

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МДОУ
«Детский сад с. Узморье»
Е.В. Клименко
Приказ № 10 от 08 07 2025г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 до 7 ЛЕТ
МДОУ «Детский сад с.Узморье»**

2025 год

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	N рецепту ры	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Макароны отварные с маслом и сахаром	26	160	5	4,25	39,31	270,4
	Чай	13	200	0	0	11,98	43
	Бутерброд с маслом и сыром	3	30/5/15	7,18	8,92	14,31	158,3
Итого за завтрак			410	12,18	13,17	65,6	472
2 завтрак	Сок	24	180	0,9	0,18	18,18	82,8
Итого 2 завтрак			180	0,9	0,18	18,18	82,8
обед	Суп с крупой с мясом и со сметаной	46	200/10/7	0,42	0	0,28	115
	Тефтели из говядины	64	70	3,03	4,3	4,81	69,42
	Компот из свежих плодов и ягод	23	200	0,4	0,2	9,4	43,4
	Пюре картофельное	8	150	3,05	5,24	18,6	142
	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	4	60	1,13	4,56	4,09	64
	Хлеб пшеничный	28	40	4,26	1,73	19	93
	Хлеб ржаной		20	1,7	0,66	9,66	51,8
Итого за обед			757	13,9	21,25	65,84	578,62
полдник	«огурт	21	190	14,72	2,8	21,7	174,8
	Кондитерские изделия (пряник)		60	2,88	1,68	46,62	201,6
Итого за полдник			250	17,6	4,48	68,32	376,4
Ужин	Каша вязкая кукурузная молочная	110	200	6,67	7,52	36,49	243,9
	Чай	13	200	0	0	11,98	43
	Груша		100	0,4	0,3	10,3	43,7
Итого за ужин			500	7,07	7,82	58,77	330,3
Итого за день			2097	52	47	276	1840

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	50	200	6,67	7,52	36,5	243
	Какао с молоком	15	180	5,76	4,68	2,6	117
	Бутерброд с повидлом	86	30/8	3,24	1,31	18,5	90
Итого за завтрак			418	9	13,51	57,6	450
Завтрак	Сок	24	180	0,9	0,18	18,18	82,8
Итого 2 завтрак			180	0,9	0,18	18,18	82,8
обед	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	25	200/10/7	3,28	5,73	16,74	116
	Жаркое домашнему	36	200	7,5	5,3	14,66	227
	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	127	60	1,46	3,08	1,02	6,6
	Напиток из плодов шиповника	141	200	0,7	0	17,8	71,2
	Хлеб	28	40	4,26	1,73	19	93
	Хлеб ржаной		20	1,7	0,66	9,66	51,8
Итого за обед			737	18,9	16,8	78,8	565,6
полдник	Кисломолочный напиток (снежок)	21	190	5,32	4,75	20,9	148,2
	Булочка домашняя	131	60	3,7	6,5	30,2	116
Итого за полдник			250	9,02	11,25	51,1	264,2
Ужин	Сырники из творога с молоком сгущенным	55	150/30	11,2	12,7	40,2	387,2
	Чай	13	200	0	0	11,98	43
	Яблоко		100	0,38	0,38	9,31	44,7
Итого за ужин			480	14,4	14	66,43	475
Итого за день			2065	52	267	1837	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	45	200	7,02	8,01	28,39	213
	Чай	13	200	0	0	11,98	43
	Бутерброд с маслом и сыром	3	30/5/15	7,18	8,92	14,31	158,3
Итого за завтрак			450	14,5	17,0	54,68	414,3
2 завтрак	Сок	24	180	0,9	0,18	18,18	82,8
Итого 2 завтрак			180	0,9	0,18	18,18	82,8
обед	Борщ капустой свежей, с мясом и со сметаной	5	200/10/7	2,81	4,78	7,82	93,6
	Каша гречневая рассыпчатая	65	150	5,4	3,3	25,65	148
	Гуляш	35	80	6	7,6	2,47	164,8
	Икра кабачковая	93	60	0,72	2,83	4,63	46,8
	Компот из с/ф	9	200	0,48	0	23,8	90
	Хлеб	28	40	4,26	1,73	19	93
	Хлеб ржаной		20	1,7	0,66	9,66	51,8
Итого за обед			767	21,37	20,9	93,03	688
полдник	Кисель	20	200	0	0	13	53
	Кондитерские изделия (печенье)	53	60	4,5	5,88	44,64	282,6
Итого за полдник			260	4,5	5,88	57,64	335,6
Ужин	Шницель рыбный	29	80	7,8	4,35	28,3	114
	Пюре картофельное	8	150	3,05	5,24	18,06	142
	Чай	13	200	0	0	11,98	43
	Хлеб	28	20	2,13	0,86	9,5	46,5
Итого за ужин			450	12,9	10,4	67,84	345,5
Итого за день			2107	55	54,36	290	1866

