

Рацион питания для детей с 1 года - 3 лет и с 3 – 7 лет с 10- часовым, 24-часовым пребыванием в ДОУ (осеннее меню)

День 1: Меню приготавливаемых блюд от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые качества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	углеводы			
День 1								
Завтрак	Макароны отварные с тертым сыром	160/10	7,48	7,71	34,93	268,08	57	13,1
	Чай с лимоном	150	0,02		10,03	51,32	116	9,1
	Хлеб пшеничный с маслом/№	35	2,32	3,87	14,65	106,95	111	7,6
	Всего за завтрак	375	9,82	11,58	59,61	426,35		29,8
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		9,23	10,19	54,24	384,67		
2 завтрак	Второй завтрак: фрукты (груша)	100	0,64	0,54	14,68	100,48	15	3,1
Обед	Салат овощной: свекольный с яблоками	45	0,47	3,08	5,92	52,93	85	5,8
	Суп гороховый с гречками	180	3,76	2,81	16,49	107,04	91	10,8
	Тефтели из говядины под сметанным соусом	70/20	12,66	10,9	7,44	178,24	107	12,2
	Пюре картофельное	150	3,39	4,16	22,01	139,12	73	7,2
	Напиток из св.фруктов витаминиз	180	0,07	0,07	12,74	51,99	64	4,0
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,04	18,04	82	113	5
	Всего за обед	640	22,31	21,06	83	611,44		46
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		20,97	18,53	75,53	532,122		
Полдник	Пирожки с яблоками или изюмом* или овощным фаршем*	80					70	3,8
	Рис или вермишель в молоке/	180	6,11	7,79	21,42	176,4	10	2,2
	Молоко	150	5,04	4,5	8,46	93,36	59	6
	Всего за полдник	410	16,37	19,84	67,61	333,91		12
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		15,64	17,56	63,75	510,31		
	Энергетическая ценность за день с т/о		46,48	46,82	208,2	1461,582		90,9

День 1: Меню приготавливаемых блюд от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые качества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	углеводы			
День 1								
Завтрак	Макароны отварные с тертым сыром	200/10	9,56	9,17	42,09	320,4	57	13,4
	Чай с лимоном	200	0,02	-	13,36	61,67	116	11,2
	Хлеб пшеничный с маслом/№	45	0,02	-	13,36	61,67	111	7,9
	Всего за завтрак	455	12,68	14,57	74,97	523,14		32,5
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		11,94	12,82	68,22	485,89		
2 завтрак	Второй завтрак: фрукты (груша)	100	0,84	0,66	20,52	150,24	15	4
Обед	Салат овощной: свекольный с яблоками	60	0,67	4,11	8,35	72,65	85	6,4
	Суп гороховый с гречками	200	39,4	3,33	25,04	143,66	91	12
	Тефтели из говядины под сметанным соусом	80/15	14,67	11,27	8,13	192,47	107	12,5
	Пюре картофельное	170	3,95	5,11	25,4	163,49	73	7,5
	Напиток из св.фруктов витаминиз	200	0,08	0,08	15,91	64,97	64	4,2
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,05	23	102,5	113	5,2
	Всего за обед	750	25,76	23,95	105,83	739,74		48,9
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		23,06	19,94	97,37	639,46		
Полдник	Пирожки с яблоками или изюмом* или овощным фаршем*	100	6,53	8,98	47,63	327,85	70	4,7
	Рис или вермишель в молоке/	200	6,11	7,79	23,32	188,4	10	2,5
	Молоко	180	5,6	5	9,4	106,4	59	6,4
	Всего за полдник	480	12,13	13,98	57,03	434,25		13,6
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		17,51	21,77	97,07	622,65		
	Энергетическая ценность за день с т/о		47,24	55,19	338,37	1838,24		99,0

День 1: Меню приготавливаемых блюд от 3 до 7 лет круглосуточные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые качества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	углеводы			
День 1								
Завтрак	Макароны отварные с тертым сыром	200/10	9,56	9,17	42,09	320,4	57	13,4
	Чай с лимоном	200	0,02	-	13,36	61,67	116	11,2
	Хлеб пшеничный с маслом/№	40	0,02	-	13,36	61,67	111	7,9
	Всего за завтрак	455	12,68	14,57	74,97	523,14		32,5
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		11,94	12,82	68,22	485,89		
2 завтрак	Второй завтрак: фрукты (груша)	100	0,84	0,66	20,52	150,24	15	4
Обед	Салат овощной: свекольный с яблоками	60	0,67	4,11	8,35	72,65	85	6,4
	Суп гороховый с гречками	200	39,4	3,33	25,04	143,66	91	12
	Тефтели из говядины под сметанным соусом	80/15	14,67	11,27	8,13	192,47	107	12,5
	Пюре картофельное	170	3,95	5,11	25,4	163,49	73	7,5
	Напиток из св.фруктов витаминиз	200	0,08	0,08	15,91	64,97	64	4,2
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,05	23	102,5	113	5,2
	Всего за обед	750	25,76	23,95	105,83	739,74		48,9
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		23,06	19,94	97,37	642,63		
Полдник	Пирожки с яблоками или изюмом* или овощным фаршем*	100	6,53	8,98	47,63	296,85	70	4,7
	Молоко	200	5,6	5	9,4	106,4	59	6,2
	Всего за полдник	300	12,13	13,98	57,03	434,25		10,2
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		17,51	21,77	97,07	398,65		
Ужин	Рис или вермишель в молоке/	200	6,11	7,79	23,32	188,4	10	2,4
	Сок натуральный для детского питания	180	0,9		16,38	64,8	125	5
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,4	92,8	112	5,2

	Всего за ужин	420	10,05	8,11	58,74	346,0		12,6
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		9,01	7,52	52,3	344,2		
Ужин 2	Кефир	180	5,6	6,4	14,19	135,9 4	39	7
	Батон	40	3,04	0,32	19,4	92,8	112	5,2
	Всего за ужин	220	8,64	6,72	33,59	228,7 4		12,2
	Энергетическая ценность за день с т/о		64,81	63,47	325,60	2154, 13		116,4

День 2: Меню приготавливаемых блюд от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые качества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
завтрак	Пудинг творожный с изюмом со сладким соусом	150/15	20,65	14,8	33,29	348,97	72	12,7
	Какао с молоком	180	3,52	3,1	15,74	104,68	23	7,6
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	35	3,44	5,28	14,65	120,11	7	7,3
	Всего за завтрак	375	25,95	20,4	57,95	519,2		27,6
	Энергетическая ценность с учетом т/о		23,65	18,30	53,47	503,45		
2 завтрак	Второй завтрак – фрукты (банан)	80	0,109		15,31	109,ю87	2	2,5
обед	Салат овощной: из белокочанной капусты с яблоками/№184	40	0,47	3,08	5,92	52,93	80	5,9
	Борщ со сметаной на	150	2,1	4,02	11,42	89,58	5	9,7
	Котлета рыбная паровая	60	10,36	2,01	4,39	77,33	49	9,5
	томатным соусом	70	0,49	1,49	4,07	31,65	123	1,0
	Рис отварной или гречка	120	3,83	3,73	22,89	140,62	77	5,3
	Компот из с/фр.витаминизир.	180	0,18		17,58	70,99	46	3,2
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,04	18,04	82	113	6
	Всего за обед	590	19,39	14,37	84,67	546,58		40,9
	Энергетическая ценность с учетом т/о		18,18	12,24	77,18	507,28		
полдник	Тефтели из говядины	60/20	12,66	10,09	7,44	178,24	40	12,5
	Картофель отварной в молоке	150	3,72	4,19	24,23	149,67	122	8,3
	Молоко	180	5,04	4,5	8,46	93,96	59	4,7
	Всего за полдник	450	23,38	19,63	58,53	503,81		25,5
	Энергетическая ценность с учетом т/о		19,79	16,89	21,54	346,72		
	Энергетическая ценность за день с т/о		111,22	49,53	296,09	1598,6		94,0

