|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда грамм | | Пищевые вещества  грамм | | | | | | Энергетическая ценность ккал. | | Витамин С | | № рецептуры |
| Белки | | Жиры | | Углеводы | |
| День 1 |  | от 1 до 3 лет | от 3- 7лет | от 1 до 3 лет | от 3-7лет | от 1 до 3 лет | от 3- 7лет | от 1до 3 лет | от 3- 7лет | от 1 до 3 лет | от 3- 7лет | от 1 до 3 лет | от 3- 7лет |  |
| Завтрак | Яйцо вареное | 1 шт | 1 шт | 5,08 | 5,08 | 4,06 | 4,06 | 0,28 | 0,28 | 62,84 | 62,84 | 0 | 0 | 185 |
|  | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,08 | 0,08 | 7,25 | 7,25 | 0,14 | 0,14 | 66,1 | 66,1 | 0 | 0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57,0 | 0 | 0 |  |
|  | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,98 | 13,43 | 41,69 | 51,17 | 0 | 0 | 392 |
|  | Итого |  |  | 6,32 | 6,7 | 11,81 | 11,97 | 19,64 | 24,83 | 213,38 | 237,11 | 0 | 0 |  |
| Второй завтрак | Сок ( фрукты) | 75 | 80 | 0,375 | 0,4 | 0 | 0 | 7,35 | 7,84 | 29,06 | 31,0 | 1,5 | 1,6 |  |
| Обед | Салат из белокачан. капусты (квашеной) | 50 | 50 | 0,85 | 0,85 | 1,05 | 1,05 | 4,35 | 4,35 | 26,8 | 26,8 | 20,35 | 20,35 | 20 |
|  | Суп картоф. с бобовыми | 150 | 200 | 3,73 | 4,95 | 3,3 | 3,95 | 14,05 | 18,55 | 99,97 | 128,12 | 9,0 | 11,8 | 81 |
|  | Тефтеля рыбная в соусе | 60/30 | 70/30 | 7,3 | 9,57 | 2,59 | 3,72 | 7,55 | 9,68 | 82,71 | 110,48 | 0,12 | 0,19 | 255 |
|  | Пюре картофельное | 100/4 | 120/5 | 2,14 | 2,57 | 3,72 | 4,61 | 14,53 | 17,44 | 125,27 | 151,65 | 22,73 | 27,27 | 321 |
|  | Напиток из сока | 150 | 180 | 0,25 | 0,25 | 0 | 0 | 17,33 | 19,52 | 66,38 | 75,85 | 20,0 | 20,0 | 114 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 2,31 | 3,08 | 0,33 | 0,44 | 12,84 | 17,12 | 64,8 | 86,4 | 0 | 0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 |  |
|  | Итого |  |  | 16,89 | 21,96 | 10,44 | 13,38 | 74,54 | 93,29 | 481,88 | 609,5 | 66,56 | 72,85 |  |
| Полдник | Оладьи с маслом сливочным и сахаром | 100/3/3 | 100/3/0 | 7,22 | 7,22 | 10,17 | 10,17 | 47,33 | 47,33 | 305,3 | 305,3 | 0,74 | 0,74 | 883 |
|  | Молоко кипяченое | 150 | 180 | 4,2 | 5,04 | 4,8 | 5,78 | 7,05 | 8,46 | 87,0 | 104,4 | 1,95 | 2,34 |  |
|  | Кондитерские изделия | 30 | 30 | 1,84 | 1,84 | 2,2 | 2,2 | 19,11 | 19,11 | 98,78 | 98,78 | 0 | 0 |  |
|  | Итого |  |  | 13,26 | 14,1 | 17,17 | 18,15 | 73,49 | 74,9 | 491,08 | 508,48 | 2,69 | 3,08 |  |
|  | Всего |  |  | 36,84 | 43,16 | 39,42 | 43,5 | 175,02 | 200,86 | 1215,4 | 1386,09 | 70,75 | 77,53 |  |
| День 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша манная с молочная | 180 | 200 | 6,63 | 7,14 | 8,09 | 8,14 | 21,67 | 25,06 | 184,8 | 201,2 | 2,34 | 2,34 | 213 |
|  | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,08 | 0,08 | 7,25 | 7,25 | 0,14 | 0,14 | 66,1 | 66,1 | 0 | 0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 |  |
