



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 16

«Красная Шапочка»

Г.А. Селина Г.А. Селина

Приказ № 89_ от _01.07_ 2021

**Меню приготавливаемых блюд(основное)
для организации питания детей от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7-ми лет
в МБДОУ «Детский сад № 16 «Красная Шапочка»
города Новочебоксарска Чувашской Республики
с 12-часовым пребыванием детей**

День 1
с 1 - 3 лет

Наименование блюд	объем порций (г.) 1-3 г.	белки	жиры	углеводы	калораж
завтрак					
Каша пшеничная (ячневая) молочная/№94	130	6,05	7,93	25,55	197,46
Кофейный напиток печенье	150	3,64	3,25	18,08	115,74
Масло сливочное	25	1,88	2,95	18,6	108,5
Итого на завтрак 22%	360	11,62	18	62,29	454,75
<i>Второй завтрак:</i> напиток из лимона	100	0,13	---	7,66	29,0
<i>Итого за второй завтрак: 3%</i>	100	0,13		7,66	29,0
Обед					
Салат из белокочанной капусты	30	0,47	3,08	5,92	52,93
Суп гороховый /№ 190	150	3,76	2,81	16,49	107,04
Котлеты мясные/	50	11,7	10,24	2,54	149,25
Макароны отварные с маслом/№107	110	3,62	2,53	25,24	138,63
Компот из с/ф, витаминизированный / № 154	150	0,18		17,58	70,99
Хлеб ржаной /№ 130	30	1,96	0,04	18,04	82
Всего за обед 31%	550	15,5	22	75,2	559,08
Полдник					
Какао с молоком	150	3,96	4,35	19,02	131,2
Батон	20	2,28	0,24	14,58	69,6
Всего за полдник 11%	200	6,24	4,59	33,6	200,8
Ужин					
Творожный пудинг/ Запеканка творожная со сладкой подливой/№23, №77	140/40	21,86 0,05	14,46 ---	15,87 10,22	289,6 41,1
Чай с сахаром / № 148	150			9,98	39,9
Батон	20	1,9	0,2	12,15	58
Всего за ужин 33%	400	23,81	14,93	48,22	428,6
Соль йодированная на целый день	5				
Итого за день:	1610	57,3	59,52	216,97	1672,23

День 1 с 3 до 7 лет

Наименование блюд / № техн. карты	объем порций (г) 3-7 лет	белки	жиры	углеводы	калораж
Завтрак					
Каша пшеничная (ячневая) молочная/№94	150	6,99	8,32	30,98	226,47
Кофейный напиток	180	3,64	3,25	18,08	115,74
печенье	30	2,25	3,54	22,32	130,2
Масло сливочное	7	0,07	5,07	0,09	46,27
Всего на завтрак 22%	417	12,75	19,64	75,06	529,41
<i>Второй завтрак:</i> напиток из лимона	150	---	---	11,49	43,5
<i>Итого за второй завтрак:3%</i>	150	0,195	---	11,49	43,5
Обед					
Салат из белокочанной капусты /№ 176	40	0,59	4,11	7,59	69,05
Суп гороховый /№ 190	180	3,94	3,33	25,04	143,66
Яйцо отварное 1/2	20	12,7	11,5	0,7	157
Макаронны отварные с маслом/№107	130	5,4	3,78	37,36	207,9
Компот из с/ф, витаминизированный / № 154	180	0,2		20,89	84,39
Хлеб ржаной /№ 130	40	2,45	0,05	23	102,5
Всего за обед 33%	590	23,79	24,18	98,4	704,27
Полдник					
Какао с молоком	180	4,4	4,84	21,14	145,78
Батон	25	1,15	0,2	12,15	58,5
Всего за полдник 11%	225	5,55	5,04	33,29	204,28
Ужин					
Творожный пудинг/ Запеканка творожная со сладкой подливой/№23, №77	150/50	27,32 0,065	18,08 ---	19,84 12,78	362,66 51,38
Чай с сахаром / № 148,	180			7,98	31,9
Батон	25	1,75	0,2	12,15	58,5
Всего за ужин 31%	455	29,13 5	18,28	71,03	504,44
Соль йодированная на целый день	6				
Итого за день	1917	66,91	71,6	298,27	1985,9

