Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №252»

(МАДОУ «Детский сад №252»)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МАДОУ «Детский сад №252»
_____Ю.С. Ударцева
Приказ №96-осн от 18.10.2023

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
(возрастная категория: 1,6 года-7 лет)

город Барнаул

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №252", Ударцева Юлия Сергеевна, заведующий
18.10.23 08:27 (MSK) Сертификат 3133FB6FEE1765019746 5A180CC7AE9B

Возрастная категория: 1,6 - 3 года; 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		1,6-3 года	3-7 лет	1,6-3 года	3-7 лет	1,6-3 года	3-7 лет	1,6-3 года	3-7 лет	1,6-3 года	3-7 лет	
Неделя первая	Каша гречневая молочная с маслом	150	200	5,26	6,13	5,6	6,61	19,46	22,56	154,76	174,06	96
День 1	Хлеб "Алтайский" пшеничный с маслом сливочным	20/5/	25/5/	1,65	2,05	4,12	4,24	11,51	14,37	90,24	104,53	6
Завтрак	Яблоко	95	100	0,38	0,4	0,8	0,84	9,31	9,8	44,6	47	368
	Чай сладкий	180	200	0,12	0,14	0,03	0,03	8,04	10,05	32,9	41,06	263
Итого за завтрак		450	530	7,41	8,72	10,55	11,72	48,32	56,78	322,5	366,65	
Обед	Свёкла отварная порционно	30	50	0,52	0,87	0,04	0,06	3	5	14,32	23,87	320
	Рассольник со сметаной	180	200	1,81	2,55	5,5	6,67	10,39	15,3	100,73	133,93	33
	Печень по - строгановски	60	80	11,86	14,78	5,84	8,86	6,28	8,18	125,04	171,31	102
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	130	3,93	4,54	4,34	6,18	24,42	28,92	152,53	189,94	204/1/
	Хлеб "Алтайский" пшеничный	20	35	1,6	2,8	0,49	0,85	11,44	20,02	57,14	99,99	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	1,5	2,24	0,5	0,76	9,8	14,7	49,62	74,42	2
	Компот из сухофруктов	180	200	0,29	0,34			14,06	17,67	57,35	72,01	241
Итого за обед		600	725	21,51	28,12	16,71	23,38	79,39	109,79	556,73	765,47	
Полдник	Печенье	20	40	1,6	3,2	3,4	6,8	12,4	24,8	90	180	604
	Молоко кипяченное	180	200	4,86	5,4	3,96	4,4	7,92	8,8	86,76	96,4	255
Итого за полдник		200	240	6,46	8,6	7,36	11,2	20,32	33,6	176,76	276,4	
Ужин	Пудинг из творога с рисом	130	150	17,16	23,41	8,3	9,82	8,71	12,22	178,34	231,11	236
	Повидло	30	30					12	12	48	48	10
	Хлеб "Алтайский" пшеничный	20	20	1,6	1,6	0,49	0,49	11,44	11,44	57,14	57,14	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,5	0,5	9,8	9,8	49,62	49,62	2
	Яйцо отварное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	213
	Сок	200	200					24	24	92	92	399
Итого за ужин		440	460	25,34	31,59	13,89	15,41	66,23	69,74	488,1	540,87	
Итого за день		1690	1955	60,72	77,03	48,51	61,71	214,26	269,91	1544,09	1949,39	