День 2 : Меню приготавливаемых блюд от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые качества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
завтрак	Пудинг творожный с изюмом со сладким соусом	15/ 240	24,27	18,37	37,07	411,43	72	13
	Какао с молоком	200	4,12	3,6	18,65	123,34	23	7,9
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	45	4,88	7,65	19,53	167,01	7	7,5
	Всего за завтрак		33,32	29,62	75,25	701,78		28,4
	Энергетическая ценность с учетом т/о		31,32	26,07	68,48	633,63		
2 завтрак	Второй завтрак – фрукты) банан)	100	0,129		18,34	109,87	2	3
обед	Салат овощной: из белокачанной капусты с яблоками/№184	60	0,59	4,11	7,59	69,05	80	6,1
	Борщ со сметаной на	200	2,88	4,69	14,9	112,86	5	10
	Котлета рыбная паровая	100	12,91	4,19	4,81	108,81	49	10,1
	Томатным соусом	120	0,49	1,49	4,07	31,65	123	1,4
	Рис отварной или гречка	190	5,85	4,82	32,74	196,4	77	5,6
	Компот из с/фр.витаминизир.	150	0,18		17,58	70,99	46	3,6
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,05	23	102,5		5,2
	Всего за обед	760	25,37	19,35	108,0	705,66		42,0
	Энергетическая ценность с учетом т/о		24,28	16,91	103,6	683,42	40	
полдник	Тефтели из говядины со сметанным соусом	70/20	14,67	11,27	8,13	192,47	122	12,5
	Картофель отварной в молоке	180	4,77	5,32	30,79	190,17	72	7,9
	Молоко	200	5,6	5	9,4	104,4	23	4,7
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8	7	2,5
	Всего за полдник	550	28,08	21,91	67,72	579,84		27,4
	Энергетическая ценность с учетом т/о		24,67	18,69	63,56	531,65		
	Энергетическая ценность за день с т/о		70,96	54,26	267,08	1952,15		97,8

День 2 : Меню приготавливаемых блюд от 3 до 7 лет круглосуточные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые качества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
завтрак	Пудинг творожный с изюмом со сладким соусом	200/20	24,27	18,37	37,07	411,43	72	13
	Какао с молоком	200	4,12	3,6	18,65	123,34	23	7,9
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	45	4,88	7,65	19,53	167,01	7	7,5
	Всего за завтрак	465	33,32	29,62	75,25	701,78		28,4
	Энергетическая ценность с учетом т/о		31,32	26,07	68,48	633,63		
2 завтрак	Второй завтрак – (фрукты) банан)	100	0,129		18,34	109,87	2	3
обед	Салат овощной: из белокачанной капусты с яблоками/№184	60	0,59	4,11	7,59	69,05	80	6,1
	Борщ со сметаной на	200	2,88	4,69	14,9	112,86	5	10
	Котлета рыбная паровая	100	12,91	4,19	4,81	108,81	49	10,1
	Томатным соусом	120	0,49	1,49	4,07	31,65	123	1,4
	Рис отварной или гречка	190	5,85	4,82	32,74	196,4	77	5,6
	Компот из с/фр.витаминизир.	150	0,18		17,58	70,99	46	3,6
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,05	23	102,5	113	5,2
	Всего за обед	760	25,37	19,35	108,0	705,66		42,0
	Энергетическая ценность с учетом т/о		24,28	16,91	103,6	683,42		
полдник	Булочка сдобная	80	7,16	6,88	46,22	273,84	6	2,5
	Молоко	200	5,6	5	9,4	104,4	23	4,7
	Всего за полдник	280	12,74	11,88	55,62	414,94		7,2
	Энергетическая ценность с учетом т/о		11,47	10,0	50,06	378,24		
Ужин1	Тефтели из говядины под сметанным соусом	70/20	14,67	11,27	8,13	192,47	122	12,5
	Картофель отварной в молоке	150	4,77	5,32	30,79	190,17	122	7,9
	Чай с молоком/№ 161	180	4,06	3,6	18,82	123,57	114	4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8	112	2,3

Всего за ужин	450	26,54	20,51	77,92	599,01		49,4
Энергетическая ценность с учетом т/о		23,06	17,0	62,72	508,24		

Ужин
2

Кефир	200	5,6	6,4	14,19	135,94	39	9,2
Печенье	30	2,25	3,54	22,32	130,2	68	13,5
Всего за ужин	210	7,85	9,94	36,51	266,14		26,6
Энергетическая ценность с учетом т/о за день		145,28	80,97	427,48	2572,94		121,7

День 3: Меню приготавливаемых блюд от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые качества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	углеводы			
День 3								
Завтрак	Каша рисовая	150	6,05	7,93	25,55	197,46	36	8,3
	Кофейный напиток с молоком	180	3,22	2,88	15,39	99,49	50	5,7
	Хлеб пшеничный с маслом	35	2,32	3,87	14,65	106,95	111	6,8
	Всего за завтрак	355	11,59	14,68	55,59	400,04		20,8
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		10,89	12,92	50,59	362,2		
2 завтрак	Второй завтрак: фрукты (яблоко)	100	0,70	0,70	17,24	101,2	120	3,1
Обед	Салат овощной: из огурцов с луком	45	0,73	3,05	3,41	44,02	83	3,4
	Щи со сметаной	150	1,7	3,99	7,73	73,38	119	13,4
	Голубцы ленивые с отварным мясом в сметанном соусе	150/10	15,44	13,86	22,3	275,94	13/87	15,4
	Лимонный напиток	180	0,02	0,02	12,56	50,58	55	2,3
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,04	18,4	82	113	5
	Всего за обед	575	19,85	21,96	68,08	545,92		39,8
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		18,28	19,39	62,72	510,51		
Полдник	Булочка сдобная т/о15%	70	6,44	6,74	39,88	245,01	6	4,0
	Каша манная молочная	150	5,59	7,83	22,91	184,26	33	9,0
	Кефир	180	5,04	5,76	11,37	116,76	39	8,3
	Всего за полдник	400	16,38	18,83	69,54	512,94		21,3
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		15,04	16,65	65,75	506,12		
	Энергетическая ценность за день с т/о		46,25	51,84	200,09	1460,85		81,9

