

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель СП ГБОУ СОШ

№13 г.о. Чапаевск – «Детский сад

№ 33 «Дружная семейка»

Казаченко В.А.

«11 сентября 2021 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ГБОУ СОШ №13 г.о.

Чапаевск

Мария
«11 декабря 2021 г.

Воронкова В.К.

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 пребыванием),

посещающих структурное подразделение

ГБОУ СОШ №13 г.о. Чапаевск –

«Детский сад № 33 «Дружная семейка»

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (гр.) | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | № 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 | |
| Неделя 1 День 1 | Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл. | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша гречневая рассыпчатая с сахаром и маслом | 150 | 200 | 6,0 | 7,4 | 8,0 | 9,5 | 22,0 | 27,5 | 182,5 | 225,0 | 247 |
| | Батон пшеничный с маслом | 47 | 80 | 0,05 | 0,07 | 5,46 | 7,8 | 0,07 | 0,1 | 49,6 | 70,9 | 157 |
| | Кофейный напиток с сахаром | 180 | 200 | 3,6 | 3,9 | 4,1 | 4,5 | 18,1 | 21,6 | 120,6 | 138,0 | 258 |
| Итого за завтрак | | 381 | 486 | 32,85 | 36,67 | 47,06 | 53,4 | 40,17 | 49,2 | 716,7 | 813,9 | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый для детского питания | 180 | 200 | 1,8 | 1,6 | 0 | 0 | 22,3 | 23,2 | 123,3 | 146,3 | б/н |
| Итого за второй завтрак | | 180 | 200 | 1,8 | 1,6 | 0 | 0 | 22,3 | 23,2 | 123,3 | 146,3 | |
| ОБЕД | Суп с клецками с говядиной тушеной высшего сорта | 180 | 200 | 3,3 | 4,8 | 7,4 | 8,3 | 9,2 | 10,3 | 68,4 | 72,3 | 151 |
| | Сельдь с гарниром | 50 | 70 | 8 | 11 | 11 | 13 | 0,06 | 0,1 | 123,0 | 145,3 | 24 |
| | Картофельное пюре | 120 | 150 | 3,3 | 3,8 | 5,2 | 7,2 | 19,5 | 22,5 | 156 | 183 | 216 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 200 | 0,4 | 0,6 | 0,1 | 0,3 | 13,2 | 14,2 | 54,9 | 56,8 | 255 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 50 | 130 | 2,4 | 2,9 | 0,5 | 0,8 | 14,8 | 15,4 | 71,5 | 76,3 | б/н |
| Итого за обед | | 530 | 750 | 17,4 | 23,1 | 24,2 | 29,6 | 56,76 | 62,5 | 473,8 | 533,7 | |
| Уплотненный полдник | Каша кукурузная молочная жидкая | 150 | 200 | 8,2 | 10,3 | 7,3 | 8,1 | 8,5 | 9,6 | 226,3 | 268,2 | 271 |
| | Чай с сахаром | 180 | 200 | 0,16 | 1,6 | 0 | 0 | 4,9 | 5,3 | 75,3 | 89,3 | 270 |
| Итого за уплотненный полдник | | 330 | 400 | 8,36 | 11,9 | 7,3 | 8,1 | 13,4 | 14,9 | 301,6 | 357,5 | |
| Итого за день | | 1421 | 1836 | 60,41 | 73,27 | 78,56 | 91,1 | 132,63 | 149,8 | 1615,4 | 1851,4 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (гр.) | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | № 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 | |
| Неделя 1 День 2 | Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл. | | | | | | | | | | | |
| ЗАВРАК | Каша молочная ячневая с маслом и сахаром | 150 | 200 | 5,2 | 6,3 | 7,3 | 7,9 | 22,4 | 27,5 | 179,6 | 218,8 | 267 |