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	32	200	6,21	7,47	25,09	192
	Чай	13	200	0	0	11,98	43
	Бутерброд повидлом	86	30/8	3,24	1,31	18,5	90
			438	9,45	8,78	55,57	325
2 завтрак	Бананы	111	100	1,5	0,5	8,0	95
Итого 2 завтрак			100	1,5	0,5	8,0	95
обед	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	57	200/13	4,13	5,64	15,16	157,5
	Плов с птицей	139	200	18,68	14,47	30,36	325,9
	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	1	60	0,79	4,4	3,6	57
	Напиток из плодов шиповника	141	200	0,7	0	17,8	71,2
	Хлеб	28	40	4,26	1,73	19	93
	Хлеб ржаной		20	1,7	0,66	9,66	51,8
Итого за обед			733	30,26	26,9	92	757
полдник	Снежок	21	190	5,32	4,75	20,9	148,2
	Ватрушка	132	60	4,43	7,64	12,49	136
Итого за полдник			250	9,75	12,4	33,4	284,2
У ж и н	Рагу из овощей	90	200	2,67	4,82	12,19	131
	Чай	13	200	0	0	11,98	43
	Хлеб	28	20	2,13	0,86	9,5	46,5
	Печенье		30	2,25	2,94	22,32	141,3
Итого за ужин			450	7,05	8,62	56	361,8
Итого за день			1971	58	57,2	245	1823

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	№ тех каты	Объем порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углев оды	
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	22	160/40	21,8	13,12	55,96	434,4
	Чай	13	200	0	0	11,98	43
Итого за завтрак			400	21,8	13,12	67,94	477,4
2 завтрак	Яблоки	111	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого 2 завтрак			100	0,4	0,4	9,8	47
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	52	200	5,16	4,13	17,54	120
	Птица тушеная в соусе с овощами	11	200/30	11,94	8,64	20,88	209
	Компот из свежих плодов и ягод	23	200	0,4	0,2	9,4	43,4
	Хлеб	28	40	4,26	1,73	19	93
	Хлеб ржаной		20	1,7	0,66	9,66	51,8
Итого за обед			690	23,46	15,36	76,48	517,2
полдник	Кофейный напиток	2	190	1,71	1,33	2,28	93
	Кондитерские изделия (вафли)	52-а	60	5,1	13,20	38,4	294
Итого за полдник			250	6,81	14,53	40,68	387
Ужин	Капуста тушеная	27	150	3,02	5,66	10,14	109,5
	Биточки рыбные	29	80	7,8	4,35	28,3	114
	Чай	13	200	0	0	11,98	43
	Хлеб ржаной		20	1,7	0,66	9,66	51,8
Итого за ужин			450	12,52	10,67	60,08	318,3
Итого за день			1890	63,6	53,14	272	1747

