</i>	Салат из квашенной капусты	40	0,53	3,21	3,67	45,22	
	Суп овощной со сметаной\Плов	150	1,35 (14,08)	2,90 (10,82)	7,44 (27,47)	61,50 (284,17)	
	Картофель тушенный с мясом	170	13,63	12,51	23,12	259,68	
	Компот фруктовый	150	0,06	0,06	12,03	49,50	
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82,0	
<b>Итого на обед</b>		<b>550</b>	<b>17,53</b>	<b>19,08</b>	<b>64,66</b>	<b>497,90</b>	
<i>Полдник</i>	Гренки из пшеничного хлеба	20	3,04	0,32	19,44	95,20	
	Молоко кипяченое	180	5,04	4,5	8,46	93,96	
<b>Итого на полдник</b>		<b>200</b>	<b>8,08</b>	<b>4,82</b>	<b>27,90</b>	<b>189,16</b>	
<i>Ужин</i>	Салат морковный	40	0,4	2,4	4,8	42,40	
	Макаронны отварные с маслом	150	5,43	3,80	37,86	207,95	
	Чай с лимоном	180	0,20	0,20	12,6	46,8	
	Батон нарезной	20	1,5	0,16	9,72	0,47	
<b>Итого на ужин</b>		<b>390</b>	<b>7,53</b>	<b>6,56</b>	<b>64,98</b>	<b>297,62</b>	

<b>Итого за девятый день</b>	<b>1575</b>	<b>43,94</b>	<b>44,19</b>	<b>212,91</b>	<b>1317,85</b>	
------------------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

**с 3 – 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	200	6,04	7,88	25,54	197,44	
	Какао с молоком	180	3,71	3,26	17,12	107,91	
	Батон нарезной	30	2,28	0,24	14,58	0,70	
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,06	33,05	
	Апельсин	90	0,81	0,18	9,37	36,0	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>505</b>	<b>12,89</b>	<b>15,16</b>	<b>66,67</b>	<b>375,1</b>	
<b>Обед</b>	Салат из квашенной капусты	60	0,80	4,81	5,51	67,82	
	Суп овощной со сметаной	200	1,80	3,86	9,92	82,0	
	Картофель тушеный с мясом/Плов	220	17,64 (20,64)	16,20 (15,86)	29,92 (35,55)	336,05 (367,75)	
	Компот фруктовый	180	0,07	0,07	14,44	59,4	
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	
<b>Итого на обед</b>		<b>710</b>	<b>22,76</b>	<b>25,44</b>	<b>82,79</b>	<b>647,77</b>	
<b>Полдник</b>	Гренки из пшеничного хлеба	30	4,56	0,48	29,16	142,80	
	Молоко кипяченое	200	5,6	5,0	9,4	104,4	
<b>Итого на полдник</b>		<b>230</b>	<b>10,16</b>	<b>5,48</b>	<b>38,56</b>	<b>247,2</b>	
<b>Ужин</b>	Салат морковный	50	0,5	3,0	6,0	53,0	
	Макаронные отварные с маслом	160	5,80	4,05	40,4	221,80	
	Чай с лимоном	200	0,22	0,22	14,0	52,0	
	Батон нарезной	30	2,28	0,24	14,58	0,70	

<b>Итого на ужин</b>	<b>440</b>	<b>8,8</b>	<b>7,51</b>	<b>74,98</b>	<b>327,50</b>	
Итого за девятый день	<b>1885</b>	<b>54,61</b>	<b>53,59</b>	<b>263,0</b>	<b>1597,57</b>	

**с 1 – 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
День 10							
<i>Завтрак</i>	Каша геркулесовая молочная	180	5,44	7,09	22,99	177,70	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,73	2,45	13,58	86,81	
	Батон нарезной	20	1,5	0,16	9,72	0,47	
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,06	33,05	
	Яблоко	80	0,31	0,31	7,8	33,2	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>435</b>	<b>10,03</b>	<b>13,61</b>	<b>54,15</b>	<b>331,23</b>	
<i>Обед</i>	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	150	2,61	1,62	10,89	77,7	
	Котлета из курицы	60	8,82	10,65	2,89	147,43	
	Картофельное пюре	110	2,53	3,32	16,5	106,12	
	Компот витаминизированный из свежих яблок	150	5,81	5,81	13,40	52,02	
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82,0	
<b>Итого на обед</b>		<b>510</b>	<b>21,73</b>	<b>21,8</b>	<b>62,08</b>	<b>465,27</b>	
<i>Полдник</i>	Батон нарезной	20	1,5	0,16	9,72	0,47	
	Кисель	180	0	0	17,64	72,0	
<b>Итого на полдник</b>		<b>200</b>	<b>1,5</b>	<b>0,16</b>	<b>27,36</b>	<b>72,47</b>	
<i>Ужин</i>	Запеканка рыбно-рисовая	160	16,43	10,26	15,10	218,94	
	Соус сметанный с томатом	40	0,64	1,24	3,23	26,80	
	Чай с фруктовым соком	180	0,23	0	13,06	52,92	

	Батон нарезной	20	1,5	0,16	9,72	0,47	
<b>Итого на ужин</b>		<b>400</b>	<b>18,80</b>	<b>11,66</b>	<b>41,11</b>	<b>299,13</b>	
Итого за десятый день		<b>1545</b>	<b>52,06</b>	<b>47,23</b>	<b>184,7</b>	<b>1168,10</b>	

**с 3 – 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
День 10							
<i>Завтрак</i>	Каша геркулесовая молочная	200	6,04	7,88	25,54	197,44	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,28	2,93	16,29	104,17	
	Батон нарезной	30	2,28	0,24	14,58	0,70	
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,06	33,05	
	Яблоко	90	0,35	0,35	8,8	37,4	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>505</b>	<b>12,0</b>	<b>15,0</b>	<b>65,24</b>	<b>372,76</b>	
<i>Обед</i>	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	3,48	2,16	14,52	103,6	
	Котлета из курицы	70	10,29	12,43	4,81	72,0	
	Картофельное пюре	150	3,45	4,53	22,5	144,71	
	Компот витаминизированный из свежих яблок	180	6,97	6,97	16,07	62,42	
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	
<b>Итого на обед</b>		<b>650</b>	<b>26,64</b>	<b>26,59</b>	<b>80,90</b>	<b>485,23</b>	
<i>Полдник</i>	Батон нарезной	30	2,28	0,24	14,58	0,70	
	Кисель	200	0	0	19,6	80,0	
<b>Итого на полдник</b>		<b>230</b>	<b>2,28</b>	<b>0,24</b>	<b>34,18</b>	<b>80,70</b>	
<i>Ужин</i>	Запеканка рыбно-рисовая	180	18,49	11,54	16,99	246,31	
	Соус сметанный с томатом	50	0,8	1,56	4,04	33,50	
	Чай с фруктовым соком	200	0,26	0	14,52	58,8	

	Батон нарезной	30	2,28	0,24	14,58	0,70	
<b>Итого на ужин</b>		<b>460</b>	<b>21,83</b>	<b>13,34</b>	<b>50,13</b>	<b>339,31</b>	
<b>Итого за десятый день</b>		<b>1845</b>	<b>62,75</b>	<b>55,17</b>	<b>230,45</b>	<b>1278,0</b>	