День 2
с 1 – 3 лет

Наименование блюд / № техн.карты	объем порций (г) 1--3 г.	белки	жиры	углеводы	калораж
Завтрак					
Каша «Дружба» молочная/№102	130	6,05	7,93	25,55	197,46
Какао с молоком / № 135	150	3,52	3,1	15,74	104,68
Батон с маслом / № 129	25 / 5	1,75	0,2	12,15	58,5
Всего на завтрак 24%	360	11,32	11,23	53,44	360,64
<i>Второй завтрак:</i> фрукт	60	0,89		13,26	56,6
<i>Итого за второй завтрак 3%</i>	60	0,89		13,26	56,6
Обед					
Салат витаминный/№175	30	0,45	3,08	5,2	50,45
Суп свекольный со сметаной/№196	150	1,58	3,99	9,49	79,38
Суфле из отварной рыбы/ котлета рыбная паровая / № 72, № 65	50	10,36	2,01	4,39	77,33
Рис отварной с томатным соусом /№ 110,76	110				
гарнир		3,83	3,73	22,89	140,62
Компот из кураги	150	0,22		18,9	76,41
Хлеб ржаной / № 130	30	1,96	0,04	18,4	82
Всего за обед 34%	550	21	17	83	575
Полдник					
Молоко	150	5,04	5,76	8,46	105,84
Вафли	25	1,88	2,95	18,6	108,5
Всего за полдник 12%	205	6,92	8,71	27,06	214,34
Ужин					
Мясо, тушённое с картофелем /№56/ Жаркое по-домашнему с мясом/	180	13,08	12,72	23,76	261,33
Компот из сухофруктов	150	0,2	---	13,59	54,86
Батон	20	1,52	0,16	9,72	46,4
Всего за ужин 27%	20	14,8	15,7	46,37	362,59
Соль йодированная на целый день	5				
Итого за день	1195	54,93	35,64	223,13	1569,17

День 2
с 3 – 7 лет

Наименование блюд / № техн.карты	объем порций (г) 3-7 лет	белки	жиры	углеводы	калораж
Завтрак					
Каша «Дружба» молочная/№102	150	6,99	8,32	30,98	226,47
Какао с молоком / № 135	150	4,12	3,6	18,65	123,34
Батон с маслом / № 129	30 / 7	2,32	3,87	14,65	102,65
Всего на завтрак 25%		13,43	15,79	64,28	452,46
Второй завтрак: фрукты	60	0,89		13,26	56,6
Итого за второй завтрак 2%	60	0,89		13,26	56,6
Обед					
Салат витаминный/№175	40	0,59	4,11	7,59	67,87
Суп свекольный со сметаной/№196	180	1,58	3,99	9,49	79,38
Суфле из отварной рыбы/ котлета рыбная паровая / № 72, № 65	60	12,91	4,19	4,81	108,81
Рис отварной с томатным соусом / № 76, 110	130- 40				
Компот из кураги	180	0,22		20,98	84,39
Хлеб ржаной / № 130	40	2,45	0,05	23	102,5
Всего за обед 34%	710	29	20	107	728
Полдник					
Молоко кипяченое	180	5,6	6,4	9,4	117,6
вафли	30	3,00	4,72	29,76	173,6
Всего за полдник 13%	240	8,6	11,12	39,16	330,36
Ужин					
Мясо, тушённое с картофелем /№56/ Жаркое по-домашнему с мясом/	200	15,02	14,73	28,2	305,49
Компот из сухофруктов	180	0,2	---	13,59	54,86
Батон	25	3,04	0,32	19,44	92,8
Всего за ужин 26%	465	18,26	15,05	61,23	453,15
Соль йодированная на целый день	6				
Итого за день	1892	179,11	61,96	284,93	2020,57

День 3
с 1 – 3 лет

Наименование блюд / № техн. карты	объем порций (г) 1-3 года	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<u>Завтрак</u>							
Каша из овсяных хлопьев «геркулес» молочная жидкая / № 93	130			6,05	7,93	25,55	197,46
Кофейный напиток с молоком / № 155	150			3,64	3,25	18,08	115,74
Батон с маслом	25 / 5			1,75	0,2	12,15	58,5
Всего на завтрак 22%	360			11,32	11,23	53,44	360,64
Второй завтрак: напиток из сока	100			0,13	---	10,62	42,91
Итого за второй завтрак 3%	100			0,13	---	10,62	42,91
<u>Обед</u>							
Салат морковный с яблоками	30			0,3	1,8	3,9	32,99
Щи со сметаной / № 208	150			1,7	3,99	7,73	73,38
Котлета мясная		50		12,71	10,78	6,01	171,33
Пюре картофельное/№ 6	110			3,39	4,16	22,01	139,12
Компот из с/ф, витаминизированный / № 154	150			0,18		17,58	70,99
Хлеб ржаной/№130	30	40	40	1,96	0,04	18,4	82
Всего за обед 37%	490			20,66	18,78	84,13	589,19
<u>Полдник</u>							
Кисель	150			0,23	---	45,99	184,96
Булка сдобная	50	50	50	6,44	6,74	39,78	245,01
Всего за полдник 8%	255			7,32	4,74	23,04	163,56
<u>Ужин</u>							
Вермишель в молоке	180			6,11	7,79	23,32	188,4
Чай	150						
Батон	20	20	20	1,52	0,16	9,72	46,4
Всего на ужин 30%	550			7,63	7,95	44,74	312,2
Соль йодированная на целый день	5	5	5				
Итого за день	1480			32,49	35,83	208,53	1316,99