|  | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,98 | 13,43 | 41,69 | 51,17 | 0 | 0 | 392 |
|  | Итого |  |  | 7,87 | 8,76 | 15,84 | 16,05 | 30,05 | 36,18 | 293,65 | 324,3 | 2,34 | 2,34 |  |
| Второй завтрак | Сок ( фрукты) | 75 | 80 | 0,375 | 0,4 | 0 | 0 | 7,35 | 7,84 | 29,06 | 31,0 | 1,5 | 1,6 |  |
| Обед | Салат из свеклы | 50 | 50 | 0,54 | 0,54 | 2,0 | 2,0 | 4,86 | 4,86 | 38,552 | 38,52 | 5,6 | 5,6 | 33 |
|  | Рассольник со сметаной | 150 | 200 | 1,47 | 1,9 | 4,17 | 4,75 | 11,08 | 14,66 | 87,77 | 108,62 | 10,37 | 13,82 | 76 |
|  | Котлета мясная | 60 | 70 | 12,79 | 14,38 | 10,22 | 11,44 | 8,18 | 10,0 | 176,37 | 200,87 | 0,5 | 0,5 | 282 |
|  | Макаронные изделия отвар. | 100 | 120 | 3,58 | 4,21 | 2,55 | 3,34 | 23,73 | 27,92 | 134,41 | 161,24 | 0,4 | 0,4 | 376 |
|  | Компот из суш. фруктов | 150 | 180 | 0,33 | 0,33 | 0 | 0 | 20,48 | 22,97 | 77,22 | 86,7 | 20,0 | 20,0 | 114 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 2,31 | 3,08 | 0,33 | 0,44 | 12,84 | 17,12 | 64,8 | 86,4 | 0 | 0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 |  |
|  | Итого |  |  | 23,21 | 26,98 | 22,55 | 25,57 | 89,89 | 109,04 | 653,0 | 772,12 | 20,3 | 25,13 |  |
| Полдник | Запеканка из творога с морковью | 100 | 100 | 11,4 | 11,4 | 10,89 | 10,89 | 29,83 | 29,82 | 259,5 | 259,5 | 2,04 | 2,04 | 395 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 3,31 | 4,08 | 3,62 | 4,32 | 16,31 | 18,33 | 103,44 | 123,78 | 1,5 | 1,76 | 469 |
|  | Булочка школьная | 50 | 50 | 3,64 | 3,64 | 6,26 | 6,26 | 26,96 | 26,96 | 179,0 | 179,0 | 0 | 0 |  |
|  | Итого |  |  | 18,35 | 19,12 | 20,77 | 21,47 | 73,09 | 75,11 | 541,94 | 562,28 | 3,5 | 4,38 |  |
|  | Всего |  |  | 49,8 | 55,26 | 59,16 | 63,09 | 200,38 | 228,17 | 1517,65 | 1689,7 | 27,68 | 32,87 |  |
| День 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша пшенная молочная | 200 | 200 | 7,38 | 7,38 | 8,6 | 8,6 | 24,78 | 24,78 | 205,2 | 205,2 | 2,34 | 2,34 | 185 |
|  | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,08 | 0,08 | 7,25 | 7,25 | 0,14 | 0,14 | 66,1 | 66,1 | 0 | 0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 |  |
|  | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,98 | 13,43 | 41,69 | 51,17 | 0 | 0 | 392 |
|  | Итого |  |  | 8,62 | 9 | 16,35 | 16,51 | 44,14 | 49,33 | 355,74 | 379,47 | 2,34 | 2,34 |  |
| Второй завтрак | Сок ( фрукты) | 75 | 80 | 0,375 | 0,4 | 0 | 0 | 7,35 | 7,84 | 29,06 | 31,0 | 1,5 | 1,6 |  |
| Обед | Салат из моркови с яблоками | 50 | 50 | 0,57 | 0,57 | 1,03 | 1,03 | 5,24 | 5,24 | 30,43 | 30,43 | 18,85 | 18,85 | 40 |
|  | Щи из свеж. капус. с картоф. | 150/5 | 200/5 | 1,57 | 2,03 | 4,09 | 4,63 | 7,59 | 9,89 | 72,82 | 88,48 | 23,2 | 30,72 | 67 |
