

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей от 2 до 7 лет в ДОУ с 8-12-часовым пребыванием

№ ре- цеп- туры	Наименование блюда	Выход, г		Пищевые вещества								Витамины С, мг		
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал				
		С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1 ДЕНЬ 4 НЕДЕЛЯ														
	Завтрак													
96	Каша пшённая молочная жидкая на сгущённом молоке	150	180-200	4,53	6,04	5,45	7,27	25,72	34,29	170,37	227,16			
260	Чай с сахаром (лимоном)	150	180-200	0,2		0		12		46,22	55,46- 61,62			
30/5	Бутерброд с маслом	30/5		2,43		3,85		10,15		85				
	ИТОГО:	335	395-435	7,06	8,67	9,3	11,12	47,87	56,44	301,59	367,62- 373,78			
2 завтрак														
	ИТОГО:													
Обед														
47	Суп картофельный с крупой и томатами	150	200	4	5,3	1,3	1,7	31	41,3	78,1	104,1	7,8	10,4	
180	Плов из курицы	150	180-200	26,53	31,84- 42,51	38,8	45,33- 51,81	29,28	35,14- 41,05	532,93	639,51- 747,09			
374	Компот из свежемороженых ягод	150	180	0,12	0,14	0		21,89	21,90	58,72	59,96	0,87	1,56	
	Хлеб пшеничный	40	40	3,08		1,2		19,92		104,8				
	Хлеб ржаной	50	50	3,96		0,72		20,52		108,6				
	ИТОГО:	540	650-670	37,69	39,02- 54,99	42,08	48,95- 55,43	122,61	138,78- 144,69	883,15	1016,97- 1124,55	8,67	11,96	
Полдник														
458	Ватрушка с мармеладом	70	80	7,1	7,1	0	0	36,2	36,2	219	219			
	Молоко питьевое	150	180	5,48	6,01	4,88	4,98	9,07	10,02	102	102	2,46	2,46	
	ИТОГО:	220	260	12,58	13,11	4,98	4,98	45,27	46,22	321	321	2,46	2,46	
	ВСЕГО за 1 день:	1095	1305- 1365	57,33	60,8-76,77	56,36	65,05- 71,53	215,75	241,44- 247,35	1505,74	1705,59- 1819,33	11,13	14,42	

№ рецептуры	Наименование блюд	Пищевые вещества										Витамины С, мг	
		Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал			
		С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
2 ДЕНЬ 4 НЕДЕЛЯ													
Завтрак													
91	Каша молочная кукурузная	150	200	5,4	7,14	5,8	7,71	21	27,96	158,3	211,1		
	Бутерброд с маслом	30/5		2,43		3,85		10,15		85			
253	Кофейный напиток	150	200	2,09	2,79	2,39	3,19	14,78	19,71	89,02	118,69		
	ИТОГО:	335	435	9,92	12,36	12,04	14,75	45,93	57,82	332,32	414,69		
2 завтрак													
	ИТОГО:												
Обед													
39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	5,58	7,44	4,38	5,85	10,75	14,33	104,8	139,73		
99	Домашние колбаски из говядины	50	70	11,2	17,02	9,8	11,16	31,27	49,72	223,12	260,45	7,8	10,4
206	Картофельное пюре	120	150	2,56	3,2	4,85	6,06	18,64	23,3	128,36	160,46		
374	Компот из свежемороженых ягод	150	180	0,12	0,14	0		21,70	21,89	58,72	59,96	0,87	1,56
	Хлеб пшеничный	40	40	3,08		1,2		19,92		104,8			
	Хлеб ржаной	50	50	3,96	3,96	0,72	0,72	20,52	20,52	108,6	108,6		
	ИТОГО:	560	690	26,5	34,84	20,95	24,99	122,8	149,68	728,4	834	8,67	11,96
Полдник													
132	Сырники с морковью	70	80	9,42	12,56	3,85	5,13	14,89	19,86	131,86	175,82		
251	Кисломолочный продукт	150	180	4,2	5,6	4,78	6,38	6,14	8,18	84,39	112,52		
	ИТОГО:	220	260	13,62	18,16	8,63	11,51	21,03	28,04	216,25	288,34		
	ВСЕГО за 2 день:	1115	1385	50,04	65,36	41,62	51,25	189,76	235,54	1191,97	1452,13	8,67	11,96

