

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад общеразвивающего вида «Одуванчик» с.Каменноозерное
Оренбургского района Оренбургской области

СОГЛАСОВАНО

И.о. заведующий МБДОУ Д/с «Одуванчик» с. Каменноозерное



**Примерное циклическое 10-ти дневное меню для
детей в возрасте от 1,5 до 3 лет и от 3 лет до 7 лет
осень - зима / 2024 - 2025**

Сборник рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 774 блюда, СТН, Могильный М.П., Тутьянян В.А., Москва

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1,5-3 года/
3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды			Белки	Жиры	Углев од ы		
Возрастная категория:		1,5 - 3 года						3 - 7 лет				
День 1 (понедельник)												
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	140	2,46	10,44	16,86	124,1	175	6,83	13,06	21,07	230,12	120
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	23	1,44	3,36	9,54	74,24	25	1,57	3,65	10,36	80,7	1
	Какао с молоком	160	3,20	4,69	19,49	76,8	200	4,00	5,86	24,36	96	382
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		323	7,1	18,49	45,89	275,14	400	12,40	22,57	55,79	406,82
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками или черносливом	30	0,32	0,05	2,56	11,97	50	0,53	0,09	4,26	19,95	59
	Суп картофельный с клецками	180	8,86	7,49	24,19	145,8	180	8,86	7,49	24,19	145,8	108
	Птица или кролик отварные (с соусом)	60	6,00	10,52	1,59	78	70	7,00	12,28	1,86	91	288
	Каша рассыпчатая гречневая	110	2,42	3,68	16,94	77	130	2,86	4,35	20,02	91	171
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,87	37,6	180	0,05	0,00	11,84	45,13	349
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н

ИТОГО ЗА ОБЕД		567	20,12	22,13	55,99	436,13	662	22,85	24,75	63,34	513,52	
ПОЛДНИК	Печенье	30	0,60	3,00	31,47	147	55	1,10	5,50	57,70	269,5	Н
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91	11,87	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		255	1,10	5,50	61,34	284,34	255	1,10	5,50	61,34	284,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1245	28,73	46,2	176,32	1065,61	1417	36,76	52,9	193,57	1274,68	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1,5-3 года/
3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич- еская ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево- ды			Белки	Жиры	Углевод- ы		
Возрастная категория:		1,5 - 3 года					3 - 7 лет					
День 2 (вторник)												
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из ячневой крупы (с маслом или сахаром)	150	5,58	6,14	22,54	167,87	190	7,07	7,77	28,56	212,63	174
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	28	0,38	0,28	12,80	56,04	30	0,41	0,30	13,72	60,04	2
	Кофейный напиток с молоком	150	3,29	3,59	12,55	80,01	180	3,94	4,30	15,07	96,01	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		328	9,25	10,01	47,89	303,92	400	11,42	12,37	57,35	368,68	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Винегрет овощной	30	0,86	2,47	3,31	38,83	50	1,43	4,12	5,51	64,71	67
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	7,33	6,44	11,65	131,4	180	7,33	6,44	11,65	131,4	88

	Тефтели 2-й вариант в соусе сметанном	50	5,72	7,18	6,74	114,8	70	8,01	10,05	9,44	160,72	279
	Картофель и овощи тушенные	110	2,92	1,72	31,99	45,9	130	3,45	2,03	37,80	54,25	142
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,26	0,26	13,88	59,1	180	0,31	0,31	16,65	70,92	342
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		557	19,57	18,46	68,41	475,79	662	24,08	23,49	82,22	602,64	
ПОЛДНИК	Запеканка манная (с молоком сгущенным)	40	1,20	2,21	11,13	92	70	2,10	3,87	19,47	161	186
	Йогурт 1,5% жирности	160	6,56	2,40	9,44	91,2	180	7,38	2,70	10,62	102,6	Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	7,76	4,61	20,57	183,2	250	9,48	6,57	30,09	263,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1185	36,98	33,48	146,67	1009,91	1412	45,38	42,83	179,46	1281,92	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1,5-3 года/
 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды			Белки	Жиры	Углевод ы		
Возрастная категория:		1,5 - 3 года					3 - 7 лет					
День 3 (среда)												
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	150	3,00	4,59	24,21	226,42	190	3,80	5,81	30,67	286,8	175
	Бутерброд с сыром	20	2,14	2,00	8,23	36	33	3,52	3,30	13,58	59,4	3
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,1	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		320	5,23	6,59	39,10	288,52	403	7,43	9,11	52,24	377,52	

ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД	Салат картофельный с кукурузой и морковью	30	0,46	1,87	2,68	27,01	50	0,76	3,12	4,47	45,02	39
	Рассольник ленинградский	150	5,07	4,89	23,46	120,81	180	6,08	5,87	28,15	144,97	96
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	60	14,36	4,04	5,56	115,04	70	16,75	4,71	6,48	134,22	234
	Капуста тушеная	110	2,24	1,49	7,18	52,38	130	2,65	1,76	8,49	61,91	139
	Компот из плодов или ягод сушеных (Курага)	150	1,44	0,09	23,13	98,49	180	1,73	0,11	27,76	118,19	348
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		537	26,05	12,77	62,85	499,49	662	31,52	16,11	76,52	624,95	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	140	14,85	14,59	12,80	210,78	190	20,16	19,80	17,37	286,06	223
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,3	190	5,51	4,75	9,12	101,65	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	5,72	5,62	52,51	246,3	380	25,67	24,55	26,49	387,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1187	37,41	25,06	167,56	1104,31	1545	65,03	49,85	168,35	1460,18	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1,5-3 года/
3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды			Белки	Жиры	Углевод ы		
Возрастная категория:		1,5 - 3 года					3 - 7 лет					

День 4 (четверг)												
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом или сахаром или вареньем)	150	3,00	3,00	50,29	180,25	195	3,90	3,90	65,38	234,33	173
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	23	1,44	3,36	9,54	74,24	25	1,57	3,65	10,36	80,7	1
	Чай с молоком или сливками	180	2,83	2,88	11,47	83,36	180	2,83	2,88	11,47	83,36	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		353	7,27	9,24	71,30	337,85	400	8,30	10,43	87,21	398,39	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие (Бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96	100	1,50	0,50	21,00	96	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0,49	1,24	2,19	21,87	50	0,82	2,06	3,64	36,45	53
	Борщ с капустой и картофелем	180/5	1,80	3,60	38,59	243	180	1,80	3,60	38,59	243	82
	Гуляш из отварной говядины	60	7,21	7,55	1,91	104,61	70	8,41	8,81	2,23	122,05	246
	Каша рассыпчатая перловая	110	2,20	1,17	31,56	104,33	130	2,60	1,38	37,30	123,3	171
	Кисель из плодово- ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91	11,87	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано- пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		577	14,18	13,95	78,00	571,44	682	17,18	16,39	86,57	660,28	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	50	3,86	5,28	28,38	178,18	60	4,63	6,34	34,05	213,81	425
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	160	4,64	4,00	6,72	70,4	190	5,51	4,75	7,98	83,6	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	8,50	9,28	35,10	248,58	250	10,14	11,09	42,03	297,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	31,45	32,97	205,4	1253,87	1432	37,12	38,41	236,81	1452,08	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1,5-3 года/
3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды			Белки	Жиры	Углевод ы		
Возрастная категория:		1,5 - 3 года						3 - 7 лет				
День 5 (пятница)												
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	8,55	14,64	5,88	143,65	170	9,69	16,59	6,66	162,81	210
	Бутерброд с сыром	20	2,14	2,00	8,23	36	33	3,52	3,30	13,58	59,4	3
	Какао с молоком	160	3,20	4,69	19,49	76,8	200	4,00	5,86	24,36	96	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	13,89	21,33	33,60	256,45	403	17,21	25,75	44,60	318,21	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные											
		100	0,41	0,08	13,10	70	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД	Салат витаминный (2 вариант)	30	1,65	1,89	5,45	35,55	50	2,76	3,15	9,09	59,24	49
	Суп картофельный с крупой (рисовой) со сметаной	150	4,50	6,00	18,00	82,03	180	5,40	7,20	21,60	98,44	101
	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	9,28	3,79	9,55	78,05	70	10,83	4,42	11,14	91,06	229
	Пюре картофельное/ Карофель отварной	110	2,20	2,09	27,14	81,55	130	2,60	2,47	32,07	96,38	312
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,26	0,26	13,88	59,1	180	0,31	0,31	16,65	70,92	342
	Гренка из пшеничного хлеба	20	1,00	2,00	14,00	50	25	1,25	2,50	17,50	62,5	116
	Хлеб ржано- пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		539	19,95	16,24	88,48	429,96	659	24,49	20,31	108,63	533,72	

