

Структурное подразделение ГБОУ СОШ №4 г.о. Чапаевск - детский сад №1, реализующее основные общеобразовательные программы дошкольного образования

«Утверждаю»
Методист СП ГБОУ СОШ №4
г.о. Чапаевск- ДС №1
С.И.Евстропова
«__» _____ 2024 г.

**Основное (организованное) меню на 10 дней
для организации питания детей в возрасте с 1 года до 3 лет
и с 3 лет до 7 лет (с 12 часовым режимом пребывания),
посещающих структурное подразделение ГБОУ СОШ №4 г.о. Чапаевск
- детский сад №1, реализующее основные общеобразовательные
программы дошкольного образования
(весенне - летний период)**

Понедельник День 1	Вторник День 2	Среда День 3	Четверг День 4	Пятница День 5
ЗАВТРАК				
Каша гречневая с молоком	Каша молочная «Дружба»	Каша манная молочная	Каша овсяная (геркулесовая) молочная	Каша пшеничная молочная
Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом и сыром
Кофейный напиток	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком
II ЗАВТРАК				
Отвар шиповника	Напиток из смородины	Фрукты	Напиток лимонный	Сок фруктовый
ОБЕД				
Суп гороховый с тушенкой	Щи из свежей капусты на м/б со сметаной	Суп картофельный с горошком зеленым консервированным на к/б со сметаной	Свекольник на м/б со сметаной	Суп с вермишелью на к/б со сметаной
Капуста тушеная	Картофельная запеканка с мясом	Каша гречневая рассыпчатая	Пюре гороховое	Плов из птицы
Сосиски отварные/яйцо вареное		Курица тушеная с овощами	Рыба тушеная в томате с овощами Огурцы свежие/Помидоры свежие	
Компот из сухофруктов с витамином «С»	Компот из сухофруктов витамином «С»	Кисель с витамином «С»	Компот из сухофруктов с витамином «С»	
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК				
Запеканка творожная со сгущенным молоком/ Сырники творожные	Суп молочный с макаронными изделиями	Омлет	Пирожок с картошкой	Кисломолочный продукт
Чай сладкий с лимоном	Чай с сахаром	Чай с конфетой	Чай с сахаром	Печенье

Понедельник День 6	Вторник День 7	Среда День 8	Четверг День 9	Пятница День 10
ЗАВТРАК				
Макаронны отварные с маслом Икра кабачковая	Каша манная молочная	Каша пшённая молочная	Каша молочная сборная	Каша пшеничная молочная
Бутерброд с маслом				
Кофейный напиток	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком
II ЗАВТРАК				
Отвар шиповника	Напиток из смородины	Фрукты	Напиток лимонный	Сок фруктовый
ОБЕД				
Суп с рыбными консервами	Борщ на м/б со сметаной	Суп с вермишелью на к/б со сметаной	Рассольник на м/б со сметаной	Суп гречневый на к/б со сметаной
Каша гречневая рассыпчатая	Овощное рагу с говядиной	Ёжики с рисом	Пюре картофельное	Макаронны отварные
Сосиски отварные		Соус томатный с маслом сливочным	Котлеты рыбные	Котлеты рубленые из птицы Соус томатный с маслом сливочным
Компот из сухофруктов с витамином «С»	Компот из сухофруктов с витамином «С»	Компот из сухофруктов с витамином «С»	Кисель с витамином «С»	Компот из сухофруктов с витамином «С»
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК				
Ватрушка с творогом	Булочка домашняя	Омлет	Лапшевник с творогом и повидлом	Кисломолочный продукт
Чай сладкий с лимоном	Чай с сахаром	Чай с конфетой	Чай с сахаром	Вафли

