

Утверждено

Приказом от 24.02.2021г № 33-од

**ЦИКЛИЧНЫЕ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЕ РАЦИОНЫ ПИТАНИЯ (МЕНЮ)
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
«ДЕТСКИЙ САД «АЛЁНУШКА» п. ЭГВЕКИНОТА»,
РЕАЛИЗУЮЩЕМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
с 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ**

День, неделя : Первый - понедельник, первая неделя
 Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак :	Каша молочная пшеничная	200	6,76	10,42	25,86	224,94	137	
	Хлеб	30	2,30	4,36	14,62	108,00	70	
	с маслом	5						
Итого за завтрак		385	1,61	0,27	13,64	63,40	31	
	Чай с молоком	150	11	15	54	396		
Итого за завтрак		80	0,16	0,00	8,08	33,60	124	
Итого за 2 завтрака		80	0	0	8	34		
Обед	Щи из квашеной капусты со сметаной	150	5,61	4,41	3,60	79,89	18	
	Биточки мясные	50	7,03	5,73	5,11	99,38	199	
	Макароны отварные	100	3,50	2,50	16,40	111,00	186	
	Соус томатный	30	0,25	0,02	1,88	8,55	190	
	Сок фруктовый	150	0,45	0,30	24,45	102,00	40	
	Хлеб	50	3,55	0,55	23,21	114,50	84	
	Итого за обед		530	20	14	75	515	
		Булочка с крошкой	50	3,82	8,68	32,98	217,06	78
	Итого за полдник		150	0,09	2,30	9,75	36,96	41
		Чай	200	4	11	43	254	
Ужин	Жаркое подомашнему	120	4,50	3,18	8,80	136,36	193	
	Чай	150	0,09	2,30	9,75	36,96	41	
	Хлеб	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84,00	
Итого за ужин		290	6	6	28	219		
Итого за день		1485	41	45	207	1418		

День, неделя : Второй - вторник, первая неделя
 Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак :	Каша молочная манная	200	6,21	7,47	25,09	192,00	132
	Хлеб	30	2,30	4,36	14,62	108,00	70
	с маслом	5					
	Чай	150	0,09	2,30	9,75	36,96	41
Итого за завтрак		385	9	14	49	337	
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	16,30	68,00	40
Итого за 2 завтрака		100	0	0	16	68	
Обед	Суп вермишелевый	150	4,19	4,59	14,79	117,00	11
	Плов с мясом	100	7,40	7,30	18,40	166,00	238
	Салат из морской капусты	30	0,28	2,54	0,46	37,00	126
	Кисель фруктовый	150	0,10	0,00	18,68	78,30	38
	Хлеб	50	3,55	0,55	23,21	114,50	84
			480	16	15	76	513
Итого за обед	Печенье	30	2,25	2,93	22,35	125,10	68
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	32
Итого за полдник		180	7	7	30	206	
Ужин	Котлета рыбная	60	8,22	1,20	4,80	63,00	221
	Картофельное пюре	100	2,17	3,12	5,36	82,60	188
	Чай	150	0,09	2,30	9,75	36,96	41
	Хлеб	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84,00
Итого за ужин		330	12	7	29	228	
Итого за день		1475	43	43	200	1352	

День, неделя : Третий - среда, первая неделя
 Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал	N рецептур
			Б	Ж	У	У		
Завтрак :	Каша молочная пшеничная	200	6,44	7,53	25,38	192,00	136	
	Хлеб	30	2,30	4,36	14,62	108,00	70	
	385 с маслом	5						
	Чай	150	0,09	2,30	9,75	36,96	41	
Итого за завтрак		385	9	14	50	337		
	Фрукты свежие	80	0,16	0,00	8,08	33,60	124	
Итого за 2 завтрака		80	0	0	8	34		
Обед	Суп с рыбными консервами	150	5,20	5,00	8,60	100,35	10	
	Гуляш из отварного мяса	60	8,82	9,42	2,22	128,40	235	
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,70	4,82	27,45	202,00	185	
	Компот из свежих яблок	150	0,58	0,00	13,40	106,50	36	
	Хлеб	50	3,55	0,55	23,21	114,50	84	
	Огурец консервированный	30	0,38	0,07	1,61	8,05	127	
	Итого за обед		540	24	20	76	660	
	Сдоба	50	3,25	3,25	28,10	147,64	73	
	Чай	150	0,09	2,30	9,75	36,96	41	
	Итого за полдник		200	3	6	38	185	
Ужин	Руллет с макаронами	100	14,10	16,80	4,60	226,00	256	
	Чай	150	0,09	2,30	9,75	36,96	41	
	Хлеб	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84,00	
	Салат из зеленого горошка с луком	30	0,93	0,06	1,95	12,00	271	
	Итого за ужин		300	17	19	26	321	
Итого за день		1505	53	59	198	1536		