ПОЛДНИК	Вафли	25	0,55	0,70	27,77	95,53	40	0,88	1,12	44,44	152,84	10.10.1 .1.
	Чай с лимоном	180	0,41	0,00	8,23	72	200	0,46	0,00	9,14	80	377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		205	0,96	0,70	36,00	167,53	240	1,34	1,12	53,58	232,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1174	35,21	38,35	171,18	923,94	1402	43,45	47,26	219,91	1154,77	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1,5-3 года/
 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды			Белки	Жиры	Углевод ы		
Возрастная категория:		1,5 - 3 года					3 - 7 лет					
День 6 (понедельник)												
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшениая	150	1,50	3,00	51,90	194,78	195	1,95	3,90	67,47	253,21	173
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	23	1,44	3,36	9,54	74,24	25	1,57	3,65	10,36	80,7	1
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,1	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		323	3,03	6,36	68,10	295,12	400	3,63	7,55	85,82	365,23
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД	Салат из моркови с курагой	30	0,51	0,42	4,95	25,59	50	0,85	0,69	8,26	42,65	63
	Суп из овощей	180	13,16	12,29	22,19	216,86	200	14,62	13,66	24,66	240,96	99
	Плов из птицы или кролика	110	8,66	9,75	13,21	142,11	150	11,80	13,29	18,02	193,79	291
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,87	37,6	180	0,05	0,00	11,84	45,13	349
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н

	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		507	24,85	22,85	51,06	507,92	632	30,87	28,18	63,95	643,17	
ПОЛДНИК	Печенье	30	0,60	3,00	31,47	147	55	1,10	5,50	57,70	269,5	Н
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91	11,87	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		190	0,60	3,00	34,38	158,87	255	1,10	5,50	61,34	284,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1120	28,89	32,29	166,64	1031,91	1387	36,01	41,31	224,21	1362,74	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1,5-3 года/
3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды			Белки	Жиры	Углевод ы		
Возрастная категория:		1,5 - 3 года						3 - 7 лет				
День 7 (вторник)												
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	140	14,85	14,59	12,80	210,78	190	20,16	19,80	17,37	286,06	223
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	28	0,38	0,28	12,80	56,04	30	0,41	0,30	13,72	60,04	2
	Кофейный напиток с молоком	150	3,29	3,59	12,55	80,01	180	3,94	4,30	15,07	96,01	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		318	18,52	18,46	38,15	346,83	400	24,51	24,40	46,16	442,11	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	30	0,42	1,80	2,48	27,84	50	0,70	3,01	4,13	46,4	52

	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,58	7,71	16,77	100,01	180	10,30	9,25	20,12	180,07	103
	Котлеты, биточки, шницели (с маслом) из говядины	60	6,80	7,19	4,54	108,73	70	7,94	8,39	5,30	126,85	268
	Рагу из овощей	120	2,41	4,67	25,02	156	130	2,61	5,06	27,11	169	143
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,26	0,26	13,88	59,1	180	0,31	0,31	16,65	70,92	342
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		547	13,95	22,02	63,53	537,44	662	25,41	26,56	74,48	713,88	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком	50	0,50	1,12	43,87	100	60	0,60	1,34	52,64	180	406
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	160	1,60	4,00	6,72	113,6	190	1,90	4,75	7,98	134,9	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	2,10	5,12	50,59	213,6	250	2,50	6,09	60,62	314,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1175	34,97	46	162,07	1144,87	1412	52,82	57,45	191,06	1517,89	

Меню приготавливаемых блюд

**Возрастная категория: 1,5-3 года/
3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды			Белки	Жиры	Углевод ы		
Возрастная категория:		1,5 - 3 года					3 - 7 лет					
День 8 (среда)												

ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная Геркулес (с маслом и сахаром)	150	2,00	4,01	34,99	120	200	2,66	5,34	46,66	160	173
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	23	1,44	3,36	9,54	74,24	25	1,57	3,65	10,36	80,7	1
	Чай с молоком или сливками	180	2,83	2,88	11,47	83,36	180	2,83	2,88	11,47	83,36	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		353	6,27	10,25	56,00	277,6	405	7,06	11,87	68,49	324,06	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты	30	0,39	0,98	1,88	17,88	50	0,65	1,62	3,13	29,8	45
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	2,71	1,90	13,52	52,27	180	3,26	2,29	16,22	62,73	102
	Рыба, тушеная в томате с овощами	60	9,28	3,79	9,55	78,05	70	10,83	4,42	11,14	91,06	229
	Макаронные изделия отварные с маслом	85	3,09	3,28	17,25	102,41	130	4,73	5,02	26,39	156,62	203
	Компот из плодов или ягод сушеных (Курага)	150	1,44	0,09	23,13	98,49	180	1,73	0,11	27,76	118,19	348
	Гренка из пшеничного хлеба	20	1,00	2,00	14,00	50	25	1,25	2,50	17,50	62,5	116
	Хлеб ржано- пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		514	18,97	12,25	79,79	442,78	659	23,79	16,22	102,72	576,08	
ПОЛДНИК	Ватрушки (из дрожжевого теста) с повидлом	50	1,00	1,41	25,57	115,01	60	1,20	1,70	30,68	138,01	410
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,3	190	5,51	4,75	9,12	101,65	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	6,22	5,91	34,21	211,31	250	6,71	6,45	39,80	239,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1197	31,87	28,49	183,1	1001,69	1414	37,97	34,62	224,11	1209,8	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1,5-3 года/
3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич- еская ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево- ды			Белки	Жиры	Углевод- ы		
Возрастная категория:		1,5 - 3 года						3 - 7 лет				
День 9 (четверг)												
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	8,55	14,64	5,88	143,65	170	9,69	16,59	6,66	162,81	210
	Бутерброд с сыром	20	2,14	2,00	8,23	36	33	3,52	3,30	13,58	59,4	3
	Какао с молоком	160	3,20	4,69	19,49	76,8	200	4,00	5,86	24,36	96	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	13,89	21,33	33,60	256,45	403	17,21	25,75	44,60	318,21	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие (Бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96	100	1,50	0,50	21,00	96	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Салат овощной с яблоками	30	0,34	3,00	2,15	37,53	50	0,56	4,99	3,58	62,55	56
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	180	3,60	5,40	37,15	270	180	3,60	5,40	37,15	270	84
	Жаркое по- домашнему	130	6,01	7,72	25,71	199,07	150	6,93	8,91	29,67	229,7	259
	Кисель из плодово- ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91	11,87	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано- пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		537	12,43	16,51	68,76	604,23	632	14,64	19,84	75,21	697,73	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	3,09	5,22	33,93	105,58	60	3,70	6,26	40,72	126,7	424

	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	160	4,64	4,00	6,72	70,4	190	5,51	4,75	7,98	83,6	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	7,73	9,22	40,65	175,98	250	9,21	11,01	48,70	210,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1177	35,55	47,56	164,01	1132,66	1385	42,56	57,1	189,51	1322,24	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1,5-3 года/
3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды			Белки	Жиры	Углевод ы		
Возрастная категория:		1,5 - 3 года					3 - 7 лет					
День 10 (пятница)												
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	150	1,50	1,80	51,52	139,8	195	1,95	2,34	66,98	181,74	174
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	28	0,38	0,28	12,80	56,04	30	0,41	0,30	13,72	60,04	2
	Кофейный напиток с молоком	150	3,29	3,59	12,55	80,01	180	3,94	4,30	15,07	96,01	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		328	5,17	5,67	76,87	275,85	405	6,30	6,94	95,77	337,79	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	30	0,52	1,85	2,77	29,85	50	0,88	3,09	4,62	49,75	42
	Суп "Шахтерский"	150	4,50	4,35	18,87	156,85	180	5,40	5,22	22,64	188,23	101
	Шницель рыбный натуральный (с соусом)	60	6,57	3,45	5,29	78,17	70	7,66	4,03	6,17	91,2	235

	Капуста тушеная	110	2,24	1,49	7,18	52,38	130	2,65	1,76	8,49	61,91	139
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,26	0,26	13,88	59,1	180	0,31	0,31	16,65	70,92	342
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		537	16,57	11,79	48,83	462,11	662	20,45	14,95	59,74	582,65	
ПОЛДНИК												10.10.1
	Вафли	25	0,55	0,70	27,77	95,53	40	0,88	1,12	44,44	152,84	.1
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,3	190	5,51	4,75	9,12	101,65	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		205	5,77	5,20	36,41	191,83	230	6,39	5,87	53,56	254,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1170	27,92	22,74	175,21	999,79	1397	33,55	27,84	222,17	1244,93	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		11870	328,98	353,14	1718,16	10668,56	14203	430,65	449,57	2049,16	13281,23	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1187	32,89	35,31	171,81	1066,85	1420,3	43,06	44,95	204,91	1328,12	