

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МДОУ «Детский сад
«Солнышко» села Ново-Алексеевка»

Ананьева Н.В.

августа 2023г.



Примерное меню на 10 дней

МДОУ «Детский сад «Солнышко» села Ново-Алексеевка
Воскресенского района Саратовской области»

День 1												
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
1года 6 месяцев-3 года						3-6 лет						
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	151	7,02	7,20	28,48	207,29	182	8,46	8,68	34,33	249,85	
	Кофейный напиток на молоке	180	0,07	0,00	9,00	34,79	200	0,08	0,00	10,00	38,66	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		331	7,09	7,20	37,48	242,08	382	8,54	8,68	44,33	288,51	
ЗАВТРАК 2	Сок	195	0,98	0,00	19,70	82,33	200	1,00	0,00	20,20	84,44	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		195	0,98	0,00	19,70	82,33	200	1,00	0,00	20,20	84,44	
ОБЕД	Морковь отварная	40	0,47	0,04	2,27	11,33	60	0,70	0,06	3,40	17	
	Суп картофельный с бобовыми	160	4,61	3,06	18,98	125,76	215	6,19	4,11	25,50	168,99	
	Рагу из овощей	150	3,30	4,01	15,53	112,81	200	4,40	5,34	20,70	150,42	
	Куры отварные	50	12,50	10,50	0,22	145	70	17,50	14,70	0,30	203	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,12	0,00	12,91	49,27	200	0,16	0,00	17,22	65,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		580	22,98	17,97	59,93	496,37	785	31,59	24,69	80,48	674,71	
ПОЛДНИК	Блины	53	2,65	4,04	16,56	114,61	80	4,00	6,10	25,00	173	
	Яйца варёные	20	2,54	2,30	0,14	31,4	20	2,54	2,30	0,14	31,4	
	Чай с молоком и сахаром	150	1,14	1,19	9,24	51,2	200	1,52	1,58	12,32	68,26	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		223	6,33	7,53	25,94	197,21	300	8,06	9,98	37,46	272,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1329	37,38	32,70	143,05	1017,99	1667	49,19	43,35	182,47	1320,32	

Рекомендации на ужин: Картофельное пюре, мясо отварное, кефир

День 2												
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
1года 6 месяцев-3 года							3-6 лет					
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,37	5,40	16,35	136,32	200	7,16	7,20	21,80	181,76	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	40	3,16	0,40	19,32	85,44	
	Чай с сахаром	150	0,11	0,00	7,65	30,69	200	0,14	0,00	10,20	40,92	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		330	7,85	5,70	38,49	231,09	440	10,46	7,60	51,32	308,12	
ЗАВТРАК 2	Сок	195	0,98	0,00	19,70	82,33	200	1,00	0,00	20,20	84,44	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		195	0,98	0,00	19,70	82,33	200	1,00	0,00	20,20	84,44	
ОБЕД	Свекла отварная	40	0,53	0,07	2,87	14	60	0,80	0,10	4,30	21	
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,48	4,45	7,36	75,94	200	1,64	4,94	8,18	84,38	
	Куры отварные	50	12,50	10,50	0,22	145	70	17,50	14,70	0,30	203	
	Картофель отварной с маслом	153	2,92	3,30	22,51	134,26	204	3,90	4,41	30,01	179,01	
	Соус томатный	30	0,61	1,19	1,74	20,37	30	0,61	1,19	1,74	20,37	
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстракт	180	0,00	0,00	7,29	28,51	200	0,00	0,00	8,10	31,68	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		663	20,02	19,87	52,01	470,28	804	27,09	25,82	65,99	609,04	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	63	5,83	9,25	1,07	110,58	94	8,70	13,80	1,60	165	
	Булочка сдобная	50	3,94	3,81	23,51	145,76	70	5,52	5,33	32,92	204,06	
	Какао с молоком	180	3,04	3,15	13,39	93,31	200	3,38	3,50	14,88	103,68	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		293	12,81	16,21	37,97	349,65	364	17,60	22,63	49,40	472,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1481	41,66	41,78	148,17	1133,35	1808	56,15	56,05	186,91	1474,34	

