

Утверждаю:

И.О. заведующего МБДОУ

Знаменский детский сад

«Теремок» А.А. Брагина

«30» 08 2021г.



*Основное 2х-недельное меню
(режим дня 10,5 часов)
на 2021-2022 учебный год
с 01.09.2021г. – 01.03.2022г.*

*МБДОУ Знаменский детский сад
общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением деятельности
по социально-личностному направлению
развития детей «Теремок»*

День 1. Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак 8.20 – 8.30	Омлет с зеленым горошком	150,0	8,0	9,3	5,4	230,0	23
	Бутерброд с сыром	45,0	1,35	-	2,7	15,7	
	Чай с сахаром	20/7	3,2	2,6	10,0	78,2	
	Итого за завтрак	180,0	0,2	-	34,0	45,6	
	Сок фруктовый	402	12,7	11,9	52,1	369,5	3
	Итого за завтрак	402	12,7	11,9	52,1	369,5	
2 завтрак 9.25 – 9.50	Сок фруктовый	100,0	0,75	-	16,5	89,3	62
Обед 12.00 – 12.30	Салат из белокочанной капусты	50,0	1,9	1,9	6,3	63,5	34
	Суп гороховый на костно-мясном бульоне	180,0	4,4	8,8	16,7	187,7	40
	с ржаными гренками	20,0	2,4	0,4	12,0	72,0	74
	Рис отварной с тушеной рыбой и овощами	130,0	3,7	4,5	6,3	55,1	93
	Компот из сухофруктов	70,	4,7	7,9	14,6	100,1	18
	Хлеб пшеничный	180,0	0,5	-	23,8	90,0	4
	Итого за обед	20	1,6	0,6	10,0	52,4	74
полдник 15.35 -15.45	Ватрушка с творогом	650,0	18,2	24,1	89,7	620,8	42
	Кофейный напиток	70,0	7,0	4,6	31,9	160,3	
	Итого за полдник	180	2,4	2,7	27,8	100,6	
Итого за первый день		250,0	9,4	7,3	59,7	260,3	
			42,0	39,6	219,6	1339,9	

День 1. Возрастная категория: 1,5-3г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.20	Омлет с зеленым горошком	100,0	4,9	8,5	4,7	133,0	23
	Бутерброд с сыром	45,0	1,35	-	2,7	15,7	
	Чай с сахаром	20/5	3,1	2,0	5,4	76	
	Итого за завтрак	180,0	0,2	-	34,0	45,6	
	Сок фруктовый,	350,0	9,5	10,5	46,8	270,3	3
	Итого за завтрак	350,0	9,5	10,5	46,8	270,3	
2 завтрак 9.25 - 9.45	Сок фруктовый,	100,0	0,75	-	16,5	89,3	62
Обед 12.00 – 12.30	Салат из белокочанной капусты	30,0	1,0	1,0	3,17	31,7	34
	Суп гороховый на костно-мясном бульоне	150,0	2,9	7,2	10,1	140,4	20
	С ржаными гренками	10,0	1,8	0,3	9,0	54,0	74
	Рис отварной с тушеной рыбой и овощами	110,0	2,9	4,3	5,1	45,3	93
	Компот из сухофруктов	50,0	3,7	4,0	12,3	80,9	18
	Хлеб пшеничный	150,0	0,4	-	21,4	81,0	4
Полдник 15.30	Итого за обед	20,0	1,6	0,6	10,0	52,4	74
	Ватрушка с творогом	530,0	14,3	17,4	71,1	485,7	42
	Кофейный напиток	70,0	7,0	4,6	31,9	160,3	
Итого за полдник		150,0	2,0	2,2	23,2	83,8	
		220,0	9,0	8,4	55,1	244,1	
Итого за первый день			33,5	36,3	189,5	1089,4	