День 3
с 3 – 7 лет

Наименование блюд / № техн. карты	объем порций (г) 3-7 лет	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<u>Завтрак</u>							
Каша из овсяных хлопьев «геркулес» молочная жидкая / № 93	150			5,44	7,09	23,0	177,7
Кофейный напиток с молоком / № 155	180			3,64	3,25	18,08	115,74
Батон с маслом	30 / 7			2,32	3,87	14,65	102,65
Всего на завтрак 25%	367			13,43	15,79	64,28	452,46
<u>Второй завтрак:</u> напиток из сока	150			0,195	--	15,93	64,37
<u>Итого на второй завтрак 3%</u>	150			0,195	--	15,93	64,37
<u>Обед</u>							
Салат морковный с яблоками	40			0,4	2,4	5,2	43,99
Щи со сметаной / № 208	180			2,15	4,66	10,01	89,9
Котлета мясная	60			14,46	11,78	8,06	195,74
Пюре картофельное / № 6	130			3,95	5,11	25,1	163,49
Компот из с/ф, витаминизированный / № 154	180			0,2		20,89	84,39
Хлеб ржаной / № 130	40			2,45	0,05	23	102,5
Всего за обед 38%	640			23,27	24,83	86,49	653,81
<u>Полдник</u>							
Кисель	180			0,26	--	5,11	205,52
Булочка сдобная	60			7,16	6,88	46,22	273,84
Всего за полдник 8%	240			7,42	6,88	51,33	479,36
<u>Ужин</u>							
Вермишель в молоке	200			15,82	14,05	24,01	285,95
Чай	180					11,7	77,4
Батон	20	20	20	1,52	0,16	9,72	46,4
Всего за ужин	405			17,34	14,21	45,43	409,75
Соль йодированная на целый день	6	6	6				
Итого за день 26%	802			48,13	48,98	724,54	1845,86

День 4
с 1-3 лет

Наименование блюд / № техн.карты	объем порций (г) 1-3 г.	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<u>Завтрак</u>							
Каша манная молочная / № 103	130			5,59	7,83	22,91	184,26
Какао с молоком / № 135	150			3,52	3,1	15,74	104,68
Батон с маслом	25 / 5			1,75	0,2	12,15	58,5
Всего на завтрак 25%	310			11,32	11,23	53,44	360,64
Второй завтрак: фрукт	64	92	64	0,57	0,13	5,19	24,19
Итого за второй завтрак 2%	64	92	64	0,57	0,13	5,19	24,19
<u>Обед</u>							
Салат морковный	30			0,3	1,8	3,6	31,8
Суп с домашней лапшой №207 (с клецками)	150			3,11	3,04	19,38	116,62
Кнели говяжьи, котлеты или биточки / № 48	50			11,46	9,8	4,76	152,68
Гречка отварная	110			4,01	3,26	24	141,6
Компот из апельсина	150			0,22		20,98	84,39
Хлеб ржаной/№130	30	40	40	1,96	0,04	18,4	82
Всего за обед 36%	500			22,05	19,74	94,94	531,95
<u>Полдник</u>							
Молоко кипяченое	150			5,04	5,76	8,46	105,84
Батон	20	20	205	1,52	0,16	9,72	46,4
Всего за полдник 10%	200			6,56	5,92	18,18	152,24
<u>Ужин</u>							
Овощное рагу	180			12,33	12,07	28,59	272,58
Компот из кураги витаминизированный / № 140	150			0,28	-	17,94	72,93
Батон	20	20	20	1,52	0,16	9,72	46,4
Всего на ужин 27%	400			14,13	12,23	58,25	391,91
Соль йодированная на целый день	5	5	455				
Итого за день	1524			42,61	43,64	223,75	1354,64

