

МБДОУ «Детский сад №1 «Березка» Урмарского района Чувашской Республики

Утверждено приказом

МБДОУ «Детский сад №1 «Березка»

от 09.01.2021 г. № 30

Заведующий  Е. П. Никонорова



**Примерное 10-ти дневное меню**  
для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет, от 3-х до 7 лет,  
посещающих дошкольную образовательную организацию с 10 часовым режимом функционирования  
(на осенне-зимний период)

Меню составлено на основании сборника рецептурных блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г. Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.

»Основные принципы организации питания детей в дошкольных организациях» под редакцией К.С.Ладодо, Л.В.Дружининой, 2002 г.

**Неделя: первая      день 1      осенне-зимний**

№ рец.	Наименование блюда	От 1,5 до 3 лет		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	От 3 до 7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
		Выход	У	Б	Ж	У			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>												
4.3	Каша «Дружба» жидкая	150	17,45	4,4	6,2	13,1	156,33	200	5,95	8,31	23,27	208,45	37
6.28	Кофейный напиток с молоком	150	13,1	4,6	3,1	14,86	95,7	200	6,12	4,17	17,51	127,66	43
п/п	Батон с маслом	30/5	2,34	4,5	4,5	14,86	111,65	40/5	3,84	4,8	19,76	137,85	5/6
		<b>335</b>	<b>11,34</b>	<b>13,8</b>	<b>13,8</b>	<b>45,31</b>	<b>363,68</b>	<b>445</b>	<b>15,91</b>	<b>17,28</b>	<b>60,54</b>	<b>473,96</b>	
	<b>Второй завтрак</b>												
п/п	Сок фруктовый	100	13,8	0,3	-	13,8	54	150	0,45	-	20,7	81	80
				<b>0,3</b>	-	<b>13,8</b>	<b>54</b>		<b>0,45</b>	-	<b>20,7</b>	<b>81</b>	
	<b>Обед</b>												
2.4	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	150	6,72	3,06	5,32	6,72	85,85	200	3,53	6,27	9,24	109,57	101
3.16	Гуляш из говядины	60	13,01	11,3	3,6	3,6	200,06	70	12,3	13,53	5,25	172,99	11
3.27	Суле куриное	110	6,3	4,46	28,33	178,75	150	8,59	6,09	38,64	243	20	
1.11	Салат из свежей капусты	40	0,7	2,03	2,07	31,46	60	1,01	3,03	4,1	47,32	70	
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	180	0,44	0,02	27,76	113	376	
п/п	Хлеб ржаной	40	2,0	0,41	18,4	88	50	2,45	0,5	23	110	95	
		<b>550</b>	<b>21,2</b>	<b>23,78</b>	<b>65,13</b>	<b>545,95</b>	<b>730</b>	<b>27,4</b>	<b>30,12</b>	<b>89,34</b>	<b>722,52</b>		
	<b>Полдник</b>												
137	Рагу из овощей	150	2,4	11,33	13,59	166	200	3,24	17,36	18,26	242	137	
97	Чай с молоком	150	2,7	3,13	12	85	200	3,64	4,16	16,01	113,3	97	
п/п	Батон	30	2,3	0,9	14,7	78,6	40	3,08	1,2	19,6	104,8	5	
		<b>330</b>	<b>7,4</b>	<b>15,36</b>	<b>40,29</b>	<b>329,6</b>	<b>440</b>	<b>10,0</b>	<b>22,72</b>	<b>53,87</b>	<b>460,1</b>		
	<b>Итого:</b>		<b>40,26</b>	<b>52,94</b>	<b>164,5</b>	<b>1300,1</b>		<b>54,2</b>	<b>68,15</b>	<b>224,45</b>	<b>1737,5</b>		

