



**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2021-22 г.г.**

детский сад 12 часов пребывания

возрастные категории 1-3, 3-7 лет

Сезон: зима-весна

День 1. Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи																			№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С							
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли						
завтрак																			
1	Макароны отварные с сыром	130	110	6,42	4,74	5,91	4,37	18,27	13,51	151,8	112,2	0	0	5,76	4,8	0	206		
2	Икра кабачковая (консервированная)	50	40	0,72	0,6	2,83	2,36	4,63	3,86	46,8	39	0	0	0	0	0	93		
3	Бутерброд с маслом	35	25	2,14	1,84	6,61	5,66	12,79	10,96	119	102	0	0	0	0	0	1		
4	Чай с лимоном	200	180	0,86	0,77	1,26	1,13	13,28	11,96	55,66	50,09	3,14	2,83	8,9	7,6	0	393		
	итого	415	355	10,1	8,0	16,6	13,5	49,0	40,3	373,3	303,3	8,9	7,6	0	0	0			
второй завтрак																			
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	180	1	0,9	0	0	20,2	18,18	84,44	76	4	3,6	4	3,6	0	399		
	итого	200	180	1	0,9	0	0	20,2	18,18	84,44	76	4	3,6	4	3,6	0			
обед																			
1	Суп картофельный с крупой	200	150	3,29	2,47	3,07	2,3	9,79	7,34	81	60,75	3,48	2,61	0,12	0,11	0	80		
2	Котлета рубленая	80	60	8,44	6,33	9,24	8,09	12,56	10,99	183	160,12	0	0	0	0	0	282		
3	Каша рассыпчатая с маслом	130	110	2,92	2,43	4,3	3,58	33,53	27,94	201	167,5	0	0	0	0	0	165		
4	Овощи натуральные соленные	50	40	0,48	0,32	0,06	0,04	1,5	1	8,4	5,6	6	5	0	0	0	70		
5	Хлеб ржаной	50	40	2,37	1,9	0,3	0,24	14,49	11,59	70,5	56,4	0	0	0,36	0,3	0	376		
6	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,4	0,33	0,02	0,01	24,98	20,82	101,7	84,75	10,0	8,0	0	0	0			
	итого	690	550	17,9	13,8	17,0	14,3	96,9	79,7	645,6	535,1	10,0	8,0	0	0	0			
полдник																			
1	Бутерброд с повидлом	50	35	2,15	1,14	0,95	0,8	19,15	13,13	93,5	73,18	0,09	0,07	1,4	1,26	0	2		
2	Напиток кисломолочный	200	180	5,8	5,22	5	4,5	8	7,2	100	90	1,5	1,3	0	0	0	401		
	итого	250	215	8,0	6,4	6,0	5,3	27,2	20,3	193,5	163,2	1,5	1,3	0	0	0			
ужин																			
1	Каша молочная с крупой	200	150	3,86	2,9	4,06	3,05	13,47	10,1	105,92	79,44	0,72	0,54	7	7	0	185		
2	Фрукты свежие	70	70	0,28	0,28	0,28	0,28	6,86	6,86	30,8	30,8	0	0	0	0	0	368		
3	Хлеб пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	0	0	0	0	0			
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	3,16	2,84	2,68	2,41	15,96	14,36	101,12	91	1,3	1,17	9,02	8,71	0	395		
	итого	490	420	8,62	7,34	7,26	5,98	42,97	38	272,64	236,04	33,4	29,3	0	0	0			
ИТОГО за целый день		2045	1720	45,6	36,3	46,8	39,1	236,1	196,5	1569,4	1313,6	33,4	29,3	0	0	0			