День 3: Меню приготавливаемых блюд от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые качества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	углеводы			
День 3								
Завтрак	Каша рисовая	250	6,99	8,32	30,98	226,47	36	8,5
	Кофейный напиток с молоком	200	3,64	3,25	18,08	115,74	50	6
	Хлеб пшеничный с маслом	40	3,1	6,12	19,54	145,68	111	7
	Всего за завтрак	440	13,74	17,69	68,6	487,89		21,5
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		12,92	15,57	62,43	441,53		
2 завтрак	Второй завтрак: фрукты (яблоко)	100	0,95	0,95	20,62	110,6	120	3,6
Обед	Салат овощной: из огурцов с луком	60	0,88	3,06	4,09	47,44	83	4
	Щи со сметаной	200	2,15	4,66	10,01	111,99	119	13,7
	Голубцы ленивые с отварным мясом в сметанном соусе	200/20	15,82	14,05	24,01	325,95	13/87	16,3
	Лимонный напиток	200	0,03	0,03	14,69	59,37	55	3,3
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,05	23	102,5	113	5,2
	Всего за обед	730	21,33	21,86	75,08	647,25		42,2
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		20,19	19,73	71,7	611,13		
Полдник	Ватрушка с творогом	100	11,93	9,4	44,5	310,54	9	9,6
	Каша манная молочная	200	6,99	8,32	30,98	226,47	33	10,2
	Кефир	180	5,6	6,4	14,19	135,94	39	9,2
	Всего за полдник	480	24,52	24,12	90,676	672,95		29
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		22,45	22,19	87,99	629,31		
	Энергетическая ценность за день с т/о		56,54	58,44	242,74	1824,57		93,8

День 3: Меню приготавливаемых блюд от 3 до 7 лет круглосуточные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые качества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	углеводы			
День 3								
Завтрак	Каша рисовая	200	6,99	8,32	30,98	226,47	36	8,5
	Кофейный напиток с молоком	200	3,64	3,25	18,08	115,74	50	6
	Хлеб пшеничный с маслом	40	3,1	6,12	19,54	145,68	111	7
	Всего за завтрак	440	13,74	17,69	68,6	487,89		21,5
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		12,92	15,57	62,43	441,53		
2 завтрак	Второй завтрак: фрукты (яблоко)	100	0,95	0,95	20,62	110,6	120	3,6
Обед	Салат овощной: из огурцов с луком	60	0,88	3,06	4,09	47,44	83	4
	Щи со сметаной	200	2,15	4,66	10,01	111,99	119	13,7
	Голубцы ленивые с отварным мясом в сметанном соусе	200/20	15,82	14,05	24,01	325,95	13/87	16,3
	Лимонный напиток	200	0,03	0,03	14,69	59,37	55	3,3
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,05	23	102,5	113	5,2
	Всего за обед	730	21,33	21,86	75,08	647,25		42,2
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		20,19	19,73	71,7	611,13		
Полдник	Ватрушка с творогом	100	11,93	9,4	44,5	310,54	9	9,6
	Каша манная молочная	200	6,99	8,32	30,98	226,47	33	10,2
	Кефир	200	5,6	6,4	14,19	135,94	39	9,2
	Всего за полдник	500	24,52	24,12	90,676	672,95		29
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		22,45	22,19	87,99	629,31		
	Энергетическая ценность за день с т/о		56,54	58,44	242,74	1824,57		93,8

День 4: Меню приготавливаемых блюд от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые качества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	углеводы			
День 4								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	6,05	7,93	25,55	197,46	35	8,5
	Какао с молоком	180	3,52	3,1	15,74	104,68	23	7,7
	Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	35	3,44	5,28	14,65	120,11	7	7,4
	Всего за завтрак	365	13,01	16,31	55,94	422,25		23,6
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		12,23	14,35	50,91	381,71		
2 завтрак	Второй завтрак: фрукты (апельсин)	100	0,134	0,36	13,57	102,27	1	3,8
Обед	Салат овощной: из свеклы с изюмом	40	0,66	3,03	10,84	73,25	126	8
	Суп с клецками	150	3,11	3,04	19,38	116,62	99	9,45
	Рулет мясной с яйцом	70	12,71	10,78	6,01	171,33	78	11,2
	Пюре картофельное	150	3,39	4,16	22,01	139,12	73	7,6
	Компот фруктовый (яблочный) витаминизир.	180	0,07	0,07	13,7	55,8	45	6,2
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,04	18,4	82	113	5,0
	Всего за обед	580	41,18	21,12	89,35	637,40		47,45
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		38,96	18,63	82,12	596,67		
Полдник	Пирожки с овощным фаршем*	80					69	8,3
			5,22	8,55	41,73	263,97		
	Каша пшеничная молочная	150	6,05	7,93	25,55	197,46	34	7,3
	Молоко	180	5,04	4,5	8,46	93,36	59	4,1
	Всего за полдник	410	17,53	20,98	73,89	555,43		19,7
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		16,34	18,75	71,45	534,6		
	Энергетическая ценность за день с т/о		67,66	52,09	218,05	1585,25		94,55

День 4: Меню приготавливаемых блюд от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые качества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	углеводы			
День 4								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,99	8,32	30,98	226,47	35	8,9
	Какао с молоком	200	4,12	3,6	18,65	123,34	23	7,9
	Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	445	3,44	5,28	14,65	120,11	7	7,5
	Всего за завтрак		15,99	19,57	69,16	516,82		24,3
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		15,03	17,22	62,94	466,86		
2 завтрак	Второй завтрак: фрукты (апельсин)	100	0,152	0,48	17,78	111,75	1	4
Обед	Салат овощной: из свеклы с изюмом	60	0,9	4,05	10,95	83,85	126	8,5
	Суп с клецками	20	4,07	3,29	27,92	145,14	99	9,8
	Рулет мясной с яйцом	80	14,46	11,78	8,06	195,74	78	11,5
	Пюре картофельное	150	3,95	5,11	25,1	163,49	73	7,8
	Компот фруктовый (яблочный) витаминизир.	200	0,09	0,09	15,13	61,77	45	6,5
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,05	23	102,5	113	5,2
	Всего за обед	740	23,33	21,53	98,01	679,39		49,3
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		21,93	18,95	89,19	615,12		
Полдник	Пирожки с овощным фаршем*	100	7,53	9,98	52,63	330,85	69	9,2
	Каша пшеничная молочная	200	6,99	8,32	30,98	226,47	34	7,9
	Молоко	180	5,6	5	9,4	106,4	59	4,3
	Всего за полдник	480	20,12	23,3	93,01	661,71		21,4
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		18,82	21,49	86,83	591,75		
	Энергетическая ценность за день с т/о		56,17	58,64	256,74	1864,48		99,0

