УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №132»
от 27.08.2026 №49-осн
_____/Прокушина О.Л.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 527B88B3A40F58D555B5E3BEDFB9147A
Владелец: ПРОКУШИНА ОЛЬГА ЛЕОНИДОВНА
Действителен: с 11.12.2025 до 06.03.2027

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

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

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
	г	г	г	г	ккал	г	г	г	г	ккал	
Понедельник, 1 неделя	Возрастная категория: от 1 до 3 лет					Возрастная категория: 3 - 7 лет					
Завтрак											
Масло сливочное (порциями)	4	0	2.9	0.1	26.4	4	0	2.9	0.1	26.4	54-19з
Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	170	6.9	9.5	27.5	223.6	200	8.2	11.2	32.4	263	54-29к
Чай с молоком без сахара	150	0.5	5.6	2	60.6	180	0.6	6.8	2.4	72.8	ДП-18н
Яблоко	95	0.4	0.4	9.3	42.2	100	0.4	0.4	9.8	44.4	Пром.
Батон нарезной	25	1.9	0.7	12.9	65.4	30	2.3	0.9	15.4	78.5	Пром.
Итого за Завтрак	**444**	**9.7**	**19.1**	**51.8**	**418.2**	**514**	**11.5**	**22.2**	**60.1**	**485.1**	
Обед											
Суп из овощей с фрикадельками рыбными	150	4.8	2	10.2	78.4	200	6.4	2.7	13.5	104.5	54-34с
Каша гречневая с овощами	110	5.3	5.1	24	163.1	145	7	6.7	31.6	215	ДП-6г
Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7	190	0.4	0	18.8	76.9	54-1хн
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	35	2.7	0.3	17.2	82	Пром.
Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	30	2	0.4	10	51.2	Пром.
Итого за Обед	**460**	**14.1**	**7.6**	**69.7**	**403.5**	**600**	**18.5**	**10.1**	**91.1**	**529.6**	
Полдник											
Кефир 2.5%	150	4.4	3.8	6	75.2	50	3.8	4.9	37.2	207.9	Пром.
Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9	200	5.8	5	8	100.2	Пром.
Итого за Полдник	**200**	**8.2**	**8.7**	**43.2**	**283.1**	**250**	**9.6**	**9.9**	**45.2**	**308.1**	
Ужин											
Рагу из овощей	210	4	10.5	19.1	186.6	220	4.2	11	20	195.5	54-9г
Сок яблочный	150	0.8	0.2	15.2	65	180	0.9	0.2	18.2	77.9	Пром.
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	30	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром.
Итого за Ужин	**385**	**6.7**	**10.9**	**46.6**	**310.2**	**430**	**7.4**	**11.4**	**53**	**343.7**	
Итого за день	**1489**	**38.7**	**46.3**	**211.3**	**1415**	**1794**	**47**	**53.6**	**249.4**	**1666.5**	

