Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 24 (МБ ДОУ 24)

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБ ДОУ №24
_____ М.В.Руднева

Пр. от 22.03.2022 № 55

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

При составлении использовался сборник технологических нормативов, рецептур бюлд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений

САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА И НОРМЫ САНПИН 2.3/2.4.3590 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ"

Первый день

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда(в граммах)		Пищевые вещества (г)						Энергическая ценность(Ккал)		Витамин С(мг)		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		1.5-3 года	3-7 лет	1.5-3 года	3-7 лет	1.5-3 года	3-7 лет	1.5-3 года	3-7 лет	1.5-3 года	3-7 лет	1.5-3 года	3-7 лет	
Завтрак	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	2,3	4,6	0,14	0,28	31,40	62,8			*
	Макаронные изделия отварные	95	110	2,45	3,68	2,35	3,53	15,7	23,55	93,82	130,73			№49
	Икра кабачковая	40	50	0,99	1,33	4,67	6,23	4,04	5,39	42,56	83,3			№19
	Чай с лимоном	150	180	0,063	0,07	0,009	0,01	13,77	15,31	55,45	51,62			№114
	Батон нарезной	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,98	14,97	34,26	61,89			*
	Масло сливочное	5	5	0,08	0,08	4,35	4,35	0,05	0,05	39,66	39,66			*
	Итого:	**350**	**415**							**297,15**	**430**			
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47			*
	Итого:	**100**	**100**							**47**	**47**			
Обед	Суп гороховый	150	180	1,68	1,87	3,8	4,2	9,8	10,89	71,12	79,03			№88
	Гуляш из говядины	50	70	10,37	14,52	7,14	8,03	5,36	7,51	104,49	160,29			№152
	Каша пшеничная	110	130	3,7	6,18	2,13	5,22	9,74	24,58	92,71	154,52			№28
	Хлеб ржаной	40	50	1,52	2,28	0,18	0,27	9,98	14,97	94,00	141			*
	Компот из сухофруктов	150	180	0,5	0,56	0	0	15,1	17,89	102,41	103,79	45	50	№40
	Свекла тушеная	30	50	0,57	0,57	5,04	5,04	5,19	5,19	68,40	68,4			№78
	Итого:	**530**	**660**							**533,13**	**707,03**			
Полдник	Сок фруктовый	180	200	4,85	4,85	5,04	5,04	21,01	21,4	175,71	155,6			
	Батон с повидлом	35	50	1,02	1,14	2,53	4,22	12,69	21,15	77,52	119,21			*
	Итого:	**215**	**250**							**253,23**	**274,81**			
Ужин	Каша манная на молоке со сущеным молоком	150/30	200/30	4,83	6,71	6,61	8,32	34,85	41,06	155,22	222,02			№34
	Хлеб пшеничный	40	50	2,28	2,28	0,27	0,27	14,97	14,97	70,50	70,5			*
	Какао	180	200	0,1	0,12			10,83	12,04	43,77	48,64			№22
	Итого:	**400**	**480**							**269,49**	**341,16**			
	Итого в день:	**1595**	**1905**	**42,00**	**54,00**	**47,00**	**60,00**	**203,00**	**261,00**	**1400,00**	**1800,00**	**45**	**50**	

