



с.Марьино, 2024 г.

1,6-3 ГОДА
1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2,56	5,92	16,16	128,8	1	2015
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС"	150	3,1	1,49	20,5	108	185	2014
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.0	0.0	5,25	21,8	393	2014
Итого за прием пищи:	335	7,06	11,2	44,31	306,4		
II Завтрак							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №399,,	150	0.75	0.16	15.2	69,0	399	2014
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	КК	2023
Итого за прием пищи:	170	2,25	2,16	30,1	152,4		
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150/5	1.2	3.7	7.5	68.4	57	2014
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ	90	11,34	5,4	6,48	114,53	312	2014
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2.9	4.1	23,9	144,1	136	2015
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.5	0,08	13,7	58,0	376	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	К/К	2023
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	1,2	3,0	6,1	56,5	21	2015
Итого за прием пищи:	750	22,2	19,48	83,08	592,36		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С ПОВИДЛОМ	80	6,64	9,36	48,24	302,8	452	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	6,0	24,3	411	2015
Итого за прием пищи:	250	8,4	11,7	66,3	402,8		
Всего за день:		39,91	44,54	223,79	1 453,96		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2,56	5,92	16,16	128,8	1	2015
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	150	3.2	4.6	21.5	140.4	185	2014
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	6,0	24,3	411	2015
Итого за прием пищи:	335	5,86	10,52	43,66	293,5		
II Завтрак							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №399,,,	150	0.75	0.16	15.2	69,0	399	2014
Итого за прием пищи:	150	0.75	0.16	15.2	69,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	1.1	2,6	2,25	43,0	кк	2023
СУП ГОРОХОВЫЙ	150	5,4	5,31	9,9	47,75	87	2014
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	12,09	12.06	11,25	200,53	315	2015
КИСЕЛЬ ИЗ яблок	150	0.3	0.08	14,75	6	376	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	К/К	2023
Итого за прием пищи:	540	21,99	20,25	58,25	391,98		
Полдник							
ОМЛЕТ С СЫРОМ	70	9,1	14,98	1,4	182	230	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	6,0	24,3	411	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №К/К.	20	1.5	0.1	10.0	47.4	К/К	2023
Итого за прием пищи:	240	10,7	15,08	17,4	253,7		
Всего за день:		38,67	46,01	265,97	1008,18		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2,56	5,92	16,16	128,8	1	2015
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	150	4,4	2,0	24,3	133,1	185	2014
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.0	0.0	5,25	21,8	393	2014
Итого за прием пищи:	195	6,96	7,92	45,71	283,7		
II Завтрак							
ЯБЛОКИ (ФРУКТЫ)	70	0,3	0,3	6,9	32,9	399	2014
Итого за прием пищи:	70	0,3	0,3	6,9	32,9		
Обед							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (консервированной)	25	0,72	1,54	2	24,82	57	2015
БУЛЬОН КУРИННЫЙ С ГРЕНКАМИ	150	9,96	8,7	10,92	161,75	99	2015
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	45	12.4	10,7	0,3	143,9	317	2015
КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150	1,7	5,25	14,4	111,6	180	2016
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.5	0,08	13,7	58,0	376	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	К/К	2023
Итого за прием пищи:	725	28,38	26,47	61,42	594,77		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	14,72	10,08	15,76	216,56	251	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	6,0	24,3	411	2015
Итого за прием пищи:	250	14,82	10,08	21,76	240,86		
Всего за день:		50,46	41,68	142,1	1156,86		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2,56	5,92	16,16	128,8	1	2015
СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	150	9,0	8,2	33,6	244,3	185	2014
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.0	0.0	5,25	21,8	393	2014
Итого за прием пищи:	335	11,56	14,12	55,01	394,9		
II Завтрак							
ЙОГУРТ	80	2,2	1,98	4,4	66,8	401	2014
Итого за прием пищи:	80	2,2	1,98	4,4	66,8		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	35	0,3	1,37	2,31	23,48	57	2015
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	4,08	4,02	6,9	104,28	95	2015
КАША ПШЕНИЧНАЯ С ОВОЩАМИ	150	3,9	2,5	23,9	134,2	180	2015
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.5	0,08	13,7	58,0	376	2014
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ	50	10,58	15	8,8	214,6	268	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	К/К	2023
Итого за прием пищи:	575	22,46	23,17	75,71	623,26		
Полдник							
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,2	5,6	13,0	111,9	342	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №К/К.	20	1.5	0.1	10.0	47.4	К/К	2023
ЧАЙ С САХАРОМ	130	0.0	0.0	4,42	18,03	392	2014
Итого за прием пищи:	300	3,7	5,7	27,42	177,33		
