

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
Детский сад № 4 «Березка»
_____ Е.В. Саломатова
Приказ № 61 от 08.08.2025

**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 молочная «Дружба»	150	5,8	3,5	14,9	114	66/a
	Хлеб пшеничный	35	2,14	0,75	14,65	75,05	147/a
	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,07	33,1	15
	Кофейный напиток	160	2,3	2,2	8,8	64	395/a
Итого за завтрак		350	10,3	10,1	38,4	286,2	
2 завтрак	Фрукты (Сок)*	100 (150)	0,6 (0,9)	0,6 -	15,0 (16)	70,2 (70)	338/a (369/a)
Обед	Суп гороховый с гречками	180	5,9	5,3	16	135	99/a
	Жаркое домашнему	160	10	6,6	16,6	165,5	94/a
	Хлеб пшеничный/ржаной	45/20	3,6	1	22,4	105,9	147/a
	Компот из сухофруктов	150	1,2	0	19,2	83,64	122/a
Итого за обед		555	21	12,9	74,2	490	
Полдник	Макароны отварные с сыром и маслом	110	8,1	6,3	20,2	169	78/a
	Чай с сахаром	150	0	0	11,25	45	430
Итого за полдник		260	8,1	6,3	31,5	214	
Итого за день		1265 (1315) *	40	30	159	1060,4	

*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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	180	6,4	4,2	18,4	137	66/a
	Хлеб пшеничный	45	2,76	0,96	16,74	96,49	147/a
	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/a
Итого за завтрак		411	12,1	12,4	50,6	366,2	
2 завтрак	Фрукты (Сок)*	100 (180)	0,6 (0,9)	0,6 -	19,7 (22,86)	90,1 (95)	338/a (369/a)
Обед	Суп гороховый с гречками	180	5,9	7,3	16	153	99/a
	Жаркое домашнему	200	10,62	10,86	19,4	243,74	94/a
	Компот из сухофруктов	180	1,2	0	19,2	83,64	122/1
	Хлеб пшеничный/ржаной	65/20	4,3	1,2	26,9	139,08	147/a
Итого за обед		645	22,3	20	86	621,14	
Полдник	Макаронные отварные с сыром и маслом	130	10,9	7,8	26	217	78/a
	Чай с сахаром	180	0	0	13,5	54	430
Итого за полдник		310	12,9	7,8	39,5	271	
Итого за день		1466 (1546)*	45,9	43	196	1348,4 (1373,4)*	

*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	5,94	13,1	128,4	156/a
	Хлеб пшеничный	35	2,14	0,75	14,65	75,05	147/a
	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	7,49	8,29	39,07	281,6	
2 завтрак	Сок (Фрукты)*	150 (100)	0,75	-	17,2	72,5 (70,2)	369/a (338/a)
Обед	Суп с клецками	180	5,16	6,05	7,95	107,8	57/a
	Бигус	160	9	12,5	8,36	164,85	50/a
	Компот	150	1,2	0	19,2	83,64	122/a
	Хлеб пшеничный/ржаной	45/20	3,6	1	22,4	115,9	147/a
Итого за обед		555	19	19,6	61,6	513,6	
Полдник	Пряник в ассортименте	70	5,0	3,5	29,0	171,9	3/a
	Чай с сахаром	150	0	0	11,25	45	430
Итого за полдник		220	5,0	3,5	40,25	217	
Итого за день		1275 (1225)*	32,24	33,39	158,13	1084,7	

*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/a
	Хлеб пшеничный	45	2,76	0,96	16,74	96,49	147/a
	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 (180)	0,6 (0,9)	0,6 -	19,7 (22,86)	90,1 (95)	338/a (369/a)
Обед	Суп с клецками	200	5,16	9,05	10,95	140,8	57/a
	Бигус	200	15,3	15,6	14,1	268	50/a
	Компот из сухофруктов	180	1,2	0	19,2	83,64	122/a
	Хлеб пшеничный/ржаной	65/20	4,3	1,2	26,9	139,08	147/a
Итого за обед		665	26	25,9	71,15	631,5	
Полдник	Пряник в ассортименте	90	6,4	4,5	37,3	221	3/a
	Чай с сахаром	180	0	0	13,5	54	430
Итого за полдник		270	6,4	4,5	50,8	275	
Итого за день		1446 (1506)*	43	42,9	195,6	1369 (1374)*	