День 4: Меню приготавливаемых блюд от 3 до 7 лет круглосуточные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые качества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	углеводы			
День 4								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,99	8,32	30,98	226,47	35	8,9
	Какао с молоком	200	4,12	3,6	18,65	123,34	23	7,9
	Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	45	3,44	5,28	14,65	120,11	7	7,5
	Всего за завтрак	445	15,99	19,57	69,16	516,82		24,3
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		15,03	17,22	62,94	466,86		
2 завтрак	Второй завтрак: фрукты (апельсин)	100	0,152	0,48	17,78	111,75	1	4,0
	Салат овощной: из свеклы с изюмом	60	0,9	4,05	10,95	83,85	126	8,5
	Суп с клецками	250	4,07	3,29	27,92	145,14	99	9,8
	Рулет мясной с яйцом	80	14,46	11,78	8,06	195,74	78	11,5
	Пюре картофельное	150	3,95	5,11	25,1	163,49	73	7,8
	Компот фруктовый (яблочный) витаминизир.	200	0,09	0,09	15,13	61,77	45	6,5
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,05	23	102,5	113	5,2
	Всего за обед	740	23,33	21,53	98,01	679,39		49,3
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		21,93	18,95	89,19	615,12		
Полдник	Пирожки с овощным фаршем*	100	7,53	9,98	52,63	330,85	69	9,2
	Молоко	200	5,6	5	9,4	104,4	59	4,3
	Всего за полдник	300	13,13	14,98	62,03	435,25		13,5
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		11,82	13,49	55,83	391,75		
Ужин	Каша пшеничная молочная	200	6,99	8,32	30,98	226,47	34	7,9
	Чай с соком	200	0,25		11,4	46,93	117	4,2
	Шокол. конфета	25	0,73	2,68	19,15	103,5	48	3,1
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,32	19,44	92,8	112	2,3
	Всего за ужин	465	11,61	11,32	80,97	469,7		40,2
	Энергетическая ценность с учетом		20,31	17,05	81,56	436,95		

	тепловой обработки							
Ужин 2	Кефир	200	5,6	6,4	14,19	135,94	39	9,2
	Печенье	30	2,25	3,54	22,32	130,2	68	13,5
	Всего за ужин	210	7,85	9,94	36,51	266,14		
	Энергетическая ценность за день с т/о		77,44	77,13	344,8 1	2341,99		117,9

День 5: Меню приготавливаемых блюд от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые качества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	углеводы			
День 5								
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «геркулес» молочная жидкая	150	6,05	7,93	25,55	197,46	32	7,5
	Кофейный напиток с молоком	180	3,22	2,88	15,39	99,93	50	5,8
	Хлеб пшеничный с маслом	25	2,32	3,87	14,65	102,65	111	7,6
	Всего за завтрак	355	11,59	14,68	55,59	400,04		20,9
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		10,89	12,92	50,58	362,16		
2 завтрак	Второй завтрак: фрукты (банан)	100	0,119		15,36	103,45	2	3,3
Обед	Салат овощной: витаминный	45	0,45	3,08	5,2	50,45	80	3,1
	Суп с мясными фрикадельками	150	5,4	5,07	5,53	93,31	95	11,7
	Запеканка картофельная с мясом с томатно-сметанным соусом	150/20	16,34	15,69	27,65	317	17/88	13
	Напиток из чернослива витаминизирован.	180	0,28		17,94	72,93	65	5,3
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,04	18,4	82	113	5
	Всего за обед	540	25,43	23,88	74,72	615,69		38,1
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		23,9	21,01	68,9	560,29		
Полдник	Суфле из отварной рыбы	60	12,66	4,83	3,66	107,83	103	7,6
	Овощи тушённые в сметанном соусе	110	2,7	3,08	10,4	196,05	66	6
	Чай с лимоном	180	0,02	-	10,04	40,56	116	9,1
	Хлеб пшеничный	35	1,9	0,2	12,05	58	112	2
	Всего за полдник	405	17,28	8,43	36,15	286,44		24,7
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		16,24	8,01	32,89	268,59		
	Энергетическая ценность за день с т/о		51,92	41,94	167,73	1431,45		87

День 5: Меню приготавливаемых блюд от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые качества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	углеводы			
День 5								
Завтрак	Яйцо 1/2	1/2	2,5	2,3	0,14	31,4	32	3,2
	Каша из овсяных хлопьев «геркулес» молочная жидкая	200/30	6,85	8,2	30,75	223,85	50	8
	Кофейный напиток с молоком	200	3,64	3,25	18,08	115,74	111	6
	Хлеб пшеничный с маслом	40	3,1	6,12	19,54	145,68		8
	Всего за завтрак	470	16,09	19,87	68,51	516,68		25,2
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		14,99	17,37	63,13	484,81	2	
2 завтрак	Второй завтрак: фрукты (банан)	100	0,129		18,34	103,45	80	3,5
Обед	Салат овощной: витаминный	60	0,73	4,08	7,05	67,65	95	3,55
	Суп с мясными фрикадельками	200	6,43	6,13	8,04	113,12	17/88	12,8
	Запеканка картофельная с мясом с томатно-сметанным соусом	250	16,54	16,17	30,66	334,39	65	13,5
	Напиток из чернослива витаминизирован.	180/20	0,3		20,51	83,33	113	5,5
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,05	23	102,5		5,2
	Всего за обед	710	26,45	26,43	89,26	700,99		40,55
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		24,86	22,38	81,23	625,78		
Полдник	Суфле из отварной рыбы	80	17,1	5,01	4,42	131,31	103	8,9
	Овощи тушённые в сметанном соусе	130	3,61	4,14	13,85	107,04	66	7
	Чай с лимоном	180	0,04	-	13,35	56,19	116	10,2
	Хлеб пшеничный	35	3,42	0,36	21,87	104,4	112	2,3
	Всего за полдник	455	24,17	9,51	53,49	474,69		28,4
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		22,72	8,37	48,68	435,36		
	Энергетическая ценность за день с т/о		63,46	52,13	211,13	1855,55		94,15

День 5: Меню приготавливаемых блюд от 3 до 7 лет круглосуточные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые качества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	углеводы			
День 5								
Завтрак	Яйцо 1/2	1/2	2,5	2,3	0,14	31,4	32	3,2
	Каша из овсяных хлопьев «геркулес» молочная жидкая	200/30	6,85	8,2	30,75	223,85	50	8
	Кофейный напиток с молоком	200	3,64	3,25	18,08	115,74	111	6
	Хлеб пшеничный с маслом	40	3,1	6,12	19,54	145,68		8
	Всего за завтрак	470	16,09	19,87	68,51	516,68		25,2
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		14,99	17,37	63,13	464,81	2	
2 завтрак	Второй завтрак: фрукты (банан)	100	0,129		18,34	110,6	80	3,5
Обед	Салат овощной: витаминный	60	0,73	4,08	7,05	67,65	95	3,55
	Суп с мясными фрикадельками	250	6,43	6,13	8,04	113,12	17/88	12,8
	Запеканка картофельная с мясом с томатно-сметанным соусом	250	16,54	16,17	30,66	334,39	65	13,5
	Напиток из чернослива витаминизирован.	200	0,3		20,51	83,33	113	5,5
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,05	23	102,5		5,2
	Всего за обед	710	26,45	26,43	89,26	700,99		40,55
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		24,86	22,38	81,23	625,78		
Полдник	Суфле из отварной рыбы	80	17,1	5,01	4,42	131,31	103	8,9
	Овощи тушённые в сметанном соусе	130	17,1	5,01	4,42	131,31	66	7
	Чай с лимоном	180	0,04	-	13,35	56,19	116	10,2
	Хлеб пшеничный	35	3,42	0,36	21,87	104,4	112	2,3
	Всего за полдник	455	24,17	9,51	53,49	474,69		28,4
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		22,72	8,37	48,68	435,36		
	Энергетическая ценность за день с т/о		63,46	52,13	211,13	1855,55		94,15