Второй день

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда(В граммах)		Пищевые вещества (г)						Энергическая ценность(Ккал)		Витамин С(мг)		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	
Завтрак	Запеканка из творога с рисом с сметанным соус	150	170	12,92	16,69	3,49	4,19	29,77	35,73	167,16	200,5			№47
	Чай с сахаром	180	200	0,063	0,07	0,009	0,01	13,77	15,31	55,45	51,62			№113
	Батон нарезной	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,98	14,97	46,86	69,55			*
	Масло сливочное	5	5	0,08	0,08	4,35	4,35	0,05	0,05	39,66	39,66			*
	Итого:	**355**	**405**							**309,13**	**361,33**			
Второй завтрак	Фрукты Свежие (яблоко)	100	100	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	47	47			*
	Итого:	**100**	**100**							**47**	**47**			
Обед	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	40	50	0,21	0,36	4,02	5,04	0,9	1,5	31,08	51,8			№10
	Борщ с капустой и картофелем	150	180	1,14	1,52	5,64	8,33	7,78	10,65	125	133,89			№1
	Котлета мясная	60	70	9,1	10,8	13,5	15,63	5,6	9,81	174	212			№42
	Картофельное пюре	110	130	1,79	2,13	2,69	6,04	9,55	15,53	71,31	106,97			№63
	Хлеб ржаной	40	50	3,04	4,56	0,36	0,54	19,96	29,94	94	141			*
	Компот из сухофруктов	150	180	0,5	0,56	0	0	15,1	17,89	102,41	103,79	45	50	№40
	Итого:	**550**	**660**							**597,8**	**749,45**			
Полдник	Кефир	180	200	4,04	5,6	5,74	6,38	7,92	8,18	101,26	112,52			№35
	Пряник (печенье)	40	50	1,13	1,89	1,27	2,13	13,6	21,68	62,44	104,7			*
	Итого:	**220**	**250**							**163,7**	**217,22**			
Ужин	Суп молочный гречневый	180	200	3,09	4,06	5,29	6,62	23,08	32,61	168,1	290			№27
	Хлеб пшеничный	40	50	2,28	2,28	0,26	0,27	14,91	14,91	70,5	83,1			*
	Молоко	200	200	0,1	0,12			10,83	12,04	43,77	51,9			№965
	Итого:	**420**	**450**							**282,37**	**425**			
	Итого в день:	**1645**	**1865**	**42,00**	**54,00**	**47,00**	**60,00**	**203,00**	**261,00**	**1400**	**1800**	**45**	**50**	

Третий день

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда(В граммах)		Пищевые вещества (г)						Энергическая ценность(Ккал)		Витамин С (мг)		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	140	180	5,64	7,64	8,03	10,06	6,33	9,36	136,39	121,3			№33
	Какао	180	200	0,1	0,12	0	0	12,09	12,04	33,77	48,64			№22
	Масло сливочное	5	5	0,08	0,08	2,35	4,35	0,05	0,05	29	19,66			*
	Батон нарезной	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,98	14,97	47	55,17			*
	Сыр	5	5	1,28	1,28	3,71	3,71	0	0	43,68	43,68			*
	Итого:	**350**	**420**							**289,84**	**288,45**			
Второй завтрак	Фрукты Свежие (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47			*
	Итого:	**100**	**100**							**47**	**47**			
Обед	Свекольник со сметаной	150	180	1,38	1,43	3,1	4,56	8,23	9,04	54,99	83,33			№99
	Икра кабачковая	30	50	0,98	2,4	2,7	2,67	8	0,56	23,1	24,4			№19
	Капуста тушеная с мясом	160	200	11,31	15	10,8	12,62	23,57	28,29	210,4	392,02			№200
	Хлеб ржаной	40	50	3,04	4,56	0,36	0,54	19,96	29,94	94	141			*
	Компот из сухофруктов	150	180	0,5	0,56	0	0	26,1	29,89	92,41	113,79	45	50	№40
	Итого:	**530**	**660**							**474,9**	**754,54**			
Полдник	Сок фруктовый	180	200	5,03	5,51	4,74	6,38	9,44	9,38	105,57	117,31			"
	Булочка	30	50	1,02	1,14	2,53	4,22	12,69	21,15	77,52	129,21			№9
	Итого:	**210**	**250**							**183,09**	**246,52**			
Ужин	Печень по-строгановски	60	80	2,1	3,94	2,4	3,06	16,75	19,62	103,68	148,54			
	Хлеб пшеничный	40	50	1,52	2,28	0,18	0,27	9,98	14,97	47	70,5			*
	Чай с молоком	180	200	3,4	3,78	3,51	3,91	23,43	27,04	114,39	98,85			№114
	Каша ячневая	120	130	2,7	1,6	2,01	2,98	4,6	24,9	140,1	145,6			№28
	Итого:	**400**	**460**							**405,17**	**463,49**			
	Итого в день:	**1590**	**1890**	**42,00**	**54,00**	**47,00**	**60,00**	**201,00**	**261,00**	**1400**	**1800**	**45**	**50**	