Сезон: зима-весна

День 2. Вторник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи																	№ рец.
Наименование блюда		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С					
				сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли				
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
1	Пудинг из творога (запеченный) с соусом сметанным	170	150	18,84	15,81	19,04	16,17	49,6	43,9	338,57	287,57	0,28	0,24	235/354,1			
2	Бутерброд с маслом	35	25	2,14	1,84	6,61	5,66	12,79	10,96	119	102	0	0	1			
3	Какао с молоком	200	180	3,88	3,19	6,54	5,89	27,58	24,82	118,88	105,92	1,58	1,41	397			
	итого	405	355	24,9	20,8	32,2	27,7	90,0	79,7	576,5	495,5	1,9	1,7				
второй завтрак																	
1	Плоды свежие	100	100	0,56	0,56	0,14	0,14	15,2	15,2	64	64	38	38	368			
	итого	100	100	0,56	0,56	0,14	0,14	15,2	15,2	64	64	38	38				
обед																	
1	Суп картофельный с крупой	200	150	3,29	2,47	3,07	2,3	9,79	7,34	81	60,75	3,48	2,61	80			
2	Бефстроганов из отварного мяса	80	60	5,34	5,04	6,29	6,25	5,19	4,92	154,5	138,9	0,01	0,01	278			
3	Пюре картофельное	130	110	2,65	2,24	6,24	5,28	31,59	26,73	118,95	100,65	15,47	13,32	321			
4	Икра свекольная	50	40	1,41	0,95	2,76	1,84	7,4	4,9	60,01	40,04	4,03	2,69	54			
5	Хлеб пшеничный	20	15	1,32	0,99	0,24	0,18	6,68	5,01	34,8	26,1	0	0				
6	Хлеб ржаной	50	40	2,37	1,9	0,3	0,24	14,49	11,59	70,5	56,4	0	0				
7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,4	0,33	0,02	0,01	24,98	20,82	101,7	84,75	0,36	0,3	376			
	итого	710	565	16,8	13,9	18,9	16,1	100,1	81,3	621,5	507,6	23,4	18,9				
полдник																	
1	Булочка российская	70	60	2,92	2,22	5,61	4,81	48,3	33,3	225	193	0	0	474			
2	Молоко кипяченное	180	150	5,28	4,75	6,82	6,14	15,22	14,08	184,58	170,74	2,46	2,05	400			
	итого	250	210	8,2	7,0	12,4	11,0	63,5	47,4	409,6	363,7	2,5	2,1				
ужин																	
1	Каша молочная с крупой	200	150	3,86	2,9	4,06	3,05	13,47	10,1	105,92	79,44	0,72	0,54	185			
2	Яйца вареные	50	50	6,22	6,22	5,64	5,64	0,34	0,34	77,18	77,18	0	0	213			
3	Хлеб пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	0	0				
4	Чай с лимоном	200	180	0,86	0,77	1,26	1,13	13,28	11,96	55,66	50,09	3,14	2,83	393			
	итого	470	400	12,26	11,21	11,2	10,06	33,77	29,08	273,56	241,51	3,86	3,37				
ИТОГО за целый день		1935	1630	62,7	53,5	74,9	65,0	302,6	252,7	1945,1	1672,3	69,5	64,0				

Сезон: зима-весна

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи															№ рец.
Наименование блюда		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С			
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
завтрак															
1	Котлета рыбная любительская	80	60	11,16	8,37	3,9	2,93	9,04	6,78	116	87	3,06	2,3	256	
2	Каша рассыпчатая с маслом	130	110	2,92	2,43	4,3	3,58	33,53	27,94	201	167,5	0	0	165	
3	Горох отварной (консервированный)	50	40	2,5	2	0,1	0,08	4,15	3,32	27,5	22	5,5	4,4	131	
4	Бутерброд с маслом и сыром	45	35	4,73	3,99	6,88	6,5	14,56	12,3	139	117,38	0,07	0,06	3	
5	Кофейный напиток с молоком	200	180	3,16	2,84	2,68	2,41	15,96	14,36	101,12	91	1,3	1,17	395	
	итого	505	425	24,47	19,63	17,86	15,5	77,24	64,7	584,62	484,88	9,93	7,93		
второй завтрак															
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	180	1	0,9	0	0	20,2	18,18	84,44	76	4	3,6	399	
	итого	200	180	1	0,9	0	0	20,2	18,18	84,44	76	4	3,6		
обед															
1	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200	150	1,83	1,1	4,9	3,54	12,75	7,65	102,5	61,5	8,24	6,18	57	
2	Жаркое по-домашнему	180	160	12,52	10,02	3,65	3,5	22,97	20,41	256,81	227,56	7,34	6,53	276	
3	Овощи натуральные соленные	50	40	0,48	0,32	0,06	0,04	1,5	1	8,4	5,6	6	5	70	
4	Хлеб пшеничный	20	15	1,32	0,99	0,24	0,18	6,68	5,01	34,8	26,1	0	0		
5	Хлеб ржаной	50	40	2,37	1,9	0,3	0,24	14,49	11,59	70,5	56,4	0	0		
6	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,4	0,33	0,02	0,01	24,98	20,82	101,7	84,75	0,36	0,3	376	
	итого	680	555	18,9	14,7	9,2	7,5	83,4	66,5	574,7	461,9	21,9	18,0		
полдник															
1	Кондитерское изделие	50	20	2,2	0,88	10,2	4,08	25,1	10,04	280,4	112,16	0	0	703	
2	Напиток кисломолочный	200	180	5,8	5,22	5	4,5	8,4	7,56	102	92	1,4	1,26	401	
	итого	250	200	8,0	6,1	15,2	8,6	33,5	17,6	382,4	204,2	1,4	1,3		
ужин															
1	Каша молочная с крупой	200	150	3,86	2,9	4,06	3,05	13,47	10,1	105,92	79,44	0,72	0,54	185	
2	Плоды свежие	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95	10	10	368	
3	Хлеб пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	0	0		
4	Чай с лимоном	200	180	0,86	0,77	1,26	1,13	13,28	11,96	55,66	50,09	3,14	2,83	393	
	итого	520	450	7,54	6,49	6,06	4,92	54,43	49,74	291,38	259,33	13,86	13,37		
	ИТОГО за целый день	2155	1810	59,9	47,8	48,3	36,5	268,7	216,7	1917,6	1486,3	51,1	44,2		

