Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
День 1							
	От 1 года до 3 лет						
Завтрак	Каша гречневая	150	3,8	4,7	19,41	130,34	27
	Кофейный напиток	180	0,11	0,1	8,46	34,72	44
	Батон	20	1,51	0,18	9,34	42,71	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
	Яйцо вареное	34,8	4,41	4	0,24	54,60	104
Итого за завтрак		**389,9**	**9,85**	**13,03**	**37,65**	**299,16**	
	От 3 лет до 7 лет						
Завтрак	Каша гречневая	200	5,07	6,27	25,88	173,79	27
	Кофейный напиток	200	0,12	0,1	9,4	38,58	44
	Батон	35	2,65	0,31	16,34	74,75	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
	Яйцо вареное	34,8	4,41	4	0,24	54,60	104
Итого за завтрак		**474,8**	**12,27**	**14,8**	**51,9**	**379,09**	
	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Лимонный напиток	100	0,06	0,06	6,16	23,36	45
Итого за второй завтрак		**100**	**0,06**	**0,06**	**6,16**	**23,36**	
	От 3 лет до 7 лет						
Второй завтрак	Лимонный напиток	100	0,06	0,06	6,16	23,36	45
Итого за второй завтрак		**100**	**0,06**	**0,06**	**6,16**	**23,36**	
	От 1 года до 3 лет						
Обед	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,3	16
	Суп гороховый на мясном бульоне	150	4,1	3,19	10,65	85,07	81
	Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	60	125,14	10,65	8,29	176,96	91
	Макароны отварные	110	4,02	3,66	26,48	148,37	46
	Напиток из свежих фруктов	150	0,05	0,05	8,9	34,15	52
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	95
Итого за обед		**540**	**136,16**	**18,06**	**68,57**	**514,01**	
	От 3 лет до 7 лет						
Обед	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,5	16
	Суп гороховый на	200	5,47	4,25	14,2	113,42	81

	мясном бульоне						
	Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	70	146	12,42	9,67	206,46	91
	Макароны отварные	140	5,12	4,66	33,7	188,83	46
	Напиток из свежих фруктов	200	0,07	0,07	11,87	45,53	52
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	95
Итого за обед		**710**	**160,31**	**22,05**	**87,49**	**642,44**	
	От 1 года до 3 лет						
Уплотненный полдник	Запеканка картофельная с печенью со сметанным соусом	150/20	11,67/ 0,50	5,48/ 1,43	18,22/2 ,14	225,64/ 23,94	13/94
	Напиток из сухофруктов	180	0,35	-	13,55	52,26	53
	Батон	20	1,51	0,18	9,34	42,71	5
	Яблоко	52,8	0,21	0,21	5,17	22,17	103
Итого за уплотненный полдник		**422,8**	**14,24**	**7,3**	**48,42**	**366,72**	
	От 3 лет до 7 лет						
Уплотненный полдник	Запеканка картофельная с печенью со сметанным соусом	180/20	15,56/ 0,50	7,3/ 1,43	24,29/2 ,14	300,85/ 23,94	13/94
	Напиток из сухофруктов	200	0,39	-	15,06	58,07	53
	Батон	30	2,27	0,27	14,01	64,08	5
	Яблоко	52,8	0,21	0,21	5,17	22,17	103
Итого за уплотненный полдник		**482,8**	**18,93**	**9,21**	**60,67**	**469,11**	
	От 1 года до 3 лет						
Итого за день		**1417,80**	**160,31**	**38,52**	**160,62**	**1203,83**	
	От 3 лет до 7 лет						
Итого за день		**1732,80**	**191,57**	**46,12**	**206,22**	**1514**	
День 2							
	От 1 года до 3 лет						
Завтрак	Каша пшеничная	150	5,84	6,4	19,98	155,9	30
	Какао со сгущенным молоком	180	2,78	3,14	22,1	122,33	21
	Батон	20	1,51	0,18	9,34	42,71	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		**355**	**10,15**	**13,84**	**51,46**	**358,31**	
	От 3 лет до 7 лет						

