

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
Детского сада № 4 "Березка"  
Е.В. Саломатова  
Приказ № 8 от 9 апреля 2021 г.



**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
	Чай с сахаром	150	0	0	11,25	45	430
<b>Итого За завтрак</b>		<b>341</b>	<b>7,39</b>	<b>14</b>	<b>49,55</b>	<b>339,85</b>	
2 завтрак	Сок (Фрукты)*	<b>100 (95)</b>	<b>0,75</b>	-	<b>18,2</b>	<b>79</b>	<b>369</b>
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, шницели	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
	Компот	150	1,2	0	29,9	125	122/1
	Хлеб пшеничный	65	3,6	1	29,4	140,8	147
<b>Итого за обед</b>		<b>595</b>	<b>19,25</b>	<b>18,88</b>	<b>129,3</b>	<b>698,75</b>	
Полдник	Пирожок с творогом	70	5,7	14	25,1	251	289
	Чай с сахаром	150	0	0	11,25	45	430
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>5,7</b>	<b>14</b>	<b>36,35</b>	<b>296</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1256</b>	<b>33,09</b>	<b>48,88</b>	<b>233,4</b>	<b>1413,6</b>	

\*В зависимости от наличия товара (фрукты, сок)

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 пшениная 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
	Чай с сахаром	180	0	0	13,5	54	430
<b>Итого За завтрак</b>		<b>412</b>	<b>9,46</b>	<b>16,92</b>	<b>59,19</b>	<b>409,89</b>	
2 завтрак	Фрукты (Сок)*	<b>100</b> (100)	<b>0,6</b> (0,9)	<b>0,6</b> -	<b>19,7</b> (22,86)	<b>90,1</b> (95)	<b>338</b> (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
	Компот из сухофруктов	180	1,5	0	35,9	150	122/1
	Хлеб пшеничный	85	4,6	1,6	31,4	160,8	147
<b>Итого за обед</b>		<b>705</b>	<b>24,16</b>	<b>22,44</b>	<b>160,86</b>	<b>829,97</b>	
Полдник	Пирожок с творогом	70	5,7	14	25,1	251	289
	Чай с сахаром	180	0	0	13,5	54	430
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,7</b>	<b>14</b>	<b>38,6</b>	<b>305</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1467</b>	<b>39,92</b>	<b>53,96</b>	<b>278,35</b>	<b>1634,96</b> (1639,96)	

\*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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>341</b>	<b>7,49</b>	<b>10,14</b>	<b>46,64</b>	<b>322,85</b>	
2 завтрак	Фрукты*	<b>95</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15,0</b>	<b>70,2</b>	<b>338</b>
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
<b>Итого за обед</b>		<b>555</b>	<b>18,96</b>	<b>27,55</b>	<b>85,61</b>	<b>717,6</b>	
Полдник	Пряник в ассортименте	70	5,0	5,5	71,0	350	3/1
	Чай с сахаром	150	0	0	11,25	45	430
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>5,0</b>	<b>5,5</b>	<b>82,25</b>	<b>395</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1211</b>	<b>32,93</b>	<b>48,15</b>	<b>187,38</b>	<b>1330,01</b>	

\*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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>412</b>	<b>9,99</b>	<b>14,03</b>	<b>54,74</b>	<b>371,99</b>	
2 завтрак	Фрукты (Сок)*	<b>100</b> (100)	<b>0,6</b> (0,9)	<b>0,6</b> -	<b>19,7</b> (22,86)	<b>90,1</b> (95)	<b>338</b> (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
<b>Итого за обед</b>		<b>645</b>	<b>21,26</b>	<b>32,45</b>	<b>95,15</b>	<b>787,6</b>	
Полдник	Пряник в ассортименте	70	5,0	5,5	71,0	350	3/1
	Чай с сахаром	180	0	0	13,5	54	430
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,0</b>	<b>5,5</b>	<b>84,5</b>	<b>404</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1407</b>	<b>36,85</b>	<b>52,58</b>	<b>254,1</b>	<b>1653,7</b>	

