

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий **БДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 117 П. О. МАКЕЕВКА» ДНР**
Л.Б. Огнева
 «30» августа 2024 г.



Примерное меню на 10 дней
 сезон осень-зима 2024-2025гг

Неделя 1

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст. группа	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с овощами	1,5-3 лет	120	3,8	4,9	21,1	144,6	54-25
		3-7 лет	150	4,7	6,1	26,5	180,8	
	Чай с молоком и сахаром	1,5-3 лет	150	1,2	0,8	6,5	38,2	54-4гн
		3-7 лет	200	1,6	1,1	8,7	50,9	
	Сыр твердых сортов в нарезке	1,5-3 лет	7	1,68	2,05	0	25,11	53-1з
		3-7 лет	10	2,3	2,92	0	35,87	
Хлеб пшеничный	1,5-3 лет	20	1,34	0,14	10,06	48,0	№1	
	3-7 лет	40	2,68	0,28	20,12	96,0		
Итого за завтрак	1,5-3 лет	297	8,02	7,89	37,76	255,91		
	3-7 лет	400	11,28	10,4	55,32	363,57		
2-й завтрак	Яблоко (банан)	1,5-3 лет	95	0,38	0,38	9,31	44,65	№9
		3-7 лет	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
	Итого за 2-й завтрак	1,5-3 лет	95	0,38	0,38	9,31	44,65	
		3-7 лет	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед	Суп картофельный с горохом	1,5-3 лет	180	3,2	3,6	11,9	87,6	54-8с
		3-7 лет	200	4,2	4,0	15,9	116,8	
	Салат из белокочанной капусты с морковью	1,5-3 лет	30	0,5	3,05	2,9	40,75	54-8з
		3-7 лет	60	1,0	6,1	5,8	81,5	
	Рыба тушеная в томате	1,5-3 лет	60	6,7	3,47	30,32	70,88	247
		3-7 лет	70	7,66	3,97	34,65	81,0	
Каша рисовая вязкая	1,5-3 лет	100	2,0	2,4	20,0	127,7	177	
	3-7 лет	120	3,0	3,6	35,0	167,0		

	Каша рисовая вязкая	1,5-3 лет	100	2,0	2,4	20,0	127,7	177
		3-7 лет	120	3,0	3,6	35,0	167,0	
	Хлеб пшеничный	1,5-3 лет	40	2,68	0,28	20,12	96,0	№ 1
		3-7 лет	40	2,68	0,28	20,12	96,0	
	Хлеб ржаной	1,5-3 лет	40	2,0	0,4	17,02	81,6	№ 1
		3-7 лет	50	2,5	0,5	21,25	102,0	
Компот из смеси сухофруктов	1,5-3 лет	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн	
	3-7 лет	200	0,5	0	19,8	81,0		
Итого за обед	1,5-3 лет	600	17,48	13,2	117,16	565,33		
	3-7 лет	740	21,54	18,45	152,52	725,3		
Полдник	Вареники ленивые с маслом сливочным	1,5-3 лет	130/3	12,0	10,91	31,61	272,63	№ 331
		3-7 лет	150/5	15,0	14,53	39,52	340,79	
	Молоко кипяченое	1,5-3 лет	150	4,57	4,07	7,56	85,0	№ 400
		3-7 лет	180	5,48	4,88	9,07	102,0	
	Печенье	1,5-3 лет	20	1,17	3,37	13,62	93,4	№ 66
		3-7 лет	30	1,76	4,98	20,43	140,1	
	Итого за полдник	1,5-3 лет	300/3	17,74	18,35	52,79	451,03	
		3-7 лет	360/5	22,24	24,39	69,02	582,89	
Итого за день	1,5-3 лет	1292/3	43,62	39,82	217,02	1316,92		
	3-7 лет	1600/5	55,46	53,64	286,66	1718,76		

Б – 42 Б – 43,62 – 103% завтрак – 20%
Ж – 47 Ж – 39,82 – 85% завтрак 2-й 4%
У- 203 У – 217,02 -106% обед – 42 %
К – 1400 К – 1316,92 – 94% полдник – 34%

Б -54 Б – 55,46 – 102% завтрак – 21%
Ж – 60 Ж – 53,64 – 89, 4% завтрак – 2-й – 3%
У – 261 У – 286,66 – 109% обед – 42%
К – 1800 К – 1718,76 – 95,5% полдник – 34%

Неделя 1
День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст группа	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептур
				белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная гречневая	1,5-3 лет	150	5,37	4,37	20,0	140,5	34-20к
		3-7 лет	200	7,1	5,9	27,0	187,3	
	Кофейный напиток	1,5-3 лет	150	013	003	5,63	23,29	от 263
		3-7 лет	180	016	003	7,76	31,93	
	Хлеб пшеничный	1,5-3 лет	20	1,34	0,14	10,06	48,0	№1
		3-7 лет	40	2,68	0,28	20,12	96,0	
	Яблоко (банан)	1,5-3 лет	95	038	038	9,31	44,65	№ 9
		3-7 лет	100	04	04	9,8	47,0	
	Итого за завтрак	1,5-3 лет	415	7,22	4,92	45,0	256,44	
		3-7 лет	520	10,34	6,61	64,68	262,23	
2-й завтрак	Кефир 2,5% жирности или другой кисло-молочный напиток	1,5-3 лет	150	4,35	3,75	6,0	79,5	№ 401
		3-7 лет	180	5,22	4,5	7,3	95,4	
	Итого за 2-й завтрак	1,5-3 лет	150	4,35	3,75	6,0	79,5	
		3-7 лет	180	5,22	4,5	7,2	95,4	
Обед	Рассольник домашний	1,5-3 лет	150	1,5	3,8	8,4	73,9	54-4с
		3-7 лет	200	1,9	5,1	11,2	98,5	
	Котлеты рубленые из птицы	1,5-3 лет	60	9,63	8,68	9,98	157,0	№ 305
		3-7 лет	80	12,92	11,85	13,46	212,0	
	Икра свекольная	1,5-3 лет	120	1,08	5,64	7,1	83,52	№ 54
3-7 лет		150	1,35	7,05	8,88	104,4		
	Хлеб пшеничный	1,5-3 лет	20	1,34	014	10,06	48,0	№ 1

