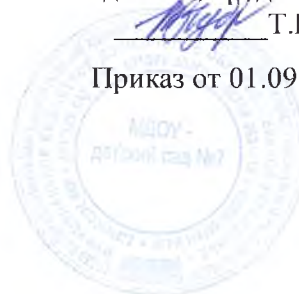


УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ детского
сада № 7 города Котова
_____ Т.В.Губанова

Приказ от 01.09.2025г. № 73



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ ВЕСЕННЕ-ЛЕТНЕЕ МЕНЮ
МДОУ ДЕТСКОГО САДА № ГОРОДА КОТОВО ДЛЯ
ДЕТЕЙ 1-3 ЛЕТ И С 3-7 ЛЕТ С 12-ЧАСОВЫМ
ПРЕБЫВАНИЕМ
(в соответствии с требованиями СанПин 2.3/2.4.3590-по)**

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1 неделя 1 день							
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,30	63	267
	Икра свекольная	90	0	6,77	5,68	107,04	133
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05	79
	Сыр	10	2,32	2,95	0	35,8	75
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0	464
Итого за завтрак:		385	11,9	19,46	37,12	395,45	
Второй завтрак	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,9	470
	Вафли	20	0,78	6,12	12,50	108,2	580
Итого за второй завтрак:		200	6,0	10,62	19,70	199,1	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,48	3,54	5,6	60,0	95
	со сметаной	15	0,35	2,25	0,48	23,62	433
	Гуляш мясной	80	16,0	15,5	2,64	206,4	327
	Каша гречневая	130	7,37	5,51	32,67	209,87	202
	Огурец	50	0,35	0,05	0,95	5,5	70
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,75	20,05	103,0	574
	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	11,1	46	486
Итого за обед:		725	29,65	27,70	73,49	654,39	
Уплотненный полдник	Вермишель молочная	200	7,31	8,98	25,41	206,24	86
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
	Чай	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
Итого за полдник:		440	10,55	9,40	54,39	337,60	
Итого за день:		1750	58,1	67,18	184,7	1586,54	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1 неделя 1 день							
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,30	63	267
	Икра свекольная	80	0	6,2	5,05	95,15	133
	Масло сливочное	4	0,032	2,9	0,052	26,4	79
	Сыр	8	1,85	2,36	0	28,64	75
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,28	573
	Кофейный напиток	180	1,26	1,08	10,26	56,7	464
Итого за завтрак:		342	10,522	17,38	30,422	340,17	
Второй завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,75	470
	Вафли	20	0,78	6,12	12,50	108,2	580
Итого за второй завтрак:		170	5,13	9,87	18,5	183,95	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,33	3,18	5,0	54,0	95
	со сметаной	10	0,23	0,15	0,32	15,75	433
	Гуляш мясной	70	14,0	13,6	2,31	180,6	327
	Каша гречневая	110	6,24	4,66	27,60	177,58	202
	Огурец	40	3,20	0,04	0,76	4,4	70
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,60	16,04	82,40	574
	Компот из свежих фруктов	180	0,0,9	0,09	9,9	41,0	486
Итого за обед:		630	28,2	22,32	61,93	555,73	
Уплотненный полдник	Вермишель молочная	180	7,07	8,13	23,93	192,24	86
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,28	573
	Чай	180	0,18	0,09	8,37	34,20	457
Итого за полдник:		390	9,53	8,46	47,06	296,72	
Итого за день:		1532	53,382	58,03	157,912	1376,57	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1 неделя 2 день							
Завтрак	Ленивые вареники	130	1,51	10,27	17,94	230	289
	со сметанным соусом	20	0,59	3,73	0,97	39,88	409
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05	79
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
Итого за завтрак:		395	8,48	20,84	52,455	490,53	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за второй завтрак:		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	200/ 30	7,16	7,66	6,0	121,6	123
	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,0	5,3	14,0	173,0	357
	Макароны отварные	100	3,7	3,3	19,7	123	256
	Помидор	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,75	20,05	103,0	574
	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	11,1	46	486
Итого за обед:		700	32,31	17,16	71,8	572,1	
Уплотненный полдник	Каша молочная рисовая	200	5,16	6,52	32,18	208,0	236
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
	Чай	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за полдник:		440	8,4	6,94	61,16	339,6	