День, неделя : Четвёртый- четверг, первая неделя
 Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак :	Каша молочная геркулесовая	200	6,35	8,51	21,86	187,00	158
	Хлеб	30	2,30	4,36	14,62	108,00	70
	с маслом	5					
	Чай	150	0,09	2,30	9,75	36,96	41
Итого за завтрак		385	9	15	46	332	
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	16,30	68,00	40
Итого за 2 завтрак		100	0	0	16	68	
550	Рассольник со сметаной	150	2,73	2,76	0,11	36,15	4
	Котлета мясная	50	7,03	5,73	5,11	99,38	199
	Рис отварной	100	2,38	4,43	19,46	143,17	183
	Компот из конс.фруктов	150	0,36	0,14	24,33	100,05	45
	Хлеб	50	3,55	0,55	23,21	114,50	84
Итого за обед	Томаты в с/с	50	0,00	0,00	2,00	6,00	111
		550	16	14	74	499	
	Вафли	30	1,10	1,30	30,90	141,60	67
	Кефирный напиток	150	4,35	4,80	6,00	88,50	33
		180	5	6	37	230	
Итого за полдник	Пудинг паровой творожный	100	15,21	9,80	23,55	243,00	159
300	Варенье	30					
	Чай	150	0,09	2,30	9,75	36,96	41
	Хлеб	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84,00
		300	17	12	43	326	
Итого за ужин		1515	47	47	216	1455	
Итого за день							

День, неделя: Пятый - пятница, первая неделя
 Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептов
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Суп молочный рисовый	200	5,95	2,20	18,92	97,78	140
	Хлеб	30	2,30	4,36	14,62	108,00	70
	385 с маслом	5					
Итого за завтрак	Чай	150	0,09	2,30	9,75	36,96	41
		385	8	9	43	243	
Второй завтрак:	Фрукты свежие	80	0,16	0,00	8,08	33,60	124
		80	0	0	8	34	
Итого за 2 завтрака							
		550	2,31	1,31	4,07	63,60	13
Обед	Борщ со сметаной	150	2,31	1,31	4,07	63,60	13
	Суфле мясное	80	18,00	13,60	2,24	203,20	241
	Каша перловая	100	1,62	4,41	14,77	101,57	219
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0,00	20,22	80,58	37
	Хлеб	50	3,55	0,55	23,21	114,50	84
	Салат из свеклы с чесноком	20	0,27	1,51	1,51	21,66	112
		550	26	21	66	585	
Итого за обед		50	3,61	6,88	23,94	129,58	64
Полдник	Булочка домашняя	150	4,35	3,75	7,20	81,00	32
Итого за полдник	Молоко кипяченое	200	8	11	31	211	
Итого за ужин		60	9,21	3,21	9,11	101,01	229
	Тефтели рыбные с рисом	150	3,42	2,56	14,35	91,16	252
	Каша пшеничная	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Хлеб	150	0,09	2,30	9,75	36,96	41
	Чай	20	4,80	6,10	0,00	75,80	110
Итого за ужин		410	20	14	47	374	
Итого за день		1625	62	55	196	1446	