День 6: Меню приготавливаемых блюд от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые качества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	углеводы			
День 6								
Завтрак	Каша гречневая п/в	150	4,45	5,31	26,48	171,66	28	5,7
	Чай с сахаром	180	-	-	9,98	39,9	115	3,8
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	45	3,44	5,28	14,65	120,11	7	7,4
	Всего за завтрак	375	7,89	10,59	51,11	331,67		16,9
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		7,42	9,32	46,51	299,6		
2 завтрак	Второй завтрак: фрукты (яблоко)	100	0,70	0,70	17,24	110,6	120	10,8
Обед	Салат овощной: из моркови с яблоками	45	0,48	3,08	5,22	50,57	82	5,5
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	2,11	3,81	11,62	89,28	92	7,2
	Шницель мясной или куриный	60	12,02	9,85	8,34	169,9	73	11,1
	Пюре картофельное	60	2,3	3,02	15	96,47	24	5
	Капуста тушеная	50	0,99	1,8	4,82	39,48	44	8
	Компот из св. яблок или груш витаминизированный	180	0,07	0,07	12,7	51,81	113	6,2
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,04	18,4	82		5,0
	Всего за обед	550	19,93	21,67	76,1	579,51		48
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		18,73	19,07	69,17	523,23		
Полдник	Блины с повидлом или с джемом	70/15	5,82	5,25	41,34	245,01	4	6,3
	Каша пшеничная молочная	150	6,05	7,93	25,55	197,46	34	4,5
	Молоко	180	5,04	4,5	8,46	93,96	59	4,1
	Всего за полдник	415	11,48	9,72	49,80	349,41		14,9
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		10,45	8,46	46,99	327,99		
	Энергетическая ценность за день с т/о		43,35	45,48	205,46	1423,48		90

День 6: Меню приготавливаемых блюд от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые качества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	углеводы			
День 6								
Завтрак	Каша гречневая п/в	200	5,5	6,27	32,75	209,62	28	6,0
	Чай с сахаром	180	-	-	7,98	31,9	115	4,3
	Шоколадная конфета	25	0,73	2,68	19,15	103,5	7	7,7
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	45	4,88	7,65	19,53	167,01		22
	Всего за завтрак		1,11	16,6	79,41	512,03		
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки	100	10,44	14,61	72,26	462,29	120	
2 завтрак	Второй завтрак: фрукты (яблоко)	100	0,95	0,95	20,62	110,6	82	12,1
Обед	Салат овощной: из моркови с яблоками	60	0,67	4,11	8,35	72,65	92	6,5
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	180	2,69	4,34	14,73	108,7	73	7,5
	Шницель мясной или куриный	70	13,7	10,94	9,04	189,12	24	11,3
	Пюре картофельное	70	2,3	3,02	15	96,47	44	5
	Капуста тушеная	60	1,61	3,56	7,85	69,92	113	8,7
	Компот из св. яблок или груш витаминизир	200	0,09	0,09	15,13	61,77	4	6,5
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,05	23	102,5		5,2
	Всего за обед	690	23,51	26,11	93,07	701,13		50,7
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		22,1	22,98	84,69	633,98		
Полдник	Блины с повидлом или с джемом	100/20	7,33	7,44	52,97	306,55	34	6,6
	Каша пшеничная молочная	150	6,99	8,32	30,98	226,47	59	4,5
	Молоко	180	5,6	5	9,4	104,4	28	4,3
	Всего за полдник		12,93	12,44	62,37	410,95		15,4
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		11,82	11,80	58,92	384,19		
	Энергетическая ценность за день с т/о		52,3	57,78	289,46	1799,53		100,2

День 6: Меню приготавливаемых блюд от 3 до 7 лет круглосуточные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые качества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	углеводы			
День 6								
Завтрак	Каша гречневая п/в	200	5,5	6,27	32,75	209,62	28	6,0
	Чай с сахаром	200	-	-	7,98	31,9	115	4,3
	Шоколадная конфета	25	0,73	2,68	19,15	103,5	7	7,7
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	45	4,88	7,65	19,53	167,01		22
	Всего за завтрак	450	1,11	16,6	79,41	512,03		
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		10,44	14,61	72,26	462,29	120	
2 завтрак	Второй завтрак: фрукты (яблоко)	100	0,95	0,95	20,62	92,6	82	12,1
Обед	Салат овощной: из моркови с яблоками	60	0,67	4,11	8,35	72,65	92	6,5
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	180	2,69	4,34	14,73	108,7	73	7,5
	Шницель мясной или куриный	70	13,7	10,94	9,04	189,12	24	11,3
	Пюре картофельное	70	2,3	3,02	15	96,47	44	5
	Капуста тушеная	60	1,61	3,56	7,85	69,92	113	8,7
	Компот из св. яблок или груш витаминизир	200	0,09	0,09	15,13	61,77		6,5
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,05	23	102,5		5,2
	Всего за обед	690	23,51	26,11	93,07	701,13		50,7
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		22,1	22,98	84,69	633,98	4	
Полдник	Блины с повидлом или с джемом	100/20	7,33	7,44	52,97	306,55	34	6,6
	Молоко	180	5,6	5	9,4	104,4	59	4,3
	Всего за полдник	300	12,93	12,44	62,37	410,95		10,9
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		11,82	11,80	58,92	384,19		
Ужин	Каша пшеничная молочная/№102	150	6,99	8,32	30,98	226,47	34	4,7
	Кисель из сухофруктов	180	0,22		23,9	96,7	127	3,4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,4	92,8	112	2,3
	Всего за ужин	370	12,2	11,06	64,84	407,86		21,4

	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		11,97	9,73	59	371,45		
Ужин 2	Кефир	180	5,6	6,4	14,19	135,94	39	9
	Батон	30	2,28	0,24	14,58	69,6	112	2
	Всего за ужин	210	7,88	6,64	28,77	205,54		11
	Энергетическая ценность за день с т/о		63,21	66,79	333,7 4	2157,1 6		116