День 4
с 3-7 лет

Наименование блюд / № техн. карты	объем порций (г) 3-7л	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<u>Завтрак</u>							
Каша манная молочная /№103	150			6,99	8,32	30,98	226,47
Какао с молоком / № 135	180			4,12	3,6	18,65	123,34
Батон с маслом	30 / 7			2,32	3,87	14,65	102,65
Всего на завтрак 25%	417			13,43	15,79	64,28	452,46
Энергетическая ценность с учётом тепловой обработки				15,03	19,57	62,94	466,86
<i>Второй завтрак:</i> фрукт	60	80	56	0,57	0,13	5,19	24,19
<i>Итого второй завтрак 2%</i>	60	80	56	0,57	0,13	5,19	24,19
<u>Обед</u>							
Салат морковный	40			0,4	2,4	4,8	42,39
Суп с домашней лапшой/№207 (с клецками)	180			4,07	3,29	27,92	145,14
Кнели говяжьи, котлеты или биточки / № 48	70			13,07	10,81	6,16	174,05
Гречка отварная	130			4,74	3,86	28,37	167,34
Компот из апельсина	180			0,22	--	20,98	84,99
Хлеб ржаной/№130	40	50	50	2,45	0,05	23	102,5
Всего за обед 36%	640			26,56	23,97	119,08	786,33
<u>Полдник</u>							
Молоко кипяченое	180			5,6	5,0	9,4	104,4
Батон	25	25	25	1,75	0,2	12,15	58,5
Всего за полдник 10%	225			7,35	5,2	21,55	162,9
<u>Ужин</u>							
Овощное рагу	200			15,7	13,13	38,05	297,3
Компот из кураги витаминизированный / № 140	180			0,3	-	20,51	83,33
Батон	25	25	25	1,75	0,2	12,15	58,5
Всего на ужин 27%	455			20,08	12,27	89,3	631,71
Соль йодированная на целый день	6	6	6				
Итого за день	1823			47,83	52,21	282,49	1902,67

**День 5
с 1-3 лет**

Наименование блюд / № техн.карты	объем порций (г) 1-3 г	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<u>Завтрак</u>							
Каша пшеничная (ячневая) молочная/№94	130			6,05	7,93	25,55	197,46
Кофейный напиток с мол./№155	150			3,22	2,88	15,39	99,93
Батон с маслом	25 / 5			1,75	0,2	12,15	58,5
Всего на завтрак 25%	360			11,32	11,23	53,44	360,64
Напиток из лимона	100					7,66	29,0
Итого второй завтрак 3%							
<u>Обед</u>							
Салат свекольный/№174	30			0,65	3	5,05	50,18
Суп крестьянский с крупой, со сметаной / № 204	150			2,11	3,81	11,62	89,28
Кнели куриные / № 48 котлеты, биточки.	50			11,46	9,8	4,76	152,68
Пюре картофельное/№ 6	110			3,39	4,16	22,01	139,12
Компот из изюма витаминизированный/№146	150			0,22		18,9	76,41
Хлеб ржаной/№130	30	30	30	1,96	0,04	18,4	82
Всего за обед 35%	550			18,78	21,17	72,05	552,48
<u>Полдник</u>							
Компот из сухофруктов	150	180	180	0,2		13,59	54,86
Печенье № 128	25			1,88	2,95	18,6	108,5
Всего за полдник 145	205			2,08	2,95	32,19	163,36
<u>Ужин</u>							
Плов с мясом	180			30,4	23,36	52,36	541,92
Чай	150					7,98	31,9
Батон	20	20	20	1,52	0,16	9,72	46,4

Всего на ужин 23%	370			31,92	29,26	70,06	619,6
Соль йодированная на целый день	5	5	5				
Итого за день	1550			48,33	56,33	227,31	1551,66

День 5
с 3 – 7 лет

Наименование блюд / № техн.карты	объем порций (г) 3-7л	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калораж
<u>Завтрак</u>							
Каша пшеничная (ячневая) молочная/№94	150			6,99	8,32	30,98	226,47
Кофейный напиток с мол./№155	180			3,64	3,25	18,08	115,74
Батон с маслом	30 / 7			2,32	3,87	14,65	102,65
Всего на завтрак 25%	417			13,43	15,79	64,28	452,46
<u>Второй завтрак:</u> напиток из лимона	150	130	130			11,49	43,5
<u>Итого второй завтрак 2%</u>	150	130	130			111,49	43,5
<u>Обед</u>							
Салат свекольный/№174	40			0,84	4,06	6,9	67,53
Суп крестьянский с крупой, со сметаной / № 204	180			2,69	4,34	14,73	108,7
Кнели куриные / № 48 / котлеты, биточки.	60			13,07	10,81	6,16	174,05
Пюре картофельное /№ 6	130			3,95	5,11	25,4	163,49
компот из изюма витаминизированный/№146	180			0,21		20,89	84,39
Хлеб ржаной/№130	40	50	50	2,45	0,05	23	102,5
Всего за обед 35%	670			23,15	24,29	82,4	640,98
<u>Полдник</u>							
Компот из сухофруктов № 154	180	180	180	0,22		20,9	84,4
Печенье № 128	30			2,25	3,54	22,32	130,2
Всего за полдник 12%	230			2,47	3,54	43,22	214,6
<u>Ужин</u>							
Плов с мясом	200			33,78	25,96	58,18	601,78
Чай	180					7,98	31,9
Батон	25	25	25	1,75	0,2	12,15	58,5