ПОНЕДЕЛЬНИК

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин "С"		№ рецептуры
		1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет					
Неделя 1 День 1	Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл.													
Завтрак	Каша гречневая с молоком	150	200	5.23	6.98	7.81	10.42	18.75	25	166.78	222.38			119
	Бутерброд с маслом	35	47	2.3	3.08	4.36	5.85	14.62	19.63	108	145			84
	Кофейный напиток	150	180	2.37	2.85	2.01	2.41	11.96	14.36	75.83	91			75
Итого за завтрак		335	427	9.9	12.91	14.18	18.68	45.33	58.99	350.61	458.38			
Второй завтрак	Отвар шиповника	150	180	0.41	0.49	0	0	15.58	18.69	61.82	74.18			29
Итого за второй завтрак		150	180	0.41	0.49	0	0	15.58	18.69	61.82	74.18			
Обед	Суп гороховый с тушенкой	150	200	3.12	4.16	1.38	1.84	7.8	10.4	75.585	100.78			66
	Капуста тушеная	110	130	2.44	2.88	1.54	1.82	7.27	8.59	54.34	64.22			428
	Сосиски отварные	0	60	0	14.34	0	14.34	0	0.12	0	156			57
	Яйцо вареное	40	0	5.08	0	4.6	0	0.28	0	63	0			91
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	180	0.37	0.45	0	0	15.86	19.03	64.95	77.94			76
	Хлеб пшеничный	30	40	2.25	3	0.87	1.16	15.15	20.2	77.43	103.24			87
	Хлеб ржаной	40	50	2.56	3.2	0.48	0.6	12.96	16.2	67.66	84.58			86
Итого за обед		520	660	15.82	28.03	8.87	19.76	59.32	74.54	402.965	586.76			
Уплотненный полдник	Запеканка творожная со сгущенным молоком/ Сырники творожные	100	110	11.9	13.13	9.06	9.96	7.18	7.9	160.71	176.78			235
		90	90	11.04	11.04	8.46	8.46	19.14	19.14	160.68	160.68			231
	Чай сладкий с лимоном	150	180	0.15	0.18	0	0	9.75	11.7	37.8	45.36			78
Итого за уплотненный полдник		340	380	23.09	24.35	17.52	18.42	36.07	38.74	359.19	382.82			
Итого за день		1345	1647	49.22	65.78	40.57	56.86	156.3	190.96	1174.59	1502.14			

ВТОРНИК

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин "С"		№ рецептуры
		1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет					
Неделя 1 День 2	Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл.													
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	200	4.65	6.21	5.79	7.73	20.78	27.71	150.75	201			5
	Бутерброд с маслом	35	47	2.3	3.08	4.36	5.85	14.62	19.63	108	145			84
	Какао с молоком	150	180	3.06	3.67	2.66	3.19	13.18	15.82	89.16	107			82
Итого за завтрак		335	427	10.01	12.96	12.81	16.77	48.58	63.16	347.91	453			
Второй завтрак	Напиток из смородины	150	180	0.31	0.37	0.06	0.07	27.01	32.41	109.89	131.86			8
Итого за второй завтрак		150	180	0.31	0.37	0.06	0.07	27.01	32.41	109.89	131.86			
Обед	Щи из свежей капусты на м/б со сметаной	150	200	4.99	6.65	11.89	15.86	42.6	56.8	297.6	396.8			33
	Картофельная запеканка с мясом	120	140	4.92	5.74	6.48	7.56	15.18	17.71	155.58	181.51			131
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	180	0.37	0.45	0	0	15.86	19.03	64.95	77.94			76
	Хлеб пшеничный	30	40	2.25	3	0.87	1.16	15.15	20.2	77.43	103.24			87
	Хлеб ржаной	40	50	2.56	3.2	0.48	0.6	12.96	16.2	67.66	84.58			86
Итого за обед		490	610	15.09	19.04	19.72	25.18	101.75	129.94	663.22	844.07			
Уплотненный полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	5.38	7.18	4.88	6.51	17.65	23.54	136.5	182			
	Чай с сахаром	150	180	0.27	0.32	0	0	0.054	0.065	37.8	45.36			83
Итого за уплотненный полдник		300	380	5.65	7.5	4.88	6.51	17.704	23.605	174.3	227.36			
Итого за день		1275	1597	31.06	39.87	37.47	48.53	195.044	249.12	1295.32	1656.3			