Итого за день:		1635	49,59	45,34	195,215	1446,23	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1 неделя 2 день							
Завтрак	Ленивые вареники	120	15,24	9,48	16,56	112,40	289
	со сметанным соусом	15	0,44	2,80	0,72	29,91	409
	Масло сливочное	4	0,032	2,9	0,052	26,4	79
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,28	573
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
Итого за завтрак:		349	20,962	18,03	44,512	323,59	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за второй завтрак:		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	180	6,44	6,89	5,4	109,4	123
	Оладьи из печени по-кунцевски	70	11,9	3,71	9,8	121,1	357
	Макароны отварные	90	3,33	2,97	17,73	110,7	256
	Помидор	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,60	16,04	82,40	574
	Компот из свежих фруктов	180	0,09	0,09	9,9	41,0	486
Итого за обед:		610	25,22	14,31	59,82	470,1	
Уплотненный полдник	Каша молочная рисовая	180	4,64	5,86	28,8	187,2	236
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,28	573
	Чай	180	0,18	0,09	8,37	34,20	457
Итого за полдник:		390	7,1	6,19	51,93	291,68	
Итого за день:		1449	53,682	38,93	166,062	1129,37	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1 неделя 3 день							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	7,27	7,25	34,84	233,75	235
	Сыр	10	2,32	2,95	0	35,8	75
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05	79
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
	Чай	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
Итого за завтрак:		455	12,87	14,24	63,885	434,2	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	65,0	501
	Печенье	20	1,5	1,9	14,88	83,0	582
Итого за второй завтрак:		170	2,25	2,05	30,03	148	
Обед	Суп гороховый	200	5,04	2,86	11,68	92,6	113
	Рыба запеченная в омлете	80	14,16	3,52	3,68	103,20	300
	Картофельное пюре	150	4,05	6,0	8,7	105,0	377
	Огурец	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,75	20,05	103,0	574
	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	11,1	46	486
Итого за обед:		730	27,7	13,28	56,16	455,3	
Уплотненный полдник	Ватрушка с повидлом	80	0,48	0,47	56,32	265,8	554
	Салат из кукурузы	55	1,18	2,78	5,76	67,59	1090
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0	464
Итого за полдник:		375	6,1	4,77	93,16	489,99	
Итого за день:		1730	48,92	34,34	243,235	1527,49	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1 неделя 3 день							
Завтрак	Каша молочная пшенная	150	5,45	5,44	26,13	175,31	235
	Сыр	8	1,85	2,36	0	28,64	75
	Масло сливочное	4	0,032	2,9	0,052	26,4	79
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,28	573
	Чай	180	0,18	0,09	8,37	34,20	457
Итого за завтрак:		372	9,792	11,03	49,312	334,83	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	501
	Печенье	15	1,12	1,47	11,1	62,2	582
Итого за второй завтрак:		115	1,62	1,57	21,2	105,2	
Обед	Суп гороховый	180	4,53	2,57	10,51	83,34	113
	Котлета рыбная	60	7,5	0,9	3,12	50,60	308
	Картофельное пюре	120	3,24	4,8	6,96	84,0	377
	Огурец	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,60	16,04	82,40	574
	Компот из свежих фруктов	180	0,09	0,09	9,9	41,0	486
Итого за обед:		630	18,82	9,01	47,48	346,84	
Уплотненный полдник	Ватрушка с повидлом	70	0,42	0,4	49,28	232,57	554
	Салат из кукурузы	35	0,75	17,69	3,66	43,0	0190
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,28	573
	Кофейный напиток	180	1,26	1,08	10,26	56,70	464
Итого за полдник:		315	4,71	19,41	77,96	402,55	
Итого за день:		1432	34,942	41,02	195,952	1189,42	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1 неделя 4 день							
Завтрак	Запеканка творожно-рисовая со сгущенкой	100	15,9	7,7	15	194	279
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05	79
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
	Какао	200	3,3	2,9	13,8	94	462
Итого за завтрак:		345	22,28	14,54	48,545	414,65	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за второй завтрак:		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	2,12	2,8	7,56	64,0	115