Сезон: зима-весна

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи															№ рец.	
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С				
				сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад		если
завтрак		сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	
1	Рыба запеченная	80	60	9,54	8,85	5,22	4,84	6,81	6,32	112	104	0,36	0,52	254		
2	Пюре картофельное	130	110	2,65	2,24	6,24	5,28	31,59	26,73	118,95	100,65	15,74	13,32	321		
3	Овощи натуральные соленные	50	40	0,48	0,32	0,06	0,04	1,5	1	8,4	5,6	6	5	70		
4	Бутерброд с маслом и сыром	45	35	4,73	3,99	6,88	6,5	14,56	12,3	139	117,38	0,07	0,06	3		
5	Кофейный напиток с молоком	200	180	3,16	2,84	2,68	2,41	15,96	14,36	101,12	91	1,3	1,17	395		
	итого	505	425	20,6	18,2	21,1	19,1	70,4	60,7	479,5	418,6	23,5	20,1			
второй завтрак																
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	180	1	0,9	0	0	20,2	18,18	84,44	76	4	3,6	399		
	итого	200	180	1	0,9	0	0	20,2	18,18	84,44	76	4	3,6			
обед																
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	150	2,16	1,62	2,85	2,27	17,15	10,29	104,75	62,85	8,25	4,95	82		
2	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	150	9,34	7,78	6,77	5,64	16,34	13,62	163,57	136,31	7,24	6,03	302		
3	Капуста квашеная	60	40	1,15	0,64	2,85	2,43	2,58	1,43	62,93	34,96	19,47	12,98	47		
4	Хлеб пшеничный	25	20	1,65	1,32	0,3	0,24	8,35	6,68	43,5	34,8	0	0			
5	Хлеб ржаной	50	40	2,37	1,9	0,3	0,24	14,49	11,59	70,5	56,4	0	0			
6	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,4	0,33	0,02	0,01	24,98	20,82	101,7	84,75	0,36	0,3	376		
	итого	695	550	17,1	13,6	13,1	10,8	83,9	64,4	547,0	410,1	35,3	24,3			
полдник																
1	Кондитерское изделие	50	20	2,2	0,88	10,2	4,08	25,1	10,04	280,4	112,16	0	0	703		
2	Напиток кисломолочный	200	180	5,8	5,22	5	4,5	8,4	7,56	102	92	1,4	1,26	401		
	итого	250	200	8,0	6,1	15,2	8,6	33,5	17,6	382,4	204,2	1,4	1,3			
ужин																
1	Каша молочная с крупой	200	150	3,86	2,9	4,06	3,05	13,47	10,1	105,92	79,44	0,72	0,54	185		
2	Фрукты свежие	70	70	0,28	0,28	0,28	0,28	6,86	6,86	30,8	30,8	7	7	368		
3	Хлеб пшеничный	25	20	1,65	1,32	0,3	0,24	8,35	6,68	43,5	34,8	0	0			
4	Чай с лимоном	200	180	0,86	0,77	1,26	1,13	13,28	11,96	55,66	50,09	3,14	2,83	393		
	итого	495	420	6,65	5,27	5,9	4,7	41,96	35,6	235,88	195,13	10,86	10,37			
ИТОГО за целый день		2145	1775	53,3	44,1	55,3	43,2	250,0	196,5	1729,1	1304,0	75,1	59,6			