День 7: Меню приготавливаемых блюд от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые качества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	углеводы			
День 7								
Завтрак	Запеканка творожная с фруктовым соусом	150/30	20,9	15,17	24	316,27	20/90	5,8
	Кофейный напиток с молоком	180	3,22	2,88	15,35	99,93	50	5,8
	Хлеб пшеничный с маслом	40	2,32	3,87	14,65	102,65	111	6,3
	Всего за завтрак	395	26,44	21,84	54	518,85		17,9
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		24,85	19,22	49,14	468,9		
2 завтрак	Второй завтрак: фрукты (груша)	100	0,64	0,54	14,68	132,48	115	12
Обед	Салат овощной: свекольный	45	0,65	3	5,05	50,18	86	3,7
	Суп картофельный с гречками со сметаной на курином бульоне	150	2,9	3,84	18,18	119,01	94	6,5
	Суфле из отварной курицы (запекание 8%)	60	14,07	18,03	4,65	237,4	102	13,3
	Овощное рагу	110	3,53	5,94	15,62	130,1	74	5,1
	Напиток ассорти витаминизиров	180	0,22		18,9	76,41	61	47
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,04	18,4	82	113	5
	Всего за обед	480	0,22		18,9	76,41		38,3
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		0,22		18,9	76,41		
Полдник	Каша рисовая молочная	200	6,05	7,93	25,55	197,46	36	5,9
	Суфле из отварной рыбы	60	11,66	4,83	3,66	107,83	40	9,8
	Кефир с сахаром или кисломолочный продукт	180	5,04	5,7	11,37	116,76	39	6,5
	Всего за полдник		25,65	18,15	52,63	476,73		22,2
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		19,21	15,69	48,34	389,89		
	Энергетическая ценность за день с т/о		66,78	62,63	186,25	1577,27		90,4

День 7: Меню приготавливаемых блюд от **3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые качества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	углеводы			
День 7								
Завтрак	Запеканка творожная с фруктовым соусом	200	25,16	18,37	28,27	379,75	20/90	6
	Кофейный напиток с молоком	200	3,64	3,25	18,08	115,74	50	6
	Хлеб пшеничный с маслом	40	3,1	6,12	19,54	145,68	111	7,6
	Всего за завтрак	440	31,9	27,74	65,89	641,17		19,6
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		29,99	24,41	59,96	578,9		
2 завтрак	Второй завтрак: фрукты (груша)	100	0,84	0,66	20,52	150,24	115	14
Обед	Салат овощной: свекольный	60	0,84	4,06	6,9	67,53	86	4,2
	Суп картофельный с гренками со сметаной на курином бульоне	200	0,84	4,06	6,9	67,53	94	7
	Суфле из отварной курицы (запекание 8%)	70	17,06	20,77	5,64	276,96	102	15,3
	Овощное рагу	150	4,1	6,57	20,2	156,46	74	5,4
	Напиток ассорти витаминизиров	200	0,22		20,98	84,39	61	5
	Хлеб ржаной	50	2,45	3,54	22,32	130,2	113	5,2
	Всего за обед	730	27,75	39,82	98,95	865,84		42,1
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		26,09	35,04	90,04	779,88		
Полдник	Каша рисовая молочная	150	6,99	8,32	30,98	226,47	36	6,1
	Суфле из отварной рыбы	80	17,1	5,01	4,43	131,31	40	10,3
	Кефир с сахаром или кисломолочный продукт	200	5,6	6,4	14,19	135,94	39	7
	Всего за полдник		32,73	20,05	75,48	586,52		23,4
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		28,15	18,18	69,12	536,2		
	Энергетическая ценность за день с т/о		86,07	70,89	239,64	2046,22		99,1

День 7: Меню приготавливаемых блюд от 3 до 7 лет круглосуточные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые качества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	углеводы			
День 7								
Завтрак	Запеканка творожная с фруктовым соусом	200	25,16	18,37	28,27	379,75	20/90	6
	Кофейный напиток с молоком	200	3,64	3,25	18,08	115,74	50	6
	Хлеб пшеничный с маслом	45	3,1	6,12	19,54	145,68	111	7,6
	Всего за завтрак	445	31,9	27,74	65,89	641,17		19,6
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		29,99	24,41	59,96	578,9		
2 завтрак	Второй завтрак: фрукты (груша)	100	0,84	0,66	20,52	150,24	115	14
Обед	Салат овощной: свекольный	60	0,84	4,06	6,9	67,53	86	4,2
	Суп картофельный с гречками со сметаной на курином бульоне	200	0,84	4,06	6,9	67,53	94	7
	Суфле из отварной курицы (запекание 8%)	70	17,06	20,77	5,64	276,96	102	15,3
	Овощное рагу	180	4,1	6,57	20,2	156,46	74	5,4
	Напиток ассорти витаминизиров	200	0,22		20,98	84,39	61	5
	Хлеб ржаной	50	2,45	3,54	22,32	130,2	113	5,2
	Всего за обед	730	27,75	39,82	98,95	865,84		42,1
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		26,09	35,04	90,04	779,88		
Полдник	Булочка сдобная т/о15%	80	7,16	6,88	46,22	273,84	36	11,7
	Кефир с сахаром или кисломолочный продукт	200	5,6	6,4	14,19	135,94	39	7
	Всего за полдник	280	12,93	13,84	67,16	442,49		18,7
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		12,15	12,18	61,12	402,7		
Ужин	Рис или вермишель в молоке	200	6,11	7,79	23,32	188,4	10	8.3
	Сок натуральный для детского питания	180	0,9		16,38	68,4	125	5

	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8	112	2,3
	Всего за ужин	420	10,5	8,11	59,14	349,6		15,6
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		9,45	7,14	53,82	317,34		
Ужин 2	Кефир	200	5,6	6,4	14,19	135,94	39	9,2
	Печенье	30	2,25	3,54	22,32	130,2	68	13,5
	Всего за ужин	210	7,85	9,94	36,51	266,14		
	Энергетическая ценность за день с т/о		86,37	89,37	321,9 7	2435,2		121

День 8: Меню приготавливаемых блюд от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые качества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	углеводы			
День 8								
Завтрак	Каша манная молочная	150	5,59	7,83	22,91	184,26	33	3,0
	Какао с молоком	180	3,52	3,1	15,74	104,68	23	7,7
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	35	3,43	4,55	14,63	113,5	7	7,4
	Всего за завтрак	360	12,54	15,48	53,28	402,44		18,1
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		11,78	13,62	48,48	363,58		
2 завтрак	Второй завтрак- сок натуральный	100	0,5		14,0	100,6	125	11,5
Обед	Салат овощной: из огурцов с луком	40	0,73	3,05	3,41	44,02	83	13,7
	Суп овощной со сметаной	150	1,43	3,99	7,92	73,96	97	5,1
	Мясо, тушеное с картофелем (тушение 17%)	150	13,08	12,72	23,76	261,33	60	10,3
	Компот фруктовый витаминизир.	150	0,07	0,07	12,7	51,8	43	4,0
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,04	18,4	82	113	5,0
	Всего за обед	530	17,27	19,87	66,19	513,12		38,1
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		16,23	17,48	61,14	566,8		
Полдник	Рыбно- рисовая запеканка с томатно-сметанным соусом(запекание15 %)	180/20	16,83	10,78	14,6	221,28	128	17,8
	Чай с лимоном	100	0,02		10,4	40,56	116	9,1
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,5	58,4	112	1,6
	Всего за полдник	400	18,76	10,96	37,14	320,24		25,8
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		17,3	9,66	34,34	293,5		
	Энергетическая ценность за день с т/о		45,81	40,76	157,96	1494,48		97,2