Всего на ужин 26%	405			35,53	26,16	78,31	692,18
Соль йодированная на целый день	6	6	6				
Итого за день	1864			61,24	57,17	273,05	1819,83

День 6
с 1 - 3 лет

Наименование блюд / № техн.карты	объем порций (г) 1-3 л	белки	жиры	углеводы	калораж
Завтрак					
Каша геркулесовая	130	6,04	6,98	25,54	187,44
Кофейный напиток № 141	150			10,78	43,09
Печенье с маслом	25/5				
печенье		1,88	2,95	18,6	108,5
Масло сливочное		0,05	3,62	0,06	33,05
Всего на завтрак 20%	410	7,97	13,55	54,98	372,08
Второй завтрак:					
Напиток из лимона	100	0,13		7,26	29,4
Сок					
сахар					
Итого второй завтрак 3%	100			7,66	29
Обед					
Салат из белокочанной капусты	30	0,47	3,08	5,92	52,93
Суп с вермишелью (с домашней лапшой)	150	3,11	3,04	19,38	116,62
Жаркое по-домашнему с мясом	160	12,8	11,77	21,76	244,4
Компот из с/ф, витаминизированный / № 154	150	0,18		17,58	70,99
Хлеб ржаной / № 130	30	1,96	0,04	18,04	82
Всего за обед 35%	520	11,47	20,59	64,61	481,64
Полдник					
Какао с молоком	150	3,96	4,35	19,02	151,2
Батон	20	1,52	0,16	9,72	46,4
Итого за полдник 11%	200	5,48	4,51	28,74	197,4
Ужин					

Запеканка творожная со сладким соусом (повидлом)/ № 15,78	140/40	20,9	15,17	24	316,27
Чай с сахаром / № 148,	150			11,7	77,4
Батон	20	1,52	0,16	9,72	46,4
Всего за ужин	400	10,14	8,22	43,73	289
Соль йодированная на целый день	5				
Итого за день 31%	1650	35,19	45,88	199,32	1379,52

День 6 с 3 - 7 лет

Наименование блюд / № техн.карты	объем порций (г) 3-7 лет	белки	жиры	углеводы	калораж
Завтрак					
Каша геркулесовая	150	6,04	6,98	25,54	187,44
Кофейный напиток № 141	180			10,78	43,09
Печенье с маслом	30/7	2,25	3,54	22,32	130,2
Всего завтрак 23%	417	8,29	10,52	58,64	360,73
<i>Второй завтрак:</i> напиток из лимона	150			11,49	43,5
<i>Итого второй завтрак 3%</i>	150			11,49	43,5
Обед					
Салат из белокочанной капусты	40	0,59	4,11	7,59	69,05
Суп с вермишелью (с домашней лапшой)	180	4,07	3,29	27,92	145,14
Жаркое по-домашнему с мясом	200	8,04	14,72	27,2	305,5
Компот из с/ф, витаминизированный / № 154	180	0,2		13,59	54,86
Хлеб ржаной / № 130	40	2,45	0,05	23	102,5
Всего за обед 32%	640	23,35	22,17	99,3	677,05
Полдник					
Какао с молоком	180	4,4	4,84	21,14	145,78
Батон	25				
Всего за полдник 11%	205	5,55	5,04	33,29	204,28
<u>Ужин</u>					
Творожный пудинг/ Запеканка творожная со сладкой подливой/№23, №77	150/50	27,32 0,065	18,08 ---	19,84 12,78	362,66 51,38
Чай с сахаром / № 148,	180			7,98	31,9
Батон	25	1,75	0,2	12,15	58,5
Всего за ужин 31%	455	29,13	18,28	71,03	504,44

		5			
Соль йодированная на целый день	6				
Итого за день	1917	66,58	61,08	273,84	1790,0