|  | Плов | 140 | 150 | 15,2 | 16,47 | 17,23 | 18,51 | 26,22 | 26,27 | 323,31 | 340,18 | 2,25 | 2,25 | 304 |
|  | Компот из свежих плодов | 150 | 180 | 0,07 | 0,07 | 0,07 | 0,07 | 14,7 | 17,09 | 55,77 | 65,25 | 20,0 | 20,0 | 372 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 2,31 | 3,08 | 0,33 | 0,44 | 12,84 | 17,12 | 64,8 | 86,4 | 0 | 0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 |  |
|  | Итого |  |  | 20,88 | 23,76 | 23,25 | 25,34 | 74,83 | 86,59 | 589,88 | 667,74 | 64,3 | 71,82 |  |
| Полдник | Рагу из овощей | 120 | 150 | 11,86 | 13,56 | 2,24 | 3,36 | 16,18 | 21,56 | 93,88 | 127,97 | 40,0 | 0,95 | 397 |
|  | Омлет натуральный | 80 | 80 | 6,8 | 6,8 | 9,41 | 9,41 | 3,13 | 3,13 | 126,41 | 126,41 | 0,52 | 0,52 |  |
|  | Какао с молоком | 150 | 180 | 4,02 | 4,82 | 4,5 | 5,53 | 16,61 | 20,16 | 85,89 | 120,0 | 1,76 | 2,1 |  |
|  | Кондитерские изделия | 30 | 30 | 1,84 | 1,84 | 2,2 | 2,2 | 19,4 | 19,4 | 98,78 | 98,78 | 0 | 0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57,00 | 0 | 0 |  |
|  | Итого: |  |  | 25,68 | 28,56 | 18,85 | 21,16 | 63,27 | 74,94 | 447,71 | 530,16 | 43,18 | 52,67 |  |
|  | Всего |  |  | 55,55 | 61,72 | 58,45 | 63,01 | 189,59 | 218,7 | 1422,39 | 1608,37 | 98,02 | 115,13 |  |
| День 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша рисовая молочная | 180 | 200 | 6,13 | 6,48 | 8,09 | 8,14 | 22,19 | 25,76 | 184,10 | 201,6 | 2,34 | 2,34 | 185 |
|  | Сыр порционно | 10 | 10 | 2,3 | 2,3 | 2,9 | 2,9 | 0 | 0 | 36 | 36 | 0 | 0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 |  |
|  | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,98 | 13,43 | 41,69 | 51,17 | 0 | 0 | 392 |
|  | Итого |  |  | 9,59 | 10,32 | 11,49 | 11,70 | 41 | 50,17 | 304,54 | 345,77 | 2,34 | 2,34 |  |
| Второй завтрак | Сок ( фрукты) | 75 | 80 | 0,375 | 0,4 | 0 | 0 | 7,35 | 7,84 | 29,06 | 31,0 | 1,5 | 1,6 |  |
| Обед | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 200/30 | 200/30 | 6,7 | 6,7 | 3,17 | 3,17 | 17,9 | 17,9 | 128,55 | 128,55 | 18,95 | 18,95 | 20 |
|  | Голубцы ленивые | 130 | 160 | 19,29 | 22,33 | 11,76 | 14,1 | 12,25 | 13,22 | 238,66 | 284,13 | 45,1 | 51,25 | 82 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 276 |
|  | Компот из сушен.фруктов | 150 | 180 | 0,33 | 0,33 | 0 | 0 | 20,48 | 22,97 | 77,22 | 86,7 | 0,4 | 0,4 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 2,31 | 3,08 | 0,33 | 0,44 | 12,84 | 17,12 | 64,8 | 86,4 | 0 | 0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 |  |
|  | Итого |  |  | 29,79 | 33,98 | 15,76 | 18,37 | 71,71 | 82,19 | 351,98 | 642,78 | 64,45 | 70,6 |  |
| Полдник | Винегрет овощной | 100 | 100 | 1,35 | 1,35 | 6,16 | 6,16 | 7,69 | 7,69 | 91,6 | 91,6 | 20,2 | 20,2 | 395 |
