

Утверждено:
заведующим МБДОУ
«Дебесский детский сад №2»
И.Н. Широбокова
Приказ № 2 от 23.08.2020г.



**Примерное десятидневное меню для организации питания
детей с 1 года до 3 лет и с 3 лет до 7 лет
в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении
«Дебесский детский сад №2»**

Пояснительная записка

Организатор питания: Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Дебесский детский сад №2»

Составитель рациона питания: ответственный за составление меню медицинская сестра Афанасьева А.А.

Количество смен: 1

Продолжительность пребывания: 07.30ч.-18.00ч.

Кратность питания: 4

Возраст: с 1 года до 3 лет и с 3 лет до 7 лет

Сезонность: осень – зима

Витаминизация: эуфлорин

Сезон: осень - зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: понедельник.

№ реп.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
106	Каша манная молочная	150	180	3,18	3,82	3,71	4,45	26,10	31,32	150,90	181,08	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	71,00	94,70	0,00	0,00
6	Сыр порциями	10	10	2,32	2,32	2,96	2,96	0,00	0,00	36,00	36,00	0,07	0,07
261	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03
	ИТОГО ЗАВТРАК:	340	410	7,91	9,36	6,98	7,83	47,58	60,63	285,90	351,78	0,09	0,10
2-ой завтрак													
	Печенье	20	20	1,70	1,70	2,06	2,06	14,16	14,16	81,06	81,06	0,0	0,0
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	20	20	1,70	1,70	2,06	2,06	14,16	14,16	81,06	81,06	0,0	0,0
ОБЕД													
59	Агырчишды (рассольник) со сметаной	150	250	3,15	5,25	1,80	3,00	8,55	14,25	63,00	105,00	18,03	30,05
200	Плов с курицей	150	210	15,00	21,47	13,86	19,69	25,09	35,69	285,00	406,00	0,38	1,01
235	Соус томатный	40	40	0,46	0,46	1,68	1,68	3,20	3,20	30,00	30,00	0,95	0,95
253	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,82	24,98	85,50	102,60	0,30	0,36
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,30	0,30	14,49	14,49	71,00	71,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	0	40	0,00	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	0,00	69,00	0,00	0,00
	ИТОГО ОБЕД:	520	750	21,31	32,59	17,66	25,17	72,15	105,97	534,50	783,60	19,66	32,37
ПОЛДНИК													
132	Омлет с зеленым горошком	100	140	6,57	9,20	8,70	12,18	3,71	5,19	117,86	165,00	2,52	3,53
261	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	71,00	94,70	0,00	0,00
	ИТОГО ПОЛДНИК:	280	360	8,98	12,42	9,01	12,60	25,19	34,50	216,86	299,70	2,54	3,56
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:													
				39,90	56,07	35,71	47,66	159,08	215,26	1118,32	1516,14	22,29	36,03
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: осень - зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: вторник.

№ реп.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
106	Каша пшениная молочная	150	180	3,83	4,59	3,83	4,59	28,07	33,68	162,18	194,60	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	71,00	94,70	0,00	0,00
261	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03
	ИТОГО ЗАВТРАК:	330	400	6,24	7,81	4,14	5,01	49,55	62,99	261,18	329,30	0,02	0,03
2-ой завтрак													
268	Сок яблочный	150	180	0,75	0,90	0,00	0,00	15,15	18,18	64,00	76,00	3,00	3,60
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0,75	0,90	0,00	0,00	15,15	18,18	64,00	76,00	3,00	3,60
ОБЕД													
34	Салат из свеклы	40	60	0,56	0,86	2,44	3,65	3,34	5,02	37,60	56,40	3,80	5,70
62	Суп картофельный с перловой крупой	150	200	1,50	2,00	1,68	2,24	10,20	13,60	61,95	82,60	3,30	6,60
206	Суфле мясное	100	120	12,30	14,76	15,10	18,12	1,93	2,31	193,00	231,60	0,24	0,29
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,82	24,98	85,50	102,60	0,30	0,36
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,30	0,30	14,49	14,49	71,00	71,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	0	40	0,00	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	0,00	69,00	0,00	0,00
	ИТОГО ОБЕД:	470	630	17,06	23,03	19,54	24,81	50,78	73,76	449,05	613,20	7,64	12,95
ПОЛДНИК													
293	Булочка с изюмом	70	70	5,46	5,46	4,28	4,28	37,70	37,70	250,60	250,60	0,00	0,00
255	Кисель	150	180	0,18	0,22	0,09	0,11	20,64	24,77	84,00	100,80	36,60	43,92
	ИТОГО ПОЛДНИК:	220	250	5,64	5,68	4,37	4,39	58,34	62,47	334,60	351,40	36,60	43,92
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:													
				29,69	37,42	28,05	34,21	173,82	217,40	1108,83	1369,90	47,26	60,50
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: осень - зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: среда.

