УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ Кошурниковский детский сад "Ромашка"
_____ Н.В.Пропастина
приказ №109-ОД от 10.01.2022 года

Основное (организованное) меню приготавливаемых блюд №2
Возрастная категория:от 1 года до 3 лет, 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы						Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6		15	1	2	9	10	11	12	13	15
Неделя 1								**Неделя 1**							
День 1		**дети от 1,5 - 3 лет**						**День 1**		**дети от 3-6 лет**					
Завтрак	*Каша вязкая молочная кукурузная*	150	5,3	8	34,5	231,4	54-2к-2020	Завтрак	*Каша вязкая молочная кукурузная*	200	7,1	10,7	46	308,6	54-2к-2020
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,89	43,4	393		*Чай с сахаром и лимоном*	180	0,12	0,02	10,78	56,7	393
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	пром		*Хлеб пшеничный*	40	3,19	0,49	20,43	103	пром
	Повидло фруктовое	20	0,034	0,54	16,9	73,4	пром		*Повидло фруктовое*	20	0,034	0,54	16,9	73,4	пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	7,534	8,88	73,21	416,9		***ИТОГО ЗА ЗАВТРАК***		440	10,444	11,75	94,11	541,7	
Второй завтрак	*Яблоки свежие*	95	0,38	0,38	9,31	44,65	пром	Второй завтрак	*Яблоки свежие*	100	0,4	0,4	9,8	47	пром
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		95	0,38	0,38	9,31	44,65	пром	***ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК***		100	0,4	0,4	9,8	47	пром
Обед	*Огурец соленый порционный*	40	0,32	0,04	1,36	5,6	пром	Обед	*Огурец соленый порционный*	60	0,53	0,07	2,26	9,3	пром
	Суп картофельный с клёцками	150	2,1	2,6	13,89	88	165		*Суп картофельный с клёцками*	200	3,21	4,01	20,84	132	165
	Овощи тушеные	120	5,4	10,6	21	178,2	137		*Овощи тушеные*	150	8,5	18,4	27,9	260	137
	Шницель	65	8,93	6,74	8,97	132	282		*Шницель*	75	11,92	8,8	11,64	173	282
	Компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372		*Компот из свежих плодов с витамином С*	180	0,16	0,16	23,88	97,6	372
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	пром		*Хлеб пшеничный*	40	3,19	0,49	20,43	103	пром
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,15	9,29	49,2	пром		*Хлеб ржаной*	25	1,17	0,18	9,8	53	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		575	20,12	20,58	86,34	594,9		***ИТОГО ЗА ОБЕД***		730	28,68	32,11	116,75	827,9	
Полдник	*Кекс "Столичный"*	100	5,2	18,6	56,6	414,2	54-4в-2020	Полдник	*Кекс "Столичный"*	100	5,2	18,6	56,6	414,2	54-4в-2020
	Чай с сахаром	150	0	0	9,89	45,6	392		*Чай с сахаром*	180	0	0	12,86	72,7	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	5,2	18,6	66,49	459,8		***ИТОГО ЗА ПОЛДНИК***		280	5,2	18,6	69,46	486,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1270	33,234	48,44	235,35	1516,25		***ИТОГО ЗА ДЕНЬ***		1550	44,724	62,86	290,12	1903,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы						Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6		15	1	2	9	10	11	12	13	15
Неделя 1								**Неделя 1**							
День 2		**дети от 1,5 - 3 лет**						**День 2**		**дети от 3-6 лет**					
Завтрак	*Каша вязкая молочная пшенная с курагой*	150	6,3	8,6	29	219	54-6к-2020	Завтрак	*Каша вязкая молочная пшенная с курагой*	200	8,4	11,5	38,8	292,1	54-6к-2020
	Чай с сахаром	150	0	0	9,89	45,6	392		*Чай с сахаром*	180	0	0	12,86	72,7	392
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	пром		*Хлеб пшеничный*	40	3,19	0,49	20,43	103	пром
	Сыр порционный	10	2,15	2,25	0	28,8	пром		*Сыр порционный*	10	2,15	2,25	0	28,8	пром
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43	пром		*Масло сливочное*	5	0,04	3,62	0,065	43	пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	10,62	14,8	52,875	405,1		***ИТОГО ЗА ЗАВТРАК***		435	13,78	17,86	72,155	539,6	