		3-7 лет	40	2,68	0,28	20,12	96,0	
	Хлеб ржаной	1,5-3 лет	40	2,0	0,4	17,02	81,6	№ 1
		3-7 лет	50	2,5	0,5	21,25	102,0	
	Сок яблочный мультифруктовый	1,5-3 лет	150	0,75	0,15	15,0	69,0	№ 64
		3-7 лет	180	0,9	0,18	18,0	82,8	
	Итого за обед	1,5-3 лет	540	16,3	18,81	67,56	513,02	
		3-7 лет	700	22,25	24,96	92,91	695,7	
Полдник	Яйцо вареное	1,5-3 лет	40	4,8	4,0	0,3	56,6	№ 54-60
		3-7 лет	40	4,8	4,0	0,3	56,6	
	Каша вязкая пшеничная с сахаром маслом сливочным	1,5-3 лет	150	3,5	4,6	35,4	150,3	№ 179
		3-7 лет	180	4,2	5,52	42,48	1800	
	Какао с молоком	1,5-3 лет	150	3,5	2,7	9,5	75,3	№ 54-21ГН
		3-7 лет	200	4,6	3,6	12,6	100,4	
	Булочка дорожная	1,5-3 лет	50	3,71	5,88	24,85	177,5	№ 584
		3-7 лет	70	5,19	8,23	34,79	248,5	
	Итого за полдник	1,5-3 лет	390	15,51	17,18	70,05	459,7	
		3-7 лет	490	18,79	21,35	90,17	585,5	
	Итого за день	1,5-3 лет	1495	43,38	44,66	189,61	1308,66	
		3-7 лет	1890	55,6	57,42	254,96	1638,83	

Б – 42 Б – 43,38 – 103% завтрак – 20%
Ж – 47 Ж -44,66 – 95% завтрак 2-й - 6%
У- 203 У – 188,61-93% обед – 39 %
К – 1400 К – 1308 – 93,5% полдник – 35%

Б -54 Б – 56,6 - 104% завтрак – 16%
Ж – 60 Ж – 57,42 – 95,7% завтрак – 2-й – 6%
У – 261 У – 254,96 - 98% обед – 42%
К – 1800 К – 1638,83 - 91% полдник – 36%

Неделя 1
День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст группа	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	1,5-3 лет	100	6,5	7,2	3,2	102,4	54-20
		3-7 лет	150	9,8	10,7	4,8	153,5	
	Икра кабачковая	1,5-3 лет	50	1,0	4,5	8,87	80,0	от 121
		3-7 лет	60	1,2	5,4	10,65	96,0	
	Хлеб пшеничный	1,5-3 лет	20	1,34	0,14	10,06	48,0	№1
		3-7 лет	20	1,34	0,14	10,06	48,0	
	Кофейный напиток на молоке	1,5-3 лет	155	2,34	2,0	10,63	70,0	№ 414
		3-7 лет	170	2,85	2,41	14,36	91,0	
	Итого за завтрак	1,5-3 лет	325	11,18	13,84	32,76	300,4	
		3-7 лет	400	15,19	18,65	39,87	3885	
2-й завтрак	Яблоко (банан)	1,5-3 лет	95	0,38	0,38	9,31	44,65	№ 9
		3-7 лет	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
	Итого за 2-й завтрак	1,5-3 лет	95	0,38	0,38	9,31	44,65	
		3-7 лет	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед	Борщ с капустой. Картофелем со сметаной	1,5-3 лет	150	1,3	3,2	7,3	67,7	54-2с
		3-7 лет	200	1,7	4,3	10,1	90,2	
	Салат из соленых огурцов	1,5-3 лет	60	0,52	3,08	4,29	50,0	№ 17
		3-7 лет	60	0,52	3,08	4,29	50,0	
	Плов с курицей	1,5-3 лет	120	16,4	4,9	18,9	188,8	№ 54-12м
		3-7 лет	150	20,5	6,1	24,9	236,0	
	Хлеб пшеничный	1,5-3 лет	20	1,34	0,14	10,06	48,0	№ 1
		3-7 лет	40	2,68	0,28	20,12	96,0	
	Хлеб ржаной	1,5-3 лет	40	2,0	0,4	17,02	81,6	№ 1
		3-7 лет	50	2,5	0,5	21,25	102,0	
Кисель из смеси сухофруктов	1,5-3 лет	150	0,17	0,01	26,45	106,65	№ 317	
	3-7 лет	180	0,23	0,01	35,27	142,2		
	Итого за обед	1,5-3 лет	540	21,73	11,73	84,02	547,75	

