

Утверждено
Приказом № 07 от 12.01.2022г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 2 «РОМАШКА»

Возрастная
категория:

Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	4,44	5,80	29,30	180,52	268
	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	40	2,93	2,82	17,74	108,32	100
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,42	3,60	11,09	91,01	508
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	10,79	12,22	58,13	379,85	
10:00	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,4	31
	Свекольник	200	1,74	3,56	9,62	77,6	136
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	130	5,50	12,22	29,86	280,02	244
	Гуляш из говядины	80	11,34	5,86	2,80	184,96	373
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	18,10	87	115
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,36	0,14	16,11	67	526
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	22,78	25,44	78,65	734,98	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,4	534
	Булочка "Веснушка"	70	5,48	4,32	39,90	220,5	578
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10,70	8,82	48,54	315,9	
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,30	15,78	64,08	114
	Макаронные изделия отварные с сыром	140	8,47	7,07	23,80	179,48	301
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	121
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	19,05	82,5	537
ИТОГО ЗА УЖИН		370	11,94	11,82	62,48	385,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1840	56,61	58,70	257,60	1863,29	

Возрастная
категория:

Дети 3-7 лет

День 2							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	2,32	3,12	16,30	95,18	266
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	50	4,72	5,84	17,59	132,85	96
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,27	3,33	14,18	92,16	513
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	9,31	12,29	48,07	320,19	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	19,05	82,5	537
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,75	0,00	19,05	82,5	
ОБЕД	Салат из морской капусты с растительным маслом	60	3,52	3,25	8,83	80,12	16
	Суп с рыбными консервами	200	5,06	5,78	15,24	133	159
	Картофельное пюре с морковью	130	2,57	3,84	19,86	109,86	435
	Голубцы ленивые	80	5,20	6,64	5,60	100	377
	Соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,23	21,48	463
	Кисель из свежих ягод	180	0,18	0,09	19,35	78,3	518
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	18,10	87	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	20,19	21,44	89,21	609,76	
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	535
	Печенье	50	3,75	4,90	40,10	208,5	609
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	8,97	9,40	47,30	298,5	
УЖИН	Рагу из птицы	200	11,96	16,46	20,20	298,4	412
	Чай с лимоном (2-й вариант)	180	0,09	0,00	13,68	54,9	505
	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,30	15,78	64,08	114
ИТОГО ЗА УЖИН		410	13,82	16,76	49,66	417,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1950	53,04	59,89	253,29	1728,33	

Возрастная
категория:

Дети 3-7 лет

День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	18,00	23,70	23,90	424,99	319
	Сметана	30	0,57	4,50	5,57	65,66	488
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,18	0,00	6,32	25,61	502
	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,30	15,78	64,08	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390	20,52	28,50	51,57	580,34	
ЗАВТРАК 2	Флоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,30	10,30	47	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,96	5,60	7,54	107,36	147
	Каша рисовая рассыпчатая	130	2,74	2,87	34,44	183,98	246
	Котлеты рыбные любительские	80	8,16	2,24	4,96	84,8	352
	Соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,23	21,48	463
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99	527
	Салат из свежих помидоров	60	0,33	3,11	2,29	37,84	30
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	18,10	87	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	19,30	15,66	93,86	621,46	
ПОЛДНИК	Блинчики с маслом	70	5,25	7,04	20,96	168,43	663
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,45	0,18	20,79	86,4	526
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	5,70	7,22	41,75	254,83	
УЖИН	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,60	7,16	27,50	198,42	273
	Чай с молоком (1-й вариант)	180	2,61	2,56	10,71	84,46	506
	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,30	15,78	64,08	114
ИТОГО ЗА УЖИН		410	9,98	10,02	53,99	346,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1880	55,90	61,70	251,47	1850,59	

Возрастная
категория:

Дети 3-7 лет

День 4							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	4,56	10,10	31,90	210,52	272
	Чай с молоком (1-й вариант)	180	2,61	2,56	10,71	84,46	506
	Батон нарезной	35	1,92	0,66	19,46	91,7	117
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	9,09	13,32	62,07	386,68	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,50	0,15	4,35	27	537
ИТОГО ЗА 10:00		150	1,50	0,15	4,35	27	
ОБЕД	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,59	2,45	5,31	47,18	53
	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,20	15,60	97	139
	Компот из плодов консервированных	180	0,27	0,04	14,53	57,85	533
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	18,10	87	115
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,95	4,16	36,79	212,15	243
	Оладьи из печени по-кунцевски	80	12,53	6,50	11,36	194,34	404
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,54	1,95	2,69	35,67	454
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	24,82	19,90	104,38	731,19	
ПОЛДНИК	Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	75	3,00	1,37	35,25	147,5	560
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	535
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		255	8,22	5,87	42,45	237,5	
УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,18	0,00	6,32	25,61	502
	Омлет натуральный	130	9,36	13,88	5,59	183,92	307
	Кабачки, запеченные под соусом	80	1,44	8,40	7,44	99,2	234
	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,30	15,78	64,08	114
ИТОГО ЗА УЖИН		420	12,75	22,58	35,13	372,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1970	56,38	61,82	248,38	1755,18	

Возрастная
категория:

Дети 3-7 лет

День 5							
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	50	4,72	5,84	17,59	132,85	96
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,42	3,60	11,09	91,01	508
	Суп молочный с крупой	200	2,82	9,16	16,52	131,8	170
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	10,96	18,60	45,20	355,66	
10:00	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Сельдь с луком	60	7,32	4,86	8,90	102,57	76
	Суп гороховый с картофелем (на бульоне)	200	3,60	4,40	18,76	111,88	68
	Жаркое по-домашнему	200	11,60	13,48	27,00	280,8	374
	Кисель из свежих ягод	180	0,18	0,09	19,35	78,3	518
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	18,10	87	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	26,00	23,43	92,11	660,55	
ПОЛДНИК	Коржик молочный	70	3,38	8,52	45,85	278,83	598
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,36	0,14	16,11	67	526
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3,74	8,66	61,96	345,83	
УЖИН	Картофельное пюре	130	2,57	4,13	18,80	124,11	434
	Чай с лимоном (2-й вариант)	180	0,09	0,00	13,68	54,9	505
	Рыбные консервы (порциями)	60	10,32	3,48	0,00	81,6	110
	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,30	15,78	64,08	114
ИТОГО ЗА УЖИН		400	14,75	7,91	48,26	324,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1870	55,85	59,00	257,33	1733,73	

Возрастная
категория:

Дети 3-7 лет

День 6							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	2,82	9,16	16,52	131,8	170
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	40	1,20	4,20	20,40	124	102
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,27	3,33	14,18	92,16	513
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	6,29	16,69	51,10	347,96	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,65	0,15	18,90	84	537
ИТОГО ЗА 10:00		150	1,65	0,15	18,90	84	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,2	36
	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,20	15,60	97	139
	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,58	25,17	125,58	297
	Курица в соусе с томатом	80	12,26	9,00	2,74	152	410
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	18,10	87	115
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99	527
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	22,97	20,44	87,11	621,78	
ПОЛДНИК	Вафли	60	1,68	1,98	46,38	210	607
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,36	0,14	16,11	67	526
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	2,04	2,12	62,49	277	
УЖИН	Рагу овощное с мясом	200	19,16	21,28	16,66	343,9	89
	Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й вариант)	180	0,09	0,00	13,50	54	503
	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,30	15,78	64,08	114
ИТОГО ЗА УЖИН		410	21,02	21,58	45,94	461,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1920	53,97	60,98	265,54	1792,72	

Возрастная
категория:

Дети 3-7 лет

День 7							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	200	6,42	6,56	28,40	193,02	270
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	50	4,72	5,84	17,59	132,85	96
	Чай с молоком (1-й вариант)	180	2,61	2,56	10,71	84,46	506
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	13,75	14,96	56,70	410,33	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,90	0,10	9,50	45	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,90	0,10	9,50	45	
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	60	0,90	6,06	5,10	78,6	57
	Суп из овощей с фасолью	200	2,94	3,52	16,22	92,4	148
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,95	4,16	36,79	212,15	243
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	80	7,60	7,44	11,36	176,8	395
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	18,10	87	115
	Компот из плодов консервированных	180	0,27	0,04	14,53	57,85	533
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	20,96	21,82	102,10	704,8	
ПОЛДНИК	Булочка "Нежная"	75	4,88	10,00	43,65	285	668
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	535
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		255	10,10	14,50	50,85	375	
УЖИН	Омлет с капустой цветной	100	7,90	10,40	2,80	136	317
	Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й вариант)	180	0,09	0,00	13,50	54	503
	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,30	15,78	64,08	114
ИТОГО ЗА УЖИН		310	9,76	10,70	32,08	254,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1795	55,47	62,08	251,23	1789,21	

Возрастная
категория:

Дети 3-7 лет

День 8							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	19,50	21,30	23,90	424,99	319
	Молоко сгущенное	30	1,56	2,55	16,65	98,4	490
	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,30	15,78	64,08	114
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,42	3,60	11,09	91,01	508
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390	26,25	27,75	67,42	678,48	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	19,05	82,5	537
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,75	0,00	19,05	82,5	
ОБЕД	Салат из редьки	60	0,78	4,08	3,18	54,6	47
	Суп с макаронными изделиями	200	1,90	3,60	13,12	96,6	163
	Картофельное пюре	130	2,57	4,13	18,80	124,11	434
	Биточки, котлеты из кальмаров и рыбы	70	6,23	5,24	7,18	129,81	284
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,54	1,95	2,69	35,67	454
	Кисель из свежих ягод	180	0,18	0,09	19,35	78,3	518
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	18,10	87	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	15,50	19,69	82,42	606,09	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,18	0,00	6,32	25,61	502
	Пицца "Детская"	70	6,23	4,96	21,87	170,56	465
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,41	4,96	28,19	196,17	
УЖИН	Каша молочная кукурузная жидкая	200	4,46	5,40	28,68	189,04	271
	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,30	15,78	64,08	114
	Чай с лимоном (1-й вариант)	180	0,23	0,00	7,42	31,16	504
ИТОГО ЗА УЖИН		410	6,46	5,70	51,88	284,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1920	55,37	58,10	248,96	1847,52	

Возрастная
категория:

Дети 3-7 лет

День 9							
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	2,05	41,20	11,65	420,06	99
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,27	3,33	14,18	92,16	513
	Каша манная молочная жидкая	200	4,44	5,80	29,30	180,52	268
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	8,76	50,33	55,13	692,74	
10:00	Плоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	118
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,40	0,30	10,30	47	
ОБЕД	Салат картофельный	60	1,14	1,44	9,84	66	62
	Суп картофельный с клецками	200	0,88	1,90	6,38	46	151
	Капуста тушеная	150	2,97	1,79	10,12	82,8	428
	Котлеты из говядины с овощами	80	9,76	5,12	4,71	152	385
	Компот из вишен и яблок	180	0,22	0,11	21,33	71,23	532
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	18,10	87	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	18,27	10,96	70,48	505,03	
ПОЛДНИК	Творожники песочные	70	5,74	8,47	43,40	203	596
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,18	0,00	6,32	25,61	502
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	5,92	8,47	49,72	228,61	
УЖИН	Азу	200	18,02	8,34	29,84	238,6	370
	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,30	15,78	64,08	114
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90	537
ИТОГО ЗА УЖИН		380	20,84	8,79	65,42	392,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1870	54,19	78,85	251,05	1866,06	

Возрастная
категория:

Дети 3-7 лет

День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	5,60	7,16	27,50	198,42	273
	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	40	2,93	2,82	17,74	108,32	100
	Чай с молоком (1-й вариант)	180	2,61	2,56	10,71	84,46	506
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	11,14	12,54	55,95	391,2	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15,15	69	537
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,75	0,15	15,15	69	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	60	0,33	3,11	2,29	37,84	30
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76	133
	Плов из отварной птицы	200	14,86	25,42	41,84	471,4	411
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99	527
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	18,10	87	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	20,40	33,13	95,05	771,24	
ПОЛДНИК	батон с помадкой	55	3,94	2,57	28,17	151,83	б/н
	Чай с лимоном (1-й вариант)	180	0,23	0,00	7,42	31,16	504
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		235	4,17	2,57	35,59	182,99	
УЖИН	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,58	25,17	125,58	297
	Печень говяжья по-строгановски	70	11,45	8,79	2,74	135,55	403
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,45	0,18	20,79	86,4	526
	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,30	15,78	64,08	114
ИТОГО ЗА УЖИН		410	18,57	9,85	64,48	411,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1905	55,03	58,24	266,22	1826,04	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		18920	551,81	619,36	2551,07	18052,67	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1892	55,18	61,94	255,11	1805,267	

Возрастная категория: Дети 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	3,33	4,35	21,97	135,39	268
	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	30	2,20	2,12	13,31	81,24	100
	Какао с молоком (1-й вариант)	150	2,85	3,00	9,24	75,84	508
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	8,38	9,47	44,52	292,47	
10:00	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	45	0,40	2,29	1,62	28,8	31
	Свекольник	150	1,31	2,67	7,21	58,2	136
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	110	4,65	10,34	25,27	236,94	244
	Гуляш из говядины	60	8,50	4,40	2,10	138,72	373
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,48	69,6	115
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,30	0,12	13,42	55,83	526
ИТОГО ЗА ОБЕД		555	17,80	20,30	64,10	588,09	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	79,5	534
	Булочка "Веснушка"	50	3,91	3,09	28,50	157,5	578
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	8,26	6,84	35,70	237	
УЖИН	Хлеб пшеничный	25	1,48	0,25	13,15	53,4	114
	Макаронные изделия отварные с сыром	110	6,66	5,56	18,70	141,02	301
	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,57	2,67	2,31	35,7	121
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	130	0,65	0,00	16,51	71,5	537
ИТОГО ЗА УЖИН		295	9,36	8,48	50,67	301,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	44,20	45,49	204,79	1466,18	

Возрастная категория: Дети 1,5-3 лет

День 2							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	160	1,86	2,50	13,04	76,14	266
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	35	3,30	4,09	12,31	93	96
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	1,89	2,78	11,82	76,8	513
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	7,05	9,37	37,17	245,94	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	130	0,65	0,00	16,51	71,5	537
ИТОГО ЗА 10:00		130	0,65	0,00	16,51	71,5	
ОБЕД	Салат из морской капусты с растительным маслом	45	2,64	2,44	6,62	60,09	16
	Суп с рыбными консервами	160	4,05	4,62	12,19	106,4	159
	Картофельное пюре с морковью	110	2,18	3,25	16,81	92,96	435
	Голубцы ленивые	60	3,90	4,98	4,20	75	377
	Соус томатный с овощами	20	0,24	0,82	1,49	14,32	463
	Кисель из свежих ягод	150	0,15	0,08	16,12	65,25	518
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,48	69,6	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		585	15,80	16,67	71,91	483,62	
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	535
	Печенье	30	2,25	2,94	24,06	125,1	609
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		180	6,60	6,69	30,06	200,1	
УЖИН	Рагу из птицы	150	8,97	12,34	15,15	223,8	412
	Чай с лимоном (2-й вариант)	150	0,08	0,00	11,40	45,75	505
	Хлеб пшеничный	25	1,48	0,25	13,15	53,4	114
ИТОГО ЗА УЖИН		325	10,53	12,59	39,70	322,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1565	40,63	45,32	195,35	1324,11	