Завтрак	Каша пшеничная	200	7,79	8,53	26,64	207,87	30
	Какао со сгущенным молоком	200	3,09	3,49	24,56	135,92	21
	Батон	35	2,65	0,31	16,34	74,75	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		**440**	**13,55**	**16,45**	**67,58**	**455,91**	
	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Йогурт	100	3,18	3,2	3,8	56,7	137
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,42	119
Итого за второй завтрак		**120**	**4,68**	**5,56**	**18,78**	**140,12**	
	От 3 лет до 7 лет						
Второй завтрак	Йогурт	100	3,18	3,2	3,8	56,7	137
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	119
Итого за второй завтрак		**130**	**5,43**	**6,74**	**26,27**	**181,83**	
	От 1 года до 3 лет						
Обед	Салат из свежей капусты	30	0,61	1,82	2,46	28,39	70
	Солянка из птицы	150	2,18	6,84	6,42	72,66	125
	Биточки куриные	60	11,43	12,44	6,04	184,83	126
	Рис отварной	110	3,87	4,13	37,58	208,09	65
	Томатный соус	20	0,22	0,02	1,35	6,73	78
	Компот фруктовый	150	0,83	0,04	8,74	33,65	118
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	95
Итого за обед		**560**	**21,78**	**25,77**	**76,27**	**600,51**	
	От 3 лет до 7 лет						
Обед	Салат из свежей капусты	50	1,01	3,03	4,1	47,32	70
	Солянка из птицы	200	2,9	9,12	8,56	96,88	125
	Биточки куриные	70	13,34	14,51	7,05	215,64	126
	Рис отварной	130	4,57	4,88	44,41	245,92	65
	Томатный соус	30	0,33	0,03	2,02	10,09	78
	Компот фруктовый	200	0,11	0,05	11,65	44,87	118
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	95
Итого за обед		**730**	**25,56**	**32,22**	**94,89**	**743,42**	
	От 1 года до 3 лет						
Уплотненный полдник	Вермишель в молоке	150	3,59	6,71	12,11	122,08	12
	Кекс	50	3,0	14,8	40	305	128
	кисель	180	0,03	-	9,74	39,19	34
	банан	74	1,11	0,37	15,54	66,08	33
Итого за уплотненный полдник		**454**	**7,73**	**21,88**	**77,39**	**532,35**	
	От 3 лет до 7 лет						

Уплот-ненный полдник	Вермишель в молоке	180	4,3	8,01	14,54	146,49	12
	Кекс	50	3,0	14,8	40	305	128
	кисель	200	0,03	-	10,82	43,54	34
	банан	74	1,11	0,37	15,54	66,08	33
Итого за уплот-ненный полдник		**504**	**8,44**	**23,18**	**80,9**	**561,11**	
	От 1 года до 3 лет						
Итого за день		**1489**	**44,34**	**67,05**	**223,9**	**1631,29**	
	От 3 лет до 7 лет						
Итого за день		**1804**	**52,98**	**78,59**	**269,64**	**1942,27**	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
	От 1 года до 3 лет						
Завтрак	Каша пшенная	150	5,1	7,12	19,3	156,92	31
	Чай с молоком	180	3,84	4,32	11,74	104,66	97
	Батон	20	1,52	0,18	9,34	42,72	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		**355**	**10,48**	**15,74**	**40,42**	**341,67**	
	От 3 до 7 лет						
Завтрак	Каша пшенная	200	6,67	9,11	25,69	204,97	31
	Чай с молоком	200	3,97	4,19	14,12	106,33	97
	Батон	35	2,66	0,31	16,34	74,76	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		**440**	**13,32**	**17,73**	**56,19**	**423,43**	
	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Чай с соком	150	**0,09**	**0,2**	**4,357**	22,977	98
Итого за второй завтрак		**150**	**0,09**	**0,2**	**4,357**	**22,977**	
	От 3 до 7 лет						
Второй завтрак	Чай с соком	150	**0,09**	**0,2**	**4,357**	22,977	98
Итого за второй завтрак		**150**	**0,09**	**0,2**	**4,357**	**22,977**	
	От 1 года до 3 лет						
Обед	Салат из свежих огурцов	30	0,21	2,01	0,57	21,28	130
	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	150	3,21	4,37	11,87	101,91	82
	Рулет мясной с яйцом	60	12,32	12,41	4,703	182,1	67