Четвертый день

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда(В граммах)		Пищевые вещества (г)						Энергическая ценность(Ккал)		Витамин С(мг)		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	
Завтрак	Суп молочный пшенный	150	180	11,56	13,2	5,6	7,01	16,57	19,4	151,92	164,68			№31
	Кисель молочный	180	200	0,1	0,12			10,83	12,04	43,77	48,64			
	Масло сливочное	5	5	0,08	0,08	4,35	4,35	0,05	0,05	39,66	39,66			*
	Батон нарезной	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,98	14,97	47	55,17			*
	Итого:	**355**	**415**							**282,35**	**308,15**			
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47			*
	Итого:	**100**	**100**							**47**	**47**			
Обед	Суп вермишелевый	150	180	1,38	1,54	4,22	4,69	9,06	10,07	82,97	92,19			№98
	Плов с птицей	180	230	7,3	8,2	9,88	11,1	7,5	8,4	157,7	176,5			№88
	Соленый помидор (огурец)	30	50	0,3	0,5	3,04	5,08	1,38	2,3	34,1	56,96			*
	Хлеб ржаной	40	50	3,04	4,56	0,36	0,54	19,96	29,94	94	141			*
	Компот из сухофруктов	150	180	0,5	0,56	0	0	25,1	27,89	102,41	113,79	45	50	№40
	Итого:	**550**	**690**							**471,18**	**580,44**			
Полдник	Сок фруктовый	180	200	5,6	5,6	6,38	6,38	8,18	8,18	112,52	112,52			№35
	Печенье (пряник)	40	60	1,91	2,37	4,71	7,07	24,5	36,8	112,32	228,2			*
	Итого:	**220**	**260**							**224,84**	**340,72**			
Ужин	Сельдь с луком	60	70	5,1	5,19	7,2	8,21	24,8	35,1	216,1	165,6			№83
	Хлеб пшеничный	40	50	1,52	2,8	0,18	0,27	9,98	14,97	47	70,5			*
	Чай с сахаром	180	200	0,1	2,79		3,19	9,83	12,71	43,77	118,69			№113
	Картофельное пюре	120	150	0,99	3,21	0,7	1,64	5,08	7,98	22,76	123,9			№63
	Итого:	**400**	**470**							**329,63**	**478,69**			
	Итого в день:	**1625**	**1935**	**41,40**	**53,40**	**47,20**	**60,20**	**192,60**	**250,60**	**1355**	**1755**	**45**	**50**	

Пятый день

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда(В граммах)		Пищевые вещества (г)						Энергическая ценность(Ккал)		Витамин С(мг)		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	
Завтрак	Ленивые вареники со сметаной	130/20	180/20	5,3	5,8	5,38	7,08	30,05	35,4	139,92	195,33			
	Кофейный напиток	180	200	0,1	0,12	0	0	10,83	17,04	43,77	48,64			№45
	Масло сливочное	5	5	0,08	0,08	4,35	4,35	0,05	0,05	39,66	39,66			*
	Сыр	5	5	0	2,82	0	3,71	0	0	29,12	43,68			*
	Батон нарезной	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,98	14,97	47	55,17			*
	Итого:	**360**	**440**							**299,47**	**382,48**			
Второй завтрак	Фрукты Свежие (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47			*
	Итого:	**100**	**100**							**47**	**47**			
Обед	Соленый огурец (помидор)	30	50	0,31	0,53	1,03	2,05	1,11	1,86	33,04	55,07			
	Суп рисовый	150	180	1,76	1,96	2,51	3,6	10,01	11,13	78,75	87,5			№99
	Запеканка картофельно-мясная	160	200	10,44	11,91	18,26	19,23	4,5	5,44	212,4	329			№16
	Хлеб ржаной	40	50	3,04	4,56	0,36	0,54	19,96	29,94	94	141			*
	Компот из сухофруктов	150	180	0,5	0,56	0	0	25,1	30,89	102,41	113,79	45	50	№40
	Итого:	**530**	**660**							**520,6**	**726,36**			
Полдник	Сок фруктовый	180	200	4,36	4,85	4,53	5,04	28,00	30,73	166,13	155,6			*
	Печенье (пряник)	30	50	1,02	1,14	2,53	4,22	12,69	21,15	77,52	129,21			*
	Итого:	**210**	**250**							**243,65**	**284,81**			
Ужин	Рыба отварная с овощами	60	80	9,5	11,5	4,7	6	6,41	7,47	117,11	140,07			
	Картофельное пюре	120	130	2,09	2,62	2,58	3,23	10,76	13,85	69,72	87,16			
	Хлеб пшеничный	40	50	1,52	2,8	0,18	0,27	9,98	14,97	47	70,5			*
	Чай с лимоном	180	200	0,06	0,07	0,009	0,01	13,77	16,31	55,45	61,62			№114
	Итого:	**400**	**460**							**289,28**	**359,35**			
	Итого в день:	**1600**	**1910**	**42,00**	**54,00**	**47,00**	**60,00**	**203,00**	**261,00**	**1400**	**1800**	**50**	**50**	

