

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Ивановский детский сад «Теремок» Нижегородского района Республики Крым
(МБДОУ Ивановский детский сад «Теремок»)**

УТВЕРЖДАЮ:
Врио заведующего
МБДОУ Ивановский
детский сад «Теремок»
_____ Н.Н. Гришина

**Основное (организованное) меню
для детей дошкольного возраста
на осенне-зимний период
2025/2026 учебный год**

с. Ивановка, 2025г.

ДЕНЬ 1

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность | | Витамин С | | № рецептуры |
|----------------------|------------------------------|-------------|------------|----------------------|------------|------------|------------|------------|------------|----------------------------|---------|------------|------------|----------------|
| | | | | Б | | Ж | | У | | | | | | |
| | | 2-3 лет | 3-7 лет | 2-3 лет | 3- 7лет | 2-3 лет | 3-7 лет | 2-3 лет | 3-7 лет | 2-3 лет | 3-7 лет | 2-3 лет | 3-7 лет | |
| День 1 (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 65 | 85 | 5,29 | 7,06 | 10,9 | 13,58 | 1,01 | 156,3 | 117,23 | 156,3 | 0,09 | 0,12 | 215 |
| | Икра кабачковая | 40 | 50 | 0,4 | 0,5 | 0,26 | 0,32 | 0,26 | 0,32 | 38,8 | 48,5 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 1,98 | 3,16 | 0,25 | 0,4 | 12,08 | 19,32 | 59,0 | 94,4 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Хлеб ржаной | 15 | 15 | 0,96 | 0,96 | 0,16 | 0,16 | 5,95 | 5,95 | 28,1 | 28,1 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Чай с сахаром | 150/6 | 180/7 | 0,045 | 0,054 | 0,015 | 0,018 | 6,99 | 8,39 | 28,0 | 33,61 | 0,015 | 0,018 | 392 |
| | Масло сливочное | 5 | 5 | 0,04 | 0,04 | 3,6 | 3,6 | 0,065 | 0,065 | 33,0 | 33,0 | 0,0 | 0,0 | 6 |
| 10:00 | Сок фруктовый | 150 | 150 | 0,9 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 22,86 | 22,86 | 94,86 | 94,86 | 7,2 | 7,2 | 399 |
| | Итого: | | | 9,62 | 12,67 | 15,19 | 18,08 | 49,22 | 213,2 | 399,0 | 488,8 | 7,31 | 7,34 | |
| Обед | Суп гороховый | 180 | 200 | 3,08 | 4,1 | 3,21 | 4,28 | 9,68 | 12,9 | 79,95 | 106,6 | 3,5 | 4,7 | 81 |
| | Котлета рубленая из говядины | 60 | 80 | 9,32 | 12,42 | 7,07 | 9,42 | 9,64 | 12,86 | 139,0 | 185,34 | 0,09 | 0,12 | 282 |
| | Соус сметанный | 15 | 30 | 0,21 | 0,42 | 0,75 | 1,5 | 0,88 | 1,76 | 11,12 | 22,23 | 0,01 | 0,012 | 354 |
| | Пюре картофельное | 120 | 150 | 2,45 | 3,06 | 3,84 | 4,8 | 16,36 | 20,45 | 109,8 | 137,3 | 14,53 | 18,17 | 321 |
| | Овощи свежие (соленые) | 30 | 60 | 0,0 | 0,0 | 0,68 | 1,36 | 12,96 | 25,92 | 27,2 | 54,4 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,55 | 1,55 | 0,1 | 0,1 | 10,05 | 10,05 | 47,35 | 47,35 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Хлеб ржаной | 15 | 22,5 | 0,96 | 1,44 | 0,16 | 0,24 | 5,95 | 8,93 | 28,1 | 42,15 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Компот из свежих плодов | 150 | 180 | 0,12 | 0,14 | 0,12 | 0,14 | 17,91 | 21,49 | 73,2 | 87,84 | 1,29 | 1,55 | 372 |
| | Итого: | | | 17,69 | 23,13 | 15,93 | 21,84 | 83,43 | 114,4 | 515,7 | 683,2 | 19,42 | 24,55 | |
| Полдник | Каша с яблоками | 130 | 150 | 4,0 | 5,3 | 4,3 | 5,7 | 21,2 | 28,3 | 139,4 | 185,8 | 1,47 | 1,96 | 179 |
| | Печенье или пряник | 40 | 50 | 8,2 | 10,25 | 4,6 | 5,75 | 26,4 | 33,0 | 188,0 | 235,0 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Чай с молоком | 150 | 180 | 2,66 | 3,19 | 2,33 | 2,79 | 11,31 | 13,57 | 76,99 | 92,39 | 1,18 | 1,42 | 394 |
| | Итого: | | | 14,86 | 18,74 | 11,23 | 14,24 | 58,91 | 74,87 | 404,39 | 513,2 | 2,65 | 3,38 | |
| | Итого за день: | | | 42,17 | 54,54 | 42,35 | 54,16 | 191,6 | 402,5 | 1,319 | 1,685 | 29,38 | 35,27 | |