Возрастная категория: 1,6 - 3 года; 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		1,6-3 года	3-7 лет	1,6-3 года	3-7 лет	1,6-3 года	3-7 лет	1,6-3 года	3-7 лет	1,6-3 года	3-7 лет	
Неделя первая	Каша ячневая молочная с маслом	150	200	4,83	5,58	5,28	6,19	20,81	24,25	150,19	175,12	172
День 2	Хлеб "Алтайский" пшеничный с маслом сливочным и сыром	20/5/5/	25/5/7,5/	2,8	3,77	5,59	6,45	11,51	14,37	108,44	131,83	7
Завтрак	Яблоко	95	100	0,38	0,4	0,8	0,84	9,31	9,8	44,6	47	368
	Какао на молоке	180	200	3,54	4,12	2,81	3,28	13,4	16,3	93,05	111,19	397
Итого за завтрак		455	537,5	11,55	13,87	14,48	16,76	55,03	64,72	396,28	465,14	
Обед	Суп "Паутинка" на курином бульоне	150	200	2,6	2,95	5,33	6,04	5,78	8,28	81,38	99,06	17
	Капуста тушеная с курицей	150	200	17,72	21,19	18,92	23,32	5,83	7,79	262,68	323,76	336
	Хлеб "Алтайский" пшеничный	25	40	2	3,2	0,61	0,98	14,3	22,88	71,43	114,2	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	2,24	2,97	0,76	1	14,7	19,65	74,42	99,24	2
	Кисель из ягоды протертой	150	200	0,003	0,005			18,24	22,7	72,9	90,7	383
Итого за обед		505	680	24,563	30,315	25,62	31,34	58,85	81,3	562,81	726,96	
Полдник	Венская сдоба	50	60	5,31	6,47	4,82	5,05	29,38	36,6	179,67	211,83	100
	Кефир	150	180	4,5	5,55	3,75	4,5	14,63	17,55	79,5	95,4	251
Итого за полдник		200	240	9,81	12,02	8,57	9,55	44,01	54,15	259,17	307,23	
Ужин	Морковь отварная порционно	30	50	0,44	0,74	0,36	0,6	2,35	3,91	11,46	19,1	320
	Суфле рыбное	150	180	26,89	31,22	4,37	4,74	9,09	12,67	182,88	217,86	346
	Хлеб "Алтайский" пшеничный	10	10	0,8	0,8	0,25	0,25	5,72	5,72	28,67	28,67	1
	Хлеб ржано-пшеничный	10	10	0,74	0,74	0,25	0,25	4,9	4,9	24,8	24,8	2
	Чай сладкий	180	200	0,12	0,14	0,03	0,03	8,04	10,05	32,9	41,06	263
Итого за ужин		380	450	2,1	2,42	0,89	1,13	30,1	37,25	280,71	331,49	
Итого за день		1540	1907,5	48,023	58,625	49,56	58,78	187,99	237,42	1498,97	1830,82	

Возрастная категория: 1,6 - 3 года; 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		1,6-3 года	3-7 лет	1,6-3 года	3-7 лет	1,6-3 года	3-7 лет	1,6-3 года	3-7 лет	1,6-3 года	3-7 лет	
Неделя первая	Каша пшенная молочная с маслом	150	200	5,08	5,9	5,6	6,61	20,99	24,48	154,76	180,96	96
День 3	Хлеб "Алтайский" пшеничный с маслом сливочным и сыром	20/5/5/	25/5/7,5/	2,8	3,77	5,59	6,45	11,51	14,37	108,44	131,83	7
Завтрак	Яблоко	95	100	0,38	0,4	0,8	0,84	9,31	9,8	44,6	47	368
	Кофейный напиток на молоке	180	200	3,81	4,46	2,97	3,48	13,51	16,44	96,02	114,9	395
Итого за завтрак		455	537,5	12,07	14,53	14,96	17,38	55,32	65,09	403,82	474,69	
	Луковый салат порционно	30	50	0,36	0,6	0,07	0,12	2,43	4,1	12,3	20,5	10
Обед	Суп гороховый со сметаной	150	200	3,62	4,9	5,64	6,82	13,63	17,74	121,68	154,53	102
	Картофельное пюре	120	150	2,45	3,06	1,86	2,33	13,66	19,73	89,13	111,41	206
	Тефтеля мясная	60	80	14,28	17,24	13,84	17,8	6,74	9,94	201,9	260,87	286
	Хлеб "Алтайский" пшеничный	25	40	2	3,2	0,61	0,98	14,3	22,88	71,43	114,2	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	1,5	2,24	0,5	0,76	9,8	14,7	49,62	74,42	2
	Компот из яблок сушеных	180	200	0,32	0,38	0,02	0,02	14,06	17,67	57,57	72,28	241
Итого за обед		585	750	24,53	31,62	22,54	28,83	74,62	106,76	603,63	808,21	
Полдник	Вафли	20	20	0,9	0,9	4,8	4,8	13,4	13,4	100	100	602
	Молоко кипяченное	180	200	4,86	5,4	3,96	4,4	7,92	8,8	86,76	96,4	255
Итого за полдник		200	220	5,76	6,3	8,76	9,2	21,32	22,2	186,76	196,4	
Ужин	Запеканка творожная	130	160	20,33	29,67	8,34	11,15	10,28	14,15	198,02	276,03	237
	Соус молочный сладкий	30	50	0,76	1,27	1,65	2,76	7,47	12,47	47,84	79,76	224
	Хлеб "Алтайский" пшеничный	10	10	0,8	0,8	0,25	0,25	5,72	5,72	28,67	28,67	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,5	0,5	9,8	9,8	49,62	49,62	2
	Сок	200	200					24	24	92	92	399
Итого за ужин		390	440	22,63	31,97	9,09	11,9	57,27	66,14	416,15	526,08	
Итого за день		1630	1947,5	64,99	84,42	55,35	67,31	208,53	260,19	1610,36	2005,38	

