

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
Детского сада № 4 "Березка"
Е.В. Салюматова



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ МБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 4 "Березка"

Возрастная категория: от 1 года до 7 лет

Пояснительная записка

Настоящее Двухнедельное меню МБДОУ Детский сад №4 «Березка» для организации питания детей от 1 до 7 лет с 10,5-часовым пребыванием» (далее – примерное меню) разработано в соответствии с утвержденными Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»".

В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)».

При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии со временем пребывания в детском саду 10,5 часов. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации. В ДОУ с 10,5 -часовым пребыванием детей предусмотрено 4-разовое питание. При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (Приложение 11 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

При отсутствии свежих овощей и фруктов возможна их замена в меню на соки, быстрозамороженные овощи и фрукты при соблюдении сроков их реализации. Дополнительную витаминизацию проводят строго в соответствии с правилами, изложенными в СанПиН 2.3/2.4.3590-20. При приготовлении блюд используется только йодированная поваренная соль.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 .

В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	150	5,2	7,8	22,8	182	189
	Хлеб пшеничный	35	2,14	0,75	14,65	75,05	147
	Масло сливочное (порциями)	6	0,05	5,45	0,85	37,8	15
	Кофейный напиток	160	1,93	1,93	13,2	83,3	395
Итого за завтрак		351	9,32	15,93	51,5	378,15	
2 завтрак	Сок (Фрукты)*	100	0,75	-	18,2	79	369
Обед	Салат из моркови	30	0,31	0,12	27,84	24,17	47
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	3,68	7,07	8,58	118	32
	Котлеты, биточки, шнициели	50	7,5	5,7	6,5	107,3	240
	Молочный соус	10	0,26	1,09	1,08	29,7	240
	Рис отварной	110	2,7	3,9	26	153,78	08002
	Кисель	150	0	0	20,3	99,01	20
	Хлеб пшеничный	65	3,6	1	29,4	140,8	147
Итого за обед		595	18,05	18,88	119,7	672,76	
Полдник	Пирожок с творогом	70	5,7	14	25,1	251	
	Чай с сахаром	150	0	0	11,25	45	
Итого за полдник		220	5,7	14	36,35	296	
Итого за день		1266	33,82	48,81	225,75	1425,91	

*В зависимости от наличия товара (фрукты, соя)

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 года до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша вязкая пшененная молочная	180	6,65	9,4	27,99	219,9	189
	Хлеб пшеничный	45	2,76	0,96	16,74	96,49	147
	Масло сливочное (порциями)	7	0,05	6,56	0,96	39,5	15
	Кофейный напиток	180	2,79	2,79	15,39	93,15	395
Итого за завтрак		412	12,25	19,71	61,08	449,04	
2 завтрак	Фрукты (Сок)*	100 (100)	0,6 (0,9)	0,6 -	19,7 (22,86)	90,1 (95)	338 (369)
Обед	Салат из моркови	50	0,42	0,18	42,9	35,57	47
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	3,68	7,07	8,58	118	32
	Котлеты, биточки, шницели	70	10,5	7,9	9	150	240
	Молочный соус	10	0,26	1,09	1,08	29,7	240
	Рис отварной	130	3,2	4,6	32	185,9	08002
	Кисель	180	0	0	29,80	119,23	20
	Хлеб пшеничный	85	4,6	1,6	31,4	160,8	147
Итого за обед		705	22,66	22,44	154,76	799,2	
Полдник	Пирожок с творогом	70	5,7	14	25,1	251	
	Чай с сахаром	180	0	0	13,5	54	430
Итого за полдник		250	5,7	14	38,6	305	
Итого за день		1467	41,51	56,15	277,3	1648,24	