День 2. Возрастная категория: 3 – 7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.20	Каша пшенная на молоке	200,0	7,0	6,0	31,4	233,0	15
	Бутерброд с маслом	20/5	1,4	4	10	88,0	5
	Чай с сахаром	180,0	0,2	-	12,0	45,6	3
	Итого за завтрак	405,0	8,6	10,0	53,4	366,6	
2 завтрак 9.25 – 9.50	Сок фруктовый	100,0	0,75	-	16,5	89,3	62
	Суп с клецками на курином бульоне	180,0	7,7	12,6	13,1	158,0	17
	Пюре картофельное	130,0	3,0	5,2	18,1	142,0	28
	Рыбная котлета	70,0	7,6	13,3	18,4	120,6	43
	Соленый огурец	20,0	0,42	-	0,09	0,42	32
	Компот из сухофруктов	180,0	0,5	-	23,8	90,0	4
	Хлеб пшеничный	40,0	3,2	1,2	20,0	105	74
	Хлеб ржаной	40,0	2,4	0,4	12,0	72,0	74
	Итого за обед	690,0	24,8	32,7	105,5	688,0	
полдник 15.35 -15.45	печенье	50,0	2,2	6,1	31,3	123,0	64
	Кефир	200,0	6,0	5,0	8,0	100,0	8
	Итого за полдник	250,0	8,2	11,1	39,3	223,0	
Итого за день			42,7	53,8	214,7	1366,9	

День 2. Возрастная категория: 1,5-3г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.20	Каша пшенная на молоке	150,0	6,3	5,1	18,5	146,7	15
	Бутерброд с маслом	20/5	1,4	4	10	88,0	5
	Чай с сахаром	180,0	0,2	-	12,0	45,6	3
	Итого за завтрак	355,0	7,9	9,1	40,5	280,3	
2 завтрак 9.25-9.45	Сок фруктовый	100,0	0,75	-	16,5	89,3	62
Обед 11.30	Суп с клецками на курином бульоне	150,0	5,5	8,6	12,7	124,3	17
	Пюре картофельное	110,0	2,4	3,1	14,4	113,6	28
	Рыбная котлета	50,0	5,0	9,5	8	104,0	43
	Соленый огурец	20,0	0,42	-	0,09	0,42	32
	Компот из сухофруктов	150,0	0,4	-	21,4	81,0	4
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,6	10,0	52,4	74
	Хлеб ржаной	30,0	1,8	0,3	9,0	54,0	74
	Итого за обед	530,0	17,1	18,3	75,6	529,7	
полдник 15.30	печенье	50,0	2,2	6,1	31,3	123,0	64
	Кефир	150,0	4,5	3,7	6,0	75	8
	Итого за полдник	200,0	6,7	9,8	37,3	198,0	
Итого за день			32,4	37,2	169,9	1123,5	

День 3. Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.20 – 8.30	Каша рисовая на молоке	200,0	9,2	7,7	8,7	228,9	1
	Бутерброд с маслом	20/5	1,4	4	10	88,0	5
	Чай с сахаром	180,0	0,2	-	34,0	45,6	3
	Итого за завтрак	405,0	10,8	11,7	52,7	362,5	
2 завтрак 9.25 – 9.50	Сок фруктовый	100,0	0,75	-	16,5	89,3	62
Обед 12.00 – 12.30	Салат из квашеной капусты	50,0	0,9	1,9	6,34	63,5	1,7
	Свекольник на костно - мясном бульоне	180,0	3,2	9,5	23,8	122,0	9
	Каша гречневая рассыпчатая	130,0	6,8	2,4	6,9	108,0	20
	Гуляш из отварного мяса	70,0	5,0	9,6	2,5	123,0	15
	Компот из сухофруктов	180,0	0,5	-	23,8	90,0	4
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,6	10,0	52,4	74
	Хлеб ржаной	40,0	2,4	0,4	12,0	72,0	74
	Итого за обед	670,0	20,4	24,4	85,3	630,9	
полдник 15.35 – 15.45	яйцо вареное	1	4,1	2,6	0,3	93,0	25
	Кофейный напиток	200	2,7	3,0	30,9	111,8	53
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,6	10,0	52,4	74
	Итого за полдник	260,0	8,4	6,2	41,2	257,2	
Итого за день			40,7	42,3	180,8	1251,0	