Возрастная категория: 1,6 - 3 года; 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		1,6-3 года	3-7 лет	1,6-3 года	3-7 лет	1,6-3 года	3-7 лет	1,6-3 года	3-7 лет	1,6-3 года	3-7 лет	
Неделя первая	Каша пшеничная молочная с маслом	150	200	5,08	5,9	5,28	6,19	21,22	24,77	152,84	178,5	172
День 4	Хлеб "Алтайский" пшеничный с маслом сливочным и сыром	20/5/5/	25/5/7,5/	2,8	3,77	5,59	6,45	11,51	14,37	108,44	131,83	7
Завтрак	Яблоко	95	100	0,38	0,4	0,8	0,84	9,31	9,8	44,6	47	368
	Какао на молоке	180	200	3,54	4,12	2,81	3,28	13,4	16,3	93,05	111,19	397
Итого за завтрак		455	537,5	11,8	14,19	14,48	16,76	55,44	65,24	398,93	468,52	
	Морковь отварная порционно	30	50	0,44	0,74	0,36	0,6	2,35	3,91	11,46	19,1	320
Обед	Свекольник со сметаной	150	200	2,08	2,44	4,57	5,66	12,1	14,59	89,18	108,55	34
	Жаркое по домашнему с мясом	160	200	17,27	20,98	16,07	19,34	18,27	24,94	278,03	338,78	276
	Хлеб "Алтайский" пшеничный	25	35	2	2,8	0,61	0,85	14,3	20,02	71,43	99,99	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	2,24	2,97	0,76	1	14,7	19,65	74,42	99,24	2
	Кисель из ягоды протертой	150	200	0,003	0,005			18,24	22,7	72,9	90,7	383
Итого за обед		545	725	24,033	29,935	22,37	27,45	79,96	105,81	597,42	756,36	
Полдник	Булочка гусиные лапки	50	60	5,31	6,47	3,69	3,92	29,4	36,62	185,49	217,65	103
	Молоко кипяченное	180	200	4,86	5,4	3,96	4,4	7,92	8,8	86,76	96,4	255
Итого за полдник		230	260	10,17	11,87	7,65	8,32	37,32	45,42	272,25	314,05	
Ужин	Яйцо отварное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	213
	Тефтеля рыбная	6	80	13,44	15,43	3,29	3,45	6,18	8,16	102,34	117,11	146
	Овощи тушеные	120	150	2,78	2,91	4,65	5,58	11,51	14,37	97,43	119,89	56
	Хлеб "Алтайский" пшеничный	10	15	0,8	1,2	0,25	0,37	5,72	8,58	28,67	43	1
	Хлеб ржано-пшеничный	10	10	0,74	0,74	0,25	0,25	4,9	4,9	24,8	24,8	2
	Чай сладкий	180	200	0,12	0,14	0,03	0,03	8,04	10,05	32,9	41,06	263
Итого за ужин		246	345	6,74	7,16	5,13	5,25	25,12	31,97	251,71	288,97	
Итого за день		1476	1867,5	52,743	63,155	49,63	57,78	197,84	248,44	1520,31	1827,9	