*В зависимости от наличия товара (фрукты, сок)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Суп молочный с макаронами	150	5,3	3,94	19,89	165	156
	Хлеб пшеничный	35	2,14	0,75	14,65	75,05	147
	Масло сливочное (порциями)	6	0,05	5,45	0,85	37,8	15
	Чай с сахаром	150	0	0	11,25	45	430
Итого за завтрак		341	7,49	10,14	46,64	322,85	
2 завтрак	Фрукты*	95	0,6	0,6	15,0	70,2	338
Обед	Суп с клецками	180	5,16	7,05	18,95	196,8	57
	Бигус	160	9	19,5	7,36	255	50
	Компот	150	1,2	0	29,9	125	122/1
	Хлеб пшеничный	65	3,6	1	29,4	140,8	147
Итого за обед		555	18,96	27,55	85,61	717,6	
Полдник	Манник с повидлом	70	5,88	9,86	28,88	174,36	274
	Чай с сахаром	150	0	0	11,25	45	430
Итого за полдник		220	5,88	9,86	40,13	219,36	
Итого за день		1211	32,93	48,15	187,38	1330,01	

*В зависимости от наличия товара (фрукты, сок)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Суп молочный с макаронами	180	7,18	6,51	23,54	182	156
	Хлеб пшеничный	45	2,76	0,96	16,74	96,49	147
	Масло сливочное (порциями)	7	0,05	6,56	0,96	39,5	15
	Чай с сахаром	180	0	0	13,5	54	430
Итого за завтрак		412	9,99	14,03	54,74	371,99	
2 завтрак	Фрукты (Сок)*	100 (100)	0,6 (0,9)	0,6 -	19,7 (22,86)	90,1 (95)	338 (369)
Обед	Суп с клецками	180	5,16	7,05	18,95	196,8	57
	Бигус	200	10	23,8	8,9	280	50
	Компот из сухофруктов	180	1,5	0	35,9	150	122/1
	Хлеб пшеничный	85	4,6	1,6	31,4	160,8	147
Итого за обед		645	21,26	32,45	95,15	787,6	
Полдник	Манник с повидлом	80	5,72	10,96	32,089	216,73	274
	Чай с сахаром	180	0	0	13,5	54	430
Итого за полдник		250	5,72	10,96	45,589	270,73	
Итого за день		1407	37,57	58,04	215,179	1520,42	

*В зависимости от наличия товара (фрукты, сок)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями «Геркулес»	150	4,08	5,92	23,8	153	189
	Хлеб пшеничный	35	2,14	0,75	14,65	75,05	147
	Масло сливочное (порциями)	6	0,05	5,45	0,85	37,8	15
	Чай с сахаром	160	0	0	11,25	45	430
Итого за завтрак		351	6,27	12,12	50,55	310,85	
2 завтрак	Сок	100	0,90	-	22,86	95	369
Обед	Суп с макаронами	180	6,45	5,16	21,92	148,87	86
	Тефтели из говядины	50	7,32	7,74	2,92	121,5	65
	Молочный соус	10	0,26	1,09	1,08	29,7	240
	Горошица	110	11,39	5,35	1,79	196,2	96
	Хлеб пшеничный	65	3,6	1	29,4	140,8	147
	Кисель	150	0	0	20,3	99,01	20
Итого за обед		565	29,02	20,34	77,41	736,08	
Полдник	Печенье творожное	70	12,23	25,3	16,82	269,2	485
	Чай с сахаром	150	0	0	11,25	45	430
Итого за полдник		220	12,23	25,3	28,07	314,2	
Итого за день		1236	48,42	57,76	178,89	1456,13	

