УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ
"Новостепновский детский сад
"Радуга"
Л.М.Ибрагимова
Приказ № 150 от 01.09.2026г.

Меню приготавливаемых блюд для воспитанников
МДОУ "Новостепновский детский сад "Радуга" с 10.5 часовым режимом пребывания

Возрастная категория от 1 до 3 лет/ от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	от 1 до 3 лет					от 3 до 7 лет					№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1												
День 1												
Завтрак	Омлет на натур.молоке	***100***	10,1	12,5	2	161,5	***100/5***	8,3	10,1	6,4	149	**219**
	Бутерброды с сыром	***30***	3,68	5,45	12,39	120	***45***	4,73	6,88	14,56	139	**3**
	Кофейный напиток с молоком	***150***	2,38	2,01	11,97	75,83	***180***	2,85	2,41	14,36	91,0	**395**
Итого за завтрак		***280***	***16,16***	***19,96***	***26,36***	***357,33***	***330***	***15,88***	***19,39***	***35,32***	***379***	
	Фрукты	***50***	0,2	0,2	4,9	23,5	***75***	0,3	0,3	7,35	33	**368**
Итого за второй завтрак		***50***	0,2	0,2	4,9	23,5	***75***	0,3	0,3	7,35	33	
Обед	Овощи по сезону						***50***	1,4	0	0,7	8,1	**кк**
	Суп картофельный с рисом	***150***	2,18	2,84	14,29	91,5	***200***	2,91	3,78	19,05	122	**80**
	Котлета рубленная из гов.	***60***	9,33	6,93	9,42	137,25	***70***	10,89	8,09	10,99	160,13	**236**
	Капуста тушенная	***100***	20,65	32,37	94,28	751	***150***	30,97	48,55	141,42	1126	**336**
	чай	***150***	0,05	0,017	7,88	31,58	***180***	0,06	0,02	9,46	37,89	**392**
	Хлеб ржаной ,пшеничный	***20/30***	3,3	10,19	19,74	183,6	***20/37,5***	3,8	11,7	22,66	210,8	**1**
Итого за обед		***510***	***35,51***	***52,35***	***145,61***	***1194,93***	***707,5***	***50,03***	***72,14***	***204,28***	***1664,92***	
Полдник	*Булочка российская*	***60***	2,11	2,4	16,66	97	***60***	2,11	2,4	16,66	97	**474**
	Молоко кипяченное	***150***	4,57	4,07	7,56	85	***180***	5,48	4,88	9,07	102	**400**
Итого за полдник		***210***	***6,68***	***6,47***	***24,22***	***182***	***240***	***7,59***	***7,28***	***25,73***	***199***	
Итого за день		***1050***	***58,55***	***78,98***	***201,09***	***1757,76***	***1352,5***	***73,8***	***99,11***	***272,68***	***2275,92***	

Прием пищи		от 1 до 3 лет					от 3 до 7 лет					№ рецептуры
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
День 2	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронами	*150*	4,2	3,9	14,11	108,9	*200*	5,6	5,2	18,82	145,2	**93**
	Хлеб с маслом сливочным	*20/5/*	1,24	3,59	7,3	68	*30/5/*	1,95	4,42	8,2	87	**1**
	Какао с молоком	*150*	3,06	2,66	13,18	89,17	*180*	3,67	3,19	15,82	107	**397**
Итого за завтрак		*325*	*8,5*	*10,15*	*34,59*	*266,07*	*415*	*11,22*	*12,81*	*42,84*	*339,2*	
Второй завтрак	*Печенье*	*30*	2,3	2,9	22,3	125,1	*30*	2,3	2,9	22,3	125,1	**кк**
	Йогурт	*102*	2,9	2,6	4,6	57,6	*160*	4,5	4	7,2	90,4	**401**
Итого за второй завтрак		*132*	**5,2**	**5,5**	**26,9**	**182,7**	*190*	**6,8**	**6,9**	**29,5**	**215,5**	
Обед	С-т из сол.огурц.с луком	*30*	0,5	1,25	2,45	23,13	*50*	0,83	2,08	4,09	38,55	**19**
	Суп гороховый	*150*	2,18	2,84	14,29	91,5	*200*	2,91	3,78	19,05	122	**81**
	Картофель отварной	*100*	2,23	3,38	1,6	112,31	*130*	2,9	4,4	2,08	146	**318**
	Рыба тушенная с овощами	*60*	5,74	2,89	1,54	55	*80*	7,66	3,85	2,2	74	**247**
	Чай	*150*	0,05	0,017	7,88	31,58	*180*	0,06	0,02	9,46	37,89	**392**
	Хлеб ржаной ,пшеничный	*20/30*	3,3	10,19	19,74	183,6	*20/37,5*	3,8	11,7	22,66	210,8	**1**
Итого за обед		*540*	*14*	*20,57*	*47,5*	*497,12*	*697,5*	*18,16*	*25,83*	*59,54*	*629,24*	
Полдник	Пудинг из творога с рисом и сгущенкой	*80/15*	12,11	8,61	19,47	203,2	*100/20*	15,14	10,76	24,34	254	**236**
	Фрукты	*50*	0,2	0,2	4,9	23,5	*75*	0,3	0,3	7,35	33	**368**
	Кисель из повидло	*150*	0,06	0	16,3	67	*180*	0,07	0	19,3	71	**383**
Итого за полдник		295	*12,37*	*8,81*	*40,67*	*293,7*	*375*	*15,51*	*11,06*	*50,99*	*358*	
Итого за день		**1292**	*40,07*	*45,03*	*149,66*	*1239,59*	*1677,5*	*51,69*	*56,6*	*182,87*	*1541,94*	

