

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №252»

(МАДОУ «Детский сад №252»)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МАДОУ «Детский сад №252»

Ю.С. Ударцева

Приказ №72-осн от 24.05.2024



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

24.05.24 12:16 (MSK)

Сертификат 8029D703418701E02234A0B4268177AE

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	67,12	80,55	33
	Печень по - строгановски	60	80	11,86	14,78	5,84	8,86	6,28	8,18	72,91	97,21	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	51,11	89,44	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	1,5	2,24	0,5	0,76	9,8	14,7	48,4	72,7	2
	Компот из сухофруктов	180	200	0,29	0,34			14,06	17,67	61,2	72	241
Итого за обед		600	725	21,51	28,12	16,71	23,38	79,39	109,79	467,59	625,71	
Полдник	Пряник	30	50	1,6	3,2	3,4	6,8	12,4	24,8	100,6	167,66	605
	Молоко кипяченое	180	200	4,86	5,4	3,96	4,4	7,92	8,8	86,76	96,4	255
Итого за полдник		210	250	6,46	8,6	7,36	11,2	20,32	33,6	187,36	264,06	
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	51,11	51,11	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,5	0,5	9,8	9,8	48,4	48,4	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	480,85	533,62	
Итого за день		1700	1965	60,72	77,03	48,51	61,71	214,26	269,91	1458,3	1790,04	

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	160	200	17,72	21,19	18,92	23,32	5,83	7,79	201	269	336
	Хлеб "Алтайский" пшеничный	25	40	2	3,2	0,61	0,98	14,3	22,88	63,88	102,22	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	2,24	2,97	0,76	1	14,7	19,65	72,71	96,94	2
	Кисель из ягоды протертой	150	200	0,003	0,005			18,24	22,7	72,9	90,7	383
Итого за обед		515	680	24,563	30,315	25,62	31,34	58,85	81,3	491,87	657,92	
Полдник	Венская сдоба	50	70	5,31	6,47	4,82	5,05	29,38	36,6	179,67	247,14	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	250	9,81	12,02	8,57	9,55	44,01	54,15	259,17	342,54	
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	25,55	25,55	1
	Хлеб ржано-пшеничный	10	10	0,74	0,74	0,25	0,25	4,9	4,9	24,23	24,23	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	277,02	327,8	
Итого за день		1550	1917,5	48,023	58,625	49,56	58,78	187,99	237,42	1424,34	1793,4	

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	5,6	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
	Морковь отварная порционно	30	50	0,44	0,74	0,36	0,6	2,35	3,91	11,46	19,1	320
Обед	Суп гороховый со сметаной	150	200	3,62	4,9	5,64	6,82	13,63	17,74	78,32	104,42	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	127,11	169,48	286
	Хлеб "Алтайский" пшеничный	25	40	2	3,2	0,61	0,98	14,3	22,88	63,88	102,22	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	1,5	2,24	0,5	0,76	9,8	14,7	48,47	72,71	2
	Компот из сухофруктов	180	200	0,29	0,34			14,06	17,67	57,35	72,01	241
Итого за обед		585	750	24,5	31,58	22,52	28,81	74,62	106,76	475,72	652,75	
Полдник	Вафли	30	50	0,9	0,9	4,8	4,8	13,4	13,4	93	155	602
	Молоко кипяченое	180	200	4,86	5,4	3,96	4,4	7,92	8,8	80,5	96,4	255
Итого за полдник		210	250	5,76	6,3	8,76	9,2	21,32	22,2	173,5	251,4	
Ужин	Запеканка творожная	130	160	20,33	29,67	8,34	11,15	10,28	14,15	198,02	276,03	237
	Повидло	30	30					12	12	48	48	10
	Хлеб "Алтайский" пшеничный	10	10	0,8	0,8	0,25	0,25	5,72	5,72	25,55	25,55	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,5	0,5	9,8	9,8	48,47	48,47	2
	Сок	200	200					24	24	92	92	399
Итого за ужин		390	420	22,63	31,97	9,09	11,9	61,8	65,67	412,04	490,05	
Итого за день		1640	1957,5	64,96	84,38	55,33	67,29	213,06	259,72	1465,08	1868,89	

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	Суп вермишелевый с мясом кур	150	200	4,49	5,29	7,65	9,59	7,33	10,47	106,25	143,47	3
	Жаркое по домашнему с мясом	160	200	17,27	20,98	16,07	19,34	18,27	24,94	247,54	309,42	276
	Хлеб "Алтайский" пшеничный	20	25	2	2,8	0,61	0,85	14,3	20,02	51,1	63,88	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	2,24	2,97	0,76	1	14,7	19,65	48,47	60,59	2
	Компот из сухофруктов	180	200	0,29	0,34			14,06	17,67	57,35	72,01	241
Итого за обед		560	700	26,73	33,12	25,45	31,38	71,01	96,66	522,17	668,47	
Полдник	Булочка гусиные лапки	50	60	5,31	6,47	3,69	3,92	29,4	36,62	160,53	192,63	103
	Молоко кипяченое	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	247,29	289,03	
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	15	20	0,8	1,2	0,25	0,37	5,72	8,58	38,33	51,1	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	0,74	0,74	0,25	0,25	4,9	4,9	48,47	60,59	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		261	365	6,74	7,16	5,13	5,25	25,12	31,97	285,04	332,86	
Итого за день		1506	1862,5	55,44	66,34	52,71	61,71	188,89	239,29	1453,43	1758,88	