| | Батон пшеничный с маслом | 47 | 80 | 0,05 | 0,07 | 5,46 | 7,8 | 0,07 | 0,1 | 49,6 | 70,9 | 157 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 200 | 2,9 | 3,9 | 3,4 | 4,6 | 19,7 | 22,7 | 138,2 | 152,6 | 258 |
| Итого за завтрак | | 381 | 486 | 31,35 | 35,57 | 45,66 | 51,9 | 42,17 | 50,3 | 731,4 | 822,3 | |
| Второй завтрак | Печенье | 40 | 60 | 1,4 | 1,6 | 0,4 | 0,8 | 20,7 | 21,6 | 84,53 | 89,1 | б/н |
| | Вишневый морс | 180 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 7,5 | 36,8 | 39,1 | 261 |
| Итого за второй завтрак | | 220 | 260 | 1,4 | 1,6 | 0,4 | 0,8 | 27,6 | 29,1 | 121,33 | 128,2 | |
| | Суп свекольник с курицей и сметаной | 180 | 200 | 2,6 | 3,2 | 4,2 | 5,1 | 13,8 | 17,3 | 102,1 | 126,5 | 136 |
| | - сметана 15% | 7 | 10 | | | | | | | | | |
| | Плов с мясом курицы | 160 | 220 | 7,6 | 8,9 | 8,2 | 10,5 | 5 | 8,1 | 165,8 | 189,6 | 173 |
| | Кисель | 180 | 200 | 0,15 | 0,17 | 0 | 0 | 17,5 | 21,1 | 58,3 | 73,2 | 247 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 50 | 130 | 2,4 | 2,9 | 0,5 | 0,8 | 14,8 | 15,4 | 71,5 | 76,3 | б/н |
| Итого за обед | | 617 | 820 | 13,15 | 15,87 | 18,7 | 22,6 | 55 | 66,6 | 467,8 | 540,3 | |
| Уплотненный полдник | Булочка «Домашняя» сдобная | 100 | 120 | 25,7 | 32,5 | 14,8 | 16,4 | 44,8 | 52,7 | 403,3 | 438,6 | 583 |
| | Чай с сахаром | 180 | 200 | 0,18 | 1,8 | 0,4 | 0,6 | 5,1 | 5,8 | 76,8 | 83,7 | 270 |
| Итого за уплотненный полдник | | 280 | 320 | 25,88 | 34,3 | 15,2 | 17 | 49,9 | 58,5 | 480,1 | 522,3 | |
| Итого за день | | 1498 | 1886 | 71,78 | 87,34 | 79,96 | 92,3 | 174,7 | 204,5 | 1801,17 | 2013,1 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (гр.) | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | № 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 | | | |
| Неделя 1 День 3 | Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл. | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная рассыпчатая с сахаром и маслом | 150 | 200 | 5,4 | 6,8 | 6,4 | 6,9 | 22,4 | 27,5 | 169,5 | 193,6 | 270 |
| | Батон пшеничный с маслом | 47 | 80 | 0,05 | 0,07 | 5,46 | 7,8 | 0,07 | 0,1 | 49,6 | 70,9 | 157 |
| | Кофейный напиток с сахаром | 180 | 200 | 2,9 | 3,9 | 3,4 | 4,6 | 19,7 | 22,7 | 138,2 | 152,6 | 258 |
| Итого за завтрак | | 381 | 486 | 31,55 | 36,07 | 44,76 | 50,9 | 42,17 | 50,3 | 721,3 | 797,1 | |
| Второй завтрак | Яблоко | 95 | 100 | 0,9 | 1 | 0,9 | 1 | 13 | 16 | 73 | 76 | б/н |
| Итого за второй завтрак | | 95 | 100 | 0,9 | 1 | 0,9 | 1 | 13 | 16 | 73 | 76 | |
| Обед | Суп «Щи» с курицей | 180 | 200 | 8,2 | 10 | 6,4 | 7,3 | 16 | 18 | 146,3 | 157,2 | 55 |
| | Азу по татарски с курицей | 160 | 220 | 20,2 | 24 | 15,5 | 16 | 11,5 | 17,3 | 260 | 304 | 163 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 200 | 0,4 | 0,6 | 0,1 | 0,3 | 13,2 | 14,2 | 54,9 | 56,8 | 255 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 50 | 130 | 2,4 | 2,9 | 0,5 | 0,8 | 14,8 | 15,4 | 71,5 | 76,3 | б/н |