Прием пищи		от 1 до 3 лет					от 3 до 7 лет					№ рецептуры
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
День 5	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с рисом	*150*	4,2	3,9	14,11	108,9	*200*	5,6	5,2	18,82	145,2	**94**
	Бутерброд со маслом сливоч	*20/5/*	1,24	3,59	7,3	68	*20/5/*	1,24	3,59	7,3	68	**1**
	Кофейный напиток с молоком	*150*	2,34	2,01	11,97	75,83	*180*	2,85	2,41	14,36	91	**395**
Итого за завтрак		*325*	*7,78*	*9,5*	*33,38*	*252,73*	*405*	*9,69*	*11,2*	*40,48*	*304,2*	
Второй завтрак	Печенье	*25*	1,92	2,42	18,58	104,25	*25*	1,92	2,42	18,58	104,25	**кк**
	Йогурт	*102*	2,9	2,6	4,6	57,6	*160*	4,5	4	7,2	90,4	**401**
Итого за второй завтрак		*127*	4,82	5,02	23,18	161,85	*185*	**6,42**	**6,42**	**25,78**	**194,65**	
Обед	Борщ со свежей капусты	*150*	2,91	4,08	4,01	64,8	*200*	3,88	5,44	5,34	86,4	*57*
	Каша вязкая «Артек»	*100*	4,14	3,52	18,6	102	*150*	6,21	5,28	27,9	153	**168**
	Гуляш из отварного мяса №277	*87*	10,28	8,27	2,64	126	*108*	13,75	10,86	3,49	166,66	**277**
	Компот из сухофруктов	*150*	0,33	0,015	21,03	85,6	*180*	0,4	0,018	25,24	102,72	**376**
	Хлеб ржаной ,пшеничный	*20/30*	3,3	10,19	19,74	183,6	*20/37,5*	3,8	11,7	22,66	210,8	**1**
Итого за обед		*537*	*20,96*	*26,08*	*66,02*	*562*	*695,5*	*28,04*	*33,3*	*84,63*	*719,58*	
Полдник	Омлет натуральный	*60/5*	13,84	23,55	1,84	204,94	*80/5*	18,1	30,8	2,4	268	**215**
	Рагу овощное	*100*	1,89	5,97	15,77	124,44	*150*	2,84	8,96	23,66	186,66	**344**
	Хлеб пшеничный	*20*	1,47	4,53	8,77	81,6	*20*	1,53	4,72	9,14	85	**1**
	Чай	*150*	0,05	0,017	7,88	31,58	*180*	0,06	0,02	9,46	37,89	**392**
Итого за полдник		*335*	*17,25*	*34,07*	*34,26*	*442,56*	*435*	*22,53*	*44,5*	*44,66*	*577,55*	
Итого за день		**1324**	*50,81*	*74,67*	*156,84*	*1419,14*	*1720,5*	*66,68*	*95,42*	*195,55*	*1795,98*	

