УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №132»
от 09.01.2025 №8-осн
_____/Прокушина О.Л.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0094D1183C65DA5913FFC5E6FECBC39FD5
Владелец: ПРОКУШИНА ОЛЬГА ЛЕОНИДОВНА
Действителен: с 13.02.2024 до 08.05.2025

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ (10 дней)
МБДОУ «Детский сад №132»

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет и от 3-7 лет

	1800	5% (1-3)	5% (3-7)	суммарные объемы	(1-3)	(3-7)
завтрак	**450**	**331,8-402,5**	**426,6-517,5**	завтрак	450	500
обед	**630**	**464,5-617,4**	**597,2-793,8**	обед	450	600
полдник	**270**	**199,1-273**	**256-351**	полдник	200	250
ужин	**450**	**331,8-420**	**426,6-540**	ужин	400	450
					1500	**1800**

Неделя 1
День 1

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Б		Ж		У				
	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак											
Яйцо вареное	40	40	4.80	4.80	4.00	4.00	0.30	0.30	56.60	56.60	№5/1 (54-6о)
Макаронные изделия отварные с сыром	140	160	5	5.7	4.6	5.2	30.6	35	183.7	209.9	№4/2 (54-3г)
Батон	25	35	1.88	2.3	0.73	0.9	12.85	15.4	55.5	68.5	№11/10
с маслом	4	6	0.04	0.06	2.88	4.4	0.1	0.1	26.4	39.66	№1/2 (54-19з)
Сок	150	180	1.01	1.21	0.01	0.01	13.4	16.08	19.1	24.3	№9/2 (54-2гн)
Фрукты	95	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.3	9.8	42.2	44.4	№12
Итог за завтрак	**454**	**521**	**13.13**	**14.47**	**12.62**	**14.91**	**66.55**	**76.68**	**383.50**	**443.36**	
Обед											
Суп рыбный из консервов	150	180	4.4	5.3	5.1	6.1	9.4	11.3	101	121.1	№2/11 (54-27с)
Гуляш из говядины	60	70	10.2	11.9	9.9	11.6	2.3	2.8	139.3	162.4	№7/1 (54-2м)
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6.05	7.15	4.7	5.5	26.4	31.2	171.42	202.58	№3/5 (54--4г)
Хлеб пшеничный	25	35	1.9	2.7	0.2	0.3	14.38	17.2	58.6	82	№11/8
Хлеб ржаной	25	30	1.65	2	0.3	0.4	8.55	10.26	42.7	51.2	№11/9
Компот из сухофруктов	150	180	0.4	0.48	0.01	0.01	14.9	17.88	60.7	72.96	№10/1 (54-1хн)
Итог за обед	**520**	**625**	**24.60**	**29.53**	**20.21**	**23.91**	**75.93**	**90.64**	**573.72**	**692.24**	
Полдник											
Вафли	50	50	1.4	1.4	1.7	1.7	38.8	38.8	175.1	175.1	№11/5
Кефир	170	200	4.90	5.80	4.30	5.00	9.80	8	87.20	100.20	№10/3
Итог за полдник	**220**	**250**	**6.30**	**7.20**	**6.00**	**6.70**	**48.60**	**46.80**	**262.30**	**275.30**	
Ужин											
Рагу из овощей	200	220	3.8	4.2	9.83	11	18.17	19.98	197.83	205.62	№4/3 (54-9г)
Хлеб пшеничный	25	30	1.9	2.3	0.2	0.2	12.3	14.8	66.5	70.3	№11/8
Какао с молоком	180	200	3	3.4	2.4	2.67	9.96	11.07	72.96	85.07	№9/5
Итог за ужин	**405**	**450**	**8.70**	**9.90**	**12.43**	**13.87**	**40.43**	**45.85**	**337.29**	**360.99**	
Итого за день	**1599**	**1846**	**53**	**61**	**51**	**59**	**232**	**260**	**1557**	**1772**	
Средненее значение за период	**400**	**462**	**13**	**15**	**13**	**15**	**58**	**65**	**389**	**443**	
норма	1500	1800	42	54	47	60	203	261	1400	1800	
хлеб ржаной (40,50)	25	30									
хлеб пшеничный (60,80)	75	100									
	100	**130**									

