

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД «ВАСИЛЁК» ПГТ. НОВОКРУЧИНИНСКИЙ**

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
\_\_\_\_\_ Л.Г. Назарова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

**Основное меню рациона питания детей  
МДОУ ДС «Василек»**

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)		Пищевые вещества (г)						Калорий ность		№ реце птур ы
			Белки		Жиры		Углеводы				
	2 - 3 года	3 - 7 лет	2 - 3 года	3-7 лет	2 - 3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2 - 3 года	3-7 лет	
			42	54	47	60	203	261	1400	1800	
<b>День 1 понедельник</b>											
<b>Завтрак</b>											
Макароны отварные	130	150	4,05	6,1	4,3	8,4	27,25	40,9	213,88	275,0	24
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,55	3,4	2,54	3,38	13,32	17,76	88,2	117,6	17
Масло сливочное	5	5	0,05	0,05	3,9	3,9	0,05	0,05	35,5	35,5	
Сыр твёрдых сортов	4	6	2,2	3,3	2,4	3,6	0	0	32	48	47
Хлеб пшеничный	30	40	2,1	3,5	0,9	1,5	15	25	78	70	15
<b>Итого за завтрак</b>	<b>319</b>	<b>381</b>	<b>10,95</b>	<b>16,35</b>	<b>14,04</b>	<b>20,78</b>	<b>55,62</b>	<b>83,71</b>	<b>447,58</b>	<b>546,1</b>	
<b>2 завтрак</b>											
10-00 Сок	100	100	0	0	0	0	20,9	20,9	95	95	4
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20,9</b>	<b>20,9</b>	<b>95</b>	<b>95</b>	
<b>Обед</b>											
Салат из свежих овощей	40	50	0,47	0,56	2,85	3,8	2,82	3,36	27,8	36,88	14
Суп крестьянский на мясном бульоне	150	180	2,35	2,91	2,09	2,61	15,88	20,28	89,7	107,36	37
Солянка из свежей капусты с мясом	180	200	13,36	14,92	7,46	8,16	9,24	10,2	119	131,49	57
Компот из сухофруктов	150	180	0,23	0,3	0	0	18,45	24,6	73,13	97,5	129
Хлеб ржаной	35	45	1,85	2,3	0,37	0,46	12,58	15,64	66,6	82,8	15a
<b>Итого за обед</b>	<b>555</b>	<b>655</b>	<b>18,26</b>	<b>20,99</b>	<b>12,77</b>	<b>15,03</b>	<b>58,97</b>	<b>74,08</b>	<b>376,23</b>	<b>456,0</b>	
<b>Полдник</b>											
Печенье	10	20	0,6	1,2	0,4	0,8	7	14	35	70	77
Чай с молоком	150	180	2,25	3	2,25	3	10,54	14	73,5	98	133
<b>Итого за полдник</b>	<b>160</b>	<b>200</b>	<b>2,85</b>	<b>4,2</b>	<b>2,65</b>	<b>3,8</b>	<b>17,54</b>	<b>28</b>	<b>108,5</b>	<b>168</b>	
<b>Ужин</b>											
Рыба припущенная	60	70	11,5	11,5	5,52	5,52	0,03	0,03	65,9	65,9	69
овощи тушеные	110	130	2,37	3,28	2,37	3,28	15,41	21,21	62,3	86,26	70
Йогурт питьевой	100	120	4,2	5,4	4,2	5,4	5,6	7,2	84	108	401
Хлеб пшеничный	30	40	2,1	3,5	0,9	1,5	15	25	78	130	15
<b>Итого за ужин</b>	<b>300</b>	<b>360</b>	<b>20,17</b>	<b>23,68</b>	<b>12,99</b>	<b>15,7</b>	<b>36,04</b>	<b>53,44</b>	<b>290,2</b>	<b>390,16</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1434</b>	<b>1696</b>	<b>52,23</b>	<b>65,22</b>	<b>42,45</b>	<b>55,31</b>	<b>189,07</b>	<b>260,13</b>	<b>1317,51</b>	<b>1655,26</b>	

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)		Пищевые вещества (г)						Калорий ность		№ реце пту ры
			Белки		Жиры		Углеводы				
	2 - 3 года	3 - 7 лет	2 - 3 года	3-7 лет	2 - 3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2 - 3 года	3-7 лет	
			42	54	47	60	203	261	1400	1800	
<b>День 2 вторник</b>											
<b>Завтрак</b>											
Каша пшеничная молочная	130	180	4,36	6,05	5,94	7,8	21,83	28,25	151,5 6	210,5	189