*В зависимости от наличия товара (фрукты, сок)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями «Геркулес»	180	7,34	8,86	32,04	237,6	189
	Хлеб пшеничный	45	2,76	0,96	16,74	96,49	147
	Масло сливочное (порциями)	7	0,05	6,56	0,96	39,5	15
	Чай с сахаром	180	0	0	13,5	54	430
Итого за завтрак		412	10,15	16,38	63,24	427,59	
2 завтрак	Фрукты (Сок)*	100 (100)	0,6 (0,9)	0,6 -	19,7 (22,86)	90,1 (95)	338 (369)
Обед	Суп с макаронами	180	6,45	5,16	21,92	148,87	86
	Тефтели из говядины	70	8,98	9,49	5,51	150,5	65
	Молочный соус	10	0,26	1,09	1,08	29,7	240
	Горошица	130	13,47	6,3	2,12	231,96	96
	Хлеб пшеничный	85	4,6	1,6	31,4	160,8	147
	Кисель	180	0	0	29,80	119,23	20
Итого за обед		655	33,76	23,64	91,83	841,06	
Полдник	Печенье творожное	70	12,23	25,3	16,82	269,2	485
	Чай с сахаром	180	0	0	13,5	54	430
Итого за полдник		250	12,23	25,3	30,32	323,2	
Итого за день		1417	57,04	65,32	208,25	1686,85	

*В зависимости от наличия товара (фрукты, соус)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептурь
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	150	4,7	8,6	18,8	169,8	189
	Хлеб пшеничный	35	2,14	0,75	14,65	75,05	147
	Масло сливочное (порциями)	6	0,05	5,45	0,85	37,8	15
	Кофейный напиток	160	1,93	1,93	13,2	83,3	395
Итого за завтрак		351	8,82	16,73	47,5	365,95	
2 завтрак	Фрукты (Сок)*	95 (100)	0,6 (0,9)	0,6 -	15,0 (22,86)	70,2 (95)	338 (369)
Обед	Суп картофельный с крупой	180	1,815	1,215	9,9	105,02	773
	Голубцы ленивые	50	4,11	3,68	4,67	66,6	306
	Картофельное пюре	110	2,2	4,1	16,7	113	8
	Зеленый горошек консервированный отварной	30	2,13	0,7	3,24	22,75	38
	Хлеб пшеничный	65	3,6	1	29,4	140,8	147
	Компот из сухофруктов	150	1,2	0	29,9	125	122/1
Итого за обед		585	15,05	10,69	93,81	573,17	
Полдник	Булочка с сыром	70	9,15	7,3	27,4	214,2	466/27
	Чай с сахаром	150	0	0	11,25	45	430
Итого за полдник		220	9,15	7,3	38,65	259,2	
Итого за день		1251	33,62	35,32	194,96	1268,52	

*В зависимости от наличия товара (фрукты, сок)

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	180	6,6	10,3	22,5	203,8	189
	Хлеб пшеничный	45	2,76	0,96	16,74	96,49	147
	Масло сливочное (порциями)	7	0,05	6,56	0,96	39,5	15
	Кофейный напиток	180	2,79	2,79	15,39	93,15	395
Итого за завтрак		412	12,2	20,61	55,59	432,94	
2 завтрак	Фрукты (Сок)*	100 (100)	0,6 (0,9)	0,6 -	19,7 (22,86)	90,1 (95)	338 (369)
Обед	Суп картофельный с крупой	180	1,815	1,215	9,9	105,02	773
	Голубцы ленивые	70	5,75	5,124	6,5	93,24	306
	Картофельное пюре	130	2,6	4,8	19,7	133	8
	Зеленый горошек консервированный отварной	50	2,4	0,8	3,96	27	38
	Компот из сухофруктов	180	1,5	0	35,9	150	122/1
	Хлеб пшеничный	85	4,6	1,6	31,4	160,8	147
Итого за обед		695	18,66	13,53	107,36	669,06	
Полдник	Булочка с сыром	70	9,15	7,3	27,4	216,2	466/27
	Чай с сахаром	180	0	0	13,5	54	430
Итого за полдник		250	9,15	7,3	40,9	270,2	
Итого за день		1457	40,61	42,04	223,55	1462,3	

*В зависимости от наличия товара (фрукты, сок)

