

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом заведующего МБДОУ «ЦРР –  
детский сад № 31 «Крепыш»  
Приказ № 236 от 13 октября 2023 г.

**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 31 «КРЕПЫШ»  
НА ЛЕТНЕ - ОСЕННИЙ ПЕРИОД,**

разработанное в соответствии с требованиями  
СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям  
воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»  
(с изменениями и дополнениями)

г. Инта  
2023 год.

Возрастная категория:		от 1 года до 3 лет						от 3 лет до 7 лет					
Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	номер рецептуры	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы		
Неделя 1													
День 1													
ЗАВТРАК	Каша жидкая манная молочная	130	Б	Ж	У	К			Б	Ж	У	К	
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	2,59	2,99	10,01	77,71	168	150	2,99	3,46	11,55	89,66	168
ЗАВТРАК	Батон	30	2,37	2,01	11,97	75,84	416	180	3,89	4,37	12,74	105,62	416
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	2,25	0,87	15,42	78,60	14/4	40	3,22	1,25	22,10	112,66	14/4
ЗАВТРАК	Яйцо отварное	48	0,06	3,08	0,09	28,30	37	5	0,06	3,08	0,09	28,30	37
Итого за завтрак		363	6,1	5,52	0,34	75,6	227	48	6,1	5,52	0,34	75,6	227
Итого за завтрак		363	13,37	14,47	37,83	336,05		423	16,26	17,68	46,82	411,84	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,80	44,00	386	100	0,40	0,40	9,80	44,00	386
Итого за второй		100	0,4	0,4	9,80	44		100	0,4	0,4	9,8	44	
ОБЕД	Капуста тушеная	120	2,38	4,45	11,39	94,8	143	150	3,13	5,56	14,38	120	143
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150	5,9	4,04	13,53	114,19	87	180	7,88	5,74	18,18	156,08	87
ОБЕД	Котлета мясная	70	9,95	11,02	8,05	152,47	299	80	11,11	13,21	10,86	182,97	299
ОБЕД	Помидор свежий	40	0,24	0,08	1,16	6,04	7/8	60	0,36	0,12	1,74	9,06	7/8
ОБЕД	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	418	150	0,75	0,15	15,15	69	418
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	14/3	50	3,3	0,6	16,7	87	14/3
Итого за обед		570	21,86	20,22	62,64	506,1		670	26,53	25,38	77,01	624,11	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,5	4,80	7,05	90,00	36	150	4,5	4,80	7,05	90,00	36
ПОЛДНИК	Булочка Октябрёнок	60	6,79	1,74	33,57	172	454	80	9,05	2,32	44,76	229,33	454
Итого за полдник		210	11,29	6,54	40,62	262		230	13,55	7,12	51,81	319,33	
УЖИН	Биточки рыбные	60	8,72	2,78	4,08	76,85	272	70	10,17	3,24	4,76	89,66	272
УЖИН	Картофельное пюре	100	2,05	3,21	13,66	91,76	339	120	2,84	3,96	15,94	111,23	339
УЖИН	Салат из свеклы с чесноком	40	0,57	2,44	3,34	37,54	34	60	0,85	3,65	5,02	56,3	34
УЖИН	Чай с лимоном	150	0,04	0	12,32	50,27	412	180	0,3	0	15,20	62	412
УЖИН	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,40	14/4	25	1,88	0,73	12,85	65,50	14/4
Итого за ужин		370	12,88	9,01	43,68	308,82		455	16,04	11,58	53,77	384,69	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>59,8</b>	<b>50,64</b>	<b>194,57</b>	<b>1456,97</b>		<b>72,8</b>	<b>62,16</b>	<b>239,21</b>	<b>1783,97</b>		

