

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Называевский детский сад № 2»
Омской области
Т.В.Карапузова
«01» августа 2023г.

***ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В
ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИЕ
С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «НАЗЫВАЕВСКИЙ
ДЕТСКИЙ САД №2» ОМСКОЙ ОБЛАСТИ***

*составлено на основе СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-
эпидемиологические требования к устройству, содержанию и
организации режима работы в дошкольных организациях»*

ОСЕННЕ - ЗИМНЕЕ

День: первый
Неделя: первая
Сезон: весенне-летнее

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта.
		б	ж	у			
ЗАВТРАК							
Макароны отварные с маслом	140	4,416	4,236	28,26	168,876	0,4	211
	150	5,52	5,295	35,32	211,095	0,4	
¹ / ₂ Яйцо варенное	0,25	6,5	6	0,5	78,5	0,5	148
	0,25	6,5	6	0,5	78,5	0,5	
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	-	13 к.к.
	30/5	3,5	10,7	20,8	193	-	
Какао с молоком	150	3,63	3,78	24,54	146,78	1,1	58 к.к.
	190	4,85	5,04	32,73	195,71	1,3	
Итого:	350/400	17/20,37	21,57/27,035	67,92/89,35	530,156/678,305	2/2,2	
2 ЗАВТРАК							
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2,6	442 к.к.
	100	0,5	0,1	10,1	46	3,6	
Итого:	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46/46	2,6/3,6	
ОБЕД							
Суп с клецками	150	2,25	1,97	10,10	67,16	4,24	6 к.к.
	200	3,75	3,26	16,83	111,25	4,24	
Окорок куриный запеченный	40	15,6	15,6	0,83	208,0		
	50	18,22	18,22	0,97	242,68		
Капуста тушеная	120	3,14	3,87	16,14	104,59	8,3	131
	150	3,93	4,84	20,17	130,74	11,1	
Компот из свежих фруктов с витамином «С»	150	0,12		11,24	45,48	3,5	438
	200	0,14		13,50	54,60	5,0	
Хлеб пшеничный	40	2,3	0,04	17,8	40	-	
	50	2,87	0,05	22,25	50	-	
Итого:	500/650	23,43/28,91	21,48/26,37	66,11/83,72	465,23/589,27	16,4/20,34	
ПОЛДНИК							
Кефир	150	4,2	4,78	6,13	84,39	0,5	
	200	5,04	5,74	7,36	101,268	0,9	
Пряник	50	0,87	1,01	9,83	51,8	-	
	50	2,5	2,9	28,1	148	-	
Итого:	200/250	5,07/7,54	5,79/8,64	15,96/35,46	136,19/249,26	0,5/0,9	
УЖИН							
Котлета рыбная любительская	60	8,9	1,6	5,8	74,47	0,21	19 к.к.
	70	10,36	1,93	6,79	83,93	0,26	
Картофельное пюре	130	2,55	4,84	18,6	128,3	16,11	335
	150	3,19	6,06	23,29	160,45	18,16	
Чай с лимоном	150	0,05	0,007	11,48	46,2	2,83	431
	180	0,06	0,009	13,77	55,4	2,83	
Хлеб пшеничный	25	5,39	1,86	7,24	86		
	35	7,71	2,67	15,2	90		
Итого:	400/450	16,89/21,32	8,37/10,75	43,12/59,05	424,77/527,38	19,15/21,25	
ясли	1550	62,89	57,31	203,21	1602,34	40,65	
сад	1850	78,64	72,89	277,68	2090,21	48,3	