Возрастная категория: 1,6 - 3 года; 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		1,6-3 года	3-7 лет	1,6-3 года	3-7 лет	1,6-3 года	3-7 лет	1,6-3 года	3-7 лет	1,6-3 года	3-7 лет	
Неделя первая	Каша манная молочная с маслом	150	200	4,4	5,17	5,2	6,1	18,45	22,12	138,18	163,99	172
День 5	Хлеб "Алтайский" пшеничный с маслом сливочным и сыром	20/5/5/	25/5/7,5/	2,8	3,77	5,59	6,45	11,51	14,37	108,44	131,83	7
Завтрак	Яблоко	95	100	0,38	0,4	0,8	0,84	9,31	9,8	44,6	47	368
	Кофейный напиток на молоке	180	200	3,81	4,46	2,97	3,48	13,51	16,44	96,02	114,9	395
Итого за завтрак		455	537,5	11,39	13,8	14,56	16,87	52,78	62,73	387,24	457,72	
	Икра кабачковая	30	50	0,36	0,6	2,1	3,5	2,22	3,7	29,1	48,5	72
Обед	Суп вермишелевый с мясом кур	150	200	4,49	5,29	7,65	9,59	7,33	10,47	112,75	146,64	3
	Плов с мясом	150	200	18,04	20,99	17,56	20,77	31,76	42,73	343,45	425,04	161
	Хлеб "Алтайский" пшеничный	25	40	2	3,2	0,61	0,98	14,3	22,88	71,43	114,2	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	2,24	2,97	0,76	1	14,7	19,65	74,42	99,24	2
	Компот из яблок сушеных	180	200	0,32	0,38	0,02	0,02	14,06	17,67	57,57	72,28	241
Итого за обед		565	730	27,45	33,43	28,7	35,86	84,37	117,1	688,72	905,9	
Полдник	Печенье	20	40	1,6	3,2	3,4	6,8	12,4	24,8	90	180	604
	Ряженка	150	180	4,8	5,76	3,75	4,5	6,3	7,56	75	90	251
Итого за полдник		170	220	6,4	8,96	7,15	11,3	18,7	32,36	165	270	
Ужин	Яйцо отварное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	213
	Картофель, тушеный с овощами	150	200	3,1	3,96	5,98	6,15	21,79	28,28	152,83	183,58	52
	Хлеб "Алтайский" пшеничный	15	15	1,2	1,2	0,37	0,37	8,58	8,58	43	43	1
	Хлеб ржано-пшеничный	10	10	0,74	0,74	0,25	0,25	4,9	4,9	24,8	24,8	2
	Чай сладкий	180	200	0,12	0,14	0,03	0,03	8,04	10,05	32,9	41,06	263
Итого за ужин		395	465	7,14	7,16	5,25	5,25	43,59	52,09	316,53	355,44	
Итого за день		1585	1952,5	52,38	63,35	55,66	69,28	199,44	264,28	1557,49	1989,06	

Возрастная категория: 1,6 - 3 года; 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		1,6-3 года	3-7 лет	1,6-3 года	3-7 лет	1,6-3 года	3-7 лет	1,6-3 года	3-7 лет	1,6-3 года	3-7 лет	
Неделя вторая	Каша кукурузная молочная с маслом	150	200	4,31	4,98	5,25	6,16	18,79	23,48	139,59	169,18	91
День 6	Хлеб "Алтайский" пшеничный с маслом сливочным	20/5/	25/5/	1,65	2,05	4,12	4,24	11,51	14,37	90,24	104,53	6
Завтрак	Яблоко	95	100	0,38	0,4	0,8	0,84	9,31	9,8	44,6	47	368
	Чай сладкий	180	200	0,12	0,14	0,03	0,03	8,04	10,05	32,9	41,06	263
Итого за завтрак		450	530	6,46	7,57	10,2	11,27	47,65	57,7	307,33	361,77	
Обед	Луковый салат порционно	30	50	0,36	0,6	0,07	0,12	2,43	4,1	12,3	20,5	10
	Борщ с капустой свежей со сметаной	150	200	1,65	2,14	5,69	7,33	6,96	9,21	85,48	111,22	27
	Биточек мясной	60	80	13,46	16,22	15,21	17,66	4,05	5,61	200,25	238,18	171
	Горошница с маслом	110	130	6,42	8,33	2,51	3,32	14,94	19,45	107,58	140,71	434
	Хлеб "Алтайский" пшеничный	25	40	2	3,2	0,61	0,98	14,3	22,88	71,43	114,2	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	2,24	2,97	0,76	1	14,7	19,65	74,42	99,24	2
	Компот из сухофруктов	180	200	0,29	0,34			14,06	17,67	57,35	72,01	241
Итого за обед		585	740	26,42	33,8	24,85	30,41	71,44	98,57	608,81	796,06	
Полдник	Печенье	20	40	1,6	3,2	3,4	6,8	12,4	24,8	90	180	604
	Молоко кипяченное	180	200	4,86	5,4	3,96	4,4	7,92	8,8	86,76	96,4	255
Итого за полдник		200	240	6,46	8,6	7,36	11,2	20,32	33,6	176,76	276,4	
Ужин	Сырник творожный	150	180	29,36	34,71	9,33	10,57	17,84	22,67	273,2	325,1	130
	Соус молочный сладкий	30	50	0,76	1,27	1,65	2,76	7,47	12,47	47,84	79,76	224
	Хлеб "Алтайский" пшеничный	10	10	0,8	0,8	0,25	0,25	5,72	5,72	28,67	28,67	1
	Хлеб ржано-пшеничный	10	10	0,74	0,74	0,25	0,25	4,9	4,9	24,8	24,8	2
	Яйцо отварное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	213
	Сок	200	200					24	24	92	92	399
Итого за ужин		440	490	35,98	41,33	14,43	15,67	60,21	70,04	529,51	613,33	
Итого за день		1675	2000	75,32	91,3	56,84	68,55	199,62	259,91	1622,41	2047,56	