Шестой день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда(В граммах)		Пищевые вещества (г)						Энергическая ценность(Ккал)		Витамин С(мг)		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	
Завтрак	Яйцо вареное	40	40	2,54	5,08	2,3	4,6	0,14	0,28	71,6	63,9			*
	Каша из "Геркулеса " вязкая	130	150	2,39	3,5	4,34	6,51	13,75	20,6	67,28	212,07			№29
	Чай с молоком	180	200	0,06	0,07	0,009	0,01	13,77	16,31	55,43	61,62			№114
	Масло сливочное	5	5	0,08	0,08	4,35	4,35	0,05	0,05	39,66	39,66			*
	Батон нарезной	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,98	14,97	47	55,17			*
	Итого:	**375**	**425**							**280,97**	**432,42**			
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47			*
	Итого:	**100**	**100**							**47**	**47**			
Обед	Икра кабачковая	30	60	0,21	0,36	3,02	5,04	0,9	1,5	31,08	61,8			№19
	Рассольник со сметаной	180	200	1,68	1,87	2,79	3,11	9,8	10,89	71,12	181,62			№51
	Ленивые голубцы с мясом	160	200	9,22	11,07	13,35	16,39	14,69	19,11	172,16	112,15			
	Хлеб ржаной	40	50	3,04	4,56	0,36	0,54	19,96	29,94	94	141			
	Компот из сухофруктов	180	200	0,5	0,56	0	0	25,1	30,89	102,41	113,79	45	50	0
	Итого:	**560**	**650**							**470,77**	**610,36**			
Полдник	Компот из свежих фруктов	180	200	8,14	8,14	5,00	5,00	8,00	8,00	106,00	126,00			*
	Печенье овсяное	30	50	1,13	1,89	1,27	2,13	13,6	22,68	62,44	104,7			*
	Итого:	**210**	**250**							**168,44**	**230,70**			
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	180	200	5,58	6,97	6,12	7,65	19,73	24,66	202,3	200,1			№10
	Хлеб пшеничный	40	50	1,52	2,8	0,18	0,27	9,98	14,97	47	70,5			*
	Какао с молоком	180	200	3,39	3,77	3,53	3,93	23,35	25,95	138,52	163,92			№22
	Итого:	**400**	**450**							**387,82**	**434,52**			
	Итого в день:	**1645**	**1875**	**41,40**	**53,40**	**47,20**	**60,20**	**192,60**	**250,60**	**1355,00**	**1755,00**	**45**	**50**	

Седьмой день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда(В граммах)		Пищевые вещества (г)						Энергическая ценность(Ккал)		Витамин С(мг)		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	
Завтрак	Запеканка из творога с манкой	150	180	14,6	19,39	7,08	11,88	25,57	35,59	116,9	237,61			№17
	Чай с сахаром	180	200	0,1	0,12	0	0	10,83	12,04	43,77	48,64			№113
	Масло сливочное	5	5	0,08	0,08	4,35	4,35	0,05	0,05	39,66	40,1			*
	Батон нарезной	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,98	14,97	47	71,6			*
	Итого:	**355**	**415**							**247,33**	**397,95**			
Второй завтрак	Фрукты Свежие (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47			*
	Итого:	**100**	**100**							**47**	**47**			
Обед	Соленый помидор (огурец)	30	50	0,3	0,5	3,04	5,08	1,38	2,3	34,1	56,96			*
	Борщ с капустой картофелем	150	180	1,49	1,85	5,57	6,19	8,1	10,34	121,22	152,47			№7
	Тефтели мясные	60	70	0,84	1,37	3,27	3,58	3,94	4,93	94,96	106,21			№111
	Каша ячневая рассыпчатая	70	100	1,4	2,02	2,08	3,11	7,06	10,06	68,32	68,32			№131
	Хлеб ржаной	40	50	3,04	4,56	0,36	0,54	19,96	29,94	94	141			0
	Компот из сухофруктов	180	200	0,5	0,56	0	0	25,1	30,89	102,41	113,79	45	50	0
	Итого:	**500**	**600**							**515,01**	**638,75**			
Полдник	Кефир	180	200	5,6	5,6	6,38	6,38	8,18	8,18	122,52	112,52			№35
	Пряник (печенье)	50	70	1,02	1,14	2,53	4,22	8,63	13,09	77,52	129,21			*
	Итого:	**230**	**270**							**200,04**	**241,73**			
Ужин	Каша молочнпая пшеничная	180	200/30	6,2	7,56	8,05	9,8	31,09	37,9	193,1	250,15			№311
	Хлеб пшеничный	40	50	1,52	2,8	0,18	0,27	9,98	14,97	59	70,5			*
	Кисель молочный	180	200	3,39	3,77	3,53	3,93	23,35	25,95	138,52	153,92			
	Итого:	**400**	**250**							**390,62**	**474,57**			
	Итого в день:	**1585**	**1635**	**42,00**	**54,00**	**47,00**	**60,00**	**203,00**	**261,00**	**1400**	**1800**	**45**	**50**	