Чай с молоком	150	180	2,25	3	2,25	3	12,8	17	82,0	109,4	133
Масло сливочное	5	5	0,05	0,05	3,9	3,9	0,05	0,05	35,5	35,5	
Хлеб пшеничный	30	40	2,1	3,5	0,9	1,5	15	25	78	130	15
<b>Итого за завтрак</b>	<b>315</b>	<b>405</b>	<b>8,76</b>	<b>12,6</b>	<b>12,99</b>	<b>16,2</b>	<b>49,68</b>	<b>70,3</b>	<b>399,1</b>	<b>485,4</b>	
<b>2 завтрак</b>											
10-00 Сок	100	100	0	0	0	0	20,9	20,9	95	95	4
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20,9</b>	<b>20,9</b>	<b>95</b>	<b>95</b>	
<b>Обед</b>											
Салат из свежей моркови	40	50	0,36	0,48	2,85	3,8	2,16	2,88	27,6	36,64	10/1
Суп фасолевый на мясном бульоне	150	180	2,19	3,33	2,35	2,94	15,54	22,78	88,6	121,0 2	35
Гуляш из отварного мяса	60	80	11,69	13,25	6,24	7,07	2,96	3,36	108,2	122,6	7
Каша гречневая рассыпчатая	110	150	4,04	6,06	4,32	6,48	25,64	38,46	156,4	234,6	37
Компот из сухофруктов	150	180	0,2	0,2	0	0	12	17	46	65	91
Хлеб ржаной	35	45	1,85	2,3	0,37	0,46	12,58	15,64	66,6	82,8	15a
<b>Итого за обед</b>	<b>545</b>	<b>685</b>	<b>20,33</b>	<b>25,62</b>	<b>16,13</b>	<b>20,75</b>	<b>70,88</b>	<b>100,2</b>	<b>493,4</b>	<b>662,7</b>	
<b>Полдник</b>											
Печенье	12	20	4,33	5,48	8,8	10,41	26,05	33,05	214,5 3	253,5 4	84
Кефир	100	120	4,2	5	4,8	5,76	6,15	7,38	84	100,8	401
<b>Итого за полдник</b>	<b>112</b>	<b>140</b>	<b>4,53</b>	<b>10,48</b>	<b>13,6</b>	<b>16,17</b>	<b>32,2</b>	<b>40,43</b>	<b>217,5</b>	<b>354,4</b>	
<b>Ужин</b>											
Салат из свежих огурцов с капустой	40	50	0,35	0,43	1,9	2,85	1,72	2,58	18,65	27,69	39
Картофель отварной	120	140	2,49	2,93	3,38	3,9	20,79	24,53	130,1	150,1	299
Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	0,1	0,1	28,5	38	132
Хлеб пшеничный	30	40	2,8	3,5	1,2	1,5	20	25	104	130	15
<b>Итого за ужин</b>	<b>340</b>	<b>410</b>	<b>5,64</b>	<b>6,86</b>	<b>6,48</b>	<b>8,25</b>	<b>42,61</b>	<b>52,21</b>	<b>281,2 5</b>	<b>345,7 9</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1412</b>	<b>1740</b>	<b>39,26</b>	<b>55,56</b>	<b>49,2</b>	<b>61,37</b>	<b>216,2 7</b>	<b>284,0 4</b>	<b>1486, 25</b>	<b>1943, 29</b>	

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)		Пищевые вещества (г)						Калорий ность		№ рец епт уры
			Белки		Жиры		Углеводы				
	2 - 3 года	3 - 7 лет	2 - 3 года	3-7 лет	2 - 3 года	3-7 лет	2-3 год а	3-7 лет	2 - 3 года	3-7 лет	
			42	54	47	60	203	261	1400	1800	
<b>День 3 среда</b>											
<b>Завтрак</b>											
Каша рисовая молочная	130	180	4,36	6,05	5,94	7,8	21,8 3	28,25	151,5 6	210,5	189
Масло сливочное	5	5	0,05	0,05	3,9	3,9	0,05	0,05	35,5	35,5	
Хлеб пшеничный	30	40	2,1	3,5	0,9	1,5	15	25	78	130	15
Какао с молоком	150	180	2,55	3,4	2,54	3,38	13,3 2	17,76	88,2	117,6	180
<b>Итого за завтрак</b>	<b>315</b>	<b>405</b>	<b>11,31</b>	<b>13,0</b>	<b>13,28</b>	<b>16,58</b>	<b>50,2</b>	<b>71,06</b>	<b>353,2 6</b>	<b>493,6</b>	
<b>2 завтрак</b>											
Фрукты свежие	95	100	1,04	1,09	0	0	10,4	11,9	41,6	47,6	12
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>1,04</b>	<b>1,09</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>11,9</b>	<b>41,6</b>	<b>47,6</b>	
<b>Обед</b>											