		3-7 лет	680	28,13	14,27	115,93	716,4	
Полдник	Тефтели рыбные	1,5-3 лет	70	7,42	5,25	15,82	140,0	№ 355
		3-7 лет	90	9,54	6,75	20,43	180,0	
	Картофельное пюре	1,5-3 лет	120	2,6	4,2	15,8 19,8	111,5	№ 43-11Г
		3-7 лет	150	3,2	5,2	139,4		
	Хлеб пшеничная	1,5-3 лет	20	1,34	014	10,06	48,0	№ 1
		3-7 лет	20	1,34	014	10,06	48,0	
	Чай с сахаром	1,5-3 лет	150	01	-	4,8	19,6	№ 54-4ГН
		3-7 лет	200	02	-	6,5	28,0	
	Печенье	1,5-3 лет	20	1,17	3,37	13,62	93,4	№ 66
		3-7 лет	30	1,76	4,98	20,43	140,1	
	Итого за полдник	1,5-3 лет	380	12,6 3	12,96	60,01	412,5	
		3-7 лет	490	16,0 4	17,07	77,03	35,5	
	Итого за день	1,5-3 лет	1340	45,9 2	38,91	186,19	1305,3	
		3-7 лет	1670	59,7 6	50,39	242,63	1687,4	

Б – 42 Б – 45,92 - 109% **завтрак – 23%**
Ж – 47 Ж – 38,91 - 83% **завтрак 2-й - 3%**
У - 203 У – 186,19 - 92% **обед – 42%**
К – 1400 К – 1305 - 93% **полдник – 31%**

Б -54 Б – 59,76 - 110% **завтрак – 23%**
Ж – 60 Ж – 50,39 - 84% **завтрак – 2-й – 3%**
У – 261 У – 242,63 - 93% **обед – 42%**
К – 1800 К – 1687,4 - 94% **полдник – 32%**

Неделя 1

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст группа	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	
				белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Лапшевник с творогом со сметаной	1,5-3 лет	118	10,13	8,88	23,75	215,45	226	
		3-7 лет	150	12,88	11,28	30,19	273,87		
	Чай с молоком и сахаром	1,5-3 лет	150	1,2	0,8	6,5	38,2	54-4гн	
		3-7 лет	200	1,6	1,1	8,7	50,9		
	Хлеб пшеничный	1,5-3 лет	20	1,34	0,14	10,06	48,0	№1	
		3-7 лет	20	1,34	0,14	10,06	48,0		
	Итого за завтрак	1,5-3 лет	288	12,67	9,82	40,31	301,65		
		3-7 лет	370	15,82	12,52	48,95	360,07		
	2-й завтрак	Кефир 2 % жирности	1,5-3 лет	150	4,35	3,75	6,0	79,5	№ 401
			3-7 лет	180	5,22	4,5	7,3	95,4	
	Итого за 2-й завтрак	1,5-3 лет	150	4,35	3,75	6,0	79,5		
		3-7 лет	180	5,22	4,5	7,2	95,4		
Обед	Суп из овощей	1,5-3 лет	150	1,07	1,47	6,08	41,64	№ 54-17с	
		3-7 лет	200	1,42	1,96	8,1	55,52		
	Салат из свеклы и соленых огурцов	1,5-3 лет	60	0,72	6,24	3,9	74,4	№ 53	
		3-7 лет	80	0,98	8,32	5,2	99,2		
	Оладьи из печени	1,5-3 лет	60/40	7,33	8,74	12,31	157,5	№ 284	
		3-7 лет	80/50	9,78	11,66	16,41	210,0		
	Картофель отварной	1,5-3 лет	120	2,13	4,91	14,88	111,9	№ 431	
		3-7 лет	140	2,5	5,76	17,46	140,37		
	Хлеб пшеничный	1,5-3 лет	20	1,34	0,14	10,06	48,0	№ 1	
		3-7 лет	40	2,68	0,28	20,12	96,0		
	Хлеб ржаной	1,5-3 лет	40	2,0	0,4	17,02	81,6	№ 1	
		3-7 лет	50	2,5	0,5	21,25	102,0		
	Сок фруктовый яблочный	1,5-3 лет	150	0,75	0,15	15,0	69,0	№ 64	
		3-7 лет	180	0,9	0,18	18,0	82,8		
Итого за обед	1,5-3 лет	600	15,34	21,45	79,25	584,04			
	3-7 лет	770	20,76	28,66	106,54	785,89			

Полдник	Яблоко	1,5-3 лет	95	0,38	0,38	9,31	44,65	№ 9
		3-7 лет	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
	Каша жидкая молочная овсяная	1,5-3 лет	150	3,9	4,1	21,5	138,4	№ 54-22к
		3-7 лет	200	5,2	5,4	29,0	185,0	
	Кофейный напиток	1,5-3 лет	150	013	003	5,63	23,29	РТ - 263
		3-7 лет	180	016	003	7,76	31,93	
	Пирожок печеный с мясом и рисом	1,5-3 лет	60	7,68	4,79	21,15	167,4	№ 154
		3-7 лет	80	10,24	6,38	28,2	223,2	
	Итого за полдник	1,5-3 лет	455	12,09	9,3	57,59	373,74	
		3-7 лет	560	16,0	12,21	74,76	487,13	
	Итого за день	1,5-3 лет	1493	44,45	44,32	185,15	1338,93	
		3-7 лет	1880	57,8	57,89	237,45	1728,49	