Рекомендации на ужин: Рыба припущенная в молоке, сыр, молоко кипяченое

День 3												
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ реце- п- туры
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
1 года 6 месяцев-3 года						3-6 лет						
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная жидкая	154	7,39	8,33	25,73	208,04	205	9,84	11,09	34,26	276,93	
	Кофейный напиток на молоке	180	5,72	6,30	18,13	151,97	200	6,36	7,00	20,14	168,86	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		334	13,11	14,63	43,86	360,01	405	16,20	18,09	54,40	445,79	
ЗАВТРАК 2	Сок	195	0,98	0,00	19,70	82,33	200	1,00	0,00	20,20	84,44	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		195	0,98	0,00	19,70	82,33	200	1,00	0,00	20,20	84,44	
ОБЕД	Морковь отварная	40	0,47	0,04	2,27	11,33	60	0,70	0,06	3,40	17	
	Суп картофельный с клецками	180	7,20	6,57	8,10	123,3	200	8,00	7,30	9,00	137	
	Капуста тушеная	150	3,65	3,29	10,79	89,49	200	4,86	4,38	14,38	119,32	
	Котлеты рубленые из птицы	70	7,40	8,20	8,30	139	100	10,57	11,71	11,86	198,57	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,12	0,00	12,91	49,27	200	0,16	0,00	17,22	65,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		620	20,82	18,46	52,39	464,59	800	26,93	23,93	69,22	607,19	
ПОЛДНИК	Пудинг манный	130	6,29	7,18	36,92	239,72	150	7,26	8,28	42,60	276,6	
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,13	0,00	5,53	21,6	200	0,14	0,00	6,14	24	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		310	6,42	7,18	42,45	261,32	350	7,40	8,28	48,74	300,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1459	41,33	40,27	158,40	1168,25	1755	51,53	50,30	192,56	1438,02	

Рекомендации на ужин: Омлет с зеленым горошком, оладьи из творога, кефир

День 4												
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
1года 6 месяцев-3 года						3-6 лет						
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	133	5,41	5,85	22,18	163,48	155	6,31	6,82	25,85	190,53	
	Бутерброд с маслом	35	2,10	7,52	12,78	127,75	40	2,40	8,60	14,60	146	
	Чай с молоком и сахаром	180	0,13	0,00	5,53	21,6	200	0,14	0,00	6,14	24	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		348	7,64	13,37	40,49	312,83	395	8,85	15,42	46,59	360,53	
ЗАВТРАК 2	Сок	195	0,98	0,00	19,70	82,33	200	1,00	0,00	20,20	84,44	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		195	0,98	0,00	19,70	82,33	200	1,00	0,00	20,20	84,44	
ОБЕД	Свекла отварная	40	0,53	0,07	2,87	14	60	0,80	0,10	4,30	21	
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	4,05	6,12	68,4	200	1,40	4,50	6,80	76	
	Жаркое по-домашнему	180	18,16	18,58	16,61	306,81	230	23,21	23,74	21,23	392,03	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,12	0,00	12,91	49,27	200	0,16	0,00	17,22	65,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		580	22,05	23,06	48,53	490,68	730	28,21	28,82	62,91	624,33	
ПОЛДНИК	Макаронные изделия, запеченные с яйцом	155	7,11	9,73	23,06	210,41	207	9,50	13,00	30,80	281	
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	5,53	21,6	200	0,14	0,00	6,14	24	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		335	7,24	9,73	28,59	232,01	407	9,64	13,00	36,94	305	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1458	37,91	46,16	137,31	1117,85	1732	47,70	57,24	166,64	1374,3	