	Картофельное пюре	110	3,14	3,62	21,74	126,71	24
	Лимонный напиток	150	0,07	0	10,24	38,82	45
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	95
Итого за обед		**540**	**21,59**	**22,89**	**62,8**	**536,98**	
	От 3 до 7 лет						
Обед	Салат из свежих огурцов	50	0,35	3,02	0,95	32,47	130
	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	200	3,68	4,42	15,19	118,03	82
	Рулет мясной с яйцом	70	14,54	14,18	7,76	219,59	67
	Картофельное пюре	150	3,74	5,65	24,67	158,37	24
	Лимонный напиток	200	0,1	0,01	12,31	46,71	45
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	95
Итого за обед		**720**	**25,71**	**27,88**	**77,98**	**657,87**	
	От 1 года до 3 лет						
Уплотненный полдник	Рисово-рыбная запеканка со сметанной подливой	170	14,63	12,04	17,55	250,2	66
	Чай сладкий	180	0	0,03	6,95	27,5	99
	Батон	30	2,27	0,27	14,01	64,08	5
	Яблоко	52,8	0,21	0,21	5,17	22,17	102
Итого за полдник		**432,8**	**17,11**	**12,55**	**43,68**	**363,95**	
	От 3 до 7 лет						
Уплотненный полдник	Рисово-рыбная запеканка со сметанной подливой	220	17,29	14,09	20,27	273,02	66
	Чай сладкий	200	0,16	0,04	8,01	31,07	99
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	5
	Яблоко	52,8	0,21	0,21	5,17	22,17	102
Итого за полдник		**512,8**	**20,7**	**14,7**	**52,13**	**411,7**	
Итого за день:		**1477,8/ 1822,8**	**49,27/ 59,82**	**51,38/ 60,51**	**151,25/ 190,65**	**1265,57/ 1515,97**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
	От 1 года до 3 лет						
Завтрак	Каша геркулесовая	150	4,79	7,55	17,89	154,24	26
	Кофейный напиток с молоком	180	3,95	4,41	15,02	114,71	43
	Батон	20	1,52	0,18	9,34	42,72	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		**355**	**10,28**	**16,26**	**42,29**	**349,04**	
	От 3 до 7 лет						
Завтрак	Каша геркулесовая	200	6,32	9,71	24,25	203,63	26
	Кофейный напиток с молоком	200	3,76	3,35	16,5	110,16	43
	Батон	35	2,66	0,31	16,34	74,76	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		**440**	**12,76**	**17,49**	**57,13**	**425,92**	
	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42	80
	Гренки	30	2,22	4,48	12,61	96,6	2
Итого за второй завтрак		**130**	**2,62**	**4,88**	**22,41**	**138,6**	
	От 3 до 7 лет						
Второй завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42	80
	Гренки	40	3,04	4,64	18,37	112,86	2
Итого за второй завтрак		**140**	**3,44**	**5,04**	**28,17**	**154,86**	
	От 1 года до 3 лет						
Обед	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,3	16
	Суп «Харчо» на курином бульоне	150	6,11	3,8	11,54	103,27	230

	Котлета куриная	60	14,12	3,6	3,96	107,31	116
	Сложный гарнир	70/80	3,33	7,55	14,38	135,28	77
	Компот из свежих фруктов	150	0,06	0,06	9,45	36,24	38
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	95
Итого за обед		**580**	**26,47**	**15,52**	**53,58**	**451,56**	
	От 3 до 7 лет						
Обед	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,5	16
	Суп «Харчо» на курином бульоне	200	7,87	6,44	15,25	148,35	230
	Котлета куриная	70	16,6	3,76	6,29	128	116
	Сложный гарнир	80/100	4,45	10,53	20,85	190,77	77
	Компот из свежих фруктов	200	0,07	0,07	11,87	45,53	38
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	95
Итого за обед		**750**	**32,64**	**21,45**	**72,31**	**600,85**	
	От 1 года до 3 лет						
Уплотненный полдник	Сырники из творога запечённые	130	17,36	5,025	20,56	270,32	115
	Подлива сладкая	20	0,7	0,032	8,42	34,52	78
	Чай с лимоном	180	0,16	0,03	8,1	31,4	96
	Банан	74	1,11	0,37	15,54	66,08	3
Итого за полдник		**404**	**19,33**	**5,46**	**52,62**	**402,32**	
	От 3 до 7 лет						
Уплотненный полдник	Сырники из творога запечённые	150	22,78	5,63	22,57	329,81	115
	Подлива сладкая	30	1,1	0,03	14,92	59,52	78
	Чай с лимоном	200	0,18	0,4	10,1	39,03	96
	Банан	74	1,11	0,37	15,54	66,08	3

Итого за полдник		**454**	**25,17**	**6,43**	**63,13**	**494,44**	
Итого за день:		**1469/ 1784**	**58,7/ 74,01**	**42,12/ 50,41**	**170,9/ 220,74**	**1341,52/ 1676,07**	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
От 1 года до 3 лет							
завтрак	Каша манная	200	5,38	9,46	20,54	175,58	№29
	Какао со сгущенкой	200	3,09	3,49	24,66	138,67	№21
	Батон	40	3,08	1,2	19,6	104,8	№5
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33,05	
Итого за завтрак		**445**	**11,59**	**17,75**	**64,87**	**452,1**	
От 3 до 7 лет							
завтрак	Каша манная	150	4,13	7,38	15,44	134,66	№29
	Какао со сгущенкой	180	3,06	3,46	24,61	138,1	№21
	Батон	30	2,31	0,9	14,7	78,6	№5
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33,05	
Итого за завтрак		**365**	**9,54**	**15,34**	**54,82**	**134,41**	
От 1 года до 3 лет							
Второй завтрак	Чай с соком	150	0,3	0	15,98	65,93	№98
Итого за второй завтрак		**150**	**0,3**	**0**	**15,98**	**65,93**	
От 3 до 7 лет							
Второй завтрак	Чай с соком	150	0,3	0	15,98	65,93	№98
Итого за второй завтрак		**150**	**0,3**	**0**	**15,98**	**65,93**	
От 1 года до 3 лет							
Обед	Суп картофельный рыбный	200	2,45	3,71	27,7	87,2	№131
	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,5	№16
	Рисовая запеканка с мясом в том. смет. соусе	170	19,17	18,69	29,19	371,99	№92
	Компот фруктовый	200	0,12	0,06	11,61	46,01	№118
	Хлеб	50	2,45	0,5	23	110	№95
Итого за обед		**670**	**24,74**	**23,06**	**76,16**	**516,7**	
От 3 до 7 лет							
Обед	Суп картофельный	150	2,14	2,95	25,7	69,91	№131

