

возрастные категории 1,5 - 3 , 3 -7 лет

его-осень
Понедельник
первая
ная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Прием пищи											№ рец.
Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
Омлет натуральный	120	100	3,2	2,91	1,37	1,21	12,7	9,76	91,78	73,59	268
Овощи свежие (огурец) или икра кабачковая (промышленного производства)	60	40	0,96	0,64	3,78	2,52	4,44	2,96	58,8	39,2	148/150
Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75
Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
итого	438	364	10,8	8,4	14,0	11,0	42,2	32,6	360,0	280,0	
второй завтрак 10.30-11.00											
Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	501
итого	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	
обед 12.00-13.00											
Суп картофельный с бобовыми	200	150	5,03	3,96	3,67	2,85	19,21	17,95	130,74	95,74	113
Птица отварная (с соусом сметанным с томатом)	80	60	4,99	3,01	12,57	10,14	3,36	2,37	105,17	97,31	288
Макаронные изделия отварные	130	110	5,88	4,57	4,76	3,78	27,99	18,03	194,9	172,42	256
Овощи свежие (помидоры)	60	40	0,66	0,44	0,12	0,08	2,28	1,52	13,2	8,8	148
Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
итого	700	550	20,9	15,4	21,6	17,3	91,3	71,3	622,8	519,8	
полдник 15.30											
Булочка дорожная	70	60	3,06	2,1	4,53	3,31	31,95	24,45	174,61	130,48	543
Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
итого	250	210	8,1	6,3	9,0	7,1	39,2	30,5	270,0	210,0	
ужин 18.30											
Рагу из овощей	150	130	5,37	5,05	12,4	10,7	37,2	21,3	213,99	150,73	177
Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
Фрукты свежие (яблоки)	100	95	0,26	0,25	0,17	0,16	11,47	10,9	52	49,4	82
Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465
итого	490	435	11,97	10,49	16,51	14,2	80,06	57,59	450	350	
ИТОГО за целый день	2038	1709	54,48	42,73	64,14	51,91	265,81	202,03	1792,8	1429,74	

лето-осень

вторник

первая

возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Прием пищи											№ рец.
Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
Суп молочный с пшеничной крупой	200	150	7,21	5,73	6,98	4,78	27,15	20,78	197,72	145,51	140
Хлеб пшеничный	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	84,70	60,50	573
Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,40	37,40	79
Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63	267
Чай с сахаром	200	180	0,12	0,10	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
итого	489	409	16,6	14,2	17,5	15,0	50,4	38,8	369,5	289,5	
второй завтрак 10.30-11.00											
Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	501
итого	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	
обед 12.00-13.00											
Щи из свежей капусты с картофелем	200	150	1,66	1,39	5,39	5,07	11,73	10,12	92,75	82,34	104
Биточки из птицы (филе) припущенные	70	60	9,5	7	8,48	6,27	18,83	10,45	184,7	123,1	372
Каша гречневая рассыпчатая	130	110	8,07	6,05	5,67	4,43	31,9	27,9	183,2	164,27	202
Овощи отварные (свекла)	60	40	0,07	0,05	2,06	0,77	5,05	4,9	40,05	23,7	156
Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
итого	690	550	23,6	18,0	22,1	17,0	106,0	84,8	679,5	539,0	
полдник 15.30											
Печенье	50	20	2,45	1,2	4	2,6	31,2	23,3	164	114,6	582
Кисломолочный напиток (кефир)	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470
итого	250	200	8,1	6,2	9,0	7,1	39,2	30,5	270,0	210,0	
ужин 18.30											
Сырники из творога запеченные с соусом сметанным	150	130	2,83	2,05	9,7	5,45	19,66	8,07	231,8	148,1	286/408
Хлеб пшеничный	30	30	2,55	2,55	0,99	0,99	12,75	12,75	72,6	72,6	573
Фрукты свежие (яблоки)	100	95	0,26	0,25	0,17	0,16	11,47	10,9	52	49,4	82
Молоко кипяченное	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78	469
итого	460	405	10,68	9,05	15,36	10,35	52,34	38,77	450	348,1	
ИТОГО за целый день											
	2049	1714	61,6	49,55	66,95	51,7	261	203,01	1858,99	1456,58	