ДЕНЬ 2

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность | | Витамин С | | № рецептуры |
|------------------|------------------------------|-------------|------------|----------------------|------------|------------|------------|------------|------------|----------------------------|---------|------------|------------|----------------|
| | | 2-3 лет | 3-7 лет | Б | | Ж | | У | | 2-3 лет | 3-7 лет | 2-3 лет | 3-7 лет | |
| | | | | 2-3 лет | 3- 7лет | 2-3 лет | 3-7 лет | 2-3 лет | 3-7 лет | | | | | |
| День 2 (вторник) | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный геркулесовый | 180 | 200 | 4,34 | 4,82 | 4,57 | 5,08 | 15,16 | 16,84 | 119,2 | 132,4 | 0,83 | 0,92 | 94 |
| | Чай с лимоном | 150/6/3.5 | 180/7/7 | 0,105 | 0,126 | 0,015 | 0,018 | 8,51 | 10,21 | 34,17 | 41,00 | 2,36 | 2,83 | 393 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 15 | 0,96 | 0,96 | 0,16 | 0,16 | 5,95 | 5,95 | 28,1 | 28,1 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 1,98 | 3,16 | 0,25 | 0,4 | 12,08 | 19,32 | 59,0 | 94,4 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Масло сливочное | 5 | 5 | 0,04 | 0,04 | 3,6 | 3,6 | 0,065 | 0,065 | 33,0 | 33,0 | 0,0 | 0,0 | 6 |
| | Сыр Российский | 10 | 15 | 2,32 | 3,45 | 2,95 | 4,35 | 0,0 | 0,0 | 36,0 | 54,0 | 0,07 | 0,2 | 7 |
| 10:00 | Фрукты | 95 | 100 | 2,19 | 2,14 | 0,81 | 0,83 | 31,59 | 32,31 | 142,34 | 157,69 | 14,92 | 15,26 | 368 |
| | Итого: | | | 11,94 | 14,7 | 12,36 | 14,44 | 73,36 | 84,70 | 451,8 | 540,6 | 18,18 | 19,21 | |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем | 180 | 200 | 1,09 | 1,46 | 2,09 | 3,92 | 7,65 | 10,2 | 61,5 | 82,0 | 6,17 | 8,22 | 57 |
| | Макаронник с печенью | 125 | 165 | 11,69 | 15,31 | 5,39 | 7,32 | 27,09 | 36,01 | 204,0 | 271,0 | 4,28 | 5,57 | 292 |
| | Овощи свежие (соленые) | 30 | 60 | 0,0 | 0,0 | 0,68 | 1,36 | 12,96 | 25,92 | 27,2 | 54,4 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,55 | 1,55 | 0,1 | 0,1 | 10,05 | 10,05 | 47,35 | 47,35 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Хлеб ржаной | 15 | 22,5 | 0,92 | 1,44 | 0,16 | 0,24 | 5,95 | 8,93 | 28,1 | 42,15 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Компот из свежих плодов | 150 | 180 | 0,12 | 0,14 | 0,12 | 0,14 | 17,91 | 21,49 | 73,2 | 87,84 | 1,29 | 1,55 | 372 |
| | Итого: | | | 15,37 | 19,9 | 8,54 | 13,08 | 81,61 | 112,6 | 441,4 | 584,7 | 11,74 | 15,34 | |
| Полдник | Пирог открытый с повидлом | 50 | 50 | 0,31 | 0,31 | 0,16 | 0,16 | 2,77 | 2,77 | 13,75 | 13,75 | 0,04 | 0,04 | 459 |
| | Ряженка | 150 | 180 | 4,35 | 5,22 | 3,75 | 4,5 | 6,3 | 7,56 | 76,01 | 91,21 | 0,45 | 0,54 | 401 |
| | Итого: | | | 4,66 | 5,53 | 3,91 | 4,66 | 9,07 | 10,33 | 89,76 | 104,96 | 0,49 | 0,58 | |
| | Итого за день: | | | 31,97 | 40,13 | 24,81 | 32,18 | 164,04 | 207,63 | 982,96 | 1,230 | 30,41 | 35,13 | |