Сезон: зима-весна

День 1. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи															№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С			
				сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
завтрак															
1	Каша молочная с крупой	200	150	3,86	2,9	4,06	3,05	13,47	10,1	105,92	79,44	0,72	0,54	185	
2	Бутерброд с маслом	35	25	2,14	1,84	6,61	5,66	12,79	10,96	119	102	0	0	1	
3	Кофейный напиток с молоком	200	180	3,16	2,84	2,68	2,41	15,96	14,36	101,12	91	1,3	1,17	395	
	итого	435	355	9,2	7,6	13,4	11,1	42,2	35,4	326,0	272,4	2,0	1,7		
второй завтрак															
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	180	1	0,9	0	0	20,2	18,18	84,44	76	4	3,6	399	
	итого	200	180	1	0,9	0	0	20,2	18,18	84,44	76	4	3,6		
обед															
1	Свекольник	200	150	2,05	1,23	4	3	14,1	8,46	109,75	65,85	8,78	5,27	58	
2	Шницель рубленый	80	60	8,44	6,33	9,24	8,09	12,56	10,99	183	160,12	0,12	0,11	282	
3	Макаронные изделия отварные с маслом	130	110	1,43	1,06	2,71	1,81	21,25	14,17	127,02	84,68	0	0	205	
4	Икра кабачковая (консервированная)	50	40	0,72	0,6	2,83	2,36	4,63	3,86	46,8	39	5,76	4,8	93	
5	Хлеб пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	0	0		
6	Хлеб ржаной	50	40	2,37	1,9	0,3	0,24	14,49	11,59	70,5	56,4	0	0		
7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,4	0,33	0,02	0,01	24,98	20,82	101,7	84,75	0,36	0,3	376	
	итого	710	570	16,7	12,8	19,3	15,8	98,7	76,6	673,6	525,6	15,0	10,5		
полдник															
1	Кондитерское изделие	20	20	0,88	0,88	4,08	4,08	10,04	10,04	112,16	112,16	0	0	703	
2	Фрукты свежие	70	70	0,28	0,28	0,28	0,28	6,86	6,86	30,8	30,8	7	7	368	
3	Напиток кисломолочный	180	150	5,22	4,35	4,5	3,75	7,56	6,3	92	76,7	0,54	0,45	401	
	итого	270	240	6,4	5,5	8,9	8,1	24,5	23,2	235,0	219,7	7,5	7,5		
ужин															
1	Печень по-строгановски	80	60	7,6	6,95	8,98	6,74	12,82	12,12	148	111	6,76	5,07	255	
2	Каша вязкая с маслом	130	110	3,18	2,65	2,47	2,06	19,54	16,28	112,98	94,15	0	0	168	
3	Винегрет овощной	60	40	0,81	0,54	3,7	2,47	4,61	3,08	54,96	36,64	7,98	5,3	45	
4	Хлеб пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	0	0		
5	Чай с лимоном	200	180	0,86	0,77	1,26	1,13	13,28	11,96	55,66	50,09	3,14	2,83	393	
	итого	490	410	13,77	12,23	16,65	12,64	56,93	50,12	406,4	326,68	17,88	13,2		
ИТОГО за целый день		2105	1755	47,0	39,0	58,2	47,6	242,5	203,5	1725,4	1420,4	46,5	36,4		