День 7
с 1 - 3 лет

Наименование блюд / № техн.карты	объем порций (г) 1-3 л	белки	жиры	углеводы	калора ж
Завтрак					
Каша кукурузная	130	4,93	6,97	18,93	157,85
Кофейный напиток с молоком/№155	150	3,24	2,88	15,35	99,93
Батон с маслом/ № 134	25\5	1,75	0,2	12,15	58,5
Всего за завтрак 23%	360	9,92	10,05	46,43	316,28
<i>Второй завтрак: фрукт</i>	88	0,35	0,35	8,62	39,6
<i>Итого второй завтрак 4%</i>	88	0,35	0,35	8,62	39,6
Обед					
Салат свекольный/№174	30	0,65	3	5,05	50,18
Щи со сметаной / № 208	150	2,15	4,66	10,01	89,9
Рыбно-рисовая запеканка с томатно-сметанным соусом(запекание15%) /№64, №80	120-40	16,83	10,76	14,6	221,28
Компот из (курага, изюм) витаминизированный/№143	150	0,22		18,9	76,41
Хлеб ржаной/№130	30	1,96	0,04	18,4	82
Всего на обед: 35%	570	18,26	15,32	78,35	523,1
Полдник					
Молоко кипяченое	150	5,04	5,76	8,46	105,84
Вафли	25	1,88	2,95	18,6	108,5

Всего за полдник 6%	205	6,92	8,71	27,06	214,34
Ужин					
Овощное рагу	180	12,53	12,07	28,59	272,58
Компот из сухофруктов	150	0,2		13,59	54,86
Батон	20	1,52	0,16	9,72	46,4
Всего за ужин 32%	400	14,8	12,88	47,07	362,59
Соль йодированная на целый день	5				
Итого за день	1623	56,1	52,19	210,42	1581,76

День 7
с 3 – 7 лет

Наименование блюд / № техн.карты	объем порций (г) 3-7 л	белки	жиры	углеводы	калораж
Завтрак					
Каша кукурузная	150	6,11	7,79	23,32	188,4
Кофейный напиток с молоком/№155	180	3,64	3,25	18,08	115,74
Батон с маслом/ № 134	30\7	2,32	3,87	14,65	102,65
Всего за завтрак 24%	417	11,97	14,91	56,05	406,79
Батон с маслом/ № 134	30\7	2,32	3,87	14,65	102,65
Второй завтрак: фрукты	88	0,35	0,35	8,62	39,6
Итого второй завтрак 4%	88	0,35	0,35	8,62	39,6
Обед					
Салат свекольный/№174	40	0,84	4,06	6,9	67,53
Щи со сметаной / № 208	180	2,15	4,66	10,01	89,9
Рыбно-рисовая запеканка с томатно-сметанным соусом (запекание15%)/№64, №80	140/50	19,08	12,63	15,58	251,5
Компот из (курага, изюм) витаминизированный/№143	180	0,22		20,98	84,39
Хлеб ржаной/№130	40	2,45	3,54	22,32	130,2
Всего на обед: 34%	680	28,36	24,06	97,73	720,01
Полдник					
Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	9,4	117,6
Вафли	30	3,0	4,72	29,76	173,6

Всего за полдник 7%	240	8,04	10,48	39,16	291,2
Ужин					
Овощное рагу	200	15,02	14,73	38,2	305,49
Компот из сухофруктов	180	0,2		13,59	54,86
Батон	25	1,75	0,2	12,15	458,5
Всего за ужин 31%	455	16,97	27,81	53,94	818,85
Соль йодированная на целый день	6				
Итого за день	1880	65,69	77,61	275,34	2510,83

День 8
с 1 – 3 лет

Наименование блюд / № техн. карты	объем порций (г) 1-3 года	белки	жиры	углеводы	калораж
Завтрак					
Каша пшенная молочная	130	6,05	7,93	25,55	197,46
Какао с молоком/№135	150	3,52	3,1	15,74	104,68
Батон с маслом/ № 134	25\5	1,75	0,2	12,15	58,5
Всего за завтрак 26%	360	11,32	11,23	53,44	360,64
Батон с маслом/ № 134	25\5	1,75	0,2	12,15	58,5
Второй завтрак: напиток из кураги	100	0,34		10,78	41,15
<i>курага</i>					
<i>сахар</i>					
Итого второй завтрак 3%	100	0,34		10,78	41,15
Обед					
Салат витаминный	30	0,45	3,06	5,2	50,45
Борщ со сметаной	150	1,49	2,34	8,66	63,0

Котлета мясная	50	8,75	6,25	3,78	112,7
Макароны отварные с маслом	110	3,98	2,58	27,76	152,49
Компот из витаминизированный / № 154 с/ф,	150	0,18		17,58	70,99
Хлеб ржаной/№130	30	1,96	0,04	18,4	82
Всего за обед 38%	550	20,46	20,59	78,54	581,46
Полдник					
Кисель	150	0,23		45,99	184,96
Плюшка или булка сдобная	50	6,44	6,74	39,88	245,01
Всего за полдник 10%	210	6,67	6,74	85,87	429,97
Ужин					
Рис или грека в молоке	180	4,93	6,97	18,93	157,85
Чай с сахаром	185			11,7	77,4
Батон	20	1,52	0,16	9,72	46,4
Всего за ужин 23%	400	6,45	10,13	40,35	281,65
Соль йодированная на целый день	5				
Итого за день	1620	45,24	48,69	268,98	1713,37

