

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
Детский сад № 4 «Березка»
_____ Е.В. Саломатова
Приказ № 71 от 16.09.2024

Двухнедельное меню МБДОУ Детский сад № 4 «Березка»

Возрастная категория: от 1 года до 7 лет

Село Туим

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 пшениная 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)	5	0,05	3,6	0,07	33,1	15
	Чай с сахаром	150	0	0	11,25	45	430
Итого За завтрак		340	7,39	12,15	48,77	335,15	
2 завтрак	Сок (Фрукты)*	100 (95)	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, шницели	50	7,5	5,7	6,5	107,3	240
	Молочный соус	10	0,26	1,09	1,08	29,7	240
	Макароны отварные	110	4,1	5,1	28,7	178,9	98
	Компот	150	1,2	0	29,9	125	122/1
	Хлеб пшеничный	65	3,6	1	29,4	140,8	147
Итого за обед		595	19,25	20,08	132	723	
Полдник	Пирожок с творогом	70	5,7	14	25,1	251	289
	Чай с сахаром	150	0	0	11,25	45	430
Итого за полдник		220	5,7	14	36,35	296	
Итого за день		1255	34,49	46,23	235,32	1434,02	

*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)	6	0,06	4,4	0,08	39,5	15
	Чай с сахаром	180	0	0	13,5	54	430
Итого За завтрак		411	9,47	14,76	58,31	409,89	
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
	Макаронны отварные	130	4,8	6,0	33,9	211,4	98
	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		705	25,76	23,84	162,76	855,47	
Полдник	Пирожок с творогом	70	5,7	14	25,1	251	289
	Чай с сахаром	180	0	0	13,5	54	430
Итого за полдник		250	5,7	14	38,6	305	
Итого за день		1466	41,53	53,2	279,37	1660,46 (1665,36)	

*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)	5	0,05	3,6	0,07	33,1	15
	Чай с сахаром	150	0	0	11,25	45	430
Итого За завтрак		340	7,49	8,29	45,86	318,15	
2 завтрак	Фрукты* (сок)	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	Пряник в ассортименте	70	5,0	5,5	71,0	350	3/1
	Чай с сахаром	150	0	0	11,25	45	430
Итого за полдник		220	5,0	5,5	82,25	395	
Итого за день		1210	32,05	41,94	228,72	1500,95	

*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)	6	0,06	4,4	0,08	39,5	15
	Чай с сахаром	180	0	0	13,5	54	430
Итого За завтрак		411	10	11,87	53,86	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	Пряник в ассортименте	70	5,0	5,5	71,0	350	3/1
	Чай с сахаром	180	0	0	13,5	54	430
Итого за полдник		250	5,0	5,5	84,5	404	
Итого за день		1406	36,86	50,42	253,21	1653,69	

*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)	5	0,05	3,6	0,07	33,1	15
	Чай с сахаром	160	0	0	11,25	45	430
Итого За завтрак		350	6,27	10,27	49,77	306,15	
2 завтрак	Сок (Фрукты)*	100	0,90	-	22,86	95	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	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
Итого за обед		585	35,6	33,5	87,19	892,47	
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		1255	55	69,07	187,89	1607,82	

*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)	6	0,06	4,4	0,08	39,5	15
	Чай с сахаром	180	0	0	13,5	54	430
Итого За завтрак		411	10,16	14,22	62,36	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 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
Итого за обед		655	38,98	35,05	95,52	973,23	
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		1416	61,97	75,17	208,3	1814,12	

*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)	5	0,05	3,6	0,07	33,1	15
	Кофейный напиток	160	1,93	1,93	13,2	83,3	395
Итого за завтрак		350	8,82	14,88	46,72	361,25	
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	15,055	10,695	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		1250 (1221)	33,62 (31,49)	34,47 (34,62)	194,18 (191,72)	1263,82 (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 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)	6	0,06	4,4	0,08	39,5	15
	Кофейный напиток	180	2,79	2,79	15,39	93,15	395
Итого За завтрак		411	12,21	18,45	54,71	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	18,665	13,539	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		1456 (1407)	40,62 (38,21)	39,89 (41,24)	222,67 (219,59)	1462,3 (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)	5	0,05	3,6	0,07	33,1	15
	Чай с сахаром	160	0	0	11,25	45	430
Итого За завтрак		350	7,89	11,91	51,27	349,45	
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		1250 (1255)	35,93 (36,33)	35,16	198,335 (206,195)	1363,425 (1388,225)	
Среднее значение за период		1244	38,2	47,7	209	1434,02	