№ реп.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
106	Каша рисовая молочная	150	180	2,17	2,61	3,96	4,75	27,15	32,58	150,90	181,08	0,00	0,00
1	Бутерброд с маслом	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136,00	136,00	0,00	0,00
261	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03
	ИТОГО ЗАВТРАК:	340	400	4,66	5,12	11,52	12,32	48,76	57,19	314,90	357,08	0,02	0,03
2-ой завтрак													
270	Йогурт	150	150	4,35	4,35	3,75	3,75	16,50	16,50	117,00	117,00	0,0	0,00
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	150	4,35	4,35	3,75	3,75	16,50	16,50	117,00	117,00	0,00	0,00
ОБЕД													
34	Салат из свеклы с чесноком	40	60	0,57	0,86	2,44	3,65	3,34	5,02	37,60	56,40	3,80	5,70
63	Суп с яйцом	150	250	3,45	5,75	2,40	4,00	7,35	12,25	64,50	107,50	7,20	12,00
106	Каша пшеничная	120	150	3,42	4,27	3,89	4,86	19,56	24,45	127,20	159,00	0,00	0,00
181	Котлета	60	70	8,44	9,84	6,87	8,02	6,14	7,16	119,47	139,13	0,69	0,81
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,82	24,98	85,50	102,60	0,30	0,36
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,30	0,30	14,49	14,49	71,00	71,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	0	40	0,00	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	0,00	69,00	0,00	0,00
	ИТОГО ОБЕД:	550	780	18,58	26,13	15,92	21,33	71,70	101,71	505,27	704,63	11,99	18,87
ПОЛДНИК													
68	Суп молочный	150	200	4,32	5,76	3,92	5,22	14,13	18,84	108,90	145,20	0,69	0,92
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	71,00	94,70	0,00	0,00
261	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03
	ИТОГО ПОЛДНИК:	330	420	6,73	8,98	4,23	5,64	35,61	48,15	207,90	279,90	0,71	0,95
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			34,32	44,58	35,42	43,04	172,57	223,55	1145,07	1458,61	12,72	19,85
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: осень - зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: четверг.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)													
№ реп.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
106	Каша гречневая молочная	150	180	4,36	5,24	4,54	5,45	24,22	29,07	155,62	186,75	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	71,00	94,70	0,00	0,00
261	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03
	ИТОГО ЗАВТРАК:	330	400	6,77	8,46	4,85	5,87	45,70	58,38	254,62	321,45	0,02	0,03
2-ой завтрак													
268	Сок	150	180	0,75	0,90	0,00	0,00	15,15	18,18	64,00	76,00	3,00	3,6
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0,75	0,90	0,00	0,00	15,15	18,18	64,00	76,00	3,00	3,6
ОБЕД													
64	Суп картофельный с вермишелью	150	250	1,62	2,70	1,70	2,83	10,32	17,15	62,85	104,75	4,95	8,25
216	Пюре картофельное	120	150	2,45	3,06	3,84	4,80	16,36	20,45	110,40	138,00	14,53	18,36
156	Рыба тушеная с овощами	70	80	6,81	7,80	3,46	3,57	2,66	3,04	73,43	84,00	2,61	2,98
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,82	24,98	85,50	102,60	0,30	0,36
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,30	0,30	14,49	14,49	71,00	71,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	0	40	0,00	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	0,00	69,00	0,00	0,00
	ИТОГО ОБЕД:	520	730	13,58	18,97	9,32	12,00	64,65	93,47	403,18	569,35	22,39	29,95
ПОЛДНИК													
	Манник с повидлом	100	130	6,09	7,90	18,45	23,89	56,58	73,56	416,00	540,80	0,17	0,22
266	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89,00	107,00	1,20	1,43
	ИТОГО ПОЛДНИК:	250	310	9,24	11,57	21,17	27,08	69,54	89,38	505,00	647,80	1,37	1,65
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:													
				30,34	39,90	35,34	44,95	195,04	259,41	1226,80	1614,60	26,78	35,23
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: осень - зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: пятница.