День 8
с 3 – 7 лет

Наименование блюд / № техн.карты	объем порций (г) 3-7 л	белки	жиры	углеводы	калораж
Завтрак					
Каша пшенная молочная	150	5,44	7,09	23,0	177,7
Какао с молоком/№135	180	4,12	3,6	18,65	123,34
Батон с маслом/ № 134	30/7	2,32	3,87	14,65	102,65
Всего за завтрак 27%	417	11,88	14,56	56,3	403,69
<u>Второй завтрак: напиток из кураги</u>	150	0,51		15,12	61,73
<u>курага</u>					
<u>сахар</u>					

Итого второй завтрак 2%	150	0,51		15,12	61,73
Обед					
Салат витаминный	40	0,59	4,11	7,58	67,87
Борщ со сметаной	180	1,78	2,81	10,39	75,6
Котлета мясная	70	12,25	9,66	5,29	157,77
Макароны отварные с маслом	130	4,7	3,28	32,81	180,21
Компот из с/ф, витаминизированный / № 154	180	0,2		20,89	84,39
Хлеб ржаной/№130	30	2,45	0,05	23	102,5
Всего за обед 38%	620	24,89	22,16	121,82	789,02
Полдник					
Кисель	200	0,23		45,99	184,96
Плюшка или булка сдобная	70	7,16	6,88	46,22	273,84
Всего за полдник 10%	270	7,39	6,88	92,21	458,8
Ужин					
Рис или греча в молоке	250	4,93	6,97	18,93	157,85
Чай с сахаром	180			12,74	77,4
сахар					
чай					
Батон	20	1,52	0,16	9,72	46,4
Всего за ужин 23%	450	6,45	7,13	41,39	281,65
Соль йодированная на целый день	6				
Итого за день	1907	51,12	50,73	373,42	1994,89

День 9
с 1 - 3 лет

Наименование блюд / № техн.карты	объем порций (г) 1-3 г	белки	жиры	углеводы	калораж
Завтрак					
Каша «Дружба» молочная/№102	150	6,05	7,93	25,55	197,46
Кофейный напиток с молоком / № 155	180	3,22	2,88	15,39	99,93
Батон с маслом/ № 134	25\5	1,75	0,2	12,15	58,5
Всего за завтрак 25%	360	11,02	11,01	53,09	335,89

Батон с маслом/ № 134	25\5	1,75	0,2	12,15	58,5
<i>Второй завтрак: фрукт</i>	60	0,89		13,26	56,65
<i>Итого второй завтрак 2%</i>	60	0,89		13,26	56,65
Обед					
Салат морковный с яблоками	30	0,3	1,8	3,9	32,
Суп овощной со сметаной / № 206	150	1,43	3,99	7,92	73,96
Тефтели мясные в томатном соусе	50	11,46	9,8	4,16	158,68
Гречка отварная	110	4,01	3,26	24,0	141,6
Компот из яблок витаминизированный	150	0,165		15,68	63,3
Хлеб ржаной / № 130	30	1,96	0,04	18,4	82
Всего за обед 42%	520	17,3	19,07	72,65	521,46
Полдник					
Молоко кипяченое	150	5,04	5,76	8,46	105,84
Батон	20	1,52	0,16	9,72	46,4
Всего за полдник 10%	200	6,56	5,92	18,18	152,24
Ужин					
Мясо тушеное с картофелем	180	16,04	14,72	27,2	305,5
Компот из изюма	150	0,61		3,24	73,9
Батон / № 133	20	1,52	0,16	9,72	46,4
Всего за ужин 21%	370	18,17	14,88	40,16	425,8
Соль йодированная на целый день	5				
Итого за день	1410	23,51	49,63	197,83	1491,01

День 9
с 3 - 7 лет

Наименование блюд / № техн. карты	объем порций (г) 3-7 л	белки	жиры	углеводы	калораж
Завтрак					
Каша «Дружба» молочная/№102	1500	6,99	8,32	30,98	226,47
Кофейный напиток с молоком. /№ 155	180	3,64	3,25	18,08	115,74
Батон с маслом/ № 134	30\7	2,32	3,87	14,65	102,65
Всего за завтрак 27%	417	12,95	15,44	63,71	444,86
Батон с маслом/ № 134	30\7	2,32	3,87	14,65	102,65
<i>Второй завтрак: фрукт</i>	60	0,89	-	13,26	56,65
Итого Второй завтрак: фрукт 2%	60	0,89	-	13,26	56,65