День, неделя : Шестой - понедельник, вторая неделя
 Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак :	Каша молочная пшеничная	200	6,44	7,53	25,38	192,00	136
	Хлеб	30	2,30	4,36	14,62	108,00	70
	с маслом	5					
	Чай	150	0,09	2,30	9,75	36,96	41
Итого за завтрак		385	9	14	50	337	
Второй завтрак:	Фрукты свежие	80	0,16	0,00	8,08	33,60	124
Итого за 2 завтрак		80	0	0	8	34	
510	Свекольник со сметаной	150	3,38	5,20	11,03	116,11	20
	Голубцы ленивые	130	12,35	8,45	10,27	159,90	242
	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,26	1,56	0,79	17,94	130
	Сок фруктовый	150	0,45	0,30	24,45	102,00	40
	Хлеб	50	3,55	0,55	23,21	114,50	84
		510	20	16	70	510	
Итого за обед	Булочка с изюмом	50	3,48	6,54	33,70	199,16	77
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	32
Полдник							
Итого за полдник		200	8	10	41	280	
		100	8,48	12,29	17,39	213,05	204
300	Запеканка картофельная с мясом	30	0,48	0,12	4,29	20,70	115
	Кукуруза консервированная	150	0,09	2,30	9,75	36,96	41
	Чай	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84,00
	Хлеб	300	10	15	41	317	
Итого за ужин		1475	47	55	209	1478	
Итого за день							

День, неделя : Седьмой - вторник, вторая неделя
 Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак :	Каша молочная манная	200	6,21	7,47	25,09	192,00	132
	Хлеб	30	2,30	4,36	14,62	108,00	70
	с маслом	5					
Итого за завтрак:	Чай	150	0,09	2,30	9,75	36,96	41
		385	9	14	49	337	
Итого за завтрак:	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	16,30	68,00	40
Итого за 2 завтрак		100	0	0	16	68	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,23	2,92	13,13	79,20	2
	Оладьи из пчени	60	9,87	6,09	6,28	117,94	191
	Макаронны отварные	100	3,50	2,50	16,40	111,00	186
	Томаты в с/с	40	0,00	0,00	1,60	4,80	111
	Кисель фруктовый	150	0,10	0,00	18,68	78,30	38
	Хлеб	50	3,55	0,55	23,21	114,50	84
		550	20	12	79	506	
		30	2,25	2,93	22,35	125,10	68
		150	0,09	2,30	9,75	36,96	41
Итого за обед	Печенье	180	2	5	32	162	
	Чай	70	15,65	2,20	4,20	95,64	259
Итого за полдник	Котлета рыбная любительская	100	5,7	4,82	27,45	202	185
Ужин:	Гречка отварная рассыпчатая	150	0,09	2,30	9,75	36,96	41
	Чай	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Хлеб	30	0,24	0,02	1,87	8,55	190
	Соус томатный	370	23	10	53	389	
Итого за ужин		1585	55	41	230	1462	
Итого за день							

День, неделя : Восемьмой - среда, вторая неделя
 Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал	N рецептур
			Б	Ж	У	Y		
Завтрак :	Каша молочная пшеничная	200	6,76	10,42	25,86	224,94	137	
	Хлеб	30	2,30	4,36	14,62	108,00	70	
	с маслом	5						
	Чай	150	0,09	2,30	9,75	36,96	41	
Итого за завтрак		385	9	17	50	370		
Второй завтрак:	Фрукты свежие	80	0,16	0,00	8,08	33,60	124	
Итого за 2 завтрак		80	0	0	8	34		
Обед	Суп гороховый с гречками	150	5,33	0,42	12,09	100,20	3	
	Котлета мясная, запеченная в молочном соусе	50	5,72	6,21	4,06	97,26	263	
	Икра кабачковая	30	0,36	1,42	2,32	23,40	118	
	Компот из свежих яблок	150	0,58	0,00	13,40	106,50	36	
	Хлеб	50	3,55	0,55	23,21	114,50	84	
	Каша перловая	100	1,61	4,41	14,76	101,56	219	
		530	17	13	70	543		
		50	3,61	4,94	35,87	193,44	74	
		150	4,35	3,75	7,20	81,00	32	
Итого за обед		200	8	9	43	274		
Полдник	Рогалик со сладкой начинкой	50						
	Молоко кипяченое	150						
Итого за полдник		200						
Ужин	Рулет мясной с тушеной капустой	100	14,07	16,66	3,93	206,66	264	
	Огурец консервированный	60	0,57	0,11	2,42	12,08	117	
	Чай	150	0,09	2,30	9,75	36,96	41	
	Хлеб	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84	
		330	16	19	25	302		
Итого за ужин		1525	51	58	197	1523		
Итого за день								