Рекомендации на ужин: Рыба тушёная в томате с овощами, сыр, молоко кипяченое

День 5												
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
1 года 6 месяцев-3 года						3-6 лет						
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	151	8,06	7,34	30,65	216,19	182	9,72	8,85	36,95	260,57	
	Бутерброд с маслом	35	2,10	7,52	12,78	127,75	40	2,40	8,60	14,60	146	
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	5,53	21,6	200	0,14	0,00	6,14	24	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		366	10,29	14,86	48,96	365,54	422	12,26	17,45	57,69	430,57	
ЗАВТРАК 2	Сок	195	0,98	0,00	19,70	82,33	200	1,00	0,00	20,20	84,44	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		195	0,98	0,00	19,70	82,33	200	1,00	0,00	20,20	84,44	
ОБЕД	Морковь отварная	40	0,47	0,04	2,27	11,33	60	0,70	0,06	3,40	17	
	Уха с крупой	180	10,04	2,99	9,92	106,63	220	12,28	3,65	12,12	130,33	
	Рагу из овощей	150	3,30	4,01	15,53	112,81	200	4,40	5,34	20,70	150,42	
	Рыба припущенная	60	13,65	4,27	0,37	94,5	80	18,20	5,70	0,50	126	
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0,00	0,00	7,29	28,51	200	0,00	0,00	8,10	31,68	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	40	3,16	0,40	19,32	85,44	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		640	29,83	11,61	49,87	417,86	800	38,74	15,15	64,14	540,87	
ПОЛДНИК	Булочка сдобная	50	3,94	3,81	23,51	145,76	70	5,52	5,33	32,92	204,06	
	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	9,00	34,79	200	0,08	0,00	10,00	38,66	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		230	4,01	3,81	32,51	180,55	270	5,60	5,33	42,92	242,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1431	45,11	30,28	151,04	1046,28	1692	57,60	37,93	184,95	1298,6	

Рекомендации на ужин: Котлеты, сырники из творога, кефир

День 6												
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
1 года 6 месяцев-3 года							3-6 лет					
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,37	5,40	16,35	136,32	200	7,16	7,20	21,80	181,76	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	40	3,16	0,40	19,32	85,44	
	Чай с молоком и сахаром	150	1,14	1,19	9,24	51,2	200	1,52	1,58	12,32	68,26	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		330	8,88	6,89	40,08	251,6	440	11,84	9,18	53,44	335,46	
ЗАВТРАК 2	Сок	195	0,98	0,00	19,70	82,33	200	1,00	0,00	20,20	84,44	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		195	0,98	0,00	19,70	82,33	200	1,00	0,00	20,20	84,44	
ОБЕД	Свекла отварная	40	0,53	0,07	2,87	14	60	0,80	0,10	4,30	21	
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,48	4,45	7,36	75,94	200	1,64	4,94	8,18	84,38	
	Каша пшеничная рассыпчатая	113	4,96	2,81	29,21	156,55	124	5,44	3,09	32,05	171,79	
	Куры отварные	50	12,50	10,50	0,22	145	70	17,50	14,70	0,30	203	
	Соус томатный	30	0,61	1,19	1,74	20,37	30	0,61	1,19	1,74	20,37	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,12	0,00	12,91	49,27	200	0,16	0,00	17,22	65,7	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	40	3,16	0,40	19,32	85,44	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		593	22,57	19,32	68,80	525,21	724	29,31	24,42	83,11	651,68	
ПОЛДНИК	Булочка молочная	50	4,64	1,00	26,00	134,29	70	6,50	1,40	36,40	188	
	Яйца варёные	20	2,54	2,30	0,14	31,4	20	2,54	2,30	0,14	31,4	
	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	9,00	34,79	200	0,08	0,00	10,00	38,66	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	7,25	3,30	35,14	200,48	290	9,12	3,70	46,54	258,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1368	39,68	29,51	163,72	1059,62	1654	51,27	37,30	203,29	1329,64	