День: второй
Неделя: первая
Сезон: весенне-летнее

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта.
		б	ж	у			
ЗАВТРАК							
Каша пшенная	150	4,3	5,26	24,84	129,4	1,2	189
	200	5,7	7	33,12	164,6	1,3	
Хлеб пшеничный с маслом	30/4	2,45	7,55	14,62	136	-	13 к.к.
	40/5	3,5	10,7	20,8	193	-	
Чай с молоком	150	2,09	1,9	9,9	65,43	1,3	134
	180	2,51	2,29	11,94	78,52	1,3	
Итого:	364/425	8,84/11,74	14,71/19,99	49,36/65,86	330,83/436,12	2,5/2,6	
2 ЗАВТРАК							
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2,6	442
	100	0,5	0,1	10,1	46	3,6	
Итого:	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46/46	2,6/3,6	
ОБЕД							
Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	1,4	4,6	9,3	84,3	5,8	8 к.к.
	200	2,31	7,7	15,4	140,6	5,8	
Жаркое по-домашнему с окороком	120	9,54	9,8	17,4	219,6	-	258
	150	11,66	12	21,3	268,4	-	
Салат из свеклы с яблоком	40	0,44	1,5	2,48	26,56	3,8	31 к.к.
	60	0,67	2,25	3,73	39,85	4,5	
Компот из сухофруктов	150	0,42		11,24	45,48	3,5	59
	200	0,50		20,9	85,34	5,0	
Хлеб пшеничный	40	2,3	0,04	25,1	102,41	-	
	50	2,87	0,05	22,25	50	-	
Итого:	500/660	14,10/18,1	15,94/22,00	65,52/83,58	478,35/548,19	13,10/15,30	
ПОЛДНИК							
Молоко	150	4,2	4,8	7,03	88,0	1,0	
	180	5,02	5,74	8,44	105,5	1,0	
Ватрушка с повидлом	50	4,29	1,62	23,95	124,4	0,08	453
	70	6,0	2,26	33,53	174,16	0,08	
Итого:	200/250	8,49/11,02	8,42/10,3	30,98/41,97	212,4/279,66	1,08/1,08	
УЖИН							
Запеканка творожная со сгущенным молоком	115/20	20,93	9,72	30,5	293,6	0,5	224
	130/20	26,77	13,72	40,2	362	0,9	
Кисель	150	1,02		21,76	87,14		60 к.к.
	180	1,22		26,11	104,57		
Фрукты	95	0,41	0,41	10,09	45	4,0	
	100	0,51	0,45	11,2	50	5,0	
Хлеб пшеничный	20	3,85	1,33	26,6	136,5		
	30	4,62	1,6	31,9	163,8		
Итого:	400/460	26,21/30,15	11,46/15,77	88,95/109,41	562,24/680,37	4,5/ 5,9	
ясли	1564	58,14	50,63	244,91	1665,02	23,78	
сад	1895	71,48	68,16	310,92	1955,14	28,48	