*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	4,1	17,8	131	189/a
	Хлеб пшеничный	35	2,14	0,75	14,65	75,05	147/a
	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	43,8	284,2	
2 завтрак	Сок (Фрукты)*	150 (100)	0,75	-	17,2	72,5 (70,2)	369/a (338/a)
Обед	Суп с макаронами	180	5,16	5,05	7,95	97,8	86/a
	Тефтели из полуфабриката	70	11,7	5,9	3,1	114,9	65/1
	Горошница	110	11,39	5,35	1,79	107,8	96/a
	Хлеб пшеничный/ржаной	45/20	3,6	1	22,4	105,9	147/a
	Компот из сухофруктов	150	1,2	0	19,2	83,64	122/a
Итого за обед		575	33,05	17,3	54,4	510	
Полдник	Вареники с картофелем	110	3,9	4,7	27	166	485/a
	Чай с сахаром	150	0	0	11,25	45	430
Итого за полдник		260	3,9	4,7	38,3	211	
Итого за день		1335 (1280)*	44	32,27	153,7	1077,7	

*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	6,9	5,9	21,4	177,2	189/a
	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	9,7	11,3	51,7	367,2	
2 завтрак	Фрукты (Сок)*	100 (180)	0,6 (0,9)	0,6 -	19,7 (22,86)	90,1 (95)	338/a (369/a)
Обед	Суп с макаронами	200	5,16	7,05	7,95	147,8	86/a
	Тефтели из полуфабриката	70	11,7	5,9	3,1	114,9	65/1
	Горошница	130	6,9	10,6	23,1	164	96
	Хлеб пшеничный/ржаной	65/20	4,3	1,2	26,9	139,08	147/a
	Компот из сухофруктов	180	1,2	0	19,2	83,64	122/a
Итого за обед		665	29,3	24,8	80,3	650	
Полдник	Вареники с картофелем	140	5,2	6,3	36	221	485
	Чай с сахаром	180	0	0	13,5	54	430
Итого за полдник		320	5,2	6,3	49,5	275	
Итого за день		1426 (1506) *	44,8	43	201,2	1382 (1387)*	

*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	3,3	3,5	16,8	112	189/a
	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	2,3	2,2	8,8	64	395
Итого За завтрак		350	7,8	10,1	40,3	284,2	
2 завтрак	Фрукты (Сок)*	100 (150)	0,6 (0,9)	0,6 -	15,0 (16)	70,2 (70)	338 (369/a)
Обед	Суп картофельный с крупой	180	1,81 5	1,215	9,9	105,02	773
	Голубцы ленивые	50	6,11	5,68	4,67	66,6	306
	Картофельное пюре	110	2,2	5,1	16,7	113	8
	Зеленый горошек консервированный отварной**	30	2,13	0,7	3,24	22,75	38
	Хлеб пшеничный/ржаной	45/20	3,6	1	22,4	105,9	147/a
	Компот из сухофруктов	150	1,2	0	19,2	83,64	122/a
Итого за обед		585	17,1	13,7	73	497	
Полдник	Булочка с сыром	70	5,2	11	13,2	173	466/a
	Чай с сахаром	150	0	0	11,25	45	430
Итого за полдник		220	5,2	11	24,5	218	
Итого за день		1255 (1305)	30,7	35,4	152,8	1069,4	

*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	4	4,2	20,2	134	189/a
	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	9,6	12,4	52,4	363	
2 завтрак	Фрукты (Сок)*	100 (180)	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	9,9	6,5	7,8	122	306/a
	Картофельное пюре	130	3,1	2,6	20,7	153	8/a
	Зеленый горошек консервированный отварной**	50	2,4	0,8	3,96	27	38
	Компот из сухофруктов	180	1,2	0	19,2	83,64	122/a
	Хлеб пшеничный/ржаной	65/20	4,3	1,2	26,9	139,08	147/a
Итого за обед		695	22,7	17,3	88,5	630	
Полдник	Булочка с сыром	70	9,15	10,3	22,4	216,2	466/a
	Чай с сахаром	180	0	0	13,5	54	430
Итого за полдник		250	9,15	10,3	35,9	270,2	
Итого за день		1456 (1536)*	42	40,6	196,5	1353,3 (1358,3)*	

