

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №252»
(МАДОУ «Детский сад №252»)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МАДОУ «Детский сад №252»

Ю.С. Ударцева

Приказ №104-осн от 02.04.2021



**ОСНОВНОЕ
(ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
(возрастная категория: 2-3 года; 3-7 лет)**

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 2-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
8.10-8.35	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
		25	1,9	0,2	12,3	58,75	
	Каша из круп вязкая (гречневая)	150	7,51	8,34	30,44	227	177
		200	10,06	11,34	41,26	307	
	масло (порциями)	5,00	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	Чай сладкий	180,00			10,78	21	263
		200,00			11,98	45	
	фрукт	95	0,4	0,4	9,8	42	368
		100				44	368
	сыр	4,00	0,99	1,26		15,48	7
		6,00	1,47	1,87		23,04	
Итого за завтрак		454,00	10,44	12,22	51,08	371,18	
		536,00	13,85	15,47	65,54	496,49	
11.30-11.50	салат из белокочанной капусты (с 01.10.до 01.03)	30	0,42	1,52	2,7	26,22	20
		50	0,7	2,54	4,5	43,7	
	Овощи отварные (с 01.03 до 01.10)	30	0,52	0,04	2,76	12	320
		50	0,78	0,06	4,14	18	
	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,18	12,3	58,75	122
		35	2,14	0,26	17,22	82,25	
	Хлеб ржаной	20	1,83	5,66	10,96	35	123
		30	2,45	7,55	14,62	52,5	
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	180	2,95	4,32	15,08	104,49	33
		200	3,28	4,8	16,76	116,11	33
	Печень по -строгановски	60	8,64	3,47	2,13	73	102
		80	11,52	4,62	2,84	97,33	
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	28,17	4,02	152,25	108,46	204
		130	33,29	4,75	179,93	128,18	
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,44		17,9	76	241
		200	0,51		22,24	94	
Итого		605	44,3	19,17	213,32	481,92	
		725	53,89	24,52	258,11	497,96	

Полдник							
15.00-15.10	Печенье / вафли	20	0,84	1	23,2	106,2	602
		20					
	Сок	200	0,9		18,18	76	399
		200	0,9		18,18	76	
Итого		220	1,74	1	41,38	182,2	
		220	1,74	1	41,38	182,2	
Ужин	Пудинг из творога с рисом	150	7,25	9,06	17,81	208,67	236
16.55-17.20		180	10,7	13,38	25,33	304,5	
	Джем/повидло/варенье	30	0,89	1,93	8,72	82	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	122
		20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Хлеб ржаной	20	1,83	5,66	10,96	35	123
		20	2,45	7,55	14,62	52,5	
	Кисломолочный напиток	150	5,22	5,76	7,2	106,2	251
		180	5,37	5,92	7,4	109,15	
	яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
Итого		405	11,11	16,77	52,07	467,12	
		470	15,56	23,02	65,91	595,15	
Итого за 1 день			67,59	49,16	357,85	1565,42	
			85,04	64,01	430,94	1834,8	

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 2-7 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
8.10-8.35 Завтрак							
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,16	9,84	47	122
		25	1,85	0,18	14,62	58,75	
	Каша вязкая (ячневая)	150	5,7	9,06	28,9	153	172
		200	7,49	11,27	39,35	193	
	масло (порциями)	5,00	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	Какао с молоком	180	3,05	2,65	13,18	89,16	397
	200	3,67	3,19	15,82	107		
	сыр	4,00	0,99	1,26		15,48	7
		6,00	1,47	1,87		23,04	
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	368
итого		459,00	11,74	15,59	61,74	367,34	
		536,00	14,9	18,97	79,61	444,49	
11.30-11.50 Обед	горошек зеленый порционно	30	1,75	0,07	2,91	19,25	28
		50	2	0,08	3,33	22	
	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,18	12,3	58,75	122
		35	2,14	0,26	17,22	82,25	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	35	123
		30	2,64	0,48	13,36	52,5	
	Суп "Паутинка" на курином бульоне с курицей	180	1,97	3,6	10,73	104,48	17
		200	2,29	6,46	13,64	130,78	
	Капуста тушеная с мясом	160	14,29	11,71	9,73	201	336
		200	19,7	15	13,65	269	
	Напиток из шиповника	180	0,51	0,21	16,22	79	533
	200	0,61	0,25	19,67	95		
Итого		595	22,35	15,92	61,91	497,48	
		715	29,38	22,28	80,87	651,53	
15.00-							