СРЕДА

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин "С"		№ рецептуры
		1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет					
Неделя 1 День 3	Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл.													
Завтрак	Каша манная молочная	150	200	4.66	6.21	5.6	7.47	18.82	25.09	144	192			4
	Бутерброд с маслом	35	47	2.3	3.08	4.36	5.85	14.62	19.63	108	145			84
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.37	2.85	2.01	2.41	11.96	14.36	75.83	91			75
Итого за завтрак		335	427	9.33	12.14	11.97	15.73	45.4	59.08	327.83	428			
Второй завтрак	Фрукты	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	42.18	44.4			35
Итого за второй завтрак		95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	42.18	44.4			
Обед	Суп картофельный с горошком зеленым консервированным на к/б со сметаной	150	200	1.65	2.2	1.26	1.68	9.87	13.16	51.82	69.1			68
	Каша гречневая рассыпчатая	120	130	5.06	5.48	2.56	2.77	22.87	24.77	134.53	145.74			70
	Курица тушеная с овощами	60	80	5.32	6.1	6.5	7.62	0.7	0.94	56	90			86
	Кисель с витамином "С"	150	180	0.3	0.36	0.013	0.016	18.93	22.71	77.04	92.45			81
	Хлеб пшеничный	30	40	2.25	3	0.87	1.16	15.15	20.2	77.43	103.24			87
	Хлеб ржаной	40	50	2.56	3.2	0.48	0.6	12.96	16.2	67.66	84.58			86
Итого за обед		550	680	17.14	20.34	11.683	13.846	80.48	97.98	464.48	585.11			
Уплотненный полдник	Омлет	80	100	9.34	11.65	15.89	19.86	1.24	1.55	138.32	172.9			68
	Чай	150	180	0.27	0.32	0	0	0.054	0.065	37.8	45.36			83
	Конфета	30	30	0.81	0.81	1.29	1.29	24.7	24.7	109.2	109.2			б/н
Итого за уплотненный полдник		260	310	10.42	12.78	17.18	21.15	25.994	26.315	285.32	327.46			
Итого за день		1240	1517	37.27	45.66	41.213	51.126	161.184	193.18	1119.81	1384.97			

ЧЕТВЕРГ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин "С"		№ рецептуры
		1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет					
Неделя 1 День 4	Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл.													
Завтрак	Каша овсяная (геркулесовая) молочная	150	200	8.12	10.83	7.89	10.53	27.87	33.16	126.68	168.91			7
	Бутерброд с маслом	35	47	2.3	3.08	4.36	5.85	14.62	19.63	108	145			84
	Какао с молоком	150	180	3.06	3.67	2.66	3.19	13.18	15.82	89.16	107			82
Итого за завтрак		335	427	13.48	17.58	14.91	19.57	55.67	68.61	323.84	420.91			
Второй завтрак	Напиток лимонный	150	180	0.15	0.18	0	0	22.5	27	94.35	113.22			49
Итого за второй завтрак		150	180	0.15	0.18	0	0	22.5	27	94.35	113.22			
Обед	Свекольник на м/б со сметаной	150	200	2.81	3.37	4.33	5.2	9.19	11.01	96.76	116			24
	Пюре гороховое	110	130	0	0	0	0	0	0					161
	Рыба тушеная в томате с овощами	60	80	8.32	11.1	3.54	4.72	1.81	2.41	72.52	96.69			349
	Огурцы свежие/помидоры свежие	45	60	0.31	0.42	0.04	0.06	0.85	1.14	5.08	6.78			8
		45	60	0.36	0.48	0.04	0.06	1.12	1.5	6.3	8.4			29
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	180	0.37	0.45	0	0	15.86	19.03	64.95	77.94			76
	Хлеб пшеничный	30	40	2.25	3	0.87	1.16	15.15	20.2	77.43	103.24			87
Хлеб ржаной	40	50	2.56	3.2	0.48	0.6	12.96	16.2	67.66	84.58			86	
Итого за обед		630	800	16.98	22.02	9.3	11.8	56.94	71.49	390.7	493.63			
Уплотненный полдник	Пирожок с картошкой	60	80	2.65	3.54	1.37	1.82	18.08	24.11	94.88	126.51			451
	Чай с сахаром	150	180	0.27	0.32	0	0	0.054	0.065	37.8	45.36			83
Итого за уплотненный полдник		210	260	2.92	3.86	1.37	1.82	18.134	24.175	132.68	171.87			
Итого за день		1325	1667	33.53	43.64	25.58	33.19	153.244	191.275	941.57	1199.63			

