

УТВЕРЖДЕНО  
приказом заведующего МБДОУ "Новокотьяковский  
детский сад им. А.Т.Краснова"  
от "20" февраля 2023 №09-ОД

**Рацион питания для детей от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет  
с 10 часовым пребыванием в  
МБДОУ "Новокотьяковский детский сад им. А.Т.Краснова"**

# МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

1 день

возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<b><u>Завтрак</u></b>					
Суп молочный рисовый № 84	180	4.94	7.07	22.3	172.5
Батон с маслом, с сыром №3	30\5\6,5	4.16	1.8	14.89	86.45
Кофейный напиток №44	150	0	0	10.4	39.8
<b>Выход за завтрак</b>	<b>371.5</b>	<b>9.1</b>	<b>8.87</b>	<b>47.59</b>	<b>298.75</b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>					
Сок фруктовый №80	150	0.33	0	10.12	42.75
<b>Выход за 2-завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.33</b>	<b>0</b>	<b>10.12</b>	<b>42.75</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Салат из зеленого горошка с луком №109	40	1.19	5.08	2.27	46
Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне №118	150	3.05	4.11	25.3	84.02
Жаркое по - домашнему №18	180	12.3	16.9	26.7	316.4
Компот из свежих яблок № 39	150	0.07	0.07	11.2	44.03
Хлеб ржаной №95	25	1.22	0.25	11.5	51.25
Батон (хлеб пшеничный) №5	25	2.53	0.27	16.4	78.33
<b>Выход за обед</b>	<b>570</b>	<b>20.36</b>	<b>26.68</b>	<b>93.37</b>	<b>620.03</b>
<b><u>Полдник</u></b>					
Молоко №48	150	4.58	4.08	7.58	85.00
Пряники или печенье №49	50	2.65	2.75	36.95	181
<b>Выход за полдник</b>	<b>200</b>	<b>7.23</b>	<b>6.83</b>	<b>44.53</b>	<b>266</b>
<b>Итого</b>	<b>1291.5</b>	<b>37.02</b>	<b>42.38</b>	<b>195.61</b>	<b>1227.53</b>

# МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

1 день

возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<b><u>Завтрак</u></b>					
Суп молочный рисовый № 84	200	5.49	7.86	24.78	191.75
Батон с маслом, с сыром №3	40/5/10,5	5.55	2.41	19.86	115.27
Кофейный напиток №44	200.00	0	0	13.86	53.06
<b>Выход за завтрак</b>	<b>455.5</b>	<b>11.04</b>	<b>10.27</b>	<b>58.5</b>	<b>360.08</b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>					
Сок фруктовый №80	200	0.45	0	13.5	57
<b>Выход за 2-завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.45</b>	<b>0</b>	<b>13.5</b>	<b>57</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Салат из зеленого горошка с луком №109	60	1.57	5.08	3.9	67
Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне №118	200	4.07	5.84	33.74	112.03
Жаркое по - домашнему №18	200	13.67	18.79	29.73	351.57
Компот из свежих яблок № 39	200	0.09	0.09	14.93	58.71
Батон (хлеб пшеничный) №5	30	3.05	0.33	19.68	94.01
Хлеб ржаной №95	30	1.48	0.3	13.8	61.5
<b>Выход за обед</b>	<b>720</b>	<b>23.93</b>	<b>30.43</b>	<b>115.78</b>	<b>744.82</b>
<b><u>Полдник</u></b>					
Молоко №48	200.00	6.10	5.44	10.10	113.00
Пряники или печенье №49	60	3.18	3.3	44.34	217.2
<b>Выход за полдник</b>	<b>260.00</b>	<b>9.28</b>	<b>8.74</b>	<b>54.44</b>	<b>330.20</b>
<b>итого</b>	<b>1635.5</b>	<b>43.75</b>	<b>47.38</b>	<b>244.33</b>	<b>1476.45</b>

# МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

2 день

возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша пшеничная №30	180	7.03	8.9	28.28	215.6
Чай сладкий №99	150	0.1	0	10.39	39.79
Батон с маслом №4	30\5	1.9	1.75	13.98	101.34
<b>Выход за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>9.03</b>	<b>10.65</b>	<b>52.65</b>	<b>356.73</b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>					
или Яблоко №116	88	0.35	0.35	8.62	36.6
или Груша №105	90	0.36	0.27	8.55	37.8
или Апельсин (мандарин) №88	70	0.63	0.14	7.29	28
или Банан №114	74	1.11	0	16.58	67.34
<b>Выход за 2-завтрак</b>	<b>88</b>	<b>0.35</b>	<b>0.35</b>	<b>8.62</b>	<b>36.6</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Салат из огурцов и помидоров с луком №106	40	0.4	2.06	1.37	22.6
Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне №82	150	2.81	2.89	11.93	86.3
Рыбно-рисовая запеканка №66	180	15.49	10.03	23.02	271.42
Лимонный напиток №45	150	0.08	0.01	10.62	42.19
Хлеб ржаной №95	25	1.22	0.25	11.5	51.25
Батон (хлеб пшеничный) №5	25	2.53	0.27	16.4	78.33
<b>Выход за обед</b>	<b>570</b>	<b>22.53</b>	<b>15.51</b>	<b>74.84</b>	<b>552.09</b>
<b><u>Полдник</u></b>					
Кисель №34	150	0	0	25.86	101.96
Ватрушка с творогом №11	90	10.7	6.01	28.82	253.36
<b>Выход за полдник</b>	<b>240</b>	<b>10.7</b>	<b>6.01</b>	<b>54.68</b>	<b>355.32</b>
<b>Итого</b>	<b>1263</b>	<b>42.61</b>	<b>32.52</b>	<b>190.79</b>	<b>1300.74</b>

# МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

2 день

возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша пшеничная №30	200	7.82	9.11	31.43	239.6
Чай сладкий №99	200	0	0	13.86	53.08
Батон с маслом №4	40\5	2.35	4.5	14.76	102.65
<b>Выход за завтрак</b>	<b>445</b>	<b>10.17</b>	<b>13.61</b>	<b>60.05</b>	<b>395.33</b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>					
или Яблоко №116	88	0.35	0.35	8.62	36.6
или Груша №105	90	0.36	0.27	8.55	37.8
или Апельсин (мандарин) №88	70	0.63	0.14	7.29	28
или Банан №114	74	1.11	0	16.58	67.34
<b>Выход за 2-завтрак</b>	<b>88</b>	<b>0.35</b>	<b>0.35</b>	<b>8.62</b>	<b>36.6</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Салат из огурцов и помидоров с луком №106	60	0.66	3.09	20.06	33.9
Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне №82	200	3.75	3.68	15.91	115.07
Рыбно-рисовая запеканка №66	210	17.22	11.15	25.58	301.58
Лимонный напиток №45	200	0.01	0.01	14.15	56.25
Хлеб ржаной №95	20	2.03	0.22	13.12	62.67
Батон (хлеб пшеничный) №5	38	1.87	0.38	17.48	77.9
<b>Выход за обед</b>	<b>730</b>	<b>26.17</b>	<b>18.56</b>	<b>109.18</b>	<b>662.31</b>
<b><u>Полдник</u></b>					
Кисель №34	200	0	0	25.86	101.96
Ватрушка с творогом №11	100	11.94	6.78	32.03	274.16
<b>Выход за полдник</b>	<b>300</b>	<b>11.94</b>	<b>6.78</b>	<b>57.89</b>	<b>376.12</b>
<b>итого</b>	<b>1563</b>	<b>48.63</b>	<b>39.3</b>	<b>235.74</b>	<b>1470.36</b>

# МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

3 день

возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша манная №29	180	6.15	7.79	26.53	201.8
Какао №20	150	3.63	4.02	16.33	113.25
Батон с маслом, с сыром №3	30/5/6,5	4.16	1.8	14.89	86.45
<b>Выход за завтрак</b>	<b>371.5</b>	<b>13.94</b>	<b>13.61</b>	<b>57.75</b>	<b>401.5</b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>					
Сок фруктовый №80	150	0.33	0	10.12	42.75
<b>Выход за 2-завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.33</b>	<b>0</b>	<b>10.12</b>	<b>42.75</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Икра кабачковая №114	45	0.54	2.12	3.47	35.1
Свекольник со сметаной на мясном бульоне №74	150	2.84	3.39	7.19	69.78
Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе №91	60	10.69	4.3	4.12	104.51
Гречневая каша рассыпчатая	100	3.65	2.97	21.82	128.73
Чай сладкий №99	150	0.1	0	10.39	39.79
Хлеб ржаной №95	25	1.22	0.25	11.5	51.25
Батон (хлеб пшеничный) №5	25	2.53	0.27	16.4	78.33
<b>Выход за обед</b>	<b>555</b>	<b>23.41</b>	<b>21.95</b>	<b>76.56</b>	<b>593.62</b>
<b><u>Полдник</u></b>					
Пирожок с картошкой №58	100	4.7	4.27	29.91	181.43
Бифилайф №57	150	4.2	3.75	6	75
<b>Выход за полдник</b>	<b>250</b>	<b>8.9</b>	<b>8.02</b>	<b>35.91</b>	<b>256.43</b>
<b>Итого</b>	<b>1326.5</b>	<b>46.58</b>	<b>43.58</b>	<b>180.34</b>	<b>1294.3</b>

# МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

3 день

возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша манная №29	200	6.84	8.66	29.48	224.23
Какао №20	200	4.84	5.37	21.78	151.6
Батон с маслом, с сыром №3	40\5\10,5	5.55	2.41	19.86	115.27
<b>Выход за завтрак</b>	<b>455.5</b>	<b>17.23</b>	<b>16.44</b>	<b>71.12</b>	<b>491.1</b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>					
Сок фруктовый №80	200	0.45	0	13.5	57
<b>Выход за 2-завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.45</b>	<b>0</b>	<b>13.5</b>	<b>57</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Икра кабачковая №114	60	0.72	2.83	4.63	46.8
Свекольник со сметаной на мясном бульоне №74	200	3.79	4.53	9.59	93.04
Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе №91	70	12.17	13.53	5.15	172.42
Гречневая каша рассыпчатая	120	4.38	3.56	26.18	154.74
Чай сладкий №99	200	0	0	13.86	53.08
Батон (хлеб пшеничный) №5	30	3.05	0.33	19.68	94.01
Хлеб ржаной №95	30	1.48	0.3	13.8	61.5
<b>Выход за обед</b>	<b>710</b>	<b>25.59</b>	<b>25.08</b>	<b>92.89</b>	<b>675.59</b>
<b><u>Полдник</u></b>					
Пирожок с картошкой №58	110	5.18	4.7	32.91	199.58
Бифилайф №57	200	5.6	5	8	100
<b>Выход за полдник</b>	<b>310</b>	<b>10.78</b>	<b>9.7</b>	<b>40.91</b>	<b>299.58</b>
<b>Итого</b>	<b>1675.5</b>	<b>54.05</b>	<b>51.22</b>	<b>218.42</b>	<b>1523.27</b>

# МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

4 день

возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша пшеничная №31	180	7.04	8.74	29.07	224.27
Кофейный напиток №44	150	0	0	10.4	39.8
Батон с маслом №4	30\5	1.9	1.75	13.98	101.34
<b>Выход за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>8.94</b>	<b>10.49</b>	<b>53.45</b>	<b>365.41</b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>					
или Яблоко №116	88	0.35	0.35	8.62	36.6
или Груша №105	90	0.36	0.27	8.55	37.8
или Апельсин (мандарин) №88	70	0.63	0.14	7.29	28
или Банан №114	74	1.11	0	16.58	67.34
<b>Выход за 2-завтрак</b>	<b>90</b>	<b>0.36</b>	<b>0.27</b>	<b>8.55</b>	<b>37.8</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Огурец соленый №108	45	0.38	0.07	1.61	8.05
Суп гороховый на мясном бульоне №81	150	4.37	2.1	12.6	88.8
Котлета рыбная №42	70	12.46	3.36	5.78	86.85
Картофельное пюре №24№92	110	2.74	3.76	17.8	117.44
Компот из сухофруктов №40	150	0.17	0	15.52	56.19
Хлеб ржаной №95	25	1.22	0.25	11.5	51.25
Батон (хлеб пшеничный) №5	25	2.53	0.27	16.4	78.33
<b>Выход за обед</b>	<b>575</b>	<b>23.87</b>	<b>9.81</b>	<b>81.21</b>	<b>486.91</b>
<b><u>Полдник</u></b>					
Суфле творожное №89	130	20.36	7.7	26.74	314.99
Подлива молочная №61	20	2.76	2.29	5.38	78.4
Сок фруктовый №80	150	0.33	0	10.12	42.75
<b>Выход за полдник</b>	<b>300</b>	<b>23.45</b>	<b>9.99</b>	<b>42.24</b>	<b>436.14</b>
<b>Итого</b>	<b>1330</b>	<b>56.62</b>	<b>30.56</b>	<b>185.45</b>	<b>1326.26</b>



# МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

4 день

возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша пшенная №31	200	7.82	9.71	32.3	249.19
Кофейный напиток №44	200.00	0	0	13.86	53.06
Батон с маслом №4	40\5	2.35	4.5	14.76	102.65
<b>Выход за завтрак</b>	<b>445</b>	<b>10.17</b>	<b>14.21</b>	<b>60.92</b>	<b>404.9</b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>					
или Яблоко №116	88	0.35	0.35	8.62	36.6
или Груша №105	90	0.36	0.27	8.55	37.8
или Апельсин (мандарин) №88	70	0.63	0.14	7.29	28
или Банан №114	74	1.11	0	16.58	67.34
<b>Выход за 2-завтрак</b>	<b>90</b>	<b>0.36</b>	<b>0.27</b>	<b>8.55</b>	<b>37.8</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Огурец соленый №108	60	0.57	0.11	2.42	12.08
Суп гороховый на мясном бульоне №81	200	5.83	2.8	16.84	118.4
Котлета рыбная №42	80	14.24	3.85	6.6	99.26
Картофельное пюре №24№92	150	3.73	5.13	24.27	160.15
Компот из сухофруктов №40	200	0.23	0	20.08	74.93
Батон (хлеб пшеничный) №5	30	3.05	0.33	19.68	94.01
Хлеб ржаной №95	30	1.48	0.3	13.8	61.5
<b>Выход за обед</b>	<b>750</b>	<b>29.13</b>	<b>12.52</b>	<b>103.69</b>	<b>620.33</b>
<b><u>Полдник</u></b>					
Суфле творожное №89	150	23.49	8.88	30.85	363.46
Подлива молочная №61	30	4.14	3.43	8.07	117.6
Сок фруктовый №80	200	0.45	0	13.5	57
<b>Выход за полдник</b>	<b>380</b>	<b>28.08</b>	<b>12.31</b>	<b>52.42</b>	<b>538.06</b>
<b>Итого</b>	<b>1665</b>	<b>67.74</b>	<b>39.31</b>	<b>225.58</b>	<b>1601.09</b>

# МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

5 день

возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<b><u>Завтрак</u></b>					
Макароны отварные с сыром №98	180	8.83	8.03	41.58	275.7
Какао с молоком №20	150	4.02	5.01	19.7	148.3
Батон с маслом №4	30\5	1.9	1.75	13.98	101.34
<b>Выход за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>14.75</b>	<b>14.79</b>	<b>75.26</b>	<b>525.34</b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>					
или Яблоко №116	88	0.35	0.35	8.62	36.6
или Груша №105	90	0.36	0.27	8.55	37.8
или Апельсин (мандарин) №88	70	0.63	0.14	7.29	28
или Банан №114	74	1.11	0	16.58	67.34
<b>Выход за 2-завтрак</b>	<b>70</b>	<b>0.63</b>	<b>0.14</b>	<b>7.29</b>	<b>28</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Салат свекольный №73	40	0.64	2.02	3.88	35.9
Суп овощной со сметаной на курином бульоне №86	150	3.04	3.99	8.57	79.96
Котлета рубленая №42	60	11.11	11.63	3.57	145.44
Картофельное пюре №24	110	2.74	3.76	17.8	117.44
Чай сладкий №99	150	0.1	0	10.39	39.79
Хлеб ржаной №95	25	1.22	0.25	11.5	51.25
Батон (хлеб пшеничный) №5	25	2.53	0.27	16.4	78.33
<b>Выход за обед</b>	<b>560.00</b>	<b>21.38</b>	<b>21.92</b>	<b>72.11</b>	<b>548.11</b>
<b><u>Полдник</u></b>					
Бифилайф №57	150	4.2	3.75	6	75
Плюшка №60	70	3.83	5.01	21.29	149.1
<b>Выход за полдник</b>	<b>220</b>	<b>8.03</b>	<b>8.76</b>	<b>27.29</b>	<b>224.1</b>
<b>Итого</b>	<b>1215.00</b>	<b>44.40</b>	<b>44.62</b>	<b>178.58</b>	<b>1290.50</b>

# МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

5 день

возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<b><u>Завтрак</u></b>					
Макароны отварные с сыром №98	200	9.82	8.96	46.2	306.34
Какао с молоком №20	200	4.84	5.37	21.78	151.6
Батон с маслом №4	40\6	2.35	4.5	14.76	102.65
<b>Выход за завтрак</b>	<b>446</b>	<b>17.01</b>	<b>18.83</b>	<b>82.74</b>	<b>560.59</b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>					
или Яблоко №116	88	0.35	0.35	8.62	36.6
или Груша №105	90	0.36	0.27	8.55	37.8
или Апельсин (мандарин) №88	70	0.63	0.14	7.29	28
или Банан №114	74	1.11	0	16.58	67.34
<b>Выход за 2-завтрак</b>	<b>70</b>	<b>0.63</b>	<b>0.14</b>	<b>7.29</b>	<b>28</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Салат свекольный №73	60	0.96	3.03	5.82	53.85
Суп овощной со сметаной на курином бульоне №86	200	4.05	5.32	11.43	106.61
Котлета рубленая №42	70	12.95	13.57	4.17	169.68
Картофельное пюре №24	150	3.73	5.13	24.27	160.15
Чай сладкий №99	200	0	0	13.86	53.08
Батон (хлеб пшеничный) №5	30	3.05	0.33	19.68	94.01
Хлеб ржаной №95	30	1.48	0.3	13.8	61.5
<b>Выход за обед</b>	<b>710</b>	<b>23.17</b>	<b>27.35</b>	<b>73.35</b>	<b>604.87</b>
<b><u>Полдник</u></b>					
Бифилайф №57	150	4.2	3.75	6	75
Плюшка №60	80	4.38	5.73	24.33	170.4
<b>Выход за полдник</b>	<b>280</b>	<b>9.98</b>	<b>10.73</b>	<b>32.33</b>	<b>270.4</b>
<b>Итого</b>	<b>1544</b>	<b>46.33</b>	<b>52.46</b>	<b>211.74</b>	<b>1435.86</b>

# МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

6 день

возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша геркулесовая №26	180	7.04	9.5	24.51	212.13
Чай сладкий №99	150	0.1	0	10.39	39.79
Батон с маслом, с сыром №3	30\5	4.16	1.8	14.89	86.45
<b>Выход за завтрак</b>	<b>371.5</b>	<b>11.3</b>	<b>11.3</b>	<b>49.79</b>	<b>338.37</b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>					
или Яблоко №116	88	0.35	0.35	8.62	36.6
или Груша №105	90	0.36	0.27	8.55	37.8
или Апельсин (мандарин) №88	70	0.63	0.14	7.29	28
или Банан №114	74	1.11	0	16.58	67.34
<b>Выход за 2-завтрак</b>	<b>74</b>	<b>1.11</b>	<b>0</b>	<b>16.58</b>	<b>67.34</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Салат из зеленого горошка с луком №109	40	1.19	5.08	2.27	46
Суп с клецками со сметаной на курином бульоне № 87	150	3.7	3.23	13.67	96.53
Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе №91	60	12.53	12.95	5.79	190.64
Макароны отварные №46	130	5.3	6.77	45.64	267.3
Чай с соком №98	150	0.11	0	13.78	54.36
Хлеб ржаной №95	25	1.22	0.25	11.5	51.25
Батон (хлеб пшеничный) №5	25	2.53	0.27	16.4	78.33
<b>Выход за обед</b>	<b>580</b>	<b>26.58</b>	<b>28.55</b>	<b>109.05</b>	<b>784.41</b>
<b><u>Полдник</u></b>					
Компот из сухофруктов №40	150	0.17	0	15.06	56.2
Пряники или печенье №49	50	2.65	2.75	36.95	181
<b>Выход за полдник</b>	<b>200</b>	<b>2.82</b>	<b>2.75</b>	<b>52.01</b>	<b>237.2</b>
<b>Итого</b>	<b>1225.5</b>	<b>41.81</b>	<b>42.6</b>	<b>227.43</b>	<b>1427.32</b>

# МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

6 день

возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша геркулесовая №26	200	7.82	10.55	27.23	235.7
Чай сладкий №99	200	0	0	13.86	53.08
Батон с маслом, с сыром №3	40\5\10,5	5.55	2.41	19.86	115.27
<b>Выход за завтрак</b>	<b>455.5</b>	<b>13.37</b>	<b>12.96</b>	<b>60.95</b>	<b>404.05</b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>					
или Яблоко №116	88	0.35	0.35	8.62	36.6
или Груша №105	90	0.36	0.27	8.55	37.8
или Апельсин (мандарин) №88	70	0.63	0.14	7.29	28
или Банан №114	74	1.11	0	16.58	67.34
<b>Выход за 2-завтрак</b>	<b>74</b>	<b>1.11</b>	<b>0</b>	<b>16.58</b>	<b>67.34</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Салат из зеленого горошка с луком №109	60	1.57	5.08	3.9	67
Суп с клецками со сметаной на курином бульоне № 87	200	4.93	4.31	18.22	128.71
Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе №91	70	12.17	13.53	5.15	172.42
Макароны отварные №46	180	7.4	9.37	63.19	372.87
Чай с соком №98	200	0.15	0	18.38	72.48
Батон (хлеб пшеничный) №5	30	3.05	0.33	19.68	94.01
Хлеб ржаной №95	30	1.48	0.3	13.8	61.5
<b>Выход за обед</b>	<b>770</b>	<b>30.75</b>	<b>32.92</b>	<b>142.32</b>	<b>968.99</b>
<b><u>Полдник</u></b>					
Компот из сухофруктов №40	200	0.23	0	20.08	74.93
Пряники или печенье №49	60	3.18	3.3	44.34	217.2
<b>Выход за полдник</b>	<b>260</b>	<b>3.41</b>	<b>3.3</b>	<b>64.42</b>	<b>292.13</b>
<b>Итого</b>	<b>1559.5</b>	<b>48.64</b>	<b>49.18</b>	<b>284.27</b>	<b>1732.51</b>

# МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

7 день

возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша рисовая №110	180	3.1	8.12	31.5	201.02
Кофейный напиток №44	150	0	0	10.4	39.8
Батон с маслом №4	30\5	1.9	1.75	13.98	101.34
<b>Выход за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>5</b>	<b>9.87</b>	<b>55.88</b>	<b>342.16</b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>					
Сок фруктовый №80	150	0.33	0	10.12	42.75
<b>Выход за 2-завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.33</b>	<b>0</b>	<b>10.12</b>	<b>42.75</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Винегрет №112	40	0.4	2.05	4.06	33.47
Борщ со сметаной на мясном бульоне №7	150	3.45	4.47	11.03	89.81
Голубцы ленивые в сметанном соусе №14	150	13.36	16.82	20.42	272.43
Лимонный напиток	150	0.07	0	8.24	31.33
Хлеб ржаной №95	25	1.22	0.25	11.5	51.25
Батон (хлеб пшеничный) №5	25	2.53	0.27	16.4	78.33
<b>Выход за обед</b>	<b>540</b>	<b>21.04</b>	<b>23.87</b>	<b>74.03</b>	<b>567.48</b>
<b><u>Полдник</u></b>					
Блины с повидлом №33	80/20	5.84	5.25	44.6	249.14
Молоко №48	150	4.58	4.08	7.58	85.00
<b>Выход за полдник</b>	<b>200</b>	<b>10.42</b>	<b>9.33</b>	<b>52.18</b>	<b>334.14</b>
<b>Итого</b>	<b>1255</b>	<b>36.79</b>	<b>43.07</b>	<b>192.21</b>	<b>1286.53</b>

# МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

7 день

возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша рисовая №110	200	3.6	9.28	36	229.73
Кофейный напиток №44	200	0	0	13.86	53.06
Батон с маслом №4	40\5	2.35	4.5	14.76	102.65
<b>Выход за завтрак</b>	<b>445</b>	<b>5.95</b>	<b>13.78</b>	<b>64.62</b>	<b>385.44</b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>					
Сок фруктовый №80	200	0.45	0	13.5	57
<b>Выход за 2-завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.45</b>	<b>0</b>	<b>13.5</b>	<b>57</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Винегрет №112	60	0.6	3.08	6.09	50.2
Борщ со сметаной на мясном бульоне №7	200	4.6	5.96	14.71	119.47
Голубцы ленивые в сметанном соусе №14	200	17.81	22.43	27.22	363.24
Лимонный напиток	200	0.1	0.01	12.31	46.71
Батон (хлеб пшеничный) №5	30	3.05	0.33	19.68	94.01
Хлеб ржаной №95	30	1.48	0.3	13.8	61.5
<b>Выход за обед</b>	<b>720</b>	<b>27.55</b>	<b>32.11</b>	<b>95.65</b>	<b>744.67</b>
<b><u>Полдник</u></b>					
Блины с повидлом №33	100/30	7.59	6.82	57.98	323.88
Молоко №48	200.00	6.10	5.44	10.10	113.00
<b>Выход за полдник</b>	<b>330</b>	<b>13.69</b>	<b>12.26</b>	<b>68.08</b>	<b>436.88</b>
<b>Итого</b>	<b>1695</b>	<b>47.64</b>	<b>58.15</b>	<b>241.85</b>	<b>1623.99</b>

# МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

8 день

возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша манная №29	180	6.16	7.79	26.53	201.81
Какао №20	150	3.63	4.02	16.33	113.25
Батон с маслом, с сыром №3	30\5\6,5	4.16	1.8	14.89	86.45
<b>Выход за завтрак</b>	<b>371.5</b>	<b>13.95</b>	<b>13.61</b>	<b>57.75</b>	<b>401.51</b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>					
или Яблоко №116	88	0.35	0.35	8.62	36.6
или Груша №105	90	0.36	0.27	8.55	37.8
или Апельсин (мандарин) №88	70	0.63	0.14	7.29	28
или Банан №114	74	1.11	0	16.58	67.34
<b>Выход за 2-завтрак</b>	<b>90</b>	<b>0.36</b>	<b>0.27</b>	<b>8.55</b>	<b>37.8</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Салат из квашеной капусты №107	40	0.57	2	3.19	33.4
Рассольник со сметаной на мясном бульоне № 64	150	2.82	4.25	10.19	85.5
Макароны отварные №46	130	5.3	6.77	45.64	267.3
Рулет мясной с яйцом №67	70	12.39	12.27	4.65	178.08
Чай сладкий №99	150	0.1	0	10.39	39.79
Хлеб ржаной №95	25	1.22	0.25	11.5	51.25
Батон (хлеб пшеничный) №5	25	2.53	0.27	16.4	78.33
<b>Выход за обед</b>	<b>590</b>	<b>24.93</b>	<b>25.81</b>	<b>101.96</b>	<b>733.65</b>
<b><u>Полдник</u></b>					
Бифилайф №57	150	4.2	3.75	6	75
Творожная запеканка №90	130	19.92	7.18	23.68	320.43
Сладкий соус №76	20	0.6	0.02	7.78	31.35
<b>Выход за полдник</b>	<b>300</b>	<b>24.72</b>	<b>10.95</b>	<b>37.46</b>	<b>426.78</b>
<b>Итого</b>	<b>1351.5</b>	<b>63.96</b>	<b>50.64</b>	<b>205.72</b>	<b>1599.74</b>



# МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

8 день

возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша манная №29	200	6.84	8.66	29.48	224.23
Какао №20	200	4.84	5.37	21.78	151.6
Батон с маслом, с сыром №3	40\5\10,5	5.55	2.41	19.86	115.27
<b>Выход за завтрак</b>	<b>455.5</b>	<b>17.23</b>	<b>16.44</b>	<b>71.12</b>	<b>491.1</b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>					
или Яблоко №116	88	0.35	0.35	8.62	36.6
или Груша №105	90	0.36	0.27	8.55	37.8
или Апельсин (мандарин) №88	70	0.63	0.14	7.29	28
или Банан №114	74	1.11	0	16.58	67.34
<b>Выход за 2-завтрак</b>	<b>90</b>	<b>0.36</b>	<b>0.27</b>	<b>8.55</b>	<b>37.8</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Салат из квашеной капусты №107	60	0.86	3	4.78	50.1
Рассольник со сметаной на мясном бульоне № 64	200	3.77	5.66	13.58	114.01
Макароны отварные №46	180	7.4	9.37	63.19	372.87
Рулет мясной с яйцом №67	80	14.16	14.03	5.31	203.52
Чай сладкий №99	200	0	0	13.86	53.08
Батон (хлеб пшеничный) №5	30	3.05	0.33	19.68	94.01
Хлеб ржаной №95	30	1.48	0.3	13.8	61.5
<b>Выход за обед</b>	<b>780</b>	<b>30.72</b>	<b>32.69</b>	<b>134.2</b>	<b>949.09</b>
<b><u>Полдник</u></b>					
Бифилайф №57	200	5.6	5	8	100
Творожная запеканка №90	150	22.99	8.29	27.33	369.73
Сладкий соус №76	30	0.9	0.03	11.67	47.02
<b>Выход за полдник</b>	<b>380</b>	<b>29.49</b>	<b>13.32</b>	<b>47</b>	<b>516.75</b>
<b>Итого</b>	<b>1705.5</b>	<b>77.8</b>	<b>62.72</b>	<b>260.87</b>	<b>1994.74</b>

# МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

9 день

возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша из пшена и риса "Дружба" №102	180	5.43	7.09	22.98	197.44
Батон с маслом, с сыром №3	30\5\6,5	4.16	1.8	14.89	86.45
Кофейный напиток №44	150	0	0	10.4	39.8
<b>Выход за завтрак</b>	<b>371.5</b>	<b>9.59</b>	<b>8.89</b>	<b>48.27</b>	<b>323.69</b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>					
или Яблоко №116	88	0.35	0.35	8.62	36.6
или Груша №105	90	0.36	0.27	8.55	37.8
или Апельсин (мандарин) №88	70	0.63	0.14	7.29	28
или Банан №114	74	1.11	0	16.58	67.34
<b>Выход за 2-завтрак</b>	<b>74</b>	<b>1.11</b>	<b>0</b>	<b>16.58</b>	<b>67.34</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Салат из огурцов и помидоров с луком №106	40	0.4	2.06	1.37	22.6
Бульон куриный с гренками №9	150	2.81	2.89	11.93	86.3
Котлета рыбная №42	70	12.46	3.36	5.78	86.85
Картофельное пюре №24	110	2.74	3.76	17.8	117.44
Компот из сухофруктов №40	150	0.17	0	15.06	56.2
Хлеб ржаной №95	25	1.22	0.25	11.5	51.25
Батон (хлеб пшеничный) №5	25	2.53	0.27	16.4	78.33
<b>Выход за обед</b>	<b>570</b>	<b>22.33</b>	<b>12.59</b>	<b>79.84</b>	<b>498.97</b>
<b><u>Полдник</u></b>					
Сок фруктовый №80	150	0.33	0	10.12	42.75
Пирожок печеный с капустой № 35	90	6.12	0.06	26.73	242.25
<b>Выход за полдник</b>	<b>240</b>	<b>6.45</b>	<b>0.06</b>	<b>36.85</b>	<b>285</b>
<b>Итого</b>	<b>1255.5</b>	<b>39.48</b>	<b>21.54</b>	<b>181.54</b>	<b>1175</b>

# МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

9 день

возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша из пшена и риса "Дружба" №102	200	6.04	7.88	25.54	197.44
Батон с маслом, с сыром №3	40\5\10,5	5.55	2.41	19.86	115.27
Кофейный напиток №44	200.00	0	0	13.86	53.06
<b>Выход за завтрак</b>	<b>455.5</b>	<b>11.59</b>	<b>10.29</b>	<b>59.26</b>	<b>365.77</b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>					
или Яблоко №116	88	0.35	0.35	8.62	36.6
или Груша №105	90	0.36	0.27	8.55	37.8
или Апельсин (мандарин) №88	70	0.63	0.14	7.29	28
или Банан №114	74	1.11	0	16.58	67.34
<b>Выход за 2-завтрак</b>	<b>74</b>	<b>1.11</b>	<b>0</b>	<b>16.58</b>	<b>67.34</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Салат из огурцов и помидоров с луком №106	60	0.66	3.09	20.06	33.9
Бульон куриный с гренками №9	80	14.24	3.85	6.6	99.26
Котлета рыбная №42	80	14.24	3.85	6.6	99.26
Картофельное пюре №24	150	3.73	5.13	24.27	160.15
Компот из сухофруктов №40	200	0.23	0	20.08	74.93
Батон (хлеб пшеничный) №5	30	3.05	0.33	19.68	94.01
Хлеб ржаной №95	30	1.48	0.3	13.8	61.5
<b>Выход за обед</b>	<b>750</b>	<b>26.58</b>	<b>15.67</b>	<b>114.59</b>	<b>523.75</b>
<b><u>Полдник</u></b>					
Сок фруктовый №80	100	6.8	0.07	29.7	269.16
Пирожок печеный с капустой № 35	200	0.45	0	13.5	57
<b>Выход за полдник</b>	<b>300</b>	<b>7.25</b>	<b>0.07</b>	<b>43.2</b>	<b>326.16</b>
<b>Итого</b>	<b>1579.5</b>	<b>46.53</b>	<b>26.03</b>	<b>233.63</b>	<b>1283.04</b>

# МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

10 день

возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<b><u>Завтрак</u></b>					
Вермишель в молоке №12	180	6.65	6.31	39.67	248.46
Какао №20	150	3.63	4.02	16.33	113.25
Батон с маслом №4	30\5	1.9	1.75	13.98	101.34
<b>Выход за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>12.18</b>	<b>12.08</b>	<b>69.98</b>	<b>463.05</b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>					
или Яблоко №116	88	0.35	0.35	8.62	36.6
или Груша №105	90	0.36	0.27	8.55	37.8
или Апельсин (мандарин) №88	70	0.63	0.14	7.29	28
или Банан №114	74	1.11	0	16.58	67.34
<b>Выход за 2-завтрак</b>	<b>90</b>	<b>0.63</b>	<b>0.14</b>	<b>7.29</b>	<b>28</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Салат свекольный №73	40	0.64	2.02	3.88	35.9
Суп крестьянский с крупой со сметаной №83-1	150	3.17	5.72	17.43	133.5
Запеканка картофельная с мясом №47	70/80	9.87	13.96	8.97	174.65
Компот из свежих яблок № 39	150	0.07	0.07	11.2	44.03
Хлеб ржаной №95	25	1.22	0.25	11.5	51.25
Батон (хлеб пшеничный) №5	25	2.53	0.27	16.4	78.33
<b>Выход за обед</b>	<b>390</b>	<b>17.5</b>	<b>22.29</b>	<b>69.38</b>	<b>517.66</b>
<b><u>Полдник</u></b>					
Компот из сухофруктов №40	150	0.17	0	15.52	56.19
Сдоба обыкновенная №75 (кондитерские изделия)	70	4.53	5.13	28.3	181.2
<b>Выход за полдник</b>	<b>220</b>	<b>4.7</b>	<b>5.13</b>	<b>43.82</b>	<b>237.39</b>
<b>Итого</b>	<b>1045.00</b>	<b>35.01</b>	<b>39.64</b>	<b>190.47</b>	<b>1246.10</b>

# МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

10 день

возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<b><u>Завтрак</u></b>					
Вермишель в молоке №12	200	7.39	7.01	44.08	276.1
Какао №20	200	4.84	5.37	21.78	151.6
Батон с маслом №4	40\5	2.35	4.5	14.76	102.7
<b>Выход за завтрак</b>	<b>445</b>	<b>14.58</b>	<b>16.88</b>	<b>80.62</b>	<b>530.3</b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>					
или Яблоко №116	88	0.35	0.35	8.62	36.6
или Груша №105	90	0.36	0.27	8.55	37.8
или Апельсин (мандарин) №88	70	0.63	0.14	7.29	28
или Банан №114	74	1.11	0	16.58	67.34
<b>Выход за 2-завтрак</b>	<b>90</b>	<b>0.63</b>	<b>0.14</b>	<b>7.29</b>	<b>28</b>
<b><u>Обед</u></b>					
Салат свекольный №73	60	0.96	3.03	5.82	53.85
Суп крестьянский с крупой со сметаной №83-1	200	4.22	7.62	23.24	178
Запеканка картофельная с мясом №47	220	12.77	18.07	11.61	226
Компот из свежих яблок № 39	200	0.09	0.09	14.93	58.71
Батон (хлеб пшеничный) №5	30	3.05	0.33	19.68	94.01
Хлеб ржаной №95	30	1.48	0.3	13.8	61.5
<b>Выход за обед</b>	<b>740</b>	<b>22.57</b>	<b>29.44</b>	<b>89.08</b>	<b>672.1</b>
<b><u>Полдник</u></b>					
Компот из сухофруктов №40	200	0.23	0	20.08	74.93
Сдоба обыкновенная №75 (кондитерские изделия)	80	5.18	5.87	32.34	207.1
<b>Выход за полдник</b>	<b>280</b>	<b>5.41</b>	<b>5.87</b>	<b>52.42</b>	<b>282</b>
<b>Итого</b>	<b>1545</b>	<b>36</b>	<b>52.19</b>	<b>212.3</b>	<b>1371</b>