ДЕНЬ 3

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность | | Витамин С | | № рецептуры |
|----------------|--------------------------------------|-------------|------------|----------------------|------------|------------|------------|------------|------------|----------------------------|---------|------------|------------|----------------|
| | | | | Б | | Ж | | У | | | | | | |
| | | 2-3 лет | 3-7 лет | 2-3 лет | 3- 7лет | 2-3 лет | 3-7 лет | 2-3 лет | 3-7 лет | 2-3 лет | 3-7 лет | 2-3 лет | 3-7 лет | |
| День 3 (среда) | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 200 | 5,44 | 6,04 | 5,04 | 5,6 | 16,42 | 18,24 | 132,8 | 147,6 | 0,83 | 0,92 | 93 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 1,98 | 3,16 | 0,25 | 0,4 | 12,08 | 19,32 | 59,0 | 94,4 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Хлеб ржаной | 15 | 15 | 0,96 | 0,96 | 0,16 | 0,16 | 5,95 | 5,95 | 28,1 | 28,1 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Чай с сахаром | 150/6 | 180/7 | 0,045 | 0,054 | 0,015 | 0,018 | 6,99 | 8,39 | 28,0 | 33,61 | 0,015 | 0,018 | 392 |
| | Масло сливочное | 5 | 5 | 0,04 | 0,04 | 3,6 | 3,6 | 0,065 | 0,065 | 33,0 | 33,0 | 0,0 | 0,0 | 6 |
| | Сыр Российский | 10 | 15 | 2,32 | 3,45 | 2,95 | 4,35 | 0,0 | 0,0 | 36,0 | 54,0 | 0,07 | 0,2 | 7 |
| 10:00 | Фрукты | 95 | 100 | 2,19 | 2,14 | 0,81 | 0,83 | 31,59 | 32,31 | 142,34 | 157,69 | 14,92 | 15,26 | 368 |
| | Сок | 200 | 200 | 1,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 30,48 | 30,48 | 126,5 | 126,5 | 9,6 | 9,6 | - |
| | Итого: | | | 8,74 | 17,04 | 12,83 | 14,96 | 103,58 | 114,76 | 585,74 | 674,9 | 25,44 | 26,0 | |
| Обед | Суп картофельный | 180 | 200 | 1,41 | 1,88 | 1,69 | 2,26 | 9,98 | 13,3 | 60,75 | 81,0 | 7,2 | 9,6 | 77 |
| | Плов из птицы | 130 | 170 | 13,0 | 17,0 | 12,01 | 15,71 | 21,75 | 28,44 | 247,0 | 323,0 | 0,34 | 0,44 | 304 |
| | Салат из свеклы с зеленым горошком | 40 | 60 | 0,6 | 0,9 | 2,47 | 3,7 | 0,59 | 0,88 | 7,41 | 11,11 | 0,001 | 0,01 | 34 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,55 | 1,55 | 0,1 | 0,1 | 10,05 | 10,05 | 47,35 | 47,35 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Хлеб ржаной | 15 | 22,5 | 0,96 | 1,44 | 0,16 | 0,24 | 5,95 | 8,93 | 28,1 | 42,15 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Кисель из шиповника | 150 | 180 | 0,18 | 0,22 | 0,09 | 0,11 | 20,64 | 24,77 | 84,0 | 100,8 | 36,6 | 43,92 | 281 |
| | Итого: | | | 17,7 | 22,99 | 16,52 | 22,12 | 68,96 | 86,37 | 474,6 | 605,4 | 44,14 | 53,96 | |
| Полдник | Яйцо отварное | 40 | 40 | 5,08 | 5,08 | 4,60 | 4,60 | 0,28 | 0,28 | 63,0 | 63,0 | 0,0 | 0,0 | 213 |
| | Капуста тушеная | 120 | 150 | 2,48 | 3,11 | 3,89 | 4,86 | 11,32 | 14,15 | 90,12 | 112,65 | 20,59 | 25,74 | 336 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,55 | 1,55 | 0,1 | 0,1 | 10,05 | 10,05 | 47,35 | 47,35 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 2,34 | 2,81 | 1,99 | 2,39 | 10,64 | 12,76 | 70,01 | 84,01 | 0,98 | 1,17 | 395 |
| | Итого: | | | 11,45 | 12,55 | 10,58 | 11,95 | 34,41 | 37,24 | 270,48 | 307,01 | 21,57 | 26,91 | |
| | Итого за день: | | | 37,89 | 52,58 | 39,93 | 49,03 | 206,95 | 238,37 | 1,331 | 1,587 | 91,15 | 106,9 | |

ДЕНЬ 4

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность | | Витамин С | | № рецептуры |
|------------------|----------------------------|-------------|------------|----------------------|------------|------------|------------|------------|------------|----------------------------|---------|------------|------------|----------------|
| | | 2-3 лет | 3-7 лет | Б | | Ж | | У | | 2-3 лет | 3-7 лет | 2-3 лет | 3-7 лет | |
| | | | | 2-3 лет | 3- 7лет | 2-3 лет | 3-7 лет | 2-3 лет | 3-7 лет | | | | | |
| День 4 (четверг) | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный ячневый | 180 | 200 | 4,34 | 4,82 | 4,57 | 5,08 | 15,16 | 16,84 | 119,2 | 132,4 | 0,83 | 0,92 | 94 |
| | Чай с лимоном | 150/6/3.5 | 180/7/7 | 0,105 | 0,126 | 0,015 | 0,018 | 8,51 | 10,21 | 34,17 | 41,00 | 2,36 | 2,83 | 393 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 1,98 | 3,16 | 0,25 | 0,4 | 12,08 | 19,32 | 59,0 | 94,4 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Хлеб ржаной | 15 | 15 | 0,96 | 0,96 | 0,16 | 0,16 | 5,95 | 5,95 | 28,1 | 28,1 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Масло сливочное | 5 | 5 | 0,04 | 0,04 | 3,6 | 3,6 | 0,065 | 0,065 | 33,0 | 33,0 | 0,0 | 0,0 | 6 |
| 10:00 | Фрукты | 95 | 100 | 2,19 | 2,14 | 0,81 | 0,83 | 31,59 | 32,31 | 142,34 | 157,69 | 14,92 | 15,26 | 368 |
| | Итого: | | | 8,82 | 10,69 | 9,11 | 9,79 | 61,72 | 73,39 | 363,4 | 431,4 | 12,61 | 13,67 | |
| Обед | Суп рассольник | 180 | 200 | 1,51 | 1,68 | 3,7 | 4,1 | 11,95 | 13,28 | 86,94 | 96,6 | 5,44 | 6,04 | 76 |
| | Рыба тушенная с овощами | 60 | 80 | 6,56 | 8,74 | 3,06 | 4,08 | 1,54 | 2,06 | 60,0 | 80,0 | 1,73 | 2,3 | 247 |
| | Картофель отварной | 120 | 150 | 1,91 | 2,29 | 2,88 | 3,46 | 15,34 | 18,41 | 94,9 | 113,9 | 14,0 | 16,8 | 318 |
| | Овощи свежие (соленые) | 30 | 60 | 0,0 | 0,0 | 0,68 | 1,36 | 12,96 | 25,92 | 27,2 | 54,4 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,55 | 1,55 | 0,1 | 0,1 | 10,05 | 10,05 | 47,35 | 47,35 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Хлеб ржаной | 15 | 22,5 | 0,96 | 1,44 | 0,16 | 0,24 | 5,95 | 8,93 | 28,1 | 42,15 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Компот из свежих плодов | 150 | 180 | 0,12 | 0,14 | 0,12 | 0,14 | 17,91 | 21,49 | 73,2 | 87,84 | 1,29 | 1,55 | 372 |
| | Итого: | | | 12,61 | 15,84 | 10,7 | 13,48 | 75,7 | 100,1 | 417,7 | 522,24 | 22,46 | 26,69 | |
| | Запеканка из творога | 70 | 100 | 12,28 | 17,54 | 8,44 | 12,05 | 12,01 | 17,15 | 172,9 | 247,0 | 0,17 | 0,24 | 237 |
| | Молоко сгущенное | 15 | 30 | 1,08 | 2,16 | 1,28 | 2,55 | 8,33 | 16,65 | 49,2 | 98,4 | 0,15 | 0,3 | - |
| | Чай с молоком | 150 | 180 | 2,66 | 3,19 | 2,33 | 2,79 | 11,31 | 13,57 | 76,99 | 92,39 | 1,19 | 1,42 | 394 |
| | Итого: | | | 16,02 | 22,89 | 12,05 | 17,39 | 31,65 | 47,37 | 299,1 | 437,8 | 1,51 | 1,96 | |
| | Итого за день: | | | 37,45 | 49,42 | 31,86 | 40,66 | 169,1 | 220,86 | 1,080 | 1,391 | 36,58 | 42,32 | |