|  | Яйцо вареное | 1 шт | 1 шт | 5,08 | 5,08 | 4,6 | 4,6 | 0,28 | 0,28 | 62,84 | 62,84 | 0 | 0 |  |
|  | Кисель из концентрата | 150 | 180 | 0,69 | 0,83 | 0 | 0 | 19,71 | 23,65 | 77,93 | 93,52 | 0 | 0 |  |
|  | Печенье | 50 | 50 | 0,95 | 0,95 | 8,1 | 8,1 | 32,7 | 32,7 | 219,5 | 219,5 | 0 | 0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 |  |
|  | Итого |  |  | 9,23 | 9,75 | 19,36 | 19,52 | 68,62 | 75,3 | 494,62 | 524,46 | 20,2 | 20,2 |  |
|  | Всего : |  |  | 48,95 | 54,45 | 46,61 | 49,59 | 188,68 | 215,5 | 1380,2 | 1544,01 | 88,58 | 94,83 |  |
| День 5 | Каша геркулесовая молочная | 180 | 200 | 6,73 | 7,28 | 8,87 | 9,18 | 19,0 | 21,5 | 181,35 | 196,6 | 2,34 | 2,34 | 185 |
| Завтрак | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,08 | 0,08 | 7,25 | 7,25 | 0,14 | 0,14 | 66,1 | 66,1 | 0 | 0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 |  |
|  | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,98 | 13,43 | 41,69 | 51,17 | 0 | 0 | 392 |
|  | Итого |  |  | 7,97 | 8,9 | 16,62 | 17,09 | 38,36 | 46,05 | 331,89 | 370,87 | 2,34 | 2,34 |  |
| Второй завтрак | Сок ( фрукты) | 75 | 80 | 0,375 | 0,4 | 0 | 0 | 7,35 | 7,84 | 29,06 | 31,0 | 1,5 | 1,6 |  |
| Обед | Салат зимний | 50 | 50 | 0,97 | 0,97 | 3,12 | 3,12 | 4,52 | 4,52 | 47,33 | 47,33 | 9,1 | 9,1 | 22 |
|  | Борщ с капустой и картофелем. | 150/5 | 200/5 | 1,27 | 1,64 | 4,04 | 4,57 | 8,3 | 11,01 | 72,79 | 89,29 | 12,56 | 16,77 | 57 |
|  | Бефстроганов из отварной птицы | 40/25 | 50/25 | 13,69 | 14,98 | 10,33 | 11,03 | 3,17 | 3,17 | 163,84 | 175,14 | 0,8 | 0,8 | 305 |
|  | Каша гречневая с маслом сливочным | 100 | 120 | 3,82 | 5,09 | 3,17 | 4,22 | 18,66 | 24,88 | 120,33 | 160,44 | 0 | 0 | 317 |
|  | Компот из свежих плодов | 150 | 180 | 0,07 | 0,07 | 0,07 | 0,07 | 14,7 | 17,09 | 55,77 | 65,25 | 20 | 20 | 382 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 2,31 | 3,08 | 0,33 | 0,44 | 12,84 | 17,12 | 64,8 | 86,4 | 0 | 0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 |  |
|  | Итого |  |  | 23,29 | 27,36 | 21,96 | 24,11 | 70,43 | 88,77 | 567,61 | 681,25 | 42,46 | 46,67 |  |
| Полдник | Котлета манная | 100 | 100 | 5,26 | 5,26 | 7,76 | 7,76 | 28,68 | 28,68 | 206,42 | 206,42 | 1,17 | 1,17 | 392 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 3,31 | 4,08 | 3,62 | 4,32 | 16,31 | 18,33 | 103,44 | 123,78 | 1,5 | 1,76 |  |
|  | Кондитерские изделия | 30 | 30 | 1,84 | 1,84 | 2,2 | 2,2 | 19,11 | 19,11 | 98,78 | 98,78 | 0 | 0 |  |
|  | Итого |  |  | 10,41 | 11,18 | 13,58 | 14,28 | 64,1 | 66,12 | 408,64 | 428,98 | 2,67 | 2,93 |  |
|  | Всего |  |  | 42,04 | 47,84 | 51,76 | 55,48 | 180,24 | 208,78 | 1337,23 | 1512,1 | 48,97 | 53,54 |  |
| День 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Омлет натуральный | 80 | 80 | 6,8 | 6,8 | 9,41 | 9,41 | 3,13 | 3,13 | 126,41 | 126,41 | 0,12 | 0,12 | 41 |