	Котлета куриная	100	14,88	9,92	5,04	169,6	373
	Капуста тушеная	100	2,11	3,43	33,04	78,46	380
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,75	20,05	103,0	574
	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	11,1	46	486
	Итого за обед:		700	25,36	18,93	85,22	520,81
Уплотненный полдник	Яйцо отварное	40	5,1	4,60	0,30	63,0	267
	Морковная запеканка со сметанным соусом	130	4,55	5,2	16,9	135,2	164
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Итого за полдник:		430	14,88	15,15	49,35	395,68
Итого за день:		1575	62,92	49,02	192,915	1375,14	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1 неделя 4 день							
Завтрак	Запеканка творожно-рисовая	80	12,76	6,16	12	155,2	279
	Масло сливочное	4	0,032	2,9	0,052	26,4	79
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
	Какао	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
Итого за завтрак:		304	18,802	11,99	44,152	359,8	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за второй завтрак:		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Суп картофельный	180	1,9	2,52	6,8	57,6	115
	с клецками	30	1,29	1,16	5,05	35,85	144
	Котлета куриная	60	11,16	7,44	3,78	127,2	373
	Капуста тушеная	75	1,58	2,57	24,7	58,84	380
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,60	16,04	82,40	574
	Компот из свежих фруктов	180	0,09	0,09	9,9	41,0	486
Итого за обед:		535	17,84	13,22	61,22	367,04	
Уплотненный полдник	Яйцо отварное	20	2,55	2,3	0,15	31,5	267
	Морковная запеканка	115	4,02	4,6	14,95	119,6	164
	со сметанным соусом	20	0,59	3,73	0,97	39,88	409
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	460
Итого за полдник:		375	11,64	12,12	46,1	342,18	
Итого за день:		1344	49,972	38,89	166,322	1148,87	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1 неделя 5 день							
Завтрак	Каша молочная Дружба	200	5,07	6,43	26,92	185,95	229
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05	79
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
	Чай	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
Итого за завтрак:		445	8,35	10,47	55,965	350,6	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	65,0	501
	Печенье	20	1,5	1,9	14,88	83,0	582
Итого за второй завтрак:		170	2,25	2,05	30,03	148	
Обед	Рассольник домашний	200	2,0	4,06	7,34	73,8	101
	со сметаной	10	0,23	0,03	7,92	15,74	433
	Печень тертая	80	14,5	8,5	5,4	157	358
	Картофельное пюре	150	4,05	6,0	8,7	105,0	377
	Помидор соленый	35	0,28	0,035	0,59	3,85	149
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,75	20,05	103,0	574
	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	11,1	46	486
Итого за обед:		705	25,16	19,475	61,1	504,39	
Уплотненный полдник	Оладьи	100	8,43	10,86	15,31	218,0	526
	со сгущенным молоком	10	0,72	0,85	5,5	32,7	471
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0	464
Итого за полдник:		410	10,95	13,31	42,01	357,7	
Итого за день:		1730	46,71	45,305	189,105	1360,69	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1 неделя 5 день							
Завтрак	Каша молочная Дружба	180	4,56	5,79	23,7	167,35	229
	Масло сливочное	4	0,032	2,9	0,052	26,4	79
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,28	573
	Чай	180	0,18	0,09	8,37	34,20	457
Итого за завтрак:		394	7,052	9,02	46,882	298,23	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	501
	Печенье	15	1,12	1,47	11,1	62,2	582
Итого за второй завтрак:		115	1,62	1,57	21,2	105,2	
Обед	Рассольник домашний	180	1,8	3,65	6,60	66,42	101
	со сметаной	7	0,16	1,05	0,22	11,02	433
	Печень тертая	60	10,87	6,37	4,05	117,75	358
	Картофельное пюре	120	3,24	4,8	6,96	84,0	377
	Помидор соленый	35	0,28	0,035	0,59	3,85	149
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,60	16,04	82,40	574
	Компот из свежих фруктов	180	0,09	0,09	9,9	41,0	486
Итого за обед:		622	19,55	16,595	44,36	406,44	
Уплотненный полдник	Оладьи	80	6	7,5	30,3	214,5	526