лето-осень

Среда

первая

возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Прием пищи											№ рец.
Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
Суп молочный с крупой маной	200	150	4,61	3,88	4,57	4,17	25,13	23,2	124,1	102,92	140
Хлеб пшеничный	35	30	2,98	2,55	1,16	0,99	14,88	12,75	84,7	72,6	573
Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75
Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465
итого	453	374	13,69	11,27	15,82	13,8	54,48	48,66	380,6	322,86	
второй завтрак 10.30-11.00											
Фрукты свежие (яблоки)	100	100	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	82
итого	100	100	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	
обед 12.00-13.00											
Борщ с капустой и картофелем	200	150	1,84	1,51	5,42	5,09	10,87	8,9	102,08	89,52	95
Котлеты из говядины	80	60	5,91	4,18	9,1	7,54	12,78	7,4	147,77	107,07	339
Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	377
Овощи свежие (огурцы)	60	40	0,42	0,28	0,06	0,04	1,14	0,76	7,2	4,8	148
Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
итого	700	550	15,2	11,8	19,6	16,8	81,4	64,8	564,5	458,8	
полдник 15.30											
Пряник	50	40	2,45	1,2	4	2,6	31,2	23,3	164	114,6	581
Кисломолочный напиток (кефир)	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470
итого	250	220	8,05	6,24	9	7,1	39,2	30,5	270	210	
ужин 18.30											
Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	60	7,8	5,93	7,93	6,5	11,02	4,37	184,31	138,9	252
Каша пшеничная рассыпчатая	130	110	5,75	5,69	7,03	6,8	32,7	31,9	163	155	206
Кабачки припущенные	60	40	1,63	1,31	2	1,33	10,4	7,13	32	21,3	34/3
Хлеб пшеничный	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	573
Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
итого	500	410	17,85	14,73	17,98	15,32	74,89	58,92	479,94	388,09	
ИТОГО за целый день	2003	1654	57,46	46,17	65,44	55,36	262,98	213,02	1785,05	1449,79	

лето-осень

четверг

первая

возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Прием пищи											№ рец.
Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
Биточки рыбные	80	60	5,1	3,34	5,68	5,26	7,68	5,76	90,4	77,8	307
Картофель отварной с маслом	130	110	2,63	2,22	4,15	3,34	31,23	27,96	137,5	114,62	152
Хлеб пшеничный йодированный	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	84,7	60,5	573
Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
итого	450	380	10,86	7,82	14,65	13,09	61,85	51,41	378,03	314,81	
второй завтрак 10.30-11.00											
Фрукты свежие (яблоки)	100	100	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	82
Напиток витаминизированный	200	0	0,13	0	0,01	0	7,07	0	25,85	0	
итого	300	100	2,83	2,10	3,01	2,35	20,12	10,15	115,85	70,00	
обед 12.00-13.00											
Суп картофельный вегетарианский	200	150	2,53	2,13	5,5	5,17	8,25	6,91	79,08	75,2	78
Гуляш из отварного мяса	70	60	5,69	3,73	6,25	4,85	6,59	3,03	135,45	101,2	277
Макаронные изделия отварные	130	110	5,88	4,57	4,76	3,78	29,29	27,78	194,9	172,42	256
Икра кабачковая	60	40	0,55	0,36	2,82	1,88	3,55	2,37	41,76	27,8	50
Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
итого	690	550	18,96	14,25	19,84	16,09	86,15	71,50	630,00	522,16	
полдник 15.30											
Крендель сахарный	70	60	3,07	2,16	4,64	3,27	32,01	22,78	178,25	126,75	460
Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
итого	250	210	8,11	6,36	9,14	7,02	39,21	28,78	273,65	206,25	
ужин 18.30											
Каша рисовая молочная жидкая	200	150	1,1	0,8	5,38	2,73	33,52	25,02	244,36	178,5	236
Хлеб пшеничный йодированный	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	84,7	60,5	573
Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63	267
Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	462
итого	484	404	13,49	11,98	14,99	11,71	62,58	48,14	434,37	334,81	
ИТОГО за целый день	2174	1644	54,25	42,51	61,63	50,26	269,91	209,98	1831,9	1448,0	