Сезон: зима-весна

День 2. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи														№ реч.	
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С			
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
завтрак															
1	Запеканка из творога с соусом сметанным	170	150	18,64	15,97	12,21	10,78	33,05	30,11	281,11	241,75	1,87	1,61	237/354,1	
2	Бутерброд с маслом	35	25	2,14	1,84	6,61	5,66	12,79	10,96	119	102	0	0	1	
3	Какао с молоком	200	180	3,88	3,19	6,54	5,89	27,58	24,82	118,88	105,92	1,58	1,42	397	
	итого	405	355	24,7	21,0	25,4	22,3	73,4	65,9	519,0	449,7	3,5	3,0		
второй завтрак															
1	Фрукты свежие	100	100	0,56	0,56	0,14	0,14	15,2	15,2	64	64	38	38	368	
	итого	100	100	0,56	0,56	0,14	0,14	15,2	15,2	64	64	38	38		
обед															
1	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200	150	1,75	1,05	4,88	2,93	8,48	5,09	84,75	50,85	18,48	11,09	67	
2	Гуляш из отварного мяса	70	60	7,02	5,73	7,13	6,11	2,3	1,97	139,38	113,75	0,48	0,41	277	
3	Пюре картофельное с морковью	130	110	2,54	1,69	4,1	2,73	16,02	10,68	111	74	13,99	9,33	322	
4	Свекла отварная с зеленым горошком	50	40	1	0,67	2,51	1,67	4,92	3,28	46,26	30,84	5,88	3,92	34	
5	Хлеб пшеничный	20	10	1,32	0,66	0,24	0,12	6,68	3,34	34,8	17,4	0	0		
6	Хлеб ржаной	50	40	2,37	1,9	0,3	0,24	14,49	11,59	70,5	56,4	0	0		
7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,4	0,33	0,02	0,01	24,98	20,82	101,7	84,75	0,36	0,3	376	
	итого	700	560	16,4	12,0	19,2	13,8	77,9	56,8	588,4	428,0	39,2	25,1		
полдник															
1	Булочка домашняя	70	60	2,1	1,37	5,76	5,51	32,74	27,35	200,6	184,4	0	0	469	
2	Молоко кипяченое	180	150	5,28	4,75	6,82	6,14	15,22	14,08	184,58	170,74	2,46	2,05	400	
	итого	250	210	7,4	6,1	12,6	11,7	48,0	41,4	385,2	355,1	2,5	2,1		
ужин															
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	150	3,96	2,97	6,4	4,8	25,44	19,08	179,6	134,7	0,9	0,68	93	
2	Яйца вареные	50	50	6,22	6,22	5,64	5,64	0,34	0,34	77,18	77,18	0	0	213	
3	Хлеб пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	0	0	4	
4	Чай с лимоном	200	180	0,86	0,77	1,26	1,13	13,28	11,96	55,66	50,09	3,14	2,83	393	
	итого	470	400	12,36	11,28	13,54	11,81	45,74	38,06	347,24	296,77	4,04	3,51		
ИТОГО за целый день		1925	1625	61,4	51,0	70,8	59,7	260,2	217,4	1903,8	1593,6	87,1	71,6		