Возрастная категория:		от 1 года до 3 лет											от 3 лет до 7 лет				
Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	номер рецептуры	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	номер рецептуры				
			белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы						
Неделя 1																	
День 2																	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	130	4,34	4,89	17,58	131,79	199	150	5,01	5,64	20,28	152,07	199				
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,84	414	180	4,36	5,04	14,64	120,8	414				
ЗАВТРАК	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	14/4	50	3,75	1,45	25,70	131	14/4				
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	37	5	0,06	3,08	0,09	28,30	37				
ЗАВТРАК	Сыр	10	2,60	2,65	0,35	35,56	7	15	3,90	3,98	0,52	53,34	7				
Итого за завтрак		325	11,62	13,5	45,41	350,09		400	17,08	19,19	61,23	485,51					

ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	44,00	386	100	0,40	0,40	9,80	44,00	386
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44		100	0,4	0,4	9,8	44	

ОБЕД	Суп картофельный с рисом	150	4,82	6,05	10,46	115,65	86	180	5,68	7,32	11,62	135,26	86
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	180	19,12	18,48	22,26	293,25	292	190	20,18	19,51	23,5	309,54	292
ОБЕД	Салат из свежего огурца с зелен.горошком	40	0,63	2,05	1,61	27,39	13	60	1,05	3,07	2,42	41,49	13
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,69	84,2	394	180	0,4	0,03	24,93	101,45	394
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	14/3	50	3,3	0,6	16,7	87	14/3
Итого за обед		560	27,54	27,08	68,38	590,09		650	30,61	30,53	79,17	674,74	

ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,5	4,80	7,05	90,00	36	180	5,4	5,76	8,46	108	36
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	6,79	1,74	33,57	172	454	80	9,05	2,32	44,76	229,33	454
Итого за полдник		210	11,29	6,54	40,62	262		260	14,45	8,08	53,22	337,33	

УЖИН	Бефстроганов из печени	100	13,48	12,22	3,02	180	6/4	150	20,23	18,32	4,52	270,00	6/4
УЖИН	Макаронные изделия отварные	100	0,05	2,15	0,06	19,81	219	150	0,08	3,23	0,09	29,71	219
УЖИН	Икра свекольная	40	0,94	1,84	4,93	40,04	55	60	1,18	2,3	6,16	50,05	55
УЖИН	Чай с сахаром	150	0,11	0	7,99	32,85	16/19	180	0,11	0	9,00	36,86	16/19
УЖИН	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	14/4	30	2,25	0,87	15,42	78,60	14/4
Итого за ужин		420	16,83	17,08	31,42	351,3		570	23,85	24,72	35,19	465,22	

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			67,68	64,6	195,63	1597,48			86,39	82,92	238,61	2006,8	
-----------------------	--	--	-------	------	--------	---------	--	--	-------	-------	--------	--------	--

Возрастная категория:		от 1 года до 3 лет						от 3 лет до 7 лет					
Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	номер рецептуры	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы		
Неделя 1													
День 3													
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная жидкая	130	3,85	4,54	15,21	117,26	182	150	4,44	5,24	17,55	135,3	182
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,84	416	180	3,89	4,37	12,74	105,62	416
ЗАВТРАК	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	14/4	40	3,22	1,25	22,10	112,66	14/4
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	37	5	0,06	3,08	0,09	28,30	37
ЗАВТРАК	Салат из свежей моркови с яблоком	40	0,34	2,09	3,15	32,76	41	60	0,52	3,13	4,72	49,14	41
Итого за завтрак		355	8,87	12,59	45,84	332,76		435	12,13	17,07	57,2	431,02	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	418	150	0,75	0,15	15,15	69	418
Итого за второй завтрак		150	0,75	0,15	15,15	69		150	0,75	0,15	15,15	69	418

ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,32	2,06	1,65	26,25	15	60	0,47	3,1	2,48	39,37	15
ОБЕД	Свекольник со сметаной	150	4,08	4,85	10,47	102,04	2/16	180	5,06	6,25	12,82	128,11	2/16
ОБЕД	Яйцо отварное	48	6,1	5,52	0,34	75,6	227	48	6,1	5,52	0,34	75,6	227
ОБЕД	Картофельное пюре	90	2,13	2,97	11,95	83,42	339	100	2,36	3,30	13,28	92,69	339
ОБЕД	Шницель куриный	60	10,38	2	2,22	68,43	322	70	14,74	2,82	3,25	97,48	322
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,69	84,2	394	180	0,4	0,03	24,93	101,45	394
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	14/3	50	3,3	0,6	16,7	87	14/3
Итого за обед		578	25,98	17,9	60,68	509,54		688	32,43	21,62	73,8	621,7	

ПОЛДНИК	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	79,50	420	180	5,22	4,5	7,20	95,4	420
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	60	1,61	3,42	6,76	64,37	441	80	2,15	4,56	9,02	85,83	441
Итого за полдник :		150	5,96	7,17	12,76	143,87		260	7,37	9,06	16,22	181,23	

УЖИН	Запеканка творожная	150	16,2	11,39	17,57	235,29	251	200	21,6	15,18	23,42	313,72	251
УЖИН	Соус кисельный	40	0,00	0	2,64	10,62	11/8	50	0,00	0	3,3	13,28	11/8
УЖИН	Чай с лимоном	150	0,04	0	12,32	50,27	412	180	0,3	0	15,20	62	412
УЖИН	Батон	25	1,88	0,73	12,85	65,50	14/4	30	2,25	0,87	15,42	78,6	14/4
УЖИН	Фрукты (яблоко)	50	0,2	0,2	4,90	22	386	60	0,20	0,20	4,90	22,00	386
Итого за ужин		415	18,12	12,12	45,38	361,68		460	24,15	16,05	57,34	467,6	

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			59,68	49,93	179,81	1416,85			76,83	63,95	219,71	1770,55	
-----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------	--	--	-------	-------	--------	---------	--

Возрастная категория:		от 1 года до 3 лет											от 3 лет до 7 лет				
Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	номер рецептуры	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	номер рецептуры				
			белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы						
Неделя 1																	
<b>День 4</b>																	
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная жидкая	130	4,15	5,17	14,74	122,33	199	150	4,79	5,97	17,01	141,15	199				
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,84	414	180	4,36	5,04	14,64	120,8	414				
ЗАВТРАК	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	14/4	40	3,22	1,25	22,10	112,66	14/4				
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	37	5	0,06	3,08	0,09	28,30	37				
ЗАВТРАК	Сыр	10	2,60	2,65	0,35	35,56	7	15	3,90	3,98	0,52	53,34	7				
<b>Итого за завтрак</b>		<b>325</b>	<b>11,43</b>	<b>13,78</b>	<b>42,57</b>	<b>340,63</b>		<b>390</b>	<b>16,33</b>	<b>19,32</b>	<b>54,36</b>	<b>456,25</b>					

ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,50	46,00	418	100	0,00	0,00	11,50	46,00	418
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,5</b>	<b>46</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,5</b>	<b>46</b>	

ОБЕД	Салат из св. огурцов, помидор с зел. гор.	40	1,18	2,07	2,47	33,18	3/21	60	1,76	3,11	3,71	49,77	3/21
ОБЕД	Суп овощной со сметаной	150	2,91	4,32	7,1	79,64	2/17	180	4,16	6,16	10,56	115	2/17
ОБЕД	Фрикадельки мясные	70	10,72	8,14	2,62	126,67	305	80	15	10,68	3,47	170,01	304
ОБЕД	Гречка рассыпчатая	90	3,43	2,8	17,68	113,29	179	140	5,33	4,35	27,5	176,23	179
ОБЕД	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	37,25	366	50	0,58	2,1	4,01	37,25	366
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,69	84,2	394	180	0,4	0,03	24,93	101,45	394
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	14/3	50	3,3	0,6	16,7	87	14/3
<b>Итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>21,79</b>	<b>19,93</b>	<b>67,93</b>	<b>543,83</b>		<b>740</b>	<b>30,53</b>	<b>27,03</b>	<b>90,88</b>	<b>736,71</b>	

ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,5	4,80	7,05	90,00	36	180	5,4	5,76	8,46	108	36
ПОЛДНИК	Вафли	30	0,96	0,84	24,33	102,63	13/10	50	1,60	1,4	40,55	171,05	13/10
<b>Итого за полдник</b>		<b>180</b>	<b>5,46</b>	<b>5,64</b>	<b>31,38</b>	<b>192,63</b>		<b>230</b>	<b>7</b>	<b>7,16</b>	<b>49,01</b>	<b>279,05</b>	

УЖИН	Котлета рыбная	60	8,72	2,78	4,08	76,85	272	70	10,17	3,24	4,76	89,66	272
УЖИН	Картофельное пюре	90	2,13	2,97	11,95	83,42	339	100	2,36	3,30	13,28	92,69	339
УЖИН	Икра кабачковая	40	0,68	5,32	2,04	38,80	57	60	1,02	7,98	3,06	88,80	57
УЖИН	Чай с сахаром	150	0,11	0	7,99	32,85	16/19	180	0,11	0	9,00	36,86	16/19
УЖИН	Батон	15	1,13	0,44	7,71	39,4	14/4	25	1,88	0,73	12,85	65,50	14/4
УЖИН	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	44,00	386	100	0,40	0,40	9,80	44,00	386
<b>Итого за ужин</b>		<b>355</b>	<b>12,77</b>	<b>11,51</b>	<b>33,77</b>	<b>271,32</b>		<b>435</b>	<b>15,54</b>	<b>15,25</b>	<b>42,95</b>	<b>373,51</b>	

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>51,45</b>	<b>50,86</b>	<b>187,15</b>	<b>1394,41</b>			<b>69,4</b>	<b>68,76</b>	<b>248,7</b>	<b>1891,52</b>		
-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--	--	-------------	--------------	--------------	----------------	--	--

Возрастная категория:		от 1 года до 3 лет						от 3 лет до 7 лет					
Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	номер рецептуры	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы		
Неделя 1													
<b>День 5</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>К</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>К</b>	
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" молочная жидкая	130	3,55	5,94	20,27	146,47	1/31	150	4,09	6,85	23,39	169,00	1/31
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,84	416	180	3,89	4,37	12,74	105,62	416
ЗАВТРАК	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	14/4	40	3,22	1,25	22,10	112,66	14/4
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	1/37	5	0,06	3,08	0,09	28,30	1/37
<b>Итого за завтрак</b>		<b>315</b>	<b>8,23</b>	<b>11,9</b>	<b>47,75</b>	<b>329,21</b>		<b>375</b>	<b>11,26</b>	<b>15,55</b>	<b>58,32</b>	<b>415,58</b>	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	44,00	386	100	0,40	0,40	9,80	44,00	386
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	

ОБЕД	Салат из белокачанной капусты со свежими огурцами	40	0,68	2,04	3,78	36,2	3/25	60	1,03	3,05	5,67	54,3	3/25
ОБЕД	Суп картофельный с яйцом и зелен.горош	150	4,92	5,24	8,83	99,73	2/15	180	5,93	4,8	11,76	115,29	2/15
ОБЕД	Картофельное пюре	90	2,13	2,97	11,95	83,42	339	100	2,36	3,30	13,28	92,69	339
ОБЕД	Биточки мясные	70	9,95	11,02	8,05	152,47	299	80	11,11	13,21	10,86	182,97	299
ОБЕД	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	418	150	0,75	0,15	15,15	69	418
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	14/3	50	3,3	0,6	16,7	87	14/3
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>21,07</b>	<b>21,9</b>	<b>61,12</b>	<b>510,42</b>		<b>620</b>	<b>24,48</b>	<b>25,11</b>	<b>73,42</b>	<b>601,25</b>	