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
	г	г	г	г	ккал	г	г	г	г	ккал	
Вторник, 1 неделя	Возрастная категория: от 1 до 3 лет					Возрастная категория: 3 - 7 лет					
Завтрак											
Масло сливочное (порциями)	4	0	2.9	0.1	26.4	6	0	4.4	0.1	39.7	54-19з
Пудинг из творога с яблоками	110	16.8	7.9	11.3	183.6	150	22.9	10.8	15.4	250.4	54-4т
Чай без сахара	150	0.1	0	0	0.5	200	0.1	0	0	0.7	54-1гн
Яблоко	55	0.2	0.2	5.4	24.4	100	0.4	0.4	9.8	44.4	Пром.
Батон нарезной	25	1.9	0.7	12.9	65.4	35	2.6	1	18	91.6	Пром.
Итого за Завтрак	**344**	**19**	**11.7**	**29.7**	**300.3**	**491**	**26**	**16.6**	**43.3**	**426.8**	
Обед											
Щи из свежей капусты со сметаной	160	2.3	4.3	4.2	64.6	180	2.6	4.8	4.7	72.7	54-1с
Картофельное пюре	110	2.3	3.9	14.5	102.2	130	2.7	4.6	17.2	120.8	54-11г
Тефтели из говядины с рисом (ежики)	50	6.6	7.4	6.1	117.2	80	10.5	11.8	9.8	187.6	54-15м
Компот из кураги	150	0.7	0	11.7	50.2	200	1	0.1	15.6	66.9	54-2хн
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	35	2.3	0.4	11.7	59.8	Пром.
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	30	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром.
Итого за Обед	**515**	**15.1**	**16**	**55.5**	**427**	**655**	**21.4**	**21.9**	**73.8**	**578.1**	
Полдник											
Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49	200	0.4	0	20.6	84	54-13хн
Сдоба обыкновенная	50	4	2.3	26.9	144.1	50	4	2.3	26.9	144.1	54-13в
Итого за Полдник	**200**	**4.5**	**2.5**	**38.3**	**193.1**	**250**	**4.4**	**2.3**	**47.5**	**228.1**	
Ужин											
Каша жидкая молочная кукурузная	150	4.4	4.4	24.7	155.9	180	5.3	5.2	29.7	187	54-1к
Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	40	4.8	4	0.3	56.6	54-6о
Кофейный напиток с молоком	150	2.4	1.8	8.2	58.9	200	3.2	2.5	10.9	78.6	54-23гн
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	35	2.7	0.3	17.2	82	Пром.
Итого за Ужин	**370**	**13.9**	**10.4**	**48**	**341.7**	**455**	**16**	**12**	**58.1**	**404.2**	
Итого за день	**1429**	**52.5**	**40.6**	**171.5**	**1262.1**	**1851**	**67.8**	**52.8**	**222.7**	**1637.2**	

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
	г	г	г	г	ккал	г	г	г	г	ккал	
Среда, 1 неделя	Возрастная категория: от 1 до 3 лет					Возрастная категория: 3 - 7 лет					
Завтрак											
Масло сливочное (порциями)	4	0	2.9	0.1	26.4	6	0	4.4	0.1	39.7	54-19з
Сыр твердых сортов в нарезке	4	0.9	1.2	0	14.3	6	1.4	1.8	0	21.5	54-1з
Каша "Дружба"	150	3.7	4.4	18	126.7	190	4.7	5.6	22.8	160.5	54-16к
Какао с молоком	170	2.9	2.2	9.4	68.9	180	3.1	2.3	9.9	72.9	54-21гн
Батон нарезной	25	1.9	0.7	12.9	65.4	35	2.6	1	18	91.6	Пром.
Яблоко	95	0.4	0.4	9.3	42.2	100	0.4	0.4	9.8	44.4	Пром.
Итого за Завтрак	**448**	**9.8**	**11.8**	**49.7**	**343.9**	**517**	**12.2**	**15.5**	**60.6**	**430.6**	
Обед											
Суп из овощей	150	1.1	1.5	6.1	41.7	180	1.3	1.8	7.3	50	54-17с
Рис отварной	110	2.6	3.5	26.7	149.2	130	3.1	4.2	31.6	176.4	54-6г
Курица тушеная с морковью	50	7.1	2.9	2.2	63.2	70	9.9	4.1	3.1	88.5	54-30м
Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49	180	0.6	0.2	13.6	58.8	54-13хн
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	35	2.7	0.3	17.2	82	Пром.
Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	30	2	0.4	10	51.2	Пром.
Итого за Обед	**505**	**14.5**	**8.6**	**64.6**	**392.7**	**625**	**19.6**	**11**	**82.8**	**506.9**	
Полдник											
Пирожки с картофелем	60	4	1.2	33.5	160.7	60	4	1.2	33.5	160.7	Пром.
Снежок 2.5%	150	4.1	3.8	16.2	114.8	200	5.4	5	21.6	153	Пром.
Итого за Полдник	**210**	**8.1**	**5**	**49.7**	**275.5**	**260**	**9.4**	**6.2**	**55.1**	**313.7**	
Ужин											
Маринад овощной с томатом	100	1.5	8.9	9.7	124.5	130	1.9	11.5	12.6	161.9	54-23з
Суфле рыбное (минтай)	50	8.6	3.7	2.1	76.2	80	13.8	5.9	3.4	122	54-8р
Чай с сахаром	170	0.1	0	5.4	22.2	200	0.1	0	6.4	26.1	54-2гн
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	40	3	0.3	19.7	93.8	Пром.
Итого за Ужин	**350**	**12.5**	**12.8**	**32**	**293.2**	**450**	**18.8**	**17.7**	**42.1**	**403.8**	
Итого за день	**1513**	**44.9**	**38.2**	**196**	**1305.3**	**1852**	**60**	**50.4**	**240.6**	**1655**	