Прием пищи		от 1 до 3 лет					от 3 до 7 лет					№ рецептуры
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
День 4	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с пшеном	*150*	4,2	3,9	14,115	108,9	*200*	5,6	5,2	18,82	145,2	**94**
	Бутерброд с сыром	*20\5\10*	3,9	6,7	10,1	116,9	*30\5\10*	4,65	6,8	15,1	140,6	**3**
	Кофейный напиток с молоком	*150*	2,38	2,01	11,97	75,83	*180*	2,85	2,41	14,36	91	**395**
Итого за завтрак		*335*	10,48	23,09	36,19	301,63	*425*	13,1	14,41	48,28	376,8	
Второй завтрак	Вафли	*50*	3,84	4,84	37,16	208,5	*50*	3,84	4,84	37,16	208,5	**кк**
	Фрукты	*75*	0,3	0,3	7,35	33	*75*	0,3	0,3	7,35	33	**368**
Итого за второй завтрак		*125*	4,14	5,14	44,51	241,5	*125*	4,14	5,14	44,51	241,5	
Обед	Салат из капусты	*50*	0,704	2,54	4,5	43,7	*50*	0,704	2,54	4,5	43,7	**20**
	Рассольник ленинградский	*150*	2,604	4,866	9,99	89,62	*200*	3,472	6,488	13,72	119,5	**76**
	Картофельное пюре	*100*	2,043	3,201	13,63	91,5	*150*	3,064	4,80	20,44	194	**321**
	Тефтели из печени с рисом	*60*	7,30	8,23	12,28	152	*80*	9,78	11,66	16,41	210	**284**
	Сок фруктовый	*150*	0,75	-	15,15	63,33	*180*	0,9	0	18,18	76	**399**
	Хлеб ржаной ,пшеничный	*20/30*	3,3	10,19	19,74	183,6	*20/37,5*	3,8	11,7	22,66	210,8	**1**
Итого за обед		*560*	**16,701**	**29,027**	**75,29**	**623,75**	*717,5*	**21,72**	**37,188**	**95,91**	**797,25**	
Полдник	Рыба тушенная с овощами	60	5,74	2,89	1,54	55	80	7,66	3,85	2,2	74	247
	Хлеб пшеничный	*20*	1,5	0,1	10	47,7	*20*	1,5	0,1	10	47,4	**1**
	Макароны отварные	*120*	4,4	3,4	27,9	160,5	*145*	5,3	4,2	33,8	194	**317**
	Чай	*150*	0	0	5,1	20,8	*180*	0	0	6,2	24,8	**392**
Итого за полдник		*350*	**11,64**	**6,39**	**44,54**	**284**	*425*	**14,46**	**8,15**	**52,2**	**340,2**	
Итого за день		**1370**	**42,96**	**63,65**	**200,53**	**1450,58**	**1692,5**	**53,42**	**64,89**	**240,9**	**1755,75**	

Прием пищи		от 1 до 3 лет					от 3 до 7 лет					№ рецептуры
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
День 3	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	*150*	4,2	3,9	14,11	108,9	*200*	5,6	5,2	18,82	145,2	94
	Бутерброд с сыром	*20/5/6*	2,63	5,36	7,3	89,6	*30/5/6*	3,34	6,19	8,2	108,6	1,7
	Чай	*150*	0,05	0,017	7,88	31,58	*180*	0,06	0,02	9,46	37,89	392
Итого за завтрак		*331*	*6,88*	*9,28*	*29,29*	*230,08*	*421*	*9*	*11,41*	*36,48*	*291,69*	
Второй завтрак												
	Фрукты	*50*	0,2	0,2	4,9	23,5	*75*	0,3	0,3	7,35	33	368
		50	0,2	0,2	4,9	23,5	*75*	0,3	0,3	7,35	33	
	Овощи по сезону	*30*	0,8	0	0,4	4,8	*30*	0,8	0	0,4	4,8	кк
Обед	Щи из свежей капусты	*150*	2,604	4,866	9,99	89,62	*200*	3,5	6,48	13,72	119,5	67
	Птица тушен. С овощами	*180*	9,34	6,76	16,34	163,56	*230*	11,94	8,64	20,88	209	276
	Компот из сухофруктов	*150*	0,33	0,015	21,03	85,6	*180*	0,4	0,018	25,24	102,72	376
	Хлеб ржаной ,пшеничный	*20/30*	3,3	10,19	19,74	183,6	*20/37,5*	3,8	11,7	22,66	210,8	1
Итого за обед		*560*	*16,374*	*21,831*	*67,5*	*527,18*	*697,50*	*20,44*	*26,838*	*82,9*	*646,82*	
	Мясо тушеное с овощами	*110*	16,2	13,28	11,03	228	*140*	21,71	16,55	15,02	296	274
	Молоко кипяч.	*150*	4,57	4,07	7,56	85	*180*	5,48	4,88	9,07	102	400
	Хлеб	*20*	1,5	0,1	10	47,4	*20*	1,5	0,1	10	47,4	кк
Итого за полдник		*280*	*22,27*	*17,45*	*28,59*	*360,4*	*340*	*28,69*	*21,53*	*34,09*	*445,4*	
Итого за день		*1221*	*45,72*	*48,76*	*130,28*	*1141,16*	*1533,5*	*58,43*	*60,08*	*160,82*	*1416,91*	