№ ре- цеп- туры	Наименование блюда	Выход, г		Пищевые вещества								Витамины С, мг	
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал			
		С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
3 ДЕНЬ 4 НЕДЕЛЯ													
Завтрак													
90	Каша манная молочная жидкая	150/4	200/5	4,65	6,2	6,04	8,05	23,32	31,09	166,52	222,02		
30/5	Бутерброд с маслом	30/5		2,43		3,85		10,15		85			
261	Чай с молоком	150	200	1,05	1,4	1,2	1,6	13,01	17,34	66,99	89,32		
	ИТОГО:	339	440	8,13	10,03	11,09	13,5	46,48	58,58	318,51	396,34		
2 завтрак													
368	Яблоко	80		0,4		0		9,8		44			
	ИТОГО:	80		0,4		0		9,8		44			
Обед													
35	Суп из овощей	150	200	1,16	1,54	3,52	4,69	7,55	10,07	82,97	92,19		
141	Рыба, запечённая с картофелем по- русски	160	190	12,59	15,1	5,41	6,49	17,55	21,06	169,24	203,09		
241	Компот из сушёных фруктов	150	200	0,42	0,56	0		20,92	27,89	85,34	113,79		
	Хлеб пшеничный	40	40	3,08		1,2		19,92		104,8			
	Хлеб ржаной	50	50	3,96		0,72		20,52		108,6			
	ИТОГО:	550	680	21,21	24,24	10,85	13,1	86,46	99,46	550,95	622,47		
Полдник													
139	Гороховое пюре	140	150	6,46	7,84	5,01	5,74	22,43	22,78	187,9	190,8	0,31	0,43
263	Чай с сахаром	150	200	0,09	0,12	0		9,03	12,04	36,48	48,64		
	Печенье	40		2,8		7,6		27,6		192			
	ИТОГО:	330	390	9,35	10,76	12,61	13,34	59,06	62,42	416,38	431,44	0,31	0,43
	ВСЕГО за 3 день:	1299	1590	38,69	45,43	34,55	39,94	201,8	230,26	1329,84	1494,25	0,31	0,43

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г		Пищевые вещества								Витамин С, мг	
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал			
		С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
4 ДЕНЬ 4 НЕДЕЛЯ													
Завтрак													
86	Каша молочная гречневая вязкая	150/4	200/5	5,53	7,37	6,91	9,21	27,85	37,13	195,67	260,89		
30/5	Бутерброд с маслом	30/5		2,43		3,85		10,15		85			
248	Какао с молоком	150	200	2,09	2,79	2,39	3,19	14,78	19,71	89,02	118,69		
	ИТОГО:	339	440	10,05	12,59	13,15	16,25	52,78	66,99	369,69	464,58		
2 завтрак													
368	Яблоко	80		0,4		0		9,8		44			
	ИТОГО:	80		0,4		0		9,8		44			
Обед													
36	Суп картофельный с бобовыми	150	200	1,4	1,87	2,33	3,11	8,17	10,89	59,27	79,03		
102	Гуляш из курицы	50	70	11,2	17,02	9,8	11,16	31,27	49,72	223,13	260,45	7,8	10,4
194	Макаронные изделия отварные	120	150	4,42	5,52	4,24	5,3	28,26	35,33	168,88	211,1		
374	Компот из свежемороженых ягод	150	180	0,12	0,14	0		21,70	21,89	58,72	59,96	0,87	1,56
	Хлеб пшеничный	40	40	3,08		1,2		19,92		104,8			
	Хлеб ржаной	50	50	3,96		0,72		20,52		108,6			
	ИТОГО:	560	690	24,18	31,59	18,29	21,49	129,84	158,27	723,4	823,94	8,67	11,96
Полдник													
117	Запеканка из творога	70		13,3	13,3	3,1		79,1		79,95			
263	Чай с сахаром	150	200	0,09	0,12	0		9,03	12,04	36,48	48,64		
	ИТОГО:	157	270	13,39	13,39	3,1		88,13	91,14	116,43	128,59		
	ВСЕГО за 4 день:	1136	1480	47,62	57,97	34,54	40,84	280,55	326,2	1253,52	1461,11	8,67	11,96

№ ре- цеп- туры	Наименование блюд	Выход, г		Пищевые вещества								Витамин С, мг	
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал			
		С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
5 ДЕНЬ 4 НЕДЕЛЯ													
	Завтрак												
110	Омлет натуральный	65,5	76,5	5,82	6,79	9,02	10,52	1,52	1,77	110,54	128,96		
261	Чай с молоком	150	200	1,05	1,4	1,2	1,6	13,01	17,34	66,99	89,32		
30/5	Бутерброд с маслом	30/5		2,43		3,85		10,15		85			
	ИТОГО:	250,5	311,5	9,3	10,62	14,07	15,97	24,68	29,26	262,53	303,28		
2 завтрак													
	ИТОГО:												
Обед													
97	Суп из рыбных консервов	150	180	8,39	11,54	5,69	6,63	19,13	24,99	165,7	211,4	7,8	9,4
294	Запеканка из печени с рисом	80	90	19,5	26	1,65	3,6	16,52	19,3	207,6	277,6	18,6	
198	Овощи консервированные (кукуруза, горошек)	42	47	1,19	1,29	1,52	1,65	2,79	3,03	29,67	32,14		
241	Компот из сушёных фруктов	150	200	0,42	0,56	0		20,92	27,89	85,34	113,79		
	Хлеб пшеничный	40		3,08		1,2		19,92		104,8			
	Хлеб ржаной	50		3,96		0,72		20,52		108,6			
	ИТОГО:	512	607	36,54	46,43	10,78	13,80	99,8	115,65	701,71	848,33	26,4	28
Полдник													
274	Булочка домашняя	60	80	4,37	5,2	7,07	8,35	36,8	43,93	228,2	276,23		
	Молоко питьевое	150	180	5,48	6,01	4,88	4,98	9,07	10,02	102	102	2,46	
	ИТОГО:	210	260	9,85	11,21	11,95	13,33	45,87	59,95	330,2	378,23	2,46	
	ВСЕГО за 5 день:	972,5	1178,5	55,69	68,26	36,8	43,15	170,35	204,86	1294,44	1529,84	28,86	30,46