\*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
<b>Итого За завтрак</b>		<b>351</b>	<b>6,27</b>	<b>12,12</b>	<b>50,55</b>	<b>310,85</b>	
2 завтрак	Сок (Фрукты)*	<b>100</b>	<b>0,90</b>	-	<b>22,86</b>	<b>95</b>	<b>369</b>
Обед	Суп с макаронами	180	6,45	5,16	21,92	148,87	86
	Тефтели из полуфабриката	70	12,7	20,9	3,1	251,9	65/1
	Молочный соус	10	0,26	1,09	1,08	29,7	240
	Горошница	110	11,39	5,35	1,79	196,2	96
	Хлеб пшеничный	65	3,6	1	29,4	140,8	147
	Компот из сухофруктов	150	1,2	0	29,9	125	122/1
<b>Итого за обед</b>		<b>585</b>	<b>35,6</b>	<b>33,5</b>	<b>87,19</b>	<b>892,47</b>	
Полдник	Печенье творожное	70	12,23	25,3	16,82	269,2	485
	Чай с сахаром	150	0	0	11,25	45	430
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>12,23</b>	<b>25,3</b>	<b>28,07</b>	<b>314,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1256</b>	<b>55</b>	<b>70,92</b>	<b>188,67</b>	<b>1612,52</b>	

\*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
<b>Итого За завтрак</b>		<b>412</b>	<b>10,15</b>	<b>16,38</b>	<b>63,24</b>	<b>427,59</b>	
2 завтрак	Фрукты (Сок)*	<b>100</b> (100)	<b>0,6</b> (0,9)	<b>0,6</b> -	<b>19,7</b> (22,86)	<b>90,1</b> (95)	<b>338</b> (369)
Обед	Суп с макаронами	180	6,45	5,16	21,92	148,87	86
	Тефтели из полуфабриката	70	12,7	20,9	3,1	251,9	65/1
	Молочный соус	10	0,26	1,09	1,08	29,7	240
	Горошница	130	13,47	6,3	2,12	231,96	96
	Хлеб пшеничный	85	4,6	1,6	31,4	160,8	147
	Компот из сухофруктов	180	1,5	0	35,9	150	122/1
<b>Итого за обед</b>		<b>655</b>	<b>38,98</b>	<b>35,05</b>	<b>95,52</b>	<b>973,23</b>	
Полдник	Печенье творожное	70	12,23	25,3	16,82	269,2	485
	Чай с сахаром	180	0	0	13,5	54	430
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>12,23</b>	<b>25,3</b>	<b>30,32</b>	<b>323,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1417</b>	<b>61,96</b>	<b>77,33</b>	<b>208,78</b>	<b>1814,12</b>	

\*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 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
<b>Итого За завтрак</b>		<b>351</b>	<b>8,82</b>	<b>16,73</b>	<b>47,5</b>	<b>365,95</b>	
2 завтрак	Фрукты (Сок)*	<b>95</b> (100)	<b>0,6</b> (0,9)	<b>0,6</b> -	<b>15,0</b> (22,86)	<b>70,2</b> (95)	<b>338</b> (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
<b>Итого за обед</b>		<b>585</b>	<b>15,055</b>	<b>10,695</b>	<b>93,81</b>	<b>573,17</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>9,15</b>	<b>7,3</b>	<b>38,65</b>	<b>259,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1251</b> (1221)	<b>33,62</b> (31,49)	<b>35,32</b> (34,62)	<b>194,96</b> (191,72)	<b>1268,52</b> (1275,77)	

\*В зависимости от наличия товара (фрукты, сок)

\*\* В зависимости от наличия товара

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 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
<b>Итого За завтрак</b>		<b>412</b>	<b>12,2</b>	<b>20,61</b>	<b>55,59</b>	<b>432,94</b>	
2 завтрак	Фрукты (Сок)*	<b>100</b> (100)	<b>0,6</b> (0,9)	<b>0,6</b> -	<b>19,7</b> (22,86)	<b>90,1</b> (95)	<b>338</b> (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
<b>Итого за обед</b>		<b>695</b>	<b>18,665</b>	<b>13,539</b>	<b>107,36</b>	<b>669,06</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,15</b>	<b>7,3</b>	<b>40,9</b>	<b>270,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1457</b> (1407)	<b>40,61</b> (38,21)	<b>42,04</b> (41,24)	<b>223,55</b> (219,59)	<b>1462,3</b> (1435,3)	

\*В зависимости от наличия товара (фрукты, сок)