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша гречневая молочная	17	200	6,69	7,61	26,21	199,6
	Чай	13	200	0	0	11,98	43
	Бутерброд с маслом и сыром	3	30/5/15	7,18	8,92	14,31	158,3
Итого за завтрак			450	13,87	16,53	52,5	400,7
2 завтрак	Сок.	24	180	0,9	0,18	18,18	82,8
Итого 2 завтрак			180	0,9	0,18	18,18	82,8
обед	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной со сметаной	34	200/10/7	2,95	5,65	6,86	94,4
	Пюре картофельное	8	150	3,05	5,24	18,6	142
	Котлета из говядины	6	70	9,84	8,02	7,16	139,13
	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	4	60	1,13	4,56	4,09	64
	Компот из свежих плодов и ягод	23	200	0,4	0,2	9,4	43,4
	Хлеб	28	40	4,26	1,73	19	93
	Хлеб ржаной		20	1,7	0,66	9,66	51,8
	Итого за обед			757	23,33	26,06	74,77
полдник	Йогурт	21	190	14,72	2,8	21,7	174,8
	Кондитерские изделия (печенье)	53	60	4,5	5,88	44,64	282,6
Итого за полдник			250	19,22	8,68	66,34	457,4
Ужин	Каша вязкая пшеничная молочная	68	200	6,44	7,53	25,38	192
	Чай	13	200	0	0	11,98	43
	Хлеб	28	20	2,13	0,86	9,5	46,5
	Яблоко		100	0,38	0,38	9,31	44,7
Итого за ужин			520	8,95	8,77	56,17	326,2
Итого за день			2157	66,27	60,22	268	1894

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	32	200	6,21	7,47	25,09	192
	Кофейный напиток	2	180	1,62	1,2	2,16	88,2
	Бутерброд с маслом и сыром	3	30/5/15	7,18	8,92	14,31	158,3
Итого за завтрак			430	15,01	17,6	41,56	438,5
2 завтрак	Сок	24	180	0,9	0,18	18,18	82,8
Итого 2 завтрак			180	0,9	0,18	18,18	82,8
обед	Суп шахтерский, с мясом и со сметаной	18	200/10/7	3,32	4,83	15,74	115,2
	Плов из отварной говядины	142	200	24,55	7,0	26,25	266,00
	Напиток из плодов шиповника	141	200	0,7	0	17,8	71,2
	Хлеб	28	40	4,26	1,73	19	93
	Хлеб ржаной		20	1,7	0,66	9,66	51,8
	Салат из отварной свеклы с сыром	130	60	1,68	3,49	4,43	57,33
Итого за обед			737	36,21	17,71	92,88	654,6
полдник	Кисломолочный продукт (йогурт)		190	14,72	2,8	21,7	174,8
	Булочка домашняя	131	60	3,7	6,5	30,2	116
Итого за полдник			250	18,42	9,3	51,9	290,8
У ж и н	Шницель рыбный	29	80	7,8	4,35	28,3	114
	Макаронные изделия отварные с овощами	30	150	5,34	6,96	31,45	203
	Чай	13	200	0	0	11,98	43
	хлеб	28	20	2,13	0,86	9,5	46,5
Итого за ужин			450	15,27	12,17	71,73	406,5
Итого за день			2047	85	57	276	1873

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	22	160/40	21,8	13,12	55,96	434,4
	Какао с молоком	15	200	6,4	5,3	14,0	130
Итого за завтрак			400	28,2	18,42	69,96	564,4
2 завтрак	Сок	24	180	0,9	0,18	18,18	82,8
Итого 2 завтрак			180	0,9	0,18	18,18	82,8
обед	Суп картофель с мяс. фрикадельками	41	200/35	5,2	4,24	11,62	132,8
	Голубцы ленивые	71	170	11,5	8,9	8,38	139,26
	Салат картофельный с зеленым горошком	75	60	1,84	6,83	6,49	96
	Компот из с/ф	9	200	0,48	0	23,8	90
	Хлеб	28	40	4,26	1,73	19	93
	Хлеб ржаной		20	1,7	0,66	9,66	51,8
Итого за обед			725	24,98	22,36	78,95	602,86
полдник	Кисломолочный продукт (снежок)	21	190	5,32	4,75	20,9	148,2
	Кондитерские изделия (пряник)	53	60	2,88	1,68	46,62	201,6
Итого за полдник			250	8,2	6,43	67,52	349,8
Ужин	Каша кукурузная молочная	110	200	4,37	7,27	25,56	192
	Чай	13	200	0	0	11,98	43
	хлеб	28	20	2,13	0,86	9,5	46,5
	Яблоко		100	0,38	0,38	9,31	44,7
Итого за ужин			520	2,51	1,24	30,79	326,2
Итого за день			2075	68	56	281	1881