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г		Пищевые вещества								Витамин С, мг	
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал			
		С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ													
	Завтрак												
99	Каша ячневая молочная жидкая на сгущённом молоке	154	185	5,42	6,51	5	6	29,66	35,59	85,15	222,18		
260	Чай с сахаром, лимоном	150	180-200	0,2		0		12		46,22	55,46-61,62		
30/5	Бутерброд с маслом	30/5		2,43		3,85		10,15		85			
	ИТОГО:	339	400-420	8,05	9,14	8,85	9,85	51,81	57,66	131,37	362,64-368,8		
2 завтрак													
	ИТОГО:												
Обед													
42	Суп крестьянский с крупой	150	200	1,39	1,85	4,64	6,19	9,26	12,34	84,35	112,47		
153	Жаркое домашнему	140	150	5,63	6,72	3,98	4,57	11	13	170,45	189,33	6,13	
374	Компот из свежемороженых ягод	150	180	0,12	0,14	0		21,70	21,89	58,72	59,96	0,87	1,56
	Хлеб пшеничный	40		3,08		1,2		19,92		104,8			
	Хлеб ржаной	50		3,96		0,72		20,52		108,6			
	ИТОГО:	380	440	14,18	15,75	10,54	12,68	82,4	87,67	526,92	575,16	7	7,69
Полдник													
280	Сдоба обыкновенная	60	70	4,71	5,5	3,67	4,28	35,3	41,18	193	225,17		
	Молоко питьевое	150	180	5,48	6,01	4,88	4,98	9,07	10,02	102	102	2,46	
	ИТОГО:	210	250	10,19	11,51	8,55	9,26	44,37	51,2	295	327,17	2,46	
	ВСЕГО за 1 день:	929	1092-1110	32,42	36,43	27,94	31,79	178,58	196,53	953,29	1264,97-1271,13	2,46	

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Пищевые вещества								Витамин С, мг		
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал				
		С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
2 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ														
	Завтрак													
96	Каша пшённая молочная	154	185	4,53	5,44	5,45	6,54	25,72	30,86	170,37	204,44			
253	Кофейный напиток	150	200	2,09	2,79	2,39	3,19	14,78	19,71	89,02	118,69			
30/5	Бутерброд с маслом	30/5		2,43		3,85		10,15		85				
	ИТОГО:	339	420	9,05	10,66	11,69	13,58	50,65	60,72	344,39	408,13			
2 завтрак														
	ИТОГО:													
Обед														
33	Рассольник «Ленинградский»	150	200	3,02	4,02	6,78	9,04	19,43	25,9	89,76	119,68			
161	Котлеты из говядины	75	85	10,68	12,21	11,72	13,39	5,74	6,56	176,75	202			
194	Макаронные изделия отварные	120	150	4,42	5,52	4,24	5,3	28,26	35,33	168,88	211,1			
374	Компот из свежемороженых ягод	150	180	0,12	0,14	0		21,89	21,90	58,72	59,96	0,87	1,56	
	Хлеб пшеничный	40		3,08		1,2		19,92		104,8				
	Хлеб ржаной	50		3,96		0,72		20,52		108,6				
	ИТОГО:	585	705	25,28	28,93	24,66	29,65	115,76	130,13	707,51	806,14	0,86	1,56	
Полдник														
117	Запеканка из творога	70		13,3		3,1		79,1		79,95				
251	Кисломолочный продукт	150	180	4,2	5,6	4,78	6,38	6,14	8,18	84,39	112,52			
	ИТОГО:	220	250	17,5	8,9	7,88	9,48	85,24	87,28	164,34	192,47			
	ВСЕГО за 2 день:	1144	1375	51,83	48,49	44,23	52,71	251,65	278,13	1215,98	1406,74			