|  | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,08 | 0,08 | 7,25 | 7,25 | 0,14 | 0,14 | 66,1 | 66,1 | 0 | 0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 |  |
|  | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,98 | 13,43 | 41,69 | 51,17 | 0 | 0 | 392 |
|  | Итого |  |  | 6,32 | 6,7 | 12,35 | 12,51 | 19,64 | 24,83 | 213,38 | 237,11 | 0 | 0 |  |
| Второй завтрак | Сок ( фрукты) | 75 | 80 | 0,375 | 0,4 | 0 | 0 | 7,35 | 7,84 | 29,06 | 31,0 | 1,5 | 1,6 |  |
| Обед | Икра свекольная | 60 | 60 | 0,9 | 0,9 | 3,7 | 3,7 | 6,5 | 6,5 | 62,9 | 62,9 | 8,05 | 8,05 | 33 |
|  | Суп лапша домашняя | 150 | 200 | 2,43 | 3,08 | 4,01 | 4,77 | 9,39 | 11,98 | 83,59 | 103,55 | 1,52 | 1,92 | 86 |
|  | Рыба тушеная с овощами | 70/30 | 60/30 | 13,7 | 13,7 | 3,7 | 3,7 | 2,3 | 2,3 | 98,2 | 98,2 | 4,83 | 4,83 | 277 |
|  | Рис отварной | 100 | 120 | 2,42 | 2,85 | 2,52 | 3,3 | 24,3 | 28,6 | 132,03 | 158,44 | 0 | 0 | 313 |
|  | Компот из сухих фруктов | 150 | 180 | 0,33 | 0,33 | 0 | 0 | 20,48 | 22,47 | 77,22 | 86,7 | 0,4 | 0,4 | 372 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 2,31 | 3,08 | 0,33 | 0,44 | 12,84 | 17,12 | 64,8 | 86,4 | 0 | 0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 |  |
|  | Итого |  |  | 23,25 | 25,48 | 14,76 | 16,57 | 84,1 | 100,45 | 561,49 | 653,19 | 15,08 | 15,68 |  |
| Полдник | Сырники из творога | 100/3 | 100/3 | 16,92 | 16,92 | 10,88 | 10,88 | 20,18 | 20,18 | 257,83 | 257,83 | 0,96 | 0,96 | 395 |
|  | Кисель из концентрата | 150 | 180 | 0,69 | 0,83 | 0 | 0 | 19,71 | 23,65 | 77,93 | 93,52 | 0 | 0 |  |
|  | Печенье | 50 | 50 | 0,95 | 0,95 | 8,1 | 8,1 | 32,7 | 32,7 | 219,5 | 219,5 | 0 | 0 |  |
|  | Итого: |  |  | 18,56 | 18,7 | 18,98 | 18,98 | 72,59 | 76,53 | 555,26 | 570,85 | 0,96 | 0,96 |  |
|  | Всего: |  |  | 50,22 | 53,0 | 50,9 | 52,87 | 186,53 | 212,5 | 1422,76 | 1555,72 | 17,66 | 18,36 |  |
| День 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Суп молоч с макарон. издел. | 150 | 200 | 4,62 | 6,16 | 5,28 | 7,04 | 21,55 | 28,73 | 127,6 | 170,1 | 1,56 | 2,08 | 93 |
|  | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,08 | 0,08 | 7,25 | 7,25 | 0,14 | 0,14 | 66,1 | 66,1 | 0 | 0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 |  |
|  | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,98 | 13,43 | 41,69 | 51,17 | 0 | 0 | 392 |
|  | Итого |  |  | 5,86 | 7,78 | 13,03 | 14,95 | 40,91 | 53,28 | 278,14 | 344,37 | 1,56 | 2,08 |  |
| Второй завтрак | Сок ( фрукты) | 75 | 80 | 0,375 | 0,4 | 0 | 0 | 7,35 | 7,84 | 29,06 | 31,0 | 1,5 | 1,6 |  |
| Обед | Салат из свежей капусты (свежей) | 50 | 50 | 0,85 | 0,85 | 1,05 | 1,05 | 4,35 | 4,35 | 26,8 | 26,8 | 20,35 | 20,35 |  |