День: третий
Неделя: первая
Сезон: весенне-летнее

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта.
		б	ж	у			
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная на молоке	166	5,44	5,9	25,81	177,8	-	189
	175	7,44	8,07	35,28	243,92	-	
Хлеб пшеничный с маслом	30/4	2,45	7,55	14,62	136	-	13 к.к
	40/5	3,5	10,7	20,8	193	-	
Кофейный напиток с молоком	150	2,09	2,39	14,78	89	1,1	57 к.к.
	180	2,51	2,87	17,73	106,82	1,3	
	350/400	9,98/13,45	15,84/21,64	55,21/73,81	402,8/543,75	1,1/1,3	
2 ЗАВТРАК							
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2,6	442
	100	0,5	0,1	10,1	46	3,6	
Итого:	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46/46	2,6/3,6	
ОБЕД							
Суп картофельный с рыбой	150	7,92	2,46	4,02	69,74	2,9	45
	200	13,21	4,11	6,7	116,23	3,6	
Оладьи из печени	40	7,2	2,9	8,0	87,9	6,53	368
	50	8,5	3,4	9,3	102	7,37	
Картофельное пюре	120	2,55	4,84	18,6	128,3	16	335
	120	3,19	6,06	23,29	160,45	18	
Компот из кураги	150	0,42		20,9	85,34	3,5	59
	180	0,50		25,1	102,41	5,0	
Хлеб пшеничный	40	2,3	0,04	17,8	40	-	
	50	2,87	0,05	22,25	50	-	
Итого:	500/600	20,39/28,27	20,24/27,6	71,32/96,64	411,28/531,09	28,93/33,97	
ПОЛДНИК							
Йогурт	100	4,2	4,78	6,13	84,39	1,3	
	100	5,04	5,74	7,36	101,268	1,3	
Печенье	15	2,87	1,6	9,24	65,8	-	
	50	8,2	4,6	26,4	188	-	
Фрукты	85	0,41	0,41	10,09	45	4,0	
	100	0,51	0,45	11,2	50	5,0	
Итого:	200/250	7,48/13,75	6,79/12,79	28,46/54,96	195,19/339,26	5,3/6,3	
УЖИН							
Котлета овощная морковная с молочным соусом	120/30	6,87	10,67	25,1	232		
	150/35	9,09	13,79	32,02	301,34		
Яйцо вареное	1/2	6,5	6	0,5	78,5	0,5	
	1/2	6,5	6	0,5	78,5	0,7	
Сыр	10	2,6	2,68		35,2	2,8	14
	15	3,9	4,02		52,8	3,4	
Чай с молоком сладкий	180	2,09	1,9	9,9	65,43	1,3	134
	190	2,51	2,29	11,94	78,52	1,3	
Хлеб пшеничный	30	5,39	1,86	37,24	191,1	-	
	40	7,71	2,67	53,2	273	-	
Итого:	400/450	23,45/29,71	23,11/28,77	92,74/107,66	602,23/784,16	4,6/5,4	
ясли	1550	61,8	59,98	252,73	1611,96	42,53	
сад	1800	85,68	84,92	343,17	2244,25	50,57	

День: четвертый
Неделя: первая
Сезон: весенне-летнее

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта.
		б	ж	у			
ЗАВТРАК							
Пудинг творожный со сметанным соусом	140/20	19,4	6,6	31,8	264,6	0,28	224
	150/25	24,26	8,31	39,75	330,81	0,28	
Хлеб пшеничный с маслом	30/4	2,45	7,55	14,62	136		13 к.к
	40/5	3,5	10,7	20,8	193		
Какао с молоком	150	3,63	3,78	24,54	146,78	1,1	58
	200	4,85	5,04	32,73	195,71	1,3	
Итого	350/400	25,48/32,61	17,93/24,05	70,96/93,28	547,38/719,52	1,38/1,58	
2 ЗАВТРАК							
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2,6	442
	100	0,5	0,1	10,1	46	3,6	
Итого:	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46/46	2,6/3,6	
ОБЕД							
Щи из квашеной капусты со сметаной	150	0,8	3,76	5,55	59,52	12,46	83
	200	1,36	6,27	9,26	99,2	14,77	
Бефстроганов из отварного мяса	40	15,6	15,6	0,83	208,0	12,01	256
	40	18,22	18,22	0,97	242,68	12,01	
Рис отварной	120	2	4	10	126	-	304
	130	2,5	4,3	11	135	-	
Компот из сухофруктов с витамином «с»	150	0,42		11,24	45,48	3,5	59
	180	0,50		20,9	85,34	5,0	
Хлеб пшеничный	40	2,3	0,04	17,8	40	-	
	50	2,87	0,05	22,25	50	-	
Итого:	500/725	19,52/25,45	23,4/28,84	85,38/106,92	479,0/562,22	27,97/31,78	
ПОЛДНИК							
Молоко	150	4,2	4,8	7,03	88	1,0	
	200	5,02	5,74	8,44	105,5	1,0	
Гренки	50	1,52	0,16	9,72	47,6		
	50	3,04	0,32	19,4	95,2		
Итого:	200/250	5,78/6,06	4,96/6,06	16,75/27,84	13,56/200,7	1,0/1,0	
УЖИН							
Омлет	80	5,82	9,02	1,52	110,54	-	214
	100	8,95	13,87	2,33	170,06	-	
Морковь отварная с сахаром	50	0,44	1,5	2,48	26,56	2,88	30 к.к.
	60	0,67	2,25	3,73	39,85	3,64	
Чай с молоком	180	2,09	1,9	9,9	65,43	1,3	134
	190	2,51	2,29	11,94	78,52	1,3	
Хлеб пшеничный	20	5,39	1,86	7,24	86	-	
	30	7,71	2,67	15,2	90	-	
Фрукты	70	0,41	0,41	10,09	45	4,0	
	80	0,51	0,45	11,2	50	5,0	
Итого:	400/450	14,15/20,35	14,69/21,53	31,23/44,4	333,53/428,43	8,18/9,94	
ясли	1550	65,43	61,08	214,42	1419,47	41,13	
сад	1800	84,97	80,58	282,54	1956,87	47,9	