Всего за день:		39,92	44,97	162,54	1262,29		

КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2,56	5,92	16,16	128,8	1	2015
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	150	4.5	5.1	22.9	155.8	185	2014
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,08	2,6	9,5	74,0	393	2014
Итого за прием пищи:	335	10,14	13,62	48,56	358,6		
II Завтрак							
ЯБЛОКИ (ФРУКТЫ)	80	0,32	0,32	7,84	37,6	399	2014
Итого за прием пищи:	80	0,32	0,32	7,84	37,6		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	1.1	2,6	2,25	43,0	35	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	150	5.1	4.6	12.1	109.5	82	2014
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,25	3,41	15,58	102,75	321	2014
РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	6,72	3,44	30,32	70,88	261	2015
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.5	0,08	13,7	58,0	376	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	К/К	2023
Итого за прием пищи:	570	18,77	14,33	94,05	478,83		
Полдник							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	70	13,08	8,9	7,98	163,8	245	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	6,0	24,3	411	2015
Итого за прием пищи:	220	13,18	8,9	13,98	188,1		
Всего за день:		42,41	37,17	164,43	1063,13		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2,56	5,92	16,16	128,8	1	2015
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	150	3.2	4.6	21.5	140.4	185	2014
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.0	0.0	5,25	21,8	393	2014
Итого за прием пищи:	335	5,76	10,52	42,91	291		
II Завтрак							
ЯБЛОКИ (ФРУКТЫ)	60	0,24	0,24	5,88	28,2	399	2014
Итого за прием пищи:	60	0,24	0,24	5,88	28,2		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,96	2,4	4,88	45,2	21	2015
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	2,88	5,16	8,94	98,4	90	2007
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	130	9,01	20,59	11,57	266,78	292	2015
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.5	0,08	13,7	58,0	376	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	К/К	2023
Итого за прием пищи:	510	16,45	28,43	59,19	563,08		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	6,64	9,36	48,24	302,8	452	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	6,0	24,3	411	2015
Итого за прием пищи:	230	6,74	9,36	54,24	327,1		
Всего за день:		29,19	48,55	162,22	1209,38		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2,56	5,92	16,16	128,8	1	2015
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	150	4.5	5.1	22.9	155.8	185	2014
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.0	0.0	5,25	21,8	393	2014
Итого за прием пищи:	335	7,06	11,02	44,31	306,4		
II Завтрак							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №399,,,	150	0.75	0.16	15.2	69,0	399	2014
Итого за прием пищи:	150	0.75	0.16	15.2	69,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0.4	2,6	3.7	41.3	41	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	1,2	1,62	7,26	51,48	86	2015
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	7,9	9,45	9,7	156,8	234	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,25	3,41	15,5	102,75	321	2014
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.5	0,08	13,7	58,0	376	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	К/К	2023
Итого за прием пищи:	560	15,35	17,36	69,96	505,03		
Полдник							
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5.1	4,6	0,3	63	209	2015
СЫР	10	2,32	2,95	0	36	15	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	6,0	24,3	411	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №К/К.	20	1.5	0.1	10.0	47.4	К/К	2023
Итого за прием пищи:	220	9,02	7,65	16,3	170,7		
Всего за день:		32,18	36,19	145,77	1051,13		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2,56	5,92	16,16	128,8	1	2015
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС"	150	3,1	1,49	20,5	108	185	2014
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.0	0.0	5,25	21,8	393	2014
Итого за прием пищи:	335	5,66	7,41	41,91	258,6		
II Завтрак							
ЙОГУРТ	80	2,2	1,98	4,4	66,8	401	2014
Итого за прием пищи:	80	2,2	1,98	4,4	66,8		
Обед							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	20	0,53	1,0	1,6	17,8	20	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150/5	1.2	3.7	7.5	68.4	57	2014
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	17,4	15,9	28,9	305	321	2015
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.5	0,08	13,7	58,0	376	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	К/К	2023
Итого за прием пищи:	495	22,73	20,88	71,8	543,9		
Полдник							
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	120	8,7	10,7	22,2	220,8	220	2015
кондитерские изделия.печенье	30	1,5	2,0	14,9	83,4	КК	2023
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	6,0	24,3	411	2015
Итого за прием пищи:	300	10,3	12,7	43,1	328,5		