№ реп.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
107	Каша "Дружба" молочная	150	180	4,66	5,59	5,79	6,95	20,78	24,94	150,75	180,90	1,46	1,75
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	71,00	94,70	0,00	0,00
6	Сыр порциями	10	10	2,32	2,32	2,96	2,96	0,00	0,00	36,00	36,00	0,07	0,07
261	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03
	ИТОГО ЗАВТРАК:	340	410	9,39	11,13	9,06	10,33	42,26	54,25	285,75	351,60	1,55	1,85
2-ой завтрак													
248	Банан	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	95,00	95,00	10,00	10,00
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	95,00	95,00	10,00	10,00
ОБЕД													
13	Салат из белокочанной капусты	40	60	0,45	0,73	1,30	3,12	2,51	3,87	24,16	46,80	16,84	11,22
56	Суп щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1,05	1,40	2,93	3,90	5,09	6,78	50,85	67,80	11,09	14,78
120	Пюре гороховое	120	150	10,39	12,99	5,22	6,53	26,69	33,36	194,29	242,86	0,00	0,00
188	Тефтели мясные	60	80	8,83	10,91	6,24	12,53	10,30	13,79	133,00	212,00	0,45	0,61
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,82	24,98	85,50	102,60	0,30	0,36
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,30	0,30	14,49	14,49	71,00	71,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	0	40	0,00	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	0,00	69,00	0,00	0,00
	ИТОГО ОБЕД:	550	740	23,42	31,44	16,01	26,88	79,90	110,63	558,80	812,06	28,68	26,97
ПОЛДНИК													
	Суп рыбный	150	200	5,37	7,16	7,62	10,16	61,35	81,80	335,00	446,60	0,13	0,17
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	71,00	94,70	0,00	0,00
261	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03
	ИТОГО ПОЛДНИК:	330	420	7,78	10,38	7,93	10,58	82,83	111,11	434,00	581,30	0,15	0,20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:													
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			42,09	54,45	33,50	48,29	225,99	296,99	1373,55	1839,96	40,38	39,02
				36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: осень - зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: понедельник.

№ реп.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
106	Каша ячневая молочная	150	180	3,09	3,71	3,80	4,55	24,50	29,39	144,38	173,25	0,00	0,00
1	Бутерброд с маслом	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136,00	136,00	0,00	0,00
261	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03
	ИТОГО ЗАВТРАК:	340	400	5,58	6,22	11,36	12,12	46,11	54,00	308,38	349,25	0,02	0,03
2-ой завтрак													
	Вафли	20	20	9,44	9,44	9,95	9,95	68,40	68,40	41,40	41,10	0,00	0,00
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	20	20	9,44	9,44	9,95	9,95	68,40	68,40	41,40	41,10	0,00	0,00
ОБЕД													
19	Салат из моркови	40	60	0,50	0,75	0,04	0,06	4,25	6,38	23,40	35,10	0,00	2,88
63	Суп с яйцом	150	200	3,45	4,60	2,40	3,20	7,35	9,80	64,50	86,00	7,20	9,60
	Плов с гречневой крупой с мясом	150	200	11,92	15,90	8,77	11,70	25,66	34,22	213,75	285,00	0,00	0,00
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,82	24,98	85,50	102,60	0,30	0,36
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,30	0,30	14,49	14,49	71,00	71,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	0	40	0,00	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	0,00	69,00	0,00	0,00
	ИТОГО ОБЕД:	520	710	18,57	26,66	11,53	15,76	72,57	103,23	458,15	648,70	7,50	12,84
ПОЛДНИК													
275	Оладьи со сгущенным молоком	100	150	9,05	12,50	8,11	11,27	55,15	76,77	330,00	458,30	0,47	0,70
261	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03
	ИТОГО ПОЛДНИК:	250	330	9,09	12,56	8,12	11,29	62,14	86,76	358,00	498,30	0,49	0,73
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:													
				42,68	54,88	40,96	49,12	249,22	312,39	1165,93	1537,35	8,01	13,60
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: осень - зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: вторник.