Салат из свежих овощей	40	60	0,47	0,56	2,85	3,8	2,82	3,36	27,8	36,88	14
Рассольник на мясном бульоне	150	180	5,71	7,14	4,47	5,59	14,7 9	18,49	112,3	140,3 8	32
Тефтели из рыбы	50	70	12,81	13,16	5,78	5,93	4,65	5,42	86,32	99,32	90
Пюре картофельное	110	130	2,94	3,41	5,94	6,36	20,3 9	22,01	154,3	165,3	299
Кисель	150	180	0,16	0,21	0	0	19,9	24,9	71,17	94,89	122
Хлеб ржаной	35	45	1,85	2,3	0,37	0,46	12,5 8	15,64	66,6	82,8	15a
<b>Итого за обед</b>	<b>535</b>	<b>665</b>	<b>23,94</b>	<b>26,78</b>	<b>19,41</b>	<b>22,14</b>	<b>75,1 3</b>	<b>89,82</b>	<b>518,4 9</b>	<b>620,4 9</b>	
<b>Полдник</b>											
Вафли	12	20	0,6	1,2	0,4	0,8	7	14	35	70	226
Чай с молоком	150	180	0	3	0	3	0	17	0	109,4	133
<b>Итого за полдник</b>	<b>162</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>4,2</b>	<b>0,4</b>	<b>3,8</b>	<b>7</b>	<b>31</b>	<b>35</b>	<b>179,4</b>	
<b>Ужин</b>											
Овощное рагу	150	170	1,49	2,8	4,0	4,8	8,0	8,2	95,0	110,0	57
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	7,5	10	28,5	38	132
Хлеб пшеничный	40	50	2,8	3,5	1,2	1,5	20	25	104	130	15
<b>Итого за ужин</b>	<b>340</b>	<b>420</b>	<b>4,29</b>	<b>6,3</b>	<b>5,2</b>	<b>6,3</b>	<b>35,5</b>	<b>43,2</b>	<b>227,5</b>	<b>278</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1447</b>	<b>1790</b>	<b>41,18</b>	<b>50,28</b>	<b>38,29</b>	<b>48,82</b>	<b>178, 23</b>	<b>249,9 8</b>	<b>1175, 79</b>	<b>1619, 09</b>	

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)		Пищевые вещества (г)						Калорий ность		№ реце пту ры
			Белки		Жиры		Углеводы				
	2 - 3 года	3 - 7 лет	2 - 3 года	3-7 лет	2 - 3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2 - 3 года	3-7 лет	
			42	54	47	60	203	261	1400	1800	
<b>День 4 четверг</b>											
<b>Завтрак</b>											
Каша овсяная молочная	130	150	4,36	6,05	5,94	7,8	21,83	28,25	151,5 6	210,5	14/4
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,55	3,4	2,54	3,38	13,32	17,76	88,2	117,6	17
Сыр твёрдых сортов	4	6	2,2	3,3	2,4	3,6	0	0	32	48	47
Масло сливочное	5	5	0,05	0,05	3,9	3,9	0,05	0,05	35,5	35,5	
Хлеб пшеничный	30	40	2,1	3,5	0,9	1,5	15	25	78	130	15
<b>Итого за завтрак</b>	<b>319</b>	<b>381</b>	<b>11,3</b>	<b>16,3</b>	<b>16,3</b>	<b>33,7</b>	<b>50,2</b>	<b>71,06</b>	<b>385,3</b>	<b>541,6</b>	
<b>2 завтрак</b>											
Фрукты свежие	95	100	1,04	1,09	0	0	10,4	11,9	41,6	47,6	12
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>1,04</b>	<b>1,09</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>11,9</b>	<b>41,6</b>	<b>47,6</b>	
<b>Обед</b>											
Салат из свежих помидоров	30	50	0,4	0,56	2,85	3,8	2,4	3,36	27,6	36,88	14/1
Борщ на мясном бульоне	150	180	1,79	1,95	2,47	3,09	11,69	12,65	60,77	61,25	28
Плов	160	200	16,06	19,29	10,52	15,12	22,77	24,59	246,6 3	306,8	94
Компот из сухофруктов	150	180	0,23	0,3	0	0	18,45	24,6	73,13	97,5	129
Хлеб ржаной	35	45	1,85	2,3	0,37	0,46	12,58	15,64	66,6	82,8	15a
<b>Итого на обед</b>	<b>525</b>	<b>655</b>	<b>20,33</b>	<b>24,4</b>	<b>16,21</b>	<b>22,47</b>	<b>67,89</b>	<b>80,84</b>	<b>474,7 3</b>	<b>585,2 3</b>	
<b>Полдник</b>											
Печенье	10	20	0,6	1,2	0,4	0,8	7	14	35	70	226
Молоко кипяченое	150	180	4,2	5	4,8	5,76	6,15	7,38	84	100,8	401