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
	г	г	г	г	ккал	г	г	г	г	ккал	
Четверг, 1 неделя	Возрастная категория: от 1 до 3 лет					Возрастная категория: 3 - 7 лет					
Завтрак											
Масло сливочное (порциями)	4	0	2.9	0.1	26.4	6	0	4.4	0.1	39.7	54-19з
Суп молочный с макаронными изделиями	180	4.9	4.1	16.1	120.8	200	5.5	4.5	17.9	134.2	54-19к
Кофейный напиток с молоком	150	2.4	1.8	8.2	58.9	180	2.9	2.2	9.8	70.7	54-23гн
Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7	40	3	1.2	20.6	104.7	Пром.
яблоко	95	0.4	0.4	9.3	42.2	100	0.4	0.4	9.8	44.4	
Итого за Завтрак	**469**	**10.7**	**10.4**	**54.3**	**353**	**526**	**11.8**	**12.7**	**58.2**	**393.7**	
Обед											
Свекла отварная дольками	30	0.5	0	2.6	12.6	50	0.8	0	4.4	21	54-28з
Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	150	2.3	3.4	8.2	72.2	180	2.8	4.1	9.8	86.7	54-11с
Запеканка картофельная с печенью	160	18.4	8.9	25.7	256	200	23	11.1	32.1	319.9	54-18м
Компот из свежих яблок	180	0.1	0.1	8.9	37.4	180	0.1	0.1	8.9	37.4	54-32хн
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	25	1.9	0.2	12.3	58.6	Пром.
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	25	1.7	0.3	8.4	42.7	
Итого за Обед	**565**	**24.7**	**12.8**	**67.5**	**483.7**	**660**	**30.3**	**15.8**	**75.9**	**566.3**	
Полдник											
Булочка школьная	50	4.3	1.5	28.4	143.9	50	4.3	1.5	28.4	143.9	54-9в
Молоко 2.5%	150	4.4	3.8	7.2	80	200	5.8	5	9.6	106.6	Пром.
Итого за Полдник	**200**	**8.7**	**5.3**	**35.6**	**223.9**	**250**	**10.1**	**6.5**	**38**	**250.5**	
Ужин											
Макароны отварные с сыром	160	8.4	7.3	30.6	221.6	180	9.5	8.2	34.4	249.3	54-3г
Чай с сахаром	160	0.1	0	5.1	20.9	200	0.1	0	6.4	26.1	54-2гн
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	40	3	0.3	19.7	93.8	Пром.
Итого за Ужин	**340**	**10**	**7.5**	**45.5**	**289.4**	**420**	**12.6**	**8.5**	**60.5**	**369.2**	
Итого за день	**1574**	**54.1**	**36**	**202.9**	**1350**	**1856**	**64.8**	**43.5**	**232.6**	**1579.7**	

