

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

«УТВЕРЖДАЮ»

и.о. методиста СП ГБОУ СОШ №4

г.о. Чапаевск- ДС №1

_____ С.И. Евстропова

«__» _____ 2023 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
(осенне-зимний 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 лимонный	Фрукты	Напиток из свежемороженых ягод	Сок фруктовый
ОБЕД				
Суп с рыбными консервами	Щи из свежей капусты на м/б со сметаной	Суп картофельный с горошком зеленым консервированным на к/б со сметаной	Борщ на м/б со сметаной	Суп картофельный с клецками на к/б со сметаной
Капуста тушеная	Рулет мясной	Голубцы ленивые	Рис отварной	Пюре гороховое
Сосиски отварные/яйцо вареное		Соус томатный с маслом сливочным	Рыба, тушенная в томате с овощами	Курица тушенная с овощами
Салат с соленым огурцом и луком	Свекла отварная			
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 натуральный	Пудинг с творогом и повидлом	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	Каша манная молочная	Каша пшённая молочная	Каша молочная сборная	Каша пшеничная молочная	
Икра кабачковая					
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 лимонный	Фрукты	Напиток из свежемороженых ягод	Сок фруктовый	
ОБЕД					
Суп Харчо с тушенкой	Щи из свежей капусты на м/б со сметаной	Суп с вермишелью на к/б со сметаной	Рассольник на м/б со сметаной	Суп картофельный с клецками на к/б со сметаной	
Пюре картофельное	Каша перловая рассыпчатая	Макаронны отварные	Пюре гороховое	Плов из курицы	
Сельдь с луком		Гуляш из говядины	Соус томатный с маслом сливочным		Котлеты рыбные
			Котлеты рубленые из птицы		
		Салат сельдь с луком		Салат «Зимний»	
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					
Запеканка творожная с молочным соусом	Винегрет	Омлет натуральный	Салат «Деревенский»	Кисломолочный продукт	
	Хлеб пшеничный				
Чай сладкий с лимоном	Чай с сахаром	Чай с конфетой	Чай с сахаром	Вафли	

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		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	30	40	1.62	1.75	3.6	4.8	12	16	107.9	119.22			2
	Кофейный напиток	150	200	2.09	2.79	2.39	3.19	14.78	19.71	89.01	118.69			38
Итого за завтрак		330	440	8.94	11.52	13.8	18.41	45.53	60.71	363.69	460.29			
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 с рыбными консервами	150	250	6.1	10.17	1.56	2.6	9.99	16.65	90.51	150.85			218
	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
	Салат с солёным огурцом и луком	30	40	0.25	0.34	1.53	2.04	0.78	1.04	17.94	23.92			19
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	200	0.1	0.15	0	0	12.1	16.4	54.9	111.8	0.035	0.05	11
	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	770	18.78	34.08	10.58	22.56	58.53	79.2	425.78	694.61	0.035	0.05	
Уплотненный полдник	Ватрушка с творогом	60	80	3.36	4.48	2.58	3.44	14.68	19.58	109.38	145.84			89
	Чай с лимоном	150	200	0.11	0.14	0	0	8.42	11.22	33.62	44.82			504
Итого за уплотненный полдник		210	280	3.47	4.62	2.58	3.44	23.1	30.8	143	190.66			
Итого за день		1240	1670	31.6	50.71	26.96	44.41	142.74	189.4	994.29	1419.74	0.035	0.05	

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		Витамин "С"		№ рецептуры
				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 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	30	40	1.62	1.75	3.6	4.8	12	16	107.9	119.22			2
	Какао с молоком	150	200	2.79	3.72	2.73	3.64	11.99	15.98	82.77	110.36			508
Итого за завтрак		330	440	9.06	11.68	12.12	16.17	44.77	59.69	341.42	430.58			
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	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	150	200	4.99	6.65	11.89	15.86	42.6	56.8	297.6	396.8			33
	Рулет мясной	60	80	7.48	9.98	6.08	8.11	6.03	8.04	108.75	145			15
	Свекла отварная	40	60	0.64	0.96	0.03	0.05	3.46	5.2	17.2	25.8			6
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	200	0.1	0.15	0	0	12.1	16.4	54.9	111.8	0.035	0.05	11
	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		470	630	18.02	23.94	19.35	25.78	92.3	122.84	623.54	867.22	0.035	0.05	
Уплотненный полдник	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	200	9	12	2.33	3.1	10.5	14	39.8	53.06			8
Итого за уплотненный полдник		230	280	15.33	18.33	8.82	9.59	54.08	57.58	299	312.26			
Итого за день		1180	1530	42.56	54.13	40.29	51.54	213.65	267.11	1358.31	1723.3	0.035	0.05	