<b>Итого за полдник</b>	<b>160</b>	<b>200</b>	<b>4,8</b>	<b>6,2</b>	<b>5,2</b>	<b>6,56</b>	<b>13,15</b>	<b>21,38</b>	<b>119</b>	<b>170,8</b>	
<b>Ужин</b>											
Сырники творожные с джемом	130	135	15,49	15,91	18,49	18,77	16,65	21,55	290,0 8	314,5 8	80
Чай с молоком	150	180	0	3	0	3	0	17	0	10,4	133
Хлеб пшеничный	30	40	2,8	3,5	1,2	1,5	20	25	104	130	15
<b>Итого за ужин</b>	<b>310</b>	<b>355</b>	<b>18,29</b>	<b>22,41</b>	<b>19,69</b>	<b>23,27</b>	<b>36,65</b>	<b>63,55</b>	<b>394,0 8</b>	<b>454,9 8</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1409</b>	<b>1691</b>	<b>55,76</b>	<b>70,4</b>	<b>57,4</b>	<b>86</b>	<b>178,2 9</b>	<b>248,7 3</b>	<b>1414, 71</b>	<b>1800, 21</b>	

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)		Пищевые вещества (г)						Калорий ность		№ ре цеп ту ры
			Белки		Жиры		Углеводы				
	2 - 3 год а	3 - 7 лет	2 – 3 года	3-7 лет	2 – 3 год а	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2 – 3 года	3-7 лет	
			42	54	47	60	203	261	1400	1800	
<b>День 5 пятница</b>											
<b>Завтрак</b>											
Каша кукурузная молочная	130	150	4,36	6,05	5,94	7,8	21,83	28,25	151,5 6	210,5	14/4
Салат из свежей моркови	30	50	0,44	0,64	2,85	3,8	2,64	3,84	27,7	37,12	21/1
Какао с молоком	150	180	2,55	3,4	2,54	3,38	13,32	17,76	88,2	117,6	397
Масло сливочное	5	5	0,05	0,05	3,9	3,9	0,05	0,05	35,5	35,5	
Хлеб пшеничный	30	40	2,1	3,5	0,9	1,5	15	25	78	130	15
<b>Итого за завтрак</b>	<b>345</b>	<b>425</b>	<b>9,5</b>	<b>13,64</b>	<b>16,1 3</b>	<b>20,38</b>	<b>52,84</b>	<b>75,4</b>	<b>380,9 6</b>	<b>530,7 2</b>	
<b>2 завтрак</b>											
Фрукты свежие	95	100	1,04	1,19	0	0	10,4	11,9	41,6	47,6	12
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>1,04</b>	<b>1,19</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>11,9</b>	<b>41,6</b>	<b>47,6</b>	
<b>Обед</b>											
Салат из свежих огурцов с капустой	30	50	0,43	0,59	2,85	3,8	2,58	3,54	27,7	36,97	14/1
Щи на курином бульоне	150	180	6,84	7,13	8,94	9,89	4,49	6,23	92,28	115,3 5	28
Пюре картофельное	110	130	2,94	3,41	5,94	6,36	20,39	22,01	154,3	165,3	299
Куры отварные	50	70	18,8	22	9,4	11	0,94	1,1	150	176	99
Компот из кураги	150	180	0,23	0,3	0	0	18,45	24,6	73,13	97,5	129
Хлеб ржаной	35	45	1,85	2,3	0,37	0,46	12,58	15,64	66,6	82,8	15a
<b>Итого за обед</b>	<b>525</b>	<b>655</b>	<b>31,9</b>	<b>35,73</b>	<b>27,5</b>	<b>31,51</b>	<b>59,43</b>	<b>57,48</b>	<b>564,0 1</b>	<b>673,9 2</b>	
<b>Полдник</b>											
Печенье овсяное	12	20	0,6	1,2	0,4	0,8	7	14	35	70	226
Чай с молоком	150	180	0	3	0	3	0	17	0	10,4	133
<b>Итого за полдник</b>	<b>162</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>4,2</b>	<b>0,4</b>	<b>3,8</b>	<b>7</b>	<b>31</b>	<b>35</b>	<b>80,4</b>	
<b>Ужин</b>											
Рыба под молочным соусом	150	180	14,67	17,91	7,52	9,4	4,1	5,13	107,1 5	133,9 4	86
Йогурт питьевой	100	150	4,2	5,4	4,2	5,4	5,6	7,2	84	108	401
<b>Итого за ужин</b>	<b>250</b>	<b>330</b>	<b>18,87</b>	<b>23,31</b>	<b>11,7 2</b>	<b>14,8</b>	<b>9,7</b>	<b>12,33</b>	<b>191,1 5</b>	<b>241,9 4</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>137 7</b>	<b>171 0</b>	<b>61,91</b>	<b>78,07</b>	<b>59,3 5</b>	<b>70,49</b>	<b>139,37</b>	<b>188,11</b>	<b>1212, 72</b>	<b>1574, 58</b>	