№ ре- цеп- туры	Наименование блюд	Выход, г		Пищевые вещества								Витамин С, мг	
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал			
		С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
3 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ													
	Завтрак												
98	Каша рисовая молочная жидкая	154	185	3,84	4,64	4,97	5,96	24,46	29,35	157,6	189,12		
261	Чай с молоком	150	200	1,05	1,4	1,2	1,6	13,01	17,34	66,99	89,32		
30/5	Бутерброд с маслом	30/5		2,43		3,85		10,15		85			
	ИТОГО:	339	420	7,32	8,47	10,02	11,41	47,62	56,84	305,59	363,44		
2 завтрак													
	ИТОГО:												
Обед													
35	Суп из овощей	150	200	1,16	1,54	3,52	4,69	7,55	10,07	82,97	92,19		
138	Рыба, запечённая в омлете	67	80	12,42	14,9	7,73	9,27	3,73	4,48	134,13	160,95		
198	Овощи консервированные (кукуруза, горошек)	42	47	1,19	1,29	1,52	1,65	2,79	3,03	29,67	32,14		
241	Компот из сушёных фруктов	150	200	0,42	0,56	0		20,92	27,89	85,34	113,79		
	Хлеб пшеничный	40	40	3,08		1,2		19,92		104,8			
	Хлеб ржаной	50	50	3,96		0,72		20,52		108,6			
	ИТОГО:	499	617	22,23	29,73	14,75	17,59	75,43	85,91	332,11	612,47		
Полдник													
269	Булочка «Веснушка»	60	70	4,61	5,38	4,41	5,15	35,3	41,18	199,3	232,52		
263	Чай с сахаром	150	200	0,09	0,12	0		9,03	12,04	36,48	48,64		
	ИТОГО:	210	270	4,7	5,5	4,41	5,15	44,33	53,22	235,78	281,16		
	ВСЕГО за 3 день:	1048	1307	34,32	43,7	29,18	34,15	167,38	195,97	873,48	1257,07		

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г		Пищевые вещества								Витамин С, мг	
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал			
		С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
4 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ													
	Завтрак												
93	Каша из злаков молочная	154	205	4,75	6,33	6,68	8,9	19,2	25,49	155,54	207,38		
248	Какао с молоком	150	200	2,09	2,79	2,39	3,19	14,78	19,71	89,02	118,69		
30/5	Бутерброд с маслом	30/5		2,43		3,85		10,15		85			
	ИТОГО:	339	440	9,27	11,55	12,92	15,94	44,13	55,35	329,59	411,07		
2 завтрак													
	ИТОГО:												
Обед													
38	Суп куриный с макаронными изделиями	150	200	1,7	2,26	1,72	2,29	13,06	17,41	74,45	99,21		
319	Бигус из курицы	150	200	18,2	26,69	20,7	30,3	5,7	8,4	268,4	393,6	0,9	1,3
143	Напиток из сока	150	200	0,48	0,52	0		36,46	41,48	155,7	173,3		
	Хлеб пшеничный	40	40	3,08		1,2		19,92		104,8			
	Хлеб ржаной	50	50	3,96		0,72		20,52		108,6			
	ИТОГО:	540	690	27,42	36,51	24,34	34,51	95,66	107,73	711,95	879,51	0,9	1,3
Полдник													
289	Ватрушка с творогом	80	90	8,26	10,62	3,07	3,95	48,78	62,72	255,58	328,61		
263	Чай с сахаром	150	200	0,09	0,12	0		9,03	12,04	36,48	48,64		
	ИТОГО:	230	290	8,35	10,74	3,07	3,95	57,81	74,76	292,06	377,25		
	ВСЕГО за 4 день:	1109	1420	45,04	58,8	40,33	54,4	197,6	237,84	1333,6	1667,83	0,9	1,3

№ ре- цеп- туры	Наименование блюда	Выход, г		Пищевые вещества								Витамины, мг		
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал				
		С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
5 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ														
	Завтрак													
43	Суп молочный с крупой	150	200	3,71	4,94	4,55	6,06	13,97	18,62	111,41	148,54			
261	Чай с молоком	150	200	1,05	1,4	1,2	1,6	13,01	17,34	66,99	89,32			
30/5	Бутерброд с маслом	30/5		2,43		3,85		10,15		85				
	ИТОГО:	335	435	7,19	8,77	9,6	11,51	37,13	46,11	263,43	325,86			
2 завтрак														
	ИТОГО:													
Обед														
25	Борщ из свежей капусты	160	210	7,8	10,4	4,92	6,6	6,03	8,04	83,55	111,4	8,6	11,5	
243	Сосиска отварная	68		10,41		27,1		2,88		284,5				
206	Картофельное пюре	120	150	2,56	3,2	4,85	6,06	18,64	23,3	128,36	160,46			
374	Компот из свежемороженных ягод	150	180	0,12	0,14	0		21,89	21,90	58,72	59,96	0,87	1,56	
	Хлеб пшеничный	40	40	3,08		1,2		19,92		104,8				
	Хлеб ржаной	50	50	3,96		0,72		20,52		108,6				
	ИТОГО:	588	698	27,93	31,1	38,79	41,68	89,88	96,56	768,53	829,72	9,47	13,06	
Полдник														
	Печенье	40		2,8		7,6		27,6		192				
	Молоко питьевое	150	180	5,48	6,01	4,88	4,98	9,07	10,02	102	102	2,46	2,46	
	ИТОГО:	190	220	8,28	8,81	12,48	12,58	36,67	12,78	294	294	2,46	2,46	
	ВСЕГО за 5 день:	1113	1353	43,4	39,87	60,87	65,77	163,68	155,45	1325,96	1499,58	11,93	15,52	