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
	г	г	г	г	ккал	г	г	г	г	ккал	
Пятница, 1 неделя	Возрастная категория: от 1 до 3 лет					Возрастная категория: 3 - 7 лет					
Завтрак											
Сыр твердых сортов в нарезке	4	0.9	1.2	0	14.3	4	0.9	1.2	0	14.3	54-1з
Масло сливочное (порциями)	4	0	2.9	0.1	26.4	6	0	4.4	0.1	39.7	54-19з
Каша жидкая молочная рисовая	150	3.9	4.1	21.5	138.4	180	4.7	4.9	25.8	166.1	54-21к
Какао с молоком сгущенным	150	2.6	2.5	16.7	100	180	3.1	3	20.1	120.1	54-22гн
Батон нарезной	25	1.9	0.7	12.9	65.4	30	2.3	0.9	15.4	78.5	Пром.
яблоко	95	0.4	0.4	9.3	42.2	100	0.4	0.4	9.8	44.4	
Итого за Завтрак	**428**	**9.7**	**11.8**	**60.5**	**386.7**	**500**	**11.4**	**14.8**	**71.2**	**463.1**	
Обед											
Морковь отварная дольками	30	0.4	1.3	2.1	21.9	50	0.7	2.2	3.4	36.6	54-27з
Суп картофельный с клецками	150	2.19	2.3	8.3	62.2	180	2.6	2.7	9.9	74.5	54-6с
Голубцы ленивые	130	10.9	9.9	8.3	166.8	160	13.5	12.2	10.3	205.3	54-3м
Соус сметанный натуральный	30	0.9	4.9	2	55.8	40	0.6	3.3	1.3	37.2	54-4соус
Кисель из облепихи	150	0.2	1	8.9	44.1	180	0.2	1	10.7	53	54-24хн
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	25	1.9	0.2	12.3	58.6	Пром.
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	35	3.9	1.1	22.4	114.5	Пром.
Итого за Обед	**545**	**18.49**	**20**	**51.9**	**460.6**	**670**	**23.4**	**22.7**	**70.3**	**579.7**	
Полдник											
Чай без сахара	170	0.1	0	0	0.6	200	0.1	0	0	0.7	54-1гн
Пряник	40	2.4	1.9	30	146.4	40	2.4	1.9	30	146.4	Пром.
Итого за Полдник	**210**	**2.5**	**1.9**	**30**	**147**	**240**	**2.5**	**1.9**	**30**	**147.1**	
Ужин											
Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	40	4.8	4	0.3	56.6	54-6о
Картофель отварной в молоке	150	4.5	4.4	26.6	164.3	180	5.4	5.3	31.9	197.1	54-10г
Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5	200	0.1	0	6.4	26.1	54-2гн
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	30	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром.
Итого за Ужин	**390**	**10.9**	**8.6**	**42.4**	**291.3**	**450**	**12.6**	**9.5**	**53.4**	**350.1**	
Итого за день	**1573**	**41.59**	**42.3**	**184.8**	**1285.6**	**1860**	**49.9**	**48.9**	**224.9**	**1540**	

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
	г	г	г	г	ккал	г	г	г	г	ккал	
Понедельник, 2 неделя	Возрастная категория: от 1 до 3 лет					Возрастная категория: 3 - 7 лет					
Завтрак											
Масло сливочное (порциями)	4	0	2.9	0.1	26.4	6	0	4.4	0.1	39.7	54-19з
Сыр твердых сортов в нарезке	4	0.9	1.2	0	14.3	6	1.4	1.8	0	21.5	54-1з
Каша жидкая молочная гречневая	150	5.4	4.3	20	140.5	180	6.4	5.2	24	168.6	54-20к
Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5	190	0.1	0	6.1	24.8	54-2гн
Яблоко	95	0.4	0.4	9.3	42.2	100	0.4	0.4	9.8	44.4	Пром.
Батон нарезной	25	1.9	0.7	12.9	65.4	30	2.3	0.9	15.4	78.5	Пром.
Итого за Завтрак	**458**	**8.7**	**9.5**	**48**	**312.3**	**512**	**10.6**	**12.7**	**55.4**	**377.5**	
Обед											
Суп гороховый (вариант 2)	150	3.8	1.9	10.9	76.2	180	4.6	2.3	13.1	91.4	54-25с
Макароны отварные	110	3.9	3.6	24.1	144.3	130	4.6	4.3	28.4	170.6	54-1г
Пудинг из говядины	50	11.6	11.6	0.5	152.6	70	16.2	16.2	0.7	213.7	54-13м
Соус сметанный натуральный	20	0.6	3.3	1.3	37.2	20	0.6	3.3	1.3	37.2	54-4соус
Компот из кураги	150	0.7	0.04	11.7	50.2	180	0.9	0	14.1	60.2	54-2хн
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	30	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром.
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.
Итого за Обед	**530**	**24.1**	**21.04**	**68.3**	**558.6**	**635**	**30.9**	**26.6**	**80.8**	**686.1**	
Полдник											
Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49	200	0.6	0.2	15.1	65.4	54-13хн
Вафли с фруктовыми начинками	50	1.4	1.7	38.7	175.1	50	1.4	1.7	38.7	175.1	Пром.
Итого за Полдник	**200**	**1.9**	**1.9**	**50.1**	**224.1**	**250**	**2**	**1.9**	**53.8**	**240.5**	
Ужин											
Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	40	4.8	4	0.3	56.6	54-6о
Котлеты капустные	100	5.7	4.2	17.1	129	150	8.6	6.3	25.6	193.5	54-27г
Кофейный напиток с молоком	180	2.9	2.2	9.8	70.7	200	3.2	2.5	10.9	78.6	54-23гн
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	40	3	0.3	19.7	93.8	Пром.
Итого за Ужин	**345**	**15.3**	**10.6**	**39.5**	**314.9**	**430**	**19.6**	**13.1**	**56.5**	**422.5**	
Итого за день	**1553**	**50.1**	**43**	**207.5**	**1416.6**	**1827**	**63.1**	**54.3**	**246.5**	**1726.6**	