Неделя 1
День 2

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№
			Б		Ж		У				рецептуры
	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак											
Сырники творожные	130	150	25.48	29.4	7.5	8.7	26.9	31	277.42	320.1	№5/4 (54-6г)
Молоко, сгущенное с сахаром	20	30	1.44	2.16	1.7	2.55	11.1	16.7	65.6	98.4	№8/4
Батон	25	30	1.9	2.26	0.7	1	12.9	18	65.4	78.6	№11/10
с маслом	4	6	0.04	0.06	2.88	4.4	0.1	0.1	26.44	39.66	№1/2 (54-19з)
Чай без сахара	180	190	0.1	0.1	0	0	0	0	0.6	0.7	№9/2 (54-1гн)
Фрукты	95	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.3	9.8	42.2	44.4	№12
Итог за завтрак	**454**	**506**	**29.36**	**34.38**	**13.18**	**17.05**	**60.3**	**75.6**	**477.66**	**581.86**	
Обед											
Лук репчатый свежий	30	50	0.42	0.7	0	0.01	3.12	5.2	12.3	20.5	№1/5
Щи со сметаной	150	180	3.47	4.2	4.22	5.06	4.29	5.15	69.15	83	№2/1 (54-1с)
Картофельное пюре	110	130	2.3	2.7	3.9	4.6	14.5	17.2	102.2	120.8	№4/7 (54-11г)
Котлета из говядины	50	80	9.1	14.6	8.7	13.9	8.2	13.1	147.9	236.2	№7/6 (54-4м)
Хлеб пшеничный	25	30	1.9	2.3	0.2	0.2	12.3	14.8	58.6	70.3	№11/8
Хлеб ржаной	20	35	1.3	2.3	0.2	0.4	6.84	11.7	34.2	59.8	№11/9
Компот из кураги	150	200	0.7	1	0.01	0.1	11.8	15.6	50.2	66.93	№10/2
Итог за обед	**535**	**705**	**19.19**	**27.8**	**17.23**	**24.27**	**61.05**	**82.75**	**474.55**	**657.53**	
Полдник											
Венская сдоба	70	80	5.37	6.13	4.78	5.47	35.58	40.67	201.6	230.5	№11/1
Ряженка	150	180	2.5	3.6	3.8	5.4	6.15	6.3	76.4	91.6	№10/3
Итог за полдник	**220**	**260**	**7.87**	**9.73**	**8.58**	**10.87**	**41.73**	**46.97**	**278**	**322.1**	
Ужин											
Свекла тушеная в сметане	150	180	3.11	3.73	9.54	11.45	14.15	16.97	165	198.98	№4/6 (54-15з)
Яйцо вареное	40	40	4.80	4.80	4.00	4.00	0.30	0.30	56.60	56.60	№5/1 (54-6о)
Хлеб пшеничный	30	35	2.13	2.98	5.13	7.18	14.38	20.13	66.5	93.1	№11/8
Кофейный напиток с молоком	180	200	2.76	3.2	2.28	2.5	9.84	10.9	70.68	79.8	№9/7 (54-23гн)
Итог за ужин	**400**	**455**	**12.8**	**14.71**	**20.95**	**25.13**	**38.67**	**48.3**	**358.78**	**428.48**	
Итого за день	**1609**	**1926**	**69**	**87**	**60**	**77**	**202**	**254**	**1589**	**1990**	
Средненее значение за период	**402**	**482**	**17**	**22**	**15**	**19**	**50**	**63**	**397**	**497**	
норма	1500	1800	42	54	47	60	203	261	1400	1800	
хлеб ржаной (40,50)	20	35									
хлеб пшеничный (60,80)	80	95									
	100	**130**									