Второй завтрак	*Сок фруктово-овощной*	100	1,1	0,1	0,2	56	пром	Второй завтрак	*Сок фруктово-овощной*	100	1,1	0,1	0,2	56	пром
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	1,1	0,1	0,2	56	пром	***ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК***		100	1,1	0,1	0,2	56	пром
Обед	*Салат из картофеля с огурцами*	40	0,68	1,72	5,07	38,56	23	Обед	*Салат из картофеля с огурцами*	60	1,02	2,59	7,61	57,84	23
	Рассольник Ленинградский	150	8,55	4,8	23,7	178,5	76		*Рассольник Ленинградский*	200	11,4	6,4	31,6	238	76
	Макаронные изделия отварные	100	3,08	3,24	16,5	102,96	317		*Макаронные изделия отварные*	150	4,68	4,92	25	156	317
	Бефстроганов из отварной говядины с соусом	60	11,56	8	2,3	125,8	357		*Бефстроганов из отварной говядины с соусом*	70	13,6	9,42	2,71	148	357
	Напиток из плодов шиповника	150	5,41	5,84	7,32	123,17	398		*Напиток из плодов шиповника*	180	6,52	7,04	8,82	148,4	398
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	пром		*Хлеб пшеничный*	40	3,19	0,49	20,43	103	пром
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,15	9,29	49,2	пром		*Хлеб ржаной*	25	1,17	0,18	9,8	53	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	32,53	24,08	78,1	686,89		***ИТОГО ЗА ОБЕД***		725	41,58	31,04	105,97	904,24	
Полдник	*Пудинг из творога с рисом*	120	17,67	11,92	22,71	268	236	Полдник	*Пудинг из творога с рисом*	150	22,11	14,16	29,88	336	236
	Чай с сахаром	150	0	0	9,89	45,6	392		*Чай с сахаром*	180	0	0	12,86	72,7	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	17,67	11,92	32,6	313,6		***ИТОГО ЗА ПОЛДНИК***		330	22,11	14,16	42,74	408,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1265	61,92	50,9	163,775	1461,59		***ИТОГО ЗА ДЕНЬ***		1590	78,57	63,16	221,065	1908,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6		15
Неделя 1							
День 3		**дети от 1,5 - 3 лет**					
Завтрак	*Омлет натуральный*	130	11,4	20,5	2,4	240	215
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	пром
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43	пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		315	15,91	26,45	27,015	421,7	
Второй завтрак	*Бананы*	95	1,42	0,47	20	91,2	пром
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		95	1,42	0,47	20	91,2	пром
Обед	*Салат из свеклы с сыром*	40	0,6	2,84	6,42	57,1	31
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,23	5,2	9,61	101,2	67
	Картофельное пюре	110	3,44	3,1	20	130	321
	Котлета рыбная с морковью (горбуша)	50	6,6	3,3	1,7	62,7	54-5р-2020
	Компот из сушеных фруктов с витамином С	150	0,33	0,015	19,82	84,75	8
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	пром
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,15	9,29	49,2	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	15,45	14,935	80,76	553,65	
Полдник	*Булочка творожная*	50	6,54	3,03	24,79	153	483
	Молоко пастеризованное	180	5,04	5,76	7,38	101	пром
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	11,58	8,79	32,17	254	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1190	44,36	50,645	159,945	1320,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	9	10	11	12	13	15
Неделя 1							
День 3		**дети от 3-6 лет**					
Завтрак	*Омлет натуральный*	150	13,2	23,6	2,8	277	215
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	пром
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43	пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	19,28	30,12	37,655	514	
Второй завтрак	*Бананы*	100	1,5	0,5	21	95	пром
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	1,5	0,5	21	95	пром
Обед	*Салат из свеклы с сыром*	60	0,72	2,84	8,47	71,2	31
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,78	6,24	11,6	105,9	67