\*\* В зависимости от наличия товара

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
<b>Итого За завтрак</b>		<b>351</b>	<b>7,89</b>	<b>13,76</b>	<b>52,05</b>	<b>354,15</b>	
2 завтрак	Фрукты (Сок)*	<b>95</b> (100)	<b>0,6</b> (0,9)	<b>0,6</b> -	<b>15,0</b> (22,86)	<b>70,2</b> (95)	<b>338</b> (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
<b>Итого за обед</b>		<b>585</b>	<b>18,29</b>	<b>15,35</b>	<b>91,415</b>	<b>647,775</b>	
Полдник	Ватрушка с повидлом	70	9,15	8,3	29,4	251	293
	Чай с сахаром	150	0	0	11,25	45	430
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>9,15</b>	<b>7,3</b>	<b>40,65</b>	<b>296</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1251</b> (1256)	<b>35,93</b> (36,33)	<b>37,01</b>	<b>199,115</b> (206,975)	<b>1368,125</b> (1392,925)	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1284</b>	<b>38,2</b>	<b>46,98</b>	<b>204,47</b>	<b>1410,94</b>	

\*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
<b>Итого За завтрак</b>		<b>412</b>	<b>9,51</b>	<b>16,2</b>	<b>63</b>	<b>414,6</b>	
2 завтрак	Фрукты (Сок)*	<b>100</b> (100)	<b>0,6</b> (0,9)	<b>0,6</b> -	<b>19,7</b> (22,86)	<b>90,1</b> (95)	<b>338</b> (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
<b>Итого за обед</b>		<b>695</b>	<b>22,922</b>	<b>19,734</b>	<b>109,757</b>	<b>764,419</b>	
Полдник	Ватрушка с повидлом	70	9,15	8,3	29,4	251	293
	Чай с сахаром	180	0	0	13,5	54	430
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,15</b>	<b>8,3</b>	<b>42,9</b>	<b>305</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1457</b>	<b>42,182</b> (42,582)	<b>44,834</b>	<b>235,357</b> (238,517)	<b>1574,119</b> (1579,019)	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1441</b>	<b>43,8</b>	<b>53,28</b>	<b>231,9</b>	<b>1578,39</b>	

\*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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>351</b>	<b>9,37</b>	<b>14,86</b>	<b>48,46</b>	<b>374,26</b>	
2 завтрак	Фрукты (Сок)*	<b>95</b> (100)	<b>0,6</b> (0,9)	<b>0,6</b> -	<b>15,0</b> (22,86)	<b>70,2</b> (95)	<b>338</b> (369)
Обед	Суп гороховый с гречками	180	8,25	11,25	25,78	233,76	99
	Жаркое домашнему	160	8,5	8,69	15,52	194,99	94
	Хлеб пшеничный	65	3,6	1	29,4	140,8	147
	Компот из сухофруктов	150	1,2	0	29,9	125	122/1
		<b>555</b>	<b>13,30</b>	<b>20,94</b>	<b>100,6</b>	<b>694,55</b>	
<b>Итого за обед</b>	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	70	7,35	7,63	23,18	201,11	466/27
Полдник	Чай с сахаром	150	0	0	11,25	45	430
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>7,35</b>	<b>7,63</b>	<b>34,43</b>	<b>246,11</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1221</b>	<b>30,62</b>	<b>44,03</b>	<b>198,49</b>	<b>1385,12</b>	

\*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 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>412</b>	<b>11,35</b>	<b>19,47</b>	<b>56,8</b>	<b>429,94</b>	
2 завтрак	Фрукты (Сок)*	<b>100</b> (100)	<b>0,6</b> (0,9)	<b>0,6</b> -	<b>19,7</b> (22,86)	<b>90,1</b> (95)	<b>338</b> (369)
Обед	Суп гороховый с гренками	180	8,25	11,25	25,78	233,76	99
	Жаркое домашнему	200	10,62	10,86	19,4	243,74	94
	Компот из сухофруктов	180	1,5	0	35,9	150	122/1
	Хлеб пшеничный	85	4,6	1,6	31,4	160,8	147
		<b>645</b>	<b>24,97</b>	<b>23,71</b>	<b>112,48</b>	<b>788,3</b>	
<b>Итого за обед</b>	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	70	7,35	7,63	23,18	201,11	466/27
Полдник	Чай с сахаром	180	0	0	13,5	54	430
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>7,35</b>	<b>7,63</b>	<b>36,68</b>	<b>255,11 (279,91)</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1402</b>	<b>44,27</b>	<b>51,41</b>	<b>220,96</b>	<b>1543,55</b>	