Восьмой день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда(В граммах)		Пищевые вещества (г)						Энергическая ценность(Ккал)		Витамин С(мг)		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	
Завтрак	Каша молочная " Дружба"	150	180	4,97	4,99	5,8	6,4	28,6	31,8	131,56	168,02			№31
	Молоко	180	200	0,063	0,07	0,009	0,01	14,31	15,91	45,45	61,62			№965
	Батон нарезной	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,98	14,97	47	71,6			*
	Масло сливочное	5	5	0,08	0,08	4,35	4,35	0,05	0,05	35,6	40,1			*
	Итого:	**355**	**415**							**259,61**	**341,34**			
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47			*
	Итого:	**100**	**100**							**47**	**47**			
Обед	Салат из свеклы	30	50	0,27	0,45	3,04	5,08	2,47	4,12	38,43	64,06			№10
	Суп с зеленым горошком и сметаной	150	180	3,61	4,02	8,13	9,04	23,31	25,9	107,71	116,64			№204
	Бефстроганов из отварной говядины	50	70	7,6	10,64	7,6	8,64	1,6	2,25	96,9	135,7			
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	3,68	5,52	3,53	5,29	23,55	35,32	140,73	211,09			
	Хлеб ржаной	40	50	1,52	2,28	0,18	0,27	9,98	14,97	104	141			0
	Компот из сухофруктов	180	200	0,5	0,56	0	0	21,69	30,89	97,8	113,79	45	50	0
	Итого:	**560**	**630**							**585,57**	**782,28**			
Полдник	Компот из свежих фруктов	180	200	5,03	5,54	1,27	1,38	8,44	9,38	105,57	115,72			№35
	Печенье (пряник)	30	50	1,02	1,14	2,53	4,22	12,69	16,78	77,52	129,21			*
	Итого:	**210**	**250**							**183,09**	**244,93**			
Ужин	Рагу из овощей	60	80	7,02	9,84	6,75	10,35	2,4	3,21	109,66	140,63			
	Каша ячневая рассыпчатая	120	140	2,54	3,24	3,24	4,22	9,98	14,97	57,62	66,7			
	Хлеб пшеничный	40	50	1,52	2,28	0,18	0,27	9,98	14,97	57	70,5			0
	Чай с лимоном	180	200	0,06	0,07	0,009	0,01	3,77	5,31	55,45	61,62			№114
	Итого:	**400**	**470**							**279,73**	**339,45**			
	Итого в день:	**1625**	**1865**	**41,40**	**53,40**	**47,20**	**60,20**	**192,60**	**250,60**	**1355**	**1755**	**45**	**50**	