	Картофельное пюре	150	5,5	4,04	28,3	178	321
	Котлета рыбная с морковью (горбуша)	70	8,8	4,4	2,3	83,6	54-5р-2020
	Компот из сушеных фруктов с витамином С	200	0,44	0,02	25,76	110	8
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	пром
	Хлеб ржаной	25	1,17	0,18	9,8	53	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		745	21,6	18,21	106,66	704,7	
Полдник	*Булочка творожная*	80	10,46	4,8	39,6	244,8	483
	Молоко пастеризованное	200	5,6	6,4	8,2	112	пром
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	16,06	11,2	47,8	356,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1500	58,44	60,03	213,115	1670,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы						Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6		15	1	2	9	10	11	12	13	15
Неделя 1								**Неделя 1**							
День 4		**дети от 1,5 - 3 лет**						**День 4**		**дети от 3-6 лет**					
Завтрак	*Суп молочный с макаронными изделиями*	150	4,3	3,5	14,12	108	93	Завтрак	*Суп молочный с макаронными изделиями*	200	7,8	6,5	23,54	181	93
	Чай с сахаром	150	0	0	9,89	45,6	392		*Чай с сахаром*	180	0	0	12,86	72,7	392
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	пром		*Хлеб пшеничный*	40	3,19	0,49	20,43	103	пром
	Повидло фруктовое	20	0,034	0,54	16,9	73,4	пром		*Повидло фруктовое*	20	0,034	0,54	16,9	73,4	пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	6,464	4,37	54,83	295,7		***ИТОГО ЗА ЗАВТРАК***		440	11,024	7,53	73,73	430,1	
Второй завтрак	*Сок фруктовый (яблочный)*	100	0,4	0	11,3	45	пром	Второй завтрак	*Сок фруктовый (яблочный)*	100	0,4	0	11,3	45	пром
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	0,4	0	11,3	45	пром	***ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК***		100	0,4	0	11,3	45	пром
Обед	*Винегрет*	40	1,47	3,09	5,36	52,7	51	Обед	*Винегрет*	60	2,03	6,15	6,35	82,7	51
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,07	12	81	81		*Суп картофельный с бобовыми*	200	4,38	4,09	16	108	81
	Плов из птицы, мяса	150	14,17	11,96	25,08	264	304		*Плов из птицы, мяса*	200	19,33	16,19	33,99	359	304
	Компот из чернослива	150	0,59	0	24,5	112	54-3хн-2020		*Компот из чернослива*	200	0,8	0	28,5	117	54-3хн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	пром		*Хлеб пшеничный*	40	3,19	0,49	20,43	103	пром
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,15	9,29	49,2	пром		*Хлеб ржаной*	25	1,17	0,18	9,8	53	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	22,77	18,6	90,15	627,6		***ИТОГО ЗА ОБЕД***		725	30,9	27,1	115,07	822,7	
Полдник	*Манник со сгущенным молоком (повидлом фруктовым)*	80	4,12	7,89	23,1	149,52	195	Полдник	*Манник со сгущенным молоком (повидлом фруктовым)*	100	5,15	9,86	28,88	186,9	195
	Чай с сахаром	150	0	0	9,89	45,6	392		*Чай с сахаром*	180	0	0	12,86	72,7	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	4,12	7,89	32,99	195,12		***ИТОГО ЗА ПОЛДНИК***		280	5,15	9,86	41,74	259,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1220	33,754	30,86	189,27	1163,42		***ИТОГО ЗА ДЕНЬ***		1545	47,474	44,49	241,84	1557,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6		15
Неделя 1							
День 5		**дети от 1,5 - 3 лет**					
Завтрак	*Каша гречневая молочная*	150	3,08	5	22	190	260
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,89	43,4	393
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	пром
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43	пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335	5,32	8,96	43,875	345,1	
Второй завтрак	*Яблоки свежие*	95	0,38	0,38	9,31	44,65	пром
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		95	0,38	0,38	9,31	44,65	пром
Обед	*Капуста тушеная*	40	0,9	4,8	1,8	50	132