	со сгущенным молоком	10	0,72	0,85	5,5	32,7	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Кофейный напиток	180	1,26	1,08	10,26	56,7	464
Итого за полдник:		370	8,38	9,83	55,86	347,9	
Итого за день:		1501	36,602	37,015	168,302	1157,77	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
2 неделя 1 день							
Завтрак	Каша молочная Геркулесовая	200	6,98	8,27	28,42	216,19	234
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05	79
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
	Чай	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
Итого за завтрак:		445	10,26	12,31	57,465	380,84	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	65,0	501
	Печенье	20	1,5	1,9	14,88	83,0	582
Итого за второй завтрак:		170	2,25	2,05	30,03	148	
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,86	3,78	8,26	74,6	98
	Печень по-строгоновски	15	0,35	2,25	0,48	23,62	433
	Макароны с маслом помидор	100	19,5	9,4	7,6	193	356
	Хлеб ржаной	100	3,7	3,3	19,7	123	256
	Хлеб ржаной	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,75	20,05	103,0	574
	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	11,1	46	486
Итого за обед:		715	29,86	19,63	68,14	568,72	
Уплотненный полдник	Ленивые голубцы	100	11	12,4	4,0	173	333
	Сметанный соус	20	0,59	3,73	0,97	39,88	409
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
	Какао	200	3,3	2,9	13,8	94	462
Итого за полдник:		360	17,93	19,35	38,45	400,48	
Итого за день:		1690	60,3	53,34	194,085	1498,04	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
2 неделя 1 день							
Завтрак	Каша молочная Геркулесовая	150	6,28	7,44	25,58	194,57	234
	Масло сливочное	4	0,032	2,9	0,052	26,4	79
	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,28	573
	Чай	180	0,18	0,09	8,37	34,20	457
Итого за завтрак:		364	8,772	10,67	48,762	325,45	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	501
	Печенье	15	1,12	1,47	11,1	62,2	582
Итого за второй завтрак:		115	1,62	1,57	21,2	105,2	
Обед	Свекольник со сметаной	180	1,67	3,40	7,43	67,14	98
	Печень по-строгоновски	10	0,23	0,15	0,32	15,75	433
	Макароны с маслом	80	13,6	4,24	11,20	138,40	357
	Помидор	90	3,33	2,97	17,73	110,7	256
	Хлеб ржаной	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148
	Компот из свежих фруктов	40	3,2	0,60	16,04	82,40	574
		180	0,09	0,09	9,9	41,0	486
Итого за обед:		630	22,38	11,5	63,57	460,89	
Уплотненный полдник	Ленивые голубцы	100	11	12,4	4,0	173	333
	Сметанный соус	15	0,44	2,8	0,72	29,91	409
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,28	573
	Какао	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
Итого за полдник:		325	16,69	18,05	31,9	357,79	
Итого за день:		1434	49,462	41,79	165,432	1249,33	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
2 неделя 2 день							
Завтрак	Творожно-манная запеканка	150	23,85	11,55	22,50	291,0	279
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05	79
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0	464
Итого за завтрак:		395	28,33	16,69	53,645	480,65	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за второй завтрак:		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Суп-Харчо	200	6,36	7,52	9,76	132,2	109
	Зраза рыбная	80	7,9	9,23	7,14	86,57	357
	Картофельное пюре	150	4,05	6,0	8,7	105,0	377
	Огурец	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,75	20,05	103,0	574
	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	11,1	46	486
Итого за обед:		730	22,76	23,65	57,7	478,27	
Уплотненный полдник	Булочка	80	0,65	0,59	39,91	227,98	542
	Салат из моркови	55	2,03	3,3	6,16	57,2	21
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
	Чай	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
Итого за полдник:		375	5,92	4,31	75,05	416,78	
Итого за день:		1600	57,41	45,05	196,195	1419,7	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
2 неделя 2 день							
Завтрак	Творожно-манная запеканка	100	15,9	7,7	15	194	279
	Масло сливочное	4	0,032	2,9	0,052	26,4	79
