



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Ивановский детский сад «Теремок»
О.В. Уманская

Основное (организованное) меню для детей дошкольного возраста

2024 – 2025_{ГГ}

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
				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	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	