День: пятый
Неделя: первая
Сезон: весенне-летнее

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта.
		б	ж	у			
ЗАВТРАК							
Каша манная на молоке	150	3,74	4,8	23,86	153,75	1,3	189
	160	5,12	6,62	32,61	210,13	1,3	
Хлеб пшеничный с маслом	30/4	2,45	7,55	14,62	136	-	13 к.к.
	40/5	3,5	10,7	20,8	193	-	
Сыр	14	2,6	2,68		35,2	2,8	14
	15	3,9	4,02		52,8	2,8	
Чай с сахаром	150	0,05	0,007	11,48	46,2	-	55
	180	0,06	0,009	13,77	55,4	-	
Итого:	350/400	8,84/12,58	15,037/21,041	49,96/67,18	371,15/511,33	4,1/4,1	
2 ЗАВТРАК							
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2,6	442
	100	0,5	0,1	10,1	46	3,6	
Итого:	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46/46	2,6/3,6	
ОБЕД							
Суп картофельный с бобовыми с курой	150	1,40	2,33	8,16	59,27	18,9	7 к.к.
	200	2,33	3,88	13,61	98,78	21,2	
Котлета из говядины	40	7,32	8,15	6,31	128	0,08	272
	50	8,54	9,5	7,3	149,3	0,08	
Овощи тушеные в молочном соусе	120	2,46	2,77	17,67	105,45	9,2	338
	150	3,07	3,46	22,09	131,8	9,2	
Компот из яблок	150	0,42		20,9	85,34	3,5	438
	190	0,50		25,1	102,41	5,0	
Хлеб пшеничный	40	2,3	0,04	17,8	40	-	
	60	2,87	0,05	22,25	50	-	
Итого:	500/600	13,9/17,31	13,29/16,89	70,84/90,35	418,06/532,29	35,18/35,48	
ПОЛДНИК							
Чай с молоком (молоко)	150	2,09	1,9	9,9	65,43	1,3	134
	180	2,51	2,29	11,94	78,52	1,3	
Манник	50	3,42	5,86	33,92	202,25	0,08	75
	70	4,79	8,71	47,49	283,15	0,08	
Итого:	200/250	5,51/7,30	7,76/11	43,82/59,43	267,68/361,67	1,38/1,38	
УЖИН							
Тефтели рыбные	90	7,5	2,5	4	67,5	0,8	245
	95	8,7	2,9	4,66	78,77	0,8	
Салат из огурца	45	0,49	2,08	2,58	31	2,88	33 к.к.
	50	0,73	3,12	3,87	46	2,88	
Кисель	180	1,02		21,76	87,14	-	60 к.к.
	180	1,22		26,11	104,57	-	
Хлеб пшеничный	20	5,39	1,86	7,24	86	-	
	30	7,71	2,67	15,2	90	-	
Фрукты	95	0,41	0,41	10,09	45	11,0	
	95	0,41	0,41	10,09	45	14,0	
Итого:	400/450	14,81/18,77	6,85/9,1	45,67/59,93	316,64/364,34	14,68/17,68	
ясли	1550	43,56	43,03	220,39	1419,53	57,94	
сад	1800	56,46	58,43	286,99	1815,63	62,24	