Прием пищи / Неделя 2	Наименование блюда	от 1 до 3 лет					от 3 до 7 лет					№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6												
Завтрак	Омлет на натур.молоке	***100***	10,1	12,5	2	161,5	***100/5***	8,3	10,1	6,4	149	**219**
	Бутерброд с сыром	***20/5/5,3***	2,63	5,36	7,3	89,6	***30/5\10, 6***	4,73	6,88	14,56	139	***3***
	Чай фруктовый	***150***	0,1	0	6	25,1	***180***	0,1	0	7,3	29,9	***783***
Итого за завтрак		***280,3***	***12,83***	***17,86***	***15,3***	***276,2***	***330,6***	***13,13***	***16,98***	***28,26***	***317,9***	
Второй завтрак												
	Фрукты	***70***	0,28	0,28	6,86	30,8	***100***	0,4	0,4	9,8	47	***368***
Итого за второй завтрак		***70***	0,28	0,28	6,86	30,8	***100***	0,4	0,4	9,8	47	
Обед												
	Борщ со свежей капусты	***150***	2,91	4,08	4,01	64,8	***200***	3,88	5,44	5,34	86,4	***57***
	котлета рубл.из кур,запеч	***60***	8,94	9,47	6,07	145,5	***80***	11,93	12,62	8,09	194	***307***
	Каша гречнев.	***100***	4,14	3,52	18,6	102	***150***	6,21	5,28	27,9	153	***168***
	Кисель из повидла	***150***	0,1	0	19,9	78,2	***180***	0,1	0	24	93,9	***784\2***
	Хлеб ржаной ,пшеничный	***20/30***	3,3	10,19	19,74	183,6	***20/37,5***	3,8	11,7	22,66	210,8	***1***
Итого за обед		***510***	***19,39***	***27,26***	***68,32***	***574,1***	***667,5***	***25,92***	***35,04***	***87,99***	***738,1***	
Полдник	Тефтели из печени с рисом	***60***	7,3	8,23	12,28	152	***80***	9,78	11,66	16,41	210	284
	Картофель отварной	***100***	2,23	3,38	1,6	112,31	***130***	2,9	4,4	2,08	146	***318***
	Хлеб пшеничный	***20***	1,47	4,53	8,77	81,60	***20***	1,52	4,72	9,14	85	***1***
	Молоко кипяченное	***150***	4,57	4,07	7,56	85	***180***	5,48	4,88	9,07	102	**400**
Итого за полдник		***330***	***15,57***	***20,21***	***30,21***	***430,91***	***410***	***19,68***	***25,66***	***36,7***	***543***	
Итого за день		***1190,3***	***48,07***	***65,61***	***120,69***	***1312,01***	***1508,1***	***59,13***	***78,08***	***162,75***	***1646***	