ПОЛДНИК	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	79,50	420	180	5,22	4,5	7,20	95,4	420
ПОЛДНИК	Плюшка	60	4,69	3,44	24,89	151,91	12/7	80	6,26	4,59	33,18	202,54	12/7
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>9,04</b>	<b>7,19</b>	<b>30,89</b>	<b>231,41</b>		<b>260</b>	<b>11,48</b>	<b>9,09</b>	<b>40,38</b>	<b>297,94</b>	

УЖИН	Яйцо отварное	48	6,1	5,52	0,34	75,6	227	48	6,1	5,52	0,34	75,6	227
УЖИН	Винегрет	100	1,38	6,18	8,4	94,08	46	150	2,76	12,36	16,80	149,12	46
УЖИН	Чай с сахаром	150	0,11	0	7,99	32,85	16/19	180	0,11	0	9,00	36,86	16/19
УЖИН	Батон	25	1,88	0,73	12,85	65,50	14/4	30	2,25	0,87	15,42	78,60	14/4
<b>Итого за ужин</b>		<b>323</b>	<b>9,47</b>	<b>12,43</b>	<b>29,58</b>	<b>268,03</b>		<b>408</b>	<b>11,22</b>	<b>18,75</b>	<b>41,56</b>	<b>380,66</b>	

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>48,21</b>	<b>53,82</b>	<b>179,14</b>	<b>1383,07</b>			<b>58,84</b>	<b>68,9</b>	<b>223,48</b>	<b>1739,43</b>	
-----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--	--	--------------	-------------	---------------	----------------	--

Возрастная категория:		от 1 года до 3 лет						от 3 лет до 7 лет					
Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	номер рецептуры	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы		
Неделя 2													
<b>День 6</b>													
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>К</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>К</b>	
ЗАВТРАК	Каша гречневая на молоке жидкая	130	5,99	5,79	20,5	158,46	182	150	7,7	7,53	27,42	208,62	182
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,84	414	180	3,92	4,54	13	108,07	414
ЗАВТРАК	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	14/4	35	2,63	1,02	17,99	91,7	14/4
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	1/37	5	0,06	3,08	0,09	28,30	1/37
ЗАВТРАК	Яйцо отварное	48	6,1	5,52	0,34	75,6	227	48	6,1	5,52	0,34	75,6	227
<b>Итого за завтрак</b>		<b>363</b>	<b>16,77</b>	<b>17,27</b>	<b>48,32</b>	<b>416,8</b>		<b>418</b>	<b>20,41</b>	<b>21,69</b>	<b>58,84</b>	<b>512,29</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	44,00	386	100	0,40	0,40	9,80	44,00	386
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3,39	4,34	8,76	88,47	72	180	4,08	6,14	10,44	114,12	72
ОБЕД	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,54	34	60	0,85	3,65	5,02	56,3	34
ОБЕД	Шницель мясной	70	9,95	11,02	8,05	152,47	299	80	11,11	13,21	10,86	182,97	299
ОБЕД	Рис отварной	90	2,29	2,78	23,75	129,2	179	140	4,25	6,27	42,78	245	179
ОБЕД	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	37,25	366	50	0,58	2,1	4,01	37,25	366
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,69	84,2	394	180	0,4	0,03	24,93	101,45	394
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	14/3	50	3,3	0,6	16,7	87	14/3
<b>Итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>19,75</b>	<b>23,18</b>	<b>81,96</b>	<b>598,73</b>		<b>740</b>	<b>24,57</b>	<b>32</b>	<b>114,74</b>	<b>824,09</b>	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,5	4,80	7,05	90,00	36	180	5,4	5,76	8,46	108	36
ПОЛДНИК	Пряники	30	1,44	0,84	23,31	100,74	13/8	50	2,40	1,40	38,85	167,90	13/8
<b>Итого за полдник</b>		<b>180</b>	<b>5,94</b>	<b>5,64</b>	<b>30,36</b>	<b>190,74</b>		<b>230</b>	<b>7,80</b>	<b>7,16</b>	<b>47,31</b>	<b>275,9</b>	
УЖИН	Биточки рыбные	60	8,72	2,78	4,08	76,85	272	70	10,17	3,24	4,76	89,66	272
УЖИН	Картофельное пюре	90	2,13	2,97	11,95	83,42	339	100	2,36	3,30	13,28	92,69	339
УЖИН	Огурец свежий	40	0,32	0,04	1	5,6	7/7	60	0,48	0,06	1,5	8,4	7/7
УЖИН	Чай с лимоном	150	0,04	0	12,32	50,27	412	180	0,3	0	15,20	62	412
УЖИН	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	14/4	30	2,25	0,87	15,42	78,60	14/4
<b>Итого за ужин</b>		<b>360</b>	<b>12,71</b>	<b>6,37</b>	<b>39,63</b>	<b>268,54</b>		<b>440</b>	<b>15,56</b>	<b>7,47</b>	<b>50,16</b>	<b>331,35</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>55,57</b>	<b>52,86</b>	<b>210,07</b>	<b>1518,81</b>		<b>68,74</b>	<b>68,72</b>	<b>280,85</b>	<b>1987,63</b>		