День 8: Меню приготавливаемых блюд от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые качества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	углеводы			
День 8								
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,99	8,32	30,98	226,47	33	3,5
	Какао с молоком	200	4,12	3,6	18,65	123,34	23	7,9
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	45	4,88	7,65	19,53	167,01	7	7,7
	Всего за завтрак	445	15,99	19,57	69,16	516,82		19,1
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		15,03	17,22	62,93	466,82		
2 завтрак	Второй завтрак- сок натуральный	100	0,75		18,6	120,0	125	14,5
Обед	Салат овощной: из огурцов с луком	60					83	14,2
			0,88	3,06	4,09	47,41		
	Суп овощной со сметаной	200	2,15	4,27	10,6	89,43	97	5,3
	Мясо, тушеное с картофелем (тушение 17%)	250					60	10,6
			15,02	14,73	28,2	305,49		
	Компот фруктовый витаминизир.	200	0,09	0,09	15,13	61,77	43	4,2
Полдник	Хлеб ржаной	50	2,45	0,05	23	102,5	113	5,2
	Всего за обед	710	20,59	22,2	81,02	606,6		39,5
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		19,32	18,12	73,73	628,28		
	Полдник							
	Рыбно- рисовая запеканка с томатно-сметанным соусом(запекание15 %)	220	19,08	12,63	15,58	251,5	128	18
	Чай с лимоном	200	0,04		13,5	56,19	116	11,2
	Хлеб пшеничный	40	13,04	0,32	19,44	92,08	112	2,3
	Всего за полдник	460	22,78	13,89	51,46	423,83		31,5
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		21,41	12,22	46,83	402,9		
	Энергетическая ценность за день с т/о		56,51	47,56	202,09	1875,03		104,6

День 8: Меню приготавливаемых блюд от 3 до 7 лет круглосуточные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые качества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,99	8,32	30,98	226,47	33	3,5
	Какао с молоком	200	4,12	3,6	18,65	123,34	23	7,9
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	45	4,88	7,65	19,53	167,01	7	7,7
	Всего за завтрак	445	15,99	19,57	69,16	516,82		19,1
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		15,03	17,22	62,93	466,82		
2 завтрак	Второй завтрак- сок натуральный	100	0,75		18,6	120,0	125	14,5
Обед	Салат овощной: из огурцов с луком	60	0,88	3,06	4,09	47,41	83	14,2
	Суп овощной со сметаной	250	2,15	4,27	10,6	89,43	97	5,3
	Мясо, тушеное с картофелем (тушение 17%)	250	15,02	14,73	28,2	305,49	60	10,6
	Компот фруктовый витаминизир.	200	0,09	0,09	15,13	61,77	43	4,2
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,05	23	102,5	113	5,2
	Всего за обед	710	20,59	22,2	81,02	606,6		39,5
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		19,32	18,12	73,73	628,28		
Полдник	Рыбно- рисовая запеканка с томатно-сметанным соусом(запекание15 %)	200/20	19,08	12,63	15,58	251,5	128	18
	Чай с лимоном	200	0,04		13,5	56,19	116	11,2
	Хлеб пшеничный	40	13,04	0,32	19,44	92,08	112	2,3
	Всего за полдник	460	22,78	13,89	51,46	423,83		31,5
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		21,41	12,22	46,83	402,9		
	Энергетическая ценность за день с т/о		56,51	47,56	202,09	1875,03		104,6

День 9: Меню приготавливаемых блюд от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые качества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	углеводы			
День 9								
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	150	6,05	7,93	25,55	197,46	30	9
	Кофейный напиток с молоком	180	3,22	2,88	15,35	99,93	50	5,7
	Хлеб пшеничный или батон с маслом	35	2,32	3,87	14,65	102,65	111	6,8
	Всего за завтрак	360	11,59	14,68	55,59	400,04		22,8
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		10,89	12,92	50,58	362,16		
2 завтрак	Второй завтрак: фрукты (банан)	100	0,48		109,87	109,87	2	3,5
Обед	Салат из моркови с яблоками	45	0,47	3,08	5,92	52,93	82	5,5
	Суп свекольный со сметаной	150	1,58	3,99	9,49	79,38	100	6
	Кнели говяжьи или кнели куриные	60	11,46	9,8	4,76	152,68	41	12
	Капуста тушеная в сметанн. соусе	115	3,09	4,26	14,58	109,08	24/87	9
	Напиток из изюма	150	0,22	0	18,9	76,41	130	9,5
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,04	18,4	82		5
	Всего за обед	555	18,78	21,17	72,05	552,48		47
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		17,76	18,65	65,51	500,93		
Полдник	Каша перловая молочная	150	6,99	8,32	30,98	226,47	129	7,1
	Булочка сдобная т/о15%	70	6,44	6,74	39,88	245,01	6	2
	Кефир с сахаром или кисломолочный продукт	180	5,04	5,76	11,37	116,76	39	9
	Всего за полдник	400	10,79	11	46,63	328,68		18,1
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		10,21	10,69	36,06	309,89		
	Энергетическая ценность за день с т/о		47,55	50,89	209,06	1494,44		91,4

День 9: Меню приготавливаемых блюд от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые качества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	углеводы			
День 9								
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	200	6,05	7,93	25,55	197,46	30	9,3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,22	2,88	15,35	99,93	50	6
	Хлеб пшеничный или батон с маслом	40	2,32	3,87	14,65	102,65	111	7
	Всего за завтрак	440	11,59	14,68	55,59	400,04		22,3
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		10,89	12,92	50,58	362,16		
2 завтрак	Второй завтрак: фрукты (банан)	100	0,119		15,36	109,87	2	3,5
Обед	Салат из моркови с яблоками	60	0,47	3,08	5,92	52,93	82	6,5
	Суп свекольный со сметаной	200	1,58	3,99	9,49	79,38	100	6,4
	Кнели говяжьи или кнели куриные	70	11,46	9,8	4,76	152,68	41	12,3
	Капуста тушеная в сметанн. соусе	150	3,09	4,26	14,58	109,08	24/87	9,5
	Напиток из изюма	200	0,22	0	18,9	76,41	130	10
	Хлеб ржаной	50	1,96	0,04	18,4	82		5
	Всего за обед	730	18,78	21,17	72,05	552,48		49,7
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		17,76	18,65	65,51	609,3		
Полдник	Каша перловая молочная	180	6,99	8,32	30,98	226,47	129	7,6
	Ватрушка с творогом	100	11,93	9,4	44,5	310,54	9	13,6
	Кефир с сахаром или кисломолочный продукт	180	5,6	6,4	14,19	135,94	39	9,5
	Всего за полдник	460	17,53	15,8	58,69	446,48		36,7
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		15,8	14,22	52,83	401,84		
	Энергетическая ценность за день с т/о		58,34	59,47	239,56	1875,57		102,6