День 3. Возрастная категория: 1,5-3г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.20	Каша рисовая на молоке	150	8,7	5,8	6,0	126,0	1
	Бутерброд с маслом	20/5	1,4	4	10	88,0	5
	Чай с сахаром	180,0	0,2	-	34,0	45,6	3
	Итого за завтрак	355,0	10,3	9,8	50,0	259,6	
2 завтрак 9.25-9.45	Сок фруктовый	100,0	0,75	-	16,5	89,3	62
Обед 11.30	Салат из квашеной капусты	30,0	0,8	1,0	3,17	31,7	0,9
	Свекольник на костно -мясном бульоне	150,0	2,4	7,2	20,1	109,0	9
	Каша гречневая рассыпчатая	110,0	4,0	1,8	5,6	93	20
	Гуляш из отварного мяса	50,0	3,5	7,7	1,8	103,6	12
	Компот из сухофруктов	150,0	0,4	-	21,4	81,0	4
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,6	10,0	52,5,0	74
	Хлеб ржаной	30,0	1,8	0,3	9,0	54,0	74
	Итого за обед	540,0	14,5	18,6	71,1	524,8	
полдник 15.30	яйцо вареное	1	4,1	2,6	0,3	93,0	25
	Кофейный напиток	150,0	2,0	3,8	16,7	79,0	53
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,6	10,0	78,6	74
	Итого за полдник	210,0	7,7	7,0	27,0	250,6	
Итого за день			33, 2	35,4	164,6	1124,2	

День 4. Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.20	Каша манная на молоке	200,0	9,3	8,5	10,1	226,4	11
	Бутерброд с маслом	20/5	1,4	4	10	88,0	5
	Чай с сахаром	180,0	0,2	-	34,0	45,6	3
	Итого за завтрак	405,0	10,9	12,5	54,1	360,0	
2 завтрак 9.25 - 9.45	Сок фруктовый,	100,0	0,75	-	16,5	89,3	62
Обед 11.30	Салат свекольный	50,0	1,1	4,6	4	34	29
	Борщ на курином бульоне со сметаной	180,0	3,0	7,2	26,1	152,0	28
	макароны	110,0	1,7	2,1	15,9	75,5	48
	Гуляш из отварной курицы	50,0	3,6	5,9	8,2	111,2	
	Лимонный напиток	150,0	0,4	0	16,4	55,0	51
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,6	10,0	52,4	74
	Хлеб ржаной	40,0	2,4	0,4	12,0	72,0	74
	Итого за обед	590,0	13,8	20,8	92,6	552,1	
Полдник 15.30	пряник	50,0	2,2	5,1	31,0	169,0	24
	Кофейный напиток	200	2,7	3,0	30,9	111,8	53
	Итого за полдник	250,0	4,9	8,1	63,7	280,8	
Итого за день			30,4	41,4	223,3	1281,9	

День 4. Возрастная категория: 1,5-3г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.20	Каша манная на молоке	150,0	7,7	5,5	9,1	147,0	11
	Бутерброд с маслом	20/5	1,4	4	10	88,0	5
	Чай с сахаром	180,0	0,2	-	34,0	45,6	3
	Итого за завтрак	355,0	9,3	9,5	53,1	280,6	
2 завтрак 9.25 - 9.45	Сок фруктовый,	100,0	0,75	-	16,5	89,3	62
Обед 11.30	Салат свекольный	30,0	0,6	2,8	2,6	29,0	40
	Борщ на курином бульоне со сметаной	150/5	1,8	4,8	7,8	103,7	27
	макароны	110,0	1,7	2,1	15,9	75,5	48
	Гуляш из отварной курицы	50,0	3,6	5,9	8,2	111,2	
	Лимонный напиток	150,0	0,4	0	16,4	55,0	51
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,6	10,0	52,4	74
	Хлеб ржаной	30,0	1,8	0,3	9,0	54,3	74
	Итого за обед	540,0	11,5	16,6	69,9	481,1	
	пряник	50,0	2,2	5,1	31,0	169,0	24
	Кофейный напиток	150,0	2,0	3,8	16,7	79,0	53
	Итого за полдник	200,0	4,2	8,9	47,7	248,0	
Итого за день			29,8	35,0	187,2	1125,2	

