

УТВЕРЖДАЮ:



заведующий МБДОУ д/с № 97

Л.Ю. Даллари

31.05.2023г.

## Примерное 10-дневное меню

МБДОУ д/с № 97

(возрастная категория 1,5-3 года

3-7 лет)

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	яйцо вареное	40	5	5		63	155
	каша пшеничная вязкая с маслом 1,5-3 года	130	2	4	18	110	175
	чай с лимоном и сахаром 1,5-3 года	150			8	35	82
	хлеб пшеничный обогащенный, 1,5-3 года	25	2		12	59	143
	масло сливочное 1,5-3 года	5		4		37	129
	<b>Итого за Завтрак</b>		350	9	13	38	304
Завтрак2							
	сок фруктовый "Мой" с 4-х месяцев, 1,5-3 года	200	1		20	86	132
<b>Итого за Завтрак2</b>		200	1		20	86	
Обед	свекла отварная 1,5-3 года	40	1		4	17	195
	борщ со сметаной на курином бульоне 1,5-3 года	150	2	3	11	85	56
	котлета из птицы 1,5-3 года	60	10	12	11	193	1
	вермишель (макаронные изделия) с маслом 1,5-3 года	110	3		18	107	72
	хлеб ржано-пшеничный 1,5-3 года	40	2		18	84	133
	хлеб пшеничный обогащенный 1,5-3 года	20	2		10	47	143
	компот из свежих яблок 1,5-3 года	150			11	46	64
<b>Итого за Обед</b>		570	20	15	83	579	
Полдник							
	каша "Геркулес" молочная 1,5-3 года	180	4	8	22	188	19
	пряник 1,5-3 года	40	8	5	26	180	180
	кефир 1,5-3 года	150			6	80	132
<b>Итого за Полдник</b>		370	12	13	54	448	
<b>Итого за день</b>		1 490	42	41	195	1417	

(лист 2)

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	вермишель (макаронные изделия) отварная в молоке 1,5-3 года	160	6	7	22	170	98
	чай с сахаром 1,5-3 года	150			8	33	81
	хлеб пшеничный обогащенный, 1,5-3 года	25	2		12	59	143
	масло сливочное 1,5-3 года	5		4		37	129
	сыр "Российский" 1,5-3 года	10	2	2		32	145
	<b>Итого за Завтрак</b>		350	10	13	42	331
Завтрак2							
	банан 1,5-3 года	150	2	2	18	84	173
<b>Итого за Завтрак2</b>		150	2	2	18	84	
Обед							
	помидор свежий 1,5-3 года	30			1	7	137
	суп картофельный с бобовыми 1,5-3 года	150	6	4	12	101	44
	жаркое по-домашнему 1,5-3 года	160	15	12	19	241	8
	хлеб ржано-пшеничный 1,5-3 года	40	2		18	84	133
	хлеб пшеничный обогащенный 1,5-3 года	35	3		17	82	143
	компот из смеси сухофруктов 1,5-3 года	150			19	79	24
<b>Итого за Обед</b>		565	26	16	86	594	
Полдник							
	ватрушка, 1,5-3 года	90	12	6	45	325	84
	какао на молоке 1,5-3 года	150	3	3	14	99	10
<b>Итого за день</b>		1 165	48	31	242	1224	

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	суфле творожно-рисовое со сметаной 1,5-3 года	170	15	12	22	255	93
	чай с лимоном и сахаром 1,5-3 года	150			8	35	82
	хлеб пшеничный обогащенный, 1,5-3 года	25	2		12	59	143
	масло сливочное 1,5-3 года	5		4		37	129
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>42</b>	<b>386</b>	
Завтрак2	сок фруктовый "Мой" с 4-х месяцев, 1,5-3 года	200	1		20	86	132
	<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>200</b>	<b>1</b>		<b>20</b>	<b>86</b>
Обед	огурец свежий 1,5-3 года	30			1	4	136
	свекольник со сметаной 1,5-3 года	150	2	5	11	92	42
	котлета из говядины и свинины 1,5-3 года	60	14	10	12	191	63
	каша гречневая вязкая 1,5-3 года	110	3	3	14	99	97
	хлеб ржано-пшеничный, 1,5-3 года	40	2		18	84	133
	хлеб пшеничный обогащенный 1,5-3 года	20	2		10	47	143
	компот из свежих яблок с витамином "С" 3-7 лет	150			10	44	64
	<b>Итого за Обед</b>		<b>560</b>	<b>23</b>	<b>18</b>	<b>76</b>	<b>561</b>
Полдник	каша молочная с ячневой крупой 1,5-3 года	180	5	4	21	160	99
	печенье 3-7 лет	35	7	4	23	158	180
	напиток "Снежок" кисломолочный 1,5-3 года	150	4	4	6	76	137
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>365</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>50</b>	<b>394</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 475</b>	<b>57</b>	<b>46</b>	<b>188</b>	<b>1427</b>	