Всего за день:		40,89	42,97	161,21	1197,8		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2,56	5,92	16,16	128,8	1	2015
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	150	4,4	2,0	24,3	133,1	185	2014
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.0	0.0	5,25	21,8	393	2014
Итого за прием пищи:	335	6,96	7,92	45,71	283,7		
II Завтрак							
ЯБЛОКИ (ФРУКТЫ)	60	0,24	0,24	5,88	28,2	399	2014
Итого за прием пищи:	60	0,24	0,24	5,88	28,2		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,88	2,08	1,8	34,4	35	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	150	5.1	4.6	12.1	109.5	82	2014
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	40/50	11,9	12,6	3,6	176,1	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	80	3,6	2,6	16,4	104,0	322	2014
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.5	0,08	13,7	58,0	376	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	К/К	2023
Итого за прием пищи:	550	25,08	22,16	67,7	576,7		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	60	9,6	6,6	10,35	142,12	237	2014
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	6,0	24,3	411	2015
Итого за прием пищи:	210	9,7	6,6	16,35	166,42		
Всего за день:		41,98	36,92	135,64	1055,02		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2,56	5,92	16,16	128,8	1	2015
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	150	3.2	4.6	21.5	140.4	185	2014
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,08	2,6	9,5	74,0	393	2014
Итого за прием пищи:	335	8,84	13,12	47,16	343,2		
II Завтрак							
ЯБЛОКИ (ФРУКТЫ)	80	0,32	0,32	7,84	37,6	399	2014
Итого за прием пищи:	80	0,32	0,32	7,84	37,6		
Обед							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	20	0,53	1,0	1,6	17,8	20	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	3,9	3,1	9,21	81	104	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	130	4,16	7,28	26,0	186,42	332	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.5	0,08	13,7	58,0	376	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	К/К	2023
Итого за прием пищи:	490	12,19	11,66	70,61	437,92		
Полдник							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	60	11,2	7,6	6,84	140,4	245	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	6,0	24,3	411	2015
Итого за прием пищи:	210	11,3	7,6	12,84	164,7		
Всего за день:		32,65	32,7	138,45	983,42		

3-7 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/5	2,56	5,92	16,16	128,8	1	2015
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ «ГЕРКУЛЕС»	200	7,6	4,8	33,6	208,4	185	2014
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.0	0.0	5,25	21,8	393	2014
Итого за прием пищи:	395	10,16	10,72	55,01	359		
II Завтрак							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №399,,,	150	0.75	0.16	15.2	69,0	399	2014
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	КК	2023
Итого за прием пищи:	170	2,25	2,16	30,1	152,4		
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	1.9	6,1	12,08	111,8	63	2015
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ	100	12.6	6,0	7,2	127,26	312	2014
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2.9	4.1	23,9	144,1	136	2015
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.5	0,08	13,7	58,0	376	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	К/К	2023
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	1,2	3,0	6,1	56,5	21	2015
Итого за прием пищи:	720	22,2	19,48	83,08	592,36		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С ПОВИДЛОМ	100	8.3	11,7	60,3	378,5	452	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	6,0	24,3	411	2015
Итого за прием пищи:	250	8,4	11,7	66,3	402,8		
Всего за день:		43,01	44,06	234,49	1506,56		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/5	2,56	5,92	16,16	128,8	1	2015
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	250	6,25	7,75	40.0	255,5	185	2014
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	6,0	24,3	411	2015
Итого за прием пищи:	445	8,91	13,67	62,16	408,6		
II Завтрак							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №399,,,	150	0.75	0.16	15.2	69,0	399	2014
Итого за прием пищи:	150	0.75	0.16	15.2	69,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	1.1	2,6	2,25	43,0	кк	2023
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	1,8	3,1	10,9	79,04	87	2014
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	12,9	12.6	12,0	213,9	315	2015
КИСЕЛЬ ИЗ яблок	150	0.3	0.08	14,75	6	376	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	К/К	2023
Итого за прием пищи:	650	19,2	18,58	60,0	436,64		
Полдник							
ОМЛЕТ С СЫРОМ	100	13,0	21,4	2,0	260,0	230	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	6,0	24,3	411	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №К/К.	20	1.5	0.1	10.0	47.4	К/К	2023
Итого за прием пищи:	270	14,6	21,5	18	331,7		
Всего за день:		43,46	53,91	155,36	1245,94		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/5	2,56	5,92	16,16	128,8	1	2015