Рекомендации на ужин: Печень по-строгановски, молоко кипяченое

День 7												
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
1 года 6 месяцев-3 года						3-6 лет						
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная вязкая	154	6,95	6,84	30,66	212,3	205	9,25	9,10	40,82	282,61	
	Кофейный напиток на молоке	180	5,72	6,30	18,13	151,97	200	6,36	7,00	20,14	168,86	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		334	12,67	13,14	48,79	364,27	405	15,61	16,10	60,96	451,47	
ЗАВТРАК 2	Сок	195	0,98	0,00	19,70	82,33	200	1,00	0,00	20,20	84,44	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		195	0,98	0,00	19,70	82,33	200	1,00	0,00	20,20	84,44	
ОБЕД	Морковь отварная	40	0,47	0,04	2,27	11,33	60	0,70	0,06	3,40	17	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,65	1,57	11,33	66,75	200	2,20	2,10	15,10	89	
	Капуста тушеная	150	3,65	3,29	10,79	89,49	200	4,86	4,38	14,38	119,32	
	Фрикадельки из кур	54	7,34	8,64	4,32	124,56	75	10,20	12,00	6,00	173	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,12	0,00	12,91	49,27	200	0,16	0,00	17,22	65,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		574	15,21	13,90	51,64	393,6	775	20,76	19,02	69,46	533,62	
ПОЛДНИК	Оладьи с молоком сгущенным	60	4,52	4,24	24,99	156	85	6,40	6,00	35,40	221	
	Чай с молоком и сахаром	180	0,13	0,00	5,53	21,6	200	0,14	0,00	6,14	24	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		240	4,65	4,24	30,52	177,6	285	6,54	6,00	41,54	245	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1343	33,51	31,28	150,65	1017,8	1665	43,91	41,12	192,16	1314,53	

Рекомендации на ужин: Котлета "Здоровье", вареники ленивые, кефир

День 8												
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
1 года 6 месяцев-3 года						3-6 лет						
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (ячневая крупа)	200	7,72	7,92	22,78	194,48	250	9,65	9,90	28,48	243,1	
	Бутерброд с маслом	35	2,10	7,52	12,78	127,75	40	2,40	8,60	14,60	146	
	Чай с сахаром	150	1,15	1,20	9,26	51,5	200	1,54	1,60	12,34	68,66	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		385	10,97	16,64	44,82	373,73	490	13,59	20,10	55,42	457,76	
ЗАВТРАК 2	Сок	195	0,98	0,00	19,70	82,33	200	1,00	0,00	20,20	84,44	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		195	0,98	0,00	19,70	82,33	200	1,00	0,00	20,20	84,44	
ОБЕД	Свекла отварная	40	0,53	0,07	2,87	14	60	0,80	0,10	4,30	21	
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	4,05	6,12	68,4	200	1,40	4,50	6,80	76	
	Картофель отварной с маслом	153	2,92	3,30	22,51	134,26	204	3,90	4,41	30,01	179,01	
	Куры отварные	50	12,50	10,50	0,22	145	70	17,50	14,70	0,30	203	
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0,00	0,00	7,29	28,51	200	0,00	0,00	8,10	31,68	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		633	19,19	18,28	49,03	442,37	774	26,24	24,19	62,87	580,29	
ПОЛДНИК	Рагу овощное	150	2,96	7,98	14,43	142,74	200	3,94	10,64	19,24	190,32	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	40	3,16	0,40	19,32	85,44	
	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	9,00	34,79	200	0,08	0,00	10,00	38,66	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		360	5,40	8,28	37,92	241,61	440	7,18	11,04	48,56	314,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1573	36,54	43,20	151,47	1140,04	1904	48,01	55,33	187,05	1436,91	

Рекомендации на ужин: Пудинг из говядины (паровой), сыр, напиток из плодов шиповника