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)		Пищевые вещества (г)						Калорий ность		№ реце птур ы
			Белки		Жиры		Углеводы				
	2 - 3 года	3 - 7 лет	2 - 3 года	3-7 лет	2 - 3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2 - 3 года	3-7 лет	
			42	54	47	60	203	261	1400	1800	
<b>День 6 понедельник</b>											
<b>Завтрак</b>											
Каша манная молочная	130	150	4,36	6,05	5,94	7,8	21,83	28,25	151,5 6	210,5	189
Кофейный напиток	150	180	2,55	3,4	2,54	3,38	13,32	17,76	88,2	117,6	17
Масло сливочное	5	5	0,05	0,05	3,9	3,9	0,05	0,05	35,5	35,5	
Хлеб пшеничный	30	40	2,1	3,5	0,9	1,5	15	25	78	130	15
Сыр твёрдых сортов	4	6	2,2	3,3	2,4	3,6	0	0	32	48	47
<b>Итого за завтрак</b>	<b>319</b>	<b>381</b>	<b>11,26</b>	<b>16,3</b>	<b>15,68</b>	<b>20,18</b>	<b>50,2</b>	<b>71,06</b>	<b>385,2 6</b>	<b>541,6</b>	
<b>2 завтрак</b>											
10-00 Сок	100	100	0	0	0	0	20,9	20,9	95	95	4
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20,9</b>	<b>20,9</b>	<b>95</b>	<b>95</b>	
<b>Обед</b>											
Салат из яблок и моркови	30	50	0,58	0,66	2,85	3,8	4,52	5	37,8	46,8	21/1
Суп овощной на мясном бульоне	150	180	4,79	5,99	4,7	5,87	10,44	13,54	83,4	101,3	40
Ежики из мяса и риса	140	160	16,52	20,12	8,33	9,73	13,28	26,08	193	270	99
Томатный соус	30	40	0,23	0,31	0,01	0,02	1,51	2,02	5,19	6,93	
Компот из сухофруктов	150	180	0,23	0,3	0	0	18,45	24,6	73,13	97,5	129
Хлеб ржаной	35	45	1,85	2,3	0,37	0,46	12,58	15,64	66,6	82,8	15а
<b>Итого за обед</b>	<b>535</b>	<b>655</b>	<b>24,2</b>	<b>29,68</b>	<b>16,26</b>	<b>19,88</b>	<b>60,78</b>	<b>86,88</b>	<b>459,1 2</b>	<b>605,3 3</b>	
<b>Полдник</b>											
Булочка печеная	30	40	5,27	0	8,32	0	33,05	0	233	233	472
Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	7,5	10	28,5	38	132
<b>Итого за полдник</b>	<b>180</b>	<b>220</b>	<b>5,27</b>	<b>0</b>	<b>8,32</b>	<b>0</b>	<b>40,55</b>	<b>10</b>	<b>261,5</b>	<b>271</b>	
<b>Ужин</b>											
Зразы картофельные с овощами	150	180	5,35	6,06	5,18	5,33	23,16	28,12	150,5	180,6 5	246. 1
Соус сметанный	30	35	0,5	0,62	1,52	2,12	1,76	1,92	22,6	29	
Кефир	100	150	4,2	5	4,8	5,76	6,15	7,38	84	100,8	401
Хлеб пшеничный	30	40	2,1	2,8	0,9	1,2	15	20	78	104	15
<b>Итого за ужин</b>	<b>310</b>	<b>405</b>	<b>12,15</b>	<b>14,48</b>	<b>12,4</b>	<b>14,41</b>	<b>46,07</b>	<b>57,42</b>	<b>335,1</b>	<b>414,4 5</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1444</b>	<b>1761</b>	<b>52,88</b>	<b>60,46</b>	<b>52,66</b>	<b>54,47</b>	<b>218,5</b>	<b>246,2 6</b>	<b>1535, 98</b>	<b>1927, 38</b>	

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)		Пищевые вещества (г)						Калорий ность		№ реце птур ы
			Белки		Жиры		Углеводы				
	2 – 3 года	3 – 7 лет	2 – 3 года	3-7 лет	2 – 3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2 – 3 года	3-7 лет	
			42	54	47	60	203	261	1400	1800	
<b>День 7 вторник</b>											
<b>Завтрак</b>											
Вермишель молочная	150	180	5,03	5,03	5,54	5,54	20,63	20,63	160,7	160,7	33
Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	7,5	10	28,5	38	132
Масло сливочное	5	5	0,05	0,05	3,9	3,9	0,05	0,05	35,5	35,5	
Хлеб пшеничный	30	40	2,1	3,5	0,9	1,5	15	25	78	130	15