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	№ тех каты	Объем порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	84	200	6,35	8,51	21,86	240
	Яйцо отварное	63	40	5,1	4,6	0,3	63
	Чай	13	200	0	0	11,98	43
	Бутерброд с маслом	16	30/5	2,3	4,36	14,62	108
Итого за завтрак			475	13,75	17,47	48,76	454
2 завтрак	Апельсины	112	100	0,9	0,2	8,1	43
Итого 2 завтрак			100	0,9	0,2	8,1	43
обед	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	47	200/15	5,2	4,16	17,68	120
	Капуста тушеная	27	150	3,02	5,66	10,14	109,5
	Котлета рубленая из птицы	10	80	15,52	17,52	17,54	297
	Напиток из плодов шиповника	141	200	0,4	0	17,8	71,2
	Хлеб	28	40	4,26	1,73	19	93
	Хлеб ржаной		20	1,7	0,66	9,66	51,8
Итого за обед			705	24,44	30,03	96,82	768,3
полдник	Кисель	20	200	0	0	13	106
	Ватрушка	132	60	4,43	7,64	12,49	136
Итого за полдник			260	4,43	7,64	25,49	189
Ужин	Рагу из овощей	90	200	2,67	4,82	12,19	104
	Чай	13	200	0	0	11,98	43
	Хлеб	28	20	2,13	0,86	9,5	46,5
	Хлеб ржаной		30	2,55	0,99	14,5	77,7
Итого за ужин			450	7,35	6,67	48,17	271,2
Итого за день			1990	51	61,3	226	1726

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Примечание	Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	39	200	5,85	5,81	19,99	155
	Чай	13	200	0	0	11,98	43
	Хлеб пшеничный с маслом	16	30/5	2,3	4,36	14,62	108
Итого за завтрак			435	8,15	10,17	46,6	306
2 завтрак	Фрукты (груши)	111	100	0,4	0,3	10,3	46
Итого 2 завтрак			100	0,4	0,3	10,3	46
обед	Свекольник, с мясом птицы и со сметаной	70	200/10/7	4,22	6,5	13,77	145
	Плов с птицей	139	200	18,68	14,47	30,36	325,88
	Салат из кукурузы	38	60	3	0,12	4,98	33
	Компот из свежих плодов и ягод	23	200	0,4	0,2	9,4	43,4
	Хлеб пшеничный	28	40	4,26	1,73	19	93
	Хлеб ржаной		20	1,7	0,66	9,66	51,8
Итого за обед			737	33	23,54	100,47	740,88
полдник	Кисель	20	200	0	0	13	53
	Кондитерские изделия (печенье)	53	60	4,5	5,88	44,64	282,6
Итого за полдник			260	4,5	5,88	57,64	335,6
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая	65	150	5,4	3,3	25,65	148,05
	Котлеты рыбные	29	80	7,8	4,35	28,3	114
	Соус томатный	128	30	0,34	0,14	1,30	22,35
	Чай	13	200	0	0	11,98	43
	Хлеб пшеничный	28	20	2,13	0,86	9,5	46,5
Итого за ужин			480	15,67	8,65	76,73	373,9
Итого за день			2012	61	49	291	1802
Итого за 10 дней				57,81	56,5	260,1	1816

УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МДОУ
«Детский сад с. Узморье»
Е.В. Клименко
Приказ № 209 от «30» 07 2025г.