День 9: Меню приготавливаемых блюд от 3 до 7 лет круглосуточные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые качества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	200	6,05	7,93	25,55	197,46	30	9,3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,22	2,88	15,35	99,93	50	6
	Хлеб пшеничный или батон с маслом	40	2,32	3,87	14,65	102,65	111	7
	Всего за завтрак		11,59	14,68	55,59	400,04		21
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		10,89	12,92	50,58	362,16		
2 завтрак	Второй завтрак: фрукты (банан)	100	0,119		15,36	109,87	2	3,5
Обед	Салат из моркови с яблоками	60	0,47	3,08	5,92	52,93	82	6,5
	Суп свекольный со сметаной	200	1,58	3,99	9,49	79,38	100	6,4
	Кнели говяжьи или кнели куриные	70	11,46	9,8	4,76	152,68	41	12,3
	Капуста тушеная в сметанн. соусе	150	3,09	4,26	14,58	109,08	24/87	9,5
	Напиток из изюма	200	0,22	0	18,9	76,41	130	10
	Хлеб ржаной	50	1,96	0,04	18,4	82		5
	Всего за обед	730	18,78	21,17	72,05	552,48		49,7
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		17,76	18,65	65,51	500,93		
Полдник	Ватрушка с творогом (т/о15%)	100	11,93	9,4	44,5	310,54	129	13,6
	Кефир с сахаром или кисломолочный продукт	180	5,6	6,4	14,19	135,94	39	9,5
	Всего за полдник	280	17,53	15,8	58,69	446,48		23,1
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		15,8	14,22	52,83	401,84		
Ужин	Каша перловая молочная	200	6,99	8,32	30,98	226,47	129	7,3
	Сок натуральный для детского питания	200	0,9		16,38	68,4	125	5
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8	112	2,3
	Всего за ужин	450	19,15	12,58	78,16	501,31		14,6
	Энергетическая ценность с учетом		18,94	11,07	74,77	474,43		

	тепловой обработки							
Ужин 2	Кефир	180	5,6	6,4	14,19	135,94	39	9
	Печенье	30	2,25	3,54	22,32	130,2	68	13,5
	Всего за ужин	210	7,85	9,94	36,51	266,14		22,5
	Энергетическая ценность за день с т/о		69,92	76,1	308,5	2176,0 7		134,4

День 10: Меню приготавливаемых блюд от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые качества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	углеводы			
День 10								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,59	7,83	22,91	184,26	34	4,5
	Какао с молоком	180	3,52	3,1	15,74	104,68	23	7,7
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	45	3,44	5,28	14,65	120,11	7	7,4
	Всего за завтрак	375	13,01	16,31	55,94	422,25		19,6
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		12,22	14,35	50,9	381,63		
2 завтрак	Второй завтрак: фрукты (яблоко)	100	0,70	0,70	17,24	101,2	120	10,2
Обед	Салат овощной: из кв. капусты	40	0,59	4,04	3,74	53,67	131	9,8
	Рассольник со сметаной	150	1,97	3,78	11,04	85,94	75	10,5
	Биточки мясные или пюре мясное	70	11,7	10,24	2,54	149,25	8	10
	Пюре картофельное	150	3,39	4,16	22,01	139,12	73	5,7
	Компот из кураги витаминизир.	150	0,62		17,58	71,97	62	3,6
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,04	18,4	82	113	5,0
	Всего за обед	540	20,23	22,26	75,05	581,95		44,6
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		19,01	19,59	68,29	525,83		
Полдник	Котлета рыбная паровая (т/о 15%)	70	10,36	2,01	4,39	77,33	49	6,5
	Каша гречневая	120	4,45	5,31	26,48	171,66	29	5,7
	Чай с соком	180	0,25		10,48	42,64	117	6,2
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,5	58,4	112	2
	Всего за полдник	400	16,96	7,52	61,37	350,03		20,4
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		14,87	6,93	57,65	329,59		
	Энергетическая ценность за день с т/о		46,95	41,53	194,8	1412,25		94,8

День 10: Меню приготавливаемых блюд от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые качества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	углеводы			
День 10								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,99	8,32	30,98	226,47	34	4,7
	Какао с молоком	200	4,12	3,6	18,65	123,34	23	7,9
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	45	4,88	7,65	19,53	167,01	7	7,7
	Всего за завтрак	445	15,99	19,57	69,16	516,82		20,3
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		15	17,22	62,93	466,7		
2 завтрак	Второй завтрак: фрукты (яблоко)	100	0,95	0,95	20,62	110,6	120	10,2
Обед	Салат овощной: из кв. капусты	60	0,98	5	4,01	64,81	131	10,1
	Рассольник со сметаной	200	2,85	4,38	16,15	115,23	75	10,7
	Гуляш в томатном соусе	70	13,58	11,32	5,32	177,04	8	10,3
	Пюре картофельное	130	3,95	5,11	25,4	163,49	73	5,6
	Компот из кураги витаминизир.	200	0,68		20,12	82,29	62	4
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,05	23	102,5	113	5,2
	Всего за обед	710	24,49	25,86	94	706,06		45,8
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		23,02	22,75	85,54	639		
Полдник	Хлебцы рыбные	80	13,96	6,4	5,67	136,53	49	7
	Каша гречневая	150	13,96	6,4	5,67	136,53	29	6,0
	Чай с соком	180	0,25		11,54	46,93	117	7,1
	Хлеб пшеничный	40	13,04	0,32	19,44	92,08	112	2,5
	Всего за полдник	450	22,75	12,99	63,73	485,88		22,6
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		20,48	11,7	57,36	437,3		
	Энергетическая ценность за день с т/о		58,85	52,62	226,45	1823,6		98,9

День 10: Меню приготавливаемых блюд от 3 до 7 лет круглосуточные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые качества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	углеводы			
День 10								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,99	8,32	30,98	226,47	34	4,7
	Какао с молоком	200	4,12	3,6	18,65	123,34	23	7,9
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	45	4,88	7,65	19,53	167,01	7	7,7
	Всего за завтрак	445	15,99	19,57	69,16	516,82		20,3
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		15	17,22	62,93	466,7		
2 завтрак	Второй завтрак: фрукты (яблоко)	100	0,95	0,95	20,62	110,6	120	10,2
Обед	Салат овощной: из кв. капусты	60	0,98	5	4,01	64,81	131	10,1
	Рассольник со сметаной	200	2,85	4,38	16,15	115,23	75	10,7
	Гуляш в томатном соусе	70	13,58	11,32	5,32	177,04	8	10,3
	Пюре картофельное	130	3,95	5,11	25,4	163,49	73	5,6
	Компот из кураги витаминизир.	200	0,68		20,12	82,29	62	4
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,05	23	102,5	113	5,2
	Всего за обед	710	24,49	25,86	94	706,06		45,8
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		23,02	22,75	85,54	639		
Полдник	Хлебцы рыбные	80	13,96	6,4	5,67	136,53	49	7
	Каша гречневая	150	13,96	6,4	5,67	136,53	29	6
	Чай с соком	180	0,25		11,54	46,93	117	7,1
	Хлеб пшеничный	40	13,04	0,32	19,44	92,08	112	2,5
	Всего за полдник	450	22,75	12,99	63,73	485,88		22,6
	Энергетическая ценность с учетом тепловой обработки		20,48	11,7	57,36	437,3		
	Энергетическая ценность за день с т/о		58,85	52,62	226,45	1823,6		98,9