	рыбный						
	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,3	№16
	Рисовая запеканка с мясом в том. смет. соусе	150	16,74	19,45	25,33	325,24	№104 №92
	Компот фруктовый	150	0,12	0,05	11,51	45,55	№118
	Хлеб	40	1,96	0,4	18,4	88	№95
Итого за обед		**520**	**21,29**	**28,97**	**64,61**	**539,63**	
От 1 года до 3 лет							
Ужин	Салат из свежей капусты	50	0,86	3,45	3,25	43,72	№70
	Пирожок с яблоком	120	8,55	23,08	64,57	375,22	№16
	Кисель	200	0,02	0	18,42	109,37	№34
	Батон	30	2,31	0,9	14,7	78,6	№5
	Банан	74	1,32	0,24	6,84	33,08	№3
Итого за ужин		**474**	**13,06**	**27,67**	**107,78**	**749,36**	
Итого за день		**1689**	**48,47**	**68,48**	**264,79**	**1784,1**	
От 3 до 7 лет							
Ужин	Салат из свежей капусты	30	0,5	2,26	2,31	29,33	№70
	Пирожок с яблоком	100	5,22	6,89	37,07	234,83	№16
	Кисель	180	0,013	0	15,68	92,4	№34
	Батон	20	1,4	0,6	9,8	52,4	№5
	Банан	74	1,32	0,24	6,84	33,08	№3
Итого за ужин		**474**	**13,06**	**27,67**	**107,78**	**749,36**	
Итого за день		**1389**	**39,46**	**54,28**	**207,11**	**1431,26**	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
	От 1 года до 3 лет						
Завтрак	Каша гречневая	150	3,8	4,7	19,66	131,28	27
	Чай с соком	180	0,18	0,18	10,39	42,78	98
	Батон	35	2,65	0,31	16,34	74,75	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
	Яйцо	34,8	4,41	4	0,24	54,6	104
Итого за завтрак		**404,8**	**11,06**	**13,31**	**46,67**	**340,78**	
	От 3 до 7 лет						
Завтрак	Каша гречневая	200	5,07	6,27	25,88	173,79	27
	Чай с соком	200	0,32	0,23	11,91	48,04	98
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
	Яйцо	34,8	4,41	4	0,24	54,6	104
Итого за завтрак		**479,8**	**12,86**	**14,98**	**56,75**	**399,24**	
	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42	80
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,42	119
Итого второй завтрак		**120**	**1,9**	**2,76**	**24,78**	**125,42**	
	От 3 до 7 лет						
Второй завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42	80
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	119
Итого второй завтрак		**130**	**2,65**	**3,94**	**32,27**	**167,13**	
	От 1 года до 3 лет						
Обед	Салат из свежих помидоров	30	0,33	2,04	1,14	24,88	133
	Рассольник на мясном бульоне	150	3,09	5,5	8,87	95,22	64
	Шницель	60	11,69	9,53	3,72	146,56	100
	Каша пшенная	120	2,89	3,3	16,57	103,4	114
	Компот из свежих яблок	150	0,07	0,07	11,7	44,82	39
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,26	49,62	95
Итого за обед		**540**	**20,04**	**20,8**	**52,26**	**464,5**	
	От 3 до 7 лет						
Обед	Салат из свежих	50	0,55	3,07	1,9	38,47	133