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		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	30	40	1.62	1.75	3.6	4.8	12	16	107.9	119.22			2
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2.37	3.03	2	2.65	11.96	15.7	83.85	118			3
Итого за завтрак		330	440	8.65	10.99	11.2	14.92	42.78	56.79	335.75	429.22			
Второй завтрак	Фрукты	95	100	0.38	0.4	0.38	0.37	11.69	12.3	30.56	32.11			33
Итого за второй завтрак		95	100	0.38	0.4	0.38	0.37	11.69	12.3	30.56	32.11			
Обед	Суп картофельный с горошком зеленым консервированным на курином бульоне со сметаной	150	200	1.65	2.2	1.26	1.68	9.87	13.16	51.82	69.1			68
	Голубцы ленивые	120	160	11.85	15.81	13.64	18.19	10.09	13.46	211.41	281.89			377
	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	200	0.1	0.15	0	0	12.1	16.4	54.9	111.8	0.035	0.05	11
	Хлеб пшеничный	30	40	2.01	2.64	0.27	0.36	11.6	15.4	79.6	106.14			17
	Хлеб ржаной	40	50	1.44	1.8	0.36	0.45	12.48	15.6	59.4	74.25			12
Итого за обед		520	690	17.82	23.62	16.54	22.02	61.6	81.3	491.04	688.39	0.035	0.05	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	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		1205	1540	37.27	47.79	45.3	58.46	142.064	176.71	1142.67	1477.18	0.035	0.05	

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		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	30	40	1.62	1.75	3.6	4.8	12	16	107.9	119.22			2
	Какао с молоком	150	180	3.06	3.67	2.66	3.19	13.18	15.82	89.16	107			82
Итого за завтрак		330	420	12.8	16.25	14.15	18.52	53.05	64.98	323.74	395.13			
Второй завтрак	Напиток из свежемороженых ягод	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 мясном бульоне со сметаной	150	250	2.31	3.85	1.305	2.17	4.065	6.77	48.735	8.12			30
	Рис отварной	120	130	2.9	3.14	4.2	4.55	19.3	20.9	172.8	187.2			30
	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
	Кисель с витамином "С"	150	180	0.3	0.36	0.013	0.016	18.93	22.71	77.04	92.45	0.035	0.05	81
	Хлеб пшеничный	30	40	2.01	2.64	0.27	0.36	11.6	15.4	79.6	106.14			17
	Хлеб ржаной	40	50	1.44	1.8	0.36	0.45	12.48	15.6	59.4	74.25			12
Итого за обед		550	730	17.28	22.89	9.688	12.266	68.185	83.79	510.095	564.85	0.035	0.05	
Уплотненный полдник	Пудинг с творогом и повидлом	120	140	12.11	14.13	8.6	10.04	19.47	22.71	203.2	237.06			10
	Чай с сахаром	150	180	0.27	0.32	0	0	0.054	0.065	37.8	45.36			83
Итого за уплотненный полдник		270	320	12.38	14.45	8.6	10.04	19.524	22.775	241	282.42			
Итого за день		1300	1650	42.77	53.96	32.498	40.896	167.769	203.955	1184.73	1374.26	0.035	0.05	