ДЕНЬ 5

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность | | Витамин С | | № рецептуры |
|------------------|---|-------------|------------|----------------------|------------|------------|------------|------------|------------|----------------------------|---------|------------|------------|----------------|
| | | 2-3 лет | 3-7 лет | Б | | Ж | | У | | 2-3 лет | 3-7 лет | 2-3 лет | 3-7 лет | |
| | | | | 2-3 лет | 3- 7лет | 2-3 лет | 3-7 лет | 2-3 лет | 3-7 лет | | | | | |
| День 5 (пятница) | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный пшеничный | 180 | 200 | 4,34 | 4,82 | 4,57 | 5,08 | 15,16 | 16,84 | 119,2 | 132,4 | 0,83 | 0,92 | 94 |
| | Чай с сахаром | 150/6/3.5 | 180/7/7 | 0,045 | 0,054 | 0,015 | 0,018 | 6,99 | 8,39 | 28,0 | 33,61 | 0,015 | 0,018 | 393 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 1,98 | 3,16 | 0,25 | 0,4 | 12,08 | 19,32 | 59,0 | 94,4 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Хлеб ржаной | 15 | 15 | 0,96 | 0,96 | 0,16 | 0,16 | 5,95 | 5,95 | 28,1 | 28,1 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Масло сливочное | 5 | 5 | 0,04 | 0,04 | 3,6 | 3,6 | 0,065 | 0,065 | 33,0 | 33,0 | 0,0 | 0,0 | 6 |
| 10:00 | Сок фруктовый и | 150 | 150 | 0,9 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 22,86 | 22,86 | 94,86 | 94,86 | 7,2 | 7,2 | 399 |
| | Печенье или пряник | 30 | 50 | 6,15 | 10,25 | 3,45 | 5,75 | 19,8 | 33,0 | 141,0 | 235,0 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Итого: | | | 14,42 | 20,18 | 12,05 | 15,01 | 82,91 | 106,43 | 503,2 | 651,4 | 8,05 | 8,14 | |
| Обед | Суп с макаронными изделиями | 180 | 200 | 1,62 | 2,16 | 1,69 | 2,26 | 10,29 | 13,72 | 62,85 | 83,8 | 4,95 | 6,6 | 82 |
| | Мясо тушеное с овощами в соусе | 140 | 180 | 13,3 | 17,2 | 10,9 | 14,1 | 9,1 | 11,7 | 187,8 | 241,4 | 3,1 | 3,9 | 274 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,55 | 1,55 | 0,1 | 0,1 | 10,05 | 10,05 | 47,35 | 47,35 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Хлеб ржаной | 15 | 22,5 | 0,96 | 1,44 | 0,16 | 0,24 | 5,95 | 8,93 | 28,1 | 42,15 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Салат из свеклы с огурцами солеными | 30 | 60 | 0,6 | 0,9 | 2,7 | 3,7 | 2,7 | 4,0 | 35,0 | 52,4 | 3,4 | 5,1 | 36 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,33 | 0,40 | 0,015 | 0,02 | 20,82 | 25,0 | 84,75 | 101,7 | 0,3 | 0,4 | 376 |
| | Итого: | | | 18,36 | 23,65 | 15,56 | 20,42 | 58,91 | 73,4 | 445,85 | 568,8 | 11,75 | 16,0 | |
| Полдник | Булочка дорожная | 50 | 50 | 3,39 | 3,39 | 6,98 | 6,98 | 26,07 | 26,07 | 181,0 | 181,0 | 0,0 | 0,0 | 470 |
| | Йогурт | 150 | 180 | 4,5 | 5,4 | 2,25 | 2,7 | 7,58 | 9,09 | 123,0 | 147,6 | 2,06 | 2,47 | 401 |
| | Итого: | | | 7,89 | 8,79 | 9,23 | 9,68 | 33,65 | 35,16 | 304,0 | 329,0 | 2,06 | 2,47 | |
| | Итого за день: | | | 40,67 | 52,62 | 36,84 | 45,11 | 175,5 | 215,0 | 1,253 | 1,549 | 21,86 | 26,61 | |