|  | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 200 | 3,73 | 4,95 | 3,3 | 3,92 | 14,05 | 18,55 | 99,97 | 128,12 | 9,0 | 11,8 | 81 |
|  | Шницель мясной | 60 | 70 | 12,79 | 14,38 | 10,22 | 11,44 | 8,18 | 10,0 | 176,37 | 200,87 | 0,5 | 0,5 | 282 |
|  | Пюре картофельное | 100/4 | 120/5 | 2,14 | 2,57 | 3,72 | 4,61 | 14,53 | 17,44 | 125,27 | 151,65 | 17,09 | 20,51 | 315 |
|  | Компот из свежих плодов | 150 | 180 | 0,07 | 0,07 | 0,07 | 0,07 | 14,7 | 17,09 | 55,77 | 65,21 | 20,0 | 20,0 | 114 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 2,31 | 3,08 | 0,33 | 0,44 | 12,84 | 17,12 | 64,8 | 86,4 | 0 | 0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 |  |
|  | Итого |  |  | 23,05 | 27,44 | 19,19 | 22,19 | 76,89 | 86,53 | 591,73 | 711,09 | 66,94 | 73,16 |  |
| Полдник | Оладьи с маслом сливочным и сахаром | 100/3/3 | 100/3/3 | 7,22 | 7,22 | 10,17 | 12,9 | 67,04 | 79,22 | 383,23 | 383,23 | 0,74 | 0,74 |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 3,31 | 4,08 | 3,62 | 4,32 | 16,31 | 18,33 | 103,44 | 123,78 | 1,5 | 1,76 |  |
|  | Кондитерские изделия | 30 | 30 | 1,84 | 1,84 | 2,2 | 2,2 | 19,11 | 19,11 | 98,78 | 98,78 | 0 | 0 |  |
|  | Итого |  |  | 12,37 | 13,14 | 15,99 | 19,42 | 102,46 | 116,68 | 585,45 | 605,39 | 2,24 | 2,5 |  |
|  | Всего |  |  | 41,65 | 48,78 | 48,21 | 56,56 | 227,61 | 264,33 | 1484,41 | 1692,66 | 72,24 | 79,34 |  |
| День 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша пшенная молочная | 200 | 200 | 7,38 | 7,38 | 8,6 | 8,6 | 24,78 | 24,78 | 205,2 | 205,2 | 2,34 | 2,34 | 185 |
|  | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,08 | 0,08 | 7,25 | 7,25 | 0,14 | 0,14 | 66,1 | 66,1 | 0 | 0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 |  |
|  | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,98 | 13,43 | 41,69 | 51,17 | 0 | 0 | 392 |
|  | Итого |  |  | 8,62 | 9 | 16,35 | 16,51 | 44,14 | 49,33 | 355,74 | 380 | 2,34 | 2,34 |  |
| Второй завтрак | Сок ( фрукты) | 75 | 80 | 0,375 | 0,4 | 0 | 0 | 7,35 | 7,84 | 29,06 | 31,0 | 1,5 | 1,6 |  |
| Обед | Икра морковная | 60 | 60 | 1,19 | 1,19 | 3,05 | 3,05 | 6,32 | 6,32 | 53,77 | 53,77 | 5,98 | 5,98 |  |
|  | Свекольник со сметаной | 150/5 | 200/5 | 1,51 | 1,95 | 4,1 | 4,65 | 9,93 | 13,12 | 80,44 | 99,16 | 11,1 | 14,72 | 172 |
|  | Гуляш | 40/25 | 50/25 | 12,96 | 14,19 | 15,72 | 17,0 | 2,52 | 2,57 | 203,39 | 220,26 | 2,65 | 2,65 | 287 |
|  | Каша гречневая с маслом сливочным | 100 | 200 | 3,82 | 5,09 | 3,17 | 4,22 | 18,66 | 24,88 | 120,33 | 160,44 | 0 | 0 | 321 |
|  | Компот из сухих плодов | 150 | 180 | 0,33 | 0,33 | 0 | 0 | 20,48 | 22,97 | 77,22 | 86,7 | 20,0 | 20,0 | 372 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 2,31 | 3,08 | 0,33 | 0,44 | 12,84 | 17,12 | 64,8 | 86,4 | 0 | 0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 |  |