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
	г	г	г	г	ккал	г	г	г	г	ккал	
Вторник, 2 неделя	Возрастная категория: от 1 до 3 лет					Возрастная категория: 3 - 7 лет					
Завтрак											
Масло сливочное (порциями)	4	0	2.9	0.1	26.4	6	0	4.4	0.1	39.7	54-19з
Сырники	130	25.5	7.52	26.85	277.3	150	29.5	8.7	31	320	54-6т
Какао с молоком	150	2.6	1.9	8.3	60.8	180	3.1	2.3	9.9	72.9	54-21гн
Яблоко	95	0.4	0.4	9.3	42.2	100	0.4	0.4	9.8	44.4	Пром.
молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2	30	2.2	2.6	16.7	98.2	Пром.
Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	30	2.3	0.9	15.4	78.5	Пром.
Итого за Завтрак	**439**	**33**	**16.22**	**76.65**	**583.4**	**496**	**37.5**	**19.3**	**82.9**	**653.7**	
Обед											
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	150	1	2.7	6.6	54.8	180	1.2	3.3	7.9	65.7	54-14с
Жаркое по-домашнему из курицы	150	18.6	4.7	13.1	169.3	150	24.8	6.2	17.6	225.6	54-33м
Чай без сахара	150	0.1	0	0	0.5	180	0.1	0	0	0.6	54-1гн
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	30	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром.
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	30	2	0.4	10	51.2	Пром.
Итого за Обед	**505**	**23.6**	**8**	**42**	**334.4**	**570**	**30.4**	**10.1**	**50.3**	**413.4**	
Полдник											
Пирожки с капустой	60	4	1.2	33.5	160.7	60	4	1.2	33.5	160.7	Пром.
Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4	190	5.5	4.8	8	96.7	Пром.
Итого за Полдник	**210**	**8.4**	**5**	**39.8**	**237.1**	**250**	**9.5**	**6**	**41.5**	**257.4**	
Ужин											
Макароны отварные с овощами	150	5.3	4.9	32.8	196.8	150	5.3	4.9	32.8	196.8	54-2г
Котлета рыбная (минтай)	50	7	1.3	4.3	57.2	70	9.8	1.9	6	80	54-3р
Сок яблочный	150	0.8	0.2	15.2	65	200	1	0.2	20.2	86.6	Пром.
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	30	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром.
Итого за Ужин	**370**	**14.6**	**6.6**	**62.1**	**365.9**	**450**	**18.4**	**7.2**	**73.8**	**433.7**	
Итого за день	**1524**	**79.6**	**35.82**	**220.55**	**1520.8**	**1766**	**95.8**	**42.6**	**248.5**	**1758.2**	