ДЕНЬ 6

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность | | Витамин С | | № рецептуры |
|----------------------|--------------------------------------|-------------|---------|----------------------|-------------|------------|------------|------------|------------|----------------------------|---------|------------|------------|----------------|
| | | 2-3 лет | 3-7 лет | Б | | Ж | | У | | 2-3 лет | 3-7 лет | 2-3 лет | 3-7 лет | |
| | | | | 2-3 лет | 3- 7 лет | 2-3 лет | 3-7 лет | 2-3 лет | 3-7 лет | | | | | |
| День 6 (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Макароны с сыром | 110 | 130 | 7,83 | 9,39 | 8,44 | 10,12 | 19,15 | 22,97 | 183,84 | 242,46 | 0,114 | 0,137 | 206 |
| | Чай с лимоном | 150/6/3,5 | 180/7/7 | 0,105 | 0,126 | 0,015 | 0,018 | 8,51 | 10,21 | 34,17 | 41,00 | 2,36 | 2,83 | 393 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 1,98 | 3,16 | 0,25 | 0,4 | 12,08 | 19,32 | 59,0 | 94,4 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Хлеб ржаной | 15 | 15 | 0,96 | 0,96 | 0,16 | 0,16 | 5,95 | 5,95 | 28,1 | 28,1 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Масло сливочное | 5 | 5 | 0,04 | 0,04 | 3,6 | 3,6 | 0,065 | 0,065 | 33,0 | 33,0 | 0,0 | 0,0 | 6 |
| 10:00 | Сок фруктовый | 150 | 150 | 0,9 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 22,86 | 22,86 | 94,86 | 94,86 | 7,2 | 7,2 | 399 |
| | Бисквит | 30 | 30 | 1,5 | 1,5 | 6,0 | 6,0 | 15,3 | 15,3 | 120,0 | 120,0 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Итого: | | | 13,32 | 16,08 | 18,47 | 20,3 | 83,92 | 96,68 | 553,0 | 653,82 | 9,67 | 10,17 | |
| Обед | Борщ вегетарианский | 180 | 200 | 1,09 | 1,46 | 2,09 | 3,92 | 7,65 | 10,2 | 61,5 | 82,0 | 6,17 | 8,22 | 57 |
| | Птица, тушенная в соусе с овощами | 180 | 230 | 9,09 | 11,62 | 6,50 | 8,30 | 16,49 | 21,07 | 160,9 | 205,71 | 7,34 | 9,38 | 302 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,55 | 1,55 | 0,1 | 0,1 | 10,05 | 10,05 | 47,35 | 47,35 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Хлеб ржаной | 15 | 22,5 | 0,96 | 1,44 | 0,16 | 0,24 | 5,95 | 8,93 | 28,1 | 42,15 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,33 | 0,40 | 0,015 | 0,02 | 20,82 | 25,0 | 84,75 | 101,7 | 0,3 | 0,4 | 376 |
| | Итого: | | | 13,02 | 16,47 | 8,87 | 12,58 | 60,96 | 75,25 | 382,6 | 478,9 | 13,81 | 18,0 | |
| Полдник | Пудинг из творога | 70 | 100 | 10,6 | 15,1 | 7,5 | 10,7 | 17,03 | 24,33 | 178,5 | 255,0 | 0,13 | 0,19 | 235 |
| | Молоко сгущенное | 15 | 30 | 1,08 | 2,16 | 1,28 | 2,55 | 8,33 | 16,65 | 49,2 | 98,4 | 0,15 | 0,3 | - |
| | Кефир | 150 | 180 | 4,35 | 5,22 | 3,75 | 4,5 | 6,0 | 7,2 | 75,0 | 90,0 | 1,05 | 1,26 | 401 |
| | Итого: | | | 6,03 | 22,48 | 12,53 | 17,75 | 31,36 | 48,18 | 302,7 | 443,4 | 1,33 | 1,75 | |
| | Итого за день: | | | 32,37 | 55,03 | 39,87 | 50,63 | 176,24 | 220,11 | 1,238 | 1,576 | 24,81 | 29,92 | |