ето-осень

пятница

первая

ая категория: 1,5-3, 3-7 лет

Прием пищи											№ рец.
Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	170	150	11,9	10,9	11,9	9,9	37,6	28,8	179	154	14/5/406
Хлеб пшеничный формовой	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	573
Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465
итого	405	355	17,4	15,3	19,1	16,5	64,8	50,0	376,2	317,1	
второй завтрак 10.30-11.00											
Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	501
итого	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	
обед 12.00-13.00											
Свекольник	200	150	3,82	3,51	12,1	10,92	13,2	11,23	138,23	117,35	98
Рагу из птицы (филе курицы)	200	160	10,91	8,12	13,81	11,51	36,27	21,79	281,5	213,82	376
Овощи свежие (помидоры)	60	40	0,66	0,44	0,12	0,08	2,28	1,52	13,2	8,8	148
Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
итого	690	540	19,7	15,5	26,5	22,9	90,2	66,0	611,7	485,5	
полдник 15.30											
Фрукты свежие (яблоки)	100	95	0,26	0,24	0,18	0,17	11,47	10,9	52	49,4	82
Печенье	25	20	2,45	1,2	4	2,6	31,2	23,3	164	114,6	582
Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
итого	305	265	7,8	5,6	8,7	6,5	49,9	40,2	311,4	243,5	
ужин 18.30											
Каша пшеничная молочная жидкая	200	180	8,8	5,02	5,46	3,51	20,95	16,2	268,7	182,4	235
Хлеб пшеничный	50	40	4,25	3,4	1,65	1,32	21,25	17	121	96,8	573
Чай с сахаром	200	180	0,12	0,10	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
итого	450	400	13,17	8,52	7,14	4,86	50,22	40,22	417,73	303,69	
ИТОГО за целый день											
	2010	1710	60,7	47,1	64,5	53,2	268,1	206,5	1807,1	1419,8	

ето-осень
онедельник
торая
ая категория: 1,5-3, 3-7 лет

Прием пищи											№ рец.
Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63	267
Капуста тушеная	120	100	2,58	2,15	4,56	3,8	12,96	10,8	151,72	114,77	380
Хлеб пшеничный йодированный	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	573
Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75
Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
итого	417	363	14,6	12,4	18,7	16,5	34,2	26,7	358,6	279,4	
второй завтрак 10.30-11.00											
Фрукты свежие (яблоки)	100	100	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	82
итого	100	100	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	
обед 12.00-13.00											
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	150	2,43	1,81	3,44	2,33	14,83	11,6	101,92	75,86	129
Птица тушеная	80	60	4,41	3,06	7,62	5,47	8,35	5,76	184	153,4	301
Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	377
Овощи свежие (помидоры)	60	40	0,66	0,44	0,12	0,08	2,28	1,52	13,2	8,8	148
Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
итого	700	550	14,5	11,2	16,2	12,0	82,0	66,6	606,6	495,5	
полдник 15.30											
Ватрушка с творожным фаршем	80	60	3,95	2,87	4,89	3,48	32,1	25,2	180,2	134,1	531
Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
итого	260	210	9,0	7,1	9,4	7,2	39,3	31,2	275,6	213,6	
ужин 18.30											
Каша "Дружба"	200	180	5,24	4,72	5,5	4,95	28,15	20,78	207,93	164,14	229
Хлеб пшеничный йодированный	50	40	4,25	3,4	1,65	1,32	21,25	17	121	96,8	573
Молоко кипяченое	200	180	5,6	5,04	5	4,5	9,4	8,46	104	93,6	469
итого	450	400	15,09	13,16	12,15	10,77	58,8	46,24	432,93	354,54	
ИТОГО за целый день	1927	1623	55,9	45,9	59,5	48,8	227,3	180,9	1763,7	1413,0	