ПЯТНИЦА

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин "С"		№ рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы						
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Неделя 1 День 5	Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл.													
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	200	5.67	7.56	4.81	6.42	18.91	25.22	139.86	186.49			10
	Бутерброд с маслом и сыром	40	54	4.05	5.46	5.6	7.56	11.69	15.78	116	156.6			85
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.37	2.85	2.01	2.41	11.96	14.36	75.83	91			75
Итого за завтрак		340	434	12.09	15.87	12.42	16.39	42.56	55.36	331.69	434.09			
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	180	0.75	0.9	0	0	15.15	18.18	63.33	75.99			79
Итого за второй завтрак		150	180	0.75	0.9	0	0	15.15	18.18	63.33	75.99			
Обед	Суп с вермишелью на к/б со сметаной	150	250	3.63	6.05	4.79	7.98	6.55	10.92	68.51	114.18			4
	Плов из птицы	120	130	4.93	5.34	3.05	3.3	14.02	15.19	101.81	110.3			70
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	180	0.37	0.45	0	0	15.86	19.03	64.95	77.94			76
	Хлеб пшеничный	30	40	2.25	3	0.87	1.16	15.15	20.2	77.43	103.24			87
	Хлеб ржаной	40	50	2.56	3.2	0.48	0.6	12.96	16.2	67.66	84.58			86
Итого за обед		490	650	13.74	18.04	9.19	13.04	64.54	81.54	380.36	490.24			
Уплотненный полдник	Кисломолочный продукт	150	180	4.35	5.22	4.8	5.76	6	7.2	87.99	105.59			80
	Печенье	30	30	2.3	2.3	2.9	2.9	22.3	22.3	125.1	125.1			95
		180	210	6.65	7.52	7.7	8.66	28.3	29.5	213.09	230.69			
Итого за уплотненный полдник		1160	1474	33.23	42.33	29.31	38.09	150.55	184.58	988.47	1231			

ПОНЕДЕЛЬНИК

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин "С"		№ рецептуры
		1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет					
Неделя 2 День 6	Вода питьевая (на весь день), 300 мл.													
Завтрак	Макароны отварные с маслом	110	130	3.82	4.51	7.08	8.36	24.03	28.41	173.62	205.19			44
	Икра кабачковая	40	60	0.48	0.72	1.88	2.83	3.08	4.63	31.19	46.8			13
	Бутерброд с маслом	35	47	2.3	3.08	4.36	5.85	14.62	19.63	108	145			84
	Кофейный напиток	150	180	2.37	2.85	2.01	2.41	11.96	14.36	75.83	91			75
Итого за завтрак		335	417	8.97	11.16	15.33	19.45	53.69	67.03	388.64	487.99			
Второй завтрак	Отвар шиповника	150	180	0.24	0.28	0.1	0.12	13.92	16.7	56.43	67.71			538
Итого за второй завтрак		150	180	0.24	0.28	0.1	0.12	13.92	16.7	56.43	67.71			
Обед	Суп с рыбными консервами	150	250	6.1	10.17	1.56	2.6	9.99	16.65	90.51	150.85			218
	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	5.06	6.33	2.56	3.2	22.87	28.59	134.53	168.17			243
	Сосиски отварные	0	60	0	14.34	0	14.34	0	0.12	0	156			57
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	180	0.37	0.45	0	0	15.86	19.03	64.95	77.94			76
	Хлеб пшеничный	30	40	2.25	3	0.87	1.16	15.15	20.2	77.43	103.24			87
	Хлеб ржаной	40	50	2.56	3.2	0.48	0.6	12.96	16.2	67.66	84.58			86
Итого за обед		490	730	16.34	37.49	5.47	21.9	76.83	100.79	435.08	740.78			
Уплотненный полдник	Ватрушка с творогом	100	100	27.01	27.01	10.41	10.41	121.83	121.83	686.35	686.35			560
	Чай сладкий с лимоном	150	180	0.15	0.18	0	0	9.75	11.7	37.8	45.36			78
Итого за уплотненный полдник		250	280	27.16	27.19	10.41	10.41	131.58	133.53	724.15	731.71			
Итого за день		1225	1607	52.71	76.12	31.31	51.88	276.02	318.05	1604.3	2028.2			