\*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 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>361</b>	<b>12,77</b>	<b>15,94</b>	<b>56,73</b>	<b>400,25</b>	
2 завтрак	Фрукты (Сок)*	<b>95</b> (100)	<b>0,6</b> (0,9)	<b>0,6</b> -	<b>15,0</b> (22,86)	<b>70,2</b> (95)	<b>338</b> (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
	Макаронотварные	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
	Компот из сухофруктов	150	1,2	0	29,9	125	122/1
<b>Итого за обед</b>		<b>595</b>	<b>23,59</b>	<b>19,92</b>	<b>120,18</b>	<b>759,87</b>	
Полдник	Коржик молочный	70	4,3	5,5	44,8	246	483
	Чай с сахаром	160	0	0	11,25	45	430
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>4,3</b>	<b>5,5</b>	<b>56,05</b>	<b>291</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1281</b>	<b>41,26</b>	<b>41,96</b>	<b>247,96</b>	<b>1521,32</b>	

\*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 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
<b>Итого За завтрак</b>		<b>422</b>	<b>14,65</b>	<b>19,69</b>	<b>63,25</b>	<b>476,73</b>	
2 завтрак	Фрукты (Сок)*	<b>100</b> (100)	<b>0,6</b> (0,9)	<b>0,6</b> -	<b>19,7</b> (22,86)	<b>90,1</b> (95)	<b>338</b> (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
	Компот из сухофруктов	180	1,5	0	35,9	150	122/1
<b>Итого за обед</b>		<b>705</b>	<b>28,87</b>	<b>24,84</b>	<b>137,55</b>	<b>898,25</b>	
Полдник	Коржик молочный	70	4,3	5,5	44,8	246	483
	Чай с сахаром	180	0	0	13,5	54	430
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>4,3</b>	<b>5,5</b>	<b>58,3</b>	<b>300</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1477</b>	<b>48,42</b>	<b>50,63</b>	<b>278,8</b>	<b>1765,08</b>	

\*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 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
<b>Итого За завтрак</b>		<b>351</b>	<b>8,01</b>	<b>13,7</b>	<b>59,39</b>	<b>379,85</b>	
2 завтрак	Фрукты (Сок)*	<b>95</b> (100)	<b>0,6</b> (0,9)	<b>0,6</b> -	<b>15,0</b> (22,86)	<b>70,2</b> (95)	
Обед	Рассольник Ленинградский, с мясом и сметаной	180	4,1	7,16	20,93	145	25
	Фрикадельки мясные рубленые в томатном соусе	80	13,8	22,9	3,8	278,3	51/5
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>585</b>	<b>29</b>	<b>36,36</b>	<b>115,23</b>	<b>887,77</b>	
Полдник	Пряник в ассортименте	70	5,0	5,5	71,0	350	3/1
	Чай с сахаром	150	0	0	11,25	45	430
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>5,0</b>	<b>5,5</b>	<b>82,25</b>	<b>395</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1251</b>	<b>42,61</b>	<b>56,16</b>	<b>271,87</b>	<b>1732,8</b>	

\*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 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
<b>Итого За завтрак</b>		<b>412</b>	<b>9,8</b>	<b>16,52</b>	<b>70,368</b>	<b>456,39</b>	
2 завтрак	Фрукты (Сок)*	<b>100</b> (100)	<b>0,6</b> (0,9)	<b>0,6</b> -	<b>19,7</b> (22,86)	<b>90,1</b> (95)	<b>338</b> (369)
Обед	Рассольник Ленинградский, с мясом и сметаной	180	4,1	7,16	20,93	145	25
	Фрикадельки мясные рубленые в томатном соусе	85	13,8	22,9	3,8	278,3	51/5
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>645</b>	<b>31,41</b>	<b>38,06</b>	<b>127,72</b>	<b>968,5</b>	
Полдник	Пряник в ассортименте	70	5,0	5,5	71,0	350	3/1
	Чай с сахаром	180	0	0	13,5	54	430
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,0</b>	<b>5,5</b>	<b>84,5</b>	<b>404</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1407</b>	<b>46,81</b>	<b>60,68</b>	<b>302,3</b>	<b>1919</b>	