лето-осень

Зторник

зторая

ная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Прием пищи											№ рец.
Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
Запеканка из творога с соусом молочным сладким	170	140	7,28	5,68	6,98	4,71	27,1	20,77	197,74	145,54	279/406
Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
итого	415	355	10,8	8,4	12,0	9,4	52,2	40,6	360,0	280,0	
второй завтрак 10.30-11.00											
Фрукты свежие (яблоки)	100	100	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	82
Напиток витаминизированный	150	0	0,09	0	0,01	0	5,3	0	19,39	0	
итого	250	100	2,79	2,1	3,01	2,35	18,35	10,15	109,39	70	
обед 12.00-13.00											
Суп картофельный с фрикадельками	200	150	5,84	3,71	7,21	6,85	7,2	4,41	152,46	118,25	123
Суфле из печени	80	60	5,3	4,92	8,38	5,55	8,49	3,98	132,88	96,32	35/8
Картофель отварной с маслом	150	120	3,03	2,42	4,79	3,64	36,03	30,5	158,65	125,04	152
Овощи свежие (огурцы)	60	40	0,42	0,28	0,06	0,04	1,14	0,76	7,2	4,8	148
Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
итого	720	560	18,9	14,8	21,0	16,5	91,3	71,1	630,0	490,0	
полдник 15.30											
Булочка домашняя	70	60	2,88	1,98	3,75	2,87	30,2	22,75	134,61	125,48	542
Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
итого	250	210	7,9	6,2	8,3	6,6	37,4	28,8	230,0	205,0	
ужин 18.30											
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	150	4,81	3,5	9	6,8	28,26	20,09	207,6	150,1	234
Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	121,63	121,63	267
Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465
итого	489	409	17,37	14,91	18,62	15,82	59,99	45,82	513,24	421,6	
ИТОГО за целый день	2124	1634	57,81	46,34	62,79	50,64	259,23	196,36	1842,61	1466,56	

лето-осень

Среда

вторая

возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Прием пищи											№ рец.
Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак 8.30-9.00											
Суп молочный с макаронными изделиями	200	150	1,96	0,52	5,72	2,77	40,44	25,63	284,19	193,69	139
Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	462
итого	445	365	8,6	5,9	13,4	9,9	71,3	50,6	502,1	377,9	
второй завтрак 10.30-11.00											
Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	501
итого	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	
обед 12.00-13.00											
Суп картофельный с крупой	200	150	2,11	1,73	4,44	3,36	15,06	12,43	128,72	107,02	114
Перец, фаршированный мясом и рисом	200	150	11,8	9,1	15,96	12,62	35,2	24,6	309,3	228,6	332
Овощи свежие (огурцы)	60	40	0,66	0,44	0,12	0,08	2,28	1,52	13,2	8,8	148
Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
итого	690	530	18,9	14,7	21,0	16,5	91,0	70,0	630,0	490,0	
полдник 15.30											
Фрукты свежие (яблоки)	100	95	0,26	0,24	0,18	0,17	11,47	10,9	52	49,4	82
Печенье	25	20	2,45	1,2	4	2,6	31,2	23,3	164	114,6	582
Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
итого	305	265	7,8	5,6	8,7	6,5	49,9	40,2	311,4	243,5	
ужин 18.30											
Фрикадельки рыбные, запеченные с молочным соусом	80	60	10,31	7,84	8,2	6,1	15,23	11,66	187,63	133,11	264
Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	377
Икра свекольная	60	40	0,58	0,4	3,08	2,06	4,82	3,3	33,09	19,99	53
Хлеб пшеничный	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	72,6	60,5	573
Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
итого	500	415	16,25	12,87	16,85	12,73	58,92	48,93	450	350	
ИТОГО за целый день											
	2100	1725	54,2	41,3	63,0	47,9	284,2	219,8	1983,5	1531,3	