№ реп.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
106	Каша пшеничная молочная	150	180	4,04	4,84	0,45	0,54	29,88	35,86	140,10	168,12	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	71,00	94,70	0,00	0,00
261	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03
	ИТОГО ЗАВТРАК:	330	400	6,45	8,06	0,76	0,96	51,36	65,17	239,10	302,82	0,02	0,03
2-ой завтрак													
268	Сок яблочный	150	180	0,75	0,90	0,00	0,00	15,15	18,18	64,00	76,00	3,00	3,60
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0,75	0,90	0,00	0,00	15,15	18,18	64,00	76,00	3,00	3,60
ОБЕД													
66	Суп гороховый	150	250	3,43	5,72	0,28	0,48	9,67	16,12	61,08	101,80	1,28	2,13
176	Жаркое по-домашнему	150	200	5,63	7,50	3,98	5,30	11,00	14,66	170,00	277,00	6,13	8,17
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,82	24,98	85,50	102,60	0,30	0,36
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,30	0,30	14,49	14,49	71,00	71,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	0	40	0,00	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	0,00	69,00	0,00	0,00
	ИТОГО ОБЕД:	480	700	11,76	18,63	4,58	6,58	55,98	83,61	387,58	621,40	7,71	10,66
ПОЛДНИК													
124	Рожки отварные с овощами	150	200	5,52	7,36	4,65	6,26	26,45	35,26	168,00	224,00	0,00	0,00
264	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70,00	91,00	0,98	1,17
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	71,00	94,70	0,00	0,00
	ИТОГО ПОЛДНИК:	300	420	10,23	13,37	6,95	9,07	51,57	68,94	309,00	409,70	0,98	1,17
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:													
				29,19	40,96	12,29	16,61	174,06	235,90	999,68	1409,92	11,71	15,46
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: осень - зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: среда.

№ реп.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
111	Каша рисовая молочная	150	180	2,17	2,61	3,96	4,75	27,15	32,58	150,90	181,08	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	71,00	94,70	0,00	0,00
6	Сыр порциями	10	10	2,32	2,32	2,96	2,96	0,00	0,00	36,00	36,00	0,07	0,07
261	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03
	ИТОГО ЗАВТРАК:	340	410	6,90	8,15	7,23	8,13	48,63	61,89	285,90	351,78	0,09	0,10
2-ой завтрак													
255	Кисель	150	180	0,18	0,22	0,09	0,11	20,64	24,77	84,00	100,80	36,60	43,92
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0,18	0,22	0,09	0,11	20,64	24,77	84,00	100,80	36,60	43,92
ОБЕД													
64	Суп с домашней лапшой	150	250	1,72	2,87	1,84	3,07	10,09	16,82	63,90	106,50	4,95	8,25
106	Каша пшеничная	120	150	3,26	4,08	3,26	4,08	20,04	25,05	122,40	153,00	0,00	0,00
197	Мясо кур отварное	60	80	13,56	18,08	10,20	13,60	0,00	0,00	146,00	195,00	0,00	0,00
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,82	24,98	85,50	102,60	0,30	0,36
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,30	0,30	14,49	14,49	71,00	71,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	0	40	0,00	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	0,00	69,00	0,00	0,00
	ИТОГО ОБЕД:	510	730	21,24	30,44	15,62	21,55	65,44	94,70	488,80	697,10	5,25	8,61
ПОЛДНИК													
285	Гребешки с повидлом	80	100	7,34	9,17	11,30	14,13	40,24	50,30	292,00	365,00	0,22	0,27
270	Снежинка	150	180	0,18	0,24	0,90	0,12	20,64	27,52	84,00	112,00	24,30	24,40
	ИТОГО ПОЛДНИК:	230	280	7,52	9,41	12,20	14,25	60,88	77,82	376,00	477,00	24,52	24,67
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			35,84	48,22	35,14	44,04	195,59	259,18	1234,70	1626,68	66,46	77,30
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: осень - зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: четверг.