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша молочная пшеничная 1,5-3 года	160	5	7	19	154	20
	чай с сахаром 1,5-3 года	150			8	33	81
	хлеб пшеничный обогащенный, 1,5-3 года	25	2		12	59	143
	масло сливочное 1,5-3 года	5		4		37	129
	сыр "Российский" 1,5-3 года	10	2	2		32	145
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>39</b>	<b>315</b>	
Завтрак2	яблоко 1,5-3 года	150	1	1	13	62	170
	<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>150</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	<b>62</b>
Обед	помидор свежий 1,5-3 года	30			1	7	137
	суп на курином бульоне с рисовой крупой и мясом птицы 1,5-3 года	150	6	6	16	142	52
	биточки рыбные в томатном соусе с овощами 1,5-3 года	60	12	8	14	170	4
	пюре картофельное 1,5-3 года	110	2	3	16	105	35
	хлеб ржано-пшеничный 1,5-3 года	40	2		18	84	133
	компот из смеси сухофруктов 1,5-3 года	150			19	79	24
	<b>Итого за Обед</b>		<b>540</b>	<b>22</b>	<b>17</b>	<b>84</b>	<b>587</b>
Полдник	сырники творожные запеченные 1,5-3 года	120	17	14	25	290	89
	молоко сгущеное 1,5-3 года	25	2	2	14	82	211
	хлеб пшеничный обогащенный 1,5-3	20	2		10	47	143
	<b>Итого за Полдник</b>						



Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша гречневая молочная 1,5-3 года	180	6	8	20	170	14
	чай с лимоном и сахаром 1,5-3 года	150			8	35	82
	хлеб пшеничный обогащенный, 1,5-3 года	25	2		12	59	143
	масло сливочное 1,5-3 года	5		4		37	129
	<b>Итого за Завтрак</b>	360	8	12	40	301	
Завтрак2	сок фруктовый "Мой" с 4-х месяцев, 1,5-3 года	200	1		20	86	132
	<b>Итого за Завтрак2</b>	200	1		20	86	
Обед	огурец свежий 1,5-3 года	30			1	4	136
	суп с пшенной крупой 1,5-3 года	150	3	4	17	117	56
	суфле из говядины и риса 1,5-3 года	70	13	9	7	158	111
	икра из кабачков 1,5-3 года	120	2	6	13	119	100
	хлеб ржано-пшеничный 1,5-3 года	40	2		18	84	133
	хлеб пшеничный обогащенный 1,5-3 года	35	3		17	82	143
	компот из свежих яблок 1,5-3 года	150			11	46	64
<b>Итого за Обед</b>	595	23	19	84	610		
Полдник	булочка с изюмом 1,5-3 года	70	6	4	41	225	115
	кефир 1,5-3 года	150			6	80	132
	<b>Итого за Полдник</b>	220	6	4	47	305	
<b>Итого за день</b>	1 375	38	35	191	1302		

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша пшеничная молочная, 1,5-3 года	180	6	8	23	187	19
	чай с сахаром 1,5-3 года	150			8	33	81
	хлеб пшеничный обогащенный, 1,5-3 года	25	2		12	59	143
	масло сливочное 1,5-3 года	5		4		37	129
	<b>Итого за Завтрак</b>	360	8	12	43	316	
Завтрак2	яблоко 1,5-3 года	150	1	1	13	62	170
	<b>Итого за Завтрак2</b>	150	1	1	13	62	
Обед	свекла отварная 1,5-3 года	40	1		4	17	195
	суп с лапшой (макаронными изделиями) на курином бульоне 1,5-3 года	150	2		15	73	125
	тефтеля из птицы 1,5-3 года	60	11	9	8	158	77
	капуста тушеная 1,5-3 года	120	3	5	9	95	86
	хлеб ржано-пшеничный 1,5-3 года	40	2		18	84	133
	компот из смеси сухофруктов 1,5-3 года	150			19	79	24
	<b>Итого за Обед</b>	560	19	14	73	506	
Полдник	омлет 1,5-3 года	100	10	10	3	161	72
	каша ячневая вязкая с маслом 1,5-3 года	130	3	3	17	108	16
	хлеб пшеничный обогащенный 1,5-3 года	35	3		17	82	143
	кефир 1,5-3 года	150			6	80	132
	<b>Итого за Полдник</b>	415	16	13	43	431	
<b>Итого за день</b>	1 485	44	40	172	1315		



Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша "Геркулес" молочная, 1,5-3 года	160	3	5	19	166	19
	чай с лимоном и сахаром 1,5-3 года	150			8	35	82
	хлеб пшеничный обогащенный, 1,5-3 года	25	2		12	59	143
	масло сливочное 1,5-3 года	5		4		37	129
	сыр "Российский" 1,5-3 года	10	2	2		32	145
<b>Итого за Завтрак</b>		350	7	11	39	329	
Завтрак2	сок фруктовый "Мой" с 4-х месяцев, 1,5-3 года	200	1		20	86	132
	<b>Итого за Завтрак2</b>	200	1		20	86	
Обед	огурец свежий 1,5-3 года	30			1	4	136
	борщ красный со сметаной 1,5-3 года	150	2	5	13	106	59
	оладьи из печени с рисом 1,5-3 года	60	12	9	14	189	138
	пюре картофельное 1,5-3 года	110	2	3	16	105	35
	хлеб ржано-пшеничный 1,5-3 года	40	2		18	84	133
	хлеб пшеничный обогащенный 1,5-3 года	35	3		17	82	143
	компот из свежих яблок 1,5-3 года	150			11	46	64
<b>Итого за Обед</b>		575	21	17	90	616	
Полдник	булочка домашняя с мясным фаршем 1,5-3 года	90	14	10	33	280	91
	какао на молоке 1,5-3 года	150	3	3	14	99	10
	<b>Итого за Полдник</b>	240	17	13	47	379	
<b>Итого за день</b>		1 365	46	41	196	1410	

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	суфле из творога со сметаной 1,5-3 года	170	21	16	19	310	110
	чай с сахаром 1,5-3 года	150			8	33	81
	хлеб пшеничный обогащенный, 1,5-3 года	25	2		12	59	143
	масло сливочное 1,5-3 года	5		4		37	129
<b>Итого за Завтрак</b>		350	23	20	39	439	
Завтрак2	банан 1,5-3 года	150	2	2	18	84	173
	<b>Итого за Завтрак2</b>	150	2	2	18	84	
Обед	помидор свежий 1,5-3 года	30			1	7	137
	свекольник со сметаной 1,5-3 года	150	2	5	11	92	42
	плов, 1,5-3 года	160	11	13	20	236	90
	хлеб ржано-пшеничный 1,5-3 года	40	2		18	84	133
	хлеб пшеничный обогащенный, 1,5-3 года	35	3		17	82	143
	компот из смеси сухофруктов 1,5-3 года	150			19	79	24
<b>Итого за Обед</b>		565	18	18	86	580	
Полдник	суп молочный с макаронными изделиями 1,5-3 года	200	7	10	28	219	98
	вафли 1,5-3 года	30	1	9	19	163	182
	напиток "Снежок" кисломолочный 1,5-3 года	150	4	4	6	76	137
<b>Итого за Полдник</b>		380	12	23	53	458	
<b>Итого за день</b>		1 445	55	63	196	1561	

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша манная молочная 1,5-3 года	160	5	8	20	171	151
	чай с лимоном и сахаром 1,5-3 года	150			8	35	82
	хлеб пшеничный обогащенный, 1,5-3 года	25	2		12	59	143
	масло сливочное 1,5-3 года	5		4		37	129
	сыр "Российский" 1,5-3 года	10	2	2		32	145
<b>Итого за Завтрак</b>		350	9	14	40	334	
Завтрак2	сок фруктовый "Мой" с 4-х месяцев, 1,5-3 года	200	1		20	86	132
	<b>Итого за Завтрак2</b>		200	1		20	86
Обед	огурец свежий 1,5-3 года	30			1	4	136
	суп на курином бульоне с гречневой крупой и мясом птицы 1,5-3 года	150	7	6	15	144	51
	рыба, тушенная с овощами в томате 1,5-3 года	60	14	8	5	148	37
	картофель отварной 1,5-3 года	110	2		20	115	87
	хлеб ржано-пшеничный 1,5-3 года	40	2		18	84	133
	компот из свежих яблок 1,5-3 года	150			11	46	64
	<b>Итого за Обед</b>		540	25	14	70	541
Полдник	вареники ленивые со сметанным соусом 1,5-3 года	125	15	13	30	294	111
	хлеб пшеничный обогащенный, 1,5-3 года	35	3		17	82	143
	кисель плодово-ягодный 1,5-3 года	150			8	32	79
	<b>Итого за Полдник</b>		310	18	13	55	408
<b>Итого за день</b>		1 400	53	41	185	1369	