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
	Кофейный напиток	180	1,26	1,08	10,26	56,7	464
Итого за завтрак:		314	19,472	11,92	40,072	347,3	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за второй завтрак:		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Суп-Харчо	180	5,72	6,77	8,78	118,9	109
	Зраза рыбная	70	8,75	1,05	3,64	68,8	308
	Картофельное пюре	120	3,24	4,8	6,96	84,0	377
	Огурец	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,60	16,04	82,40	574
	Компот из свежих фруктов	180	0,09	0,09	9,9	41,0	486
Итого за обед:		640	21,26	13,36	46,27	400,6	
Уплотненный полдник	Булочка	60	4,2	6,7	27,8	189	542
	Салат из моркови	50	1,84	3,0	5,6	52,0	21
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,28	573
	Чай	180	0,18	0,09	8,37	34,20	457
Итого за полдник:		320	8,5	10,03	56,53	345,48	
Итого за день		1374	49,632	35,71	152,672	1137,38	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
2 неделя 3 день							
Завтрак	Каша молочная Манная	200	6,06	6,43	30,47	203,9	230
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05	79
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0	464
Итого за завтрак:		445	10,54	11,57	61,615	393,55	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	65,0	501
	Печенье	20	1,5	1,9	14,88	83,0	582
Итого за второй завтрак:		170	2,25	2,05	30,03	148	
Обед	Щи из свежей капусты	200	1,2	3,6	3,04	49,4	104
	со сметаной	15	0,35	2,25	0,48	23,62	433
	Котлета мясная	80	14,8			194,4	391
	Гороховое пюре	130	14,27	1,0	25,76	169,13	388
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,75	20,05	103,0	574
	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	11,1	46	486
Итого за обед:		675	34,72	7,7	60,43	585,55	
Уплотненный полдник	Рагу овощное с картофелем	150	2,85	6,45	14,02	161,77	177
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
	Чай	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
Итого за полдник:		390	6,09	6,87	43	293,37	
Итого за день:		1680	53,6	28,19	195,075	1420,47	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
2 неделя 3 день							
Завтрак	Каша молочная Манная	180	5,46	5,79	27,4	183,5	230
	Масло сливочное	4	0,032	2,9	0,052	26,4	79
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,28	573
	Кофейный напиток	180	1,26	1,08	10,26	56,7	464
Итого за завтрак:		394	9,032	10,01	52,472	336,88	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	501
	Печенье	15	1,12	1,47	11,1	62,2	582
Итого за второй завтрак:		115	1,62	1,57	21,2	105,2	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,08	3,24	2,73	44,46	104
	Со сметаной	10	0,23	0,15	0,32	15,75	433
	Котлета мясная	60	10,56	7,38	9,0	145,8	339
	Гороховое пюре	110	12,07	0,84	21,80	143,11	388
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,60	16,04	82,40	574
	Компот из свежих фруктов	180	0,09	0,09	9,9	41,0	486
Итого за обед:		580	27,14	12,3	59,79	472,52	
Уплотненный полдник	Рагу овощное с картофелем	120	2,28	5,16	11,22	129,42	177
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,28	573
	Чай	180	0,18	0,09	8,37	34,20	457
Итого за полдник:		330	4,74	5,49	34,35	233,9	
Итого за день:		1424	42,912	29,8	171,592	1169,3	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
2 неделя 4 день							
Завтрак	Каша молочная Геркулесовая	200	6,98	8,27	28,42	216,19	234
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05	79
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0	464
Итого за завтрак:		445	11,46	13,41	59,565	405,84	
Второй завтрак	Яблоко (фрукты разные)	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за второй завтрак:		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Куриный бульон	200	11,4	11,64	8,75	183,23	49(1)
	с гренками	12	0,89	0,09	5,49	26,38	143
	Плов из отварной птицы	200	12,3	8,2	24,8	223	375
	Огурец	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,75	20,05	103,0	574
	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	11,1	46	486
Итого за обед:		712	29,04	20,83	71,14	587,11	