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		Витамин "С"		№ рецептур ы
		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 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	30	40	3.78	5.04	8.4	11.2	13	16	180	215			43
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2.37	3.03	2	2.65	11.96	15.7	83.85	118			3
Итого за завтрак		330	440	11.82	15.63	15.21	20.27	43.87	56.92	403.71	519.49			
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	200	0.3	0.4	0.3	0.4	17.4	23.2	72	96			5
Итого за второй завтрак		150	200	0.3	0.4	0.3	0.4	17.4	23.2	72	96			
Обед	Суп картофельный с клецками на курином бульоне со сметаной	150	250	4.86	8.1	5.67	9.45	7.74	12.9	101.32	168.88			151
	Пюре гороховое	110	130	0	0	0	0	0	0					161
	Курица тушеная с овощами	60	80	5.32	6.1	6.5	7.62	0.7	0.94	56	90			86
	Салат из моркови	30	40	0.35	0.46	2.15	2.86	2.8	3.73	32.05	42.73			58
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	200	0.1	0.15	0	0	12.1	16.4	54.9	111.8	0.035	0.05	11
	Хлеб пшеничный	30	40	2.01	2.64	0.27	0.36	11.6	15.4	79.6	106.14			17
	Хлеб ржаной	40	50	1.44	1.8	0.36	0.45	12.48	15.6	59.4	74.25			12
Итого за обед		570	790	14.08	19.25	14.95	20.74	47.42	64.97	383.27	593.8	0.035	0.05	
Уплотненный полдник	Кисломолочный продукт	150	180	4.35	5.22	4.8	5.76	6	7.2	87.99	105.59			80
	Печенье	12	20	0.7	1.17	1.99	3.32	8.17	13.62	56.04	93.4			14
Итого за уплотненный полдник		162	200	5.05	6.39	6.79	9.08	14.17	20.82	144.03	198.99			
Итого за день		1212	1630	31.25	41.67	37.25	50.49	122.86	165.91	1003.01	1408.3	0.035	0.05	

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		Витамин "С"		№ рецептур ы
		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	2.38	2.77	4.06	4.76	8.25	9.97	61.7	84.9			87
	Икра кабачковая	40	60	0.8	1.2	3.3	4.95	3.8	5.7	47	70.5			39
	Бутерброд с маслом	30	40	1.62	1.75	3.6	4.8	12	16	107.9	119.22			2
	Кофейный напиток	150	200	2.09	2.79	2.39	3.19	14.78	19.71	89.01	118.69			38
Итого за завтрак		330	430	6.89	8.51	13.35	17.7	38.83	51.38	305.61	393.31			
Второй завтрак	Отвар шиповника	150	200	0.24	0.32	0.11	0.14	13.92	18.56	56.43	75.24			538
Итого за второй завтрак		150	200	0.24	0.32	0.11	0.14	13.92	18.56	56.43	75.24			
Обед	Суп Харчо с тушенкой	150	200	4.71	6.28	9.48	12.64	2.25	3	140.3	187.06			632
	Пюре картофельное	120	150	2.52	3.1	3.96	4.95	18.12	22.65	93.12	116.4			93
	Сельдь с луком	45	60	3.98	5.3	4.88	6.5	0.68	0.91	87	116			3-A
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	200	0.1	0.15	0	0	12.1	16.4	54.9	111.8	0.035	0.05	11
	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		535	700	16.12	21.03	19.67	25.85	61.26	79.36	520.41	719.08	0.035	0.05	
Уплотненный полдник	Запеканка творожная с молочным соусом	90	90	11.04	11.04	8.46	8.46	19.14	19.14	160.68	160.68			231
	Чай сладкий с лимоном	150	200	0.11	0.14	0	0	8.42	11.22	33.62	44.82			504
Итого за уплотненный полдник		240	290	11.15	11.18	8.46	8.46	27.56	30.36	194.3	205.5			
Итого за день		1255	1620	34.4	41.04	41.59	52.15	141.57	179.66	1076.75	1393.1	0.035	0.05	

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		Витамин "С"		№ рецептур ы
		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 манная молочная	150	200	4.66	6.21	5.6	7.47	18.82	25.09	144	192			4
	Бутерброд с маслом	30	40	1.62	1.75	3.6	4.8	12	16	107.9	119.22			2
	Какао с молоком	150	180	3.06	3.67	2.66	3.19	13.18	15.82	89.16	107			82
Итого за завтрак		330	420	9.34	11.63	11.86	15.46	44	56.91	341.06	418.22			
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	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	150	200	4.99	6.65	11.89	15.86	42.6	56.8	297.6	396.8			33
	Каша перловая рассыпчатая	110	130	3.08	3.64	3.223	3.8	19.723	23.3	122.463	144.72			124
	Гуляш из говядины	80	110	6	8.25	7.6	10.45	2.47	3.39	164.8	226.6			152
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	200	0.1	0.15	0	0	12.1	16.4	54.9	111.8	0.035	0.05	11
	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		560	730	18.98	24.89	24.063	31.87	105.003	136.29	784.853	1067.74	0.035	0.05	
Уплотненный полдник	Винегрет	40	60	1.68	2.53	2.53	3.8	6.48	9.72	55.29	82.94			82
	Хлеб пшеничный	30	40	2.25	3	0.87	1.16	15.15	20.2	77.43	103.24			87
	Чай с сахаром	150	180	0.27	0.32	0	0	0.054	0.065	37.8	45.36			83
Итого за уплотненный полдник		220	280	4.2	5.85	3.4	4.96	21.684	29.985	170.52	231.54			
Итого за день		1260	1610	32.67	42.55	39.323	52.29	193.187	250.185	1390.78	1830.72	0.035	0.05	