Возрастная категория:		от 1 года до 3 лет						от 3 лет до 7 лет					
Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	номер рецептуры	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы		
Неделя 2													
<b>День 8</b>													
ЗАВТРАК	Каша Ассорти молочная жидкая	130	Б	Ж	У	К		Б	Ж	У	К		
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150	1,59	2,13	11,84	71,51	199	150	1,83	2,46	13,66	82,51	199
ЗАВТРАК	Батон	30	2,37	2,01	11,97	75,84	414	180	3,92	4,54	13	108,07	414
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	2,25	0,87	15,42	78,60	14/4	30	2,25	0,87	15,42	78,60	14/4
ЗАВТРАК	Салат из свежей моркови с яблоком	40	0,06	3,08	0,09	28,30	1/37	5	0,06	3,08	0,09	28,30	1/37
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>6,61</b>	<b>10,18</b>	<b>42,47</b>	<b>287,01</b>		<b>425</b>	<b>8,58</b>	<b>14,08</b>	<b>46,89</b>	<b>346,62</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	418	150	0,75	0,15	15,15	69	418
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	
ОБЕД	Борщ из свежей капусты со сметаной	150	3,4	4,35	9,77	92,39	63	180	3,83	5	11,88	108,63	63
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,28	2,08	1,92	27,18	14	60	0,43	3,12	2,89	40,78	14
ОБЕД	Картофельное пюре	90	2,13	2,97	11,95	83,42	339	100	2,36	3,30	13,28	92,69	339
ОБЕД	Шницель куриный	60	10,38	2	2,22	68,43	322	70	14,74	2,82	3,25	97,48	322
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,69	84,2	394	180	0,4	0,03	24,93	101,45	394
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	14/3	50	3,3	0,6	16,7	87	14/3
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>19,16</b>	<b>11,9</b>	<b>59,91</b>	<b>425,22</b>		<b>640</b>	<b>25,06</b>	<b>14,87</b>	<b>72,93</b>	<b>528,03</b>	
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	79,50	420	180	5,22	4,5	7,20	95,4	420
ПОЛДНИК	Плюшка	60	4,69	3,44	24,89	151,91	12/7	80	6,26	4,59	33,18	202,54	12/7
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>9,04</b>	<b>7,19</b>	<b>30,89</b>	<b>231,41</b>		<b>260</b>	<b>11,48</b>	<b>9,09</b>	<b>40,38</b>	<b>297,94</b>	
УЖИН	Запеканка творожная	150	16,2	11,39	17,57	235,29	251	200	21,6	15,18	23,42	313,72	251
УЖИН	Соус кисельный	40	0,00	0	2,64	10,62	11/8	50	0,00	0	3,3	13,28	11/8
УЖИН	Чай с лимоном	150	0,04	0	12,32	50,27	412	180	0,3	0	15,20	62	412
УЖИН	Батон	25	1,88	0,73	12,85	65,50	14/4	40	3,22	1,25	22,10	112,66	14/4
УЖИН	Фрукты (яблоко)	50	0,2	0,2	4,90	22	386	60	0,20	0,20	4,90	22,00	386
<b>Итого за ужин</b>		<b>415</b>	<b>18,32</b>	<b>12,32</b>	<b>50,28</b>	<b>383,68</b>		<b>530</b>	<b>25,32</b>	<b>16,63</b>	<b>68,92</b>	<b>523,66</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>													
			<b>53,88</b>	<b>41,74</b>	<b>198,7</b>	<b>1396,32</b>			<b>71,19</b>	<b>54,82</b>	<b>244,27</b>	<b>1765,25</b>	