День, неделя: Девятый - четверг, вторая неделя
 Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептов	
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша молочная геркулесовая	200	6,35	8,51	21,86	187,00	158	
	Хлеб	30	2,30	4,36	14,62	108,00	70	
	с маслом	5						
	Чай	150	0,09	2,30	9,75	36,96	41	
Итого за завтрак		385	9	15	46	332		
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	16,30	68,00	40	
Итого за 2 завтрак		100	0	0	16	68		
Обед	Суп картофельный с мак.из-ми	150	3,63	4,79	6,55	68,51	9	
	Птица в соусе	65	6,89	8,85	2,40	97,43	207	
	Каша пшеничная	100	2,28	1,70	9,56	60,78	252	
	Компот из консервир.фруктов	150	0,36	0,14	24,33	100,05	45	
	Хлеб	50	3,55	0,55	23,21	114,50	84	
	Салат из квашеной капусты	30	0,48	3,00	1,07	33,18	114	
		545	17	19	67	474		
	Итого за обед		30	2,25	2,93	22,35	125,10	68
	Полдник	Кефирный напиток	150	4,35	4,80	6,00	88,50	33
	Итого за полдник		180	7	8	28	214	
Ужин	Запеканка из творога с изюмом	110	12,80	11,50	31,13	343,27	144	
	Варенье	40						
	Чай	150	0,09	2,30	9,75	36,96	41	
	Хлеб	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84	
Итого за ужин		320	14	14	50	426		
Итого за день		1530	47	56	208	1514		

День, неделя : Десятый - пятница, вторая неделя
 Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак :	Каша молочная гречневая	200	3,00	4,27	14,60	175,33	138
	Хлеб	30	2,30	4,36	14,62	108,00	70
	с маслом	5					
385	Чай	150	0,09	2,30	9,75	36,96	41
Итого за завтрак		385					
Второй завтрак:	Фрукты свежие	80	0,16	0,00	8,08	33,60	124
Итого за 2 завтрак		80	0	0	8	34	
Обед	Суп крестьянский	150	1,82	1,22	9,90	105,02	6
	Тефтели мясные	60	8,52	7,32	6,36	122,40	243
	Гороховое пюре	100	12,20	2,30	12,50	113,00	187
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0,00	20,22	80,58	37
	Хлеб	50	3,55	0,55	23,21	114,50	84
	Салат из свеклы с соевым соусом	50	0,63	5,04	3,88	63,40	97
			560	27	16	76	599
Итого за обед		50	3,39	2,13	28,50	152,80	62
Полдник	Пирожок сладкий	150	0,09	2,30	9,75	36,96	41
	Чай	200	3	4	38	190	
Итого за полдник		150	2,23	4,04	10,16	86,67	240
Ужин	Рагу из овощей	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Хлеб	20	4,80	6,10	0,00	75,80	110
	Сыр	150	0,09	2,30	9,75	36,96	41
	Чай	70	10,36	3,01	2,38	70,70	228
Итого за ужин		410	19	16	32	316	
Итого за день		1635	49	37	154	1138	

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	Выход блюда г	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
		Б	Ж		
	16580	530	528	15465	268,366

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ВЕСЬ ПЕРИОД	Выход блюда г	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
		Б	Ж		
	1658	53	52	1547	26

НОРМА ПОТРЕБЛЕНИЯ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ, ККАЛОРИИ	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С		
				Б	Ж
	42	47	203	1400	35

НОРМА СОДЕРЖАНИЯ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ В % ОТНОШЕНИИ ОТ	Пищевые вещества (%)		СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ В %	
	Б	Ж	У	В
	14,38%	16,10%	69,52%	18,15%
				17,81%