№ реп.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
106	Каша гречневая молочная	150	180	4,36	5,24	4,54	5,45	24,22	29,07	155,62	186,75	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	71,00	94,70	0,00	0,00
261	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03
	ИТОГО ЗАВТРАК:	330	400	6,77	8,46	4,85	5,87	45,70	58,38	254,62	321,45	0,02	0,03
2-ой завтрак													
268	Сок яблочный	150	180	0,75	0,90	0,00	0,00	15,15	18,18	64,00	76,00	3,00	3,60
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0,75	0,90	0,00	0,00	15,15	18,18	64,00	76,00	3,00	3,60
ОБЕД													
51	Суп свекольник со сметаной	150	250	0,96	1,60	2,91	4,85	6,56	10,93	56,25	93,75	6,33	10,55
106	Каша пшеничная	120	150	3,42	4,28	3,89	4,86	19,56	24,45	127,20	159,00	0,00	0,00
164	Котлеты рыбные	60	80	8,25	11,16	2,69	3,90	6,68	9,04	84,00	116,00	2,12	3,06
####	Компот из сушеных фруктов	150,00	180,00	0,33	0,40	0,02	0,02	20,82	24,98	85,50	102,60	0,30	0,36
	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	2,37	2,37	0,30	0,30	14,49	14,49	71,00	71,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	0,00	40,00	0,00	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	0,00	69,00	0,00	0,00
	ИТОГО ОБЕД:	510	730	15,33	22,45	9,81	14,41	68,11	97,25	423,95	611,35	8,75	13,97
ПОЛДНИК													
	Плов бухарский	150	180	3,93	4,72	14,38	17,56	42,69	51,23	315,90	379,08	0,00	0,00
264	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70,00	91,00	0,98	1,17
	ИТОГО ПОЛДНИК:	300	360	6,27	7,57	16,38	19,97	53,32	65,59	385,90	470,08	0,98	1,17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			29,12	39,38	31,04	40,25	182,28	239,40	1128,47	1478,88	12,75	18,77
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: осень - зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: пятница.

№ реп.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
68	Суп молочный вермишелевый	150	180	4,32	5,18	3,91	4,70	14,13	16,95	108,90	130,68	0,69	0,83
1	Бутерброд с маслом	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136,00	136,00	0,00	0,00
261	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03
	ИТОГО ЗАВТРАК:	340	400	6,81	7,69	11,47	12,27	35,74	41,56	272,90	306,68	0,71	0,86
2-ой завтрак													
248	Яблоко	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00	10,00	10,00
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00	10,00	10,00
ОБЕД													
57	Суп крестьянский со сметаной	150	200	1,15	1,54	2,89	3,86	4,41	5,88	48,30	64,40	7,10	9,48
212	Рожки отварные	120	150	4,42	5,52	3,72	4,65	21,16	26,45	134,40	168,00	0,00	0,00
177	Гуляш	60	80	15,42	20,63	12,41	16,30	3,96	5,24	189,00	250,00	0,60	1,11
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,82	24,98	85,50	102,60	0,30	0,36
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,30	0,30	14,49	14,49	71,00	71,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	0	40	0,00	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	0,00	69,00	0,00	0,00
	ИТОГО ОБЕД:	510	680	23,69	33,10	19,34	25,61	64,84	90,40	528,20	725,00	8,00	10,95
ПОЛДНИК													
133	Рисовая запеканка	150	180	3,68	4,41	3,18	3,81	28,37	34,04	156,60	187,90	0,40	0,48
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	71,00	94,60	0,00	0,00
261	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03
	ИТОГО ПОЛДНИК:	330	400	6,09	7,63	3,49	4,23	49,85	63,35	255,60	322,50	0,42	0,51
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			36,99	48,82	34,70	42,51	160,23	205,11	1100,70	1398,18	19,13	22,32
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40