Возрастная категория:		от 1 года до 3 лет						от 3 лет до 7 лет					
Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	номер рецептуры	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы		
Неделя 2													
<b>День 9</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>К</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>К</b>		
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшеничная молочная	130	4,63	4,81	16,32	124,85	199	150	5,34	5,55	18,83	144,06	199
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,84	416	180	3,89	4,37	12,74	105,62	416
ЗАВТРАК	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	14/4	40	3,22	1,25	22,10	112,66	14/4
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	1/37	5	0,06	3,08	0,09	28,30	1/37
ЗАВТРАК	Сыр	10	2,60	2,65	0,35	35,56	7	15	3,90	3,98	0,52	53,34	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>315</b>	<b>9,31</b>	<b>10,77</b>	<b>43,8</b>	<b>307,59</b>		<b>375</b>	<b>12,51</b>	<b>14,25</b>	<b>53,76</b>	<b>390,64</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	44,00	386	100	0,40	0,40	9,80	44,00	386
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	

ОБЕД	Салат из свежей капусты с морковью	30	0,54	1,53	1,65	31,5	21	50	1,08	3,07	3,3	63	21
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	7,14	7,36	9,17	131,52	2/22	180	8,55	9,13	10,78	159,61	2/22
ОБЕД	Шницель мясной	70	9,95	11,02	8,05	152,47	299	80	11,11	13,21	10,86	182,97	299
ОБЕД	Гречка рассыпчатая	90	3,43	2,8	17,68	113,29	179	140	5,33	4,35	27,5	176,23	179
ОБЕД	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	37,25	366	50	0,58	2,1	4,01	37,25	366
ОБЕД	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	418	150	0,75	0,15	15,15	69	418
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	14/3	50	3,3	0,6	16,7	87	14/3
<b>Итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>25,03</b>	<b>25,44</b>	<b>69,07</b>	<b>604,63</b>		<b>700</b>	<b>30,7</b>	<b>32,61</b>	<b>88,3</b>	<b>775,06</b>	

ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,5	4,80	7,05	90,00	36	180	5,4	5,76	8,46	108	36
ПОЛДНИК	Вафли	30	0,96	0,84	24,33	102,63	13/10	50	1,60	1,4	40,55	171,05	13/10
<b>Итого за полдник</b>		<b>180</b>	<b>5,46</b>	<b>5,64</b>	<b>31,38</b>	<b>192,63</b>		<b>230</b>	<b>7</b>	<b>7,16</b>	<b>49,01</b>	<b>279,05</b>	