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		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 3	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	0.37	11.69	12.3	30.56	32.11			33
Итого за второй завтрак		95	100	0.38	0.4	0.38	0.37	11.69	12.3	30.56	32.11			
Обед	Суп с вермишелью на курином бульоне со сметаной	150	250	3.63	6.05	4.79	7.98	6.55	10.92	68.51	114.18			4
	Макароны отварные	110	130	3.82	4.51	7.08	8.36	24.03	28.41	173.62	205.19			44
	Соус томатный с маслом сливочным	30	40	0.77	1.02	1.01	1.34	5.46	7.28	33.91	45.21			462
	Котлеты рубленые из птицы	70	80	10.43	11.93	11.04	12.62	7.07	8.09	169.5	194			306
	Салат сельдь с луком	45	60	3.98	5.3	4.88	6.5	0.68	0.91	87	116			3-А
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	200	0.1	0.15	0	0	12.1	16.4	54.9	111.8	0.035	0.05	11
	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		625	850	27.54	35.16	30.15	38.56	84	108.41	732.53	974.2	0.035	0.05	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	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		1315	1687	48.09	61.05	59.15	75.1	167.754	207.005	1376.18	1761.7	0.035	0.05	

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		Витамин "С"		№ рецептур ы
		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 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 из свежемороженых ягод	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	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	200	1.13	1.51	1.51	2.01	9.29	12.39	55.96	74.62			34
	Пюре гороховое	110	130	0	0	0	0	0	0					161
	Котлеты рыбные	60	80	7.98	10.59	4.72	6.47	3.12	4.17	87	117			24
	Кисель с витамином "С"	150	200	0	0	0	0	19.6	27	74.6	99.47	0.035	0.05	48
	Хлеб пшеничный	30	40	2.01	2.64	0.27	0.36	11.6	15.4	79.6	106.14			17
	Хлеб ржаной	40	50	1.44	1.8	0.36	0.45	12.48	15.6	59.4	74.25			12
Итого за обед		540	700	12.56	16.54	6.86	9.29	56.09	74.56	356.56	471.48	0.035	0.05	
Уплотненный полдник	Салат "Деревенский"	40	60	0.71	1.07	1.14	1.72	3.74	5.61	27.18	40.78			17
	Чай с сахаром	150	180	0.27	0.32	0	0	0.054	0.065	37.8	45.36			83
Итого за уплотненный полдник		190	240	0.98	1.39	1.14	1.72	3.794	5.675	64.98	86.14			
Итого за день		1215	1547	25.66	33.65	29.45	39.28	152.944	199.095	1045.09	1363.5	0.035	0.05	

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		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 картофельный с клецками на курином бульоне со сметаной	150	250	4.86	8.1	5.67	9.45	7.74	12.9	101.32	168.88			151
	Плов из курицы	130	160	5.34	6.57	3.3	4.06	15.19	18.69	110.3	135.75			70
	Салат "Зимний"	40	60	0.8	1.2	1.48	2.22	2.76	4.14	28	42			571
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	200	0.1	0.15	0	0	12.1	16.4	54.9	111.8	0.035	0.05	11
	Хлеб пшеничный	30	40	2.01	2.64	0.27	0.36	11.6	15.4	79.6	106.14			17
	Хлеб ржаной	40	50	1.44	1.8	0.36	0.45	12.48	15.6	59.4	74.25			12
Итого за обед		540	760	14.55	20.46	11.08	16.54	61.87	83.13	433.52	638.82	0.035	0.05	
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		1192	1574	32.04	42.95	31.3	43.69	131.78	174.17	958.93	1325.09	0.035	0.05	