Утверждено

Приказом от 24.02.2021г № 33-од

**ЦИКЛИЧНЫЕ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЕ РАЦИОНЫ ПИТАНИЯ (МЕНЮ)
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
«ДЕТСКИЙ САД «АЛЁНУШКА» п. ЭГВЕКИНОТА»,
РЕАЛИЗУЮЩЕМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
с 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ**

День, неделя : Первый - понедельник, первая неделя
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак :	Каша молочная пшеничная	200	6,76	10,42	25,86	224,94	137
	Хлеб	40	3,08	6,92	19,50	156,00	70
	с маслом	8					
итого за завтрак		200	2,24	0,36	18,89	84,53	31
	Чай с молоком	448	12	18	64	465	
2 завтрак:	Фрукты свежие	114	0,20	0,00	10,10	42,00	124
Итого за 2 завтрак		114	0	0	10	42	
Обед	Щи из квашеной капусты со сметаной	200	7,48	5,88	4,80	106,52	18
	Биточки мясные	70	9,84	8,02	7,16	139,13	199
	Макароны отварные	130	4,55	3,25	21,32	144,30	186
	Соус томатный	30	0,25	0,02	1,88	8,55	190
	Сок фруктовый	180	0,54	0,36	29,34	122,40	46
	Хлеб	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
Итого за обед		670	27	18	92	658	
Полдник	Булочка с крошкой	60	4,67	10,68	38,68	259,85	78
	Чай	200	0,12	3,06	13,00	49,28	41
Итого за полдник		260	5	14	52	309	
Ужин	Жаркое по-домашнему	150	5,63	3,98	11,00	170,45	193
	Чай	200	0,12	3,06	13,00	49,28	41
	Хлеб	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
Итого за ужин		380	8	7	38	288	
Итого за день		1872	52	57	256	1763	

День, неделя : Второй - вторник, первая неделя
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептур	
			Б	Ж	У			
Завтрак :	Каша молочная манная	200	6,21	7,47	25,09	192,00	132	
	Хлеб	40	3,08	6,92	19,50	156,00	70	
	Хлеб	8				49,28	41	
	с маслом	200	0,12	3,06	13,00	75,80	110	
	Чай	20	4,80	6,10	0,00	473	40	
	Сыр	468	14	24	58	81,60	40	
Итого за завтрак		120	0,36	1,04	19,56	82		
2 Завтрак	Сок фруктовый	120	0	1	20			
Итого за 2 завтрака		200	6,98	7,65	24,66	195,00	11	
Обед	Суп вермишелевый	150	11,10	10,95	27,60	249,00	238	
	Плов с мясом	50	0,46	4,23	0,76	61,67	126	
	Салат из морской капусты	200	0,12	0,00	22,42	93,96	38	
	Кисель фруктовый	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84	
	Хлеб	660	23	23	103	737	68	
			50	3,75	4,87	37,25	208,50	32
			200	5,80	5,00	9,60	108,00	
Итого за обед		250	10	10	47	317		
Полдник	Печенье	60	8,22	1,20	4,80	63,00	221	
	Молоко кипяченое	150	3,25	4,68	8,04	123,90	188	
Итого за полдник		200	0,12	3,06	13,00	49,28	41	
Ужин	Котлета рыбная	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84	
	Картофельное пюре	440	14	9	40	305		
	Чай							
Итого за ужин		1938	61	67	267	1913		
Итого за день								