	Свекольник	150	3,76	7,8	11,67	115	15
	Картофель отварной	120	3,15	1,71	38,3	135,24	233
	Тефтели рыбные (минтай)	60	6,9	4,3	6,7	98,3	54-11р-2020
	Соус сметанный	20	0,57	1,63	2,34	29	6
	Компот из сушеных фруктов с витамином С	150	0,33	0,015	19,82	84,75	8
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	пром
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,15	9,29	49,2	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	18,86	20,735	103,84	630,19	
Полдник	*Коржик молочный*	80	5,36	8,88	49,28	296,8	394
	Молоко пастеризованное	180	5,04	5,76	7,38	101	пром
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	10,4	14,64	56,66	397,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1280	34,96	44,715	213,685	1417,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	9	10	11	12	13	15
Неделя 1							
День 5		**дети от 3-6 лет**					
Завтрак	*Каша гречневая молочная*	200	4	5,63	23,6	259	260
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,78	56,7	393
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	пром
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43	пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	7,35	9,76	54,875	461,7	
Второй завтрак	*Яблоки свежие*	100	0,4	0,4	9,8	47	пром
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	0,4	0,4	9,8	47	пром
Обед	*Капуста тушеная*	60	1,3	6,5	2,5	75	132
	Свекольник	200	3,4	6,33	18,34	138	15
	Картофель отварной	150	3,93	2,13	47,87	169,05	233
	Тефтели рыбные (минтай)	70	7,17	5,14	7,9	110,4	54-11р-2020
	Соус сметанный	50	0,7	2,04	2,93	37,05	6
	Компот из сушеных фруктов с витамином С	200	0,44	0,02	25,76	110	8
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	пром
	Хлеб ржаной	25	1,17	0,18	9,8	53	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		795	21,3	22,83	135,53	795,5	
Полдник	*Коржик молочный*	80	5,36	8,88	49,28	296,8	394
	Молоко пастеризованное	200	5,6	6,4	8,2	112	пром
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	10,96	15,28	57,48	408,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1600	40,01	48,27	257,685	1713	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы						Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6		15	1	2	9	10	11	12	13	15
Неделя 2								**Неделя 2**							
День 6		**дети от 1,5 - 3 лет**						**День 6**		**дети от 3-6 лет**					
Завтрак	*Каша вязкая пшеничная с маслом*	150	4,27	4,86	18,02	182	169	Завтрак	*Каша вязкая пшеничная с маслом*	200	5,67	5,28	22,85	215	169
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,89	43,4	393		*Чай с сахаром и лимоном*	180	0,12	0,02	10,78	56,7	393
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	пром		*Хлеб пшеничный*	40	3,19	0,49	20,43	103	пром
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43	пром		*Масло сливочное*	5	0,04	3,62	0,065	43	пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335	6,51	8,82	39,895	337,1		***ИТОГО ЗА ЗАВТРАК***		425	9,02	9,41	54,125	417,7	
Второй завтрак	*Сок фруктово-овощной*	100	1,1	0,1	0,2	56	пром	Второй завтрак	*Сок фруктово-овощной*	100	1,1	0,1	0,2	56	пром
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	1,1	0,1	0,2	56	пром	***ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК***		100	1,1	0,1	0,2	56	пром
Обед	*Икра свекольная*	50	0,45	2,35	2,96	34,8	54	Обед	*Икра свекольная*	50	0,45	2,35	2,96	34,8	54
	Суп вермишелевый	150	1,61	1,7	10,2	62,8	233		*Суп вермишелевый*	200	2,68	2,83	17,14	104,7	233
	Ленивые голубцы неформовые со сметанным соусом	110	10,61	6,81	15,09	230	298		*Ленивые голубцы неформовые со сметанным соусом*	160	14,12	9,04	18,26	290	298
	Напиток из плодов шиповника	150	5,41	5,84	7,32	123,17	398		*Напиток из плодов шиповника*	180	6,52	7,04	8,82	148,4	398