**Неделя: первая день 2** **осенне-зимний**

№ рец.	Наименование блюда	От 1,5 до 3лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	От 3 до 7лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
			Выход	Б	Ж			У	Выход	Б		
	<b>Завтрак</b>											
4.3	Каша рисовая	150	4,25	6,2	20,33	150,83	200	6,0	8,0	27,0	201,1	32
397	Какао с молоком	150	3,17	2,72	12,96	89	200	4,07	3,5	17,57	118,9	
п/п	Батон с маслом, с сыром	30/5/10	4,66	7,45	14,86	148,05	40/5/15	6,6	9,23	19,76	192,45	5/6/15
		<b>345</b>	<b>12,8</b>	<b>15,37</b>	<b>48,15</b>	<b>387,83</b>	<b>460</b>	<b>17,67</b>	<b>20,43</b>	<b>65,43</b>	<b>512,45</b>	
	<b>Второй завтрак</b>											
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	368
			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
	<b>Обед</b>											
34	Суп с клецками со сметаной на курином бульоне	150	2,71	3,6	11,6	108,72	200	3,71	4,81	15,49	118,53	87
3.14	Жаркое по-домашнему	180	12,1	16,9	25,77	312,24	200	13,48	18,78	28,64	346,94	18
52	Салат свекольный	40	0,57	2,44	3,34	37,56	60	0,86	3,65	5,02	56,34	68
6.11	Компот из свежих яблок	150	0,06	0,06	8,8	35,1	200	0,08	0,08	11,79	46,58	39
п/п	Хлеб ржаной	40	2,0	0,41	18,4	88	50	2,45	0,5	23	110	95
		<b>560</b>	<b>17,44</b>	<b>23,41</b>	<b>67,91</b>	<b>581,6</b>	<b>710</b>	<b>20,58</b>	<b>28,32</b>	<b>83,94</b>	<b>678,39</b>	
	<b>Полдник</b>											
4.17	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	4,6	14,25	126,2	200	5,7	6,1	19,0	168,29	12
6.6	Кисель	150	0,01	-	15,35	91,14	180	0,015	-	18,42	109,37	34
п/п	Батон	30	2,3	0,9	14,7	78,6	40	3,08	1,2	19,6	104,8	5
		<b>330</b>	<b>6,61</b>	<b>5,5</b>	<b>44,3</b>	<b>295,8</b>	<b>420</b>	<b>8,8</b>	<b>7,3</b>	<b>27,02</b>	<b>381,3</b>	
	<b>Итого:</b>		<b>37,25</b>	<b>44,68</b>	<b>170,16</b>	<b>1312,2</b>		<b>47,45</b>	<b>54,45</b>	<b>193,2</b>	<b>1619,14</b>	

