




Утверждаю:

Заведующий МБДОУ №37

 Н.Н. Неелова

приказ от 28.01.2016 

Десятидневное меню

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения "Детский сад №37"

возраст с 2 до 3 лет

возраст с 3 до 7 лет

Название блюда	Масса					№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
		г,	г,	г,	Ккал	
1 неделя, день 1	3-7 ЛЕТ					
Завтрак						
Каши вязкая ячневая молочная	190	5,45	7,21	9,14	193,8	23
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	10
Бутерброд с маслом и повидлом	40	1,68	2,64	10,52	59,85	3
Итого за завтрак	410	10,8	13,04	35,48	360,65	
Второй завтрак						
Сок	200	0,45	0,15	22,8	94	16
Итого за второй завтрак	200	0,45	0,15	22,8	94	
Обед						
Салат из отварной свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	31
Рассольник ленинградский со сметаной на мясном бульоне	200	1,65	4,09	25,42	96,6	42
Жаркое по- домашнему	200	15,13	9,72	41,47	268,18	58
Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	11,88	64,80	13
Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,45	12,53	65,25	1
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	15,2	94	2
Итого за обед	707,5	23,46	17,62	110,68	635,78	
Полдник						
Омлет с морковью	120	6,56	16,33	17,85	199,05	65
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44,44	75
Итого за полдник	320	6,62	16,35	28,95	243,49	
Итого за день	1637,5	41,33	47,16	197,91	1333,92	

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
	г,	г,	г,	г,	Ккал	
Понедельник, 1 неделя, день 1	2-3 года					
Завтрак						
<i>Каша вязкая ячневая молочная</i>	150	4,93	5,69	8,52	153	23
<i>Какао с молоком</i>	165	3,46	2,99	14,25	97,9	10
<i>Бутерброд с маслом и повидлом</i>	20	0,85	1,32	8,54	29,92	3
Итого за завтрак	335	9,24	10	31,31	280,82	
Второй завтрак						
<i>Сок</i>	200	0,75	0	15,15	64	16
Итого за второй завтрак	200	0,75	0	15,15	64	
Обед						
<i>Салат из отварной свеклы</i>	30	0,42	1,82	2,5	28,17	36
<i>Рассольник ленинградский со сметаной на мясном бульоне</i>	150	1,24	3,07	20,42	72,45	42
<i>Жаркое по- домашнему</i>	160	12,1	7,78	33,17	210,54	58
<i>Компот из сухофруктов</i>	150	0,38	0,00	8,50	54,00	13
<i>Хлеб ржаной</i>	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1
<i>Хлеб пшеничный</i>	35	2,66	9,45	11,50	82,25	2
Итого за обед	555	18,78	22,48	86,11	499,61	
Полдник						
<i>Омлет с морковью</i>	100	5,46	13,6	14,87	165,87	65
<i>Чай с сахаром</i>	150	0,04	0,01	6,99	28	75
Итого за полдник	250	5,5	13,61	21,86	193,87	
Итого за день	1340	34,27	46,09	154,43	1038,3	

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
	г,	г,	г,	г,	Ккал	
1 неделя, день 2	3-7 ЛЕТ					
Завтрак						
Каша овсяная из "Геркулеса"	165	4,66	5,75	23,79	187,43	19
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	7
Бутерброд с маслом	25	1,55	4,29	9,88	84,4	4
Итого за завтрак	370	8,88	12,38	47,98	360,83	
Второй завтрак						
Фрукт	200	0,80	0,80	19,60	88,00	74
Итого за второй завтрак	200,00	0,80	0,80	19,60	88,00	
Обед						
Салат из кукурузы консервированной	50	1,44	3,09	4,02	49,65	33
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	3,64	2,47	12,53	65,36	36
Капуста тушеная	140	2,47	5,18	13,42	112	49
Биточки из мяса со сметанным соусом	80	5,98	8,52	17,45	175,63	53/69
Компот из свежемороженых ягод	180	0,19	0,04	16,21	65,93	15
Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,45	12,53	65,25	1
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	2
Итого за обед	727,5	19,24	20,07	95,84	627,82	
Полдник						
Запеканка из творога с повидлом	130	5,91	7,32	17,15	202,19	64
Кисломолочный продукт	160	3,8	5	8	75	17
Итого за полдник	290	9,71	12,32	25,15	277,19	
Итого за день	1587,50	38,63	45,57	188,57	1353,84	