Б – 42 Б – 44,45 - 105% завтрак – 23%
Ж – 47 Ж -44,32 - 94% завтрак 2-й - 6%
У- 203 У – 183,15 - 90% обед – 43 %
К – 1400 К – 1338,93 - 96% полдник – 28%

Б -54 Б – 57,8 - 107% завтрак – 21%
Ж – 60 Ж – 57,89 - 96% завтрак – 2-й – 6%
У – 261 У – 237,45 - 91% обед – 45%
К – 1800 К – 1728,49% полдник – 28%

Неделя 1

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст группа	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Салат из соленых огурцов	1,5-3 лет	60	0,52	3,08	4,29	50,0	№ 17
		3-7 лет	100	0,86	5,11	7,15	83,33	
	Омлет с морковью	1,5-3 лет	100	7,4	10,0	3,5	25,11	№ 54 - 30
		3-7 лет	150	11,1	15,0	5,2	35,87	
	Сыр твердых сортов в нарезке	1,5-3 лет	7	1,68	2,05	0	48,0	№53 – 1з
		3-7 лет	10	2,3	2,92	0	48,0	
	Хлеб пшеничный	1,5-3 лет	20	1,34	0,14	10,06	48,0	№ 1
		3-7 лет	20	1,34	0,14	10,06	96,0	
	Кофейный напиток	1,5-3 лет	150	0,13	0,03	5,63	23,29	От 263
		3-7 лет	200	0,16	0,03	7,76	31,99	
Итого за завтрак	1,5-3 лет	337	11,07	15,3	23,48	280,4		
	3-7 лет	480	15,76	23,2	30,17	448,19		
2-й завтрак	Яблоко (банан)	1,5-3 лет	95	0,38	0,38	9,31	44,65	№ 9
		3-7 лет	100	0,4	0,4	9,81	47,0	
	Итого за 2-й завтрак	1,5-3 лет	95	0,38	0,38	9,31	44,65	
		3-7 лет	100	0,4	0,4	9,81	47,0	
Обед	Свекольник со сметаной	1,5-3 лет	180	1,47	3,6	10,15	79,02	№ 58
		3-7 лет	200	1,63	4,0	11,28	87,8	
	Салат из белокач. капусты	1,5-3 лет	60	1,6	6,1	6,2	85,7	№ 54 -7з
		3-7 лет	60	1,6	6,1	6,2	85,7	
	Жаркое по – домашнему с курицей	1,5-3 лет	120	14,9	3,7	10,6	135,4	№ 54-33м
		3-7 лет	150	18,6	4,7	13,2	169,3	
	Хлеб пшеничный	1,5-3 лет	20	1,34	0,14	10,06	48,0	№ 1
		3-7 лет	40	2,68	0,28	20,12	96,0	
	Хлеб ржаной	1,5-3 лет	40	2,0	0,4	17,02	81,6	№ 1
		3-7 лет	50	2,5	0,5	21,25	102,0	
Кисель из смеси сухофруктов	1,5-3 лет	150	0,17	0,01	26,45	106,65	№ 317	
	3-7 лет	180	0,23	0,01	35,27	142,2		
Итого за обед		1,5-3 лет	570	21,48	13,95	80,48	536,37	

		3-7 лет	680	27,24	15,59	107,32	683,0	
Полдник	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	1,5-3 лет	163	5,92	9,65	43,63	315,25	№ 178/2
		3-7 лет	175	6,69	10,44	48,25	359,5	
	Хлеб пшеничный	1,5-3 лет	20	1,34	0,14	10,06	48,0	№ 1
		3-7 лет	20	1,34	0,14	10,06	48,0	
	Чай с сахаром	1,5-3 лет	150	01	-	4,8	19,6	№ 54-4гн
		3-7 лет	200	02	-	6,5	28,0	
	Печенье	1,5-3 лет	20	1,17	3,37	13,62	93,4	№ 66
		3-7 лет	30	1,76	4,98	20,43	140,1	
	Итого за полдник	1,5-3 лет	353	8,53	13,16	72,11	476,25	
		3-7 лет	425	9,99	15,56	85,24	575,6	
Итого за день	1,5-3 лет	1355	41,46	42,79	185,38	1337,67		
	3-7 лет	1685	53,39	54,75	232,54	1753,79		

Б – 42 Б – 41,46 98,7% завтрак – 21%
Ж – 47 Ж – 42,79 - 90% завтрак 2-й – 3,3%
У- 203 У – 185,38 – 91,3% обед – 40%
К – 1400 К – 1337,67 – 95,5% полдник – 36%

Б -54 Б – 53,39 – 98,8% завтрак – 25%
Ж – 60 Ж – 54,75 – 91,25% завтрак – 2-й – 3%
У – 261 У – 232,54 - 89% обед – 39%
К – 1800 К – 1753,79 – 97,43% полдник – 33%

