

УТВЕРЖДЕНО
Приказом заведующего МБДОУ «ЦРР-
детский сад № 31 «Крепыш»
Приказ № 275 от 15 ноября 2023 г.

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА-ДЕТСКИЙ САД № 31 «КРЕПЫШ»
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД,
разработанное в соответствии с требованиями
МП 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													
			Б	Ж	У	К			Б	Ж	У	К	
ЗАВТРАК	Каша жидкая манная молочная	130	2,59	2,99	10,01	77,71	168	150	2,99	3,46	11,55	89,66	168
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	1,16	20,56	104,8	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	Яйцо отварное	48	6,1	5,52	0,34	75,60	227	48	6,1	5,52	0,34	75,60	227
Итого за завтрак		363	13,37	14,47	37,83	336,05		423	16,04	17,59	45,28	403,98	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,80	44,00	386	100	0,4	0,4	9,80	44,00	386
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,80	44		100	0,4	0,4	9,8	44	
ОБЕД	Капуста тушёная	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	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		530	21,62	20,14	61,48	500,06		610	26,17	25,26	75,27	615,05	
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	90	2,13	2,97	11,95	83,42	339	100	2,36	3,3	13,28	92,69	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	52,4	14/4	25	1,88	0,73	12,85	65,50	14/4
Итого за ужин		360	12,96	8,77	41,97	300,48		435	15,56	10,92	51,11	366,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			59,64	50,32	191,7	1442,59			71,72	61,29	233,27	1748,51	

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			Б	Ж	У	К			Б	Ж	У	К	
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	0,4	0,4	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 конс.огурцов с зел.горош.	40	0,66	0,05	1,43	9,42	3/24	60	1,08	3,07	2,15	41,28	3/24
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	27,57	25,08	68,2	572,12		660	30,64	30,53	78,9	674,53	
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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			67,71	62,6	195,45	1579,51			86,42	82,92	238,34	2006,59	

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			Б	Ж	У	К			Б	Ж	У	К	
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	1,16	20,56	104,8	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	11,91	16,98	55,66	423,16	

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	

ОБЕД	Салат из квашенной капусты	40	0,69	2,04	1,38	27,67	3/29	60	0,72	3,04	1,38	36,66	3/29
ОБЕД	Свекольник с яйцом и сметаной	150	4,08	4,85	10,47	102,04	2/16	180	5,06	6,25	12,82	128,11	2/16
ОБЕД	Картофельное пюре	90	2,13	2,97	11,95	83,42	339	100	2,36	3,3	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		530	20,25	12,36	60,07	435,36		640	26,58	16,04	72,36	543,39	

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	0,1	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	26,79	386	60	0,28	0,28	6,70	32,15	386
Итого за ужин		415	18,32	12,32	50,28	388,47		520	24,43	16,43	64,04	499,75	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			54,15	44,59	184,10	1369,46			71,04	58,66	223,43	1716,53	
-----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

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 4			Б	Ж	У	К			Б	Ж	У	К					
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная жидкая	130	4,15	5,17	14,74	122,33	199	150	4,79	5,97	17,01						
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,84	414	180	4,36	5,04	14,64	141,15	199				
ЗАВТРАК	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	14/4	40	3	1,16	20,56	120,8	414				
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	37	5	0,06	3,08	0,09	104,8	14/4				
ЗАВТРАК	Сыр	10	2,60	2,65	0,35	35,56	7	15	3,90	3,98	0,52	28,30	37				
Итого за завтрак		325	11,43	13,78	42,57	340,63		390	16,11	19,23	52,82	448,39					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок	100	0	0	11,5	46	418	100	0,00	0,00	11,50	46,00	418				
Итого за второй завтрак		100	0	0	11,5	46		100	0	0	11,5	46	418				
ОБЕД	Салат из свеклы с соленым огурцом	40	0,60	2,44	3,28	37,7	3/35	60	0,9	3,67	4,92	56,54	3/35				
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	305				
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				
Итого за обед		590	21,21	20,3	68,74	548,35		740	29,67	27,59	92,09	743,48					
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	1,6	1,4	40,55	171,05	13/10				
Итого за полдник		180	5,46	5,64	31,38	192,63		230	7	7,16	49,01	279,05					
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	3,3	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	58,20	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	0,4	0,4	9,80	44,00	386				
Итого за ужин		355	12,77	11,51	33,77	271,32		435	15,54	15,25	42,95	342,91					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			50,87	51,23	187,96	1398,93			68,32	69,23	248,37	1859,83					

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 5			Б	Ж	У	К			Б	Ж	У	К	
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" молочная жидкая	130	3,55	5,94	20,27	146,47	1/31	150	4,09	6,85	23,39		
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,84	416	180	3,89	4,37	12,74	169,00	1/31
ЗАВТРАК	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	14/4	40	3	1,16	20,56	105,62	416
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	1/37	5	0,06	3,08	0,09	104,8	14/4
Итого за завтрак		315	8,23	11,9	47,75	329,21		375	11,04	15,46	56,78	407,72	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	44,00	386	100	0,4	0,4	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	Капуста тушеная	60	1,88	2,13	6,91	55,45	4/10	60	1,88	2,13	6,91	55,45	4/10
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	3,3	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
Итого за обед		560	22,27	21,99	64,25	529,67		620	25,33	24,19	74,66	602,4	