<b>Итого за завтрак</b>	<b>335</b>	<b>405</b>	<b>7,18</b>	<b>8,58</b>	<b>10,34</b>	<b>10,94</b>	<b>43,18</b>	<b>55,68</b>	<b>302,7</b>	<b>364,2</b>	
<b>2 завтрак</b>											
Фрукты свежие	95	100	1,04	1,19	0	0	10,4	11,9	41,6	47,6	12
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>1,04</b>	<b>1,19</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>11,9</b>	<b>41,6</b>	<b>47,6</b>	
<b>Обед</b>											
Салат из свежих овощей	30	50	0,47	0,56	2,85	3,8	2,82	3,36	27,8	36,88	14
Суп гороховый на мясном бульоне	150	180	6,33	7,91	4,19	5,24	25,87	27,06	117,3 3	146,6 6	35
Запеканка картофельная мясом	160	200	14,35	17,94	11,4	14,04	19,6	23,77	241,0 2	301,2 8	95
Томатный соус	30	40	0,23	0,31	0,01	0,02	1,51	2,02	5,19	6,93	40
Компот из чернослива	150	200	0,23	0,3	0	0	18,45	24,6	73,13	97,5	
Хлеб ржаной	35	45	1,85	2,3	0,37	0,46	12,58	15,64	66,6	82,8	15а
<b>Итого за обед</b>	<b>555</b>	<b>715</b>	<b>23,46</b>	<b>29,32</b>	<b>18,82</b>	<b>23,56</b>	<b>80,83</b>	<b>96,45</b>	<b>531,0 7</b>	<b>672,0 5</b>	
<b>Полдник</b>											
Вафли	15	20	0,6	1,2	0,4	0,8	7	14	35	70	226
Чай с молоком	150	180	0	3	0	3	0	17	0	10,4	133
<b>Итого за полдник</b>	<b>165</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>4,2</b>	<b>0,4</b>	<b>3,8</b>	<b>7</b>	<b>31</b>	<b>35</b>	<b>80,4</b>	
<b>Ужин</b>											
Омлет натуральный	90	100	6,47	6,47	6,05	6,05	2	2	96,24	96,24	77
Икра кабачковая	40	60	1,57	1,93	3,41	3,9	10,97	13,83	66,7	78,14	57
Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	7,5	10	28,5	38	132
Хлеб пшеничный	30	40	2,8	3,5	1,2	1,5	20	25	104	130	15
<b>Итого за ужин</b>	<b>310</b>	<b>380</b>	<b>10,84</b>	<b>11,9</b>	<b>10,66</b>	<b>11,45</b>	<b>40,47</b>	<b>50,83</b>	<b>295,4 4</b>	<b>342,4</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1460</b>	<b>1800</b>	<b>43,12</b>	<b>55,19</b>	<b>40,22</b>	<b>49,75</b>	<b>181,9</b>	<b>245,4 6</b>	<b>1205, 81</b>	<b>1506, 65</b>	

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)		Пищевые вещества (г)						Калорий ность		№ реце пту ры
			Белки		Жиры		Углеводы				
	2 - 3 года	3 - 7 лет	2 - 3 года	3-7 лет	2 - 3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2 - 3 года	3-7 лет	
			42	54	47	60	203	261	1400	1800	
<b>День 8 среда</b>											
<b>Завтрак</b>											
Каша рисовая	150	180	4,36	6,05	5,94	7,8	21,83	28,25	151,56	210,5	189
Кофейный напиток	150	180	2,55	3,4	2,54	3,38	13,32	17,76	88,2	117,6	17
Масло сливочное	5	5	0,05	0,05	3,9	3,9	0,05	0,05	35,5	35,5	
Хлеб пшеничный	30	40	2,1	3,5	0,9	1,5	15	25	78	130	15
<b>Итого за завтрак</b>	<b>335</b>	<b>405</b>	<b>9,06</b>	<b>13</b>	<b>13,28</b>	<b>16,58</b>	<b>50,2</b>	<b>71,06</b>	<b>353,26</b>	<b>493,6</b>	
<b>2 завтрак</b>											
Фрукты свежие	95	100	1,04	1,19	0	0	10,4	11,9	41,6	47,6	12
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>1,04</b>	<b>1,19</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>11,9</b>	<b>41,6</b>	<b>47,6</b>	
<b>Обед</b>											
Салат из свежих огурцов с зеленью	30	50	0,4	0,59	2,85	3,8	2,4	3,54	27,6	36,97	14/1
Суп рыбный	150	180	7,29	9,11	3,47	4,34	11,81	14,91	86,51	108,22	42