Возрастная категория: Дети 1,5-3 лет

День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	120	14,40	18,96	19,12	340	319
	Сметана	20	0,38	3,00	3,71	43,77	488
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	0,15	0,00	5,26	21,34	502
	Хлеб пшеничный	25	1,48	0,25	13,15	53,4	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		315	16,41	22,21	41,24	458,51	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,30	10,30	47	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	150	2,97	4,20	5,65	80,52	147
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,32	2,43	29,14	155,67	246
	Котлеты рыбные любительские	60	6,12	1,68	3,72	63,6	352
	Соус томатный с овощами	20	0,24	0,82	1,49	14,32	463
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	82,5	527
	Салат из свежих помидоров	45	0,25	2,33	1,72	28,38	30
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,48	69,6	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		575	14,92	11,94	76,45	494,59	
ПОЛДНИК	Блинчики с маслом	50	3,75	5,03	14,97	120,31	663
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,38	0,15	17,33	72	526
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	4,13	5,18	32,30	192,31	
УЖИН	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,20	5,37	20,62	148,81	273
	Чай с молоком (1-й вариант)	150	2,18	2,13	8,92	70,38	506
	Хлеб пшеничный	25	1,48	0,25	13,15	53,4	114
ИТОГО ЗА УЖИН		325	7,86	7,75	42,69	272,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	43,72	47,38	202,98	1465	

Возрастная категория: Дети 1,5-3 лет

День 4							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	3,42	7,58	23,92	157,89	272
	Чай с молоком (1-й вариант)	150	2,18	2,13	8,92	70,38	506
	Батон нарезной	30	1,65	0,57	16,68	78,6	117
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	7,25	10,28	49,52	306,87	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	130	1,30	0,13	3,77	23,4	537
ИТОГО ЗА 10:00		130	1,30	0,13	3,77	23,4	
ОБЕД	Салат из свеклы с солеными огурцами	45	0,45	1,84	3,98	35,38	53
	Рассольник ленинградский	150	1,23	3,15	11,70	72,75	139
	Компот из плодов консервированных	150	0,23	0,03	12,10	48,21	533
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,48	69,6	115
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,04	3,52	31,13	179,51	243
	Оладьи из печени по-кунцевски	60	9,40	4,87	8,52	145,76	404
	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,36	1,30	1,80	23,78	454
ИТОГО ЗА ОБЕД		575	19,35	15,19	83,71	574,99	
ПОЛДНИК	Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	60	2,40	1,10	28,20	118	560
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	535
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	6,75	4,85	34,20	193	
УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	0,15	0,00	5,26	21,34	502
	Омлет натуральный	80	5,76	8,54	3,44	113,18	307
	Кабачки, запеченные под соусом	60	1,08	6,30	5,58	74,4	234
	Хлеб пшеничный	25	1,48	0,25	13,15	53,4	114
ИТОГО ЗА УЖИН		315	8,47	15,09	27,43	262,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	43,12	45,54	198,63	1360,58	

Возрастная категория: Дети 1,5-3 лет

День 5							
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	35	3,30	4,09	12,31	93	96
	Какао с молоком (1-й вариант)	150	2,85	3,00	9,24	75,84	508
	Суп молочный с крупой	150	2,11	6,87	12,39	98,85	170
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335	8,26	13,96	33,94	267,69	
10:00	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Сельдь с луком	45	5,49	3,65	6,67	76,93	76
	Суп гороховый с картофелем (на бульоне)	150	2,70	3,30	14,07	83,91	68
	Жаркое по-домашнему	150	8,70	10,11	20,25	210,6	374
	Кисель из свежих ягод	150	0,15	0,08	16,12	65,25	518
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,48	69,6	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		535	19,68	17,62	71,59	506,29	
ПОЛДНИК	Коржик молочный	50	2,41	6,09	32,75	199,16	598
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,30	0,12	13,42	55,83	526
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	2,71	6,21	46,17	254,99	
УЖИН	Картофельное пюре	110	2,18	3,50	15,91	105,02	434
	Чай с лимоном (2-й вариант)	150	0,08	0,00	11,40	45,75	505
	Рыбные консервы (порциями)	40	6,88	2,32	0,00	54,4	110
	Хлеб пшеничный	25	1,48	0,25	13,15	53,4	114
ИТОГО ЗА УЖИН		325	10,62	6,07	40,46	258,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	41,67	44,26	201,96	1334,54	