15.10 Полдник	Пирожок печеный с картофелем	60	6,46	6,35	25,21	158,83	294
		70	7,53	7,41	29,42	185,3	
	Кисломолочная продукция	150	5,22	5,76	7,2	106,2	251
		180	5,37	5,92	7,4	109,15	
Итого		210	11,68	12,11	32,41	265,03	
		250	12,9	13,33	36,82	294,45	
16.55- 17.20 Ужин							
	Тефтели рыбные	60	5,3	1,23	5,51	54,32	360
		80	7,07	1,64	7,34	72,42	
	Рис отварной с овощами	120	5,1	3,27	11,9	180	191
		150	6,37	7,01	25,2	212	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	5,66	10,96	35	122
		20	2,45	7,55	14,62	52,5	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	35	123
		20	1,98	0,36	10,02	35	123
	Чай полусладкий	180			10,78	21	943
		200			11,98	23	
	яйцо отварное	20,00	2,54	2,3	0,14	32	213
Итого		415	13,52	10,52	49,17	325,32	
		490,00	17,87	16,56	69,16	426,92	
Итого за день			59,29	54,14	205,23	1487,17	
			75,05	71,14	266,46	1817,39	

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 2-7 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
8.10-8.35 Завтрак	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,16	9,84	47	122
		25	1,85	0,18	14,62	58,75	
	Каша вязкая (пшено)	150	7,51	8,34	30,44	227	177
		200	10,06	11,34	41,26	307	
	масло	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	Кофейный напиток на молоке	180	2,37	2	11,96	75,83	395
		200	2,85	2,41	14,36	91	
	сыр	4,00	0,99	1,26		15,48	7
		6,00	1,47	1,87		23,04	
	фрукт	95/100	0,4	0,4	9,8	44	368
итого		454,00	12,87	14,22	62,06	428,01	
		536,00	16,65	18,26	80,06	542,49	
11.30-11.50 Обед	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,18	12,3	58,75	122
		35	2,14	0,26	17,22	82,25	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	35	123
		30	2,64	0,48	13,36	52,5	
	Суп картофельный с крупой (горох, фасоль, пшено) со сметаной	150	4,41	2,4	16,36	110	101
		200	5,51	3,32	20,43	124	
	Картофельное пюре	130	2,8	4,85	21,11	124,2	206
		150	3,23	5,59	24,35	143,3	
	Компот из сухофруктов "С" витамин	150	0,44		17,9	76	241
		200	0,51		22,24	94	
	тефтеля мясная	60	8,83	9,6	11,17	111,75	286
		80	11,78	12,91	14,9	149	
	Итого		535	11,48	7,79	77,69	515,7
		695	14,03	9,65	97,6	645,05	
15.00-15.10							

День:

четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 2-7 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
8.10-8.35 Завтрак							
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,16	9,84	47	122
		25	1,85	0,18	14,62	58,75	
	Каша пшеничная молочная	150	5,7	9,06	28,9	153	172
		200	7,49	11,27	39,35	193	
	Масло	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
		5					
	Какао на молоке	180	3,05	2,65	13,18	89,16	397
	200	3,67	3,19	15,82	107		
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	яйцо отварное	20,0	2,54	2,3	0,14	32	213
		40	5,08	4,6	0,28	63	213
	сыр	4,0	0,99	1,26		15,48	7
		6,0	1,47	1,87		23,04	
Итого		479,00	17,97	20,83	52,08	399,34	
		576,00	16,56	20,26	69,95	507,49	
11.30-11.50 Обед							
	кукуруза порционно	30	1,75	0,07	2,91	19,25	28
		50	2	0,08	3,33	22	
	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,18	12,3	58,75	122
		35	2,14	0,26	17,22	82,25	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	35	123
		30	2,64	0,48	13,36	52,5	
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	118,6	67
		200	1,74	4,88	9,21	137,26	
	Жаркое по домашнему	200	9,55	10,34	22,4	219	165
		230	10,9	12,7	26,8	263,2	
		Кисель из варенья с витамином "С"	180	0,08		20,03	80,46
		200	0,09		22,25	89,4	
Итого		605	16,25	13,7	72,75	531,06	