	помидоров						
	Рассольник на мясном бульоне	200	3,62	7,17	12,43	125,65	64
	Гуляш из говядины	70	13,36	8.58	22.22	215.29	11
	Каша пшенная	150	3,47	5,11	19,89	134,54	114
	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,07	11,87	45,53	39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	95
Итого за обед		**710**	**23,71**	**27,72**	**66,53**	**595,25**	
	От 1 года до 3 лет						
Уплотненный полдник	Картофельное пюре	110	3,14	3,62	21,74	126,71	24
	Тефтели рыбные	70	10,3	3,62	6,6	100,51	132
	Напиток из сухофруктов	180	0,3	0	13,43	51,58	53
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,08	95
Итого за ужин		**380**	**15,06**	**7,48**	**48,61**	**311,88**	
	От 3 до 7 лет						
Уплотненный полдник	Картофельное пюре	150	3,74	5,65	24,67	158,37	24
	Тефтели рыбные	80	12,36	3,74	6,61	113,42	132
	Напиток из сухофруктов	200	0,39	0	15,06	58,07	53
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,08	95
Итого за ужин		**450**	**17,81**	**9,63**	**53,18**	**362,94**	
Итого за день:		**1444,8/ 1769,8**	**48,06/ 57,03**	**44,35/**	**172,32**	**1242,58**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
День 7							
От 1 года до 3 лет							
Завтрак	Каша рисовая	180	4,36	5,86	19,96	93,19	32
	Какао со сгущенным молоком	150	3,09	3,48	24,65	138,67	21
	Батон	20	1,54	0,6	9,8	46,4	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		**355**	**9,01**	**14,06**	**54,45**	**315,63**	
От 3 лет до 7 лет							
Завтрак	Каша рисовая	200	5,62	8,78	24,91	194,95	32
	Какао со сгущенным молоком	200	3,09	3,49	24,56	135,92	21
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		**445**	**11,77**	**16,75**	**68,19**	**453,68**	
От 1 года до 3 лет							
Второй завтрак	Чай с соком	150	0,3	0	15,98	65,93	98
	Гренки	30	2,22	4,48	12,61	96,6	2
Итого за второй завтрак		**180**	**2,52**	**4,48**	**28,59**	**162,53**	
От 3 лет до 7 лет							
Второй завтрак	Чай с соком	150	0,3	0	15,98	65,93	98
	Гренки	40	3,04	4,64	18,37	112,86	2
Итого за второй завтрак		**190**	**3,34**	**4,64**	**34,35**	**178,79**	
От 1 года до 3 лет							
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,27	0,02	0,85	23,08	129
	Бульон куриный с гренками	150/5	2,62	3,61	5,82	64,9	9
	Суфле куриное	60	13,18	14,14	3,83	197,15	88
	Макароны отварные	100	4,03	3,32	27,65	161,24	46
	Напиток из свежих фруктов	150	0,07	0,07	10,0	47,8	52
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,26	49,62	95
Итого за обед		**525**	**22,14**	**21,52**	**58,41**	**543,79**	
От 3 лет до 7 лет							
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,45	3,04	1,42	35,47	129
	Бульон куриный с гренками	200/8	3,13	3,67	8,89	79	9
	Курица в соусе с томатом	80	14,16	18,68	4,72	242,51	28
	Макароны отварные	110	4,54	4,1	31,11	184,7	46
	Напиток из свежих фруктов	200	0,08	0,08	13,77	54,16	52
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	95
Итого за обед		**688**	**25**	**30,05**	**73,59**	**662**	

От 1 года до 3 лет							
Уплотненный полдник	Вареники ленивые с маслом	130/5	18,42	13,69	17,15	261,34	153
	Ряженка	180	4,5	5,22	7,56	91,8	83
	Батон	30	2,27	0,27	14,01	64,08	5
	Яблоко	52,8	0,21	0,21	5,17	22,17	102
Итого за упл. полдник		**397,8**	**25,4**	**19,39**	**43,89**	**439,39**	
От 3 лет до 7 лет							
Уплотненный полдник	Вареники ленивые с маслом	150/5	21,31	15,18	20,18	297,62	153
	Ряженка	200	5,8	5	8	100	83
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	5
	Яблоко	52,8	0,21	0,21	5,17	22,17	102
Итого за упл. полдник		**447,8**	**30,36**	**20,75**	**52,03**	**505,23**	
	Соль йодированная	12					
Итого за день:		**1457,8/ 1770,8**	**59,07/ 70,47**	**59,45/ 72,19**	**185,34/ 228,16**	**1461,34/ 1799,7**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
День 8							
От 1 года до 3 лет							
Завтрак	Каша манная	150	4,38	6,59	16,25	137,81	29
	Чай с молоком	180	3,84	4,32	11,74	104,66	97
	Батон	20	1,54	0,6	9,8	46,4	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		**355**	**9,78**	**15,63**	**37,83**	**326,24**	
От 3 лет до 7 лет							
Завтрак	Каша манная	200	5,71	8,4	21,6	179,49	29
	Чай с молоком	200	3,91	4,19	16,11	113,81	97
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		**445**	**12,68**	**17,07**	**56,43**	**416,11**	
От 1 года до 3 лет							
Второй завтрак	Яблоко	52,8	0,21	0,21	5,17	22,17	102
Итого за второй завтрак		**52,8**	**0,21**	**0,21**	**5,17**	**22,17**	
От 3 лет до 7 лет							
Второй завтрак	Яблоко	52,8	0,21	0,21	5,17	22,17	102
Итого за второй завтрак		**52,8**	**0,21**	**0,21**	**5,17**	**22,17**	