Жаркое по-домашнему	160	200	16,06	19,29	10,52	15,12	22,77	24,59	246,63	306,8	94
Кисель	150	180	0,16	0,21	0	0	19,9	24,9	71,17	94,89	96
Хлеб ржаной	35	45	1,85	2,3	0,37	0,46	12,58	15,64	66,6	82,8	15a
<b>Итого за обед</b>	<b>525</b>	<b>655</b>	<b>25,76</b>	<b>31,5</b>	<b>17,21</b>	<b>23,72</b>	<b>69,46</b>	<b>83,58</b>	<b>498,51</b>	<b>629,68</b>	
<b>Полдник</b>											
Печенье	10	20	0,6	1,2	0,4	0,8	7	14	35	70	226
Чай с молоком	150	180	4,2	4,5	3,75	5,04	6,3	7,56	76,5	91,8	401
<b>Итого за полдник</b>	<b>160</b>	<b>200</b>	<b>4,8</b>	<b>5,7</b>	<b>4,15</b>	<b>5,84</b>	<b>13,3</b>	<b>21,56</b>	<b>111,5</b>	<b>161,8</b>	
<b>Ужин</b>											
Рыба тушеная с овощами	150	170	12,1	13,72	4,89	5,55	2,7	3,48	62,15	70,44	249
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	7,5	10	28,5	38	132
Хлеб пшеничный	40	40	2,8	2,8	1,2	1,2	20	20	104	104	15
<b>Итого за ужин</b>	<b>340</b>	<b>410</b>	<b>14,9</b>	<b>16,52</b>	<b>6,09</b>	<b>6,75</b>	<b>30,2</b>	<b>33,68</b>	<b>194,65</b>	<b>212,44</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1455</b>	<b>1770</b>	<b>55,56</b>	<b>67,91</b>	<b>40,73</b>	<b>52,89</b>	<b>173,56</b>	<b>221,78</b>	<b>1199,52</b>	<b>1545,12</b>	

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)		Пищевые вещества (г)						Калорий ность		№ реце пту ры
			Белки		Жиры		Углеводы				
	2 - 3 года	3 - 7 лет	2 - 3 года	3-7 лет	2 - 3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2 - 3 года	3-7 лет	
			42	54	47	60	203	261	1400	1800	
<b>День 9 четверг</b>											
<b>Завтрак</b>											
Суп молочный с крупой	130	180	4,1	5,5	5,0	6,6	12,0	15,2	100,0	133,2	33
Какао с молоком	150	180	1,44	1,44	1,7	1,7	11,2	11,2	63	63	397
Сыр	4	6	2,55	3,4	2,54	3,38	13,32	17,76	88,2	117,6	47
Масло сливочное	5	5	0,05	0,05	3,9	3,9	0,05	0,05	35,5	35,5	
Хлеб пшеничный	30	40	2,1	3,5	0,9	1,5	15	25	78	130	15
<b>Итого за завтрак</b>	<b>319</b>	<b>411</b>	<b>10,24</b>	<b>13,89</b>	<b>14,04</b>	<b>17,08</b>	<b>61,57</b>	<b>69,21</b>	<b>364,7</b>	<b>479,3</b>	
<b>2 завтрак</b>											
Фрукты свежие	95	100	1,04	1,19	0	0	10,4	11,9	41,6	47,6	12
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>1,04</b>	<b>1,19</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>11,9</b>	<b>41,6</b>	<b>47,6</b>	
<b>Обед</b>											
Икра кабачковая	20	30	0,3	0,7	2,6	3,1	5,9	6	43,0	48,7	41
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	2,0	2,8	2,1	2,9	1,8	20,2	89,3	119,0	86
Голубцы ленивые	170	200	17,0	19,1	15,0	17,7	13,0	15,6	250,0	299,7	94
Соус сметанный	15	20	0,2	0,4	0,6	1,2	9,5	1,9	11,8	23,5	
Компот из сухофруктов	150	180		0,4			25	26,9	97	111,0	129
Хлеб ржаной	35	45	1,85	2,3	0,37	0,46	12,58	15,64	66,6	82,8	15a
<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>655</b>	<b>21,35</b>	<b>29,3</b>	<b>20,67</b>	<b>25,36</b>	<b>67,78</b>	<b>84,54</b>	<b>557,7</b>	<b>684,7</b>	
<b>Полдник</b>											
Печенье	10	20	0,6	1,2	0,4	0,8	7	10	35	70	226
Молоко кипяченое	150	180	4,4	5,9	4,9	6,5	7,2	9,6	83	110,0	127
<b>Итого за полдник</b>	<b>160</b>	<b>200</b>	<b>5</b>	<b>7,1</b>	<b>5,3</b>	<b>7,3</b>	<b>14,2</b>	<b>19,6</b>	<b>118</b>	<b>180</b>	
<b>Ужин</b>											