Неделя 1
День 3

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№
			Б		Ж		У				рецептуры
	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак											
Каша "Дружба" молочная с маслом	170	190	4.2	4.7	5	5.6	20.4	22.8	143.6	160.5	№3/3 (54-16к)
Батон	25	35	1.9	2.6	0.7	1	12.9	18	65.4	91.6	№11/10
Масло сливочное	4	6	0	0	2.9	4.4	0.1	0.1	26.4	39.7	№1/2 (54-19з)
Сыр порционный	4	6	0.9	1.4	1.2	1.8	0.04	0.06	14.3	21.5	№1/1 (54-1з)
Какао с молоком	160	180	2.7	3.1	2.1	2.3	8.8	9.96	64.8	72.96	№9/5 (54-21гн)
Фрукты	95	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.3	9.8	42.2	44.4	№12
Итог за завтрак	**458**	**517**	**10.1**	**12.2**	**12.3**	**15.5**	**51.54**	**60.72**	**356.7**	**430.66**	
Обед											
Борщ со сметаной	150	180	3.53	4.23	4.3	5.1	7.6	9.1	82.77	99.4	№2/2 (54-2с)
Рис отварной	120	150	2.9	3.6	3.9	4.8	29.2	36.4	162.8	203.5	№4/4 (54-6г)
Чахохбили из курицы	60	70	8.5	9.9	3.5	4.1	2.7	3.1	75.8	88.5	№7/3 (54-30м)
Хлеб пшеничный	20	25	1.5	1.9	0.2	0.2	9.8	12.3	46.9	58.6	№11/8
Хлеб ржаной	25	40	1.7	2.6	0.3	0.5	8.4	13.4	42.7	68.3	№11/9
Сок	150	180	0.8	0.9	0.15	0.18	15.2	22.9	65	95	№10/4
Итог за обед	**525**	**645**	**18.93**	**23.13**	**12.35**	**14.88**	**72.9**	**97.2**	**475.97**	**613.3**	
Полдник											
Булочка домашняя	50	60	3.9	4.7	3.4	4	25.4	30.5	147.4	176.9	№11/2 (54-10в)
Кисломолочный напиток "Снежок"	150	190	4.1	5.1	3.8	4.8	16.2	20.5	114.8	145.4	№10/3
Итог за полдник	**200**	**250**	**8**	**9.8**	**7.2**	**8.8**	**41.6**	**51**	**262.2**	**322.3**	
Ужин											
Суфле из рыбы	150	180	25.9	31	11	13.2	6.4	7.7	228.5	274.5	№6/1, №6/2 (54-8з)
Маринад овощной без томата	40	60	0.67	1.07	4.42	7.07	4.9	7.87	62.25	99.6	№1/11
Хлеб пшеничный	30	35	2.3	2.7	0.2	0.3	14.8	17.2	70.3	82	№11/8
Чай с сахаром	180	200	0.12	0.14	0	0.02	5.76	6.4	23.5	26.1	№9/2 (54-2гн)
Итог за ужин	**400**	**475**	**29**	**35**	**16**	**21**	**32**	**39**	**385**	**482**	
Итого за день	**1583**	**1887**	**66**	**80**	**47**	**60**	**198**	**248**	**1479**	**1848**	
Средненее значение за период	**396**	**472**	**17**	**20**	**12**	**15**	**49**	**62**	**370**	**462**	
норма	1500	1800	42	54	47	60	203	261	1400	1800	

хлеб ржаной (40,50)	25	40
хлеб пшеничный (60,80)	75	95
	100	**135**

Неделя 1
День 4

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№
			Б		Ж		У				рецептуры
	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак											
Суп молочный с макаронными изделиями	180	200	4.9	5.5	4.1	4.5	16.1	17.9	120.8	134.2	№2/14 (54-19к)
Батон	40	60	3.38	4.51	1.31	1.75	23.13	30.8	117.9	157.2	№11/10
с маслом	4	6	0.04	0.06	0.1	0.00	0.1	0.06	26.44	39.66	№1/2 (54-19з)
с сыром	4	6	0.92	1.38	0	1.4	0	0	14.32	21.48	№1/1 (54-1з)
Кофейный напиток с молоком	180	200	2.76	3.07	2.20	2.53	9.84	10.93	70.7	78.53	№9/7 (54-23гн)
Итог за завтрак	**408**	**472**	**12**	**14.52**	**7.71**	**10.18**	**49.17**	**59.69**	**350.16**	**431.07**	
Обед											
Свекла отварная	30	50	0.5	0.8	0	0	2.6	4.4	12.6	21	№1/4 (54-28з)
Суп крестьянский со сметаной	150	180	3.84	4.61	4.34	5.2	8.07	10.2	86.69	105.2	№2/9; 2//10 (54-11с)
Печень говяжья по строгановски	60	80	10.1	13.47	9.4	12.53	4	5.4	141.9	189.2	№7/4 (54-16м)
Пюре картофельное	110	130	2.38	2.82	3.85	4.55	14.48	17.12	102.2	120.8	№4/7 (54-11г)
Хлеб пшеничный	25	25	1.9	1.9	0.2	0.2	12.3	12.3	58.6	58.6	№11/8
Хлеб ржаной	30	50	2	3.3	0.48	0.6	10	16.7	51.2	85.4	№11/9
Напиток лимонно-апельсиновый	150	180	0.1	0.14	0	0	4.9	5.9	20.4	24.5	№9/9
Итог за обед	**555**	**695**	**20.82**	**27.04**	**18.27**	**23.08**	**56.35**	**72.02**	**473.59**	**604.7**	
Полдник											
пряник	50	50	3.50	3.50	2.80	2.80	45.00	45.00	209.50	209.50	№11/5
Сок	150	200	0.4	0.6	0.1	0.2	15.2	18.3	56	77.9	№10/4
Итог за полдник	**200**	**250**	**3.9**	**4.1**	**2.9**	**3**	**60.2**	**63.3**	**265.5**	**287.4**	
Ужин											
Вареники ленивые	170	190	19.2	21.4	9.6	10.7	25.1	28	263.1	294.1	№5/5
с маслом	6	8	0	0.1	4.4	5.80	0.1	0.1	39.7	52.9	№1/2 (54-18з)
Йогурт питьевой	150	180	5.1	6.1	3.8	4.5	8.3	9.9	87.2	104.6	№10/3
Итог за ужин	**326**	**378**	**24**	**28**	**18**	**21**	**34**	**38**	**390**	**452**	
Итого за день	**1489**	**1795**	**61**	**73**	**47**	**57**	**199**	**233**	**1479**	**1775**	
Средненее значение за период	**372**	**449**	**15**	**18**	**12**	**14**	**50**	**58**	**370**	**444**	
норма	1500	1800	42	54	47	60	203	261	1400	1800	