День 5. Возрастная категория: 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.20 – 8.30	Вермишель молочная	200,0	9,0	7,8	17,0	225,0	14
	Бутерброд с маслом	20/5	1,4	4	10	88,0	5
	Чай с сахаром	180,0	0,2	-	34,0	45,6	3
	Итого за завтрак	405,0	10,6	11,8	61,0	358,6	
2 завтрак 9.25 – 9.50	Сок фруктовый	100,0	0,75	-	16,5	89,3	62
Обед 12.00 – 12.30	Рассольник на мясном бульоне	180,0	5,8	14,5	22,8	127,0	21
	Пюре картофельное	130,0	3,0	5,2	18,1	142,0	28
	Сельдь с луком	70,0	5,9	3,9	0,7	90,0	6
	Компот из сухофруктов	180,0	0,5	-	23,8	90,0	4
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,6	10,0	52,4	74
	Хлеб ржаной	40,0	2,4	0,4	12,0	72,0	74
	Итого за обед	620	19,2	24,6	87,4	573,4	
полдник 15.35 - 15.45	Ватрушка с творогом	70,0	7,0	4,6	31,9	160,3	42
	Кофейный напиток	150,0	2,0	2,2	23,2	83,8	53
	Итого за полдник	220,0	9,0	6,8	55,1	244,1	
Итого за день			39,5	43,2	226,3	1265,4	

День 5. Возрастная категория: 1,5-3г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.20	Вермишель молочная	150,0	6,4	5,4	15,0	147,0	14
	Бутерброд с маслом	20/5	1,4	4	10	88,0	5
	Чай с сахаром	180,0	0,2	-	34,0	45,6	3
	Итого за завтрак	355,0	8,0	9,4	59,0	280,6	
2 завтрак 9.25 – 9.50	Сок фруктовый	100,0	0,75	-	16,5	89,3	62
Обед 12.00 – 12.30	Рассольник на мясном бульоне	150,0	4,4	10,2	12,0	107,1	21
	Пюре картофельное	110,0	2,4	3,1	14,4	113,6	28
	Сельдь с луком	50,0	5,3	3,5	0,6	63,0	6
	Компот из сухофруктов	150,0	0,4	-	21,4	81,0	4
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,6	10,0	52,4	74
	Хлеб ржаной	30,0	1,8	0,3	9,0	54,0	74
	Итого за обед	510,0	16,9	18,7	70,6	5202,8	
полдник 15.30	Ватрушка с творогом	70,0	7,0	4,6	31,9	160,3	42
	Кофейный напиток	150,0	2,0	2,2	23,2	83,8	53
	Итого за полдник	220,0	9,0	6,8	55,1	244,1	
Итого за день			33,6	33,9	198,0	1085,1	

Неделя вторая

День 6. Возрастная категория: 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.20 – 8.30	Каша манная на молоке	200,0	9,3	8,5	10,1	226,4	11
	Бутерброд с маслом	20/5	1,4	4	10	88,0	5
	Чай с сахаром	180,0	0,2	-	34,0	45,6	3
	Итого за завтрак	405,0	10,9	12,5	66,6	360,0	
2 завтрак 9.25 – 9.50	Сок фруктовый	100,0	0,75	-	16,5	89,3	62
Обед 12.00 – 12.30	Суп гороховый на костно-мясном бульоне	180,0	4,4	8,8	16,7	187,7	40
	с ржаными гречками	20,0	2,4	0,4	12,0	72,0	74
	Овощное рагу с отварным мясом	200,0	7,7	14,4	10,0	181,1	22
	Лимонный напиток	180,0	0,7	0	24,7	67,1	51
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,6	10,0	52,4	74
	Итого	600,0	16,8	24,2	73,4	559,7	
полдник 15.35 - 15.45	Ватрушка с творогом	70,0	13,0	4,6	31,9	160,3	42
	Кофейный напиток	180	2,4	2,7	27,8	100,6	53
	Итого за полдник	250,0	15,4	7,3	59,7	260,3	
Итого за день			43,8	44,0	217,8	1269,7	