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша кукурузная вязкая	150	5,7	7,56	25,3	196,3	70
	Хлеб пшеничный	35	2,14	0,75	14,65	75,05	147
	Масло сливочное (порциями)	6	0,05	5,45	0,85	37,8	15
	Чай с сахаром	160	0	0	11,25	45	430
Итого за завтрак		351	7,89	13,76	52,05	354,15	
2 завтрак	Фрукты (Сок)*	95 (100)	0,6 (0,9)	0,6 -	15,0 (22,86)	70,2 (95)	338 (369)
Обед	Свекольник со сметаной	180	3,37	1,53	9,16	116,11	70
	Гуляш с мясом	50	6,58	4,71	1,355	73,785	4
	Макароны отварные	110	4,1	5,1	28,7	178,9	98
	Салат из свежей капусты	30	0,64	3,01	2,5	39,17	17
	Хлеб пшеничный	65	3,6	1	29,4	140,8	147
	Кисель	150	0	0	20,3	99,01	20
Итого за обед		585	18,29	15,35	91,415	647,775	
Полдник	Ватрушка с повидлом	70	9,15	8,3	29,4	251	293
	Чай с сахаром	150	0	0	11,25	45	430
Итого за полдник		220	9,15	7,3	40,65	296	
Итого за день		1251 (1256)	35,93 (36,33)	37,01	199,115 (206,975)	1368,125 (1392,925)	
Среднее значение за период		1284	38,2	46,98	204,47	1410,94	

*В зависимости от наличия товара (фрукты, сок)

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша кукурузная вязкая	180	6,7	8,68	31,8	224,61	70
	Хлеб пшеничный	45	2,76	0,96	16,74	96,49	147
	Масло сливочное (порциями)	7	0,05	6,56	0,96	39,5	15
	Чай с сахаром	180	0	0	13,5	54	430
Итого за завтрак		412	9,51	16,2	63	414,6	
2 завтрак	Фрукты (Сок) [*]	100 (100)	0,6 (0,9)	0,6 -	19,7 (22,86)	90,1 (95)	338 (369)
Обед	Свекольник со сметаной	180	3,37	1,53	9,16	116,11	70
	Гуляш с мясом	70	9,212	6,594	1,897	103,299	4
	Макароны отварные	130	4,8	6,0	33,9	211,4	98
	Салат из свежей капусты	50	0,94	4,01	3,6	53,58	17
	Хлеб пшеничный	85	4,6	1,6	31,4	160,8	147
	Кисель	180	0	0	29,80	119,23	20
Итого за обед		695	22,922	19,734	109,757	764,419	
Полдник	Ватрушка с повидлом	70	9,15	8,3	29,4	251	293
	Чай с сахаром	180	0	0	13,5	54	430
Итого за полдник		250	9,15	8,3	42,9	305	
Итого за день		1457	42,182 (42,582)	44,834	235,357 (238,517)	1574,119 (1579,019)	
Среднее значение за период		1441	43,8	53,28	231,9	1578,39	

*В зависимости от наличия товара (фрукты, сок)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	150	5,25	6,73	19,76	178,11	66
	Хлеб пшеничный	35	2,14	0,75	14,65	75,05	147
	Масло сливочное (порциями)	6	0,05	5,45	0,85	37,8	15
	Кофейный напиток	160	1,93	1,93	13,2	83,3	395
Итого за завтрак		351	9,37	14,86	48,46	374,26	
2 завтрак	Фрукты (Сок)*	95 (100)	0,6 (0,9)	0,6 -	15,0 (22,86)	70,2 (95)	338 (369)
Обед	Суп гороховый с гренками	180	8,25	11,25	25,78	233,76	99
	Жаркое по-домашнему	160	8,5	8,69	15,52	194,99	94
	Кукуруза отварная консервированная	30	2,13	0,7	3,24	22,75	38
	Хлеб пшеничный	65	3,6	1	29,4	140,8	147
	Компот из сухофруктов	150	1,2	0	29,9	125	122/1
Итого за обед		585	15,43	21,64	103,84	717,3	
Полдник	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	70	7,35	7,63	23,18	201,11	466/27
	Чай с сахаром	150	0	0	11,25	45	430
Итого за полдник		220	7,35	7,63	34,43	246,11	
Итого за день		125 1	32,75	44,73	201.73	1407,87	

*В зависимости от наличия товара (фрукты, сок)