**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ГОДА 6 МЕСЯЦЕВ ДО 3 ЛЕТ
МДОУ «Детский сад с.Узморье»**

2025 год

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Макароны отварные с маслом и сахаром	26	150	3,9	0,59	17,66	105,46
	Чай	13	180	0	0	10,78	38,7
	Бутерброд с маслом и сыром	16	20/4/10	3,15	4,58	10,7	72,6
Итого за Завтрак			364	7,05	5,17	39,14	216,76
2 завтрак	Сок	24	150	0,39	0	8,75	36,96
Итого 2 завтрак			150	0,39	0	8,75	36,96
Обед	Суп с крупой с мясом и со сметаной	46	180/8/6	0,38	4,17	0,25	103,6
	Картофельное пюре	8	120	2,43	5,52	14,8	98
	Тефтели из говядины	64	50	6,41	6,78	5,22	107,5
	Компот из свежих плодов и ягод	23	150	0,3	0,15	7,05	32,55
	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	4	40	0,75	3,04	2,73	25,8
	Хлеб пшеничный	28	40	2,4	0,2	19,17	93
Итого за обед			594	12,67	19,86	49,22	460,45
Полдник	Кисломолочный продукт (йогурт)	21	150	2,2	7,2	16,5	117
	Кондитерские изделия (вафли)	52-а	60	1,68	1,98	46,5	210
Итого за полдник			210	3,88	9,18	63	327
Ужин	Каша вязкая кукурузная молочная	110	150	4,37	5,45	19,17	124
	Чай	13	180	0	0	10,78	38,7
	Фрукт (груша)		95	0,4	0,3	10,3	43,7
Итого за ужин			425	4,77	5,75	38,45	206,4
Итого за день			1743	28,76	39,96	198,56	1247,57

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	50	150	3,45	5,6	19,56	128,4
	Какао с молоком	15	150	3,67	3,19	5,82	107
	Бутерброд с повидлом	86	40/10	1,5	0,32	26,32	140,5
Итого за завтрак			380	8,62	9,11	51,7	375,9
2 завтрак	Сок	24	150	0,39	0	8,75	36,96
Итого 2 завтрак			150	0,39	0	8,75	36,96
обед	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	25	180/8/5	2,95	5,15	15,06	104,4
	Жаркое по-домашнему	36	150	5,63	3,98	11	170,45
	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	127	40	0,97	2,05	0,68	4,4
	Напиток из плодов шиповника	141	150	0,52	0	13,35	53,4
	Хлеб	28	40	4,26	1,73	19	93
Итого за обед			573	14,33	12,91	60	425,65
Полдник	Кисломолочный продукт (снежок)	21	150	4,2	3,75	16,5	107
	Булочка домашняя	131	60	3,7	6,5	30,2	116
Итого за полдник			210	7,9	10,25	46,7	223
Ужин	Сырники из творога с молоком сгущенным	55	150/50	9,43	10,7	33,85	326
	Чай	13	180	0	0	10,78	38,7
	Хлеб	28	20	2,13	0,86	9,5	46,5
Итого за ужин			400	11,56	11,56	54,13	411,2
Итого за день			1713	42,24	45,47	224,5	1459,05