		745	19,51	18,4	92,17	646,61	
15.00-15.10							
Полдник							
	Булочка венская	50	5,16	5,3	30,56	163,87	103
	Кисломолочная продукция	150	5,22	5,76	7,2	106,2	251
		180	5,37	5,92	7,4	109,15	
Итого		200	10,38	11,06	37,76	270,07	
		230	10,53	11,22	37,96	273,02	
16.55-17.20							
Ужин							
	Суфле рыбное	155	16,76	21,28	14,1	206,6	346
		180	21,54	27,36	18,14	265,62	
	Овощи отварные	30	0,52	0,04	2,76	12	320
		50	0,78	0,06	4,14	18	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	5,66	10,96	35	122
		20	1,58	0,16	9,84	47	122
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	35	123
		20	1,98	0,36	10,02	35	
	Чай полусладкий	180			10,78	25	943
		200			11,98	28	
Итого		400	20,4	27,34	48,62	313,6	
		470	25,88	27,94	54,12	393,62	
Итого за день			65	72,93	211,21	1514,07	
			72,48	77,82	254,2	1820,74	

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
8.10-8.35							
Завтрак							
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,16	9,84	47	122
		25	1,85	0,18	14,62	58,75	
	Каша рисовая вязкая	150	10,06	11,34	41,26	140	168
		200	12,57	14,17	51,57	177	
	масло	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	Кофейный напиток на молоке	180	2,37	2	11,96	75,83	395
		200	2,85	2,41	14,36	91	
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	сыр	4	0,99	1,26		15,48	7
		6	1,47	1,87		23,04	
итого		459,00	15,02	16,82	63,08	341,01	
		536,00	18,76	20,69	80,57	412,49	
11.30-11.50		30	0,36	0,05	1,13	6,3	70
Обед	овощи свежие (с 01.07. до 01.12)						
		50	0,48	0,06	1,5	8,4	
	Овощи отварные	30	0,52	0,04	2,76	12	320
		50	0,78	0,06	4,14	18	
	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,18	12,3	58,75	122
		35	2,14	0,26	17,22	82,25	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	35	123
		30	2,64	0,48	13,36	52,5	
	Свекольник со сметаной	150	3,28	4,8	16,76	116,11	34
		200	4,1	7,16	20,93	145	
	Горошница	110	9,6	3,76	24,8	161,44	434
		130	12	4,71	30,75	206,7	

	Биточек мясной	60	11,1	7,4	6,3	136	171
		80	13	9	7,5	162	
	Компот из сухофруктов "С" витамины	150	0,44		17,9	76	241
		180	0,51		22,24	94	
итого		545	28,77	16,54	90,84	459,3	
		705	35,17	21,67	116,14	760,45	
15.00- 15.10 Полдник							
	Печенье / вафли	20	0,84	1	23,2	106,2	602
	Кисломолочная продукция	150	5,22	5,76	7,2	106,2	251
		180	5,37	5,92	7,4	109,15	
	яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
итого		210	11,14	11,36	30,68	278,35	
		240	11,29	11,52	30,88	278,35	
16.55- 17.20 Ужин							
	Капуста тушеная	95	2,8	4,85	21,11	115,5	206
		110	3,23	5,59	24,35	123,2	
	Картофельное пюре	95	3,56	4,53	15,09	120	336
		110	3,79	4,83	16,08	135	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	5,66	10,96	35	122
		20	1,58	0,16	9,84	47	122
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	35	123
		20	1,98	0,36	10,02	35	
	Чай полусладкий	180			10,78	25	943
		200			11,98	28	
итого		405	9,48	15,4	67,96	330,5	
		460	10,58	10,94	72,27	368,2	
итого за день			64,41	60,12	252,56	1409,16	
			75,8	64,82	299,86	1819,49	