*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	4,8	1,5	27	141	70/a
	Хлеб пшеничный	35	2,14	0,75	14,65	75,05	147/a
	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	5,9	53	294	
2 завтрак	Фрукты (Сок)*	100 (150)	0,6 (0,9)	0,6 -	15,0 (16)	70,2 (70)	338/a (369/a)
Обед	Свекольник со сметаной	180	3,37	1,53	9,16	116,11	70/a
	Гуляш с мясом	50	6,58	7,71	1,355	73,785	4/a
	Макароны отварные	110	3,8	4,1	20,3	114	98/a
	Салат из свежей капусты	30	0,64	3,01	2,5	39,17	17/a
	Хлеб пшеничный/ржаной	45/20	3,6	1	22,4	105,9	147/a
	Кисель	150	0,2	0	14,7	59	20/a
Итого за обед		585	18,2	17,4	70,5	508	
Полдник	Ватрушка с повидлом	70	4,9	3	30,7	169	293/a
	Чай с сахаром	150	0	0	11,25	45	430
Итого за полдник		220	9,15	7,3	40,65	214	
Итого за день		1255 (1305)	35	34,2	159,2	1086	
Среднее значение за период		1295	32	35	152	1053	

*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	5,8	1,8	32,4	170	70/a
	Хлеб пшеничный	45	2,76	0,96	16,74	96,49	147/a
	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	8,6	7,2	62,7	360	
2 завтрак	Фрукты (Сок)*	100 (180)	0,6 (0,9)	0,6 -	19,7 (22,86)	90,1 (95)	338/a (369/a)
Обед	Свекольник со сметаной	180	3,37	1,53	9,16	116,11	70/a
	Гуляш с мясом	70	9,2	10,8	2	103,6	4/a
	Макароны отварные	130	4,5	4,5	24	135	98/a
	Салат из свежей капусты	50	0,94	4,01	3,6	53,58	17/a
	Хлеб пшеничный/ржаной	65/20	4,6	1,6	31,4	160,8	147/a
	Кисель	180	0,2	0	17,6	71	20/a
Итого за обед		695	22,8	22,4	87,8	640	
Полдник	Ватрушка с повидлом	80	10,2	9,5	25,2	219	293/a
	Чай с сахаром	180	0	0	13,5	54	430
Итого за полдник		260	10,2	9,5	38,7	273	
Итого за день		1466 (1546)	42,2)	39,7	209	1363,1 (1368)*	
Среднее значение за период		1510	40,7	45,1	198	1351	

*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 пшениная молочная	150	5,2	5,8	15,8	139,52	189/a
	Хлеб пшеничный	35	2,14	0,75	14,65	75,05	147/a
	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	7,39	10,15	41,77	292,67	
2 завтрак	Сок (Фрукты)*	150 (100)	0,75	-	17,2	72,5	369/a (338/a)
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	180	3,68	3,07	8,58	79	32/a
	Котлеты, биточки, шницели из полуфабрикатов	50	5,5	4,7	3,5	80,61	240/a
	Макаронны отварные	110	4,1	4,3	19,7	137,6	98/a
	Компот Из сухофруктов	150	1,2	0	19,2	83,64	122/a
	Хлеб пшеничный/ ржаной	45/20	3,6	1	22,4	115,9	147/a
Итого за обед		555	18,08	13,07	73,38	496,72	
Полдник	Мучное кондитерское изделия для детского питания: вафли с жировой начинкой	70	5,3	8	20,1	169,24	289/a
	Чай с сахаром	150	0	0	11,25	45	430
Итого за полдник		220	5,7	14	36,35	214,24	
Итого за день		1275 (1220*)	31,9	37,22	168,7	1075,91	

*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 2 День 1							
Завтрак	Каша вязкая пшениная молочная	180	6,24	10,4	33,6	176,1	189/a
	Хлеб пшеничный	45	2,76	0,96	16,74	96,49	147/a
	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	9,06	15,76	63,92	366,09	
2 завтрак	Сок (Фрукты)*	180 (100)	0,6 (0,9)	0,6 -	19,7 (22,86)	90,1 (95)	338/a (369/a)
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	180	3,68	3,07	8,58	79	32/a
	Котлеты, биточки, шницели из полуфабрикатов	70	10,5	7,9	9	150	240/a
	Макароны отварные	130	4,9	5,2	25,6	183,8	98/a
	Компот из сухофруктов	180	1,2	0	19,2	83,64	122/a
	Хлеб пшеничный/ ржаной	65/20	4,3	1,2	26,9	139,08	147/a
Итого за обед		645	24,6	17,4	89,3	635,5	
Полдник	Мучное кондитерское изделия для детского питания: вафли с жировой начинкой	80	5,3	11	25,1	226,9	289/a
	Чай с сахаром	180	0	0	13,5	54	430
Итого за полдник		250	5,3	11	38,6	280,9	
Итого за день		1486 (1406)*	39,6	44,8	211,5	1372,6 (1377,7)*	