От 1 года до 3 лет							
Обед	Салат из свежей капусты	30	0,63	2,33	2,63	31,42	70
	Суп шахтерский сметаной	150/5	3,36	4,79	10,26	95,12	148
	Жаркое по-домашнему	180	14,37	8,27	22,33	218,97	18
	Лимонный напиток	150	0,07	0	10,24	38,82	45
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,26	49,62	95
Итого за обед		**545**	**20,4**	**15,75**	**55,72**	**433,95**	
От 3 лет до 7 лет							
Обед	Салат из свежей капусты	50	1,01	3,03	4,1	47,32	70
	Суп шахтерский со сметаной	200/5	4,50	5,33	13,63	117,11	148
	Жаркое по-домашнему	200	17,25	10,36	28,59	273,34	18
	Лимонный напиток	200	0,1	0,01	12,31	46,71	45
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	95
Итого за обед		**705**	**26,16**	**19,33**	**75,73**	**567,18**	
От 1 года до 3 лет							
Уплотненный полдник	Омлет	100	6,02	9,33	3,32	123,54	75
	Чай сладкий	150	0,12	0,03	8	30,78	99
	Батон	30	2,27	0,27	14,01	64,08	5
	Банан	74	1,1	0,37	15,54	66,08	3
Итого за упл. полдник		**354**	**9,51**	**10**	**40,87**	**284,48**	
От 3 лет до 7 лет							
Уплотненный полдник	Омлет	135	11,2	13,86	4,63	162,47	75
	Чай сладкий	200	0,13	0,03	10	38,41	99
	Батон	30	2,27	0,27	14,01	64,08	5
	Банан	74	1,1	0,37	15,54	66,08	3
Итого за упл. полдник		**439**	**14,7**	**14,53**	**44,18**	**331,04**	
	Соль йодированная	12					
Итого за день:		**1306,8/ 1641,8**	**39,9/ 53,75**	**41,59/ 51,14**	**139,59/ 181,51**	**1066,84/ 1336,5**	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
	От 1 года до 3 лет						
Завтрак	Каша пшенная	150	5,1	7,12	19,3	156,92	31
	Кофейный напиток с молоком	180	3,95	4,41	15,02	114,71	43
	Батон	20	1,52	0,18	9,34	42,72	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		**365**	**10,59**	**15,83**	**43,7**	**351,72**	
	От 3 до 7 лет						
Завтрак	Каша пшенная	200	6,67	9,11	25,69	204,97	31
	Кофейный напиток с молоком	200	3,76	3,35	17,5	114,14	43
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		**445**	**13,49**	**16,94**	**61,91**	**441,92**	
	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Творог детский	100	7,4	3,9	10,2	106,0	122
Итого второй завтрак		**100**	**7,4**	**3,9**	**10,2**	**106,0**	
	От 3 до 7 лет						
Второй завтрак	Творог детский	100	7,4	3,9	10,2	106,0	122
Итого второй завтрак		**100**	**7,4**	**3,9**	**10,2**	**106,0**	
	От 1 года до 3 лет						
Обед	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	6,9	85
	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	150	3,62	5,27	6,5	88,42	101
	Суфле из печени	60	11,52	5,11	4,58	109,28	89
	Картофельное пюре	110	3,14	3,62	21,74	126,71	24
	Компот из сухофруктов	150	0,29	0	13,32	51,15	53
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,26	49,62	95
Итого за обед		**530**	**20,87**	**14,42**	**57,54**	**432,08**	
	От 3 до 7 лет						

Обед	Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	11,5	85
	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	200	4,03	6,13	8,53	103,94	101
	Суфле из печени	80	15,12	6,03	6,32	138,5	89
	Картофельное пюре	150	3,74	5,65	24,67	158,37	24
	Компот из сухофруктов	200	0,38	0	17,01	65,34	53
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	95
Итого за обед		**730**	**27,12**	**18,51**	**75,53**	**560,35**	
	От 1 года до 3 лет						
Уплотненный полдник	Крендель сахарный	70	4,75	9,03	29,7	187,03	135
	Суп молочный рисовый	150	5,39	9,44	16,86	169,78	84
	Чай с лимоном	180	0,16	0,03	8,1	31,4	96
	Яблоко	52,8	0,21	0,21	5,17	22,17	103
Итого за ужин		**452,8**	**10,51**	**18,71**	**59,83**	**410,38**	
	От 3 до 7 лет						
Уплотненный полдник	«Гребешок» из дрожжевого теста	100	6,08	5,2	46,46	253,58	136
	Суп молочный рисовый	200	5,39	9,44	16,86	169,78	84
	Чай с лимоном	200	0,18	0,4	10,1	39,03	96
	Яблоко	52,8	0,21	0,21	5,17	22,17	103
Итого за ужин		**552,8**	**11,86**	**15,25**	**36,59**	**484,56**	
Итого за день:		**1447,8/ 1827,8**	**49,37/ 59,87**	**52,86/ 54,6**	**171,27/ 184,23**	**1300,18/ 1592,83**	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
	От 1 года до 3 лет						
Завтрак	Каша «Дружба»	150	4,72	7,01	19,02	153,31	4.3
	Какао со сгущенным молоком	180	3,06	3,46	24,51	135,35	6,29
	Батон	30	2,27	0,27	14,01	64,08	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		**365**	**10,07**	**14,9**	**57,6**	**390,1**	
	От 3 до 7 лет						
Завтрак	Каша «Дружба»	200	6,16	8,95	25,32	200,16	4.3
	Какао со сгущенным молоком	200	3,09	3,49	24,56	135,92	6,29
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		**445**	**12,31**	**16,92**	**68,6**	**458,89**	
	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42	80
	Печенье	15	1,12	1,77	11,2	62,56	119
Итого второй завтрак		**115**	**1,52**	**2,17**	**21**	**104,6**	
	От 3 до 7 лет						
Второй завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42	80
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	119
Итого второй завтрак		**130**	**2,65**	**3,94**	**32,27**	**167,13**	
	От 1 года до 3 лет						
Обед	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,89	4,62	1,18
	Суп крестьянский на мясном бульоне	150	3,91	5,74	10,9	108,2	2,16
	Картофельно – рыбная запеканка	130	11,63	7,43	20,4	189,9	95
	Томатно –сметанный соус	20	0,46	0,93	2,46	19,55	86
	Компот из свежих яблок	150	0,07	0,07	11,7	44,82	6.11
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88,0	95
Итого за обед		**520**	**18,49**	**13,8**	**57,5**	**413,7**	
	От 3 до 7 лет						
Обед	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,5	7,7	1,18