## Неделя: первая    день 3

## осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	От 1,5 до 3 лет		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	От 3 до 7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
		Выход	Б	Ж	У	Б			Ж	У	Б		
	<b>Завтрак</b>												
4.8	Каша геркулесовая	150	4,8	6,9	16,4	146,67	200	6,43	9,29	21,39	195,57	26	
6.28	Кофейный напиток с молоком	150	4,6	3,1	13,1	95,7	200	6,12	4,17	17,51	127,66	43	
п/п	Батон с маслом	30/5	2,34	4,5	14,86	111,65	40/5	3,84	4,8	19,76	137,85	5/6	
		<b>335</b>	<b>11,72</b>	<b>14,96</b>	<b>44,21</b>	<b>382,85</b>	<b>445</b>	<b>16,39</b>	<b>18,26</b>	<b>58,66</b>	<b>461,08</b>		
	<b>Второй завтрак</b>												
п/п	Сок фруктовый	100	0,3	-	13,8	54	150	0,45	-	20,7	81	80	
			<b>0,3</b>	<b>-</b>	<b>13,8</b>	<b>54</b>		<b>0,45</b>	<b>-</b>	<b>20,7</b>	<b>81</b>		
	<b>Обед</b>												
2.3	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	150	2,8	3,9	6,04	70,11	200	3,58	5,22	8,06	92,15	74	
4.18	Макаронные отварные	110	4,54	4,1	31,11	184,6	150	6,19	5,6	42,42	251,55	46	
91	Тфтели мясные в томатно-сметанном соусе	60	12,08	16,08	7,5	189,54	70	14,94	19,26	8,79	235,13	91	
1.7	Салат морковный	40	0,6	2,8	5,05	40,02	60	0,72	3,02	6,01	51,35	72	
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	180	0,44	0,02	27,76	113	376	
п/п	Хлеб ржаной	40	2,0	0,41	18,4	88	50	2,45	0,5	23	110	95	
		<b>550</b>	<b>22,0</b>	<b>26,8</b>	<b>82,76</b>	<b>637,0</b>	<b>710</b>	<b>27,3</b>	<b>33,41</b>	<b>101,2</b>	<b>783,89</b>		
	<b>Полдник</b>												
5.8	Пирожок с капустой с яйцом	100	5,2	6,86	32,94	219,41	120	6,2	8,2	39,5	263,29	59	
6.30	Чай с молоком	150	2,7	3,13	12	85	200	3,64	4,16	16,01	113,3	97	
86	Банан	95	1,45	0	19	89	100	1,5	0	21	91	3	
		<b>345</b>	<b>9,31</b>	<b>10,0</b>	<b>63,52</b>	<b>395,75</b>	<b>420</b>	<b>11,35</b>	<b>12,36</b>	<b>76,51</b>	<b>467,59</b>		
	<b>Итого:</b>		<b>43,38</b>	<b>51,76</b>	<b>204,2</b>	<b>1468,56</b>		<b>55,49</b>	<b>64,03</b>	<b>257,1</b>	<b>1792,66</b>		

**Неделя: первая день 4 осенне-зимний**

№ рец.	Наименование блюд	От 1,5 до 3лет		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	От 3 до 7лет		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
		Выход	У	Б	Ж	У		Выход	У	Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>													
4.4	Каша пшеничная	150	21,23	5,32	6,3	21,23	161,15	200	28,04	6,98	8,15	28,04	214,62	30
397	Какао с молоком	150	12,96	3,17	2,72	12,96	89	200	17,57	4,07	3,5	17,57	118,9	397
п/п	Батон с маслом	30/5	14,86	2,34	4,5	14,86	111,65	40/5	19,76	3,84	4,8	19,76	137,85	516
		<b>335</b>	<b>49,05</b>	<b>10,83</b>	<b>13,6</b>	<b>49,05</b>	<b>362,8</b>	<b>445</b>	<b>65,37</b>	<b>14,8</b>	<b>16,45</b>	<b>65,37</b>	<b>471,37</b>	
	<b>Второй завтрак</b>													
368	Яблоко	100	9,8	0,4	0,4	9,8	47	100	9,8	0,4	0,4	9,8	47	368
				<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
	<b>Обед</b>													
1.10	Салат витаминный	40	3,4	0,52	2,04	3,4	32,76	60	5,15	0,82	3,07	5,15	49,34	68
81	Суп гороховый на мясном бульоне	150	12,29	4,3	3,3	12,29	99	200	16,39	5,76	4,51	16,39	132,01	81
4.28	Картофельное пюре	110	17,79	2,7	3,7	17,79	117,33	150	24,27	3,73	5,13	24,27	160,15	24
3.40	Котлета рыбная	60	5,0	9,27	4,8	5,0	85,0	70	5,78	10,81	6,26	5,78	99,24	42
86	томатно-сметанном соусе	20	1,4	0,31	0,69	1,4	2,26	30	2,18	0,46	1,0	2,18	3,4	92
6.11	Компот из свежих яблок	150	8,8	0,06	0,06	8,8	35,1	200	11,79	0,08	0,08	11,79	46,58	39
п/п	Хлеб ржаной	40	18,4	2,0	0,41	18,4	88	50	23	2,45	0,5	23	110	95
		<b>570</b>	<b>65,75</b>	<b>19,34</b>	<b>17,46</b>	<b>65,75</b>	<b>477,2</b>	<b>760</b>	<b>85,36</b>	<b>24,19</b>	<b>23,54</b>	<b>85,36</b>	<b>618,96</b>	
	<b>Полдник</b>													
223	Запеканка из творога со ступенным молоком	130/20	32,40	27,84	18,00	32,40	279,60	150/30	36,00	30,93	22,89	36,00	310,66	10
6.31	Чай с сахаром	150	6,99	0,04	0,01	6,99	28	180	9,99	0,06	0,02	9,99	40,0	99
п/п	Печенье	15	11,1	1,12	1,6	11,1	65,1	20	14,8	1,4	2,1	14,8	86,8	57
		<b>315</b>	<b>50,5</b>	<b>29</b>	<b>19,63</b>	<b>50,5</b>	<b>372,1</b>	<b>380</b>	<b>60,79</b>	<b>32,39</b>	<b>25</b>	<b>60,79</b>	<b>437,46</b>	
	<b>Итого:</b>		<b>175,1</b>	<b>59,57</b>	<b>51,09</b>	<b>175,1</b>	<b>1259,1</b>		<b>221,3</b>	<b>71,78</b>	<b>65,39</b>	<b>221,3</b>	<b>1574,79</b>	