День, неделя : Третий - среда, первая неделя
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность, ккал	N рецептур ы
			Б	Ж	У		
Завтрак :	Каша молочная пшеничная	200	6,44	7,53	25,38	192,00	136
	Хлеб	40	3,08	6,92	19,50	156,00	70
	440	815					
	с маслом						
Итого за завтрак	Чай	200	0,12	3,06	13,00	49,28	41
		440	10	18	58	397	
Итого за 2 завтрак	Фрукты свежие	114	0,20	0,00	10,10	42,00	124
		114	0	0	10	42	
Обед	690						
	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,80	10
	Гуляш из отварного мяса	80	11,76	12,56	2,96	171,20	235
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,84	5,78	32,94	242,40	185
	Компот из свежих яблок	200	0,78	0,00	17,86	142,00	36
	Хлеб	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
	Огурец консервированный	30	0,38	0,07	1,61	8,05	127
Итого заобед		690	31	26	95	835	
		60	3,90	3,90	33,72	177,16	73
Полдник	Сдоба	200	0,12	3,06	13,00	49,28	41
	Чай						
Итого за полдник		260	4	7	47	226	
		100	14,10	16,80	4,60	226,00	256
Ужин	380						
	Руллет с макаронами	200	0,12	3,06	13,00	49,28	41
	Чай	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
Итого за ужин	Хлеб	50	1,55	0,10	3,25	20,00	271
	Салат из зеленого горошка с луком	380	18	20	35	364	
Итого за день		1884	63	71	244	1865	

День, неделя : Четвёртый- четверг, первая неделя
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептур	
			Б	Ж	У			
Завтрак :	Каша молочная геркулесовая	200	6,35	8,51	21,86	187,00	158	
	Хлеб	40	3,08	6,92	19,50	156,00	70	
	с маслом	8						
	Чай	200	0,12	3,06	13,00	49,28	41	
Итого за завтрак		448	10	18	54	392		
	Сок фруктовый	120	0,36	1,04	19,56	81,60	40	
Итого за 2 завтрак		120	0	1	20	82		
Обед	Рассольник со сметаной	200	3,64	3,68	0,14	48,20	4	
	Котлета мясная	70	9,84	8,02	7,16	139,13	199	
	Рис отварной	120	2,85	5,31	23,35	171,80	183	
	Компот из конс.фруктов	200	0,48	0,18	32,44	133,40	45	
	Хлеб	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84	
	Томаты в с/с	50	0,00	0,00	2,00	6,00	111	
		700	21	18	93	636		
		Вафли	50	1,37	1,62	28,62	177,00	67
		Кефирный напиток	200	5,80	6,40	8,00	118,00	33
			250	7	8	37	295	
Итого за обед		120	18,88	13,68	20,08	281,60	148	
	Вареники ленивые	40						
	Варенье	200	0,12	3,06	13,00	49,28	41	
	Чай	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84	
	Хлеб	390	21	17	47	400		
Итого за ужин		1908	59	62	250	1804		
Итого за день								

День, неделя : Пятый - пятница, первая неделя
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак :	Суп молочный рисовый	200	5,95	2,20	18,92	97,78	140
	Хлеб	40	3,08	6,92	19,50	156,00	70
	с маслом	8					
	Чай	200	0,12	3,06	13,00	49,28	41
Итого за завтрак		448	9	12	51	303	
Второй завтрак:	Фрукты свежие	114	0,20	0,00	10,10	42,00	124
Итого за 2 завтрак		114	0	0	10	42	
Обед	Борщ на со сметаной	200	3,08	1,74	5,42	84,80	13
	Суфле мясное	100	22,50	17,00	2,80	254,00	241
	Каша перловая	150	2,43	6,62	22,15	152,35	219
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	26,96	107,44	37
	Хлеб	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
	Салат из свеклы с чесноком	50	0,68	3,78	3,78	54,16	112
Итого за обед		760	33	30	89	790	
Полдник	Булочка домашняя	60	5,05	9,63	33,52	177,70	64
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	32
Итого за полдник		260	11	15	43	286	
Ужин	Тефтели рыбные с рисом	60	9,21	3,21	9,11	101,01	229
	Каша пшеничная	150	3,42	2,56	14,35	91,16	252
	Хлеб	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Чай	200	0,12	3,06	13,00	49,28	41
	Сыр	20	4,80	6,10	0,00	75,80	110
Итого за ужин		460	20	15	50	386	
Итого за день		2042	73	72	244	1807	