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	пром		*Хлеб пшеничный*	40	3,19	0,49	20,43	103	пром
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,15	9,29	49,2	пром		*Хлеб ржаной*	25	1,17	0,18	9,8	53	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	21,33	17,18	58,78	568,67		***ИТОГО ЗА ОБЕД***		655	28,13	21,93	77,41	733,9	
Полдник	*Пирог открытый*	80	0,54	0,25	4,42	220	459	Полдник	*Пирог открытый*	80	0,54	0,25	4,42	220	459
	Чай с сахаром	150	0	0	9,89	45,6	392		*Чай с сахаром*	180	0	0	12,86	72,7	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	0,54	0,25	14,31	265,6		***ИТОГО ЗА ПОЛДНИК***		260	0,54	0,25	17,28	292,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1175	29,48	26,35	113,185	1227,37		***ИТОГО ЗА ДЕНЬ***		1440	38,79	31,69	149,015	1500,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6		15
Неделя 2							
День 7		**дети от 1,5 - 3 лет**					
Завтрак	*Каша геркулесовая с маслом*	150	4,05	5,69	20,36	149	168
	Чай с сахаром	150	0	0	9,89	45,6	392
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	пром
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43	пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335	6,22	9,64	44,235	306,3	
Второй завтрак	*Сок фруктовый (яблочный)*	100	0,4	0	11,3	45	пром
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	0,4	0	11,3	45	пром
Обед	*Салат из зеленого горошка консервированного*	40	1,19	2,07	1,27	10	пром
	Суп гречневый на мясо-костном бульоне	150	1,36	3,23	5,89	60,3	220
	Азу	150	7,74	10,38	19,66	239,2	637
	Компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	пром
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,15	9,29	49,2	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	13,66	16,28	67,94	500,6	
Полдник	*Булочка молочная*	50	4,64	0,99	26,11	132	479
	Чай с сахаром	150	0	0	9,89	45,6	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	4,64	0,99	36	177,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1175	24,92	26,91	159,475	1029,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	9	10	11	12	13	15
Неделя 2							
День 7		**дети от 3-6 лет**					
Завтрак	*Каша геркулесовая с маслом*	200	5,39	6,38	27,13	187	168
	Чай с сахаром	180	0	0	12,86	72,7	392
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	пром
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43	пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	8,62	10,49	60,485	405,7	
Второй завтрак	*Сок фруктовый (яблочный)*	100	0,4	0	11,3	45	пром
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	0,4	0	11,3	45	пром
Обед	*Салат из зеленого горошка консервированного*	60	1,78	3,11	1,91	10	пром
	Суп гречневый на мясо-костном бульоне	200	2,23	6,4	9,9	113	220
	Азу	200	17,53	13,3	29,46	342	637
	Компот из свежих плодов с витамином С	180	0,16	0,16	23,88	97,6	372
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	пром
	Хлеб ржаной	25	1,17	0,18	9,8	53	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		705	26,06	23,64	95,38	718,6	
Полдник	*Булочка молочная*	80	7,42	1,58	41,7	211	479
	Чай с сахаром	180	0	0	12,86	72,7	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	7,42	1,58	54,56	283,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1490	42,5	35,71	221,725	1453	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6		15
Неделя 2							
День 8		**дети от 1,5 - 3 лет**					
Завтрак	*Омлет с зеленым горошком*	130	11,4	20,5	2,4	240	54-20-2020
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	90	397
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	пром
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43	пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		315	16,72	27,17	29,345	441,7	