ВТОРНИК

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин "С"		№ рецептуры
		1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет					
Неделя 2 День 7	Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл.													
Завтрак	Каша манная молочная	150	200	4.66	6.21	5.6	7.47	18.82	25.09	144	192			4
	Бутерброд с маслом	35	47	2.3	3.08	4.36	5.85	14.62	19.63	108	145			84
	Какао с молоком	150	180	3.06	3.67	2.66	3.19	13.18	15.82	89.16	107			82
Итого за завтрак		335	427	10.02	12.96	12.62	16.51	46.62	60.54	341.16	444			
Второй завтрак	Напиток из смородины	150	180	0.31	0.37	0.06	0.07	27.01	32.41	109.89	131.86			8
Итого за второй завтрак		150	180	0.31	0.37	0.06	0.07	27.01	32.41	109.89	131.86			
Обед	Борщ на м/б со сметаной	150	250	2.31	3.85	1.305	2.17	4.065	6.77	48.735	8.12			30
	Овощное рагу с говядиной	120	140	1.92	2.24	9.06	10.57	10.87	12.68	132.8	154.93			621
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	180	0.37	0.45	0	0	15.86	19.03	64.95	77.94			76
	Хлеб пшеничный	30	40	2.25	3	0.87	1.16	15.15	20.2	77.43	103.24			87
	Хлеб ржаной	40	50	2.56	3.2	0.48	0.6	12.96	16.2	67.66	84.58			86
Итого за обед		490	660	9.41	12.74	11.715	14.5	58.905	74.88	391.575	428.81			
	Булочка домашняя	80	80	6.33	6.33	6.49	6.49	43.58	43.58	259.2	259.2			27
	Чай с сахаром	150	180	0.27	0.32	0	0	0.054	0.065	37.8	45.36			83
Итого за уплотненный полдник		230	260	6.6	6.65	6.49	6.49	43.634	43.645	297	304.56			
Итого за день		1205	1527	26.34	32.72	30.885	37.57	176.169	211.475	1139.63	1309.23			

СРЕДА

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин "С"		№ рецептур
		1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет					
Неделя 2 День 8	Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл.													
Завтрак	Каша пшённая молочная	150	200	5.08	6.78	5.07	6.76	19.49	25.99	143.94	191.92			2
	Бутерброд с маслом	35	47	2.3	3.08	4.36	5.85	14.62	19.63	108	145			84
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.37	2.85	2.01	2.41	11.96	14.36	75.83	91			75
Итого за завтрак		335	427	9.75	12.71	11.44	15.02	46.07	59.98	327.77	427.92			
Второй завтрак	Фрукты	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	42.18	44.4			35
Итого за второй завтрак		95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	42.18	44.4			
Обед	Суп с вермишелью на к/б со сметаной	150	250	3.63	6.05	4.79	7.98	6.55	10.92	68.51	114.18			4
	Ёжики с рисом	120	130	19.76	21.41	25.18	27.28	16.97	18.38	377.6	409.07			14
	Соус томатный с маслом сливочным	30	40	0.77	1.02	1.01	1.34	5.46	7.28	33.91	45.21			462
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	180	0.37	0.45	0	0	15.86	19.03	64.95	77.94			76
	Хлеб пшеничный	30	40	2.25	3	0.87	1.16	15.15	20.2	77.43	103.24			87
	Хлеб ржаной	40	50	2.56	3.2	0.48	0.6	12.96	16.2	67.66	84.58			86
Итого за обед		520	690	29.34	35.13	32.33	38.36	72.95	92.01	690.06	834.22			
Уплотненный полдник	Омлет	80	100	9.34	11.65	15.89	19.86	1.24	1.55	138.32	172.9			68
	Чай	150	180	0.27	0.32	0	0	0.054	0.065	37.8	45.36			83
	Конфета	30	30	0.81	0.81	1.29	1.29	24.7	24.7	109.2	109.2			б/н
Итого за уплотненный полдник		260	310	10.42	12.78	17.18	21.15	25.994	26.315	285.32	327.46			
Итого за день		1210	1527	49.89	61.02	61.33	74.93	154.324	188.105	1345.33	1634			