лето-осень

Четверг

зторая

ная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Прием пищи											№ рец.
Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
Рыба, тушенная в томате с овощами	80	60	4,76	3,72	2,74	2,25	2,96	2,17	68,13	55,47	299
Каша рассыпчатая	120	100	1,53	1,36	2,5	1,58	9,74	7,66	70,84	50,84	206
Овощи свежие (огурцы)	60	40	0,42	0,28	0,06	0,04	1,14	0,76	7,2	4,8	148
Хлеб пшеничный йодированный	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	573
Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
итого	495	405	9,4	7,2	10,0	8,2	34,7	26,2	284,2	221,4	
второй завтрак 10.30-11.00											
Фрукты свежие (яблоки)	100	100	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	82
Напиток витаминизированный	150	0	0,09	0	0,01	0	5,3	0	19,39	0	
итого	250	100	2,79	2,1	3,01	2,35	18,35	10,15	109,39	70	
обед 12.00-13.00											
Борщ летний	200	150	3,14	2,69	3,09	2,74	3,86	2,18	82,31	67,24	64
Плов из говядины	200	150	10,17	7,28	5,29	3,11	34,73	25,05	262,46	192,96	330
Икра кабачковая	60	40	0,55	0,36	2,82	1,88	3,55	2,37	41,76	27,8	50
Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
итого	690	530	18,2	13,8	11,7	8,1	80,6	61,0	565,3	433,5	
полдник 15.30											
Пирожок печеный с яблоками	70	60	6,63	5,93	5,6	4,4	22,85	20,58	180,9	139,81	535
Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
итого	250	210	11,7	10,1	10,1	8,2	30,1	26,6	276,3	219,3	
ужин 18.30											
Суп молочный с крупой манной	200	150	4,61	3,88	8,57	6,17	31,23	27,53	224,1	182,92	140
Хлеб пшеничный йодированный	50	40	4,25	3,4	1,65	1,32	21,25	17	121	96,8	573
Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465
итого	450	370	11,8	9,92	12,84	9,84	66,87	57,17	432,31	356,99	
ИТОГО за целый день	2135	1615	53,8	43,1	47,6	36,7	230,5	181,1	1667,5	1301,2	

лето-осень

, Пятница

вторая

ная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал			
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
завтрак 8.30-9.00												
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	150	4,13	2,54	4,29	2,17	21,3	13,54	142,13	83,71	67	
Хлеб пшеничный	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	84,7	60,5	573	
Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79	
Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75	
Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457	
итого	453	369	10,4	7,0	13,0	9,3	44,3	31,3	339,5	238,8		
второй завтрак 10.30-11.00												
Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	501	
итого	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70		
обед 12.00-13.00												
Суп картофельный вегетарианский	200	150	2,53	2,13	5,5	5,17	8,25	6,91	79,08	75,2	78	
Котлеты из птицы (филе курицы) припущенные	70	60	9,5	7	8,48	6,27	18,83	10,45	184,7	123,1	372	
Картофель отварной с маслом	150	120	3,03	2,42	4,79	3,64	36,03	30,5	158,65	125,04	152	
Овощи свежие (огурцы)	60	40	0,42	0,28	0,06	0,04	1,14	0,76	7,2	4,8	148	
Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574	
Кисель из сухофруктов	180	150	0,15	0,1	0,01	0,01	10,2	8,8	45,5	38,7	№9/10	
итого	710	560	19,7	15,2	19,3	15,5	98,9	76,9	596,1	463,6		
полдник 15.30												
Пряник	50	30	2,45	1,2	4	2,6	31,2	23,3	164	114,6	581	
Кисломолочный напиток (кефир)	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470	
итого	250	210	8,1	6,2	9,0	7,1	39,2	30,5	270,0	210,0		
ужин 18.30												
Вареники ленивые с соусом сметанным	150	130	8,27	5,82	11,38	8,42	28,66	18,58	250,35	174,99	289/408	
Хлеб пшеничный	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	72,6	60,5	573	
Фрукты свежие (яблоки)	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	13,95	95	90,25	82	
Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	462	
итого	480	430	15,51	12,21	15,64	12,2	76,25	55,31	501,63	399,92		
ИТОГО за целый день	2053	1719	56,33	42,69	59,93	46,5	271,63	204,16	1797,21	1382,3		
Итого за весь период	20613	16747	566,58	447,32	615,5	492,97	2600,73	2016,86	18130,4	14298,4		
Итого среднее значение			56,658	44,732	61,55	49,297	260,073	201,686	1813,039	1429,838		

работки перспективного меню были использованы следующие сборники:

сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений под редакцией проф. Перевалова А.Я., Пермь 2021 г.

и рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Мопильного и В.А. Тугельной, 2011 год, г. Москва

и технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы, Д.В. Градченко, Л.И. Николаева - Екатеринбург, 2011 год.