	Суп крестьянский на мясном бульоне	200	4,83	6,37	15,05	133,13	2,16
	Картофельно – рыбная запеканка	150	13,67	8,58	22,22	215,29	95
	Томатно –сметанный соус	20	0,76	1,56	4,04	32,28	86
	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,07	11,87	45,53	6.11
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	95
Итого за обед		**670**	**22,27**	**15,67**	**67,74**	**484,35**	
	От 1 года до 3 лет						
Уплотненный полдник	Капуста тушеная с мясом	150	11,72	12,1	8,8	189	22
	Компот фруктовый.	150	0,08	0,04	11,3	43	6.12
	Батон	30	2,27	0,27	14	64,08	5
	Банан	74	1,1	0,37	15,5	66,08	86
Итого за ужин		**404**	**15,17**	**12,8**	**49,6**	**362,2**	
	От 3 до 7 лет						
Уплотненный полдник	Капуста тушеная с мясом	200	11,88	14,78	9,65	216,8	22
	Компот фруктовый.	200	0,11	0,05	11,69	44,87	6.12
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	5
	Банан	74	1,1	0,37	15,54	66,08	86
Итого за ужин		**514**	**16,13**	**15,56**	**55,56**	**413,19**	
Итого за день:		**1759/ 1404**	**45,25/ 53,36**	**43,6/ 52,09**	**186/224,2**	**1271/ 1523,6**	

Рацион питания для детей с 1 года - 3 лет и с 3 – 7 лет
с 12- часовым пребыванием в ДОУ
01.06.2021 г.-31.08.2021 г.

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций(г)	
1 ДЕНЬ **Первая неделя, понедельник**	**возраст**		**2 ДЕНЬ** **Первая неделя, вторник**	**возраст**	
	1-3	**3-7**		**1-3**	**3-7**
Завтрак			**Завтрак**		
Каша гречневая	150	200	Каша пшеничная	150	200
Кофейный напиток	180	200	Какао со сгущенным молоком	180	200
Батон	20	35	Батон	20	35
Масло сливочное	5	5	Масло сливочное	5	5
Яйцо	1шт	1шт			
Второй завтрак			**Второй завтрак**		
Лимонный напиток	150	150	Йогурт	100	100
			Печенье	20	30
Обед			**Обед**		
Огурец свежий	30	50	Салат из свежей капусты	30	50
Суп гороховый на мясном бульоне	150	200	Солянка из птицы	150	200
Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	60	70	Биточки куриные	60	70
Макароны отварные	110	140	Рис отварной	110	130
Напиток из свежих фруктов	150	200	Томатный соус	20	30
Хлеб ржаной	40	50	Компот фруктовый	150	200
			Хлеб ржаной	40	50
Уплотненный полдник			**Уплотненный полдник**		
Запеканка картофельная с печенью со сметанным соусом	150/20	180/20	Вермишель в молоке	150	180
Напиток из сухофруктов	180	200	Кекс	50	50
Батон	20	30	Кисель	180	200
Яблоко	52,8	52,8	Банан	74	74

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций (г)	
3 ДЕНЬ **Первая неделя, среда**	**возраст**		**4 ДЕНЬ** **Первая неделя, четверг**	**возраст**	
	1-3	**3-7**		**1-3**	**3-7**
Завтрак			**Завтрак**		
Каша пшенная	150	200	Каша геркулесовая	150	200
Чай с молоком	180	200	Кофейный напиток с молоком	180	200
Батон	20	35	Батон	20	35
Масло сливочное	5	5	Масло сливочное	5	5
Второй завтрак			**Второй завтрак**		
Чай с соком	150	150	Сок	100	100
			Гренки	30	40
Обед			**Обед**		
Салат из свежих огурцов	30	50	Помидор свежий	30	50
Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	150	200	Суп «Харчо» на курином бульоне	150	200
Рулет мясной с яйцом	60	70	Котлета куриная	60	70
Картофельное пюре	110	150	Сложный гарнир	70/80	80/100
Лимонный напиток	150	200	Компот из свежих фруктов	150	200
Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50
Уплотненный полдник			**Уплотненный полдник**		
Рисово-рыбная запеканка со сметанной подливой	150/20	200/20	Сырники из творога запеченные	130	150
Чай сладкий	180	200	Подлива сладкая	20	30
Батон	30	40	Чай с лимоном	180	200
Яблоко	52,8	52,8	Банан	74	74