**Неделя: вторая день 6** **осенне-зимний**

№ реп.	Наименование блюда	От 1,5 до 3лет		Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	От 3 до 7лет	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	№ тех .карт ы
		Выход	Б	Ж	У	Б			Ж	У	Выход		
	<b>Завтрак</b>												
4.8	Каша геркулесовая	150	4,8	6,9	16,4	146,67	200	6,43	9,29	21,39	195,57	26	
6.28	Кофейный напиток с молоком	150	4,6	3,1	13,1	95,7	200	6,12	4,17	17,51	127,66	43	
п/п	Батон с маслом	30/5	2,34	4,5	14,86	111,65	40/5	3,84	4,8	19,76	137,85	5/6	
		<b>335</b>	<b>11,72</b>	<b>14,5</b>	<b>44,36</b>	<b>354,02</b>	<b>445</b>	<b>16,39</b>	<b>18,26</b>	<b>58,66</b>	<b>461,08</b>		
	<b>Второй завтрак</b>												
п/п	Сок фруктовый	100	0,3	-	13,8	54	150	0,45	-	20,7	81	80	
			<b>0,3</b>	<b>-</b>	<b>13,8</b>	<b>54</b>		<b>0,45</b>	<b>-</b>	<b>20,7</b>	<b>81</b>		
	<b>Обед</b>												
2.16	Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	150	3,92	4,16	11,1	92,2	200	4,73	5,54	14,8	121,56	124	
302	Рис отварной	110	2,6	3,1	27,6	149,2	150	3,64	4,2	37,6	203,45	22	
3.27	Курица в соусе томатном	60	12,0	14,55	3,28	191,9	70	14,1	17,0	3,8	223,9	28	
1.7	Салат морковный	40	0,6	2,8	5,05	40,02	60	0,72	3,02	6,01	51,35	72	
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	180	0,44	0,02	27,76	113	376	
п/п	Хлеб ржаной	40	2,0	0,41	18,4	88	50	2,45	0,5	23	110	95	
		<b>550</b>	<b>21,03</b>	<b>24,75</b>	<b>71,06</b>	<b>588,0</b>	<b>730</b>	<b>25,67</b>	<b>31,02</b>	<b>93,87</b>	<b>752,95</b>		
	<b>Полдник</b>												
4.37	Омлет	130	13,41	16,6	5,5	194,47	150	16,8	20,79	6,9	243,4	75	
6.30	Чай с молоком	150	2,7	3,13	12	85	200	3,64	4,16	16,01	113,3	97	
п/п	Батон	30	2,3	0,9	14,7	78,6	40	3,08	1,2	19,6	104,8	5	
		<b>310</b>	<b>18,4</b>	<b>20,63</b>	<b>32,2</b>	<b>358,07</b>	<b>390</b>	<b>23,52</b>	<b>26,15</b>	<b>42,51</b>	<b>461,5</b>		
	<b>Итого:</b>		<b>51,45</b>	<b>59,8</b>	<b>161,96</b>	<b>1354,09</b>		<b>67,03</b>	<b>75,0</b>	<b>215,74</b>	<b>1675,53</b>		