| Итого за обед | | 570 | 750 | 31,2 | 37,5 | 22,5 | 24,4 | 55,5 | 64,9 | 532,7 | 594,3 | |
| Уплотненный полдник | Омлет | 110 | 130 | 28,4 | 34,5 | 0,5 | 0,8 | 36,2 | 37,4 | 183,6 | 275,6 | 117 |
| | Чай с сахаром. | 180 | 200 | 0,1 | 0,3 | 0 | 0 | 3,2 | 3,3 | 56,72 | 68,5 | 270 |
| Итого за уплотненный полдник | | 290 | 330 | 28,05 | 34,8 | 0,5 | 0,8 | 39,4 | 40,7 | 240,32 | 344,1 | |
| Итого за день | | 1336 | 1666 | 91,7 | 109,37 | 68,66 | 77,1 | 150,07 | 171,9 | 1567,32 | 1811,5 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (гр.) | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | | № 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 | |
| Неделя 1 День 4 | Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл. | | | | | | | | | | | |
| ЗАТРАК | Каша пшеничная рассыпчатая с сахаром и маслом | 150 | 200 | 5,5 | 7,4 | 2,6 | 3,2 | 29,3 | 33,6 | 179 | 192 | 103 |
| | Батон пшеничный с маслом | 47 | 80 | 0,05 | 0,07 | 5,46 | 7,8 | 0,07 | 0,1 | 49,6 | 70,9 | 157 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 200 | 3,6 | 3,9 | 4,1 | 4,5 | 18,1 | 21,6 | 120,6 | 138,0 | 258 |
| Итого за завтрак | | 381 | 486 | 32,35 | 36,67 | 41,66 | 47,1 | 47,5 | 55,3 | 713,2 | 780,9 | |
| Второй завтрак | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180 | 200 | 3 | 3,6 | 1 | 1,2 | 18 | 21,6 | 94 | 112 | 247 |
| Итого за второй завтрак | | 180 | 200 | 3 | 3,6 | 1 | 1,2 | 18 | 21,6 | 94 | 112 | |
| | Суп картофельный с бобовыми (горох/фасоль) с курицей. | 180 | 200 | 2,2 | 2,6 | 3,8 | 4,8 | 8,5 | 9,8 | 96,8 | 100,5 | 87\149 |
| | Рыба тушенная с овощами | 60 | 80 | 2,5 | 4,1 | 6,7 | 8,5 | 90,9 | 104 | 196,3 | 206,1 | 151 |
| | Рис пропаренный отварной с маслом | 120 | 150 | 1,6 | 3,2 | 2,4 | 4,1 | 16,4 | 20,3 | 93,2 | 104,4 | 37 |
| | Компот из с/фруктов | 180 | 200 | 0,15 | 0,17 | 0 | 0 | 17,5 | 21,5 | 53 | 73,9 | 255 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 50 | 130 | 2,4 | 2,9 | 0,5 | 0,8 | 14,8 | 15,4 | 71,5 | 76,3 | б/н |
| Итого за обед | | 630 | 810 | 9,5 | 13,8 | 17,5 | 14,1 | 150,5 | 173,7 | 563,1 | 617,5 | |
| Уплотненный полдник | Плюшка сдобная с сахаром | 100 | 120 | 25,7 | 32,5 | 14,8 | 16,4 | 44,8 | 52,7 | 403,3 | 438,6 | 288 |
| | Чай с сахаром | 180 | 200 | 0,18 | 1,8 | 0,4 | 0,6 | 5,1 | 5,8 | 76,8 | 83,7 | 270 |
| Итого за уплотненный полдник | | 280 | 320 | 25,86 | 34,1 | 14,8 | 16,4 | 5 | 58 | 478,6 | 527,9 | |
| Итого за день | | 1471 | 1816 | 70,71 | 88,17 | 74,96 | 78,8 | 221 | 308,6 | 1848,9 | 2038,3 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (гр.) | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | № 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 | |
| Неделя 1 День 5 | Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл. | | | | | | | | | | | |