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
	г	г	г	г	ккал	г	г	г	г	ккал	
Среда, 2 неделя	Возрастная категория: от 1 до 3 лет					Возрастная категория: 3 - 7 лет					
Завтрак											
Масло сливочное (порциями)	4	0	2.9	0.1	26.4	6	0	4.4	0.1	39.7	54-19з
Каша пшенная рассыпчатая	150	6.4	6.5	35.5	225.8	190	8.1	8.2	45	286.1	54-16г
Кофейный напиток с молоком	150	2.4	1.8	8.2	58.9	180	2.9	2.2	9.8	70.7	54-23гн
Батон нарезной	25	1.9	0.7	12.9	65.4	30	2.3	0.9	15.4	78.5	Пром.
Яблоко	95	0.4	0.4	9.3	42.2	100	0.4	0.4	9.8	44.4	Пром.
Итого за Завтрак	**424**	**11.1**	**12.3**	**66**	**418.7**	**506**	**13.7**	**16.1**	**80.1**	**519.4**	
Обед											
Суп картофельный с макаронными изделиями (вариант 2)	150	2.4	1.4	11.4	68.1	200	3.2	1.9	15.1	90.8	54-24с
Горошница	100	9.6	0.9	22.5	136.6	150	14.5	1.3	33.8	204.8	54-21г
Котлета из курицы	50	9.5	2.2	6.7	84.3	70	13.4	3	9.4	118	54-5м
Кисель из облепихи	150	0.2	0.9	8.9	44.1	190	0.3	1.1	11.3	55.9	54-24хн
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	30	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром.
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	30	2	0.4	10	51.2	Пром.
Итого за Обед	**505**	**25.6**	**6**	**71.8**	**442.9**	**670**	**35.7**	**7.9**	**94.4**	**591**	
Полдник											
Ватрушка с повидлом	50	3.1	1.4	32.4	154.4	50	3.1	1.4	32.4	154.4	54-14в
Кефир 2.5%	150	4.4	3.8	6	75.2	200	5.8	5	8	100.2	Пром.
Итого за Полдник	**200**	**7.5**	**5.2**	**38.4**	**229.6**	**250**	**8.9**	**6.4**	**40.4**	**254.6**	
Ужин											
Икра свекольная	150	3.4	10.7	17.2	178.4	190	4.3	13.6	21.7	226	54-15з
Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	40	4.8	4	0.3	56.6	54-6о
Чай без сахара	170	0.1	0	0	0.6	180	0.1	0	0	0.6	54-1гн
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	35	2.7	0.3	17.2	82	Пром.
Итого за Ужин	**390**	**10.6**	**14.9**	**32.3**	**305.9**	**445**	**11.9**	**17.9**	**39.2**	**365.2**	
Итого за день	**1519**	**54.8**	**38.4**	**208.5**	**1397.1**	**1871**	**70.2**	**48.3**	**254.1**	**1730.2**	

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
	г	г	г	г	ккал	г	г	г	г	ккал	
Четверг, 2 неделя	Возрастная категория: от 1 до 3 лет					Возрастная категория: 3 - 7 лет					
Завтрак											
Масло сливочное (порциями)	4	0	2.9	0.1	26.4	6	0	4.4	0.1	39.7	54-19з
Каша жидкая молочная манная	150	4	4.3	19	130.7	190	5.1	5.5	24	165.5	54-27к
Какао с молоком	180	3.1	2.3	9.9	72.9	180	3.1	3	20.1	120.1	54-21гн
Батон нарезной	25	1.9	0.7	12.9	65.4	30	2.3	0.9	15.4	78.5	Пром.
Яблоко	95	0.4	0.4	9.3	42.2	100	0.4	0.4	9.8	44.4	Пром.
Итого за Завтрак	**454**	**9.4**	**10.6**	**51.2**	**337.6**	**506**	**10.9**	**14.2**	**69.4**	**448.2**	
Обед											
Морковь отварная дольками	30	0.4	1.3	2	22	50	0.7	2.2	3.4	36.6	54-27з
Рассольник домашний	150	2.2	4.1	8.4	79.5	180	2.7	4.9	10.1	95.4	54-4с
Картофельное пюре	110	2.2	3.9	14.5	102.2	140	2.9	5	18.5	130.1	54-11г
Тефтели рыбные (минтай)	70	9	5.6	8.9	121.5	70	9	5.6	8.9	121.5	54-11р
Компот из кураги	150	0.7	0	11.7	50.2	180	0.9	0	14.1	60.2	54-2хн
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	35	2.7	0.3	17.2	82	Пром.
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	30	2	0.4	10	51.2	Пром.
Итого за Обед	**570**	**18.8**	**15.5**	**70.3**	**496.9**	**685**	**20.9**	**18.4**	**82.2**	**577**	
Полдник											
Ватрушка творожная	50	8.2	10.3	15	185.7	50	8.2	10.3	15	185.7	54-1в
Молоко 2.5%	150	4.4	3.8	7.2	80	200	5.8	5	9.6	106.6	Пром.
Итого за Полдник	**200**	**11**	**12**	**19.2**	**228.5**	**250**	**14**	**15.3**	**24.6**	**292.3**	
Ужин											
Каша жидкая молочная гречневая	150	5.3	4.3	20	140.6	200	7.1	5.8	26.7	187.3	54-20к
Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5	200	0.1	0	6.4	26.1	54-2гн
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	40	3	0.3	19.7	93.8	Пром.
Итого за Ужин	**370**	**8**	**5.4**	**39.2**	**237.7**	**440**	**10.2**	**6.1**	**52.8**	**307.2**	
Итого за день	**1594**	**47.2**	**43.5**	**179.9**	**1300.7**	**1881**	**56**	**54**	**229**	**1624.7**	