**Неделя: вторая день 7 осенне-зимний**

№ рец.	Наименование блюда	От 1,5 до 3 лет		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	От 3 до 7 лет			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
		Выход		Б	Ж	У		Выход	Б	Ж		
	<b>Завтрак</b>											
185	Каша жидкая гречневая	150/4		7,3	4,9	25,87	169,2	9,7	6,5	34,5	225,7	185
397	Какао с молоком	150		3,17	2,72	12,96	89	4,07	3,5	17,57	118,9	397
п/п	Батон с маслом, с сыром	30/5/10		4,66	7,45	14,86	148,05	6,6	9,23	19,76	192,45	516\15
		<b>349</b>		<b>15,13</b>	<b>15,07</b>	<b>53,69</b>	<b>406,25</b>	<b>20,37</b>	<b>19,2</b>	<b>71,83</b>	<b>537,0</b>	
	<b>Второй завтрак</b>											
368	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47	0,4	0,4	9,8	47	368
				<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
	<b>Обед</b>											
1.11	Салат из капусты	40		0,7	2,02	2,07	31,46	1,01	3,03	4,1	47,32	70
2.2	Борщ со сметаной на мясном бульоне	150		3,51	5,09	9,87	95,0	4,1	7,17	12,5	122,01	7
4.28	Картофельное пюре	110		2,7	3,7	17,79	117,33	3,73	5,13	24,27	160,15	24
247	Рыба тушеная с овощами	60		5,94	3,42	1,54	61	7,04	3,56	1,92	70	247
372	Компот из свежих плодов	150		0,12	0,12	17,9	73,2	0,16	0,16	23,88	97,6	372
п/п	Хлеб ржаной	40		2,0	0,41	18,4	88	2,45	0,5	23	110	95
		<b>550</b>		<b>15,07</b>	<b>14,76</b>	<b>67,5</b>	<b>469,02</b>	<b>18,49</b>	<b>19,5</b>	<b>89,67</b>	<b>607,07</b>	
	<b>Полдник</b>											
2.23	Суп молочный рисовый	150		4,4	5,82	17,46	136,9	5,9	7,76	23,29	182,56	84
6.6	Кисель	150		0,01	-	15,35	91,14	0,015	-	18,42	109,37	34
п/п	Батон	30		2,3	0,9	14,7	78,6	3,08	1,2	19,6	104,8	5
		<b>330</b>		<b>6,7</b>	<b>6,72</b>	<b>47,51</b>	<b>306,66</b>	<b>8,99</b>	<b>8,96</b>	<b>61,3</b>	<b>396,73</b>	
	<b>Итого:</b>			<b>37,3</b>	<b>39,95</b>	<b>178,5</b>	<b>1238,93</b>	<b>48,25</b>	<b>48,0</b>	<b>232,6</b>	<b>1587,8</b>	