ДЕНЬ 7

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность | | Витамин С | | № рецептуры |
|------------------|------------------------------|-------------|------------|----------------------|------------|------------|------------|------------|------------|----------------------------|---------|------------|------------|----------------|
| | | 2-3 лет | 3-7 лет | Б | | Ж | | У | | 2-3 лет | 3-7 лет | 2-3 лет | 3-7 лет | |
| | | | | 2-3 лет | 3- 7лет | 2-3 лет | 3-7 лет | 2-3 лет | 3-7 лет | | | | | |
| День 7 (вторник) | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный манный | 180 | 200 | 4,34 | 4,82 | 4,57 | 5,08 | 15,16 | 16,84 | 119,2 | 132,4 | 0,83 | 0,92 | 94 |
| | Чай с сахаром | 150/6 | 180/7 | 0,045 | 0,054 | 0,015 | 0,018 | 6,99 | 8,39 | 28,01 | 33,61 | 0,015 | 0,018 | 392 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 1,98 | 3,16 | 0,25 | 0,4 | 12,08 | 19,32 | 59,0 | 94,4 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Хлеб ржаной | 15 | 15 | 0,96 | 0,96 | 0,16 | 0,16 | 5,95 | 5,95 | 28,1 | 28,1 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Масло сливочное | 5 | 5 | 0,04 | 0,04 | 3,6 | 3,6 | 0,065 | 0,065 | 33,0 | 33,0 | 0,0 | 0,0 | 6 |
| 10:00 | Фрукты | 95 | 100 | 2,19 | 2,14 | 0,81 | 0,83 | 31,59 | 32,31 | 142,34 | 157,69 | 14,92 | 15,26 | 368 |
| | Сок | 200 | 200 | 1,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 30,48 | 30,48 | 126,5 | 126,5 | 9,6 | 9,6 | - |
| | Итого: | | | 10,76 | 12,37 | 9,41 | 10,09 | 102,32 | 113,36 | 536,2 | 605,7 | 25,37 | 25,80 | |
| Обед | Суп картофельный с крупой | 180 | 200 | 1,5 | 2,0 | 1,68 | 2,24 | 10,2 | 13,6 | 61,95 | 82,6 | 4,95 | 6,6 | 80 |
| | Котлета рыбная | 60 | 80 | 8,02 | 10,7 | 2,82 | 3,76 | 5,99 | 7,98 | 81,0 | 108,0 | 0,26 | 0,34 | 255 |
| | Соус сметанный | 15 | 30 | 0,21 | 0,42 | 0,75 | 1,5 | 0,88 | 1,76 | 11,12 | 22,23 | 0,006 | 0,012 | 354 |
| | Пюре картофельное | 120 | 150 | 2,04 | 2,45 | 3,2 | 3,84 | 13,63 | 16,36 | 91,5 | 109,8 | 12,11 | 14,53 | 321 |
| | Овощи свежие (соленые) | 30 | 60 | 0,0 | 0,0 | 0,68 | 1,36 | 12,96 | 25,92 | 27,2 | 54,4 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,55 | 1,55 | 0,1 | 0,1 | 10,05 | 10,05 | 47,35 | 47,35 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Хлеб ржаной | 15 | 22,5 | 0,96 | 1,44 | 0,16 | 0,24 | 5,95 | 8,93 | 28,1 | 42,15 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Компот из свежих плодов | 150 | 180 | 0,12 | 0,14 | 0,12 | 0,14 | 17,91 | 21,49 | 73,2 | 87,84 | 1,29 | 1,55 | - |
| | Итого: | | | 14,4 | 18,7 | 9,51 | 13,18 | 77,57 | 106,1 | 421,4 | 554,4 | 18,62 | 23,03 | |
| Полдник | Омлет с сыром | 65 | 85 | 6,41 | 8,55 | 11,88 | 15,84 | 0,99 | 1,32 | 136,61 | 182,15 | 0,12 | 0,16 | 216 |
| | Икра кабачковая | 40 | 50 | 0,4 | 0,5 | 0,26 | 0,32 | 0,26 | 0,32 | 38,8 | 48,5 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,55 | 1,55 | 0,1 | 0,1 | 10,05 | 10,05 | 47,35 | 47,35 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Какао с молоком | 150 | 180 | 3,15 | 4,2 | 2,72 | 3,62 | 12,96 | 17,28 | 88,99 | 118,7 | 1,2 | 1,6 | 397 |
| | Итого: | | | 11,51 | 14,8 | 14,96 | 19,88 | 24,26 | 28,97 | 341,46 | 396,7 | 1,32 | 1,76 | |
| | Итого за день: | | | 36,67 | 45,87 | 33,88 | 43,15 | 204,15 | 248,43 | 1,299 | 1,557 | 45,31 | 50,59 | |