Возрастная категория: 1,6 - 3 года; 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		1,6-3 года	3-7 лет	1,6-3 года	3-7 лет	1,6-3 года	3-7 лет	1,6-3 года	3-7 лет	1,6-3 года	3-7 лет	
Неделя вторая	Каша молочная "Рябчик" с маслом	150	200	4,75	5,62	5,45	6,45	18,99	24,04	144,02	176,61	84
День 7	Хлеб "Алтайский" пшеничный с маслом сливочным и сыром	20/5/5/	25/5/7,5/	2,8	3,77	5,59	6,45	11,51	14,37	108,44	131,83	7
Завтрак	Яблоко	95	100	0,38	0,4	0,8	0,84	9,31	9,8	44,6	47	368
	Кофейный напиток на молоке	180	200	3,81	4,46	2,97	3,48	13,51	16,44	96,02	114,9	395
Итого за завтрак		450	530	11,74	14,25	14,81	17,22	53,32	64,65	393,08	470,34	
Обед	Морковь отварная порционно	30	50	0,44	0,74	0,36	0,6	2,35	3,91	11,46	19,1	320
	Суп с клецками на курином бульоне	150	200	5,22	6,67	4,03	4,88	12,11	15,22	107,33	133,85	67
	Котлета куриная	60	80	12,19	15,87	15,58	18,95	2,51	3,86	197,9	247,91	176
	Капуста тушеная	110	130	2,13	2,5	2,73	3,19	5,8	6,83	55,87	65,69	336
	Хлеб "Алтайский" пшеничный	25	35	2	2,8	0,61	0,85	14,3	20,02	71,43	99,99	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	2,24	2,97	0,76	1	14,7	19,65	74,42	99,24	2
	Кисель из ягоды протертой	150	200	0,003	0,005			18,24	22,7	72,9	90,7	383
Итого за обед		555	735	24,223	31,555	24,07	29,47	70,01	92,19	591,31	756,48	
Полдник	Булочка домашняя	50	60	5,31	6,47	20,96	21,5	29,39	36,62	182,58	217,65	274
	Кефир	150	180	4,5	5,55	3,75	4,5	14,63	17,55	79,5	95,4	251
Итого за полдник		200	240	9,81	12,02	24,71	26	44,02	54,17	262,08	313,05	
Ужин	Картофельная запеканка с печенью	165	200	13,38	16,19	5,25	6,88	20,14	23,73	192,99	235,72	291
	Хлеб "Алтайский" пшеничный	15	15	1,2	1,2	0,37	0,37	8,58	8,58	43	43	1
	Хлеб ржано-пшеничный	10	10	0,74	0,74	0,25	0,25	4,9	4,9	24,8	24,8	2
	Яйцо отварное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	213
	Чай сладкий	180	200	0,12	0,14	0,03	0,03	8,04	10,05	32,9	41,06	263
Итого за ужин		410	465	20,4	23,21	10,47	12,1	41,94	47,54	356,69	407,58	
Итого за день		1615	1970	66,173	81,035	74,06	84,79	209,29	258,55	1603,16	1947,45	