Второй завтрак	*Бананы*	95	1,42	0,47	20	91,2	пром
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		95	1,42	0,47	20	91,2	пром
Обед	*Салат из картофеля с огурцами*	40	0,68	1,72	5,07	38,56	23
	Суп рыбный	150	5,16	5,04	8,6	100	87
	Рис отварной	120	3,43	3,58	24,45	153	315
	Гуляш из говядины	120	15,42	12,41	3,96	189	277
	Компот из сушеных фруктов с витамином С	150	0,33	0,015	19,82	84,75	8
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	пром
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,15	9,29	49,2	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	12,85	10,835	81,15	494,21	
Полдник	*Ватрушки с творогом*	60	7,9	4,69	25	173	458
	Чай с сахаром	150	0	0	9,89	45,6	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	7,9	4,69	34,89	218,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1250	38,89	43,165	165,385	1245,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	9	10	11	12	13	15
Неделя 2							
День 8		**дети от 3-6 лет**					
Завтрак	*Омлет с зеленым горошком*	150	13,2	23,6	2,8	277	54-20-2020
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	пром
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43	пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	20,1	30,9	39,115	530	
Второй завтрак	*Бананы*	100	1,5	0,5	21	95	пром
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	1,5	0,5	21	95	пром
Обед	*Салат из картофеля с огурцами*	60	1,02	2,59	7,61	57,84	23
	Суп рыбный	200	8,6	8,4	14,33	167	87
	Рис отварной	150	5,64	5,37	36,67	225	315
	Гуляш из говядины	140	18,05	14,26	4,58	218	277
	Компот из сушеных фруктов с витамином С	200	0,44	0,02	25,76	110	8
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	пром
	Хлеб ржаной	25	1,17	0,18	9,8	53	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		815	20,06	17,05	114,6	715,84	
Полдник	*Ватрушки творогом*	80	10,5	6,26	33,3	230	458
	Чай с сахаром	180	0	0	12,86	72,7	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	10,5	6,26	46,16	302,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1550	52,16	54,71	220,875	1643,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы						Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6		15	1	2	9	10	11	12	13	15
Неделя 2								**Неделя 2**							
День 9		**дети от 1,5 - 3 лет**						**День 9**		**дети от 3-6 лет**					
Завтрак	*Макаронные изделия отварные с сыром*	150	3,29	10,01	22,71	218	206	Завтрак	*Макаронные изделия отварные с сыром*	200	11,17	10,28	31,78	264	206
	Чай с сахаром	150	0	0	9,89	45,6	392		*Чай с сахаром*	180	0	0	12,86	72,7	392
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	пром		*Хлеб пшеничный*	40	3,19	0,49	20,43	103	пром
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43	пром		*Масло сливочное*	5	0,04	3,62	0,065	43	пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335	5,46	13,96	46,585	375,3		***ИТОГО ЗА ЗАВТРАК***		425	14,4	14,39	65,135	482,7	
Второй завтрак	*Яблоки свежие*	95	0,38	0,38	9,31	44,65	пром	Второй завтрак	*Яблоки свежие*	100	0,4	0,4	9,8	47	пром
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		95	0,38	0,38	9,31	44,65	пром	***ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК***		100	0,4	0,4	9,8	47	пром
Обед	*Салат "Зимний"*	40	1,47	3,09	5,36	52,7	51	Обед	*Салат "Зимний"*	60	2,03	6,15	6,35	82,7	51
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,64	61,5	57		*Борщ с капустой и картофелем*	200	1,81	4,91	12,74	102,5	57
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,73	4,06	25,76	162	313		*Каша гречневая рассыпчатая*	150	8,59	6,09	38,64	243	313
	Ежики в томатно-сметанном соусе	85	16,1	16,74	11,48	256,94	423		*Ежики в томатно-сметанном соусе*	85	16,1	16,74	11,48	256,94	423