День: первый
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летнее

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта.
		б	ж	у			
ЗАВТРАК							
Каша гречневая вязкая	150	0,85	0,72	4,11	27	-	65
	160	1,13	0,96	5,48	36	-	
Хлеб пшеничный с маслом	30/4	2,45	7,55	14,62	136	-	13 к.к.
	40/5	3,5	10,7	20,8	193	-	
Сыр	10	2,6	2,68		35,2	2,8	14 к.к.
	15	3,9	4,02		52,8	2,8	
Какао с молоком	150	3,63	3,78	24,54	146,78	1,1	58
	180	4,85	5,04	32,73	195,71	1,3	
Итого:	350/400	9,53/13,38	14,73/20,72	43,47/59,01	344,98/477,51	3,9/4,1	
2 ЗАВТРАК							
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2,6	442
	100	0,5	0,1	10,1	46	3,6	
Итого:	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46/46	2,6/3,6	
ОБЕД							
Щи со свежей капусты	150	1,25	3,79	6,38	64,66	29,4	83
	200	2,08	6,32	10,63	107,82	31,4	
Макаронник, запеченный с мясом сметанном соусе	100	4,416	4,236	28,26	168,876	-	26
	130	5,52	5,295	35,32	211,095	-	
Салат из свеклы с яблоком	40	0,44	1,5	2,48	26,56	9,16	44
	50	0,67	2,25	3,73	39,85	9,16	
Компот из свежих фруктов	150	0,42		20,9	85,34	3,5	438
	180	0,50		25,1	102,41	5,0	
Хлеб пшеничный	40	2,3	0,04	17,8	40	-	
	50	2,87	0,05	22,25	50	-	
Итого:	480/610	25,62/31,32	29,91/37,65	50,22/100,1	646,66/766,07	42,06/45,56	
ПОЛДНИК							
Кефир	160	4,2	4,78	6,13	84,39	0,7	
	200	5,04	5,74	7,36	101,268	0,7	
Печенье	40	2,87	1,6	9,24	65,8	-	
	50	8,2	4,6	26,4	188	-	
Итого:	200/250	7,07/13,24	6,38/10,34	15,37/33,76	150,19/298,268	0,7/0,7	
УЖИН							
Сырники творожные молочным сладким соусом	120/30	16,65	2,57	17,4	194,24	0,31	130
	120/30	26,33	8,77	27,46	307,5	0,43	
Чай с лимоном	150	0,05	0,007	11,48	46,2	2,1	55
	180	0,06	0,009	13,77	55,4	2,1	
Хлеб пшеничный	25	5,39	1,86	7,24	86	-	
	35	7,71	2,67	15,2	90	-	
Фрукты	75	0,67	2,25	3,73	39,85	14,0	
	80	0,7	2,34	3,95	42,76	15,0	
Итого:	400/450	22,78/34,8	6,687/13,789	39,85/60,38	366,29/495,66	16,41/17,53	
ясли	1530	65,5	61,597	115,54	1554,12	65,67	
сад	1810	93,24	82,59	263,35	2083,50	77,49	