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г		Пищевые вещества								Витамины, мг	
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал			
		С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ													
	Завтрак												
91	Каша пшеничная жидкая на сгущённом молоке	154	205	5,4	7,14	5,8	7,71	21,27	96	158,3	211,1		
260	Чай с сахаром, лимоном	150	180-200	0,2		0		12		46,22	55,46-61,62		
30/5	Бутерброд с маслом	30/5		2,43		3,85		10,15		85			
	ИТОГО:	339	420-440	8,03	9,77	9,65	11,56	43,42	118,15	131,22	140,46-146,62		
2 завтрак													
	ИТОГО:												
Обед													
165	Бульон из курицы с гречками	150	200	9,28	11,54	0,78	1,93	9,13	11,17	100,2	101,9	7,8	10,4
183	Суфле из кур	60	70	22,31	24,65	25,82	28,55	1,51	1,67	327,56	362,26		
194	Макаронные изделия отварные	120	150	4,42	5,52	4,24	5,3	28,26	35,33	168,88	211,1		
241	Компот из сушёных фруктов	150	200	0,42	0,56	0		20,92	27,89	85,34	113,79		
	Хлеб пшеничный	40	40	3,08		1,2		19,92		104,8			
	Хлеб ржаной	50	50	3,96		0,72		20,52		108,6			
	ИТОГО:	570	710	43,25	49,31	32,76	37,7	80,34	116,5	895,38	1002,45	7,8	10,4
Полдник													
149	Манник	80	100	10,1	13,95	17,3	18,04	16,9	17,75	281,1	296		
	Молоко питьевое	150	180	5,48	6,01	4,88	4,98	9,07	10,02	102	102	2,46	2,46
	ИТОГО:	230	280	15,58	19,96	22,18	23,02	25,97	27,79	383,1	398	2,46	2,46
	ВСЕГО за 1 день:	1139	1410-1630	66,86	79,04	64,59	72,28	149,73	262,44	1409,7	1540,91-1547,07	10,26	12,86

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г		Пищевые вещества								Витамин С, мг	
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал			
		С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
2 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ													
	<i>Завтрак</i>												
84	Каша «Дружба»	154	205	4,91	6,55	6,25	8,33	26,32	35,09	180,83	241,11		
253	Кофейный напиток	150	200	2,09	2,79	2,39	3,19	14,78	19,71	89,02	118,69		
30/5	Бутерброд с маслом	30/5		2,43		3,85		10,15		85			
	ИТОГО:	339	440	9,43	11,77	12,49	15,37	51,25	64,95	354,85	444,8		
2 завтрак													
	ИТОГО:												
Обед													
36	Суп картофельный с бобовыми	150	200	1,4	1,87	2,33	3,11	8,17	10,89	59,27	79,03		
101	Аз у из говядины	60	70	11,2	17,02	9,8	11,16	31,27	49,72	223,12	260,45	7,8	10,4
	Каша гречневая рассыпчатая	110	120	6,29	6,86	4,24	4,63	28,5	30,82	176	192		
374	Компот из свежемороженых ягод	150	180	0,12	0,14	0		21,89	21,90	58,72	59,96	0,87	1,56
	Хлеб пшеничный	40	40	3,08		1,2		19,92		104,8			
	Хлеб ржаной	50	50	3,96		0,72		20,52		108,6			
	ИТОГО:	560	660	26,05	32,93	18,29	20,82	130,27	153,77	740,51	804,84	8,67	11,96
Полдник													
141	Пирог «Саратовский»	90	100	10,1	13,95	17,3	18,04	16,9	17,75	281,1	296	0,31	0,43
251	Кисломолочный напиток	150	180	4,2	5,6	4,78	6,38	6,14	8,18	84,39	112,52		
	ИТОГО:	240	280	14,3	19,55	22,08	24,42	23,04	25,93	365,49	408,52	0,31	0,43
	ВСЕГО за 2 день:	1139	1380	49,78	64,25	52,86	60,61	204,56	244,65	1460,85	1658,16	8,91	12,39