*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)	6	0,06	4,4	0,08	39,5	15
	Чай с сахаром	180	0	0	13,5	54	430
Итого За завтрак		411	9,52	14,04	65,12	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		1456	42,183 (42,583)	42,674	237,477 (240,637)	1574,119 (1579,019)	
Среднее значение за период		1440	44,6	52,26	240,22	1633	

*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)	5	0,05	3,6	0,07	33,1	15
	Кофейный напиток	160	1,93	1,93	13,2	83,3	395
Итого за завтрак		350	9,37	13,01	47,68	369,56	
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 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
		555	13,30	20,94	100,6	694,55	
Итого за обед	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
Итого за полдник		220	7,35	7,63	34,43	246,11	
Итого за день		1220	30,62	42,18	197,71	1380,42	

*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)	6	0,06	4,4	0,08	39,5	15
	Кофейный напиток	180	2,79	2,79	15,39	93,15	395
Итого за завтрак		411	11,36	17,31	55,92	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 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
		645	24,97	23,71	112,48	788,3	
Итого за обед	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
Итого за полдник		250	7,35	7,63	36,68	255,11 (279,91)	
Итого за день		1406	44,28	49,25	224,78	1563,45	

*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)	5	0,05	3,6	0,07	33,1	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		360	12,77	14,09	55,95	395,55	
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
	Компот из сухофруктов	150	1,2	0	29,9	125	122/1
Итого за обед		595	23,59	19,92	120,18	759,87	
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		1280	41,26	40,11	247,18	1516,62	

*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)	6	0,06	4,4	0,08	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		421	14,66	17,53	62,37	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
	Макаронные 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
Итого за обед		705	28,87	24,84	137,55	898,25	
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		1476	48,43	48,47	277,92	1765,08	

*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)	5	0,05	3,6	0,07	33,1	15
	Чай с сахаром	160	0	0	11,25	45	430
Итого за завтрак		350	8,01	11,85	58,61	375,15	
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
	Гуляш с мясом	50	6,58	4,71	1,355	73,785	4
	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		555	21,75	18,17	111,78	682,95	
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	
Итого за день		1220	35,41	40,25	234,16	1403,3	

*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)	6	0,06	4,4	0,08	39,5	15
	Чай с сахаром	180	0	0	13,5	54	430
Итого за завтрак		411	9,81	14,36	69,488	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
	Гуляш с мясом	70	9,212	6,594	1,897	103,299	4
	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		560	26,82	21,75	125,82	793,5	
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		1321	42,28	46,34	266,03	1624,59	

*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)	5	0,05	3,6	0,07	33,1	15
	Чай с сахаром	180	0	0	11,25	45	430
Итого За завтрак		370	6,89	12,95	44,47	322,95	
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	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
Итого за полдник		260	11,1	8,5	70,65	378,5	
Итого за день		1315	44,97	44,57	211,47	1464,04	

*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)	6	0,06	4,4	0,08	39,5	15
	Чай с сахаром	180	0	0	13,5	54	430
Итого за завтрак		411	9,42	15,66	52,82	354,29	
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	29,4	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		1516	56,18	54,52	249,60	1701,5	

*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)	5	0,05	3,6	0,07	33,1	15
	Чай с сахаром	160	0	0	11,25	45	430
Итого За завтрак		350	7,95	12,15	45,36	321,85	
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
	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
Итого за обед		565	18,99	15,87	91,18	587,85	
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		1230	32,59	38,25	200,31	1255,5	
Среднее значение за период		1253	37	41	218,2	1404	

*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)	6	0,06	4,4	0,08	39,5	15
	Чай с сахаром	180	0	0	13,5	54	430
Итого За завтрак		411	8,9	14,74	53,6	392,44	
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
	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
Итого за обед		675	25,59	19,77	113,05	723,25	
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		1436	40,14	44,74	237,37	1495,29	
Среднее значение за период		1431	47	49	251	1630	

*В зависимости от наличия товара (фрукты, сок)