Девятый день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда(В граммах)		Пищевые вещества (г)						Энергическая ценность(Ккал)		Витамин С(мг)		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	
Завтрак	Сырники из творога со сметаной	130/20	170/20	9,1	14,64	3,2	4,03	9,91	16,21	97,41	101,97			
	Батон нарезной	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,98	14,97	47	71,6			*
	Какао	180	200	0,1	0,12	0	0	9,83	12,04	43,77	48,64			№22
	Масло сливочное	5	5	0,08	0,08	4,35	4,35	0,05	0,05	35,6	40,1			*
	Итого:	**355**	**425**							**223,78**	**262,31**			
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47			*
	Итого:	**100**	**100**							**47**	**47**			
Обед	Икра кабачковая	30	60	0,21	0,36	3,02	5,04	0,9	1,5	31,08	61,8			№19
	Суп с клецками	150	180	1,38	1,54	4,22	4,69	7,06	10,07	62,85	92,19			№42
	Куры отварные в томатном соусе	50	70	4,4	6,09	3,41	8,89	3,1	4,34	99,8	105,9			№46
	Каша пшеничная рассыпчатая	110	130	1,7	2,13	3,23	4,04	11,42	15,53	65,22	106,97			
	Хлеб ржаной	40	50	3,04	4,56	0,36	0,54	19,96	29,94	99,39	141			0
	Компот из сухофруктов	150	200	0,5	0,56	0	0	25,1	27,89	102,41	113,79	45	50	№40
	Итого:	**500**	**630**							**460,75**	**621,65**			
Полдник	Кефир	180	200	5,6	5,6	6,38	6,38	8,18	8,18	100,96	101,12			№41
	Батон с повидлом	50	70	3,08	4,61	2,95	4,41	23,59	35,3	89,62	199,3			№9
	Итого:	**230**	**270**							**190,58**	**300,42**			
Ужин	Сельдь с луком	60	80	4,71	5,16	7,12	8,64	9,39	14,86	97,2	78,2			№83
	Картофель отварной с маслом	120	130	2,67	1,22	4,67	4,32	21	19	176	221			
	Хлеб пшеничный	40	50	1,52	2,28	0,18	0,27	9,98	14,97	57	70,5			0
	Чай с лимоном	180	200	1,39	1,77	3,53	3,93	13,35	15,95	102,69	153,92			№114
	Итого:	**400**	**460**							**432,89**	**523,62**			
	Итого в день:	**1585**	**1885**	**41,40**	**53,40**	**47,20**	**60,20**	**192,60**	**250,60**	**1355**	**1755**	**45**	**50**	

Десятый день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда(В граммах)		Пищевые вещества (г)						Энергическая ценность(Ккал)		Витамин С(мг)		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	
Завтрак	Омлет	150	180	6,97	8,74	7,2	11	30,84	34,27	136	166,92			№56
	Батон нарезной	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,98	14,97	47	71,6			*
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	200	1,8	2,01	2,15	2,39	23,08	25,65	89,98	101,87			№45
	Масло сливочное	5	5	0,08	0,08	4,35	4,35	0,05	0,05	65,92	85,6			*
	Итого:	**355**	**415**							**338,9**	**425,99**			
Второй завтрак	Фрукты Свежие (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	57	87			*
	Итого:	**100**	**100**							**57**	**87**			
Обед	Суп картофельный с рыбой	150	180	6,83	9,88	14,04	16,88	3,4	12,3	150	173,62			№96
	Свекла тушеная	30	50	0,4	0,7	3,04	5,08	2,7	4,61	80,9	88,45			№78
	Жаркое по -домашнему	160	200	2,03	3,26	2,06	2,29	15,66	17,41	75,66	96,2			№51
	Хлеб ржаной	40	50	3,04	4,56	0,36	0,54	19,96	29,94	104	141			*
	Компот из сухофруктов	180	200	0,5	0,56	0	0	25,1	27,89	102,41	113,79	45	50	№40
	Итого:	**560**	**680**							**512,97**	**613,06**			
Полдник	Сок фруктовый	180	200	5,04	5,6	5,74	6,38	7,36	8,18	112,3	162,77			*
	Булочка	30	50	1,02	1,14	2,53	4,22	12,69	21,15	77,52	86,12			*
	Итого:	**210**	**250**							**189,82**	**248,89**			
Ужин	Каша ячневая рассыпчатая	120	130	2,54	3,24	3,24	4,22	13,23	18,5	58,23	101,64			
	Рыба тушеная с овощами	60	70	8,25	9,2	1,52	1,7	5,4	6	95,68	117,3			№374
	Чай с лимоном	180	200	0,06	0,07	0,009	0,01	13,77	15,31	90,4	125,62			№114
	Хлеб пшеничный	40	50	1,52	2,28	0,18	0,27	9,98	14,97	57	80,5			0
	Итого:	**400**	**450**							**301,31**	**425,06**			
	Итого в день:	**1625**	**1895**	**42,00**	**54,00**	**47,00**	**60,00**	**203,00**	**261,00**	**1400**	**1800**	**45**	**50**	