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г		Пищевые вещества								Витамин С, мг	
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал			
		С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
3 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ													
	Завтрак												
90	Каша манная молочная жидкая	150/4	200/5	4,65	6,2	6,04	8,05	23,32	31,09	166,52	222,02		
261	Чай с молоком	150	200	1,05	1,4	1,2	1,6	13,01	17,34	66,99	89,32		
30/5	Бутерброд с маслом	30/5		2,43		3,85		10,15		85			
	ИТОГО:	339	440	8,13	10,03	11,09	13,5	46,48	58,58	318,51	396,34		
2 завтрак													
368	Яблоко	80		0,4		0		9,8		44			
	ИТОГО:	80		0,4		0		9,8		44			
Обед													
56	Щи из свежей капусты	150	200	1,25	1,67	3,8	5,06	6,38	8,51	64,7	86,26		
134	Котлета рыбная	70	80	10,36	11,84	1,93	2,21	6,79	7,76	85,93	98,21		
206	Картофельное пюре	120	150	2,56	3,2	4,85	6,06	18,64	23,3	128,36	160,46		
241	Компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0		20,92	27,89	85,34	113,79		
	Хлеб пшеничный	40	40	3,08		1,2		19,92		104,8			
	Хлеб ржаной	50	50	3,96		0,72		20,52		108,6			
	ИТОГО:	580	722	21,63	24,31	12,5	15,25	93,17	107,9	577,73	672,12		
Полдник													
289	Ватрушка с джемом	70	80	7,1		0		36,2		219			
	Молоко питьевое	150	180	5,48	6,01	4,88	4,98	9,07	10,02	102		2,46	
	ИТОГО:	220	260	12,58	13,11	4,88	4,98	45,27	46,22	321		2,46	
	ВСЕГО за 3 день:	1219	1504	42,74	47,85	28,47	33,73	194,72	222,5	1261,24	1433,46	2,46	

№ ре- цеп- туры	Наименование блюд	Выход, г		Пищевые вещества								Витамин С, мг	
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал			
		С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
4 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ													
	Завтрак												
96	Каша пшённая молочная	154	185	4,53	5,44	5,45	6,54	25,72	30,86	170,37	204,44		
248	Какао с молоком	150	200	2,09	2,79	2,39	3,19	14,78	19,71	89,02	118,69		
30/5	Бутерброд с маслом	30/5		2,43		3,85		10,15		85			
	ИТОГО:	339	420	9,05	10,66	11,69	13,58	50,65	60,72	344,39	408,13		
2 завтрак													
368	Яблоко	80		0,4		0		9,8		44			
	ИТОГО:	80		0,4		0		9,8		44			
Обед													
42	Суп «Кудрявый»	150	200	1,39	1,85	4,64	6,19	9,26	12,34	84,35	112,47		
98	Рагу из овощей с курой	180	200	11,2	17,02	9,8	11,6	31,27	49,72	223,12	260,45	7,8	10,4
241	Компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0		20,92	27,89	85,34	113,79		
	Хлеб пшеничный	40	40	3,08		1,2		19,92		104,8			
	Хлеб ржаной	50	50	3,96		0,72		20,52		108,6			
	ИТОГО:	572	690	20,05	26,47	16,36	19,74	101,89	130,39	606,21	700,11	7,8	10,4
Полдник													
17	Сырники (палочки творожные)	60	70	14,66	15,61	20,72	27,72	31,95	40,2	450,1	453,5	0,31	0,43
263	Чай с сахаром	150	200	0,09	0,12	0		9,03	12,04	36,48	48,64		
	ИТОГО:	210	270	14,75	15,73	20,72	27,72	40,98	52,24	486,58	502,14	0,31	0,43
	ВСЕГО за 4 день:	1203	1460	44,25	1108,6	48,77	61,04	203,32	253,15	1481,18	1654,48	8,11	10,83

№ ре- цеп- туры	Наименование блюд	Выход, г		Пищевые вещества								Витамин С, мг	
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал			
		С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
5 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ													
	Завтрак												
91	Каша кукурузная молочная	150	200	5,4	7,14	5,8	7,71	21	27,96	158,3	211,1		
261	Чай с молоком	150	200	1,05	1,4	1,2	1,6	13,01	17,34	66,99	89,32		
30/5	Бутерброд с маслом	30/5		2,43		3,85		10,15		85			
	ИТОГО:	335	435	8,88	10,97	10,85	13,16	44,16	55,45	310,29	385,42		
2 завтрак													
	ИТОГО:												
Обед													
97	Суп из рыбных консервов	150	180	8,39	11,54	5,69	6,63	19,13	24,99	165,7	211,4	7,8	9,4
243	Сосиска отварная	68		10,41		27,1		2,88		284,5			
204	Картофель отварной	120	150	2,51	3,14	5,63	7,04	21,77	27,21	145,97	182,46		
374	Компот из смородины	150	180	0,12	0,14	0		21,89	21,90	58,72	59,96	0,87	1,56
	Хлеб пшеничный	40	40	3,08		1,2		19,92		104,8			
	Хлеб ржаной	50	50	3,96		0,72		20,52		108,6			
	ИТОГО:	578	668	28,47	32,27	40,35	42,69	106,11	117,34	868,29	951,72	8,67	10,56
Полдник													
274	Булочка домашняя	60	80	4,37	6,56	7,07	10,61	36,8	55,20	228,2	342,30		
143	Напиток из сока	150	200	0,48	0,52	0		36,46	41,48	155,7	173,3		
	ИТОГО:	210	280	4,85	7,08	7,07	10,61	73,26	96,68	383,9	515,6		
	ВСЕГО за 5 день:	1123	1383	42,2	50,32	58,27	66,46	223,53	269,47	1562,48	1852,74	8,67	10,56