Возрастная категория: Дети 1,5-3 лет

День 6							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	150	2,11	6,87	12,39	98,85	170
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	40	1,20	4,20	20,40	124	102
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	1,89	2,78	11,82	76,8	513
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340	5,20	13,85	44,61	299,65	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	130	1,43	0,13	16,38	72,8	537
ИТОГО ЗА 10:00		130	1,43	0,13	16,38	72,8	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	45	0,31	4,55	0,90	45,9	36
	Рассольник ленинградский	150	1,23	3,15	11,70	72,75	139
	Макаронные изделия отварные	110	4,15	0,49	21,30	106,26	297
	Курица в соусе с томатом	60	9,20	6,75	2,05	114	410
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,48	69,6	115
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	82,5	527
ИТОГО ЗА ОБЕД		555	17,91	15,42	70,68	491,01	
ПОЛДНИК	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140	607
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,30	0,12	13,42	55,83	526
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		190	1,42	1,44	44,34	195,83	
УЖИН	Рагу овощное с мясом	150	14,37	15,96	12,49	257,92	89
	Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й вариант)	150	0,08	0,00	11,25	45	503
	Хлеб пшеничный	25	1,48	0,25	13,15	53,4	114
ИТОГО ЗА УЖИН		325	15,93	16,21	36,89	356,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	41,89	47,05	212,90	1415,61	

Возрастная категория: Дети 1,5-3 лет

День 7							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,82	4,92	21,30	144,77	270
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	35	3,30	4,09	12,31	93	96
	Чай с молоком (1-й вариант)	150	2,18	2,13	8,92	70,38	506
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335	10,30	11,14	42,53	308,15	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,50	45	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,90	0,10	9,50	45	
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	45	0,68	4,55	3,82	58,95	57
	Суп из овощей с фасолью	150	2,21	2,64	12,16	69,3	148
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,04	3,52	31,13	179,51	243
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	70	6,65	6,51	9,94	154,7	395
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,48	69,6	115
	Компот из фруктов консервированных	150	0,23	0,03	12,10	48,21	533
ИТОГО ЗА ОБЕД		565	17,45	17,73	83,63	580,27	
ПОЛДНИК	Булочка "Нежная"	50	3,25	6,66	29,10	190	668
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	535
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	7,60	10,41	35,10	265	
УЖИН	Омлет с капустой цветной	80	6,32	8,32	2,24	108,8	317
	Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й вариант)	150	0,08	0,00	11,25	45	503
	Хлеб пшеничный	25	1,48	0,25	13,15	53,4	114
ИТОГО ЗА УЖИН		255	7,88	8,57	26,64	207,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	44,13	47,95	197,40	1405,62	