хлеб ржаной (40,50)	30	50
хлеб пшеничный (60,80)	65	85
	95	**135**

Неделя 1

День 5

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№
			Б		Ж		У				рецептуры
	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак											
Каша рисовая молочная с маслом	170	180	4.50	4.70	4.60	4.90	24.40	25.80	156.90	166.10	№3/6 (54-28к)
Батон с	25	35	1.9	2.6	0.7	1	12.9	18	65.4	91.6	№11/10
маслом	4	6	0	0	2.9	4.40	0.1	0.1	26.4	39.7	№1/2 (54-19з)
сыром	4	6	0.9	1.4	1.2	1.8	0	0	14.3	21.5	№1/1 (54-1з)
Фрукты	95	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.3	9.8	42.2	44.4	№12
Какао с молоком	160	180	2.70	3.10	2.10	3.10	8.80	9.90	64.80	72.90	№9/5 (54-21гн)
Итог за завтрак	**458**	**507**	**10.40**	**12.20**	**11.90**	**15.60**	**55.50**	**63.60**	**370.00**	**436.20**	
Обед											
Суп Московский	150	200	0.89	1.18	1.28	1.70	7.20	9.60	86.69	104.20	№2/12 (54-15с)
Бигус с мясом	160	210	17.60	23.10	17.60	23.10	10.67	14.00	271.60	356.40	№7/5 (54-10м)
Хлеб пшеничный	25	30	1.9	2.3	0.2	0.2	12.3	14.8	58.6	70.3	№11/8
Хлеб ржаной	30	40	2.00	2.60	0.40	0.50	10.00	13.40	51.80	68.30	№11/9
Кисель с витамином С	150	180	0.16	0.18	0	0	8.79	10.55	39.16	46.99	№9/8
Итог за обед	**515**	**660**	**22.55**	**29.36**	**19.48**	**25.50**	**48.96**	**62.35**	**507.85**	**646.19**	
Полдник											
Булочка "Косичка" (ванильн)	70	80	6.07	6.93	2.1	2.4	29.67	35.33	98.37	112.4	№11/3 (54-10в)
Йогурт питьевой	160	200	4.48	5.60	4.32	5.40	16.32	20.40	129.90	162.40	№10/3
Итог за полдник	**200**	**250**	**10.55**	**12.53**	**6.42**	**7.80**	**45.99**	**55.73**	**228.27**	**274.80**	
Ужин											
Картофель запеченный в сметанном соусе	200	220	5.44	5.98	16.32	17.95	28.32	31.15	284.8	353.28	№4/8
Хлеб пшеничный	20	30	1.7	2.13	4.1	5.13	11.5	14.38	53.2	66.5	№11/8
Чай с сахаром	180	200	0.13	0.14	0.02	0.02	10.77	11.34	35.15	37	№9/2 (54-2гн)
Итог за ужин	**400**	**450**	**7.27**	**8.25**	**20.44**	**23.10**	**50.59**	**56.87**	**373.15**	**456.78**	
Итого за день	**1573**	**1867**	**51**	**62**	**58**	**72**	**201**	**239**	**1479**	**1814**	
Средненее значение за период	**393**	**467**	**13**	**16**	**15**	**18**	**50**	**60**	**370**	**453**	
норма	1500	1800	42	54	47	60	203	261	1400	1800	
хлеб	100	135									