(лист 10)

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша рисовая молочная 1,5-3 года	180	4	4	23	172	19
	чай с сахаром 1,5-3 года	150			8	33	81
	хлеб пшеничный обогащенный, 1,5-3 года	25	2		12	59	143
	масло сливочное 1,5-3 года	5		4		37	129
	<b>Итого за Завтрак</b>		360	6	8	43	301
Завтрак2	яблоко 1,5-3 года	150	1	1	13	62	170
	<b>Итого за Завтрак2</b>		150	1	1	13	62
Обед	помидор свежий 1,5-3 года	30			1	7	137
	суп картофельный с пшеничной крупой 1,5-3 года	150	2	4	16	108	56
	запеканка картофельная с мясом 1,5-3 года	160	16	10	20	238	69
	хлеб ржано-пшеничный 1,5-3 года	40	2		18	84	133
	хлеб пшеничный обогащенный 1,5-3 года	35	3		17	82	143
	компот из смеси сухофруктов 1,5-3 года	150			19	79	24
	<b>Итого за Обед</b>		565	23	14	91	598
Полдник	пирожок с повидлом 1,5-3 года	80	6	6	40	250	66
	кефир 1,5-3 года	150			6	80	132
	<b>Итого за Полдник</b>		230	6	6	46	330
<b>Итого за день</b>		1 305	36	29	193	1291	



Итого за период	14 000	477	42,3	1914	13940	
Среднее значение за период		47,7	42,3	191,4	1394	

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_

Итого за период	14 000	477	42,3	1914	13940	
Среднее значение за период		47,7	42,3	191,4	1394	

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_



### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 лет		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	яйцо вареное	40	5	5		63	155
	каша пшениная вязкая с маслом 3-7 лет	150	3	1	24	160	175
	чай с лимоном и сахаром 3-7 лет	200			10	43	82
	хлеб пшеничный обогащенный. 3-7 лет	30	2		14	71	1 423
	масло сливочное 3-7 лет	10		8		75	129
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>430</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>48</b>	<b>412</b>	
Завтрак2							
	сок фруктовый с 3-х лет, 3-7 лет	200	1		20	86	132
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>200</b>	<b>1</b>		<b>20</b>	<b>86</b>	
Обед	свекла отварная 3-7 лет	60	1		5	25	195
	борщ со сметаной на курином бульоне 3-7 лет	200	3	4	15	104	56
	котлета из птицы 3-7 лет	80	13	15	14	247	1
	вермишель (макаронные изделия) с маслом 3-7 лет	130	3		21	124	72
	хлеб ржано-пшеничный 3-7 лет	50	3		22	105	133
	хлеб пшеничный обогащенный. 3-7 лет	35	3		17	82	1 423
	компот из свежих яблок с витамином "С" 3-7 лет	180			13	53	64
<b>Итого за Обед</b>		<b>735</b>	<b>26</b>	<b>19</b>	<b>107</b>	<b>740</b>	
Полдник							
	каша "Геркулес" молочная 3-7 лет	200	5	8	20	188	20
	пряник 3-7 лет	40	8	5	26	180	180
	кефир 3-7 лет	180			7	95	132
<b>Итого за Полдник</b>		<b>420</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>53</b>	<b>463</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 785</b>	<b>50</b>	<b>46</b>	<b>228</b>	<b>1701</b>	

(лист 2)