День 6. Возрастная категория: 1,5-3г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.20	Каша манная на молоке	150,0	7,7	5,5	9,1	147,0	11
	Бутерброд с маслом	20/5	1,4	4	10	88,0	5
	Чай с сахаром	180,0	0,2	-	34,0	45,6	3
	Итого за завтрак	355,0	9,3	9,5	53,1	280,6	
2 завтрак 9.25 – 9.50	Сок фруктовый	100,0	0,75	-	16,5	89,3	62
Обед 12.00 – 12.30	Суп гороховый на костно-мясном бульоне	150,0	2,9	7,2	10,1	107,1	21
	с ржаными гречками	10,0	5,1	9,2	9,3	100,5	63
	Овощное рагу с отварным мясом	160,0	5,1	9,2	9,3	135,0	22
	Лимонный напиток	150,0	0,4	0	16,4	78,6	74
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,6	10,0	52,4	74
	Итого за обед	490,0	12,1	17,3	56,0	419,5	
полдник 15.30	Ватрушка с творогом	70,0	13,0	4,6	31,9	160,3	42
	Кофейный напиток	150,0	2,0	2,2	23,2	83,8	53
	Итого за полдник	220,0	15,0	6,8	55,1	244,1	
Итого за день			37,1	33,6	180,7	1033,5	

День 7. Возрастная категория: 3 - 7 лет

День 7. Возрастная категория: 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.20 – 8.30	Каша рисовая на молоке	200,0	9,2	7,7	8,7	228,9	1
	Бутерброд с сыром	20/7	3,2	2,6	10,0	78,2	68
	Чай с сахаром	180,0	0,2	-	34,0	45,6	3
	Итого за завтрак	407,0	12,6	10,3	52,7	352,7	
2 завтрак 9.25 – 9.50	Сок фруктовый	100,0	0,75	-	16,5	89,3	62
	Борщ на курином бульоне со сметаной	180,0	3,0	7,2	26,1	152,0	28
Обед 12.00 – 12.30	Пюре картофельное	130,0	3,0	5,2	18,1	142,0	28
	Соленый огурец	20,0	0,42	-	0,09	0,42	32
	Рыбная котлета	70,0	7,6	13,3	18,4	120,6	43
	Компот из сухофруктов	180,0	0,5	-	23,8	90,0	4
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,6	10,0	52,4	74
	Хлеб ржаной	40,0	2,8	0,4	13,6	72,4	40,0
полдник 15.35 - 15.45	Итого за обед	640,0	18,9	26,7	110,1	629,8	
	печенье	50,0	2,2	6,1	31,3	123,0	64
	Кефир	200,0	6,0	5,0	8,0	100,0	8
	Итого за полдник	250	8,2	11,1	39,3	223,0	
Итого за день			40,4	48,1	218,6	1294,8	

День 7. Возрастная категория: 1,5-3г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.20	Каша рисовая на молоке	150	8,7	5,8	6,0	126,0	1
	Бутерброд с сыром	20/5	3,1	2,8	5,4	78	68
	Чай с сахаром	180,0	0,2	-	34,0	45,6	3
	Итого за завтрак	355,0	12,0	8,6	45,4	249,6	
2 завтрак 9.25 – 9.50	Сок фруктовый	100,0	0,75	-	16,5	89,3	62
	Борщ на курином бульоне со сметаной	150/5	1,8	4,8	7,8	102,7	2
Обед 12.00 – 12.30	Пюре картофельное	110,0	2,4	3,1	14,4	113,6	28
	Соленый огурец	20,0	0,42	-	0,09	0,42	32
	Рыбная котлета	50,0	5,0	9,5	8	104,0	43
	Компот из сухофруктов	150,0	0,4	-	21,4	81,0	4
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,6	10,0	78,6	74
	Хлеб ржаной	30,0	2,1	0,3	10,2	54,32	-
	Итого за обед	535,0	13,7	18,3	71,9	534,6	
полдник 15.35 - 15.45	печенье	50,0	2,2	6,1	31,3	123,0	64
	Кефир	150,0	4,5	3,7	6,0	75	8
	Итого за полдник	200,0	6,7	9,8	37,3	198,0	
Итого за день			33,1	36,7	171,1	1071,5	