Прием пищи		от 1 до 3 лет					от 3 до 7 лет					№ рецептуры
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
День 7	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный гречневый	*150*	4,2	3,9	14,115	108,9	*200*	5,6	5,2	18,82	145,2	*94*
	Бутерброд с сыром	*20/5/5,3*	2,63	5,36	7,3	89,6	*30/5\6*	2,51	3,93	28,88	161	*3*
	Чай с лимоном	*150*	0,1	0,016	8,5	34,17	*180*	0,12	0,02	10,2	41	*392*
Итого за завтрак		*330,3*	*6,93*	*9,28*	*29,92*	*232,67*	*421*	*8,23*	*9,15*	*57,9*	*347,2*	
Второй завтрак												
	Фрукты	*50*	0,2	0,2	4,9	23,5	*50*	0,2	0,2	4,9	23,5	*368*
Итого за второй завтрак		*50*	0,2	0,2	4,9	23,5	*50*	0,2	0,2	4,9	23,5	
Обед	Салат из капусты	*50*	0,704	2,54	4,5	43,7	*50*	0,704	2,54	4,5	43,7	*20*
	Суп картофельный с макаро	*150*	1,62	1,95	10,29	75,22	*200*	2,18	2,84	14,29	91,5	*82*
	Гуляш из отварного мяса	*84*	14,34	11,58	3,7	176,4	*104*	17,82	14,33	4,58	218,4	*277*
	Каша рисовая вязкая	*100\5*	4,14	3,52	18,6	102	*150\5*	6,21	5,28	27,9	153	*168*
	Сок фруктовый	*150*	0,8	0,2	15,2	69	*180*	0,9	0,2	18,2	82,8	*399*
	Хлеб ржаной ,пшеничный	*20/30*	3,3	10,19	19,74	183,6	*20/37,5*	3,8	11,7	22,66	210,8	*1*
Итого за обед		*589*	*24,9*	*29,98*	*72,03*	*649,92*	*746,5*	*31,61*	*36,89*	*92,13*	*800,2*	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	*80/15*	12,11	8,61	19,47	203,2	*100/20*	**15,14**	10,76	24,34	254	*236*
	Ряженка						*180*	**5,2**	4,5	7,2	95,4	*401*
	Молоко кипяченное	*150*	4,57	4,07	7,56	85						*400*
Итого за полдник		*245*	*16,68*	*12,68*	*27,03*	*288,2*	*300*	*20,34*	*15,26*	*31,54*	*349,4*	
Итого за день		*1214,3*	*48,71*	*52,14*	*133,88*	*1194,29*	*1517,5*	*60,38*	*61,5*	*186,47*	*1520,3*	

Прием пищи		от 1 до 3 лет					от 3 до 7 лет					№ рецептуры
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
День 8	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный из пшена	150	4,2	3,9	14,11	108,9	200	5,6	5,3	18,82	145,2	94
	Бутерброд с повидлом	45	1,7	3,7	23,1	130,5	45	1,7	3,7	23,1	130,5	2
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,17	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого за завтрак		*345*	*8,96*	*10,26*	*50,39*	*328,57*	*425*	*10,97*	*12,19*	*57,74*	*382,7*	
Второй завтрак												
	Фрукты	80	0,3	0,3	7,8	37,6	100	0,4	0,4	9,8	47	368
Итого за второй завтрак		*80*	0,3	0,3	7,8	37,6	*100*	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Салат из свеклы с зел.гор.	50	0,83	2,08	4,09	38,55	50	0,83	2,08	4,09	38,55	34
	Щи из свежей капусты	150	2,604	4,866	9,99	89,62	200	3,5	6,48	13,72	119,5	67
	Плов из птицы	160	16,59	5,81	26,76	226	210	22,26	7,73	35,69	301	304
	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	69	180	0,9	0,2	18,2	82,8	399
	Хлеб ржаной ,пшеничный	20/30	3,3	10,19	19,74	183,6	20/37,5	3,8	11,7	22,66	210,8	1
Итого за обед		*560*	*24,12*	*23,15*	*75,78*	*606,77*	*697,5*	*31,29*	*28,19*	*94,36*	*752,65*	
Полдник	Тефтели рыбные тушенные	60	7,98	4,72	3,12	87	60	7,98	4,72	3,12	87	261
	Макароны отварные	150	38,42	5,49	207,62	1034	150	38,42	5,49	207,62	1034	204
	хлеб с сыром	20/5	2,66	1,58	10	65,4	20/5	2,66	1,58	10	65,4	3
	Чай фруктовый	150	0,1	0	6	25,1	180	0,1	0	7,3	29,9	783
Итого за полдник		*385*	*49,16*	*11,79*	*226,74*	*1211,5*	*415*	*49,16*	*11,79*	*239,83*	*1216,3*	
Итого за день		*1370*	*82,54*	*45,5*	*360,71*	*2184,44*	*1637,5*	*91,82*	*52,57*	*401,73*	*2398,65*	