Сезон: зима-весна

День 3. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи															№ респ.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал			Витамин С		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
завтрак															
1	Биточки рыбные запеченные	80	60	9,71	7,28	3,9	2,9	9,04	6,78	116	87	2,26	1,7	255	
2	Картофель запеченный	130	110	2	1,7	2,5	2,11	21	16,8	138	110,4	16,96	13,57	152	
3	Овощи отварные	50	40	0,78	0,62	0,05	0,04	3,11	2,49	29,6	23,68	2,21	1,77	320	
4	Бутерброд с маслом и сыром	45	35	4,73	3,99	6,88	6,5	14,56	12,3	139	117,38	0,07	0,06	3	
5	Кофейный напиток с молоком	200	180	3,16	2,84	2,68	2,41	15,96	14,36	101,12	91	1,3	1,17	395	
ИТОГО		505	425	20,4	16,4	16,0	14,0	63,7	52,7	523,7	429,5	22,8	18,3		
второй завтрак															
1	Плоды свежие	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95	10	10	368	
ИТОГО		100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95	10	10		
обед															
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	150	5,3	3,98	5,17	3,1	15,45	9,27	135	81	11,2	6,72	83	
2	Голубцы ленивые с соусом	190	135	6,76	4,91	8,74	5,63	30,05	27,09	290,07	264,79	23,79	16,9	298	
3	Овощи натуральные соленные	50	40	0,48	0,32	0,06	0,04	1,5	1	8,4	5,6	6	5	70	
4	Хлеб ржаной	50	40	2,37	1,9	0,3	0,24	14,49	11,59	70,5	56,4	0	0		
5	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,4	0,33	0,02	0,01	24,98	20,82	101,7	84,75	0,36	0,3	376	
ИТОГО		670	515	15,3	11,4	14,3	9,0	86,5	69,8	605,7	492,5	41,4	28,9		
полдник															
1	Бутерброд с повидлом	50	35	2,15	1,14	0,95	0,8	19,15	13,13	93,5	73,18	0,09	0,07	2	
2	Напиток кисломолочный	200	180	5,8	5,22	5	4,5	8	7,2	100	90	1,4	1,26	401	
ИТОГО		250	215	8,0	6,4	6,0	5,3	27,2	20,3	193,5	163,2	1,5	1,3		
ужин															
1	Каша молочная с крупой	200	150	3,86	2,9	4,06	3,05	13,47	10,1	105,92	79,44	0,72	0,54	185	
2	Яйца вареные	50	50	6,22	6,22	5,64	5,64	0,34	0,34	77,18	77,18	0	0	213	
3	Хлеб пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	0	0		
4	Чай с лимоном	200	180	0,86	0,77	1,26	1,13	13,28	11,96	55,66	50,09	3,14	2,83	393	
ИТОГО за целый день		470	400	12,26	11,21	11,2	10,06	33,77	29,08	273,56	241,51	3,86	3,37		
ИТОГО за целый день		1995	1655	57,4	46,9	48,0	38,8	232,1	192,9	1691,5	1421,7	79,5	61,9		

Сезон: зима-весна

День 4. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи																			№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С							
												сад	ясли	сад			ясли	сад	ясли
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли						
1	Пудинг из творога с яблоками с соусом молочным	190	150	17,05	14,93	13,49	10,93	38,08	35,12	294,6	226	1,89	1,65	240/351,1					
2	Бутерброд с маслом	35	25	2,14	1,84	6,61	5,66	12,79	10,96	119	102	0	0	1					
3	Какао с молоком	200	180	3,88	3,19	6,54	5,89	27,58	24,82	118,88	105,92	1,58	1,42	397					
	итого	425	355	23,1	20,0	26,6	22,5	78,5	70,9	532,5	433,9	3,5	3,1						
второй завтрак																			
1	Фрукты свежие	115	100	0,69	0,6	0,13	0,12	17,25	15	75,9	66	46	40	368					
	итого	115	100	0,69	0,6	0,13	0,12	17,25	15	75,9	66	46	40						
обед																			
1	Суп картофельный с бобовыми, с гренками	200	150	4,09	3,07	5,35	3,21	16,15	9,69	133,25	79,95	5,83	3,5	81					
2	Биточки мясные с соусом	80	60	5,59	3,55	7,97	5,97	9,75	7,53	149	111,75	0,17	0,13	289					
3	Картофель отварной с маслом	130	110	2,36	1,97	5,3	4,1	26,65	22,8	113,03	94,19	17,02	14,18	125					
4	Капуста квашеная	60	40	1,15	0,64	2,85	2,43	2,58	1,43	62,93	34,96	19,47	12,98	47					
5	Хлеб ржаной	50	40	2,37	1,9	0,3	0,24	14,49	11,59	70,5	56,4	0	0						
6	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,4	0,33	0,02	0,01	24,98	20,82	101,7	84,75	0,36	0,3	376					
	итого	700	550	16,0	11,5	21,8	16,0	94,6	73,9	630,4	462,0	42,9	31,1						
полдник																			
1	Булочка "Веснушка"	70	60	2,24	1,74	3,39	2,95	32,35	30,74	200,67	172	0,08	0,07	473					
2	Молоко кипяченное	180	150	5,28	4,75	6,82	6,14	15,22	14,08	184,58	170,74	2,46	2,05	400					
	итого	250	210	7,5	6,5	10,2	9,1	47,6	44,8	385,3	342,7	2,5	2,1						
ужин																			
1	Омлет натуральный	150	130	13,28	9,86	23,76	17,64	2,66	1,99	277,07	205,73	0,19	0,16	215					
2	Овощи отварные	50	40	0,78	0,62	0,05	0,04	3,11	2,49	29,6	23,68	1,8	1,44	320					
3	Овощи натуральные соленные	50	40	0,48	0,32	0,06	0,04	1,5	1	8,4	5,6	6	5	70					
4	Хлеб пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	0	0						
5	Чай с лимоном	200	180	0,86	0,77	1,26	1,13	13,28	11,96	55,66	50,09	3,14	2,83	393					
	итого	470	410	16,72	12,89	25,37	19,09	27,23	24,12	405,53	319,9	11,13	9,43						
ИТОГО за целый день		1960	1625	64,0	51,4	84,1	66,7	265,1	228,7	2029,6	1624,6	106,0	85,7						