| ЗАТРАК | Каша манная рассыпчатая с сахаром и маслом | 150 | 200 | 5,2 | 6,2 | 7,4 | 8,9 | 20,2 | 25,6 | 168,5 | 194,9 | 98 |
| | Батон пшеничный с маслом | 47 | 80 | 0,05 | 0,07 | 5,46 | 7,8 | 0,07 | 0,1 | 49,6 | 70,9 | 157 |
| | Какао напиток с сахаром и молоком | 180 | 200 | 3,6 | 3,9 | 4,1 | 4,5 | 18,1 | 21,6 | 120,6 | 138,0 | 242 |
| Итого за завтрак | | 381 | 486 | 32,05 | 35,47 | 46,46 | 52,8 | 38,37 | 47,3 | 702,7 | 783,8 | |
| Второй завтрак | Вафли | 30 | 40 | 2 | 2,5 | 6 | 7,1 | 15,2 | 18,3 | 123,3 | 148 | б/н |
| | Чай без сахара | 180 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 7,5 | 36,8 | 39,1 | б/н |
| Итого за второй завтрак | | 210 | 240 | 2 | 2,5 | 6 | 7,1 | 22,1 | 25,8 | 160,1 | 187,1 | |
| Обед | Суп гречневый с мясом и сметаной | 180 | 200 | 2,4 | 3 | 4 | 4,6 | 13,3 | 15,7 | 105,8 | 163,5 | 39 |
| | Тефтели из мяса «Ежики» | 50 | 70 | 6 | 8,3 | 12,5 | 13,6 | 35,6 | 43,6 | 104,9 | 153,2 | 355 |
| | Рагу овощное (морковь , капуста, лук) | 120 | 150 | 2,8 | 3,6 | 4,8 | 5,7 | 8,2 | 10,4 | 110,5 | 147,6 | 211 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 200 | 0,4 | 0,6 | 0,1 | 0,3 | 13,2 | 14,2 | 54,9 | 56,8 | 255 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 50 | 130 | 2,4 | 2,9 | 0,5 | 0,8 | 14,8 | 15,4 | 71,5 | 76,3 | б/н |
| Итого за обед | | 580 | 750 | 14 | 18,4 | 21,9 | 25 | 85,1 | 99,3 | 450,6 | 597,4 | |
| Уплотненный полдник | Лапшевник с яйцом. | 70 | 80 | 5,7 | 5,9 | 9,5 | 10 | 1,4 | 1,8 | 114 | 123 | 185 |
| | Чай с сахаром | 180 | 200 | 0,16 | 1,6 | 0 | 0 | 4,9 | 5,3 | 75,3 | 89,3 | 270 |
| Итого за уплотненный полдник | | 250 | 280 | 5,86 | 7,5 | 9,5 | 10 | 6,3 | 7,1 | 189,3 | 212,3 | |
| Итого за день | | 1421 | 1756 | 53,91 | 63,87 | 83,86 | 94,9 | 151,87 | 179,5 | 1502,7 | 1780,6 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (гр.) | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | № 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 | |
| Неделя 2 День 6 | Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл. | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Макаронные изделия отварные с кабачковой икрой | 150 | 200 | 13,8 | 19,8 | 4,6 | 7,1 | 8,7 | 11,4 | 112,6 | 119,1 |
| | Батон пшеничный с маслом | 47 | 80 | 0,05 | 0,07 | 5,46 | 7,8 | 0,07 | 0,1 | 49,6 | 70,9 |
| | Кофейный напиток с сахаром | 180 | 200 | 3,6 | 3,9 | 4,1 | 4,5 | 18,1 | 21,6 | 120,6 | 138,0 |
| Итого за завтрак | | 377 | 480 | 17,45 | 23,7 | 14,16 | 51 | 26,9 | 33,1 | 646,8 | 708 |
| Второй завтрак | Сок фруктовый для детского питания | 180 | 200 | 1,8 | 1,6 | 0 | 0 | 22,3 | 23,2 | 123,3 | 146,3 |
| Итого за второй завтрак | | 180 | 200 | 1,1 | 1,3 | 0 | 0 | 8,4 | 9,3 | 87,4 | 97,2 |
| ОБЕД | Салат из квашенной капусты с луком | 40 | 60 | 2,2 | 3,4 | 1 | 3 | 8,4 | 9,3 | 87,4 | 97,2 |
| | Суп рыбный «Лосось» | 180 | 200 | 8,17 | 10,1 | 3,3 | 4,9 | 16 | 18 | 146,7 | 157,2 |