Рацион: 3-7 лет		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	вермишель (макаронные изделия) отварная в молоке 3-7 лет	180	6	8	25	191	98
	чай с сахаром 3-7 лет	200			10	41	81
	хлеб пшеничный обогащенный. 3-7 лет	30	2		14	71	1 423
	масло сливочное 3-7 лет	10		8		75	129
	сыр "Российский" 3-7 лет	15	4	4		53	145
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>435</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>49</b>	<b>431</b>	
Завтрак2							
	банан 3-7 лет	180	3	3	21	97	174
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>180</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>21</b>	<b>97</b>	
Обед							
	помидор свежий 3-7 лет	50	1		2	12	138
	суп картофельный с бобовыми 3-7 лет	200	7	4	23	160	44
	жаркое по-домашнему 3-7 лет	220	20	15	26	315	8
	хлеб ржано-пшеничный 3-7 лет	50	3		22	105	133
	хлеб пшеничный обогащенный 3-7 лет	50	3		24	112	143
компот из смеси сухофруктов с витамином "С" 3-7 лет	180	1		21	88	24	
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>35</b>	<b>19</b>	<b>118</b>	<b>792</b>	
Полдник							
	ватрушка 3-7 лет	105	14	7	52	376	83
	какао на молоке 3-7 лет	200	3	4	16	115	10
<b>Итого за Полдник</b>		<b>305</b>	<b>17</b>	<b>11</b>	<b>68</b>	<b>491</b>	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	суфле творожно-рисовое со сметаной 3-7 лет	185	17	13	27	293	93
	чай с лимоном и сахаром 3-7 лет	200			10	43	82
	хлеб пшеничный обогащенный 3-7 лет	30	2		14	71	1 423
	масло сливочное 3-7 лет	10		8		75	129
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>425</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>51</b>	<b>482</b>	
Завтрак2							
	сок фруктовый с 3-х лет, 3-7 лет	200	1		20	86	132
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>200</b>	<b>1</b>		<b>20</b>	<b>86</b>	
Обед	огурец свежий 3-7 лет	50			1	7	139
	свекольник со сметаной 3-7 лет	200	2	6	14	121	42
	котлета из говядины и свинины 3-7 лет	70	16	12	14	226	63
	каша гречневая вязкая 3-7 лет	130	4	4	16	112	97
	хлеб ржано-пшеничный 3-7 лет	50	3		22	105	133
	хлеб пшеничный обогащенный 3-7 лет	35	2		17	78	143
	компот из свежих яблок 1,5-3 года	180			13	55	64
<b>Итого за Обед</b>		<b>715</b>	<b>27</b>	<b>22</b>	<b>97</b>	<b>704</b>	
Полдник							
	каша молочная с ячневой крупой 3-7 лет	200	6	12	23	213	99
	печенье 1,5-3 года	35	7	4	23	158	180
	напиток "Снежок" кисломолочный 3-7 лет	180	5	6	7	101	138
<b>Итого за Полдник</b>		<b>415</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>53</b>	<b>472</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 755</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>221</b>	<b>1744</b>	

(лист 4)

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	каша молочная пшеничная 3-7 лет	180	4	8	18	154	20
	чай с сахаром 3-7 лет	200			10	41	81
	хлеб пшеничный обогащенный 3-7 лет	30	2		14	71	1 423
	масло сливочное 3-7 лет	10		8		75	129
	сыр "Российский" 3-7 лет	15	4	4		53	145
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>435</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>42</b>	<b>394</b>	
Завтрак2							
	яблоко 3-7 лет	150	1	1	13	62	170
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>150</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	<b>62</b>	
Обед							
	помидор свежий 3-7 лет	50	1		2	12	138
	суп на курином бульоне с рисовой крупой и мясом птицы 3-7 лет	200	8	7	21	179	52
	биточки рыбные в томатном соусе с овощами 3-7 лет	80	16	11	20	210	4
	пюре картофельное 3-7 лет	130	3	4	19	118	35
	хлеб ржано-пшеничный 3-7 лет	50	3		22	105	133
	компот из смеси сухофруктов с витамином "С" 3-7 лет	180	1		21	88	24
<b>Итого за Обед</b>		<b>690</b>	<b>32</b>	<b>22</b>	<b>105</b>	<b>712</b>	
Полдник							
	сырники творожные запеченные 3-7 лет	150	21	18	31	374	89
	молоко сгущеное 3-7 лет	30	2	3	17	98	211
	хлеб пшеничный обогащенный 3-7 лет	35	2		17	78	143
	кисель плодово-ягодный 3-7 лет	200			10	40	79
<b>Итого за Полдник</b>		<b>415</b>	<b>25</b>	<b>21</b>	<b>75</b>	<b>500</b>	