Неделя 2

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст группа	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Макаронные отварные с тертым сыром	1,5-3 лет	120	6,3	5,4	22,9	166,2	№54-3г
		3-7 лет	150	7,9	6,8	28,6	207,7	
	Какао с молоком	1,5-3 лет	150	3,5	2	9,5	75,3	№ 54 – 21гн
		3-7 лет	200	4,6	3,6	12,6	100,4	
	Хлеб пшеничный	1,5-3 лет	20	1,34	0,14	10,06	48,0	№1
		3-7 лет	20	1,34	0,14	10,06	48,0	
	Яблоко (банан)	1,5-3 лет	95	0,38	0,38	9,31	44,65	№ 9
		3-7 лет	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
	Итого за завтрак	1,5-3 лет	385	11,52	8,62	51,77	334,15	
		3-7 лет	470	14,24	10,94	61,06	403,1	
2-й завтрак	Кефир 2,5% жирности	1,5-3 лет	150	4,35	3,75	6,0	79,5	№ 401
		3-7 лет	180	5,22	4,5	7,2	95,4	
	Итого за 2-й завтрак	1,5-3 лет	150	4,35	3,75	6,0	79,5	
		3-7 лет	180	5,22	4,5	7,2	95,4	
Обед	Суп картофельный с клецками	1,5-3 лет	150	1,4	2,0	8,3	56,0	№54-6с
		3-7 лет	200	1,8	2,6	11,0	74,7	
	Биточки рыбные	1,5-3 лет	60	8,01	6,34	14,53	147,6	№ 351
		3-7 лет	80	10,18	8,45	19,38	196,8	
	Каша ячневая вязкая	1,5-3 лет	120	2,57	2,95	17,11	105,46	№ б/н
		3-7 лет	150	3,32	3,08	22,05	138,38	
	Салат из свеклы и соленых огурцов	1,5-3 лет	60	0,72	6,24	3,9	74,4	№ 53
		3-7 лет	80	0,98	8,32	5,2	99,2	
	Хлеб пшеничный	1,5-3 лет	20	1,34	0,14	10,06	48,0	№ 1
		3-7 лет	40	2,68	0,28	20,12	96,0	
Хлеб ржаной	1,5-3 лет	40	2,0	0,4	17,02	81,6	№ 1	
	3-7 лет	50	2,5	0,5	21,25	102,0		

	Сок фруктовый (яблочный)	1,5-3 лет	150	0,75	015	15	69,0	№ 64
		3-7 лет	180	0,9	018	18	82,8	
	Итого за обед	1,5-3 лет	600	16,79	18,22	85,92	582,06	
		3-7 лет	780	22,86	23,41	117,0	789,88	
Полдни к	Каша манная со сливочным маслом	1,5-3 лет	166	5,92	9,65	43,63	315,25	№ 178
		3-7 лет	178	6,69	10,94	48,15	359,5	
	Коржик молочный	1,5-3 лет	40	2,6	4,0	21,01	129,9	№ 54-21
		3-7 лет	40	2,6	4,0	21,01	129,9	
	Чай с сахаром	1,5-3 лет	150	01	-	4,8	19,6	№ 54-4гн
		3-7 лет	200	02	-	6,5	28,0	
	Итого за полдник	1,5-3 лет	356	8,62	13,65	69,44	464,75	
		3-7 лет	418	9,49	14,94	75,76	518,0	
	Итого за день	1,5-3 лет	1491	41,28	44,24	213,13	1463,46	
		3-7 лет	1848	51,81	53,79	261,02	1806,38	

Б – 42 Б – 41,28 – 98,3% завтрак – 23%
Ж – 47 Ж – 44,24 - 94% завтрак 2-й – 5%
У- 203 У – 213,13 – 105 обед – 40%
К – 1400 К – 1463,46 - 105% полдник – 32%

Б -54 Б – 51,81 - 96% завтрак – 23%
Ж – 60 Ж – 53,79 - 90% завтрак – 2-й – 5%
У – 261 У – 261,02 - 100% обед – 43%
К – 1800 К – 1806,30 – 100,3% полдник – 29%

Неделя 2
День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст . группа	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептур
				белки	жиры	углевод		
Завтрак	Запеканка из творога с повидлом	1,5-3 лет	150/24	12,79	9,15	30,51	252,45	№ 1
		3-7 лет	150/30	15,99	11,44	38,13	315,57	
	Кофейный напиток с молоком	1,5-3 лет	150	2,9	2,2	8,5	64,5	№54-15з
		3-7 лет	200	3,8	2,9	11,3	86,0	
	Хлеб пшеничный	1,5-3 лет	20	1,34	0,14	10,06	48,0	№1
		3-7 лет	20	1,34	0,14	10,06	48,0	
	Итого за завтрак	1,5-3 лет	320\24	17,03	11,49	49,07	364,95	
		3-7 лет	370\30	21,13	14,48	5,49	449,57	
2-й завтрак	Яблоко (банан)	1,5-3 лет	95	0,38	0,38	9,31	44,65	№ 9
		3-7 лет	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
	Итого за 2-й завтрак	1,5-3 лет	95	0,38	0,38	9,31	44,65	
		3-7 лет	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед	Суп картофельный с макарон. изделиями	1,5-3 лет	150	1,9	1,6	13,6	76,5	№ 54-7с
		3-7 лет	200	2,5	2,2	18,1	102,0	
	Капуста тушенная с мясом птицы	1,5-3 лет	120	10,1	4,9	6,2	109,7	№ 54 – 32м
		3-7 лет	150	12,6	6,2	7,8	137,2	
	Икра свекольная	1,5-3 лет	120	1,08	5,64	7,1	83,52	№ 54
		3-7 лет	150	1,35	7,05	8,88	104,4	
	Хлеб пшеничный	1,5-3 лет	20	1,34	0,14	10,06	48,0	№ 1
		3-7 лет	40	2,68	0,28	20,12	96,0	
	Хлеб ржаной	1,5-3 лет	40	2,0	0,4	17,02	81,6	№ 1
		3-7 лет	50	2,5	0,5	21,25	102,0	
Кисель из смеси сухофруктов	1,5-3 лет	150	0,17	0,01	26,45	106,65	№ 317	
	3-7 лет	180	0,23	0,01	35,27	142,2		
Итого за обед	1,5-3 лет	520	20,31	11,05	73,63	479,05		
	3-7 лет	660	25,31	13,19	102,84	636,0		
Полдник	Каша молочная	1,5-3 лет	160	5,92	9,65	43,63	315,25	№ 178/5