| | Картофельное пюре с маслом | 120 | 150 | 3,3 | 3,8 | 5,2 | 7,2 | 19,5 | 22,5 | 156 | 183 |
| | Компот из с/фруктов | 180 | 200 | 0,15 | 0,17 | 0 | 0 | 17,5 | 21,4 | 52 | 56,8 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 50 | 130 | 2,4 | 2,9 | 0,5 | 0,8 | 14,8 | 15,4 | 71,5 | 76,3 |
| Итого за обед | | 570 | 740 | 16,2 | 20,37 | 10 | 15,9 | 76,2 | 86,6 | 433,6 | 570,5 |
| Уплотненный полдник | Каша гречневая рассыпчатая с молоком | 150 | 200 | 8,3 | 11,7 | 7,3 | 9,6 | 8,5 | 13,8 | 132,9 | 261,7 |
| | Чай с сахаром | 180 | 200 | 0,16 | 1,6 | 0 | 0 | 4,9 | 5,3 | 75,3 | 89,3 |
| Итого за уплотненный полдник | | 330 | 400 | 8,5 | 13,3 | 7,3 | 9,6 | 13,4 | 19,1 | 208,2 | 351 |
| Итого за день | | 1461 | 1826 | 66,45 | 84,04 | 60,96 | 76,5 | 116,5 | 138,8 | 1376 | 1726,7 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (гр.) | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | № 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 | | |
| Неделя 2 День 7 | | | | Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл. | | | | | | | | | |
| ЗАТРАКА | Каша пшеничная молочная жидккая | 150 | 200 | 6,2 | 6,9 | 5,8 | 6,3 | 22,4 | 27,5 | 179,6 | 218,8 | 270 | |
| | Батон пшеничный с маслом | 47 | 80 | 0,05 | 0,07 | 5,46 | 7,8 | 0,07 | 0,1 | 49,6 | 70,9 | 157 | |
| | Кофейный напиток с молоком. | 180 | 200 | 2,9 | 3,9 | 3,4 | 4,6 | 19,7 | 22,7 | 138,2 | 152,6 | 258 | |
| Итого за завтрак | | 381 | 486 | 32,35 | 36,17 | 44,16 | 50,3 | 42,17 | 50,3 | 731,4 | 822,3 | | |
| Второй завтрак | Печенье | 40 | 60 | 1,4 | 1,6 | 0,4 | 0,8 | 20,7 | 21,6 | 84,53 | 89,1 | б/н | |
| | Морс вишневый | 180 | 200 | 3 | 3,6 | 1 | 1,2 | 18 | 21,6 | 94 | 112 | | |
| Итого за второй завтрак | | 222 | 260 | 1,7 | 5,2 | 0,5 | 2 | 38,7 | 43,2 | 178,53 | 201,1 | | |
| Обед | Суп картофельный с курицей и сметаной | 180 | 200 | 3,8 | 4,6 | 6,2 | 6,8 | 15,4 | 16,9 | 136,5 | 159,6 | 48 | |
| | - сметана 15% | 7 | 10 | | | | | | | | | | |
| | Вермишель - куриная запеканка | 160 | 200 | 16,2 | 23,6 | 18,1 | 19,5 | 6 | 8,2 | 228 | 302 | 110 | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 200 | 0,4 | 0,6 | 0,1 | 0,3 | 13,2 | 14,2 | 54,9 | 56,8 | 255 | |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 50 | 130 | 2,4 | 2,9 | 0,5 | 0,8 | 14,8 | 15,4 | 71,5 | 76,3 | б/н | |
| Итого за обед | | 637 | 830 | 24,5 | 34,4 | 33 | 37,8 | 66,3 | 74,4 | 644,5 | 766,1 | | |
| Уплотненный полдник | Вареники ленивые из творога | 120 | 150 | 4,6 | 5,3 | 2,7 | 3,1 | 22,3 | 26,4 | 119 | 127 | 123 | |
| | Чай с сахаром | 180 | 200 | 0,1 | 0,3 | 0 | 0 | 3,2 | 3,3 | 56,72 | 68,5 | 270 | |
| Итого за уплотненный полдник | | 300 | 350 | 4,7 | 5,6 | 2,7 | 3,1 | 25,5 | 29,7 | 175,7 | 195,5 | | |
| Итого за день | | 1540 | 1926 | 63,25 | 81,37 | 80,36 | 93,2 | 172,67 | 197,6 | 1730,13 | 1985 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (гр.) | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | № 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 | |