Рацион: 3-7 лет		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша гречневая молочная 3-7 лет	200	6	8	25	200	14
	чай с лимоном и сахаром 3-7 лет	200			10	43	82
	хлеб пшеничный обогащенный. 3-7 лет	30	2		14	71	1 423
	масло сливочное 3-7 лет	10		8		75	129
Итого за Завтрак		440	8	16	49	389	
Завтрак2	сок фруктовый с 3-х лет, 3-7 лет	200	1		20	86	132
Итого за Завтрак2		200	1		20	86	
Обед	огурец свежий 3-7 лет	50			1	7	139
	суп с пшенной крупой 3-7лет	200	3	4	22	141	56
	суфле из говядины и риса 3-7 лет	80	16	8	8	168	111
	икра из кабачков 3-7 лет	140	3	7	17	148	101
	хлеб ржано-пшеничный 3-7 лет	50	3		22	105	133
	хлеб пшеничный обогащенный 3-7 лет	50	3		24	112	143
	компот из свежих яблок с витамином "С" 3-7 лет	180			13	53	64
Итого за Обед		750	28	19	107	734	
Полдник	булочка с изюмом 3-7 лет	85	7	6	59	319	115
	кефир 3-7 лет	180			7	95	132
Итого за Полдник		265	7	6	66	414	
Итого за день		1 655	44	41	242	1623	

Рацион: 3-7 лет		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша пшеничная молочная, 3-7 лет	200	6	9	25	201	19
	чай с сахаром 3-7 лет	200			10	41	81
	хлеб пшеничный обогащенный. 3-7 лет	30	2		14	71	1 423
	масло сливочное 3-7 лет	10		8		75	129
Итого за Завтрак		440	8	17	49	388	
Завтрак2	яблоко 3-7 лет	150	1	1	13	62	170
Итого за Завтрак2		150	1	1	13	62	
Обед	свекла отварная 3-7 лет	60	1		5	25	195
	суп с лапшой (макаронными изделиями) на курином бульоне 3-7 лет	200	3		22	104	125
	тефтеля из птицы 3-7 лет	80	15	12	10	208	77
	капуста тушеная 3-7 лет	150	4	7	11	123	87
	хлеб ржано-пшеничный 3-7 лет	50	3		22	105	133
	компот из смеси сухофруктов с витамином "С" 3-7 лет	180	1		21	88	24
Итого за Обед		720	27	19	91	653	
Полдник	омлет 3-7 лет	100	10	12	3	161	72
	каша ячневая вязкая с маслом 3-7 лет	150	4	3	22	128	16
	хлеб пшеничный обогащенный 3-7 лет	50	3		24	112	143
	кефир 3-7 лет	180			7	95	132
Итого за Полдник		480	17	15	56	496	
Итого за день		1 790	53	52	209	1599	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша "Геркулес" молочная, 1,5-3 года	180	3	6	21	186	19
	чай с лимоном и сахаром 3-7 лет	200			10	43	82
	хлеб пшеничный обогащенный. 3-7 лет	30	2		14	71	1 423
	масло сливочное 3-7 лет	10		8		75	129
	сыр "Российский" 3-7 лет	15	4	4		53	145
<b>Итого за Завтрак</b>		435	9	18	45	428	
Завтрак2	сок фруктовый с 3-х лет, 3-7 лет	200	1		20	86	132
<b>Итого за Завтрак2</b>		200	1		20	86	
Обед	огурец свежий 3-7 лет	50			1	7	139
	борщ красный со сметаной 3-7 лет	200	3	5	16	127	60
	оладьи из печени с рисом 3-7 лет	80	15	11	19	237	138
	пюре картофельное 3-7 лет	130	3	4	19	118	35
	хлеб ржано-пшеничный 3-7 лет	50	3		22	105	133
	хлеб пшеничный обогащенный. 3-7 лет	50	4	1	24	118	1 423
	компот из свежих яблок с витамином "С" 3-7 лет	180			13	53	64
<b>Итого за Обед</b>		740	28	21	114	765	
Полдник	булочка домашняя с мясным фаршем 3-7 лет	105	17	12	37	324	93
	какао на молоке 3-7 лет	200	3	4	16	115	10
<b>Итого за Полдник</b>		305	20	16	53	439	
<b>Итого за день</b>		1 680	58	55	232	1718	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	суфле из творога со сметаной 3-7 лет	200	20	19	25	301	110
	чай с сахаром 3-7 лет	200			10	41	81
	хлеб пшеничный обогащенный. 3-7 лет	30	2		14	71	1 423
	масло сливочное 3-7 лет	10		8		75	129
<b>Итого за Завтрак</b>		440	22	27	49	488	
Завтрак2	банан 3-7 лет	180	3	3	21	97	174
<b>Итого за Завтрак2</b>		180	3	3	21	97	
Обед	помидор свежий 3-7 лет	50	1		2	12	138
	свекольник со сметаной 3-7 лет	200	2	6	14	121	42
	плов. 3-7 лет	220	14	16	29	317	90
	хлеб ржано-пшеничный 3-7 лет	50	3		22	105	133
	хлеб пшеничный обогащенный 3-7 лет	50	3		24	112	143
	компот из смеси сухофруктов с витамином "С" 3-7 лет	180	1		21	88	24
<b>Итого за Обед</b>		750	24	22	112	755	
Полдник	суп молочный с макаронными изделиями 3-7 лет	250	9	10	34	259	98
	вафли 3-7 лет	30	1	9	19	163	182
	напиток "Снежок" кисломолочный 3-7 лет	180	5	6	7	101	138
<b>Итого за Полдник</b>		460	15	25	60	523	
<b>Итого за день</b>		1 830	64	77	242	1863	