День 8. Возрастная категория: 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.20 – 8.30	Вермишель молочная	200	9,0	7,8	17,0	225,0	14
	Бутерброд с сыром	20/7	3,2	2,6	10,0	78,2	68
	Чай с сахаром	180,0	0,2	-	34,0	45,6	3
	Итого за завтрак	407,0	12,4	10,4	61,0	348,8	
2 завтрак 9.25 – 9.50	Сок фруктовый	100,0	0,75	-	16,5	89,3	62
	Салат из белокочанной капусты	50,0	1,9	1,9	6,3	63,5	34
Обед 12.00 – 12.30	Рассольник на мясном бульоне	180,0	5,8	14,5	22,8	127,0	21
	Жаркое по домашнему	200,0	9,9	9,0	13,5	201,7	
	Компот из сухофруктов	180,0	0,5	-	23,8	90,0	4
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,6	10,0	52,4	74
	Хлеб ржаной	40,0	2,8	0,4	13,6	72,4	74
	Итого за обед	670,0	19,9	21,4	91,0	602,0	
	Винегрет	100,0	4,3	9,9	22,7	251,4	35
	Кофейный напиток	150,0	2,0	2,2	23,2	83,8	53
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,6	10,0	52,4	74
	Итого за полдник	270,0	7,9	12,7	55,9	387,6	
Итого за день			40,9	44,5	224,4	1427,7	

День 8. Возрастная категория: 1,5-3г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.20	Каша рисовая на молоке	150	8,7	5,8	6,0	126,0	1
	Бутерброд с сыром	20/5	3,1	2,8	5,4	78	68
	Чай с сахаром	180,0	0,2	-	34,0	45,6	3
	Итого за завтрак	355,0	12,0	8,6	45,4	249,6	
2 завтрак 9.25 – 9.50	Сок фруктовый	100,0	0,75	-	16,5	89,3	62
	Салат из белокочанной капусты	30,0	1,0	1,0	3,17	31,7	34
	Рассольник на мясном бульоне	150,0	4,4	10,2	12,0	107,1	21
Обед 12.00 – 12.30	Пюре картофельное	110,0	2,4	3,1	14,4	113,6	28
	Соленый огурец	20,0	0,42	-	0,09	0,42	32
	Рыбная котлета	50,0	5,0	9,5	8	104,0	43
	Компот из сухофруктов	150,0	0,4	-	21,4	81,0	4
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,6	10,0	78,6	74
	Хлеб ржаной	30,0	2,1	0,3	10,2	54,32	-
	Итого за обед	535,0	14,7	19,3	75,1	566,3	
полдник 15.35 - 15.45	Винегрет	70,0	3,2	7,4	17	147,3	35
	Кофейный напиток	150,0	2,0	2,2	23,2	83,8	53
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,6	10,0	52,4	74
	Итого за полдник	240,0	6,8	10,2	50,2	283,5	
Итого за день			34,2	38,1	53,5	1157,0	

День9. Возрастная категория:3 -7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.20 – 8.30	Каша манная на молоке	200,0	9,3	8,5	10,1	226,4	11
	Бутерброд с маслом	20/5	1,4	4	10	88,0	5
	Чай с сахаром	180,0	0,2	-	34,0	45,6	62
	Итого за завтрак	405,0	10,9	12,5	66,6	360,0	
2 завтрак 9.25 – 9.50	Сок фруктовый	100,0	0,75	-	16,5	89,3	62
	Икра свекольная	50,0	1,1	4,6	4	34	29
Обед 12.00 – 12.30	Суп с клецками на мясном бульоне	180,0	7,7	12,6	13,1	158,0	17
	Плов с отварным мясом	200,0	10,0	10,7	13,0	120,1	63
	Лимонный напиток	150,0	0,4	0	16,4	55,0	51
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,6	10,0	52,4	74
	Хлеб ржаной	40,0	2,8	0,4	13,6	72,4	74
	Итого за обед	640,0	23,6	28,9	70,1	491,9	
полдник 15.35 - 15.45	Сочник с творогом	70,0	4,5	6,0	27,0	190,0	82
	Кофейный напиток	180	2,4	2,7	27,8	100,6	53
	Итого за полдник	250,0	6,9	8,7	54,8	290,6	
Итого за день			42,1	50,1	208,0	1231,8	