| Неделя 2 День 8 | Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл. | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная жидккая | 150 | 200 | 5,5 | 6,7 | 9 | 9,7 | 32,5 | 40,7 | 229,4 | 284,2 |
| | Батон пшеничный с маслом | 47 | 80 | 0,05 | 0,07 | 5,46 | 7,8 | 0,07 | 0,1 | 49,6 | 70,9 |
| | Кофейный напиток с сахаром | 180 | 200 | 3,6 | 3,9 | 4,1 | 4,5 | 18,1 | 21,6 | 120,6 | 138,0 |
| Итого за завтрак | | 381 | 486 | 32,35 | 35,97 | 48,06 | 53,6 | 50,7 | 62,4 | 763,6 | 873,1 |
| Второй завтрак | Ягодный морс | 180 | 200 | 3 | 3,6 | 1 | 1,2 | 18 | 21,6 | 94 | 112 |
| Итого за второй завтрак | | 95 | 100 | 0,9 | 1 | 0,9 | 1 | 13 | 16 | 73 | 76 |
| ОБЕД | Рассольник домашний на курином бульоне | 180 | 200 | 1,6 | 1,8 | 4,2 | 5,2 | 10,2 | 12,3 | 85 | 96 |
| | Рыба запеченная с овощами | 60 | 100 | 20,5 | 24 | 11,5 | 13,4 | 20,2 | 23,6 | 260 | 204 |
| | Рис отварной со сливочным маслом | 100 | 130 | 1,6 | 3,2 | 2,4 | 4,1 | 16,4 | 20,3 | 93,2 | 104,4 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 200 | 0,4 | 0,6 | 0,1 | 0,3 | 13,2 | 14,2 | 54,9 | 56,8 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 50 | 130 | 2,4 | 2,9 | 0,5 | 0,8 | 14,8 | 15,4 | 71,5 | 76,3 |
| Итого за обед | | 570 | 760 | 25 | 29,3 | 16,3 | 36 | 58,4 | 65,5 | 471,4 | 433,1 |
| Уплотненный полдник | Ватрушка сладкая с творожным фаршем | 120 | 150 | 4,6 | 5,3 | 2,7 | 3,1 | 22,3 | 26,4 | 119 | 127 |
| | Чай с сахаром . | 180 | 200 | 0,16 | 1,6 | 0 | 0 | 4,9 | 5,3 | 75,3 | 89,3 |
| Итого за уплотненный полдник | | 330 | 400 | 7,3 | 9,9 | 6,5 | 7,5 | 30,1 | 34 | 259,2 | 293,1 |
| Итого за день | | 1376 | 1746 | 65,55 | 76,17 | 71,76 | 98,1 | 152,2 | 177,9 | 1567,2 | 1675,3 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (гр.) | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | № 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 | |
| Неделя 2 День 9 | Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл. | | | | | | | | | | |
| ЗАВРАК | Каша «Геркулес» молочная | 150 | 200 | 4,4 | 5,8 | 2,6 | 3,5 | 21,6 | 28,8 | 159,4 | 193,6 |
| | Батон пшеничный с маслом | 47 | 80 | 0,05 | 0,07 | 5,46 | 7,8 | 0,07 | 0,1 | 49,6 | 70,9 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 200 | 2,9 | 3,9 | 3,4 | 4,6 | 19,7 | 22,7 | 138,2 | 152,6 |
| Итого за завтрак | | 381 | 486 | 30,55 | 35,07 | 40,96 | 47,5 | 42,17 | 50,3 | 711,2 | 797,1 |
| Второй завтрак | Кисель плодово - ягодный (концентрат) | 180 | 200 | 1,2 | 1,3 | 0 | 0 | 8,4 | 9,3 | 87,4 | 97,2 |
| Итого за второй завтрак | | 180 | 200 | 1,2 | 1,3 | 0 | 0 | 8,4 | 9,3 | 87,4 | 97,2 |
| ОБЕД | Свекольник с курицей со сметаной | 180 | 200 | 2,4 | 3 | 4 | 4,6 | 13,3 | 16,4 | 142,6 | 152,6 |
| | - сметана 15% | 7 | 10 | | | | | | | | |