Возрастная категория: Дети 1,5-3 лет

День 8							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	120	15,60	17,04	19,12	340	319
	Молоко сгущенное	20	1,04	1,70	11,10	65,6	490
	Хлеб пшеничный	25	1,48	0,25	13,15	53,4	114
	Какао с молоком (1-й вариант)	150	2,85	3,00	9,24	75,84	508
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		315	20,97	21,99	52,61	534,84	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	130	0,65	0,00	16,51	71,5	537
ИТОГО ЗА 10:00		130	0,65	0,00	16,51	71,5	
ОБЕД	Салат из редьки	45	0,58	3,06	2,39	40,95	47
	Суп с макаронными изделиями	150	1,42	2,70	9,84	72,45	163
	Картофельное пюре	110	2,18	3,50	15,91	105,02	434
	Биточки, котлеты из кальмаров и рыбы	60	5,34	4,49	6,15	111,26	284
	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,36	1,30	1,80	23,78	454
	Кисель из свежих ягод	150	0,15	0,08	16,12	65,25	518
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,48	69,6	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		575	12,67	15,61	66,69	488,31	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	0,15	0,00	5,26	21,34	502
	Пицца "Детская"	50	4,45	3,54	15,62	121,83	465
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	4,60	3,54	20,88	143,17	
УЖИН	Каша молочная кукурузная жидкая	150	3,35	4,05	21,51	141,78	271
	Хлеб пшеничный	25	1,48	0,25	13,15	53,4	114
	Чай с лимоном (1-й вариант)	150	0,19	0,00	6,18	25,96	504
ИТОГО ЗА УЖИН		325	5,02	4,30	40,84	221,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1545	43,91	45,44	197,53	1458,96	

Возрастная категория: Дети 1,5-3 лет

День 9							
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	2,05	41,20	11,65	420,06	99
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	1,89	2,78	11,82	76,8	513
	Каша манная молочная жидкая	150	3,33	4,35	21,97	135,39	268
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340	7,27	48,33	45,44	632,25	
10:00	Плоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	118
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,40	0,30	10,30	47	
ОБЕД	Салат картофельный	45	0,85	1,08	7,38	49,5	62
	Суп картофельный с клецками	150	0,66	1,42	4,79	34,5	151
	Капуста тушеная	130	2,57	1,55	8,78	71,76	428
	Котлеты из говядины с овощами	70	8,54	4,48	4,12	133	385
	Компот из вишен и яблок	150	0,18	0,09	17,78	59,35	532
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,48	69,6	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		585	15,44	9,10	57,33	417,71	
ПОЛДНИК	Творожники песочные	50	4,10	6,05	31,00	145	596
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	0,15	0,00	5,26	21,34	502
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	4,25	6,05	36,26	166,34	
УЖИН	Азу	150	13,52	6,26	22,38	178,95	370
	Хлеб пшеничный	25	1,48	0,25	13,15	53,4	114
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	130	0,91	0,13	17,16	78	537
ИТОГО ЗА УЖИН		305	15,91	6,64	52,69	310,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	43,27	70,42	202,02	1573,65	

Возрастная категория: Дети 1,5-3 лет

День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,20	5,37	20,62	148,81	273
	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	30	2,20	2,12	13,31	81,24	100
	Чай с молоком (1-й вариант)	150	2,18	2,13	8,92	70,38	506
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	8,58	9,62	42,85	300,43	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	130	0,65	0,13	13,13	59,8	537
ИТОГО ЗА 10:00		130	0,65	0,13	13,13	59,8	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	45	0,25	2,33	1,72	28,38	30
	Борщ с капустой и картофелем	160	1,17	3,20	6,82	60,8	133
	Плов из отварной птицы	150	11,14	19,07	31,38	353,55	411
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	82,5	527
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,48	69,6	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	15,58	25,08	74,65	594,83	
ПОЛДНИК	батон с помадкой	45	3,23	2,11	23,04	124,23	б/н
	Чай с лимоном (1-й вариант)	150	0,19	0,00	6,18	25,96	504
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		195	3,42	2,11	29,22	150,19	
УЖИН	Макаронные изделия отварные	110	4,15	0,49	21,30	106,26	297
	Печень говяжья по-строгановски	60	9,82	7,53	2,35	116,18	403
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,38	0,15	17,33	72	526
	Хлеб пшеничный	25	1,48	0,25	13,15	53,4	114
ИТОГО ЗА УЖИН		345	15,83	8,42	54,13	347,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1545	44,06	45,36	213,98	1453,09	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15230	430,60	484,21	2027,54	14257,34	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1523	43,06	48,42	202,75	1425,734	