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 3	Завтрак						
	Каша вязкая пшеничная молочная	45	150	5,26	6,07	21,29	159,75
	Чай	13	180	0	0	10,78	38,7
	Бутерброд с маслом и сыром	3	20/4/10	1,54	3,46	9,75	107,64
Итого за завтрак			364	8,87	11,47	41,82	304,5
2 завтрак	Сок	24	150	0,2	0,15	15,15	69
Итого 2 завтрак			150	0,2	0,15	15,15	69
Обед	Борщ капустой свежей, с мясом и со сметаной	5	180/8/5	2,82	4,79	7,83	93,69
	Каша гречневая рассыпчатая	65	110	3	4,27	14,6	155,33
	Гуляш	35	60	4,5	5,7	1,85	113,6
	Икра кабачковая	93	40	0,54	2,12	3,47	35,2
	Компот из с/ф	9	180	0,43	0	21,42	81
	Хлеб	28	40	4,26	1,73	19	93
Итого за обед			623	13,92	17,21	65,27	571,52
Полдник	Кисель	20	150	0	0	13,5	46,5
	Кондитерские изделия (печенье)	53	60	2,5	5,88	44,64	152,4
Итого за полдник			210	2,5	5,88	58,14	198,8
Ужин	Шницель рыбный	29	60	5,85	3,26	21,22	85,5
	Пюре картофельное	8	120	2,44	4,19	14,45	103,6
	Чай	13	180	0	0	10,78	38,7
	Хлеб	28	40	4,26	1,73	19	93
Итого за ужин			400	12,55	9,18	65,45	320,8
Итого за день			1747	38,19	43,9	249	1464,62

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	32	150	4,66	5,6	18,82	144
	Чай	13	180	0	0	10,78	38,7
	Бутерброд повидлом	86	20/5	1,1	0,86	12,17	59,2
Итого за завтрак			355	5,76	6,46	39,97	233
2 завтрак	Бананы	111	100	1,1	0,5	8,0	95
Итого 2 завтрак			100	1,1	0,5	8,0	95
обед	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	57	180/10	3,71	5,07	13,64	141,75
	Плов с птицей	139	150	16,35	13,02	27,32	293,3
	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	1	40	0,532	2,932	2,4	38
	Напиток из подов шиповника	141	150	0,52	0	13,35	53,4
	Хлеб	28	40	4,26	1,73	19	93
Итого за обед			570	25,4	23,02	82,9	526
Полдник	Кисломолочный продукт (снежок)	21	150	4,2	3,75	16,5	107
	Ватрушка	132	60	2,43	7,64	12,49	136
Итого за полдник			210	6,63	20,02	29	243
У ж и н	Рагу из овощей	90	150	2,23	4,04	10,16	86,67
	Чай	13	180	0	0	10,78	38,7
	Хлеб	28	20	2,13	0,86	9,5	46,5
	Печенье		50	3,75	4,9	37,2	142
Итого за ужин			400	7,3	9,11	64,4	323,87
Итого за день			1630	46,2	59,1	224	1420,87

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	№ тех каты	Объем порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	22	140/30	18,5	11,15	47,56	299,7
	Чай	13	180	0	0	10,78	38,7
Итого за завтрак			350	18,5	11,15	59,54	338,4
2 завтрак	Яблоки	111	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за 2 завтрак			100	0,4	0,4	9,8	47
обед	Суп картофельный с мак изделиями, с мясом птицы	52	180	4,64	3,71	15,78	108
	Птица тушеная в соусе с овощами	11	150	8,95	6,48	15,66	188,1
	Компот из свежих плодов и ягод	23	150	0,3	0,15	7,05	32,55
	Хлеб	28	40	4,26	1,73	19	93
Итого за обед			520	18,15	12,07	57,49	421,65
Полдник	Кофейный напиток	2	150	1,35	1,05	1,8	73,42
	Кондитерские изделия (вафли)	52-а	60	2,3	13,20	38,4	204
Итого за полдник			210	3,65	14,25	40,2	277,42
Ужин	Капуста тушеная	27	120	2,41	4,52	8,11	87,6
	Биточки рыбные	29	60	6,83	3,81	24,8	99,75
	Чай	13	180	0	0	10,78	38,7
	Хлеб	28	20	2,13	0,86	9,5	46,5
	Хлеб ржаной		20	1,7	0,66	9,66	51,8
Итого за ужин			400	12,26	9,16	59,6	313
Итого за день			1580	52,96	47,03	226,63	1397,47