День 9												
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
1года 6 месяцев-3 года						3-6 лет						
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,37	5,40	16,35	136,32	200	7,16	7,20	21,80	181,76	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	40	3,16	0,40	19,32	85,44	
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	5,53	21,6	200	0,14	0,00	6,14	24	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		360	7,87	5,70	36,37	222	440	10,46	7,60	47,26	291,2	
ЗАВТРАК 2	Сок	195	0,98	0,00	19,70	82,33	200	1,00	0,00	20,20	84,44	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		195	0,98	0,00	19,70	82,33	200	1,00	0,00	20,20	84,44	
ОБЕД	Морковь отварная	40	0,47	0,04	2,27	11,33	60	0,70	0,06	3,40	17	
	Суп картофельный с клецками	180	7,20	6,57	8,10	123,3	200	8,00	7,30	9,00	137	
	Каша пшеничная рассыпчатая	113	4,96	2,81	29,21	156,55	124	5,44	3,09	32,05	171,79	
	Соус молочный	20	0,42	1,03	1,27	16,21	30	0,63	1,55	1,91	24,31	
	Фрикадельки мясные	54	7,34	8,64	4,32	124,56	75	10,20	12,00	6,00	173	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,12	0,00	12,91	49,27	200	0,16	0,00	17,22	65,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		587	22,49	19,45	68,10	533,42	729	27,77	24,48	82,94	658,4	
ПОЛДНИК	Каша манная молочная жидкая	133	5,41	5,85	22,18	163,48	155	6,31	6,82	25,85	190,53	
	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	9,00	34,79	200	0,08	0,00	10,00	38,66	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		313	5,48	5,85	31,18	198,27	355	6,39	6,82	35,85	229,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	36,82	31,00	155,35	1036,02	1724	45,62	38,90	186,25	1263,23	

Рекомендации на ужин: Жаркое по-домашнему, кефир

День 10												
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
1года 6 месяцев-3 года							3-6 лет					
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная вязкая	154	6,95	6,84	30,66	212,3	205	9,25	9,10	40,82	282,61	
	Кофейный напиток на молоке	180	5,72	6,30	18,13	151,97	200	6,36	7,00	20,14	168,86	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		334	12,67	13,14	48,79	364,27	405	15,61	16,10	60,96	451,47	
ЗАВТРАК 2	Сок	195	0,98	0,00	19,70	82,33	200	1,00	0,00	20,20	84,44	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		195	0,98	0,00	19,70	82,33		200	1,00	0,00	20,20	
ОБЕД	Свекла отварная	40	0,53	0,07	2,87	14	60	0,80	0,10	4,30	21	
	Уха с крупой	180	10,04	2,99	9,92	106,63	220	12,28	3,65	12,12	130,33	
	Рыба припущенная	60	13,65	4,27	0,37	94,5	80	18,20	5,70	0,50	126	
	Картофель в молоке	153	3,23	4,21	17,93	123,75	204	4,30	5,61	23,91	165	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,12	0,00	12,91	49,27	200	0,16	0,00	17,22	65,7	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	40	3,16	0,40	19,32	85,44	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		613	29,94	11,84	58,49	452,23	804	38,90	15,46	77,37	593,47	
ПОЛДНИК	Капуста тушеная	150	3,65	3,29	10,79	89,49	200	4,86	4,38	14,38	119,32	
	Чай с молоком и сахаром	150	1,14	1,19	9,24	51,2	200	1,52	1,58	12,32	68,26	
	Булочка молочная	50	4,64	1,00	26,00	134,29	70	6,50	1,40	36,40	188	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	9,43	5,48	46,03	274,98	470	12,88	7,36	63,10	375,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1492	53,02	30,46	173,01	1173,81	1879	68,39	38,92	221,63	1504,96	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14389	402,96	356,64	1532,17	10911,01	17480	519,37	456,44	1903,91	13754,85	

Рекомендации на ужин: Запеканка из творога, яйца варёные, напиток витаминный