**Неделя: вторая день 8 осенне-зимний**

№ рец.	Наименование блюд	От 1,5 до 3лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	От 3 до 7лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
		Выход	Б	Ж	У	Б	Ж			У	Б	Ж		
	<b>Завтрак</b>													
4.4	Каша пшеничная	150	5,32	6,3	21,23		161,15	200	6,98	8,15	28,04	214,62	30	
6.28	Кофейный напиток с молоком	150	4,6	3,1	13,1		95,7	200	6,12	4,17	17,51	127,66	43	
п/п	Батон с маслом	30/5	2,34	4,5	14,86		111,65	40/5	3,84	4,8	19,76	137,85	5/6	
		<b>335</b>	<b>12,26</b>	<b>13,9</b>	<b>49,2</b>		<b>370,3</b>	<b>445</b>	<b>16,94</b>	<b>17,1</b>	<b>65,27</b>	<b>480,13</b>		
	<b>Второй завтрак</b>													
п/п	Сок фруктовый	100	0,3	-	13,8		54	150	0,45	-	20,7	81	80	
			<b>0,3</b>	<b>-</b>	<b>13,8</b>		<b>54</b>		<b>0,45</b>	<b>-</b>	<b>20,7</b>	<b>81</b>		
	<b>Обед</b>													
2.1	Суп овощной со сметаной на курином бульоне	150	3,24	5,3	7,0		83,0	200	4,21	6,83	9,03	110,49	86	
302	Каша пшеничная	110	4,8	4,18	27,78		168,3	150	6,6	5,7	37,89	229,5	18	
3.7	Котлета куриная	60	11,34	12,42	6,0		184,63	70	13,34	14,5	7,05	215,64	116	
1.7	Салат морковный	40	0,6	2,8	5,05		40,02	60	0,72	3,02	6,01	51,35	72	
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82		84,75	180	0,44	0,02	27,76	113	376	
п/п	Хлеб ржаной	40	2,0	0,41	18,4		88	50	2,45	0,5	23	110	95	
		<b>550</b>	<b>22,04</b>	<b>24,84</b>	<b>71,3</b>		<b>596,59</b>	<b>730</b>	<b>27,53</b>	<b>31,2</b>	<b>93,7</b>	<b>768,55</b>		
	<b>Полдник</b>													
5.19	Ватрушки с повидлом	90	5,09	4,4	44,42		253	100	6,3	5,25	46,46	316,0	7	
6.30	Чай с молоком	150	2,7	3,13	12		85	200	3,64	4,16	16,01	113,3	97	
86	Банан	95	1,45	0	19		89	100	1,5	0	21	91	3	
		<b>325</b>	<b>8,9</b>	<b>7,53</b>	<b>75,42</b>		<b>427</b>	<b>380</b>	<b>11,08</b>	<b>9,41</b>	<b>83,47</b>	<b>520</b>		
	<b>Итого:</b>		<b>43,5</b>	<b>46,27</b>	<b>209,7</b>		<b>1447,89</b>		<b>56,0</b>	<b>57,7</b>	<b>263,1</b>	<b>1762,72</b>	<b>1849,6</b>	

**Неделя: вторая    день 9    осенне-зимний**

№ рец.	Наименование блюда	От 1,5 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	От 3 до 7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
			Вход	Б	Ж			У	Выход	Б		
69	Творожный пудинг с фруктами запеченный	130	16,49	5,6	12,4	230,3	150	19,03	6,5	14,32	271,61	69
397	Какао с молоком	150	3,17	2,72	12,96	89	200	4,07	3,5	17,57	118,9	397
п/п	Батон с маслом	30/5	2,34	4,5	14,86	111,65	40/5	3,84	4,8	19,76	137,85	5/6
	<b>Второй завтрак</b>	<b>335</b>	<b>22</b>	<b>12,82</b>	<b>40,22</b>	<b>430,65</b>	<b>395</b>	<b>26,9</b>	<b>14,8</b>	<b>51,65</b>	<b>528,36</b>	
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	368
	<b>Обед</b>											
52	Салат свекольный	40	0,57	2,44	3,34	37,56	60	0,86	3,65	5,02	56,34	68
2.9	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	150	2,67	4,74	8,98	90,8	200	3,56	6,32	11,97	121,03	64
95	Запеканка картофельная с мясом, с томатно-сметанным соусом	150	13,1	13,92	22,19	252,72	200	17,47	18,5	29,59	336,96	19
86	Компот из свежих яблок	20	0,31	0,69	1,4	2,26	30	0,46	1,0	2,18	3,4	92
6.11	Хлеб ржаной	150	0,06	0,06	8,8	35,1	200	0,08	0,08	11,79	46,58	39
п/п		40	2,0	0,41	18,4	88	50	2,45	0,5	23	110	95
	<b>Полдник</b>	<b>550</b>	<b>18,5</b>	<b>22,3</b>	<b>69,87</b>	<b>533,98</b>	<b>720</b>	<b>24,55</b>	<b>30,2</b>	<b>92,03</b>	<b>709,27</b>	
206	Макаронные отварные с сыром	150	9,29	12,01	22,71	218	200	11,17	16,3	31,78	264	206
6.31	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	180	0,06	0,02	9,99	40,0	99
п/п	Батон	30	2,3	0,9	14,7	78,6	40	3,08	1,2	19,6	104,8	5
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>11,63</b>	<b>10,92</b>	<b>44,4</b>	<b>324,6</b>	<b>420</b>	<b>14,3</b>	<b>16,5</b>	<b>61,37</b>	<b>408,8</b>	
			<b>52,52</b>	<b>46,44</b>	<b>164,2</b>	<b>1336,0</b>		<b>56,15</b>	<b>61,9</b>	<b>214,8</b>	<b>1693,43</b>	