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша гречневая молочная	17	150	5,09	5,77	20,03	151,94
	Чай	13	180	0	0	10,78	38,7
	Бутерброд с маслом и сыром	3	20/4/10	1,54	3,46	9,75	107,64
Итого за завтрак			364	6,63	9,23	40,56	298,3
2 завтрак	Сок	24	150	0,2	0,15	15,15	69
Итого 2 завтрак			150	0,2	0,15	15,15	69
Обед	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	34	180/8/5	2,65	4,32	6,18	84,96
	Пюре картофельное	8	120	2,43	5,52	14,8	98
	Котлета из говядины	6	50	7,03	5,73	5,11	99,38
	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	4	40	0,75	3,04	2,73	25,8
	Компот из свежих плодов и ягод	23	150	0,3	0,15	7,05	32,5
	Хлеб	28	40	4,26	1,73	19	93
Итого обед			593	17,42	20,49	54,87	433,64
полдник	Кисломолочный напиток (йогурт)	21	150	6,55	7,2	17,13	118
	Кондитерские изделия (печенье)	53	60	2,5	5,88	44,64	152,4
Итого полдник			210	8,05	13,08	61,77	280,4
Ужин	Каша вязкая пшеничная молочная	68	150	4,83	5,64	19,03	144
	Чай	13	180	0	0	10,78	38,7
	Хлеб	28	20	2,13	0,86	9,5	46,5
	Яблоко		95	0,38	0,38	9,31	44,7
Итого за ужин			445	7,34	6,88	48,62	274
Итого за день			1762	40,64	52,83	220,07	1355,34

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	32	150	4,66	5,6	18,82	144
	Кофейный напиток	2	180	1,62	1,2	2,16	88,2
	Бутерброд с маслом и сыром	3	20/4/10	1,54	3,46	9,75	107,64
Итого за завтрак			364	7,82	10,26	30,73	340
2 завтрак	Сок	24	150	0,2	0,15	15,15	69
Итого 2 завтрак			150	0,2	0,15	15,15	69
Обед	Суп шахтерский, с мясом и со сметаной	18	180/8/5	2,99	4,34	14,16	103,7
	Плов из отварной говядины	142	150	18,4	5,25	19,7	199,5
	Напиток из плодов шиповника	141	150	0,52	0	13,35	53,4
	Хлеб	28	40	4,26	1,73	19	93
	Салат из отварной свеклы с сыром	130	40	1,12	2,33	2,95	38,22
Итого обед			573	27,29	13,65	69,16	487,82
Полдник	Кисломолочный напиток (снежок)	21	150	4,2	3,75	16,5	107
	Булочка домашняя	131	60	3,7	6,5	30,2	116
Итого полдник			210	7,9	8,71	47,33	223
У ж и н	Шницель рыбный	29	60	5,85	3,26	21,22	85,5
	Макаронные изделия отварные с овощами	30	120	4,27	8,98	32,34	162,4
	Чай	13	180	0	0	10,78	38,7
	Хлеб	28	20	2,13	0,86	9,5	46,5
	Хлеб ржаной		20	1,7	0,66	9,66	51,8
Итого за ужин			400	13,95	13,76	83,5	385
Итого за день			1697	57,16	46,53	245,87	1504,82