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
	Морковь отварная порционно	30	50	0,44	0,74	0,36	0,6	2,35	3,91	11,46	19,1	320
	Борщ с капустой свежей со сметаной	150	200	1,65	2,14	5,69	7,33	6,96	9,21	46,2	55,44	27
	Биточек мясной	60	80	13,46	16,22	15,21	17,66	4,05	5,61	133,9	178,6	171
	Горошница с маслом	110	130	6,42	8,33	2,51	3,32	14,94	19,45	80,3	94,9	434
	Хлеб "Алтайский" пшеничный	25	40	2	3,2	0,61	0,98	14,3	22,88	63,88	102,22	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	2,24	2,97	0,76	1	14,7	19,65	72,71	96,94	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	465,8	620,61	
Полдник	Пряник	30	50	1,6	3,2	3,4	6,8	12,4	24,8	100,6	167,66	605
	Молоко кипяченое	180	200	4,86	5,4	3,96	4,4	7,92	8,8	86,76	96,4	255
Итого за полдник		210	250	6,46	8,6	7,36	11,2	20,32	33,6	187,36	264,06	
Ужин	Сырник творожный	150	180	29,36	34,71	9,33	10,57	17,84	22,67	256,3	325,1	130
	Повидло	30	30					12	12	48	48	10
	Хлеб "Алтайский" пшеничный	10	10	0,8	0,8	0,25	0,25	5,72	5,72	25,55	25,55	1
	Хлеб ржано-пшеничный	10	10	0,74	0,74	0,25	0,25	4,9	4,9	24,23	24,23	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	470	35,98	41,33	14,43	15,67	64,74	69,57	509,08	577,88	

Итого за день		1685	1990	75,32	91,3	56,84	68,55	204,15	259,44	1469,57	1824,32	
---------------	--	------	------	-------	------	-------	-------	--------	--------	---------	---------	--

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		455	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	70,88	85,05	67
	Котлета куриная	60	80	12,19	15,87	15,58	18,95	2,51	3,86	80,1	106,8	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	63,88	89,44	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	2,24	2,97	0,76	1	14,7	19,65	72,71	96,94	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	427,8	553,72	
Полдник	Булочка домашняя	50	70	5,31	6,47	20,96	21,5	29,39	36,62	178,3	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	250	9,81	12,02	24,71	26	44,02	54,17	257,8	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	38,33	38,33	1
	Хлеб ржано-пшеничный	10	10	0,74	0,74	0,25	0,25	4,9	4,9	24,23	24,23	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	351,45	402,34	
Итого за день		1620	1980	66,173	81,035	74,06	84,79	209,29	258,55	1430,13	1739,45	

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	63,88	89,44	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	2,24	2,97	0,76	1	14,7	19,65	72,71	96,94	2
	Компот из сухофруктов	180	200	0,29	0,34			14,06	17,67	57,35	72,01	241
Итого за обед		585	735	28,26	34,96	23,48	28,02	73,92	98,37	604,36	760,37	
Полдник	Плюшка сахарная	50	60	2,11	2,31	2,4	2,64	16,66	18,33	97	106,7	474
	Сок	200	200					24	24	92	92	399
Итого за полдник		250	260	2,11	2,31	2,4	2,64	40,66	42,33	189	198,7	
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	38,33	38,33	1
	Хлеб ржано-пшеничный	10	10	0,74	0,74	0,25	0,25	4,9	4,9	24,23	24,23	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	287,73	319,62	
Итого за день		1710	2000	51,59	61,32	51,42	59,96	205,85	247,16	1469,94	1742,11	

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	67,04	80,45	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	51,11	76,7	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	2,24	2,97	0,76	1	14,7	19,65	72,71	96,94	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	482,15	624,37	
Полдник	Булочка "Витая"	50	60	5,31	6,47	3,69	3,92	29,4	36,62	180	217,65	103
	Молоко кипяченое	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	266,76	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	25,55	38,33	1
	Хлеб ржано-пшеничный	10	10	0,74	0,74	0,25	0,25	4,9	4,9	24,23	24,23	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	323,49	369,46	
Итого за день		1660	2035	64,693	78,575	48,16	56,08	200,18	253,42	1464,22	1775,01	

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
	Икра кабачковая	30	50	0,36	0,6	2,1	3,5	2,22	3,7	29,1	48,5	72
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	217,5	237	157
	Хлеб "Алтайский" пшеничный	25	40	2	3,2	0,61	0,98	14,3	22,88	63,88	102,22	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	2,24	2,97	0,76	1	14,7	19,65	72,71	96,94	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	496,91	624,08	
Полдник	Печенье	30	50	1,6	3,2	3,4	6,8	12,4	24,8	106,56	177,6	604
	Ряженка	180	200	4,8	5,76	3,75	4,5	6,3	7,56	90	100	251
Итого за полдник		210	250	6,4	8,96	7,15	11,3	18,7	32,36	196,56	277,6	
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	38,33	38,33	1
	Хлеб ржано-пшеничный	10	10	0,74	0,74	0,25	0,25	4,9	4,9	24,23	24,23	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	344,91	447,4	
Итого за день		1665	2002,5	44,11	55,34	44,47	57,3	215,02	284,3	1434,45	1819,05	

Среднее значение за 10 дней	1626,1	1967,5	58,248	71,57	54,93	64,16	204,94	257,84	1448,92	1790,88	
-----------------------------	--------	--------	--------	-------	-------	-------	--------	--------	---------	---------	--