ЧЕТВЕРГ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин "С"		№ рецептуры
		1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет					
Неделя 2 День 9	Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл.													
Завтрак	Каша молочная сборная	150	200	6.45	8.6	14.37	19.16	38.25	51	316.5	422			б/н
	Бутерброд с маслом	35	47	2.3	3.08	4.36	5.85	14.62	19.63	108	145			84
	Какао с молоком	150	180	3.06	3.67	2.66	3.19	13.18	15.82	89.16	107			82
Итого за завтрак		335	427	11.81	15.35	21.39	28.2	66.05	86.45	513.66	674			
Второй завтрак	Напиток лимонный	150	180	0.15	0.18	0	0	22.5	27	94.35	113.22			49
Итого за второй завтрак		150	180	0.15	0.18	0	0	22.5	27	94.35	113.22			
Обед	Рассольник на м/б со сметаной	150	200	1.13	1.51	1.51	2.01	9.29	12.39	55.96	74.62			34
	Пюре картофельное	160	180	7.2	8.1	9.76	10.98	46.4	52.2	300.16	337.68			53
	Котлеты рыбные	60	80	7.98	10.59	4.72	6.47	3.12	4.17	87	117			24
	Кисель с витамином "С"	150	180	0.3	0.36	0.013	0.016	18.93	22.71	77.04	92.45			81
	Хлеб пшеничный	30	40	2.25	3	0.87	1.16	15.15	20.2	77.43	103.24			87
	Хлеб ржаной	40	50	2.56	3.2	0.48	0.6	12.96	16.2	67.66	84.58			86
Итого за обед		590	730	21.42	26.76	17.353	21.236	105.85	127.87	665.25	809.57			
	Лепшевик с творогом	100	100	8.59	8.59	7.52	7.52	20.13	20.13	182.58	182.58			212
	Повидло	25	30	0.1	0.12	0	0	16.25	19.5	50	60			155
	Чай с сахаром	150	180	0.27	0.32	0	0	0.054	0.065	37.8	45.36			83
Итого за уплотненный полдник		275	310	8.96	9.03	7.52	7.52	36.434	39.695	270.38	287.94			
Итого за день		1350	1647	42.34	51.32	46.263	56.956	230.834	281.015	1543.64	1884.7			

ПЯТНИЦА

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин "С"		№ рецептуры
		1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет					
Неделя 2 День 10	Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл.													
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	200	5.67	7.56	4.81	6.42	18.91	25.22	139.86	186.49			10
	Бутерброд с маслом и сыром	40	54	4.05	5.46	5.6	7.56	11.69	15.78	116	156.6			85
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.37	2.85	2.01	2.41	11.96	14.36	75.83	91			75
Итого за завтрак		340	434	12.09	15.87	12.42	16.39	42.56	55.36	331.69	434.09			
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	180	0.75	0.9	0	0	15.15	18.18	63.33	75.99			79
Итого за второй завтрак		150	180	0.75	0.9	0	0	15.15	18.18	63.33	75.99			
Обед	Суп гречневый на к/б со сметаной	150	250	1.5	2.5	1.66	2.77	10.2	17	61.95	103.25			51
	Макароны отварные	110	130	3.82	4.51	7.08	8.36	24.03	28.41	173.62	205.19			44
	Котлеты рубленные из птицы	70	80	10.43	11.93	11.04	12.62	7.07	8.09	169.5	194			306
	Соус томатный с маслом сливочным	30	40	0.77	1.02	1.01	1.34	5.46	7.28	33.91	45.21			462
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	180	0.37	0.45	0	0	15.86	19.03	64.95	77.94			76
	Хлеб пшеничный	30	40	2.25	3	0.87	1.16	15.15	20.2	77.43	103.24			87
	Хлеб ржаной	40	50	2.56	3.2	0.48	0.6	12.96	16.2	67.66	84.58			86
Итого за обед		580	770	21.7	26.61	22.14	26.85	90.73	116.21	649.02	813.41			
Уплотненный полдник	Кисломолочный продукт	150	180	4.35	5.22	4.8	5.76	6	7.2	87.99	105.59			80
	Вафли	12	20	0.3	0.5	3	5	6.2	10.3	42.4	70.6			25
Итого за уплотненный полдник		162	200	4.65	5.72	7.8	10.76	12.2	17.5	130.39	176.19			
Итого за день		1232	1584	39.19	49.1	42.36	54	160.64	207.25	1174.43	1499.68			