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	22	140/30	16,07	11,48	48,96	299,1
	Какао с молоком	15	180	3,3	4,68	2,6	88,8
Итого за завтрак			350	19,37	16,25	61,56	387,9
2 завтрак	Сок	24	150	0,2	0,15	15,15	69
Итого 2 завтрак			150	0,2	0,15	15,15	69
Обед	Суп картофель с мяс. Фрикадельками	41	170/30	4,42	3,6	9,87	112,8
	Голубцы ленивые	71	150	10,14	7,85	7,4	102,8
	Салат картофельный с зеленым горошком	75	40	1,22	4,55	4,32	64
	Компот из с/ф	9	180	0,43	0	21,42	81
	Хлеб	28	40	4,26	1,73	19	93
Итого обед			610	20,47	17,73	62	453,6
Полдник	Снежок	21	150	4,2	3,75	16,5	107
	Кондитерские изделия (пряник)	53	60	2,88	1,68	46,62	180,6
Итого полдник			210	7,08	5,43	63,12	287,6
Ужин	Каша кукурузная молочная	110	150	3,27	5,45	19,17	144
	Чай	13	180	0	0	10,78	38,7
	Хлеб	28	20	2,13	0,86	9,5	46,5
	Яблоко		95	0,38	0,38	9,31	44,7
Итого за ужин			445	5,78	6,7	48,76	274
Итого за день			1765	54,45	46,26	253	1472,1

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептур	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	84	150	4,76	6,38	16,4	180
	Яйцо отварное	63	40	5,1	4,6	0,3	63
	Чай	13	200	0	0	10,78	38,7
	Бутерброд с маслом	16	20/4	1,54	3,46	9,75	78
Итого за завтрак			414	11,4	14,44	37,23	360
2 завтрак	Апельсины	112	100	0,3	0,2	8,1	43
Итого 2 завтрак			100	0,3	0,2	8,1	43
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	47	180/10	4,3	3,9	17,51	105,6
	Капуста тушеная	27	120	2,41	4,52	8,11	87,6
	Котлета рубленая из птицы	10	60	11,64	13,14	13,16	223
	Напиток из плодов шиповника	141	150	0,52	0	13,35	53,4
	Хлеб	28	40	4,26	1,73	19	93
Итого за обед			600	23,37	23,32	71,25	565,87
Полдник	Кисель	20	150	0	0	13,5	46,5
	Ватрушка	132	60	2,43	7,64	12,49	136
Итого за полдник			210	2,43	7,64	25,9	182,5
Ужин	Рагу из овощей	90	150	2,23	4,04	10,16	86,67
	Чай	13	180	0	0	10,78	38,7
	Хлеб	28	40	2,13	0,86	9,5	46,5
	Хлеб ржаной		30	2,13	0,86	9,5	77,7
Итого за ужин			400	5,68	5,07	38,5	250
Итого за день			1694	43,64	51,03	180,98	1435,27

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	39	150	4,39	4,36	14,99	116,25
	Чай	13	180	0	0	10,78	38,7
	Бутерброд с маслом	16	20/4	1,54	3,46	9,75	78
Итого завтрак			354	5,93	7,82	24,74	233
2 завтрак	Фрукты (груши)	111	100	0,4	0,3	10,3	46
Итого 2 завтрак			100	0,4	0,3	10,3	46
Обед	Свекольник, с мясом птицы и со сметаной	70	180/8/5	3,79	5,85	12,39	130,5
	Плов с птицей	139	150	14,0	10,85	22,77	244,4
	Салат из кукурузы	38	40	2	0,08	3,32	22
	Компот из свежих плодов и ягод	23	150	0,3	0,15	7,05	32,5
	Хлеб	28	40	4,26	1,73	19	93
Итого за обед			573	24,41	18,66	64,53	436
Полдник	Кисель	20	150	0	0	9,75	39,75
	Кондитерские изделия (печенье)	53	60	2,5	5,88	44,64	152,4
Итого за полдник			210	2,5	5,88	54,4	192,15
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая	65	120	4,32	2,64	20,52	118,5
	Котлеты рыбные	29	60	5,85	3,26	21,2	85,5
	Соус томатный	128	20	0,23	0,09	0,84	14,9
	Чай	13	180	0	0	10,78	38,7
	Хлеб	28	20	2,13	0,86	9,5	46,5
Итого за ужин			400	12,53	6,85	64,04	308,4
Итого за день			1637	41,1	39,5	218	1215,55
Итого за 10 дней				45	48	203,21	1416