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций (г)	
5 ДЕНЬ **Первая неделя, пятница**	**возраст**		**6 ДЕНЬ** **Вторая неделя, понедельник**	**возраст**	
	1-3	**3-7**		**1-3**	**3-7**
Завтрак			**Завтрак**		
Каша манная	150	200	Каша гречневая	150	200
Какао со сгущенным молоком	180	200	Чай с соком	180	200
Батон	30	40	Батон	35	40
Масло сливочное	5	5	Масло сливочное	5	5
			Яйцо	1шт	1шт
Второй завтрак			**Второй завтрак**		
Чай с соком	100	100	Сок	100	100
			Печенье	20	30
Обед			**Обед**		
Огурец свежий	30	50	Салат из свежих помидоров	30	50
Суп картофельный рыбный	150	200	Рассольник на мясном бульоне	150	200
Рисовая запеканка с мясом в томатно-сметанном соусе	130/20	150/20	Шницель	60	-
			Гуляш из говядины	-	70
Компот фруктовый	150	200	Каша пшенная	120	150
Хлеб ржаной	40	50	Компот из свежих яблок	150	200
			Хлеб ржаной	30	40
Уплотненный полдник			**Уплотненный полдник**		
Салат из свежей капусты	30	50	Картофельное пюре	110	150
Пирожок с яблоком	100	120	Тефтели рыбная	70	80
Кисель	180	200	Напиток из сухофруктов	180	200
Батон	20	30	Хлеб ржаной	20	20
Банан	74	74			

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций (г)	
7 ДЕНЬ **Вторая неделя, вторник**	**возраст**		**8 ДЕНЬ** **Вторая неделя, среда**	**возраст**	
	1-3	**3-7**		**1-3**	**3-7**
Завтрак			**Завтрак**		
Каша рисовая	180	200	Каша манная	150	200
Какао со сгущенным молоком	150	200	Чай с молоком	180	200
Батон	20	40	Батон	20	40
Масло сливочное	5	5	Масло сливочное	5	5
Второй завтрак			**Второй завтрак**		
Чай с соком	100	100	Яблоко	52,8	52,8
Гренки	30	40			
Обед			**Обед**		
Салат из свежих помидоров и огурцов	30	50	Салат из свежей капусты	30	50
Бульон куриный с гренками	150/5	200/8	Суп шахтёрский со сметаной	150	200
Суфле куриное	60	-	Жаркое по-домашнему	180	200
Курица в соусе с томатом	-	70	Лимонный напиток	150	200
Макароны отварные	100	110	Хлеб ржаной	30	50
Напиток из свежих фруктов	150	200			
Хлеб ржаной	30	40			
Уплотненный полдник			**Уплотненный полдник**		
Ленивые вареники с маслом	130/5	150/5	Омлет	100	135
Ряженка	180	200	Чай сладкий	150	200
Батон	30	40	Батон	30	30
Яблоко	52,8	52,8	Банан	74	74

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций (г)	
9 ДЕНЬ **Вторая неделя, четверг**	**возраст**		**10 ДЕНЬ** **Вторая неделя, пятница**	**возраст**	
	1-3	**3-7**		**1-3**	**3-7**
Завтрак			**Завтрак**		
Каша пшенная	150	200	Каша «Дружба»	150	200
Кофейный напиток с молоком	180	200	Какао со сгущенным молоком	180	200
Батон	20	40	Батон	30	40
Масло сливочное	5	5	Масло сливочное	5	5
Второй завтрак			**Второй завтрак**		
Творог детский	100	100	Сок	100	100
			Печенье	15	30
Обед			**Обед**		
Помидор свежий	30	50	Огурец свежий	30	50
Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	150	200	Суп крестьянский на мясном бульоне	150	200
Суфле из печени	60	70	Картофельно-рыбная запеканка с томатно-сметанным соусом	130/20	150/20
Картофельное пюре	110	150	Компот из свежих яблок	150	200
Напиток из сухофруктов	150	200	Хлеб ржаной	40	50
Хлеб ржаной	40	50			
Уплотненный полдник			**Уплотненный полдник**		
Крендель сахарный	70	-	Капуста тушеная с мясом	150	200
«Гребешок» из дрожжевого теста	-	100	Компот фруктовый	150	200
Суп молочный рисовый	150	200	Батон	30	40
Чай с лимоном	180	200	Банан	74	74
Яблоко	52,8	52,8			