День, неделя : Шестой - понедельник, вторая неделя
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
		блюда	г	Б	Ж	У		
Завтрак :	Каша молочная пшеничная	200		6,44	7,53	25,38	192,00	136
	Хлеб	40		3,08	6,92	19,50	156,00	70
	с маслом	8						
	Чай	200		0,12	3,06	13,00	49,28	41
Итого за завтрак		448		10	18	58	397	
Второй завтрак:	Фрукты свежие	114		0,20	0,00	10,10	42,00	124
Итого за 2 завтрак		114		0	0	10	42	
Обед	Свекольник со сметаной	200		4,22	6,50	13,77	145,00	20
	Голубцы ленивые	130		12,35	8,45	10,27	159,90	242
	Салат из соленых огурцов с луком	50		0,43	2,60	1,31	29,90	130
	Сок фруктовый	180		0,54	0,36	29,34	122,40	46
	Хлеб	60		4,26	0,66	27,84	137,40	84
	Итого за обед		620		22	19	83	595
Полдник	Булочка с изюмом	60		4,35	8,18	42,13	248,95	77
	Молоко кипяченое	200		5,80	5,00	9,60	108,00	32
Итого за полдник		260		10	13	52	357	
Ужин	Запеканка картофельная с мясом	150		12,72	18,44	26,09	319,58	204
	Кукуруза консервированная	30		0,48	0,12	4,28	20,70	115
	Чай	200		0,12	3,06	13,00	49,28	41
	Хлеб	30		2,13	0,33	13,92	68,70	84
Итого за ужин		410		15	22	57	458	
Итого за день		1852		57	71	260	1849	

День, неделя : Седьмой - вторник, вторая неделя
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак :	Каша молочная манная	200	6,21	7,47	25,09	192,00	132
	Хлеб	40	3,08	6,92	19,50	156,00	70
	с маслом	8					
	Чай	200	0,12	3,06	13,00	49,28	41
Итого за завтрак		448	9	17	58	397	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	120	0,36	1,04	19,56	81,60	40
Итого за 2 завтрак		120	0	1	20	82	
Обед	640	200	3,23	2,92	13,13	79,20	2
	Суп картофельный с бобовыми	60	9,87	6,09	6,28	117,94	191
	Оладьи из печени	130	4,55	3,25	21,32	144,30	186
	Макаронные отварные	50	0,00	0,00	2,00	6,00	111
Томаты в с/с	200	0,12	0,00	22,42	93,96	38	
Кисель фруктовый	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84	
Хлеб	700	22	13	93	579		
Итого за обед		50	3,75	4,87	37,25	208,50	68
Полдник	Чай	200	0,12	3,06	13,00	49,28	41
Итого за полдник		250	4	8	50	258	
Ужин:	Котлета рыбная любительская	70	15,65	2,18	4,17	95,64	259
	Гречка рассыпчатая отварная	130	7,41	6,26	35,68	262,60	185
	Чай	200	0,12	3,06	13,00	49,28	41
	Хлеб	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
Соус томатный		30	0,25	0,02	1,88	8,55	190
Итого за ужин		460	26	12	69	485	
Итого за день		1978	61	51	289	1800	

День, неделя : Восьмой - среда, вторая неделя
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак :	Каша молочная пшеничная	200	6,76	10,42	25,86	224,94	137
	Хлеб	40	3,08	6,92	19,50	156,00	70
	448 с маслом	8					
	Чай	200	0,12	3,06	13,00	49,28	41
Итого за завтрак	448	10	20	58	430		
Второй завтрак:	Фрукты свежие	114	0,20	0,00	10,10	42,00	124
Итого за 2 завтрак		114	0	0	10	42	
670	Суп гороховый с гречками	200	6,04	0,53	16,12	133,60	3
	Котлета мясная, запеченная в молочном соусе	60	6,86	7,45	4,87	116,40	263
	Икра кабачковая	30	0,36	1,42	2,32	23,40	118
	Компот из свежих яблок	200	0,78	0,00	17,86	142,00	36
Обед	Хлеб	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
	Каша перловая	120	1,94	5,29	17,71	121,88	219
	Итого за обед	670	20	15	87	675	
	Роталик со сладкой начинкой	50	3,61	4,94	35,87	193,44	74
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	32
Итого за полдник		250	9	10	45	301	
	440 Рулет мясной с капустой	150	21,10	25,00	5,90	310,00	264
	Огурец консервированный	60	0,57	0,11	2,42	12,08	117
	Чай	200	0,12	3,06	13,00	49,28	41
Ужин	Хлеб	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Итого за ужин	440	24	29	35	440	
Итого за день		1922	64	74	236	1888	