	Компот из кураги с витамином С	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372		*Компот из кураги с витамином С*	200	0,16	0,16	23,88	97,6	372
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	пром		*Хлеб пшеничный*	40	3,19	0,49	20,43	103	пром
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,15	9,29	49,2	пром		*Хлеб ржаной*	25	1,17	0,18	9,8	53	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		595	27,76	27,44	91,36	724,24		***ИТОГО ЗА ОБЕД***		760	33,05	34,72	123,32	938,74	
Полдник	*Слойка с повидлом*	60	4,09	7,57	32,6	214	615	Полдник	*Слойка с повидлом*	80	5,46	10,1	43,47	285	615
	Молоко пастеризованное	180	5,04	5,76	7,38	101	пром		*Молоко пастеризованное*	200	5,6	6,4	8,2	112	пром
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	9,13	13,33	39,98	315		***ИТОГО ЗА ПОЛДНИК***		280	11,06	16,5	51,67	397	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1265	42,73	55,11	187,235	1459,19		***ИТОГО ЗА ДЕНЬ***		1565	58,91	66,01	249,925	1865,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6		15
Неделя 2							
День 10		**дети от 1,5 - 3 лет**					
Завтрак	*Каша "Дружба" вязкая*	150	4,3	8,34	17,39	169	168
	Чай с сахаром	150	0	0	9,89	45,6	392
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	пром
	Сыр порционный	10	2,15	2,25	0	28,8	пром
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43	пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	8,62	14,54	41,265	355,1	
Второй завтрак	*Сок фруктово-овощной*	100	1,1	0,1	0,2	56	пром
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	1,1	0,1	0,2	56	пром
Обед	*Винегрет*	40	1,47	3,09	5,36	52,7	51
	Суп "Крестьянский" (крупа перловая)	150	2,31	4,64	15,28	144,9	28
	Картофельное пюре	110	3,44	3,1	20	130	321
	Суфле куриное с рисом	60	10,3	9,84	2,74	140	311
	Компот из сушеных фруктов с витамином С	150	0,33	0,015	19,82	84,75	8
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	пром
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,15	9,29	49,2	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	21,1	21,165	86,41	670,25	
Полдник	*Ватрушка с повидлом*	60	3,82	2,55	37,8	190	458
	Чай с сахаром	150	0	0	9,89	45,6	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	3,82	2,55	47,69	235,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1215	34,64	38,355	175,565	1316,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	9	10	11	12	13	15
Неделя 2							
День 10		**дети от 3-6 лет**					
Завтрак	*Каша "Дружба" вязкая*	200	5,3	8,77	29,27	210	168
	Чай с сахаром	180	0	0	12,86	72,7	392
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	пром
	Сыр порционный	10	2,15	2,25	0	28,8	пром
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43	пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	10,68	15,13	62,625	457,5	
Второй завтрак	*Сок фруктово-овощной*	100	1,1	0,1	0,2	56	пром
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	1,1	0,1	0,2	56	пром
Обед	*Винегрет*	60	2,03	6,15	6,35	82,7	51
	Суп "Крестьянский" (крупа перловая)	200	4,38	6,73	20,37	170,58	28
	Картофельное пюре	150	5,5	4,04	28,3	178	321
	Суфле куриное с рисом	70	11,8	11,6	3,2	164	311
	Компот из сушеных фруктов с витамином С	200	0,44	0,02	25,76	110	8
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	пром
	Хлеб ржаной	25	1,17	0,18	9,8	53	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		745	28,51	29,21	114,21	861,28	
Полдник	*Ватрушка с повидлом*	80	5,09	3,4	50,42	253	458
	Чай с сахаром	180	0	0	12,86	72,7	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	5,09	3,4	63,28	325,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1540	45,38	47,84	240,315	1700,48	