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 2-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	368
8.10-8.35	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,16	9,84	47	122
		25	1,85	0,18	14,62	58,75	
	Каша вязкая кукурузная молочная	150	4,37	5,45	19,17	144	91
		200	5,46	5,81	23,9	180	
	масло	5,00	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	Чай полусладкий	180			10,78	25	943
		200			11,98	28	
	сыр	4	0,99	1,26		15,48	7
		6	1,47	1,87		23,04	
Итого		459,00	7,36	9,33	49,61	294,18	
за завтрак		536,00	8,72	10,32	60,3	352,49	
11.30-11.50	овощи натуральные соленые/свежие (с 01.07 по 01.10)	30	0,36	0,05	1,13	6,3	70
		50	0,48	0,06	1,5	8,4	
	Овощи отварные (с 01.10 до 01.07)	30	0,52	0,04	2,76	12	320
		50	0,78	0,06	4,14	18	
	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,18	12,3	58,75	122
		35	2,14	0,26	17,22	82,25	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	35	123
		30	2,64	0,48	13,36	52,5	
	Борщ с капустой свежей со сметаной	150	2,82	4,79	7,83	93,69	27
		200	3,52	5,98	9,78	95	
	Плов с мясом	180	10,8	12,9	24,3	259,2	161
		230	13,02	14,7	35,8	332,1	
	Компот из сухофруктов "С" витамин	150	0,44		17,9	76	241
		180	0,51		22,24	94	
Итого		555	18,25	18,28	73,48	528,94	
		725	22,31	21,48	99,9	569,25	
Полдник							

15.00-15.10	Печенье / вафли	20	0,84	1	23,2	106,2	602
		20					
	Сок	200	0,9		18,18	76	399
		200	0,9		18,18	76	
Итого		220	1,74	1	41,38	182,2	
		220	1,74	1	41,38	182,2	
Ужин	Сырники творожные с повидлом/джемом/молочным соусом	180	15,01	7,48	39,04	360,76	130
16.55-17.20		210	21,83	10,88	56,78	541,23	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	5,66	10,96	35	122
		20	1,58	0,16	9,84	47	122
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	35	123
		20	1,98	0,36	10,02	35	123
	Кисломолочная продукция	150	5,22	5,76	7,2	106,2	251
		180	5,37	5,92	7,4	109,15	
	яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
Итого		405	18,13	13,5	67,22	536,96	
		470	25,39	11,4	84,04	732,38	
Итого за 1 день			45,48	42,11	231,69	1542,28	
			58,16	44,2	285,62	1836,32	

День:
вторник
Неделя:
вторая

Возраст ная категори я: 2-7 лет							
№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
8.10-8.35 Завтрак							
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,16	9,84	47	122
		25	1,85	0,18	14,62	58,75	
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,4	14,12	153	93
		200	7,18	6,51	23,54	182	
	масло	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	Кофейный напиток на молоке	180	2,37	2	11,96	75,83	395
	200	2,85	2,41	14,36	91		
	сыр	4	0,99	1,26		15,48	7
		6	1,47	1,87		23,04	
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	368
итого		459	9,66	9,28	45,74	354,01	
		536	13,77	13,43	62,34	417,49	
	фасоль консервированная порционно	30	1,75	0,07	2,91	19,25	28
		50	2	0,08	3,33	22	
	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,18	12,3	58,75	122
		35	2,14	0,26	17,22	82,25	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	35	123
		30	2,64	0,48	13,36	52,5	
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	4,12	5,63	15,13	104,7	67
		200	5,2	7,1	19,09	139,6	
	Котлета из птицы, припущенная	60	15	8,59	9,89	177,6	176
		80	20	11,46	13,13	236,8	
	Каша пшеничная рассыпчатая	110	6,84	4,56	10,22	182,7	186
		130	8,55	6,4	21,9	204,53	
	Напиток из шиповника	180	0,51	0,21	16,22	79	533
	200	0,61	0,25	19,67	95		
Итого		575	25,21	14,83	66,47	474,3	
		725	32,59	19,38	85,8	628,15	
15.00-							