| | Гуляш из курицы | 60 | 80 | 7,5 | 8,4 | 4,6 | 8,3 | 62,3 | 75,2 | 305 | 316,4 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 150 | 6 | 7,4 | 8 | 9,5 | 22 | 27,5 | 182,5 | 225 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 200 | 0,5 | 0,7 | 0 | 0 | 15,5 | 18,7 | 35,2 | 42,8 |
| Итого за обед | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 50 | 130 | 2,4 | 2,9 | 0,5 | 0,8 | 14,8 | 15,4 | 71,5 | 76,3 |
| | | 417 | 770 | 29 | 33,7 | 31,8 | 38,5 | 108,9 | 129,4 | 1092,8 | 1223,9 |
| Уплотненный полдник | Булочка сдобная | 110 | 130 | 8,1 | 8,8 | 10,3 | 15,3 | 60 | 64,8 | 347 | 356 |
| | Чай с сахаром и молоком. | 180 | 200 | 0,16 | 1,6 | 0 | 0 | 4,9 | 5,3 | 75,3 | 89,3 |
| Итого за уплотненный полдник | | 290 | 330 | 8,3 | 10,4 | 10,3 | 15,3 | 64,9 | 70,1 | 422,3 | 445,3 |
| Итого за день | | 1268 | 1786 | 69,05 | 80,47 | 83,06 | 101,3 | 224,4 | 259,1 | 2313,7 | 2563,5 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (гр.) | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | | |
|-------------------------------------|--|-----------------|------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|---------------|--|
| | | | белки | | жиры | | углеводы | | | | | |
| | | | 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. | | | | | | | | | | | |
| ЗАТРАКА | Вермишель молочная жидккая с маслом | 150 | 200 | 5,2 | 6,3 | 7,3 | 7,9 | 22,4 | 27,5 | 179,6 | 218,8 | |
| | Батон пшеничный с маслом | 47 | 80 | 0,05 | 0,07 | 5,46 | 7,8 | 0,07 | 0,1 | 49,6 | 70,9 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 200 | 3,6 | 3,9 | 4,1 | 4,5 | 18,1 | 21,6 | 120,6 | 138,0 | |
| Итого за завтрак | | 381 | 486 | 32,05 | 35,57 | 46,36 | 51,8 | 40,57 | 49,2 | 713,8 | 807,7 | |
| Второй завтрак | Яблоко | 95 | 100 | 1,5 | 1,7 | 0,5 | 0,7 | 21 | 26 | 96 | 101 | |
| Итого за второй завтрак | | 95 | 100 | 1,5 | 1,7 | 0,5 | 0,7 | 21 | 26 | 96 | 101 | |
| ОБЕД | Суп рисовый с курицей и сметаной | 180 | 200 | 4,4 | 5,3 | 6,3 | 7,5 | 37,1 | 42,5 | 164,7 | 264,3 | |
| | - сметана 15% | 7 | 10 | | | | | | | | | |
| | Капуста тушеная с курицей | 180 | 230 | 34,2 | 36,6 | 58,3 | 62,1 | 93,6 | 99,6 | 384,2 | 482,8 | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 200 | 0,4 | 0,6 | 0,1 | 0,3 | 13,2 | 14,2 | 54,9 | 56,8 | |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 50 | 130 | 2,4 | 2,9 | 0,5 | 0,8 | 14,8 | 15,4 | 71,5 | 76,3 | |
| Итого за обед | | 637 | 820 | 42 | 46,2 | 69,3 | 75,1 | 161,1 | 174,4 | 727,6 | 936,5 | |
| Уплотненный полдник | Каша «Дружба» молочная с маслом | 150 | 200 | 6,0 | 7,4 | 8,0 | 9,5 | 22,0 | 27,5 | 182,5 | 225,0 | |
| | Чай с сахаром | 180 | 200 | 0,16 | 1,6 | 0 | 0 | 4,9 | 5,3 | 75,3 | 89,3 | |
| Итого за уплотненный полдник | | 220 | 260 | 13,26 | 16,7 | 15,6 | 17,6 | 76,2 | 88,6 | 391,9 | 438 | |
| Итого за день | | 1333 | 1666 | 88,81 | 100,17 | 131,76 | 145,2 | 298,87 | 338,2 | 1929,3 | 2283,2 | |