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептурь
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	180	5,75	9,16	23,71	200,8	66
	Хлеб пшеничный	45	2,76	0,96	16,74	96,49	147
	Масло сливочное (порциями)	7	0,05	6,56	0,96	39,5	15
	Кофейный напиток	180	2,79	2,79	15,39	93,15	395
Итого за завтрак		412	11,35	19,47	56,8	429,94	
2 завтрак	Фрукты (Сок)*	100 (100)	0,6 (0,9)	0,6 -	19,7 (22,86)	90,1 (95)	338 (369)
Обед	Суп гороховый с гренками	180	8,25	11,25	25,78	233,76	99
	Жаркое по-домашнему	200	10,62	10,86	19,4	243,74	94
	Кукуруза отварная консервированная	50	2,4	0,8	3,96	27	38
	Компот из сухофруктов	180	1,5	0	35,9	150	122/1
	Хлеб пшеничный	85	4,6	1,6	31,4	160,8	147
Итого за обед		695	27,37	24,51	116,44	815,3	
Полдник	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	70	7,35	7,63	23,18	201,11	466/27
	Чай с сахаром	180	0	0	13,5	54	430
Итого за полдник		250	7,35	7,63	36,68	255,11 (279,91)	
Итого за день		1452	46,67	52,21	224,92	1570,55	

*В зависимости от наличия товара (фрукты, сок)

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептурь
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	150	5,4	4,68	30,2	176,4	14-4
	Хлеб пшеничный	35	2,14	0,75	14,65	75,05	147
	Масло сливочное (порциями)	6	0,05	5,45	0,85	37,8	15
	Сыр	10	2,3	2,9	0	36	14
	Какао с молоком	160	2,88	2,16	11,03	75	433
Итого за завтрак		361	12,77	15,94	56,73	400,25	
2 завтрак	Фрукты (Сок)*	95 (100)	0,6 (0,9)	0,6 -	15,0 (22,86)	70,2 (95)	338 (369)
Обед	Суп фасолевый	180	6,5	5,2	22,09	150	47
	Биточки рыбные	50	7,5	5,7	6,5	107,3	240
	Макароны отварные	110	4,1	5,1	28,7	178,9	98
	Молочный соус	10	0,26	1,09	1,08	29,7	1
	Салат из отварной свеклы	30	0,426	1,827	2,51	28,17	81
	Хлеб пшеничный	65	3,6	1	29,4	140,8	147
	Кисель	150	0	0	20,3	99,01	20
Итого за обед		595	22,39	19,92	110,58	733,88	
Полдник	Коржик молочный	70	4,3	5,5	44,8	246	483
	Чай с сахаром	160	0	0	11,25	45	430
Итого за полдник		230	4,3	5,5	56,05	291	
Итого за день		1281	40,06	41,96	238,36	1495,33	

*В зависимости от наличия товара (фрукты, сок)

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептурь
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	180	6,3	6,84	33,12	221,04	14-4
	Хлеб пшеничный	45	2,76	0,96	16,74	96,49	147
	Масло сливочное (порциями)	7	0,05	6,56	0,96	39,5	15
	Сыр	10	2,3	2,9	0	36	14
	Какао с молоком	180	3,24	2,43	12,43	83,7	433
Итого за завтрак		422	14,65	19,69	63,25	476,73	
2 завтрак	Фрукты (Сок)*	100 (100)	0,6 (0,9)	0,6 -	19,7 (22,86)	90,1 (95)	338 (369)
Обед	Суп фасолевый	180	6,5	5,2	22,09	150	47
	Биточки рыбные	70	10,5	7,9	9	150	240
	Макароны отварные	130	4,8	6,0	33,9	211,4	98
	Молочный соус	10	0,26	1,09	1,08	29,7	1
	Салат из отварной свеклы	50	0,71	3,05	4,18	46,35	81
	Хлеб пшеничный	85	4,6	1,6	31,4	160,8	147
	Кисель	180	0	0	29,8	119,23	20
Итого за обед		705	27,37	24,84	131,45	867,48	
Полдник	Коржик молочный	70	4,3	5,5	44,8	246	483
	Чай с сахаром	180	0	0	13,5	54	430
Итого за полдник		250	4,3	5,5	58,3	300	
Итого за день		1477	46,92	50,63	272,7	1734,31	