	геркулесовая с маслом сливочным	3-7 лет	170	6,69	10,94	48,25	359,5	
	Хлеб пшеничный	1,5-3 лет	20	1,34	0,14	10,06	48,0	№ 1
		3-7 лет	20	1,34	0,14	10,06	48,0	
	Чай с лимоном сахаром	1,5-3 лет	150	02	0	5,0	20,9	54-3гн
		3-7 лет	180	03	0	5,7	27,1	
	Печенье	1,5-3 лет	20	1,17	3,37	13,62	93,4	№ 66
		3-7 лет	30	1,76	4,98	20,43	140,1	
	Итого за полдник	1,5-3 лет	350	8,63	13,16	72,31	477,55	
		3-7 лет	400	10,09	16,06	84,44	574,7	
	Итого за день	1,5-3 лет	1285/24	46,35	36,08	204,32	1366,62	
		3-7 лет	1530	56,93	44,13	256,57	1707,27	

Б – 42 Б – 46,35 - 110% **завтрак – 27%**
Ж – 47 Ж – 36,08 **завтрак 2-й – 3%**
У - 203 У – 204,32 **обед – 35%**
К – 1400 К – 1366,62 **полдник – 35%**

Б -54 Б – 56,93 - 105% **завтрак – 26%**
Ж – 60 Ж – 44,13 – 73,6% **завтрак – 2-й – 3%**
У – 261 У – 256,57 - 98% **обед – 37%**
К – 1800 К – 1707,27 - 95% **полдник – 34%**

Неделя 2

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст группа	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Салат из белокан. капусты и моркови	1,5-3 лет	30	0,5	3,05	2,9	40,75	№ 54 – 8з
		3-7 лет	60	1,0	6,1	5,8	81,5	
	Каша гречневая рассыпчатая	1,5-3 лет	120	6,6	5,0	28,8	187,0	№ 54-4г
		3-7 лет	150	8,3	6,3	36,0	233,7	
	Сыр твердых сортов в нарезке	1,5-3 лет	7	1,68	2,05	0	25,11	53-1з
		3-7 лет	10	2,3	2,92	0	35,87	
	Хлеб пшеничный	1,5-3 лет	20	1,34	0,14	10,06	48,0	№1
		3-7 лет	20	1,34	0,14	10,06	96,0	
	Чай с лимоном и сахаром	1,5-3 лет	150	0,2	0	5,0	20,9	№ 54 3гн
		3-7 лет	180	0,3	0	5,7	27,0	
	Итого за завтрак	1,5-3 лет	327	10,32	10,24	46,76	321,76	
		3-7 лет	420	13,24	15,46	57,56	426,17	
2-й завтрак	Кефир 2,5 % жирности	1,5-3 лет	150	4,35	3,75	6,0	79,5	№ 401
		3-7 лет	180	5,22	4,5	7,2	95,2	
	Итого за 2-й завтрак	1,5-3 лет	150	4,35	3,75	6,0	79,5	
		3-7 лет	180	5,22	4,5	7,2	95,2	
Обед	Суп картофельный с крупой	1,5-3 лет	180	1,87	2,01	12,24	74,53	№ 80
		3-7 лет	200	2,08	2,23	13,6	82,82	
	Тефтели рыбные	1,5-3 лет	70	7,42	5,25	15,82	140,0	№ 355
		3-7 лет	90	9,54	6,75	20,34	180,0	
	Картофельное пюре	1,5-3 лет	120	2,6	4,2	15,8	111,5	54 -11г
		3-7 лет	150	3,2	5,2	19,8	139,4	
	Огурец соленый	1,5-3 лет	30	0,84	-	0,39	6,7	
		3-7 лет	60	1,68	-	0,78	11,4	
	Хлеб пшеничный	1,5-3 лет	20	1,34	0,14	10,06	48,0	№ 1
		3-7 лет	40	2,68	0,28	20,12	96,0	
	Хлеб ржаной	1,5-3 лет	40	2,0	0,4	17,02	81,6	№ 1
		3-7 лет	50	2,5	0,5	21,25	102,0	