Возрастная категория: 1,6 - 3 года; 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		1,6-3 года	3-7 лет	1,6-3 года	3-7 лет	1,6-3 года	3-7 лет	1,6-3 года	3-7 лет	1,6-3 года	3-7 лет	
Неделя вторая	Каша молочная овсянная "Геркулес" с маслом	150	200	4,88	5,74	5,91	7,04	17,53	21,8	142,76	173,4	93
День 8	Хлеб "Алтайский" пшеничный с маслом сливочным и сыром	20/5/5/	25/5/7,5/	2,8	3,77	5,59	6,45	11,51	14,37	108,44	131,83	7
Завтрак	Яблоко	95	100	0,38	0,4	0,8	0,84	9,31	9,8	44,6	47	368
	Какао на молоке	180	200	3,54	4,12	2,81	3,28	13,4	16,3	93,05	111,19	397
Итого за завтрак		450	530	11,6	14,03	15,11	17,61	51,75	62,27	388,85	463,42	
Обед	Свёкла отварная порционно	30	50	0,52	0,87	0,04	0,06	3	5	14,32	23,87	320
	Суп овощной с мясом кур	150	200	4,43	6,09	6,31	8,32	6,3	8,15	100,47	127,34	99
	Гуляш мясной	60	80	14,86	16,78	12,88	14,62	4,37	5,49	185,31	212,31	277
	Гарнир гречневый	110	130	3,92	5,11	2,88	3,17	17,19	22,39	110,32	138,46	186
	Хлеб "Алтайский" пшеничный	25	35	2	2,8	0,61	0,85	14,3	20,02	71,43	99,99	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	2,24	2,97	0,76	1	14,7	19,65	74,42	99,24	2
	Компот из яблок сушеных	180	200	0,32	0,38	0,02	0,02	14,06	17,67	57,57	72,28	241
Итого за обед		585	735	28,29	35	23,48	28,02	73,92	98,37	613,84	773,49	
Полдник	Вафли	20	20	0,9	0,9	4,8	4,8	13,4	13,4	100	100	602
	Сок	200	200					24	24	92	92	399
Итого за полдник		220	220	0,9	0,9	4,8	4,8	37,4	37,4	192	192	
Ужин	Рагу овощное	180	210	2,6	3	5,21	6,47	17,72	20,38	129,27	153	77
	Хлеб "Алтайский" пшеничный	15	15	1,2	1,2	0,37	0,37	8,58	8,58	43	43	1
	Хлеб ржано-пшеничный	10	10	0,74	0,74	0,25	0,25	4,9	4,9	24,8	24,8	2
	Яйцо отварное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	213
	Чай сладкий	180	200	0,12	0,14	0,03	0,03	8,04	10,05	32,9	41,06	263
Итого за ужин		425	475	9,62	10,02	10,43	11,69	39,52	44,19	292,97	324,86	
Итого за день		1680	1960	50,41	59,95	53,82	62,12	202,59	242,23	1487,66	1753,77	

Возрастная категория: 1,6 - 3 года; 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		1,6-3 года	3-7 лет	1,6-3 года	3-7 лет	1,6-3 года	3-7 лет	1,6-3 года	3-7 лет	1,6-3 года	3-7 лет	
Неделя вторая	Каша рисовая молочная с маслом	150	200	4,88	5,74	5,91	7,04	17,53	21,8	142,76	173,4	93
День 9	Хлеб "Алтайский" пшеничный с маслом сливочным и сыром	20/5/5/	25/5/7,5/	2,8	3,77	5,59	6,45	11,51	14,37	108,44	131,83	7
Завтрак	Яблоко	95	100	0,38	0,4	0,8	0,84	9,31	9,8	44,6	47	368
	Кофейный напиток на молоке	180	200	3,81	4,46	2,97	3,48	13,51	16,44	96,02	114,9	395
Итого за завтрак		450	530	11,87	14,37	15,27	17,81	51,86	62,41	391,82	467,13	
Обед	Морковь отварная порционно	30	50	0,44	0,74	0,36	0,6	2,35	3,91	11,46	19,1	320
	Суп "Московский" со сметаной	150	200	1,9	3,42	5,9	7,58	10,25	12,82	101,38	128,69	101
	Запеканка из печени	60	80	12,61	15,82	4,2	5,14	7,5	9,91	117,8	149,07	294
	Картофельное пюре	120	150	2,45	3,06	1,86	2,33	13,66	19,73	89,13	111,41	206
	Хлеб "Алтайский" пшеничный	20	30	1,6	2,4	0,49	0,74	11,44	17,16	57,14	85,71	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	2,24	2,97	0,76	1	14,7	19,65	74,42	99,24	2
	Кисель из ягоды протертой	150	200	0,003	0,005			18,24	22,7	72,9	90,7	383
Итого за обед		560	750	21,243	28,415	13,57	17,39	78,14	105,88	524,23	683,92	
Полдник	Булочка "Витая"	50	60	5,31	6,47	3,69	3,92	29,4	36,62	185,49	217,65	103
	Молоко кипяченное	180	200	4,86	5,4	3,96	4,4	7,92	8,8	86,76	96,4	255
Итого за полдник		230	260	10,17	11,87	7,65	8,32	37,32	45,42	272,25	314,05	
Ужин	Котлета рыбная	60	80	13,03	14,86	3,8	4,55	3,84	4,22	105,56	122,89	134
	Свёкла тушеная	120	150	1,76	2,04	2,77	2,79	10,08	11,68	72,25	79,95	339
	Хлеб "Алтайский" пшеничный	10	15	0,8	1,2	0,25	0,37	5,72	8,58	28,67	43	1
	Хлеб ржано-пшеничный	10	10	0,74	0,74	0,25	0,25	4,9	4,9	24,8	24,8	2
	Яйцо отварное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	213
	Чай сладкий	180	200	0,12	0,14	0,03	0,03	8,04	10,05	32,9	41,06	263
Итого за ужин		420	495	21,41	23,92	11,67	12,56	32,86	39,71	327,18	374,7	
Итого за день		1660	2035	64,693	78,575	48,16	56,08	200,18	253,42	1515,48	1839,8	