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г		Пищевые вещества								Витамин С, мг	
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал			
		С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1 ДЕНЬ 3 НЕДЕЛЯ													
	Завтрак												
194	Макаронные изделия отварные	120	130	4,42	5,52	4,24	5,3	28,26	35,33	168,88	211,1		
260	Чай с сахаром, лимоном	150	180-200	0,2		0		12		46,22	55,46-61,62		
30/5	Бутерброд с маслом	30/5		2,43		3,85		10,15		85			
	ИТОГО:	305	345-365	7,05	8,15	8,09	9,15	50,41	57,48	300,1	351,56-357,72		
2 завтрак													
	ИТОГО:												
Обед													
36	Суп картофельный с бобовыми	150	200	1,4	1,87	2,33	3,11	8,17	10,89	59,27	79,03		
	Котлета куриная												
204	Картофель отварной	120	150	2,51	3,14	5,63	7,04	21,77	27,21	145,97	182,46		
374	Компот из свежемороженой ягод	150	180	0,12	0,14	0		21,89	21,90	58,72	59,96	0,87	1,56
	Хлеб пшеничный	40	40	3,08		1,2		19,92		104,8			
	Хлеб ржаной	50	50	3,96		0,72		20,52		108,6			
	ИТОГО:	510	620	11,07	12,19	9,88	12,07	92,27	100,44	477,36	534,85	0,87	
Полдник													
458	Булочка с мармеладом	70	80	7,1		0		36,2		219			
	Молоко	150	180	5,48	6,01	4,88	4,98	9,07	10,02	102		2,46	
	ИТОГО:	220	260	12,58	13,11	4,88	4,98	45,27	4,22	321	321	2,46	
	ВСЕГО за 1 день:	1120	1225-1245	30,7	33,45	22,85	26,2	187,95	162,14	1098,46	1207,41-1213,57	3,33	

№ ре- цеп- туры	Наименование блюд	Выход, г		Пищевые вещества								Витамины, мг		
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал				
		С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
2 ДЕНЬ 3 НЕДЕЛЯ														
	Завтрак													
93	Каша из злаков молочная	154	205	4,75	6,33	6,68	8,9	19,2	25,49	155,54	207,38			
253	Кофейный напиток	150	200	2,09	2,79	2,39	3,19	14,78	19,71	89,02	118,69			
30/5	Бутерброд с маслом	30/5		2,43		3,85		10,15		85				
	ИТОГО:	339	440	9,27	11,55	12,92	15,94	44,13	55,35	329,56	411,07			
2 завтрак														
	ИТОГО:													
Обед														
33	Рассольник «Ленинградский»	150	200	3,02	4,02	6,78	9,04	19,43	25,9	89,76	119,68			
170	Рулет из говядины с яйцом (паровой) с яйцом	75	85	11,06	12,64	7,46	8,53	4,48	5,12	129,38	147,86			
103	Салат картофельный с огурцом	40	50	0,9	1,1	3,4	3,8	3,2	3,6	47,1	50,2			
374	Компот из ягод	150	180	0,12	0,14	0		21,89	21,90	58,72	59,96	0,87	1,56	
	Хлеб пшеничный	40	40	3,08		1,2		19,92		104,8				
	Хлеб ржаной	50	50	3,96		0,72		20,52		108,6				
	ИТОГО:	505	605	22,14	24,94	19,56	23,29	89,44	96,96	538,36	591,1	0,87	1,56	
Полдник														
17	Сырники (палочки из творога)	60	70	14,66	15,61	20,72	27,72	31,95	40,2	450,1	453,5	0,31	0,43	
251	Кисломолочный напиток	150	180	4,2	5,6	4,78	6,38	6,14	8,18	84,39	112,52			
	ИТОГО:	210	250	18,86	21,21	25,05	34,1	38,09	48,38	534,49	566,02	0,31	0,43	
	ВСЕГО за 2 день:	1054	1295	50,27	57,7	57,53	73,33	171,66	200,69	1402,41	1568,19	1,18	1,99	