ДЕНЬ 8

| | | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность | | Витамин С | | № рецептуры |
|----------------|----------------------------|-------------|---------|----------------------|------------|------------|------------|------------|------------|----------------------------|---------|------------|------------|----------------|
| | | | | Б | | Ж | | У | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | 2-3 лет | 3-7 лет | 2-3 лет | 3- 7лет | 2-3 лет | 3-7 лет | 2-3 лет | 3-7 лет | 2-3 лет | 3-7 лет | 2-3 лет | 3-7 лет | |
| День 8 (среда) | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп молочный геркулесовый | 180 | 200 | 4,34 | 4,82 | 4,57 | 5,08 | 15,16 | 16,84 | 119,2 | 132,4 | 0,83 | 0,92 | 94 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 1,98 | 3,16 | 0,25 | 0,4 | 12,08 | 19,32 | 59,0 | 94,4 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Хлеб ржаной | 15 | 15 | 0,96 | 0,96 | 0,16 | 0,16 | 5,95 | 5,95 | 28,1 | 28,1 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Чай с лимоном | 150/6/3.5 | 180/7/7 | 0,105 | 0,126 | 0,015 | 0,018 | 8,51 | 10,21 | 34,17 | 41,00 | 2,36 | 2,83 | 393 |
| | Масло сливочное | 5 | 5 | 0,04 | 0,04 | 3,6 | 3,6 | 0,065 | 0,065 | 33,0 | 33,0 | 0,0 | 0,0 | 6 |
| 10:00 | Фрукты | 95 | 100 | 2,19 | 2,14 | 0,81 | 0,83 | 31,59 | 32,31 | 142,34 | 157,69 | 14,92 | 15,26 | 368 |
| | Итого: | | | 9,62 | 11,25 | 9,41 | 10,09 | 73,36 | 84,70 | 415,81 | 486,59 | 18,11 | 19,01 | |
| Обед | Щи из свежей капусты | 180 | 200 | 1,05 | 1,4 | 2,93 | 3,9 | 5,09 | 6,78 | 50,85 | 67,8 | 11,09 | 14,78 | 67 |
| | Гуляш из отварного мяса | 60 | 80 | 7,73 | 10,31 | 6,11 | 8,15 | 1,97 | 2,62 | 93,75 | 125,0 | 0,41 | 0,55 | 277 |
| | Каша ячневая вязкая | 120/5 | 150/5 | 4,9 | 6,1 | 6,1 | 7,6 | 22,8 | 28,3 | 166,0 | 206,0 | 0,0 | 0,0 | 314 таб.2 |
| | Овощи свежие (соленые) | 30 | 60 | 0,0 | 0,0 | 0,68 | 1,36 | 12,96 | 25,92 | 27,2 | 54,4 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,55 | 1,55 | 0,1 | 0,1 | 10,05 | 10,05 | 47,35 | 47,35 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Хлеб ржаной | 15 | 22,5 | 0,96 | 1,44 | 0,16 | 0,24 | 5,95 | 8,93 | 28,1 | 42,15 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Компот из свежих плодов | 150 | 180 | 0,12 | 0,14 | 0,12 | 0,14 | 17,91 | 21,49 | 73,2 | 87,84 | 1,29 | 1,55 | 372 |
| | Итого: | | | 16,31 | 20,94 | 16,2 | 21,49 | 76,73 | 104,1 | 486,5 | 630,5 | 12,79 | 16,88 | |
| Полдник | Оладьи | 60 | 120 | 4,2 | 8,5 | 6,8 | 13,5 | 22,8 | 45,7 | 168,9 | 337,8 | 0,2 | 0,4 | 449 |
| | Повидло (или джем) | 5 | 10 | 0,075 | 0,15 | 0,0 | 0,0 | 10,74 | 21,8 | 41,4 | 82,8 | 0,36 | 0,72 | - |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 2,34 | 2,81 | 1,99 | 2,39 | 10,64 | 12,76 | 70,01 | 84,01 | 0,98 | 1,17 | 395 |
| | Итого: | | | 6,62 | 11,46 | 8,79 | 15,89 | 44,18 | 80,26 | 280,31 | 504,61 | 1,54 | 2,29 | |
| | Итого за день: | | | 32,55 | 43,65 | 34,4 | 47,47 | 194,27 | 269,1 | 1,183 | 1,622 | 32,44 | 38,18 | |

ДЕНЬ 9

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность | | Витамин С | | № рецептуры |
|------------------|-----------------------------|-------------|------------|----------------------|------------|------------|------------|------------|------------|----------------------------|---------|------------|------------|----------------|
| | | | | Б | | Ж | | У | | | | | | |
| | | 2-3 лет | 3-7 лет | 2-3 лет | 3- 7лет | 2-3 лет | 3-7 лет | 2-3 лет | 3-7 лет | 2-3 лет | 3-7 лет | 2-3 лет | 3-7 лет | |
| День 9 (четверг) | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный гречневый | 180 | 200 | 4,34 | 4,82 | 4,57 | 5,08 | 15,16 | 16,84 | 119,2 | 132,4 | 0,83 | 0,92 | 94 |
| | Чай с сахаром | 150/6 | 180/7 | 0,045 | 0,054 | 0,015 | 0,018 | 6,99 | 8,39 | 28,0 | 33,61 | 0,015 | 0,018 | 392 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 1,98 | 3,16 | 0,25 | 0,4 | 12,08 | 19,32 | 59,0 | 94,4 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Хлеб ржаной | 15 | 15 | 0,96 | 0,96 | 0,16 | 0,16 | 5,95 | 5,95 | 28,1 | 28,1 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Масло сливочное | 5 | 5 | 0,04 | 0,04 | 3,6 | 3,6 | 0,065 | 0,065 | 33,0 | 33,0 | 0,0 | 0,0 | 6 |
| 10:00 | Фрукты | 95 | 100 | 2,19 | 2,14 | 0,81 | 0,83 | 31,59 | 32,31 | 142,34 | 157,69 | 14,92 | 15,26 | 368 |
| | Итого: | | | 9,56 | 11,17 | 9,41 | 10,09 | 71,84 | 82,88 | 424,99 | 479,2 | 15,77 | 16,20 | |
| Обед | Суп с мясными фрикадельками | 180\18 | 200\20 | 3,98 | 5,3 | 3,11 | 4,14 | 9,27 | 12,36 | 81,0 | 108,0 | 6,72 | 8,96 | 83 |
| | Овощное рагу | 120 | 150 | 1,97 | 2,91 | 4,27 | 6,31 | 9,96 | 14,74 | 86,31 | 127,41 | 7,2 | 10,51 | 137 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,55 | 1,55 | 0,1 | 0,1 | 10,05 | 10,05 | 47,35 | 47,35 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Хлеб ржаной | 15 | 22,5 | 0,96 | 1,44 | 0,16 | 0,24 | 5,95 | 8,93 | 28,1 | 42,15 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,33 | 0,40 | 0,015 | 0,02 | 20,82 | 25,0 | 84,75 | 101,7 | 0,3 | 0,4 | 376 |
| | Итого: | | | 8,79 | 11,6 | 7,66 | 10,81 | 56,05 | 71,08 | 327,5 | 426,6 | 14,22 | 19,87 | |
| Полдник | Сырники из творога | 50 | 100 | 9,35 | 18,69 | 6,34 | 12,67 | 5,7 | 11,4 | 117,0 | 234,0 | 0,13 | 0,25 | 231 |
| | Молоко сгущенное | 15 | 30 | 1,08 | 2,16 | 1,28 | 2,55 | 8,33 | 16,65 | 49,2 | 98,4 | 0,15 | 0,3 | - |
| | Ряженка | 150 | 180 | 4,35 | 5,22 | 3,75 | 4,5 | 6,3 | 7,56 | 76,01 | 91,21 | 0,45 | 0,54 | 401 |
| | Итого: | | | 14,78 | 26,07 | 11,37 | 19,72 | 20,33 | 35,61 | 242,21 | 423,61 | 0,73 | 1,09 | |
| | Итого за день: | | | 33,13 | 48,84 | 28,44 | 40,62 | 148,22 | 189,57 | 994,7 | 1,329 | 30,72 | 37,16 | |