	Сок яблочный	1,5-3 лет	150	0,75	0,15	15	69,0	64
		3-7 лет	180	0,9	0,18	18	82,8	
	Итого за обед	1,5-3 лет	610	16,84	12,15	86,33	530,33	
		3-7 лет	770	22,58	15,14	113,89	694,42	
Полдник	Яблоко	1,5-3 лет	95	0,38	0,38	9,31	44,65	№ 9
		3-7 лет	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
	Омлет натуральны й	1,5-3 лет	100	8,5	12	2,2	150,3	№ 54 – 1а
		3-7 лет	150	12,7	18	3,3	225,5	
	Икра кабачковая	1,5-3 лет	50	1,0	4,5	8,87	80,0	№ 121
		3-7 лет	60	1,2	5,4	10,65	96,0	Пром.произ .
	Хлеб пшеничный	1,5-3 лет	20	1,34	0,14	10,06	48,0	№ 1
		3-7 лет	20	1,34	0,14	10,06	48,0	
	Кофейный напиток	1,5-3 лет	150	0,13	0,03	5,63	23,29	От - 363
		3-7 лет	200	0,16	0,03	7,76	31,99	
	Итого за полдник	1,5-3 лет	415	11,35	17,05	36,07	346,24	
		3-7 лет	530	15,8	23,97	41,57	448,49	
	Итого за день	1,5-3 лет	1502	42,84	43,19	175,16	1277,83	
		3-7 лет	1900	56,84	59,07	220,22	1664,48	

Б – 42 Б – 42,84 - 100% завтрак – 25%
Ж – 47 Ж – 43,19 - 92% завтрак 2-й – 6%
У- 203 У – 175,16 – 86% обед – 42%
К – 1400 К – 1277,83 - 92% полдник – 27%

Б -54 Б – 56,84 - 195% завтрак – 26%
Ж – 60 Ж – 59,07 – 98,45% завтрак – 2-й – 6%
У – 261 У – 220,22 - 84% обед – 41%
К – 1800 К – 1664,48 – 92,47% полдник – 27%

Неделя 2
День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст . группа	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с вермишелью	1,5-3 лет	120	13,99	12,34	28,53	280,8	№ 211
		3-7 лет	160	18,65	16,46	38,04	374,4	
	Сметана 20 %	1,5-3 лет	10	0,25	2,0	0,35	20,4	№ 103
		3-7 лет	10	0,25	2,0	0,35	20,4	
	Чай с лимоном и сахаром	1,5-3 лет	150	1,2	0	5,0	38,2	№ 54 – 3ГН
		3-7 лет	180	1,6	0	5,7	50,9	
	Итого за завтрак	1,5-3 лет	280	14,33	14,34	33,88	322,1	
		3-7 лет	350	19,2	18,46	44,09	421,9	
2-й завтрак	Сок фруктовый	1,5-3 лет	150	0,75	0,15	15	69,0	№ 64
		3-7 лет	180	0,9	0,18	18	82,8	
	Итого за 2-й завтрак	1,5-3 лет	150	0,75	0,15	15	69,0	
		3-7 лет	180	0,9	0,18	18	82,8	
Обед	Рассольник ленинградский	1,5-3 лет	150	1,4	3,9	9,9	80,0	№ 54-3е
		3-7 лет	200	1,9	5,1	13,2	106,7	
	Оладьи из печени	1,5-3 лет	60	7,33	8,74	12,31	157,5	№ 284
		3-7 лет	80	9,78	11,66	16,41	210,0	
	Овощи тушеный	1,5-3 лет	150	1,9	3,4	8,5	72,2	№ 77
		3-7 лет	180	1,23	4,04	10,16	86,67	
	Хлеб пшеничный	1,5-3 лет	40	2,68	0,28	20,12	96,0	№ 1
		3-7 лет	40	2,68	0,28	20,12	96,0	
	Хлеб ржаной	1,5-3 лет	40	2,0	0,4	17,02	81,6	№ 1
		3-7 лет	50	2,5	0,5	21,25	102,0	
Кисель из смеси сухофруктов	1,5-3 лет	150	0,17	0,01	26,45	106,65	№ 317	
	3-7 лет	180	0,23	0,01	35,27	142,2		
Итого за обед	1,5-3 лет	590	15,48	16,73	94,3	593,95		
	3-7 лет	730	19,32	21,59	116,41	743,57		
Полдник	Биточек манный с мясом	1,5-3 лет	150	9,03	5,01	37,81	297,0	№ 199
		3-7 лет	200	13,75	6,87	50,16	322,2	

	Огурец соленый	1,5-3 лет	30	0,84	-	0,39	5,7	Пром.произ
		3-7 лет	60	0,68	-	0,78	11,4	.
	Хлеб пшеничный	1,5-3 лет	20	1,34	0,14	10,06	48,0	№ 1
		3-7 лет	20	1,34	0,14	10,06	48,0	
	Кофейный напиток на молоке	1,5-3 лет	155	2,34	2,0	10,63	70	№ 414
		3-7 лет	170	2,85	2,41	14,36	91,0	
	Итого за полдник	1,5-3 лет	355	13,65	7,15	58,89	420,7	
		3-7 лет	450	19,62	8,62	75,36	472,6	
	Итого за день	1,5-3 лет	1375	44,21	38,37	202,07	1405,75	
		3-7 лет	1710	59,04	48,85	253,86	1720,87	

Б – 42 Б – 44,21 - 105% **завтрак – 23%**
Ж – 47 Ж – 38,37 – 82% **завтрак 2-й – 5%**
У- 203 У – 202,07 – 99,5% **обед – 42%**
К – 1400 К – 1404,75 – 100,4% **полдник – 30%**