День 9. Возрастная категория:1,5-3г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.20	Каша манная на молоке	150,0	7,7	5,5	9,1	147,0	11
	Бутерброд с маслом	20/5	1,4	4	10	88,0	5
	Чай с сахаром	180,0	0,2	-	34,0	45,6	62
	Итого за завтрак	355,0	9,3	9,5	53,1	280,6	
2 завтрак 9.25 – 9.50	Сок фруктовый	100,0	0,75	-	16,5	89,3	62
	Икра свекольная	30,0	0,6	2,8	2,6	29,0	29
Обед 12.00 – 12.30	Суп с клецками на мясном бульоне	150,0	5,5	8,6	12,7	124,3	17
	Плов с отварным мясом	150,0	7,5	9,9	12,7	100,5	63
	Лимонный напиток	150,0	0,4	0	16,4	55,0	51
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,6	10,0	78,6	74
	Хлеб ржаной	30,0	2,1	0,3	10,2	54,32	-
	Итого за обед	530,0	17,7	22,2	64,6	441,7	
полдник 15.30	Сочник с творогом	70,0	4,5	6,0	27,0	190,0	82
	Кофейный напиток	150,0	2,0	3,8	16,7	79,0	53
	Итого за полдник	220,0	6,5	9,8	43,7	269,0	
Итого за день			24,2	41,5	177,9	1080,6	

День 10. Возрастная категория: 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.20 – 8.30	Каша пшеничная на молоке	200,0	7,0	6,0	31,4	233,0	15
	Бутерброд с сыром	20/7	3,2	2,6	10,0	78,2	68
	Чай с сахаром	180,0	0,2	-	34,0	45,6	62
	Итого за завтрак	405,0	10,4	8,6	75,4	356,8	
2 завтрак 9.25 – 9.50	Сок фруктовый	100,0	0,75	-	16,5	89,3	62
Обед 12.00 – 12.30	Суп вермишелевый на курином бульоне,	180,0	4,1	4,9	21,2	143,2	31
	Пюре картофельное	130,0	3,0	5,2	18,1	142,0	28
	Соленый огурец	20,0	0,42	-	0,09	0,42	32
	Тушеная рыба с овощами	70,0	4,7	7,9	14,6	100,1	18
	Компот из сухофруктов	180,0	0,5	-	23,8	90,0	4
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,6	10,0	52,4	74
	Хлеб ржаной	40,0	2,8	0,4	13,6	72,4	74
	Итого за обед	640,0	17,1	19,0	101,4	60,5	
полдник 15.35 - 15.45	Вафли	50,0	4,5	6,0	27,0	190,0	82
	Кофейный напиток	200	2,7	3,0	30,9	111,8	53
	Итого за полдник	250,0	7,2	9,0	57,0	301,8	
Итого за день			35,4	36,6	250,3	1348,4	

День 10. Возрастная категория: 1,5-3г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.20	Каша пшеничная на молоке	150,0	6,3	5,1	18,5	146,7	15
	Бутерброд с сыром	20/5	3,1	2,8	5,4	78	68
	Чай с сахаром	180,0	0,2	-	34,0	45,6	62
	Итого за завтрак	355,0	9,3	9,5	53,1	280,6	
2 завтрак 9.25 – 9.50	Сок фруктовый	100,0	0,75	-	16,5	89,3	62
Обед 12.00 – 12.30	Суп вермишелевый на курином бульоне,	150,0	3,3	3,7	19,0	128,1	31
	Пюре картофельное	110,0	2,4	3,1	14,4	113,6	28
	Соленый огурец	20,0	0,42	-	0,09	0,42	32
	Тушеная рыба с овощами	50,0	3,7	4,0	12,3	80,9	18
	Компот из сухофруктов	150,0	0,4	-	21,4	81,0	4
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,6	10,0	78,6	74
	Хлеб ржаной	30,0	2,1	0,3	10,2	54,32	-
	Итого за обед	530,0	13,9	11,7	64,6	441,7	
полдник 15.30	Вафли	50,0	4,5	6,0	27,0	190,0	82
	Кофейный напиток	150,0	2,0	3,8	16,7	79,0	53
	Итого за полдник	200,0	6,5	9,8	42,7	269,0	
Итого за день			24,2	41,5	177,9	1080,6	