Неделя 2

День 1

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№
			Б		Ж		У				рецептуры
	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак											
Каша гречневая рассыпчатая	150	160	8.25	8.8	6.25	6.67	36	38.3	230.1	249.3	№3/4 (54-4г)
Батон с	25	35	1.88	2.6	0.73	1	12.85	18	65.4	91.6	№11/10
маслом	4	6	0	0.06	2.88	4.40	0.1	0.1	26.44	39.66	№1/2 (54-19з)
сыром	4	6	0.92	1.38	1.2	1.8	0	0	14.32	21.48	№1/1 (54-1з)
Чай с сахаром	180	200	0.12	0.14	0	0.02	5.76	6.4	23.5	26.1	№9/2 (54-2гн)
Фрукты	95	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.3	9.8	42.2	44.4	№12
Итог за завтрак	**458**	**507**	**11.57**	**13.38**	**11.46**	**14.29**	**64.01**	**72.6**	**401.96**	**472.54**	
Обед											
Икра кабачковая	30	50	0.57	0.95	2.67	4.45	2.31	3.85	35.7	59.5	№1/7 (ПП)
Суп гороховый	150	180	5.01	6.03	3.44	4.11	12.2	14.66	99.9	119.7	№2/7 (54-8с)
Котлета мясная	50	70	9.1	12.8	8.7	12.2	8.21	11.5	147.7	206.8	№7/6 (54-4м)
Макаронные изделия отварные	110	130	3.9	4.6	3.6	4.27	24.05	28.43	144.3	170.6	№4/1 (54-1г)
Хлеб пшеничный	20	30	1.52	2.28	0.16	0.24	9.84	14.76	46.9	70.3	№11/8
Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.36	0.48	10.02	13.36	51.2	68.3	№11/9
Сок	150	180	0.75	0.9	0.15	0.18	15.2	18.18	64.9	77.9	№10/4 ПП
Итог за обед	**540**	**680**	**22.83**	**30.2**	**19.08**	**25.93**	**81.83**	**104.74**	**590.6**	**773.1**	
Полдник											
печенье	40	50	3	3.8	3.9	4.9	29.8	37.2	166.3	207.9	№11/5
Йогурт питьевой	160	200	5.4	10,0	4.0	6.4	8.8	7	93.0	125.6	№10/33
Итог за полдник	**200**	**250**	**8.4**	**3.8**	**7.9**	**11.3**	**38.6**	**44.2**	**259.3**	**333.5**	
Ужин											
Омлет натуральный	200	220	16.9	18.6	23.9	26.3	4.3	4.8	300.3	330.3	№5/6 (54-1о)
Хлеб пшеничный	25	30	1.9	2.3	0.2	0.2	12.3	14.8	54.6	65.3	№11/8 (54-23гн)
Кофейный напиток с молоком	180	200	2.9	3.2	2.2	2.5	9.8	10.9	65.1	78.6	№9/7
Итог за ужин	**405**	**450**	**21.7**	**24.1**	**26.3**	**29.0**	**26.4**	**30.5**	**420.0**	**474.2**	
Итого за день	**1603**	**1887**	**65**	**71**	**65**	**81**	**211**	**252**	**1672**	**2053**	
Средненее значение за период	**400.75**	**472**	**16**	**18**	**16**	**20**	**53**	**63**	**418**	**513**	
норма	1500	1800	42	54	47	60	203	261	1400	1800	
хлеб	100	135									