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г		Пищевые вещества								Витамин С, мг	
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал			
		С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
3 ДЕНЬ 3 НЕДЕЛЯ													
	Завтрак												
99	Каша ячневая молочная	154	185	5,42	6,51	5	6	29,66	35,59	85,15	222,18		
253	Кофейный напиток	150	200	2,09	2,79	2,39	3,19	14,78	19,71	89,02	118,69		
30/5	Бутерброд с маслом	30/5		2,43		3,85		10,15		85			
	ИТОГО:	339	420	9,94	11,73	11,24	13,04	54,59	65,45	259,17	425,87		
2 завтрак													
	ИТОГО:												
Обед													
35	Суп из овощей	150	200	1,16	1,54	3,52	4,69	7,55	10,07	82,97	92,19		
137	Рыба, припущенная в молоке	80	90	7,98	9,33	2,38	2,78	4,08	4,77	69,64	81,36		
191	Рис отварной	120	130	3,11	3,37	4,07	4,41	32,22	34,91	180,14	195,16		
241	Компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0		20,92	27,89	85,34	113,79		
	Хлеб пшеничный	40	40	3,08		1,2		19,92		104,8			
	Хлеб ржаной	50	50	3,96		0,72		20,52		108,6			
	ИТОГО:	590	710	19,71	21,84	11,89	13,8	105,21	118,08	631,49	695,9		
Полдник													
100	Пирог «Кух»	68	75	19,66	21,57	14,58	16,21	56,32	58,47	432,65	452,56	0,31	0,43
	Молоко	150	180	5,48	6,01	4,88	4,98	9,07	10,02	102		2,46	
	ИТОГО:	218	255	25,14	27,58	19,46	21,19	65,39	68,49	534,65	554,56	2,77	2,89
	ВСЕГО за 3 день:	1147	1385	54,79	61,15	42,59	48,03	225,19	252,02	1425,31	1640,33	2,77	2,89

№ ре- цеп- туры	Наименование блюд	Выход, г		Пищевые вещества								Витамин С, мг	
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал			
		С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
4 ДЕНЬ 3 НЕДЕЛЯ													
	<i>Завтрак</i>												
96	Каша пшённая молочная	150	180-200	4,53	6,04	5,45	7,27	25,72	34,29	170,37	227,16		
248	Какао с молоком	150	200	2,09	2,79	2,39	3,19	14,78	19,71	89,02	118,69		
30/5	Бутерброд с маслом	30/5		2,43		3,85		10,15		85			
	ИТОГО:	335	415-435	9,05	11,26	11,69	14,31	50,65	64,15	344,39	430,85		
2 завтрак													
	ИТОГО:												
Обед													
37	Суп картофельный с клёцками	150	200	2,25	3	1,97	2,63	10,1	13,47	67,16	89,55		
153	Жаркое по- домашнему	140	150	5,63	6,72	3,98	4,57	11	13	170,45	189,33	6,13	
374	Компот из ягод	150	180	0,12	0,14	0		21,70	21,89	58,72	59,96	0,87	1,56
	Хлеб пшеничный	40	40	3,08		1,2		19,92		104,8			
	Хлеб ржаной	50	50	3,96		0,72		20,52		108,6			
	ИТОГО:	530	620	15,04	16,9	7,87	9,12	89,24	88,8	509,73	552,24	7	7,69
Полдник													
15	Творожники с изюмом	80	90	6,34	11,2	7,2	12,69	22,68	40,2	281,1	498,3	0,31	0,43
263	Чай с сахаром	150	200	0,09	0,12	0		9,03	12,04	36,48	48,64		
	ИТОГО:	230	290	6,43	11,32	7,2	12,69	31,71	52,24	317,58	546,94	0,31	0,43
	ВСЕГО за 4 день:	1095	1325- 1347	30,52	39,48	26,76	36,12	171,6	205,19	1171,7	1530,03	7,31	8,12

№ ре- цеп- туры	Наименование блюд	Выход, г		Пищевые вещества								Витамин С, мг	
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал			
		С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 7 лет
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
5 ДЕНЬ 3 НЕДЕЛЯ													
	<i>Завтрак</i>												
110	Омлет натуральный	65,5	76,5	5,82	6,79	9,02	10,52	1,52	1,77	110,54	128,96		
261	Чай с молоком	150	200	1,05	1,4	1,2	1,6	13,01	17,34	66,99	89,32		
30/5	Бутерброд с маслом	30/5		2,43		3,85		10,15		85			
	ИТОГО:	250,5	311,5	9,3	10,62	14,1	15,97	24,68	29,26	265,53	303,28		
2 завтрак													
	ИТОГО:												
Обед													
34	Свекольник	150	200	1,16	1,54	3,8	5,07	6,03	8,04	62,5	83,33		
465	Тефтели из печени ириса	90	90	20		24,7		4		216,37		30	
206	Картофельное пюре	120	150	2,56	3,2	4,85	6,06	18,64	23,3	128,36	160,46		
241	Компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0		20,92	27,89	85,34	113,79		
	Хлеб пшеничный	40	40	3,08		1,2		19,92		104,8			
	Хлеб ржаной	50	50	3,96		0,72		20,52		108,6			
	ИТОГО:	600	730	31,21	32,34	35,27	37,75	90,03	103,7	705,97	787,35	30	
Полдник													
	Печенье	40		2,8		7,6		27,6		192			
	Молоко	150	180	5,48	6,01	4,88	4,98	9,07	10,02	102		2,46	
	ИТОГО:	190	222	8,28	8,81	12,48	12,58	36,67	37,62	294		2,46	
	ВСЕГО за 5 день:	1040,5	1263,5	48,79	51,77	61,85	66,3	151,38	170,58	1265,5	1384,63	32,46	