День: второй
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летнее

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
		б	ж	у			
ЗАВТРАК							
Каша рисовая с молоком	166	4,53	5,9	5,7	162,4	0,49	189
	175	6,04	7,85	10,33	216,6	0,56	
Хлеб пшеничный с маслом	30/4	2,45	7,55	14,62	136	-	13 к.к
	40/5	3,5	10,7	20,8	193	-	
Кофейный напиток с молоком	150	2,09	2,39	14,78	89	1,1	57
	180	2,51	2,87	17,73	106,82	1,3	
Итого:	350/400	9,07/12,05	15,84/21,42	35,1/48,86	387,4/516,42	1,59/1,86	
2 ЗАВТРАК							
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2,6	442
	100	0,5	0,1	10,1	46	3,6	
Итого:	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46/46	2,6/3,6	
ОБЕД							
Рассольник	150	3,01	6,78	19,42	89,76	6,03	90
	200	5,02	11,3	32,3	149,6	6,09	
Голубцы ленивые в томатном соусе	80	5,61	5,72	4,21	90,6	16,1	306
	120	6,56	6,69	4,93	106,21	18,8	
Салат витаминный	30	0,56	4,03	3,68	53,31	0,54	107
	50	0,84	6,04	5,53	79,26	0,72	
Компот из кураги	150	0,42		20,9	85,34	3,5	438
	180	0,50		25,1	102,41	5,0	
Хлеб пшеничный	40	2,3	0,04	17,8	40	-	
	50	2,87	0,05	22,25	50	-	
Итого:	450/600	11,9/15,79	16,57/24,08	66,01/90,11	359,01/408,22	26,17/30,61	
ПОЛДНИК							
Молоко	150	4,2	4,8	7,03	88	1,0	
	180	5,02	5,74	8,44	105,5	1,0	
Булочка домашняя	50	3,64	5,9	30,66	190,16	-	467
	70	5,09	8,2	42,9	266,23	-	
Итого:	200/250	7,84/11,01	10,7/13,94	37,69/51,34	278,16/371,73	1,0/1,0	
УЖИН							
Рыба, запеченная в омлете	90	8,5	2,8	2	76,2	1,3	79
	95	9,4	3,1	2,2	85,2	1,3	
Картофель, запеченный из отварного	135	2,86	11,72	24,78	216,58	8,1	
	140	3,58	14,65	31	270,7	8,7	
Чай с сахаром	150	0,05	0,007	11,48	46,2	-	431
	180	0,06	0,009	13,77	55,4	-	
Хлеб пшеничный	25	5,39	1,86	7,24	86	-	
	35	7,71	2,67	15,2	90	-	
Итого:	400/450	16,80/20,75	16,38/20,42	45,50/62,17	424,98/501,30	9,4/10,0	
ясли	1550	46,11	59,59	194,4	1495,55	40,76	
сад	1800	60,1	79,96	262,58	1843,67	47,07	