Неделя 2
День 2

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№
			Б		Ж		У				рецептуры
	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак											
Запеканка творожная с морковью	130	150	13.5	15.6	7.9	9.2	22.7	26.2	130.3	170.5	№5/3 (54-2т)
Молоко, сгущенное с сахаром	25	30	1.8	2.2	2.1	2.6	13.9	16.7	61.8	74.6	№8/4
Батон с	30	35	2.3	2.6	0.9	1	15.4	18	70.5	91.6	№11/10
маслом	4	6	0	0	2.9	4.40	0.1	0.1	26.4	39.7	№1/2 (54-19з)
Какао с молоком	170	180	2.9	3.1	2.2	2.3	9.4	9.9	68.9	72.9	№9/5 (54-21гн)
Фрукты	95	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.3	9.8	42.2	44.4	№12
Итог за завтрак	**454**	**501**	**20.9**	**23.9**	**16.4**	**19.9**	**70.8**	**80.7**	**400.1**	**493.7**	
Обед											
Суп свекольный со сметаной	150	200	3.5	4.7	4.3	5.7	7.6	10.1	82.8	115.4	№2/13 (54-2с)
Жаркое по-домашнему	160	200	16.1	20.1	15	18.8	13.8	17.2	254.3	319.9	№7/7 (54-9м)
Хлеб пшеничный	25	30	1.9	2.3	0.2	0.2	12.3	14.8	58.6	70.3	№11/8
Хлеб ржаной	30	40	2.3	2.6	0.2	0.5	14.8	13.4	70.3	68.3	№11/9
Чай с лимоном	150	200	0.1	0.2	0	0	4.9	6.6	20.4	27.2	№9/3 (54-3гн)
Итог за обед	**515**	**670**	**23.9**	**29.9**	**19.7**	**25.2**	**53.4**	**62.1**	**486.4**	**601.1**	
Полдник											
Булочка домашняя	70	80	3.33	3.98	6.63	7.1	20.17	23.48	170.5	185.84	№11/2 (54-8в)
Ряженка	150	200	2.5	3.6	3.8	5.4	6.15	9.2	88.5	118	№10/3
Итог за полдник	**220**	**280**	**5.83**	**7.58**	**10.43**	**12.5**	**26.32**	**32.68**	**259**	**303.84**	
Ужин											
Котлета рыбная любительская	50	70	7	9.8	1.42	1.98	4.25	5.95	57.17	80.03	№6/4 (54-16р)
Макаронные изделия отварные	120	130	3.9	4.66	3.58	4.23	24.02	28.38	144.28	170.52	№4/1 (54-1г)
Маринад овощной без томата	30	40	0.4	0.53	2.65	3.53	2.95	3.93	37.35	49.8	№1/11 (54-23з)
Хлеб пшеничный	20	30	1.5	2.3	0.5	0.8	10.7	16	56.9	85.3	№47
Сок	180	180	1.21	1.21	0.1	0.1	16.08	16.08	70.8	70.8	№10/4
Итог за ужин	**400**	**450**	**14.0**	**18.5**	**8.3**	**10.6**	**58.0**	**70.3**	**366.5**	**456.5**	
Итого за день	**1589**	**1901**	**65**	**80**	**55**	**68**	**209**	**246**	**1512**	**1855**	
Средненее значение за период	**397**	**475**	**16**	**20**	**14**	**17**	**52**	**61**	**378**	**464**	
норма	1500	1800	42	54	47	60	203	261	1400	1800	
хлеб	105	135									