*В зависимости от наличия товара (фрукты, сок)

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептурь
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	150	5,82	7,5	32,64	222	50
	Хлеб пшеничный	35	2,14	0,75	14,65	75,05	147
	Масло сливочное (порциями)	6	0,05	5,45	0,85	37,8	15
	Чай с сахаром	160	0	0	11,25	45	430
Итого за завтрак		351	8,01	13,7	59,39	379,85	
2 завтрак	Фрукты (Сок)*	95 (100)	0,6 (0,9)	0,6 -	15,0 (22,86)	70,2 (95)	
Обед	Рассольник Ленинградский, с мясом и сметаной	180	4,1	7,16	20,93	145	25
	Сосиски, сардельки отварные	70	9,69	25,84	2,30	269,15	157
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,3	30,195	198,37	65
	Хлеб пшеничный	65	3,6	1	29,4	140,8	147
	Компот из сухофруктов	150	1,2	0	29,9	125	122/1
Итого за обед		575	24,86	39,3	112,725	878,32	
Полдник	Вареники ленивые с маслом	70	14,15	9,29	13,65	175,5	483
	Чай с сахаром	150	0	0	11,25	45	430
Итого за полдник		220	14,15	9,29	24,9	220,5	
Итого за день		124 1	47,62	62,89	212,015	1548,87	

*В зависимости от наличия товара (фрукты, сок)

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептурь
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	180	6,99	9	39,168	266,4	50
	Хлеб пшеничный	45	2,76	0,96	16,74	96,49	147
	Масло сливочное (порциями)	7	0,05	6,56	0,96	39,5	15
	Чай с сахаром	180	0	0	13,5	54	430
Итого за завтрак		412	9,8	16,52	70,368	456,39	
2 завтрак	Фрукты (Сок)*	100 (100)	0,6 (0,9)	0,6 -	19,7 (22,86)	90,1 (95)	338 (369)
Обед	Рассольник Ленинградский, с мясом и сметаной	180	4,1	7,16	20,93	145	25
	Сосиски, сардельки отварные	70	9,69	25,84	2,30	269,15	157
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,4	35,69	234,4	65
	Компот из сухофруктов	180	1,5	0	35,9	150	122/1
	Хлеб пшеничный	85	4,6	1,6	31,4	160,8	147
Итого за обед		645	27,3	41	126,22	959,35	
Полдник	Вареники ленивые с маслом	90	14,3	12,94	18,73	263	483
	Чай с сахаром	180	0	0	13,5	54	430
Итого за полдник		270	14,15	12,94	32,23	317	
Итого за день		1427	51,85	71,06	248,518	1822,84	

*В зависимости от наличия товара (фрукты, сок)

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	150	4,7	8,6	18,8	169,8	189
	Бутерброд с молоком сгущенным	20/8	2,94	1,91	18,27	106	321
	Чай с сахаром	180	0	0	11,25	45	430
Итого за завтрак		358	10,58	12,42	48,32	320,8	
2 завтрак	Напиток кисломолочный «Снежок»	100	2,96	2,5	10,8	77,08	
Обед	Борщ со сметаной	180	3,85	2,175	6,775	106	30
	Плов рисовый с мясом	160	16	14,78	26,77	304	91
	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,57	2,67	2,31	35,7	93
	Хлеб пшеничный	65	3,6	1	29,4	140,8	147
	Кисель	150	0	0	20,3	99,01	20
Итого за обед		585	24,02	20,625	85,555	685,51	
Полдник	Макароны отварные с сыром и маслом	110	11,1	8,5	59,4	333,5	78
	Чай с сахаром	150	0	0	11,25	45	430
Итого за полдник		260	11,1	8,5	70,65	378,5	
Итого за день		130 3	48,66	44,045	215,325	1461,89	