Прием пищи		от 1 до 3 лет					от 3 до 7 лет					№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9	**Наименование блюда**											
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями	***150***	4,2	3,9	14,11	108,9	***200***	5,6	5,2	18,82	145,2	94
	Бутерброд со маслом сливочным	***20\5***	1,24	3,59	7,3	68	***30\5***	1,95	4,42	8,2	87	1
	Чай	***150***	0,05	0,017	7,88	31,58	***180***	0,06	0,02	9,46	37,89	***392***
Итого за завтрак		***325***	***5,49***	***7,507***	***29,29***	***208,48***	***415***	***7,61***	***9,64***	***36,48***	***270,09***	
	Ряженка						***123***	3,6	3,1	5,2	66,4	***401***
Второй завтрак	Печенье	***25***	1,92	2,42	18,58	104,25	***25***	1,92	2,42	18,58	104,25	**кк**
	Фрукты	***75***	0,3	0,3	7,35	33						**368**
Итого за второй завтрак		***100***	***2,22***	***2,72***	***25,93***	***137,25***	***148***	***5,52***	***5,52***	***23,78***	***170,65***	
Обед	Суп картофельный с пшеном	***150***	2,18	2,84	14,29	91,5	***200***	2,91	3,78	19,05	122	***80***
	Овощи по сезону	***30***	0,8	0	0,4	4,8	***50***	1,4	0	0,7	8,1	***кк***
	Голубцы ленивые	***150***	30,97	48,55	141,42	1126	***170***	35,1	55,02	160,28	1276,13	***298***
	Компот из сухофруктов	***150***	0,33	0,015	21,03	85,6	***180***	0,4	0,018	25,24	102,72	***376***
	Хлеб ржаной ,пшеничный	***20/30***	3,3	10,19	19,74	183,6	***20/37,5***	3,8	11,7	22,66	210,8	***1***
Итого за обед		***530***	***37,58***	***61,6***	***196,88***	***1491,5***	***657,5***	***43,61***	***70,52***	***227,93***	***1719,75***	
Полдник	Тефтели из печени с рисом	***60***	7,3	8,23	12,28	152	***80***	9,78	11,66	16,41	210	***284***
	Картофельное пюре	***120***	2,6	3,9	17,2	114,2	***130***	2,7	4,1	18,7	123,3	***321***
	Кисель из повидла	***150***	0,06	0	16,3	67	***180***	0,07	0	19,3	71	***383***
Итого за полдник		***330***	***9,96***	***12,13***	***45,78***	***333,2***	***390***	***12,55***	***15,76***	***54,41***	***404,3***	
Итого за день		***1285***	***55,25***	***83,96***	***297,88***	***2170,43***	***1610,5***	***69,29***	***101,44***	***342,6***	***2564,79***	

Прием пищи		от 1 до 3 лет					от 3 до 7 лет					№ рецептуры
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
День 10	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	суп молочный с рисом	150	4,2	3,9	14,11	108,9	200	5,6	5,2	18,82	145,2	94
	Бутерброд со маслом сливочным	20\5	1,24	3,59	7,3	68	30\5\	1,95	4,42	8,2	87	1
	Чай с лимоном	150	0,1	0,016	8,5	34,17	180	0,12	0,02	10,2	41	392
Итого за завтрак		323	5,54	7,51	29,91	211,07	415	7,67	9,64	37,22	273,2	
Второй завтрак	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	30	2,3	2,9	22,3	125,1	кк
	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	69	180	0,9	0,2	18,2	82,8	399
Итого за второй завтрак		180	3,1	3,1	37,5	194,1	210	3,2	3,1	40,5	207,9	
Обед	Салат со свеклы с огурц	50	0,83	2,08	4,09	38,55	50	0,83	2,08	4,09	38,55	36
	Рассольник ленинградский	150	2,6	4,87	9,99	89,62	200	3,47	6,49	13,72	119,5	76
	Рыба тушенная с овощами	80	7,65	3,85	2,05	73,33	80	7,65	3,85	2,05	73,33	247
	Картофель отварной	100	2,23	3,38	1,6	112,31	130	2,9	4,4	2,08	146	318
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	21,03	85,6	180	0,4	0,018	25,24	102,72	376
	Хлеб ржаной ,пшеничный	20/30	3,3	10,19	19.74	183,6	20/37,5	3,8	11,7	22,66	210,8	1
Итого за обед		580	16,94	24,39	58,5	583,01	697,5	19,05	28,54	69,84	690,9	
Полдник	Запеканка творожная со сгущенкой	75\15	10,12	6,95	9,89	142,5	100\20	13,49	9,27	13,19	190	237
	Фрукты	75	0,3	0,3	7,35	33	100	0,4	0,4	9,8	47	368
	Кисель из повидла	150	0,06	0	16,3	67	180	0,07	0	19,3	71	383
Итого за полдник		315	10,48	7,25	33,54	242,5	400	13,96	9,67	42,29	308	
Итого за день		1400	36,06	42,25	159,45	1230,68	1722,5	43,88	50,95	189,85	1480	
Среднее количество за период		1271,66	50,87	60,06	191,1	1510,01	1597,26	62,85	72,06	233,62	1839,62	