*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 пшеничная молочная жидкая	150	5,7	4,8	14,1	131	226/a
	Хлеб пшеничный	35	2,14	0,75	14,65	75,05	147/a
	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	7,9	9,2	40,1	284	
2 завтрак	Фрукты (Сок)*	100 (150)	0,6 (0,9)	0,6 -	15,0 (16)	70,2 (70)	338/a (369/a)
Обед	Суп с макаронами	180	6,9	3,8	11,2	106	86/a
	Котлета куриная из п/ф	50	5,1	2,6	0,36	44	87
	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	30	1,7	1	1,5	19	35/a
	Картофельное пюре	110	2,2	5,1	16,7	113	8/a
	Хлеб пшеничный/ржаной	45/20	3,6	1	22,4	115,9	147/a
	Компот из сухофруктов	150	1,2	0	19,2	83,64	122/a
Итого за обед		595	20,7	13,5	71,4	481,15	
Полдник	Блинчики фаршированные из п/ф	70	6,1	3,4	27,4	164	466/a
	Чай с сахаром	150	0	0	11,25	45	430
Итого за полдник		220	6,1	3,4	38,7	209	
Итого за день		1265 (1315)*	35,3	26,7	165,2	1044,4	

*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 пшенная молочная жидкая	180	6,08	5,38	18,28	170	226/a
	Хлеб пшеничный	45	2,76	0,96	16,74	96,49	147/a
	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	10,8	48,6	360	
2 завтрак	Фрукты (Сок)*	100 (180)	0,6 (0,9)	0,6 -	19,7 (22,86)	90,1 (95)	338/a (369/a)
Обед	Суп с макаронами	200	8,9	4,8	11,2	125	86/a
	Котлета куриная из п/ф	70	10,5	4,2	2,53	87	87
	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	50	2,2	2,6	2,9	49	35/a
	Картофельное пюре	130	3,1	2,6	20,7	153	8/a
	Компот из сухофруктов	180	1,2	0	19,2	83,64	122/a
	Хлеб пшеничный/ржаной	65/20	4,3	1,2	26,9	139,08	147/a
Итого за обед		715	30,2	15,4	83,4	636	
Полдник	Блинчики фаршированные из п/ф	80	11,15	10,3	28,4	205	466/a
	Чай с сахаром	180	0	0	13,5	54	430
Итого за полдник		260	11,2	10,3	42	259	
Итого за день		1486 (1546)*	51	37,1	194	1345 (1350)*	

*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 рисовая молочная	150	5,82	3,5	20,64	138	50
	Хлеб пшеничный	35	2,14	0,75	12,65	66,16	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	7,85	44,6	282	
2 завтрак	Фрукты (Сок)*	100 (150)	0,6 (0,9)	0,6 -	15,0 (16)	70,2 (70)	338 (369/a)
Обед	Рассольник Ленинградский, с мясом и сметаной	180	8,1	4,1	9,2	106	25/a
	Гуляш с мясом	50	6,58	3,71	1,36	67,1	4/a
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,27	4,3	15,3	120,23	65
	Хлеб пшеничный/ржаной	45/20	3,6	1	22,4	115,9	147/a
	Компот из сухофруктов	150	1,2	0	19,2	83,64	122/1
Итого за обед		555	23,8	13,1	67,5	493	
Полдник	Булочка домашняя	70	5,05	8,63	24,52	200,8	78/a
	Чай с сахаром	130	0	0	5,25	21,5	430
Итого за полдник		220	5,05	8,63	33,77	220,3	
Итого за день		1225 (1275)*	37,5	30,2	160,2	1065,5	

*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 рисовая молочная	180	7	4,2	27,8	170,38	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	9,82	9,56	41,62	360,37	
2 завтрак	Фрукты (Сок)*	100 (180)	0,6 (0,9)	0,6 -	19,7 (22,86)	90,1 (95)	338 (369)
Обед	Рассольник Ленинградский, с мясом и сметаной	180	9,1	7,1	11,2	145	25/a
	Гуляш с мясом	70	9,212	6,6	2	103,3	4/a
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,12	7,16	18,36	162,3	65
	Компот из сухофруктов	180	1,2	0	19,2	83,64	122/a
	Хлеб пшеничный/ржаной	65/20	4,3	1,2	26,9	139,08	147/a
Итого за обед		645	29	22,1	77,7	633	
Полдник	Булочка домашняя	80	5,05	8,63	29,52	219,8	78/a
	Чай с сахаром	180	0	0	13,5	54	430
Итого за полдник		260	5,05	8,63	43	273,8	
Итого за день		1416 (1496)*	44,5	41	182	1357,3 (1362)*	