Рацион 3-7 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша манная молочная 3-7 лет	180	3	7	24	160	151
	чай с лимоном и сахаром 3-7 лет	200			10	43	82
	хлеб пшеничный обогащенный. 3-7 лет	30	2		14	71	1 423
	масло сливочное 3-7 лет	10		8		75	129
	сыр "Российский" 3-7 лет	15	4	4		53	145
<b>Итого за Завтрак</b>		435	9	19	48	402	
Завтрак2	сок фруктовый с 3-х лет, 3-7 лет	200	1		20	86	132
	<b>Итого за Завтрак2</b>		200	1		20	86
Обед	огурец свежий 3-7 лет	50			1	7	139
	суп на курином бульоне с гречневой крупой и мясом птицы 3-7 лет	200	6	13	18	159	51
	рыба, тушенная с овощами в томате 3-7 лет	80	16	9	6	172	37
	картофель отварной 3-7 лет	130	3	1	23	131	87
	хлеб ржано-пшеничный 3-7 лет	50	3		22	105	133
	компот из свежих яблок с витамином "С" 3-7 лет	180			13	53	64
	<b>Итого за Обед</b>		690	28	23	83	627
Полдник	вареники ленивые со сметанным соусом 3-7 лет	165	19	16	40	383	111
	хлеб пшеничный обогащенный 3-7 лет	50	3		24	112	143
	кисель плодово-ягодный 3-7 лет	200			10	40	79
	<b>Итого за Полдник</b>		415	22	16	74	535
<b>Итого за день</b>		1 740	60	58	225	1650	

(лист 10)

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша рисовая молочная 3-7 лет	200	6	5	21	201	19
	чай с сахаром 3-7 лет	200			10	41	81
	хлеб пшеничный обогащенный. 3-7 лет	30	2		14	71	1 423
	масло сливочное 3-7 лет	10		8		75	129
<b>Итого за Завтрак</b>		440	8	13	45	388	
Завтрак2	яблоко 3-7 лет	150	1	1	13	62	170
	<b>Итого за Завтрак2</b>		150	1	1	13	62
Обед	помидор свежий 3-7 лет	50	1		2	12	138
	суп картофельный с пшеничной крупой 3-7 лет	200	3	4	21	131	56
	запеканка картофельная с мясом 3-7 лет	220	21	14	29	329	69
	хлеб ржано-пшеничный 3-7 лет	50	3		22	105	133
	хлеб пшеничный обогащенный. 3-7 лет	50	4	1	24	118	1 423
	компот из смеси сухофруктов с витамином "С" 3-7 лет	180	1		21	88	24
<b>Итого за Обед</b>		750	33	19	119	783	
Полдник	пирожок с повидлом 3-7 лет	105	7	10	50	259	66
	кефир 3-7 лет	180			7	95	132
	<b>Итого за Полдник</b>		285	7	10	57	354
<b>Итого за день</b>		1 625	49	43	234	1587	

Итого за период	17 220	578	554	2324	17054	
Среднее значение за период		57,8	55,4	232,4	1705,4	

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_