15.10 Полдник	Булочка домашняя	50	3,6	4,8	17,4	141,69	274
		50	3,6	4,8	17,4	141,69	
	Кисломолочная продукция	150	5,22	5,76	7,2	106,2	251
		180	5,37	5,92	7,4	109,15	
Итого		200	8,82	10,56	24,6	247,89	
		230	8,97	10,72	24,8	250,84	
16.55- 17.20 Ужин							
	Картофельная запеканка с печенью	180	11,42	5,48	17,83	279,9	19
		230	15,22	7,3	23,77	357,65	
	яйцо отварное	20,0	2,54	2,3	0,14	32	213
		40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Хлеб пшеничный	15	1,14	5,66	10,96	35	122
		20	1,58	0,16	9,84	47	122
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	35	123
		20	1,98	0,36	10,02	35	
	Чай сладкий	180			10,78	36	263
		200			11,98	45	
Итого		415	17,08	13,8	49,73	417,9	
		510	23,86	12,42	55,89	547,65	
Итого за день			60,77	48,47	186,54	1494,1	
			79,19	55,95	228,83	1844,13	

День:

среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 2-7 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
8.10-8.35 Завтрак	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,16	9,84	47	122
		25	1,85	0,18	14,62	58,75	
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсянными "Геркулес"	150	4,76	6,38	16,4	140,25	93
		200	6,35	8,51	21,86	187	
	масло	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	Какао на молоке	180	3,05	2,65	13,18	89,16	397
		200	3,67	3,19	15,82	107	
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	сыр	4,00	0,99	1,26		15,48	7
		6,00	1,47	1,87		23,04	
итого		459,00	10,8	12,91	49,24	354,59	
		536,00	13,76	16,21	62,12	438,49	
11.30-11.50 Обед	Горошек зеленый консервированный	30	1,75	0,07	2,91	19,25	28
		50	2	0,08	3,33	22	
	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,18	12,3	58,75	122
		35	2,14	0,26	17,22	82,25	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	35	123
		30	2,64	0,48	13,36	52,5	
	Суп вермишелевый	150	1,61	1,7	10,2	62,8	233
		200	2,68	2,83	17,14	83,76	
	Гуляш мясной	60	10,28	8,27	2,64	126	277
		80	13,75	10,86	3,49	166,6	186
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,84	4,56	10,22	182,76	
		130	8,55	6,4	21,76	204,53	
	Компот из сухофруктов "С" витамин	150	0,44		17,9	76	241
		180	0,51		22,24	94	
Итого		545	17,91	10,58	55,97	560,56	
		705	23,72	14,51	76,78	705,64	

15.00- 15.10 Полдник							
	Рогалик с повидлом (джемом)	60	4,54	4,07	25,3	157,12	417
		70	5,3	4,75	29,5	183,3	
	Кисломолочная продукция	150	5,22	5,76	7,2	106,2	251
		180	5,37	5,92	7,4	109,15	
Итого		210	9,76	9,83	32,5	263,32	
		250	9,91	9,99	32,7	266,27	
16.55- 17.20 Ужин							
	Овощное рагу	180	7,14	7,12	10,94	141	77
		210	10,5	9,68	13,97	205	
	яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
		40					
	Хлеб пшеничный	15	1,14	5,66	10,96	35	122
		20	1,58	0,16	9,84	47	122
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	35	123
		20	1,98	0,36	10,02	35	
	Чай сладкий	180			10,78	36	263
	200			11,98	45		
Итого		435	15,34	17,74	42,98	310	
		490	19,14	14,8	46,09	395	
Итого за день			53,81	51,06	180,69	1488,47	
			66,53	55,51	217,69	1805,4	

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 2-7 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
8.10-8.35 Завтрак							
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,16	9,84	47	122
		25	1,85	0,18	14,62	58,75	
	Каша вязкая манная молочная	150	4,66	5,6	18,82	144	88
		200	6,21	7,47	25,09	192	
	Масло	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Кофейный напиток на молоке	180	2,37	2	11,96	75,83	395
		200	2,85	2,41	14,36	91	
	сыр	4	0,99	1,26		15,48	7
		6	1,47	1,87		23,04	
Итого		459	10,02	11,48	50,44	345,01	
		536	12,8	14,39	63,89	427,49	
11.30-11.50 Обед							
	кукуруза порционно	30	1,75	0,07	2,91	19,25	28
		50	2	0,08	3,33	22	
	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,18	12,3	58,75	122
		35	2,14	0,26	17,22	82,25	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	35	123
		30	2,64	0,48	13,36	52,5	
	Суп картофельный с крупой (горох, фасоль, пшено, гречка) со сметаной	150	4,41	2,4	16,36	110	101
		200	5,51	3,32	20,43	124	
	Запеканка из печени	60	7,43	2,95	8,2	89,2	294
		80	9,91	3,94	10,93	118,9	
	Картофельное пюре	130	2,8	4,85	21,11	124,2	206
		150	3,23	5,59	24,35	143,3	
	Кисель из варенья с витамином "С"	180	0,08		20,03	80,46	383
		200	0,09		22,25	89,4	
Итого		595	20,3	10,81	90,93	516,86	
		745	25,52	13,67	111,87	632,35	
15.00-15.10 Полдник							