|  | Итого |  |  | 23,28 | 27,37 | 26,87 | 30,02 | 78,99 | 97,96 | 643,2 | 763,73 | 39,73 | 43,35 |  |
| Полдник | Котлета рисовая с молочно сметанным соусом | 100/20 | 100/30 | 6,15 | 6,6 | 9,81 | 10,83 | 31,13 | 32,36 | 238,23 | 251,13 | 1,43 | 1,56 | 397 |
|  | Кисель из концентрата | 150 | 180 | 0,69 | 0,83 | 0 | 0 | 19,71 | 23,65 | 77,93 | 93,52 | 0 | 0 |  |
|  | Печенье | 50 | 50 | 0,95 | 0,95 | 8,1 | 8,1 | 32,7 | 32,7 | 219,5 | 219,5 | 0 | 0 |  |
|  | Итого |  |  | 7,79 | 8,38 | 17,91 | 18,93 | 82,54 | 88,71 | 535,66 | 564,15 | 1,43 | 1,56 |  |
|  | Всего |  |  | 40,06 | 45,15 | 61,13 | 65,46 | 214,02 | 243,84 | 1563,66 | 1738,88 | 45,0 | 48,85 |  |
| День 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша геркулесовая молочная | 180 | 200 | 6,73 | 7,28 | 8,87 | 9,18 | 19,0 | 21,5 | 181,35 | 196,6 | 2,34 | 2,34 | 28 |
|  | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,08 | 0,08 | 7,25 | 7,25 | 0,14 | 0,14 | 66,1 | 66,1 | 0 | 0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 |  |
|  | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,98 | 13,43 | 41,69 | 51,17 | 0 | 0 |  |
|  | Итого |  |  | 7,97 | 8,9 | 16,62 | 17,09 | 38,36 | 46,05 | 331,89 | 370,87 | 2,34 | 2,34 |  |
| Второй завтрак | Сок ( фрукты) | 75 | 80 | 0,375 | 0,4 | 0 | 0 | 7,35 | 7,84 | 29,06 | 31,0 | 1,5 | 1,6 |  |
| Обед | Салат из моркови с яблоками | 50 | 50 | 0,57 | 0,57 | 1,03 | 1,03 | 5,24 | 5,24 | 30,43 | 30,43 | 18,85 | 18,85 | 40 |
|  | Суп картофельный с клецками | 150 | 200 | 3,93 | 4,45 | 3,69 | 4,52 | 19,65 | 23,98 | 127,97 | 154,48 | 9,8 | 14,8 | 85 |
|  | Плов | 140 | 150 | 15,2 | 16,47 | 17,23 | 18,51 | 26,22 | 26,27 | 323,41 | 340,18 | 3,35 | 3,35 | 255 |
|  | Компот из свежих плодов | 150 | 180 | 0,07 | 0,07 | 0,07 | 0,07 | 14,7 | 17,09 | 55,77 | 65,25 | 20,0 | 20,0 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 2,31 | 3,08 | 0,33 | 0,44 | 12,84 | 17,12 | 64,8 | 86,4 | 0 | 0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 |  |
|  | Итого |  |  | 23,24 | 26,18 | 22,85 | 25,23 | 86,94 | 97,68 | 645,13 | 733,74 | 38,0 | 43,0 |  |
| Полдник | Капуста тушеная | 100 | 100 | 1,19 | 1,19 | 3,05 | 3,05 | 6,32 | 6,32 | 53,77 | 53,77 | 47,1 | 47,1 | 395 |
|  | Яйцо вареное | 1 шт | 1 шт | 5,08 | 5,08 | 4,6 | 4,6 | 0,28 | 0,28 | 62,84 | 62,84 | 0 | 0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57,0 | 0 | 0 |  |
|  | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,98 | 13,43 | 41,69 | 51,17 | 0 | 0 | 392 |
|  | Кондитерские изделия | 30 | 30 | 1,84 | 1,84 | 2,2 | 2,2 | 19,11 | 19,11 | 98,78 | 98,78 | 0 | 0 |  |
|  | Итого |  |  | 9,27 | 9,65 | 10,35 | 10,51 | 45,45 | 50,12 | 299,83 | 323,56 | 47,1 | 47,1 |  |