Уплотненный полдник	Сырники творожные со сгущенным молоком	100	15,8	5,3	17,9	182	286
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
	Чай	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
Итого за полдник:		340	19,04	5,72	46,88	313,6	
Итого за день:		1597	59,94	40,36	187,385	1350,55	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
2 неделя 4 день							
Завтрак	Каша молочная Геркулесовая	180	6,28	7,44	25,58	194,57	234
	Масло сливочное	4	0,032	2,9	0,052	26,4	79
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,28	573
	Кофейный напиток	180	1,26	1,08	10,26	56,7	464
Итого за завтрак:		394	9,852	11,66	50,652	347,95	
Второй завтрак	Яблоко (фрукты разные)	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за второй завтрак:		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Куриный бульон	180	10,26	10,47	7,87	164,9	87
	с гренками	12	0,89	0,09	5,49	26,38	143
	Плов из отварной птицы	180	11,07	7,38	22,32	200,0	375
	Огурец	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,60	16,04	82,40	574
	Компот из свежих фруктов	180	0,09	0,09	9,9	41,0	486
Итого за обед:		642	25,77	18,68	62,57	520,18	
Уплотненный полдник	Сырники творожные со сгущенным молоком	90	14,2	4,77	16,11	163,8	286
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,28	573
	Чай	180	0,18	0,09	8,37	34,20	457
Итого за полдник:		300	16,66	5,1	39,24	268,28	
Итого за день:		1436	52,682	35,84	162,262	1180,41	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
2 неделя 5 день							
Завтрак	Омлет натуральный	120	8,61	13,08	2,15	160,0	268
	Салат из зеленого горошка	60	1,72	1,55	3,19	34,5	01051
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05	79
	Сыр	10	2,32	2,95	0	35,8	75
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
	Чай	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
Итого за завтрак:		415	15,93	21,62	34,385	394,95	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	65,0	501
	Печенье	20	1,5	1,9	14,88	83,0	582
Итого за второй завтрак:		170	2,25	2,05	30,03	148	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	2,1	4,08	10,6	87,60	100
	со сметаной	15	0,35	2,25	0,48	23,62	433
	Рыба запеченная в томате	110	10,7	1,8	5,26	80,9	299
	Картофельное пюре	150	4,05	6,0	8,7	105,0	377
	Помидор	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,75	20,05	103,0	574
	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	11,1	46	486
Итого за обед:		775	21,65	15,03	57,14	451,62	
Уплотненный полдник	Пудинг манный	115	5,27	4,32	30,0	180	253
	с повидлом	20	0,08	0	13	52,4	86
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Какао	200	3,3	2,9	13,8	94	462
Итого за полдник:		435	9,05	7,62	66,6	370,4	
Итого за день:		1795	48,88	46,32	188,155	1364,97	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
2 неделя 5 день							
Завтрак	Омлет натуральный	90	7,75	11,76	1,93	144,0	268
	Салат из зеленого горошка	45	1,29	1,16	2,39	25,88	01051
	Масло сливочное	4	0,032	2,9	0,052	26,4	79
	Сыр	8	1,85	2,36	0	28,64	75
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,28	573
	Чай	180	0,18	0,09	8,37	34,20	457
Итого за завтрак:		357	13,382	18,51	27,502	329,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	501
	Печенье	20	1,5	1,9	14,88	83	582
Итого за второй завтрак:		120	2	2	24,98	126	
Обед	Рассольник Ленинградский	180	1,89	3,67	9,54	78,84	100
	со сметаной	10	0,23	0,15	0,32	15,75	433
	Котлета рыбная	75	9,37	1,12	3,9	63,0	308
	Картофельное пюре	120	3,24	4,8	6,96	84,0	377
	Помидор	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,60	16,04	82,40	574
	Компот из свежих фруктов	180	0,09	0,09	9,9	41,0	486
Итого за обед:		655	18,28	10,48	47,61	370,49	
Уплотненный полдник	Пудинг манный	105	4,81	3,94	27,4	164,4	253
	с повидлом	15	0,06	0	9,75	39,3	86
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Какао	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
Итого за полдник:		400	8,24	6,95	59,37	332,3	
Итого за день:		1532	41,902	37,94	159,462	1158,19	