Обед					
Салат морковный с яблоками	40	0,4	2,4	5,2	43,99
Суп овощной со сметаной / № 206	180	2,15	4,27	10,6	89,43
Тефтели мясные в томатном соусе	70	15,07	10,81	6,16	174,05
Гречка отварная	130	4,74	3,86	28,37	167,34
Компот из яблок витаминизированный / № 154	180	0,2		13,59	54,86
Хлеб ржаной / № 130	40	2,45	0,05	23	102,5
Всего за обед 40%	640	23,02	21,39	86,92	632,17
Полдник					
Молоко кипяченое	180	5,6	6,4	9,4	117,6
Батон	25	1,75	0,2	12,15	58,5
Всего за полдник 11%	205	7,35	6,6	21,55	176,1
Ужин					
Мясо тушеное с картофелем	200	16,04	14,72	27,2	305,5
Компот из изюма	180	0,61		3,24	73,9
Батон / № 133	25	1,75	0,2	12,15	58,5
Всего за ужин 20%	405	15,12	10	55,14	461,93
Соль йодированная на целый день	4				
Итого за день	1677	59,33	62,22	240,58	1771,71

**День 10
с 1 - 3 лет**

Наименование блюд / № техн.карты	объем порций (г) 1-3 г.	белки	жиры	углеводы	калораж
Завтрак					
Рис в молоке/№100	130	4,93	6,97	18,93	157,85
Какао с молоком / № 135	150	3,52	3,1	15,74	104,68
Батон с маслом/ № 134	25\5	1,75	0,2	12,15	58,5

Всего за завтрак 25%	360	13,01	16,31	55,94	404,25
Второй завтрак: напиток из лимона	100	0,5	-	10,15	42,88
Обед					
Салат свекольный (морковный) / № 184	30	0,47	3,08	5,92	52,93
Суп картофельный с гренками со сметаной на курином бульоне / № 203	150	2,9	3,84	18,18	119,01
Суфле из отварной курицы / № 10	50	14,07	18,03	4,65	238,4
Картофельное пюре/ № 6	110	3,39	4,16	22,01	139,12
Компот из кураги/ № 140	150	0,28	-	17,94	72,93
Хлеб ржаной / № 130	40	1,96	0,04	18,4	82
Всего за обед 38%	550	22,85	28,56	84,83	701,55
Полдник					
Кисель	150	0,75		13,65	57
Печенье	25	2,25	3,54	22,52	130,2
Всего за полдник 14%	175	3	3,54	36,17	187,2
Ужин					
Суп рыбный	180	12,33	12,07	28,59	272,58
Чай № 149	150	0,02	-	10,03	40,62
Батон	20	1,52	0,16	9,72	46,4
Всего за ужин 20%	405	13,87	12,23	48,34	356,6
Соль йодированная на целый день	4				
Итого за день	1455	53,23	60,64	235,43	1692,48

День 10
с 3-7 лет

Наименование блюд / № техн.карты	объем порций (г) 3-7 л	белки	жиры	углеводы	калораж
Завтрак					
Рис в молоке/№100	150	6,11	7,79	23,32	188,4
Какао с молоком / № 135	180	4,12	3,6	18,65	123,34

Батон с маслом/ № 134	30\7	2,32	3,87	14,65	102,65
Всего за завтрак 27%	417	20,84	24,04	61,53	546,05
<i>Второй завтрак: напиток из лимона</i>	150	0,95	-	10,89	44,1
Итого второй завтрак 3%	150	0,95	-	10,89	44,1
Обед					
Салат свекольный (морковный) /№ 184	40	0,67	4,11	8,35	72,65
Суп картофельный с гренками со сметаной на курином бульоне/№203	180/15	3,65	4,88	22,91	150,3
Суфле из отварной курицы / № 10	60	14,07	18,03	4,65	238,4
Картофельное пюре / № 6	130	3,95	5,11	25,4	163,49
Компот из кураги витаминизированный / № 140	180	0,3	-	20,51	83,33
Хлеб ржаной / № 130	40	2,45	0,05	23	102,5
Всего за обед 37%	685	17,36	14,09	97,17	854,63
Полдник					
Кисель	200	0,26		5,11	205,52
Печенье	30	2,25	3,54	22,32	130,2
Всего за полдник 13%	230	2,51	3,54	27,43	335,72
Ужин					
Суп рыбный	200	5,7	9,13	28,05	217,3
Чай	180	0,02		13,36	53,67
Батон	25	1,75	0,2	12,15	58,5
Всего за ужин	455	22,68	14,05	70,99	501,39
Соль йодированная на целый день	4				
Итого за день	1937	64,34	55,72	268,01	2281,89