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200	5,9	2,7	30,9	171,0	185	2014
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.0	0.0	5,25	21,8	393	2014
Итого за прием пищи:	395	8,46	8,62	52,31	321,6		
II Завтрак							
ЯБЛОКИ (ФРУКТЫ)	70	0,3	0,3	6,9	32,9	399	2014
Итого за прием пищи:	70	0,3	0,3	6,9	32,9		
Обед							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (консервированной)	30	0,87	1,86	2,41	29,79	57	2015
БУЛЬОН КУРИННЫЙ С ГРЕНКАМИ	250	16,6	14,5	18.2	269,6	99	2015
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	45	12.4	10,7	0,3	143,9	317	2015
КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150	1,7	5,25	14,4	111,6	180	2016
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.5	0,08	13,7	58,0	376	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	К/К	2023
Итого за прием пищи:	725	35,17	32,59	69,11	730,19		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	18,4	12,6	19,7	270,7	251	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	6,0	24,3	411	2015
Итого за прием пищи:	250	18,5	12,6	25,7	295,0		
Всего за день:		62,43	54,11	154,02	1379,69		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/5	2,56	5,92	16,16	128,8	1	2015
СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	200	9,0	8,2	33,6	244,3	185	2014
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.0	0.0	5,25	21,8	393	2014
Итого за прием пищи:	395	11,56	14,12	55,01	394,9		
II Завтрак							
ЙОГУРТ	80	2,2	1,98	4,4	66,8	401	2014
Итого за прием пищи:	80	2,2	1,98	4,4	66,8		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	35	0,4	1,6	2,7	27,4	57	2015
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	6,88	6,7	11,5	173,8	95	2015
КАША ПШЕНИЧНАЯ С ОВОЩАМИ	150	3,9	2,5	23,9	134,2	180	2015
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.5	0,08	13,7	58,0	376	2014
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ	60	12,7	18	10,6	257,6	268	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	К/К	2023
Итого за прием пищи:	685	27,48	29,08	82,5	745,7		
Полдник							
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,2	5,6	13,0	111,9	342	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №К/К.	20	1.5	0.1	10.0	47.4	К/К	2023
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	6,0	24,3	411	2015
Итого за прием пищи:	320	3,8	5,7	29	183,6		
Всего за день:		45,04	50,88	170,91	1391		

КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,56	5,92	16,16	128,8	1	2015
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	200	7.3	3.7	35.4	204.5	185	2014
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,08	2,6	9,5	74,0	393	2014
Итого за прием пищи:	390	12.94	12,22	61,06	407,3		
II Завтрак							
ЯБЛОКИ (ФРУКТЫ)	80	0,32	0,32	7,84	37,6	399	2014
Итого за прием пищи:	80	0,32	0,32	7,84	37,6		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	1.1	2,6	2,25	43,0	35	2015
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	10,1	8,8	18,1	194	82	2014
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,7	4,1	18,7	123,3	321	2014
РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	8,4	4,3	37,9	88,6	261	2015
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.5	0,08	13,7	58,0	376	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	К/К	2023
Итого за прием пищи:	710	25,9	20,08	110,75	601,6		
Полдник							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	80	14,95	10,14	9,12	187,2	245	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	6,0	24,3	411	2015
Итого за прием пищи:	230	15,05	10,14	15,12	211,5		
Всего за день:		54,21	42,76	194,7	1258		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,56	5,92	16,16	128,8	1	2015
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	6,25	7,75	40,0	255,5	185	2014
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.0	0.0	5,25	21,8	393	2014
Итого за прием пищи:	390	8,81	13,67	61,41	406,1		
II Завтрак							
ЯБЛОКИ (ФРУКТЫ)	80	0,32	0,32	7,84	37,6	399	2014
Итого за прием пищи:	80	0,32	0,32	7,84	37,6		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	1,2	3,0	6,1	56,5	21	2015
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	4,8	8,6	14,9	164,0	90	2007
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	160	11,1	25,35	14,17	328,35	292	2015
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.5	0,08	13,7	58,0	376	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	К/К	2023
Итого за прием пищи:	660	20,7	37,23	68,97	701,55		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	8.3	11,7	60,3	378,5	452	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	6,0	24,3	411	2015
Итого за прием пищи:	250	8,4	11,7	66,3	402,8		
Всего за день:		38,23	62,92	204,52	1548,05		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,56	5,92	16,16	128,8	1	2015
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	200	7.0	3.6	34.0	196.0	185	2014
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.0	0.0	5,25	21,8	393	2014