|  | Всего |  |  | 40,85 | 45,13 | 49,82 | 52,83 | 178,1 | 201,69 | 1305,91 | 1459,17 | 88,94 | 94,4 |  |
| День 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Омлет натуральный | 80 | 80 | 6,8 | 6,8 | 9,41 | 9,41 | 3,13 | 3,13 | 126,41 | 126,41 | 0,52 | 0,52 | 185 |
|  | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,08 | 0,08 | 7,25 | 7,25 | 0,14 | 0,14 | 66,1 | 66,1 | 0 | 0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 |  |
|  | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,98 | 13,43 | 41,69 | 51,17 | 0 | 0 | 392 |
|  | Итого |  |  | 8,04 | 8,42 | 17,16 | 17,32 | 22,49 | 27,68 | 276,95 | 300,68 | 0,52 | 0,52 |  |
| Второй завтрак | Сок ( фрукты) | 75 | 80 | 0,375 | 0,4 | 0 | 0 | 7,35 | 7,84 | 29,06 | 31,0 | 1,5 | 1,6 |  |
| Обед | Салат из свеклы | 50 | 50 | 0,54 | 0,54 | 2,0 | 2,0 | 4,86 | 4,86 | 38,55 | 38,55 | 4,9 | 4,9 | 22 |
|  | Щи из свежей капусты | 150/5 | 200/5 | 1,57 | 2,03 | 4,09 | 4,63 | 7,59 | 9,89 | 72,82 | 88,48 | 23,2 | 30,76 | 80 |
|  | Жаркое по домашнему | 150 | 160 | 15,69 | 16,78 | 9,57 | 10,27 | 21,33 | 21,51 | 236,01 | 248,9 | 25,1 | 25,55 | 298 |
|  | Напиток из сока | 150 | 180 | 0,25 | 0,25 | 0 | 0 | 17,33 | 19,52 | 66,38 | 75,85 | 20,0 | 20,0 | 382 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 2,31 | 3,08 | 0,33 | 0,44 | 12,84 | 17,12 | 64,8 | 86,4 | 0 | 0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,16 | 1,54 | 0,5 | 0,66 | 8,24 | 10,98 | 42,75 | 57 | 0 | 0 |  |
|  | Итого |  |  | 21,52 | 24,22 | 16,49 | 18,0 | 72,19 | 83,88 | 521,31 | 595,18 | 73,2 | 81,21 |  |
| Полдник | Блины с маслом сливочным и сахаром | 100/3/3 | 100/3/3 | 7,36 | 7,36 | 9,03 | 9,03 | 41,89 | 41,89 | 280,16 | 280,16 | 0,65 | 0,65 | 392 |
|  | Какао с молоком | 150 | 180 | 4,02 | 4,82 | 4,5 | 5,53 | 16,61 | 20,16 | 85,89 | 120 | 1,76 | 2,1 |  |
|  | Кондитерские изделия | 30 | 30 | 1,84 | 1,84 | 2,2 | 2,2 | 19,11 | 19,11 | 98,78 | 98,78 | 0 | 0 |  |
|  | Итого |  |  | 13,22 | 14,02 | 15,73 | 16,76 | 77,61 | 81,16 | 464,83 | 498,94 | 2,41 | 2,75 |  |
|  | Всего |  |  | 43,15 | 47,06 | 49,38 | 52,08 | 179,64 | 200,56 | 1292,15 | 1425,8 | 77,63 | 86,08 |  |

Пищевая ценность

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Белки ,г** | **Жиры , г** | **Углеводы , г** | **Энергетическая ценность ,Ккал** | **Витамин С** |
| **Ясли** | **49,91** | **51,48** | **191,98** | **1394,18** | **63,49** |
| **сад** | **50,15** | **55,41** | **219,49** | **1561,25** | **70,09** |

Необходимо предусмотреть ежедневную С- витаминизацию 3-х блюд

Меню разработала технолог службы питания Исаева Н.Г.

Согласовано :

заведующий МБДОУ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

**для дошкольной образовательной организации,**

**для двух возрастных групп: от 1 до 3 лет и от 3-7 лет 2023-204 г.**