Неделя 2

День 3

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№
			Б		Ж		У				рецептуры
	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак											
Каша пшенная молочная с маслом	180	190	5.4	5.7	5.7	6	24.4	25.8	170.3	179.8	№3/1 (54-13к)
Батон	25	35	1.9	2.6	0.7	1	12.9	18	65.4	91.6	№11/10
маслом	4	6	0	0	2.9	4.40	0.1	0.1	26.4	39.7	№1/2 (54-19з)
сыром	4	6	0.9	1.4	1.2	1.8	0	0	14.3	21.5	№1/1 (54-1з)
Кофейный напиток с молоком	150	180	2.4	2.9	1.8	2.2	8.2	9.8	58.9	70.7	№9/7 (54-23гн)
Фрукты	95	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.3	9.8	42.2	44.4	№12
Итог за завтрак	**458**	**517**	**11**	**13**	**12.7**	**15.8**	**54.9**	**63.5**	**377.5**	**447.7**	
Обед											
Суп с макаронными изделиями	150	180	2.87	4.16	2.09	2.78	13.88	18.5	169.7	189.6	№2/6 (54-7с)
Капуста тушеная	110	130	2.75	3.25	3.21	3.79	10.73	12.68	83.23	98.37	№4/10 (54-8г)
Котлеты рубленные из птицы	50	70	11.5	15.33	2.6	3.47	8.1	10.8	101.1	134.8	№7/8 (54-5м)
Хлеб пшеничный	25	30	2.13	2.55	5.13	6.15	14.37	17.25	66.5	79.8	№11/8
Хлеб ржаной	30	40	1.32	1.98	0.24	0.36	6.84	10.26	51.8	77.7	№11/9
Кисель с витамином С	150	180	0	0	0	0	8.35	11.14	37.2	49.6	№9/8
Итог за обед	**515**	**630**	**20.57**	**27.27**	**13.27**	**16.55**	**62.27**	**80.63**	**509.53**	**629.87**	
Полдник											
Булочка с посыпкой	30	50	2.6	4.3	0.9	1.5	17	28.4	86.3	143.9	№11/4 (54-13в)
Кисломолочный напиток "Снежок"	150	170	4.82	5.51	1.08	2.04	21.96	24.89	124.2	140.76	№10/3
Итог за полдник	**180**	**220**	**7.42**	**9.81**	**1.98**	**3.54**	**38.96**	**53.29**	**210.5**	**284.66**	
Ужин											
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	200	220	8.5	9.35	11.33	12.47	39.17	43.08	294.5	323.95	№3/10
Хлеб пшеничный	25	30	2.13	2.55	5.13	6.15	14.37	17.25	66.5	79.8	№11/8
Чай с сахаром	180	200	0.12	0.14	0	0.02	5.76	6.4	23.5	26.1	№9/2 (54-2гн)
Итог за ужин	**405**	**450**	**10.8**	**12.0**	**16.5**	**18.6**	**59.3**	**66.7**	**384.5**	**429.9**	
Итого за день	**1558**	**1817**	**50**	**62**	**44**	**55**	**215**	**264**	**1482**	**1792**	
Средненее значение за период	**390**	**454**	**12**	**16**	**11**	**14**	**54**	**66**	**371**	**448**	
норма	1500	1800	42	54	47	60	203	261	1400	1800	
хлеб	105	135									

Неделя 2
День 4

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Б		Ж		У				
	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак											
Каша манная молочная с маслом	150	180	4.88	5.85	3.13	3.75	24.50	29.40	156.80	194.30	№3/7 (54-27к)
Батон с	25	35	1.88	2.63	0.73	1.02	12.85	17.99	65.5	71.7	№11/10
маслом	4	6	0	0	2.9	4.40	0.1	0.1	26.4	39.7	№1/2 (54-19з)
Фрукты	95	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.3	9.8	42.2	44.4	№12
Какао с молоком	180	190	3.00	3.20	2.40	2.50	9.96	10.50	72.00	77.00	№9/5 (544-21гн)
Итог за завтрак	**454**	**511**	**10.16**	**12.08**	**9.56**	**12.07**	**56.71**	**67.79**	**362.90**	**427.10**	
Обед											
Рассольник "Ленинградский"	150	180	3.56	4.27	4.35	5.22	10.22	12.26	94.14	112.97	№2/3 (54-15с)
Печень по Алтайски	50	70	5.30	7.80	3.10	3.93	7.30	10.67	123.80	148.67	№7/10 (54-35м)
Пюре картофельное	130	150	4.08	5.00	5.40	7.00	27.26	37.07	163.00	228.75	№4/7 (54-11г)
Хлеб пшеничный	20	30	1.90	2.28	1.30	1.59	13.30	16.00	73.75	88.50	№11/8
Хлеб ржаной	35	40	1.32	1.98	0.24	0.36	6.84	10.26	51.80	77.70	№11/9
Компот из кураги	150	200	0.60	0.80	0.00	0.00	18.22	22.26	75.85	63.69	№10/2 (54-2хн)
Итог за обед	**535**	**670**	**16.76**	**22.13**	**14.39**	**18.10**	**83.14**	**108.52**	**582.34**	**720.28**	
Полдник											
Песочный пирог с творогом	50	70	6.00	8.40	6.40	9.00	20.20	28.20	122.60	187.60	№11/6 (54-15в)
Йогурт питьевой	150	180	11.07	13.28	4.95	5.94	15.93	19.12	154.80	185.76	№10/4
Итог за полдник	**200**	**250**	**17.07**	**21.68**	**11.35**	**14.94**	**36.13**	**47.32**	**277.40**	**373.36**	
Ужин											
Макаронные изделия отварные	170	180	6.09	6.45	5.53	5.85	37.12	39.30	232.98	256.10	№4/1
с сыром	4	6	0.9	1.4	1.2	1.8	0	0	14.3	21.5	№1/1 (54-1з)
Соус томатный	30	40	0.99	1.32	0.72	0.96	2.61	3.48	21.00	38.00	№8/3 (54-3с)
Хлеб пшеничный	20	30	1.20	1.30	5.00	7.00	9.70	15.00	59.00	88.50	№11/8
Чай с сахаром	180	200	0.05	0.05	0.01	0.01	5.77	6.40	22.92	25.47	№9/2 (54-2гн)
Итог за ужин	**400**	**450**	**8.3**	**9.1**	**11.3**	**13.8**	**55.2**	**64.2**	**335.9**	**429.6**	
Итого за день	**1589**	**1881**	**52**	**65**	**47**	**59**	**231**	**288**	**1559**	**1950**	
Средненее значение за период	**397**	**470**	**13**	**16**	**12**	**15**	**58**	**72**	**390**	**488**	
норма	1500	1800	42	54	47	60	203	261	1400	1800	
хлеб	100	135									