День, неделя : Девятый - четверг, вторая неделя
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак :	Каша молочная геркулесовая	200	6,35	8,51	21,86	187,00	158	
	Хлеб	40	3,08	6,92	19,50	156,00	70	
	448	8						
	с маслом							
Итого за завтрак	Чай	200	0,12	3,06	13,00	49,28	41	
Второй завтрак:		448	10	18	54	392		
Итого за 2 завтрак	Сок фруктовый	120	0,36	1,04	19,56	81,60	40	
		120	0	1	20	82		
Обед	710							
	Суп картофельный с мак.из-ми	200	4,84	6,38	8,74	91,34	9	
	Птица в соусе	70	7,42	9,33	2,58	106,00	207	
	Каша пшеничная	150	3,42	2,56	14,35	91,16	252	
	Компот из консервир.фруктов	200	0,48	0,18	32,44	133,40	45	
	Хлеб	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84	
	Салат из квашеной капусты	30	0,48	3,00	1,07	33,18	114	
	Итого за обед		710	21	22	87	592	
	Полдник	печенье	50	3,75	4,87	37,25	208,50	68
		Кефирный напиток	200	5,80	6,40	8,00	118,00	33
Итого за полдник		250	10	11	45	327		
380								
Ужин	Запеканка из творога с изюмом	110	14,37	12,25	31,61	377,60	144	
	Варенье	40						
	Чай	200	0,12	3,06	13,00	49,28	41	
	Хлеб	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84	
Итого за ужин		380	17	16	59	496		
Итого за день		1908	57	69	265	1888		

День, неделя: Десятый - пятница, вторая неделя
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша молочная гречневая	200	3,00	4,27	14,60	175,33	138
	Хлеб	40	3,08	6,92	19,50	156,00	70
	с маслом	8					
Итого за завтрак		200	0,12	3,06	13,00	49,28	41
Второй завтрак:	Чай	448	6	14	47	381	
Итого за 2 завтрака:	Фрукты свежие	114	0,20	0,00	10,10	42,00	124
		114	0	0	10	42	
Обед	Суп крестьянский	200	2,42	1,62	13,20	132,35	6
	Тефтели мясные	80	11,36	9,76	8,48	163,20	243
	Гороховое пюре	150	18,30	3,50	18,80	170,00	187
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	26,96	107,44	37
	Хлеб	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
	Салат из свеклы с соленым огурцом	50	0,63	5,04	3,88	63,40	97
			740	37	21	99	774
Итого за обед	Пирожок сладкий	80	3,96	2,48	33,30	178,30	62
Полдник	Чай	200	0,12	3,06	13,00	49,28	41
Итого за полдник		280	4	6	46	228	
Ужин	Рагу из овощей	150	2,23	4,04	10,16	86,67	240
	Хлеб	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Сыр	20	4,80	6,10	0,00	75,80	110
	Чай	200	0,12	3,06	13,00	49,28	41
	Суфле из рыбы	70	10,36	3,01	2,38	70,70	228
Итого за ужин		470	20	17	39	351	
Итого за день		2052	67	57	242	1775	

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	Выход блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
		Б	Ж	У		
	1935,6	613	651	2554	18334	295,233
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ВЕСЬ ПЕРИОД	Выход блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
		Б	Ж	У		
	1935,6	61	65	255	1836	29

НОРМА ПОТРЕБЛЕНИЯ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ, ККАЛОРИИ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
	Б	Ж	У		
	54	60	261	1800	50

НОРМА СОДЕРЖАНИЯ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ В % ОТНОШЕНИИ ОТ КАЛОРИЙНОСТИ	Пищевые вещества (%)			СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ В % ОТНОШЕНИИ ОТ КАЛОРИЙНОСТИ	
	Б	Ж	У	Б	Ж
	14,40%	16,00%	69,60%	16,27%	17,33%