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
Итого за полдник		210	9,04	7,19	30,89	231,41		260	11,48	9,09	40,38	297,94	

УЖИН	Яйцо отварное	48	6,1	5,52	0,34	75,60	227	48	6,1	5,52	0,34	75,60	227
УЖИН	Винегрет	100	1,38	6,18	8,4	94,08	46	150	2,76	12,36	16,80	189,6	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
Итого за ужин		323	9,47	12,43	29,58	268,03		408	11,22	18,75	41,56	380,66	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			49,41	53,91	182,27	1402,32			59,47	67,89	223,18	1732,72	
-----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

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 6			Б	Ж	У	К			Б	Ж	У	К	
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	75,60	227	48	6,1	5,52	0,34	75,60	227
Итого за завтрак		363	16,77	17,27	48,32	416,8		418	20,41	21,69	58,84	512,29	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	44,00	386	100	0,4	0,4	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	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 с зелёным горошком	40	0,67	1,67	3,28	30,84	35	60	1	2,5	4,92	46,26	35
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
Итого за обед		590	19,85	22,41	81,9	592,03		740	24,72	30,85	114,64	814,05	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,5	4,80	7,05	90,00	36	150	4,5	4,80	7,05	90,00	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
Итого за полдник		180	5,94	5,64	30,36	190,74		200	6,90	6,2	45,9	257,9	
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	3,3	13,28	92,69	339
УЖИН	Огурец консервированный	40	0,32	0,04	0,68	5,2	18/3	60	0,48	0,06	1,02	7,8	18/8
УЖИН	Чай с лимоном	150	0,04	0	12,32	50,27	412	180	0,3	0,1	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
Итого за ужин		360	12,71	6,37	39,31	268,14		440	15,56	7,57	49,68	330,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			55,67	52,09	209,69	1511,71			67,99	66,71	278,86	1958,99	

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 7			Б	Ж	У	К			Б	Ж	У	К	
ЗАВТРАК	Суп молочный с макарон. изделиями	130	3,74	3,91	3,39	94,38	100	150	4,31	3,91	14,1	108,9	100
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	50	3,75	1,45	25,70	131	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	75,60	227	48	6,1	5,52	0,34	75,60	227
Итого за завтрак		363	14,52	15,39	31,21	352,72		433	18,11	18,33	52,97	449,42	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	44,00	386	100	0,4	0,4	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	Салат из кваш. капусты с зел.гор.	40	0,56	0,04	1,17	8,08	18	60	0,84	0,05	1,75	12,12	18
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	150	5,44	3,66	11,17	103,05	2/21	180	6,53	4,39	13,4	123,66	2/21
ОБЕД	Плов с мясом	170	13,36	26,15	28,65	403,61	5/17	210	16,5	32,30	35,39	498,58	5/17
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		550	22,75	30,48	69,5	653,34		650	27,92	37,49	82,39	790,36	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,5	4,80	7,05	90,00	36	180	5,4	5,76	8,46	108	36
ПОЛДНИК	Хачапури	60	4,18	1,02	29,08	144,86	12/11	80	11,7	13,10	29,93	286,95	12/11
Итого за полдник		210	8,68	5,82	36,13	234,86		260	17,1	18,86	38,39	394,95	
УЖИН	Салат овощной	100	1,9	4,77	13,27	124,77	26	150	2,76	4,74	21	136,5	26
УЖИН	Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,2	130	291	70	7,7	16,73	0,28	182	291
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	78,6	14/4	30	2,25	0,87	15,42	78,6	14/4
Итого за ужин		330	9,76	17,59	36,88	366,22		430	12,82	22,34	45,7	433,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			56,11	69,68	183,52	1651,14			76,35	97,42	229,25	2112,69	