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
	г	г	г	г	ккал	г	г	г	г	ккал	
Пятница, 2 неделя	Возрастная категория: от 1 до 3 лет					Возрастная категория: 3 - 7 лет					
Завтрак											
Масло сливочное (порциями)	4	0	2.9	0.1	26.4	6	0	4.4	0.1	39.7	54-19з
Сыр твердых сортов в нарезке	4	0.9	1.2	0	14.3	6	1.4	1.8	0	21.5	54-1з
Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	6.1	8.4	24.3	197.3	180	7.3	10.1	29.2	236.7	54-29к
Кофейный напиток с молоком	170	2.7	2.1	9.3	66.8	180	2.9	2.2	9.8	70.7	54-23гн
Яблоко	95	0.4	0.4	9.3	42.2	100	0.4	0.4	9.8	44.4	Пром.
Батон нарезной	25	1.9	0.7	12.9	65.4	30	2.3	0.9	15.4	78.5	Пром.
Итого за Завтрак	**448**	**12**	**15.7**	**55.9**	**412.4**	**502**	**14.3**	**19.8**	**64.3**	**491.5**	
Обед											
Свекла отварная дольками	30	0.5	0	2.6	12.6	50	0.8	0	4.4	21	54-28з
Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	150	2.4	4.1	7.7	77.5	180	2.9	4.9	9.3	93	54-10с
Каша пшенная рассыпчатая	110	4.6	4.7	26	165.6	130	5.5	5.6	30.8	195.7	54-16г
Печень говяжья по-строгановски	60	10.1	9.5	4	141.9	70	11.7	11.1	4.7	165.6	54-16м
Кисель из облепихи	150	0.2	0.9	8.9	44.1	180	0.2	1	10.7	53	54-24хн
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	30	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром.
Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.
Итого за Обед	**555**	**21.8**	**19.7**	**72.4**	**554.7**	**665**	**25.1**	**23.1**	**83.1**	**641.3**	
Полдник											
Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49	200	0.6	0.2	15.1	65.4	54-13хн
Пряник	50	3	2.4	37.5	183	50	3	2.4	37.5	183	Пром.
Итого за Полдник	**200**	**3.5**	**2.6**	**48.9**	**232**	**250**	**3.6**	**2.6**	**52.6**	**248.4**	
Ужин											
Макароны отварные с овощами	170	5.3	7	30.1	204.8	200	6.3	8.3	35.4	241	54-2г
Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5	200	0.1	0	6.4	26.1	54-2гн
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	35	2.7	0.3	17.2	82	Пром.
Итого за Ужин	**370**	**6.9**	**7.2**	**45.6**	**275.2**	**435**	**9.1**	**8.6**	**59**	**349.1**	
Итого за день	**1573**	**44.2**	**45.2**	**222.8**	**1474.3**	**1852**	**52.1**	**54.1**	**259**	**1730.3**	

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
	г	г	г	г	ккал	г	г	г	г	ккал	
Средние показатели за Завтрак	416.6	13.24	12.83	52.52	378.22	505	15.94	16.34	63.37	463.67	
Средние показатели за Обед	533	20	13.54	63.36	455	648.5	25.62	16.76	78.47	566.94	
Средние показатели за Полдник	203	6.59	5.22	39.62	231.11	250	7.4	5.9	42.87	254.07	
Средние показатели за Ужин	368	10.93	9.54	43.31	302.93	440.5	13.66	11.2	54.84	374.87	
Средние показатели за период	1521	50.8	41.1	198.8	1367.3	1844	62.6	50.2	239.6	1659.6	