\*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
	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	180	0	0	11,25	45	430
<b>Итого За завтрак</b>		<b>371</b>	<b>6,89</b>	<b>14,8</b>	<b>45,55</b>	<b>327,7</b>	
2 завтрак	Напиток кисломолочный «Снежок»	<b>100</b>	<b>2,96</b>	<b>2,5</b>	<b>10,8</b>	<b>77,08</b>	
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
<b>Итого за обед</b>		<b>585</b>	<b>24,02</b>	<b>20,625</b>	<b>85,555</b>	<b>685,51</b>	
Полдник	Макаронные 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
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>11,1</b>	<b>8,5</b>	<b>70,65</b>	<b>378,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1316</b>	<b>45</b>	<b>46,4</b>	<b>212,6</b>	<b>1469</b>	

\*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 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
	Чай с сахаром	180	0	0	13,5	54	430
<b>Итого За завтрак</b>		<b>412</b>	<b>9,41</b>	<b>17,8</b>	<b>53,7</b>	<b>394</b>	
2 завтрак	Напиток кисломолочный «Снежок»	<b>100</b>	<b>2,96</b>	<b>2,5</b>	<b>10,8</b>	<b>77,08</b>	
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
<b>Итого за обед</b>		<b>695</b>	<b>4,6</b>	<b>27,865</b>	<b>105,285</b>	<b>825,53</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>310</b>	<b>14,4</b>	<b>8,5</b>	<b>80,7</b>	<b>444,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1517</b>	<b>31,4</b>	<b>56,7</b>	<b>250,50</b>	<b>1741,2</b>	

\*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 5							
Завтрак	Каша пшенная 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
	Чай с сахаром	160	0	0	11,25	45	430
<b>Итого За завтрак</b>		<b>351</b>	<b>7,95</b>	<b>14,00</b>	<b>46,14</b>	<b>326,55</b>	
2 завтрак	Фрукты (Сок)*	<b>95</b> (100)	<b>0,6</b> (0,9)	<b>0,6</b> -	<b>15,0</b> (22,86)	<b>70,2</b> (95)	<b>338</b> (369)
Обед	Суп с макаронами	180	6,45	5,16	21,92	148,87	86
	Сельдь слабосоленая (порционно)	30	5,1	2,6	0,36	44	89
	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	30	1,64	3,01	2,5	42,17	35/1
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>565</b>	<b>18,99</b>	<b>15,87</b>	<b>91,18</b>	<b>587,85</b>	
Полдник	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	37,52	230,6	78
	Чай с сахаром	150	0	0	11,25	45	430
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>5,05</b>	<b>9,63</b>	<b>48,77</b>	<b>275,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1236</b>	<b>32,89</b>	<b>40,1</b>	<b>208,95</b>	<b>1260,2</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1261</b>	<b>41,3</b>	<b>46,95</b>	<b>221,44</b>	<b>1445,86</b>	

\*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 пшенная 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
	Чай с сахаром	180	0	0	13,5	54	430
<b>Итого За завтрак</b>		<b>412</b>	<b>8,89</b>	<b>16,9</b>	<b>54,48</b>	<b>392,44</b>	
2 завтрак	Фрукты (Сок)*	<b>100</b> (100)	<b>0,6</b> (0,9)	<b>0,6</b> -	<b>19,7</b> (22,86)	<b>90,1</b> (95)	<b>338</b> (369)
Обед	Суп с макаронами	180	6,45	5,16	21,92	148,87	86
	Сельдь слабосоленая (порционно)	50	8,5	4,2	0,53	73	89
	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	50	1,94	4,01	3,6	57,58	35/1
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>675</b>	<b>25,59</b>	<b>19,77</b>	<b>113,05</b>	<b>723,25</b>	
Полдник	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	37,52	230,6	78
	Чай с сахаром	180	0	0	13,5	54	430
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,05</b>	<b>9,63</b>	<b>51,02</b>	<b>284,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1437</b>	<b>40,43</b>	<b>46,9</b>	<b>238,25</b>	<b>1495,29</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1449,6</b>	<b>43,75</b>	<b>54,5</b>	<b>257,6</b>	<b>1675,53</b>	

\*В зависимости от наличия товара (фрукты, сок)