Итого за прием пищи:	390	9,56	9,52	55,41	346,6		
II Завтрак							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №399,,,	150	0.75	0.16	15.2	69,0	399	2014
Итого за прием пищи:	150	0.75	0.16	15.2	69,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0.4	2,6	3.7	41.3	41	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2.0	2.7	12,1	85,8	86	2015
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	9.1	10,82	11,19	179,2	234	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,7	4,1	18,7	123,3	321	2014
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.5	0,08	13,7	58,0	376	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	К/К	2023
Итого за прием пищи:	700	17,8	20,5	79,49	582,3		
Полдник							
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5.1	4,6	0,3	63	209	2015
СЫР	10	2,32	2,95	0	36	15	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	6,0	24,3	411	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №К/К.	20	1.5	0.1	10.0	47.4	К/К	2023
Итого за прием пищи:	220	9,02	7,65	16,3	170,7		
Всего за день:		37,13	37,83	166,4	1168,6		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,56	5,92	16,16	128,8	1	2015
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ «ГЕРКУЛЕС»	200	7,6	4,8	33,6	208,4	185	2014
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.0	0.0	5,25	21,8	393	2014
Итого за прием пищи:	390	10,16	10,72	55,01	359		
II Завтрак							
ЙОГУРТ	80	2,2	1,98	4,4	66,8	401	2014
Итого за прием пищи:	80	2,2	1,98	4,4	66,8		
Обед							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	30	0,8	1,5	2,4	26,8	20	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	1.9	6,1	12,08	111,8	63	2015
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	17.4	15.9	28.9	305	321	2015
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.5	0,08	13,7	58,0	376	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	К/К	2023
Итого за прием пищи:	600	23,7	23,78	77,18	596,3		
Полдник							
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	130	9,5	11,6	24,05	239,2	220	2015
кондитерские изделия.печенье	30	2,25	3,0	22,35	125,1	КК	2023
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	6,0	24,3	411	2015
Итого за прием пищи:	310	11,85	14,6	52,4	388,6		
Всего за день:		45,71	51,08	188,99	1410,70		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,56	5,92	16,16	128,8	1	2015
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200	5,9	2,7	30,9	171,0	185	2014
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.0	0.0	5,25	21,8	393	2014
Итого за прием пищи:	390	8,46	8,62	52,31	321,6		
II Завтрак							
ЯБЛОКИ (ФРУКТЫ)	80	0,32	0,32	7,84	37,6	399	2014
Итого за прием пищи:	80	0,32	0.32	7,84	37,6		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	1.1	2,6	2,25	43,0	кк	2023
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	10,1	8,8	18,1	194	82	2015
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	40/50	11,9	12,6	3,6	176,1	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	100	4,59	3,25	20,61	130,00	322	2014
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.5	0,08	13,7	58,0	376	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	К/К	2023
Итого за прием пищи:	680	31,29	27,53	78,36	695,8		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	12,9	8,8	13,8	189,5	237	2014
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	6,0	24,3	411	2015
Итого за прием пищи:	250	13	8,8	19,8	213,8		
Всего за день:		53,07	45,27	158,31	1268,8		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,56	5,92	16,16	128,8	1	2015
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	6,25	7,75	40.0	255,5	185	2014
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,08	2,6	9,5	74,0	393	2014
Итого за прием пищи:	390	11,89	16,27	65,66	458,3		
II Завтрак							
ЯБЛОКИ (ФРУКТЫ)	80	0,32	0,32	7,84	37,6	399	2014
Итого за прием пищи:	80	0,32	0,32	7,84	37,6		
Обед							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	30	0,8	1,5	2,4	26,8	20	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	7	4,1	0,3	68,6	104	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	4,8	8,4	30.0	215,1	332	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.5	0,08	13,7	58,0	376	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	К/К	2023
Итого за прием пищи:	620	16,2	14,28	66,5	463,2		
Полдник							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	80	14,95	10,14	9,12	187,2	245	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	6,0	24,3	411	2015
Итого за прием пищи:	230	15,05	10,14	15,12	211,5		
Всего за день:		43,46,	41,01	155,12	1 170,6		

Список использованной литературы:

Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ Под ред. М. П. Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2016. – 640с.

Салаты из свежих овощей применяются до 1 марта после
1 марта применяются из термической обработки овощей