Б -54 Б – 59,04 - 109% **завтрак – 25%**
Ж – 60 Ж – 48,85 – 81,4% **завтрак – 2-й – 5%**
У – 261 У – 253,86 - 97% **обед – 43%**
К – 1800 К – 1720,87 – 95,6% **полдник – 27%**

Неделя 2
День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст группа	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	1,5-3 лет	120	5,0	6,1	22,6	164,9	№ 54 – бк
		3-7 лет	150	6,0	7,7	28,2	206,2	
	Кофейный напиток с молоком	1,5-3 лет	15-	2,9	2,2	8,5	64,5	№ 54 – 23гн
		3-7 лет	200	3,8	2,9	11,3	86,0	
	Хлеб пшеничный	1,5-3 лет	20	1,34	0,14	10,06	48,0	№ 1
		3-7 лет	20	1,34	0,14	10,06	48,0	
	Сыр твердых сортов в нарезке	1,5-3 лет	7	1,68	2,05	0	25,11	№ 53 – 1з
		3-7 лет	10	2,3	2,92	0	35,87	
	Яблоко	1,5-3 лет	95	0,38	0,38	9,31	44,65	№ 9
		3-7 лет	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
	Итого за завтрак	1,5-3 лет	392	11,3	10,87	50,47	347,16	
		3-7 лет	480	13,84	14,06	59,36	423,07	
2-й завтрак	Сок яблочный	1,5-3 лет	150	0,75	0,15	15,0	69,0	№ 64
		3-7 лет	180	0,9	0,18	18,0	82,8	
Итого за 2-й завтрак	1,5-3 лет	150	0,75	0,15	15	69,0		
	3-7 лет	180	0,9	0,18	18	82,8		
Обед	Суп крестьянский с крупой	1,5-3 лет	150	1,3	3,8	8,1	71,63	№ 54-11с
		3-7 лет	200	1,7	5,0	10,8	95,5	
	Куриная подлива	1,5-3 лет	60	10,8	8,55	2,72	129,94	№ 56
		3-7 лет	80	14,4	11,4	3,63	173,25	
	Картофельное пюре	1,5-3 лет	120	2,6	4,2	15,8	111,5	№ 54 – 11г
		3-7 лет	150	3,2	5,2	19,8	139,1	
	Икра свекольная	1,5-3 лет	30	0,7	2,1	3,4	35,7	№ 54 -15з
		3-7 лет	60	1,3	4,2	6,8	71,4	
Хлеб пшеничный	1,5-3 лет	20	1,34	0,14	10,06	48,0	№ 1	
	3-7 лет	40	2,68	0,28	20,12	96,0		
Хлеб ржаной	1,5-3 лет	40	2,0	0,4	17,02	81,6	№ 1	

		3-7 лет	50	2,5	0,5	21,25	102,0	
	Компот из смеси сухофрукт.	1,5-3 лет	150	0,4	0	14,9	60,8	№ 54 – 1хн
		3-7 лет	200	0,5	0	19,8	81,0	
	Итого за обед	1,5-3 лет	570	19,14	19,19	72,0	543,67	
		3-7 лет	780	26,28	26,58	102,2	758,25	
Полдник	Капуста тушеная	1,5-3 лет	120	3,0	3,5	11,7	90,8	№ 54 -8г
		3-7 лет	150	3,7	4,4	14,6	113,5	
	Хлеб пшеничный	1,5-3 лет	20	1,34	0,14	10,06	48,0	№ 1
		3-7 лет	20	1,34	0,14	10,06	48,0	
	Какао с молоком	1,5-3 лет	150	3,5	2,7	9,5	75,3	№ 54 – 21гн
		3-7 лет	200	4,6	3,6	12,6	100,4	
	Пирожок с яблоками	1,5-3 лет	50	2,97	2,56	31,12	159,4	НРТ - 43
		3-7 лет	80	4,75	4,1	49,79	255,4	
	Итого за полдник	1,5-3 лет	340	10,81	8,9	62,38	373,5	
		3-7 лет	450	14,39	12,24	87,05	517,3	
	Итого за день	1,5-3 лет	1452	42,0	39,11	199,85	1333,33	
		3-7 лет	1890	55,41	53,06	266,61	1781,42	

Б – 42 Б – 42 - 100% завтрак – 26%
Ж – 47 Ж – 39,11 - 83% завтрак 2-й – 5%
У - 203 У – 199,85 - 98% обед – 40%
К – 1400 К – 1333,33 – 95% полдник – 29%

Б -54 Б – 55,41 - 102% завтрак – 24%
Ж – 60 Ж – 53,06 - 88% завтрак – 2-й – 5%
У – 261 У – 266,61 -102 % обед – 42%
К – 1800 К – 1781,42 – 99% полдник – 29%

СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЗА 10 ДНЕЙ

1,5 – 3 ЛЕТ

Б -42	Б – 43,55 – 103%	Завтрак - 25%
Ж – 47	Ж – 41,15 – 87,6%	Завтрак 2-й – 4%
У – 203	У – 195,5 – 96,3%	Обед – 41%
К – 1400	К – 1345,5 - 96%	Полдник – 30%

3-7 ЛЕТ

Б – 54	Б – 56,0 – 104%	Завтрак – 26%
Ж – 60	Ж – 53,0 – 89%	Завтрак 2-й – 5%
У – 261	У – 251,3 – 96%	Обед – 42%
К – 1800	К – 1721 – 96%	полдник – 27%