ДЕНЬ 10

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность | | Витамин С | | № рецептуры |
|-------------------|-------------------------------|-------------|------------|----------------------|------------|------------|------------|------------|------------|----------------------------|---------|------------|------------|----------------|
| | | 2-3 лет | 3-7 лет | Б | | Ж | | У | | 2-3 лет | 3-7 лет | 2-3 лет | 3-7 лет | |
| | | | | 2-3 лет | 3- 7лет | 2-3 лет | 3-7 лет | 2-3 лет | 3-7 лет | | | | | |
| День 10 (пятница) | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный рисовый | 180 | 200 | 4,34 | 4,82 | 4,57 | 5,08 | 15,16 | 16,84 | 119,2 | 132,4 | 0,83 | 0,92 | 94 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 1,98 | 3,16 | 0,25 | 0,4 | 12,08 | 19,32 | 59,0 | 94,4 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Хлеб ржаной | 15 | 15 | 0,96 | 0,96 | 0,16 | 0,16 | 5,59 | 5,59 | 28,1 | 28,1 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Масло сливочное | 5 | 5 | 0,04 | 0,04 | 3,6 | 3,6 | 0,065 | 0,065 | 33,0 | 33,0 | 0,0 | 0,0 | 6 |
| | Чай с сахаром | 150/6 | 180/7 | 0,045 | 0,054 | 0,015 | 0,018 | 6,99 | 8,39 | 28,0 | 33,61 | 0,015 | 0,018 | 392 |
| 10:00 | Сок фруктовый | 150 | 150 | 0,9 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 22,86 | 22,86 | 94,86 | 94,86 | 7,2 | 7,2 | 399 |
| | Печенье или пряник | 30 | 50 | 6,15 | 10,25 | 3,45 | 5,75 | 19,8 | 33,0 | 141,0 | 235,0 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Итого: | | | 14,42 | 20,18 | 12,05 | 15,01 | 82,91 | 106,43 | 503,2 | 651,4 | 8,05 | 8,14 | |
| Обед | Суп картофельный с фасолью | 180 | 200 | 3,07 | 4,1 | 3,21 | 4,28 | 9,68 | 12,9 | 79,95 | 106,6 | 3,49 | 4,66 | 81 |
| | Тефтели мясные | 60 | 80 | 4,43 | 5,91 | 4,91 | 6,55 | 5,86 | 7,81 | 85,5 | 114,0 | 0,43 | 0,57 | 286 |
| | Соус сметанный с томатом | 30 | 40 | 0,26 | 0,53 | 0,75 | 1,5 | 1,05 | 2,11 | 12,02 | 24,03 | 0,201 | 0,402 | 355 |
| | Каша гречневая вязкая | 120/5 | 150/5 | 2,41 | 3,01 | 2,51 | 3,14 | 10,81 | 13,51 | 75,35 | 94,19 | 0,0 | 0,0 | 168 таб.2 |
| | Овощи свежие (соленые) | 30 | 60 | 0,0 | 0,0 | 0,68 | 1,36 | 12,96 | 25,92 | 27,2 | 54,4 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,55 | 1,55 | 0,1 | 0,1 | 10,05 | 10,05 | 47,35 | 47,35 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Хлеб ржаной | 15 | 22,5 | 0,96 | 1,44 | 0,16 | 0,24 | 5,95 | 8,93 | 28,1 | 42,15 | 0,0 | 0,0 | - |
| | Напиток из шиповника | 150 | 180 | 0,51 | 0,61 | 0,21 | 0,25 | 14,24 | 17,08 | 61,01 | 73,21 | 75,0 | 90,0 | 398 |
| | Итого: | | | 13,19 | 17,15 | 12,53 | 17,42 | 70,6 | 98,31 | 416,5 | 555,9 | 79,12 | 95,63 | |
| Полдник | Булочка веснушка | 50 | 50 | 3,9 | 3,9 | 3,06 | 3,06 | 26,93 | 26,93 | 151,0 | 151,0 | 0,0 | 0,0 | 473 |
| | Молоко кипяченое | 150 | 180 | 4,58 | 5,49 | 4,08 | 4,89 | 7,58 | 9,09 | 85,01 | 102,01 | 2,06 | 2,47 | 400 |
| | Итого: | | | 8,48 | 9,39 | 7,14 | 7,95 | 34,51 | 36,02 | 236,01 | 253,01 | 2,06 | 2,47 | |
| | Итого за день: | | | 36,09 | 38,72 | 31,72 | 40,38 | 188,02 | 240,76 | 1,156 | 1,460 | 89,23 | 106,2 | |
| | Итого за весь период: | | | 360,96 | 481,4 | 344,1 | 443,39 | 1,818 | 2,452 | 10,842 | 14,986 | 431,89 | 508,28 | |
| | Среднее значение: | | | 36,09 | 48,14 | 34,41 | 44,34 | 181,81 | 245,23 | 1,084 | 1,499 | 43,19 | 50,83 | |