УЖИН	Оладьи из печени	60	11,14	11,08	4,48	176,69	6/3	70	12,99	12,93	5,23	206,14	6/3
УЖИН	Картофельное пюре	90	2,13	2,97	11,95	83,42	339	100	2,36	3,30	13,28	92,69	339
УЖИН	Икра кабачковая	40	0,68	5,32	2,04	38,8	57	60	1,02	7,98	3,06	58,2	57
УЖИН	Чай с сахаром	150	0,11	0	7,99	32,85	16/19	180	0,11	0	9,00	36,86	16/19
УЖИН	Батон	25	1,88	0,73	12,85	65,50	14/4	30	2,25	0,87	15,42	78,6	14/4
<b>Итого за ужин</b>		<b>1175</b>	<b>40,2</b>	<b>42,25</b>	<b>154,05</b>	<b>1148,85</b>		<b>1405</b>	<b>50,61</b>	<b>54,42</b>	<b>200,87</b>	<b>1488,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>80,4</b>	<b>84,5</b>	<b>308,1</b>	<b>2297,70</b>			<b>101,2</b>	<b>108,84</b>	<b>401,74</b>	<b>2977,5</b>	

Возрастная категория:		от 1 года до 3 лет											от 3 лет до 7 лет				
Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	номер рецептуры	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	номер рецептуры				
			белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы						
Неделя 2																	
День 10																	
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая		Б	Ж	У	К											
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	130	3,77	2,99	21,67	126,10			Б	Ж	У	К					
ЗАВТРАК	Яйцо отварное	150	2,37	2,01	11,97	75,84	182	150	4,35	3,45	25	145,5	182				
ЗАВТРАК	Батон	48	6,1	5,52	0,34	75,6	414	180	3,92	4,54	13	108,07	414				
ЗАВТРАК	Масло сливочное	30	2,25	0,87	15,42	78,60	227	48	6,1	5,52	0,34	75,6	227				
Итого за завтрак		5	0,06	3,08	0,09	28,30	14/4	50	3,75	1,45	25,70	131	14/4				
		363	14,55	14,47	49,49	384,44	1/37	5	0,06	3,08	0,09	28,30	1/37				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты (яблоко)							433	18,18	18,04	64,13	488,47					
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,80	44,00	386	100	0,40	0,40	9,80	44,00	386				
		100	0,4	0,4	9,8	44		100	0,4	0,4	9,8	44					
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,32	2,06	1,65	26,25	15	60	0,47	3,1	2,48	39,37	15				
ОБЕД	Рассольник со сметаной	150	3,28	4,8	16,76	116,11	81	180	3,69	6,44	18,84	130,5	81				
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	100	11,41	12,79	2,87	172,43	293	140	15,22	17,05	3,82	229,91	293				
ОБЕД	макаронные изделия отварные	100	0,05	2,15	0,06	19,81	219	150	0,08	3,23	0,09	29,71	219				
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,69	84,2	394	180	0,4	0,03	24,93	101,45	394				
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	14/3	50	3,3	0,6	16,7	87	14/3				
Итого за обед		580	18,03	22,3	55,39	488,4		760	23,16	30,45	66,86	617,94					
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	79,50	420	180	5,22	4,5	7,20	95,4	420				
ПОЛДНИК	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	13/9	50	3,75	5,9	37,45	208,55	13/9				
Итого за полдник		180	6,6	7,29	28,47	204,63		230	8,97	10,4	44,65	303,95					
УЖИН	Икра морковная	40	0,88	1,84	4,35	37,48	55	60	1,18	2,76	6,53	56,22	55				
УЖИН	Котлеты рыбные	60	8,72	2,78	4,08	76,85	272	70	10,17	3,24	4,76	89,66	272				
УЖИН	Картофельное пюре	90	2,13	2,97	11,95	83,42	339	100	2,36	3,30	13,28	92,69	339				
УЖИН	Чай с сахаром	150	0,11	0	7,99	32,85	16/19	180	0,11	0	9,00	36,86	16/19				
УЖИН	Батон	25	1,88	0,73	12,85	65,50	14/4	25	1,88	0,73	12,85	65,50	14/4				
Итого за ужин		365	13,72	8,32	41,22	296,1		435	15,7	10,03	46,42	340,93					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			53,3	52,78	184,37	1417,57			66,41	69,32	231,86	1795,29					