День: третий
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летнее

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта.
		б	ж	у			
ЗАВТРАК							
Каша геркулесова на молоке	166	4,6	6,5	18,6	151,7		189
	175	6,33	8,9	25,49	207,48		
Хлеб пшеничный с маслом	30/4	2,45	7,55	14,62	136	-	13 к.к.
	40/5	3,5	10,7	20,8	193	-	
Какао с молоком	150	3,63	3,78	24,54	146,78	1,1	58
	180	4,85	5,04	32,73	195,71	1,3	
Итого:	350/400	10,68/14,68	17,83/24,64	57,76/79,02	434,48/596,19	1,1/1,3	
2 ЗАВТРАК							
Фрукт	95	0,67	2,25	3,73	39,85	14,0	
	100	0,7	2,34	3,95	42,76	15,0	
Итого:	95/100	0,67/0,7	2,25/2,34	3,73/3,95	39,85/42,76	14,0/15,0	
ОБЕД							
Суп овощной со сметаной	130	1,15	3,51	7,55	69,14	7,8	95
	140	1,92	5,86	12,58	115,23	8,4	
Гуляш из печени	50	13,3	10	30,6	265,5	12,1	256
	60	16,2	12,2	37,4	324,5	13,4	
Картофельное пюре	100	2,3	3,3	12,93	145,96	8,1	335
	130	2,89	4,23	16,17	182,46	8,7	
Морковь отварная с сахаром	20	0,44	1,5	2,48	26,56	0,37	42
	40	0,67	2,25	3,73	39,85	0,49	
Компот из изюма	150	0,42		20,9	85,34	4,0	438
	180	0,50		25,1	102,41	5,0	
Хлеб пшеничный	40	40	2,3	0,04	17,8	-	
	50	50	2,87	0,05	22,25	-	
Итого:	450/600	57,61/72,18	20,61/25,18	74,50/95,03	610,30/786,70	32,37/35,99	
ПОЛДНИК							
Ряженка	150	4,2	4,8	7,03	88	0,44	20
	180	5,02	5,74	8,44	105,5	0,54	
Хлеб пшеничный с повидлом	40/10	2,35	1,06	32,2	129,5	-	2
	40/10	5,57	2,03	55,65	246,75	-	
Итого:	200/250	6,55/10,59	5,86/7,77	39,23/64,09	217,5/352,25	0,44/0,54	
УЖИН							
Рагу овощное	180	2,26	9,06	13,76	105,72	9,04	351
	200	2,78	11,24	17,06	180,69	10,9	
Яйцо вареное	50	13	12	1	117	-	148
	50	13	12	1	117	-	
Чай с молоком	150	2,09	2,39	14,78	89	1,3	431
	170	2,51	2,87	17,73	106,82	1,3	
Хлеб пшеничный	20	5,39	1,86	7,24	86		
	30	7,71	2,67	15,2	90		
Итого:	400/450	24,28/28,34	26,70/30,95	46,54/65,99	455,50/583,40	10,05/12,20	
ясли	1550	98,75	71,96	222,10	1745,86	60,76	
сад	1800	123,47	88,81	303,18	2317,41	68,63	

День: четвертый
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летнее

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта.
		б	ж	у			
ЗАВТРАК							
Каша ячневая на молоке	156	5,3	4,88	28,9	180,6	0,4	184
	160	7,23	6,67	39,54	246,87	0,9	
Хлеб пшеничный с маслом	30/4	2,45	7,55	14,62	136	-	13 к.к.
	40/5	3,5	10,7	20,8	193	-	
Кофе с молоком	150	2,09	2,39	14,78	89	1,1	57
	180	2,51	2,87	17,73	106,82	1,3	
Сыр	10	2,6	2,68		35,2	2,8	14
	15	3,9	4,02		52,8	2,8	
Итого:	350/400	12,44/17,14	17,5/24,26	58,3/78,07	440,8/599,49	4,3/5	
2 ЗАВТРАК							
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2,6	442
	100	0,5	0,1	10,1	46	3,6	
Итого:	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46/46	2,6/3,6	
ОБЕД							
Борщ с капустой и картофелем	120	1,14	3,99	6,48	66,66	28,4	3 к.к.
	170	1,9	6,66	10,81	111,1	31,4	
Биточки из говядины	40	8,94	6,6	8,73	129,7	-	272
	50	10,43	7,7	10,18	151,3	-	
Картофель в молоке	100	2,46	2,77	17,67	105,45	-	103
	150	3,07	3,46	22,09	131,8	-	
Компот из сухофруктов с витамином «с»	150	0,42		11,24	45,48	3,5	59
	180	0,50		20,9	85,34	4,5	
Хлеб пшеничный	40	40	2,3	0,04	17,8		
	50	50	2,87	0,05	22,25		
Итого:	450/600	52,96/65,90	15,66/20,69	44,16/64,03	365,05/501,79	31,9/35,9	
ПОЛДНИК							
Чай с молоком	150	4,2	4,8	7,03	88	1,3	134
	180	5,02	5,74	8,44	105,5	1,3	
Пирожок с капустой	50	3,49	2,92	21,73	127,29	2,12	453
	70	4,64	3,89	28,90	169,3	3,15	
Итого:	200/250	7,69/9,66	7,72/9,63	28,76/37,34	215,29/274,80	3,42/4,45	
УЖИН							
Запеканка из творога с морковью, со сгущенным молоком	120/20	15,44	14,06	39,63	346,4	0,2	224
	120/20	20,1	18,18	49,02	440	0,4	
Кисель	150	1,02		21,76	87,14	0,35	380
	180	1,22		26,11	104,57	0,44	
Фрукты	90	0,41	0,41	10,09	45	14,0	
	100	0,41	0,41	10,09	45	14,0	
Хлеб пшеничный	20	5,39	1,86	7,24	86		
	30	7,71	2,67	15,2	90		
Итого:	400/450	22,26/29,44	2,27/3,08	39,09/51,40	218,14/239,57	14,35/14,44	
ясли	1550	95,85	43,25	180,41	1285,28	56,57	
сад	1800	122,64	57,76	240,94	1661,65	63,39	