Сезон: зима-весна

День 5. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи														№ рец.	
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С			
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
1	Рыба, тушенная с овощами	80	60	8,74	6,55	3,77	2,83	2,2	1,65	80	60	1,13	0,85	247	
2	Пюре картофельное	130	110	2,65	2,24	6,24	5,28	31,59	26,73	118,95	100,65	15,74	13,32	321	
3	Овощи натуральные соленные	50	40	0,48	0,32	0,06	0,04	1,5	1	8,4	5,6	6	5	70	
4	Бутерброд с маслом и сыром	45	35	4,73	3,99	6,88	6,5	14,56	12,3	139	117,38	0,07	0,06	3	
5	Кофейный напиток с молоком	200	180	3,16	2,84	2,68	2,41	15,96	14,36	101,12	91	1,3	1,17	395	
итого		505	425	19,8	15,9	19,6	17,1	65,8	56,0	447,5	374,6	24,2	20,4		
второй завтрак															
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	180	1	0,9	0	0	20,2	18,18	84,44	76	4	3,6	399	
итого		200	180	1	0,9	0	0	20,2	18,18	84,44	76	4	3,6		
обед															
1	Суп картофельный с клецками	200	150	1,64	1,23	3,1	1,86	12,58	7,55	86,5	51,9	5,75	3,45	85	
2	Плов из птицы	180	150	8,4	5,33	12,88	10,07	32,6	28,8	347,99	290	0,86	0,72	304	
3	Икра морковная	50	40	1,41	0,95	2,76	1,84	7,4	4,93	60,06	40,04	4,04	2,69	54	
4	Хлеб пшеничный	25	20	1,65	1,32	0,3	0,24	8,35	6,68	43,5	34,8	0	0		
5	Хлеб ржаной	50	40	2,37	1,9	0,3	0,24	14,49	11,59	70,5	56,4	0	0		
6	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,4	0,33	0,02	0,01	24,98	20,82	101,7	84,75	0,36	0,3	376	
итого		685	550	15,9	11,1	19,4	14,3	100,4	80,4	710,3	557,9	11,0	7,2		
полдник															
1	Кондитерское изделие	50	20	2,2	0,88	10,2	4,08	25,1	10,04	280,4	112,16	0	0	703	
2	Напиток кисломолочный	200	180	5,8	5,22	5	4,5	8,4	7,56	102	92	0,6	0,54	401	
итого		250	200	8,0	6,1	15,2	8,6	33,5	17,6	382,4	204,2	0,6	0,5		
ужин															
1	Каша молочная вязкая "Дружба"	200	150	3,66	2,75	6,76	5,07	31,9	23,93	203,52	152,64	0	0	168	
2	Плоды свежие	70	70	0,28	0,28	0,28	0,28	6,86	6,86	30,8	30,8	7	7	368	
3	Хлеб пшеничный	25	20	1,65	1,32	0,3	0,24	8,35	6,68	43,5	34,8	0	0		
4	Чай с лимоном	200	180	0,86	0,77	1,26	1,13	13,28	11,96	55,66	50,09	3,14	2,83	393	
итого		495	420	6,45	5,12	8,6	6,72	60,39	49,43	333,48	268,33	10,14	9,83		
ИТОГО за целый день		2135	1775	51,1	39,1	62,8	46,6	280,3	221,6	1958,0	1481,0	50,0	41,5		
Итого за весь период		20345	17005	556,7	453,68	613,1	500,15	2619,58	2168,05	16481,28	13333,49	624,86	516,06		
Итого среднее значение				55,7	45,4	61,3	50,0	262,0	216,8	1648,1	1333,3	69,4	57,3		