Возрастная категория: 1,6 - 3 года; 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		1,6-3 года	3-7 лет	1,6-3 года	3-7 лет	1,6-3 года	3-7 лет	1,6-3 года	3-7 лет	1,6-3 года	3-7 лет	
Неделя первая	Каша молочная "Дружба" с маслом	150	200	4,66	5,36	5,4	6,35	20,67	25,36	149,98	179,95	84
День 10	Хлеб "Алтайский" пшеничный с маслом сливочным и сыром	20/5/5/	25/5/7,5/	2,8	3,77	5,59	6,45	11,51	14,37	108,44	131,83	7
Завтрак	Яблоко	95	100	0,38	0,4	0,8	0,84	9,31	9,8	44,6	47	368
	Какао на молоке	180	200	3,54	4,12	2,81	3,28	13,4	16,3	93,05	111,19	397
Итого за завтрак		455	537,5	11,38	13,65	14,6	16,92	54,89	65,83	396,07	469,97	
	Луковый салат порционно	30	50	0,36	0,6	0,07	0,12	2,43	4,1	12,3	20,5	10
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	150	200	1,5	2,85	4,82	6,46	6,02	7,58	73,17	95,41	67
	Картофельная запеканка с мясом	180	230	17,56	20,09	15,48	19,3	23,71	28,48	304,01	370,52	157
	Хлеб "Алтайский" пшеничный	25	40	2	3,2	0,61	0,98	14,3	22,88	71,43	114,2	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	2,24	2,97	0,76	1	14,7	19,65	74,42	99,24	2
	Компот из сухофруктов	180	200	0,29	0,34			14,06	17,67	57,35	72,01	241
Итого за обед		595	760	23,95	30,05	21,74	27,86	75,22	100,36	592,68	771,88	
Полдник	Печенье	20	40	1,6	3,2	3,4	6,8	12,4	24,8	90	180	604
	Яйцо отварное	20	20	2,54	2,54	2,3	2,3	0,14	0,14	32	32	213
	Ряженка	150	180	4,8	5,76	3,75	4,5	6,3	7,56	75	90	251
Итого за полдник		190	240	8,94	11,5	9,45	13,6	18,84	32,5	197	302	
Ужин	Морковь отварная порционно	30	50	0,44	0,74	0,36	0,6	2,35	3,91	11,46	19,1	320
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	180	4,26	7,15	6,28	7,47	26,38	44,36	178,89	273,74	204
	Хлеб "Алтайский" пшеничный	15	15	1,2	1,2	0,37	0,37	8,58	8,58	43	43	1
	Хлеб ржано-пшеничный	10	10	0,74	0,74	0,25	0,25	4,9	4,9	24,8	24,8	2
	Сок	200	200					24	24	92	92	399
Итого за ужин		405	455	2,38	2,68	0,98	1,22	66,21	85,75	350,15	452,64	
Итого за день		1645	1992,5	46,65	57,88	46,77	59,6	215,16	284,44	1535,9	1996,49	
Среднее значение за 10 дней		1619,6	1958,75	53,88	65,74	53,84	58,64	203,49	257,88	1549,58	1918,76	