*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	2,9	4,8	18,5	132	189/a
	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	5,09	9,2	44,6	285	
2 завтрак	Напиток кисломолочный «Снежок»	100	2,96	2,5	10,8	73,1	
Обед	Борщ со сметаной	180	3,85	4,175	6,775	106	30
	Плов рисовый с мясом	160	8,6	6,6	24,6	210	91/a
	Икра кабачковая (промышленного производства)*	30	0,4	1,4	2,31	23	93/a
	Хлеб пшеничный/ржаной	45/20	3,6	1	22,4	115,9	147/a
	Кисель	150	0,2	0	14,7	59	20/a
Итого за обед		585	16,7	13,2	70,8	514	
Полдник	Макароны отварные с сыром и маслом	110	8,1	6,3	20,2	169	78/a
	Чай с сахаром	150	0	0	11,25	45	430
Итого за полдник		260	8,1	6,3	31,5	214	
Итого за день		1315	32,2	31,2	157,7	1086,1	

*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	3,5	5,8	22,2	158	189/а
	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	6,4	11,2	52,5	348	
2 завтрак	Напиток кисломолочный «Снежок»	120	3,1	3,5	12,1	92	
Обед	Борщ со сметаной	180	3,85	2,175	6,775	106	30
	Плов рисовый с мясом	200	13,4	7,1	35,4	262	91/а
	Икра кабачковая (промышленного производства)*	50	0,6	2,4	3,85	39	93/а
	Хлеб пшеничный/ржаной	65/20	4,3	1,2	26,9	139,08	147/а
	Кисель	180	0,2	0	17,6	71	20/а
Итого за обед		695	22,4	13,0	90,6	617	
Полдник	Макароны отварные с сыром и маслом	130	10,9	7,8	26	217	78/а
	Чай с сахаром	180	0	0	13,5	54	430
Итого за полдник		310	10,9	7,8	39,5	271	
Итого за день		1536	39,8	35,5	194,7	1328	

*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 вязкая ячневая молочная	150	2,3	3,2	16,8	105	14-4/a
	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
	Какао с молоком	160	2,88	2,16	11,03	75	433
Итого За завтрак		350	7,4	9,7	42,6	288,2	
2 завтрак	Фрукты (Сок)*	100 (150)	0,6 (0,9)	0,6 -	15,0 (16)	70,2 (70)	338 (369/a)
Обед	Суп фасолевый	180	5,4	4,3	8,4	92	47/a
	Фрикадельки мясные рубленые из п/ф в томатном соусе	50	6	2,5	0	47	51/a
	Макароны отварные	110	4,1	4,3	19,7	137,6	98/a
	Салат из отварной свеклы	30	0,8	0,7	2,2	18	81/a
	Хлеб пшеничный/ржаной	45/20	3,6	1	22,4	115,9	147/a
	Компот из сухофруктов	150	1,2	0	19,2	83,64	122/a
Итого за обед		585	21,1	12,8	71,9	494	
Полдник	Коржик молочный	70	3	7,9	23,4	172	483/a
	Чай с сахаром	160	0	0	11,25	45	430
Итого за полдник		230	3	7,9	34,7	217	
Итого за день		1265 (1315)*	41,26	31	164,2	1069,4	
Среднее значение за период		1269	32	35	152	1050	

*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 вязкая ячневая молочная	180	2,8	3,8	20,16	126	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	31	14
	Какао с молоком	180	3,24	2,43	12,43	83,7	433
Итого За завтрак		421	11,2	14,5	49,3	376,7	
2 завтрак	Фрукты (Сок)*	100 (180)	0,6 (0,9)	0,6 -	19,7 (22,86)	90,1 (95)	338 (369)
Обед	Суп фасолевый	180	5,4	2,3	12,4	92	47/a
	Фрикадельки мясные рубленые из п/ф в томатном соусе	70	12,4	5,5	2	103	51/a
	Макаронные изделия отварные	130	4,9	5,2	25,6	183,8	98/a
	Салат из отварной свеклы	50	1,4	1,1	3,6	30	81/a
	Хлеб пшеничный/ржаной	65/20	4,3	1,2	26,9	139,08	147/a
	Компот из сухофруктов	180	1,2	0	19,2	83,64	122/a
Итого за обед		695	29,6	15,3	89,7	631,5	
Полдник	Коржик молочный	80	3,8	9,9	30,7	218	48a
	Чай с сахаром	180	0	0	13,5	54	430
Итого за полдник		260	3,8	9,9	44,2	272	
Итого за день		1476 (1556)*	45,2	40,3	202,9	1370,3 (1375)*	
Среднее значение за период		1476	41	45	196	1350	

*В зависимости от наличия товара (фрукты, сок)