*В зависимости от наличия товара (фрукты, сок)

Меню приготовляемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептурь
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	180	6,6	10,3	22,5	203,8	189
	Бутерброд с молоком сгущенным	30/10	3,96	2,51	29,9	133	321
	Чай с сахаром	180	0	0	13,5	54	430
Итого за завтрак		370	10,56	12,81	65,9	390,8	
2 завтрак	Напиток кисломолочный «Снежок»	100	2,96	2,5	10,8	77,08	
Обед	Борщ со сметаной	180	3,85	2,175	6,775	106	30
	Плов рисовый с мясом	200	20	19,64	33,46	380	91
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0.95	4,45	3,85	59,5	93
	Хлеб пшеничный	85	4,6	1,6	31,4	160,8	147
	Кисель	180	0	0	29,8	119,23	20
Итого за обед		695	4,6	27,865	105,285	825,53	
Полдник	Макароны отварные с сыром и маслом	130	14,4	8,5	67,2	390,6	78
	Чай с сахаром	180	0	0	13,5	54	430
Итого за полдник		310	14,4	8,5	80,7	444,6	
Итого за день		1475	32,52	51,675	262,685	1738,01	

*В зависимости от наличия товара (фрукты, сок)

Меню приготовляемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,76	7,8	19,39	168,7	226
	Хлеб пшеничный	35	2,14	0,75	14,65	75,05	147
	Масло сливочное (порциями)	6	0,05	5,45	0,85	37,8	15
	Кофейный напиток	160	1,93	1,93	13,2	83,3	395
Итого за завтрак		351	9,88	15,93	48,09	364,85	
2 завтрак	Фрукты (Сок)*	95 (100)	0,6 (0,9)	0,6 -	15,0 (22,86)	70,2 (95)	338 (369)
Обед	Суп с макаронами	180	6,45	5,16	21,92	148,87	86
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	60	9,74	4,72	39,58	103	502
	Картофельное пюре	110	2,2	4,1	16,7	113	8
	Хлеб пшеничный	65	3,6	1	29,4	140,8	147
	Компот из сухофруктов	150	0	0	20,3	99,01	122/1
Итого за обед		565	21,99	14,98	127,9	604,68	
Полдник	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	37,52	230,6	78
	Чай с сахаром	150	0	0	11,25	45	430
Итого за полдник		220	5,05	9,63	48,77	275,6	
Итого за день		1231	37,52	41,14	239,76	1315,33	
Среднее значение за период		1261	41,3	46,95	221,44	1445.86	

*В зависимости от наличия товара (фрукты, сок)

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,08	9,38	23,28	202,45	226
	Хлеб пшеничный	45	2,76	0,96	16,74	96,49	147
	Масло сливочное (порциями)	7	0,05	6,56	0,96	39,5	15
	Кофейный напиток	180	2,79	2,79	15,39	93,15	395
Итого за завтрак		412	11,68	19,69	56,37	431,59	
2 завтрак	Фрукты (Сок)*	100 (100)	0,6 (0,9)	0,6 -	19,7 (22,86)	90,1 (95)	338 (369)
Обед	Суп с макаронами	180	6,45	5,16	21,92	148,87	86
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	80	8,3	5,4	43,8	113	502
	Картофельное пюре	130	2,6	4,8	19,7	133	8
	Компот из сухофруктов	180	1,5	0	35,9	150	122/1
	Хлеб пшеничный	85	4,6	1,6	31,4	160,8	147
Итого за обед		655	23,45	16,96	152,72	705,67	
Полдник	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	37,52	230,6	78
	Чай с сахаром	180	0	0	13,5	54	430
Итого за полдник		250	5,05	9,63	51,02	284,6	
Итого за день		1417	40,78	46,88	279,81	1511,96	
Среднее значение за период		1449,6	43,75	54,5	257,6	1675,53	

*В зависимости от наличия товара (фрукты, сок)