Рыба, запеченная в омлете	32	37	10,0	13,0	4,0	5,0	2,0	2,5	90,0	106,9	249
Пюре картофельное	120	140	2,94	3,41	5,94	6,36	20,39	22,01	154,3	165,3	299
Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	7,5	10	28,5	38	132
Хлеб пшеничный	30	40	2,1	3,5	0,9	1,5	15	25	78	130	15
<b>Итого за ужин</b>	<b>332</b>	<b>397</b>	<b>15,04</b>	<b>19,91</b>	<b>10,84</b>	<b>12,86</b>	<b>44,89</b>	<b>59,51</b>	<b>350,8</b>	<b>440,2</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1446</b>	<b>1763</b>	<b>52,67</b>	<b>71,39</b>	<b>50,85</b>	<b>62,6</b>	<b>198,8</b>	<b>244,7</b>	<b>1432,8</b>	<b>1831,8</b>	

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)		Пищевые вещества (г)						Калорий ность		№ рец епт у ры
			Белки		Жиры		Углеводы				
	2 - 3 года	3 - 7 лет	2 - 3 года	3-7 лет	2 - 3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2 - 3 года	3-7 лет	
			42	54	47	60	203	261	1400	1800	
<b>День 10 пятница</b>											
<b>Завтрак</b>											
Каша ячневая молочная	130	180	4,36	6,05	5,94	7,8	21,83	28,25	151,56	210,5	4/4
Кофейный напиток	150	180	2,55	3,4	2,54	3,38	14,76	17,76	88,2	117,6	17
Масло сливочное	5	5	0,05	0,05	3,9	3,9	0,05	0,05	35,5	35,5	
Хлеб пшеничный	30	40	2,1	3,5	0,9	1,5	15	25	78	130	15
<b>Итого за завтрак</b>	<b>315</b>	<b>405</b>	<b>9,06</b>	<b>13</b>	<b>13,28</b>	<b>16,58</b>	<b>51,64</b>	<b>71,06</b>	<b>353,26</b>	<b>493,6</b>	
<b>2 завтрак</b>											
11-00 Сок	100	100	0	0	0	0	20,9	20,9	95	95	130
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20,9</b>	<b>20,9</b>	<b>95</b>	<b>95</b>	
<b>Обед</b>											
Салат из свежих овощей	30	50	0,47	0,56	2,85	3,8	2,82	3,36	27,8	36,88	14
Суп вермишелевый на курином бульоне	150	180	6,27	8,39	3,8	4,76	8,57	16,14	88,95	131,3 1	151
Суфле куриное	50	70	20,61	22,07	13,39	14,09	3,12	3,19	205,2	216,3 8	310
Рис отварной	110	130	3,1	4,2	3,9	4,3	15,2	16,4	90,0	95,0	188
Свекла тушеная	30	40	1,36	1,64	2,85	5,7	8,16	9,84	44,13	57,72	57
Компот из сухофруктов	150	180	0,2	0,2	0	0	12	17	46	65	129
Хлеб ржаной	35	45	1,85	2,3	0,37	0,46	12,58	15,64	66,6	82,8	
<b>Итого за обед</b>	<b>555</b>	<b>650</b>	<b>33,86</b>	<b>39,36</b>	<b>27,16</b>	<b>33,11</b>	<b>62,45</b>	<b>81,57</b>	<b>568,8</b>	<b>685,0 9</b>	
<b>Полдник</b>											
Пряник	20	30	7	7,97	10	11,8	37,9	43,05	300	320,3 8	448
Конфета	10	20	6,07	9	11	13	28,85	30	246,4	259	448
Чай с молоком	140	180	4,2	5	4,8	5,76	6,15	7,38	84	100,8	401
<b>Итого за полдник</b>	<b>170</b>	<b>230</b>	<b>17,27</b>	<b>21,97</b>	<b>25,8</b>	<b>30,56</b>	<b>72,9</b>	<b>80,43</b>	<b>630,4</b>	<b>680,1 8</b>	
<b>Ужин</b>											
Зразы картофельные с овощами	150	180	5,35	6,06	5,18	5,33	23,16	28,12	150,5	180,6 5	246. 1
Соус сметанный	30	35	0,5	0,62	1,52	2,12	1,76	1,92	22,6	29	
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	7,5	10	28,5	38	
Хлеб пшеничный	40	50	2,8	3,5	1,2	1,5	20	25	104	130	15
<b>Итого за ужин</b>	<b>370</b>	<b>465</b>	<b>8,65</b>	<b>10,18</b>	<b>7,9</b>	<b>8,95</b>	<b>52,42</b>	<b>65,04</b>	<b>305,6</b>	<b>377,6 5</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1510</b>	<b>1850</b>	<b>68,84</b>	<b>84,51</b>	<b>86,2</b>	<b>89,2</b>	<b>260,3 1</b>	<b>319</b>	<b>1953,0 6</b>	<b>2331, 52</b>	