	Сдоба "Гусиные лапки"	50	5,16	5,3	30,56	192	103
		50	5,16	5,3	30,56	192	
	Кисломолочная продукция	150	5,22	5,76	7,2	106,2	251
		180	5,37	5,92	7,4	109,15	
	яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
Итого		240,0	15,46	15,66	38,04	361,2	
		270	15,61	15,82	38,24	364,15	
16.55-17.20							
Ужин							
	Котлеты (биточки) рыбные	60	9,41	2,26	2,64	87	134
		80	11,62	2,4	3,45	117	
	Свекла тушенная	130	2,15	4,13	16,12	102	339
		150	2,69	5,16	12,89	135	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	5,66	10,96	35	122
		20	1,58	0,16	9,84	47	122
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	35	123
		20	1,98	0,36	10,02	35	
	Чай сладкий	180			10,78	36	263
		200			11,98	45	
Итого		405	14,68	12,41	50,52	295	
		470	17,87	8,08	48,18	379	
Итого за день			60,46	50,36	229,93	1518,07	
			71,8	51,96	262,18	1802,99	

День:
 пятница
 Неделя:
 вторая
 Возрастная категория: 3-7 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
8.10-8.35							
Завтрак							
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,16	9,84	47	122
		25	1,85	0,18	14,62	58,75	
	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	4,04	5,01	18,01	201,53	84
		200	4,97	6,18	22,17	251,56	
	масло	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	Какао на молоке	180	3,05	2,65	13,18	89,16	397
		200	3,67	3,19	15,82	107	
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	сыр	4	0,99	1,26		15,48	7
		6	1,47	1,87		23,04	
итого		459,00	9,68	11,14	41,05	415,87	
11.30-11.50		536,00	11,98	13,48	52,63	503,05	
Обед							
	Овощи отварные (свекла, морковь)	30	0,52	0,04	2,76	12	320
		50	0,78	0,06	4,14	18	
	салат луковый с 01.10. до 01.03	30	0,34	1,25	2,22	25,48	134
		50	0,68	2,5	4,44	42,46	
	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,18	12,3	58,75	122
		35	2,14	0,26	17,22	82,25	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	35	123
		30	2,64	0,48	13,36	52,5	
	Суп из овощей со сметаной	150	4,04	3,09	6,76	109	99
		200	5,05	3,86	8,4	136	
	Картофельная запеканка с мясом	165	9,42	10,01	13,61	184	157

		210	10,65	11,32	15,39	208	
	Компот из сухофруктов "С" витамин	150	0,44		17,9	76	241
		180	0,51		22,24	94	
итого		540	18,25	13,68	63,35	474,75	
		705	21,77	15,98	80,75	590,75	
15.00-15.10							
Полдник							
	Печенье / вафли	20	0,84	1	23,2	106,2	602
	Кисломолочная продукция	150	5,22	5,76	7,2	106,2	251
		180	5,37	5,92	7,4	109,15	
	яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
итого		210	11,14	11,36	30,68	275,4	
		240	11,29	11,52	30,88	278,35	
16.55-17.20							
Ужин							
	Макаронные изделия отварные	160	33,29	4,75	179,93	178	204
		180	38,41	5,48	207,61	255	
	Овощи отварные / свежие	30	0,52	0,04	2,76	12	320
		50	0,78	0,06	4,14	18	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	5,66	10,96	35	122
		20	1,58	0,16	9,84	47	122
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	35	123
		20	1,98	0,36	10,02	35	
	Сок	200	0,9		18,18	76	399
		200	0,9		18,18	76	
итого		425	36,93	10,81	221,85	336	
		470	42,75	6,06	249,79	431	
итого за день			76	46,99	356,93	1502,02	
			87,79	47,04	414,05	1803,15	