№ ред.	Наименование блюда	От 1,5 до 3 лет		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	От 3 до 7 лет			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
		Выход	Выход	Б	Ж		У	Выход	Б		
	<b>Завтрак</b>										
4.1	Каша манная	150	4,9	8,9	20,2	167,0	5,68	7,96	22,54	185,46	29
6.28	Кофейный напиток с молоком	150	4,6	3,1	13,1	95,7	6,12	4,17	17,51	127,66	43
п/п	Батон с маслом	30/5	2,34	4,5	14,86	111,65	3,84	4,8	19,76	137,85	5/6
		<b>335</b>	<b>11,84</b>	<b>14,78</b>	<b>48,16</b>	<b>374,35</b>	<b>15,64</b>	<b>16,93</b>	<b>59,8</b>	<b>450,97</b>	
	<b>Второй завтрак</b>										
86	Банан	100	1,5	0	21	91	1,5	0	21	91	3
		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>21</b>	<b>91</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>21</b>	<b>91</b>	
	<b>Обед</b>										
34	Суп с мясными фрикадельками	150	2,42	5,71	5,28	83,4	3,08	6,23	6,42	95,8	50
3.24	Ленивые голубцы	170	13,7	19,	19,1	295	17,16	23,96	23,85	363,12	14
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,44	0,02	27,76	113	376
п/п	Хлеб ржаной	40	2,0	0,41	18,4	88	2,45	0,5	23	110	95
		<b>500</b>	<b>18,18</b>	<b>25,18</b>	<b>51,58</b>	<b>501,5</b>	<b>22,77</b>	<b>30,77</b>	<b>65,06</b>	<b>615,5</b>	
	<b>Полдник</b>										
268	Суфле рыбное	50	7,95	4,4	2,0	80	11,03	6,4	2,87	112,8	268
4.28	Картофельное пюре	110	2,7	3,7	17,79	117,33	3,73	5,13	24,27	160,15	24
6.30	Чай с молоком	150	2,7	3,13	12	85	3,64	4,16	16,01	113,3	97
п/п	Батон	30	2,3	0,9	14,7	78,6	3,08	1,2	19,6	104,8	5
		<b>340</b>	<b>15,6</b>	<b>12,13</b>	<b>46,49</b>	<b>360,9</b>	<b>21,48</b>	<b>17,89</b>	<b>62,75</b>	<b>490,0</b>	
			<b>47,09</b>	<b>52,09</b>	<b>167,23</b>	<b>1327,75</b>	<b>61,39</b>	<b>65,59</b>	<b>208,61</b>	<b>1647,47</b>	
	<b>Среднесуточное выполнение калорийности</b>		<b>44,9</b>	<b>48,7</b>	<b>193,48</b>	<b>1326,06</b>	<b>56,53</b>	<b>61,43</b>	<b>226,3</b>	<b>1670,49</b>	