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 8			Б	Ж	У	К			Б	Ж	У	К	
ЗАВТРАК	Каша Ассорти молочная жидкая	130	1,59	2,13	11,84	71,51	199						
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,84	414	150	1,83	2,46	13,66	82,51	199
ЗАВТРАК	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	14/4	30	3,92	4,54	13	108,07	414
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	1/37	5	2,25	0,87	15,42	78,60	14/4
ЗАВТРАК	Салат из свежей моркови с яблоком	40	0,34	2,09	3,15	32,76	41	60	0,06	3,08	0,09	28,30	1/37
Итого за завтрак		355	6,61	10,18	42,47	287,01		425	8,58	14,08	46,89	346,62	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	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	Борщ из свежей капусты со сметаной	150	3,4	4,35	9,77	92,39	63						
ОБЕД	Зеленый горошек консервированный	30	0,93	0	1,95	13,5	3/24	180	3,83	5	11,88	108,63	63
ОБЕД	Биточки куриные	60	10,38	2	2,22	68,43	322	50	1,55	0,00	3,25	22,5	3/24
ОБЕД	Картофельное пюре	90	2,13	2,97	11,95	83,42	339	70	14,74	2,82	3,25		322
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,69	84,2	394	100	2,36	3,3	13,28	92,69	339
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	14/3	180	0,4	0,03	24,93	101,45	394
Итого за обед		520	19,81	9,82	59,94	411,54		630	26,18	11,75	73,29	412,27	
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	79,50	420						
ПОЛДНИК	Плюшка	60	4,69	3,44	24,89	151,91	12/7	180	5,22	4,5	7,20	95,4	420
Итого за полдник		210	9,04	7,19	30,89	231,41		260	11,48	9,09	40,38	297,94	
УЖИН	Запеканка творожная	150	16,2	11,39	17,57	235,29	251						
УЖИН	Соус кисельный	40	0,00	0	2,64	10,62	11/8	200	21,6	15,18	23,42	313,72	251
УЖИН	Чай с лимоном	150	0,04	0	12,32	50,27	412	50	0,00	0	3,3	13,28	11/8
УЖИН	Батон	25	1,88	0,73	12,85	65,50	14/4	180	0,3	0,1	15,20	62	412
УЖИН	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	44,00	386	40	3	1,16	20,56	104,8	14/4
Итого за ужин		465	18,52	12,52	55,18	405,68		570	25,3	16,84	72,28	537,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			54,73	39,86	203,63	1404,64			72,29	51,91	247,99	1663,63	

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 9													
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	1,16	20,56	104,8	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
Итого за завтрак		315	9,31	10,77	43,8	307,59		375	12,29	14,16	52,22	382,78	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	44,00	386	100	0,4	0,4	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	Салат из квашенной капусты	40	0,69	2,04	1,38	27,67	3/29	60	0,72	3,04	1,38	36,66	3/29
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
Итого за обед		590	25,18	25,95	68,8	600,8		710	30,34	32,58	86,38	748,72	
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	1,6	1,4	40,55	171,05	13/10
Итого за полдник		180	5,46	5,64	31,38	192,63		230	7	7,16	49,01	279,05	
УЖИН	Оладьи из печени	60	11,14	11,08	4,48	176,69	6/3	70	11,37	11,31	4,58	180,37	6/3
УЖИН	Картофельное пюре	90	2,13	2,97	11,95	83,42	339	100	2,36	3,3	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	58,20	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	78,60	14/4
Итого за ужин		1185	40,35	42,76	153,78	397,26		1415	50,03	54,3	197,41	446,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			80,7	85,52	307,56	1542,28		100,1	108,6	394,82	1901,27		

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	130	Б	Ж	У	К		Б	Ж	У	К		
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,84	182	150	4,35	3,45	25	145,5	
ЗАВТРАК	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	414	180	3,92	4,54	13	108,07	
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	14/4	50	3,75	1,45	25,70	131	
ЗАВТРАК	Яйцо отварное	48	6,1	5,52	0,34	75,60	1/37	5	0,06	3,08	0,09	28,30	
Итого за завтрак		363	14,55	14,47	49,49	384,44	227	48	6,1	5,52	0,34	75,60	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	44,00	386	100	0,4	0,4	9,80	44,00	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44		100	0,4	0,4	9,8	44	
ОБЕД	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,54	34	60	0,85	3,65	5,02	56,3	
ОБЕД	Рассольник со сметаной	150	3,28	4,8	16,76	116,11	81	180	3,69	6,44	18,84	130,5	
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	100	11,41	12,79	2,87	172,43	293	140	15,22	17,05	3,82	229,91	
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	100	0,05	2,15	0,06	19,81	219	150	0,08	3,23	0,09	29,71	
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,69	84,2	394	180	0,4	0,03	24,93	101,45	
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	14/3	50	3,3	0,6	16,7	87	
Итого за обед		580	18,28	22,68	57,08	499,69		760	23,54	31	69,4	634,87	
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	79,50	420	180	5,22	4,5	7,20	95,4	
ПОЛДНИК	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	13/9	50	3,75	5,9	37,45	208,55	
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	
УЖИН	Котлеты рыбные	60	8,72	2,78	4,08	76,85	272	70	10,17	3,24	4,76	89,66	
УЖИН	Картофельное пюре	90	2,13	2,97	11,95	83,42	339	100	2,36	3,3	13,28	92,69	
УЖИН	Чай с сахаром	150	0,11	0	7,99	32,85	16/19	180	0,11	0	9,00	36,86	
УЖИН	Батон	25	1,88	0,73	12,85	65,50	14/4	25	1,88	0,73	12,85	65,50	
Итого за ужин		365	13,72	8,32	41,22	296,1		435	15,7	10,03	46,42	340,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			53,55	53,16	186,06	1428,86			66,79	69,87	234,4	1812,22	