День: пятый
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летнее

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
		б	ж	у			
ЗАВТРАК							
Каша «Дружба» (рис, пшено) на молоке	166	4,79	6,09	25,6	176,42	1,3	190
	175	6,4	8,12	34,2	235,2	1,3	
Хлеб пшеничный с маслом	30/4	2,45	7,55	14,62	136	-	13 к.к.
	40/5	3,5	10,7	20,8	193	-	
Какао с молоком	150	3,63	3,78	24,54	146,78	1,1	57
	180	4,85	5,04	32,73	195,71	1,3	
Итого:	350/400	10,87/14,75	17,42/23,86	64,76/87,73	459,2/623,91	2,4/2,6	
2 ЗАВТРАК							
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2,6	442
	100	0,5	0,1	10,1	46	3,6	
Итого:	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46/46	2,6/3,6	
ОБЕД							
Суп картофельный с макаронами с курой	120	1,69	1,71	13,05	74,45	0,1	100
	200	2,82	2,86	21,76	124,08	0,2	
Тефтели из говядины с рисом «Ёжики»	40	7,83	11,56	8,07	167,64	1,4	8
	50	9,13	13,48	9,41	195,58	1,6	
Гороховое пюре	100	2,46	2,77	17,67	105,45	-	5
	110	3,07	3,46	22,09	131,8	-	
Компот из сухофруктов с витамином «с»	150	0,42		11,24	45,48	4,0	59
	180	0,50		20,9	85,34	5,0	
Хлеб пшеничный	40	40	2,3	0,04	17,8	-	
	50	50	2,87	0,05	22,25	-	
Итого:	450/600	52,4/65,52	18,34/22,67	50,07/74,01	410,82/559,05	5,5/6,8	
ПОЛДНИК							
Молоко	100	2,09	1,9	9,9	65,43		
	100	2,51	2,29	11,94	78,52		
Вафли	20	2,87	1,6	9,24	65,8		
	50	8,2	4,6	26,4	188		
Фрукты	80	0,67	2,25	3,73	39,85	14,0	
	100	0,7	2,34	3,95	42,76	15,0	
Итого:	200/250	5,63/11,41	5,75/9,23	22,87/42,29	171,08/309,28	14,5/15,0	
УЖИН							
Биточки рыбные	175	9,85	4,93	2,53	93,84	0,2	239
	175	11,5	5,7	3,06	109,5	0,4	
Салат из свежих овощей с яблоком	50	0,56	2,1	3,51	35,28	0,54	107
	60	0,84	3,1	5,2	52,92	0,72	
Чай с лимоном	150	2,09	2,39	14,78	89	2,1	431
	180	2,51	2,87	17,73	106,82	2,1	
Хлеб пшеничный	25	5,39	1,86	7,24	86	-	
	35	7,71	2,67	15,2	90	-	
Итого:	400/450	17,89/22,56	11,26/14,34	28,06/41,19	304,12/359,24	2,84/3,22	
ясли	1550	87,29	52,87	177,86	1371,28	27,84	
сад	1800	114,74	70,2	157,49	1897,48	31,22	