Неделя 2
День 5

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№
			Б		Ж		У				рецептуры
	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак											
Каша геркулесовая молочная с маслом	150	180	4.12	6.16	8.81	11.42	35.7	45.6	184.1	220.9	№10 (54-29к)
Батон с	25	35	1.88	2.63	0.73	1.02	12.85	17.99	65.5	71.7	№11/10
маслом	4	6	0.04	0.06	2.88	4.32	0.04	0.06	26.44	39.66	№1/2 (54-19з)
сыром	4	6	0.92	1.38	1.2	1.8	0	0	14.32	21.48	№1/1 (54-1з)
Кофейный напиток с молоком	180	190	2.34	3.12	1.99	2.66	10.6	14.18	70	93.34	№9/7 (54-23гн)
Фрукты	95	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.3	9.8	42.2	44.4	№12
Итог за завтрак	**458**	**517**	**9.7**	**13.75**	**16.01**	**21.62**	**68.49**	**87.63**	**402.56**	**491.48**	
Обед											
Морковь отварная	30	50	0.25	0.61	1.79	4.3	0.88	2.13	21.3	51.2	№64 ((54-27з)
Суп картофельный	150	180	3.47	4.16	2.46	2.95	8.55	10.26	70.16	84.19	№77 (54-6с)
Плов из говядины	170	200	12.89	15.17	12.61	14,,83	33.01	38.83	296.5	348.83	№7/11 (54-11м)
Хлеб пшеничный	20	30	2.13	2.55	5.13	6.15	14.37	17.25	66.5	79.8	№7/11
Хлеб ржаной	35	40	1.32	1.98	0.24	0.36	6.84	10.26	51.8	77.7	№11/9
Кисель с витамином С	150	180	0	0	0	0	8.35	11.14	37.2	49.6	№9/8 (54-24хн)
Итог за обед	**555**	**680**	**20.06**	**24.47**	**22.23**	**28.57**	**72**	**89.87**	**543.46**	**691.32**	
Полдник											
пряник	40	50	7.8	8.9	3.12	4.15	60.12	73.65	85.4	103.6	№11/5
Молоко	160	200	2.48	3.6	4.92	5.4	3.32	9.45	149.9	182.4	№9/10
Итог за полдник	**200**	**250**	**10.28**	**12.5**	**8.04**	**9.55**	**63.44**	**83.1**	**235.3**	**286**	
Ужин											
Горошница	200	220	19.33	21.27	1.67	1.83	45	49.5	273	323	№4/5 (54-21г)
Хлеб пшеничный	20	30	1.7	2.55	4.1	6.15	11.5	17.25	53.2	79.8	№11/8
Чай с сахаром	180	200	0.12	0.13	0	0	5.76	6.4	22.92	25.47	№9/2 (54-2гн)
Итог за ужин	**400**	**450**	**21.2**	**24.0**	**5.8**	**8.0**	**62.3**	**73.2**	**349.1**	**428.3**	
Итого за день	**1613**	**1897**	**61**	**75**	**52**	**68**	**266**	**334**	**1530**	**1897**	
Средненее значение за период	**403**	**474**	**15**	**19**	**13**	**17**	**67**	**83**	**383**	**474**	
норма	1500	1800	42	54	47	60	203	261	1400	1800	
хлеб	100	135									