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
	г,	г,	г,	г,	Ккал	
1 неделя, день 2	2-3 года					
Завтрак						
Каша овсяная из "Геркулеса"	130	4,29	5,16	21,24	152,63	19
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	7
Бутерброд с маслом	20	1,17	4,25	7,42	72,65	4
Итого за завтрак	300	8,11	11,74	39,97	302,28	
Второй завтрак						
Фрукт	190	0,76	0,76	18,62	83,60	74
Итого за второй завтрак	190,00	0,76	0,76	18,62	83,60	
Обед						
Салат из кукурузы консервированной	30	0,86	1,85	2,41	29,97	33
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	2,96	1,81	9,4	58,63	36
Капуста тушеная	110	2,18	4,08	10,44	86,9	49
Биточки из мяса со сметанным соусом	60	4,63	5,63	10,52	148,87	53/69
Компот из свежемороженых ягод	150	0,158	0,033	13,508	54,94	15
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	2
Итого за обед	560	15,048	14,003	71,058	502,01	
Полдник						
Запеканка из творога с повидлом	100	4,54	5,63	13,19	155,53	64
Кисломолочный продукт	150	2,5	3,75	6	56,25	17
Итого за полдник	250	7,04	9,38	19,19	211,78	
Итого за день	1300,00	30,96	35,88	148,84	1099,67	

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
	г,	г,	г,	г,	Ккал	
1 неделя, день 3	3-7 ЛЕТ					
Завтрак						
Каша вязкая рисовая молочная	200	4,96	7,46	26,08	192	21
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	9
Бутерброд с маслом	25	1,55	4,29	9,88	84,4	4
Итого за завтрак	405	9,36	14,16	50,32	367,4	
Второй завтрак						
Сок	200	0,45	0,15	22,8	94	16
Итого за второй завтрак	200	0,45	0,15	22,8	94	
Обед						
Салат из помидоров	60	0,67	3,71	2,83	47,46	28
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	2,73	3,62	13,72	98,1	34/35
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,88	4,81	27,44	180,33	48
Фрикадельки из птицы	70	8,44	6,34	6,7	151,37	54
Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0,1	17,29	65	11
Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,45	12,53	65,25	1
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	2
Итого за обед	717,5	20,92	19,19	90,35	654,51	
Полдник						
Манник	110	6,66	12,11	37,37	266,38	63
Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,52	6
Итого за полдник	290	7,02	12,2	37,44	268,9	
Итого за день	1612,5	37,75	45,7	200,91	1384,81	

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
	г,	г,	г,	г,	Ккал	
1 неделя, день 3	2-3 года					
Завтрак						
Каша вязкая рисовая молочная	150	3,45	5,6	19,56	144	21
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	9
Бутерброд с маслом	20	1,17	4,25	7,42	72,65	4
Итого за завтрак	320	6,96	11,85	37,61	286,65	
Второй завтрак						
Сок	200	0,75	0,00	15,15	64,00	16
Итого за второй завтрак	200	0,75	0	15,15	64	
Обед						
Салат из помидоров	30	0,33	1,85	1,41	23,73	28
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	2,04	2,51	10,33	73,57	34/35
Каша гречневая рассыпчатая	110	4,12	4,07	23,21	152,58	48
Фрикадельки из птицы	60	7,65	7,03	5,85	130	54
Напиток из плодов шиповника	150	0,15	0,08	12,97	48,75	11
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	2
Итого за обед	545	17,41	16,02	71,17	516,08	
Полдник						
Манник	60	3,98	7,86	24,07	145,3	63
Чай без сахара	150	0,3	0,07	0,06	2,1	6
Итого за полдник	210	4,28	7,93	24,13	147,4	
Итого за день	1275	29,4	35,8	148,06	1014,13	

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
	г,	г,	г,	г,	Ккал	
1 неделя, день 4	3-7 ЛЕТ					
Завтрак						
Каша манная молочная вязкая	175	3,71	6,53	21,95	168	22
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	10
Бутерброд с маслом	25	1,55	4,29	9,88	84,4	4
Итого за завтрак	380	8,93	14,01	47,65	359,4	
Второй завтрак						
Фрукт	200	0,80	0,80	19,60	88,00	74
Итого за второй завтрак	200	0,8	0,8	19,6	88	
Обед						
Салат из горошка консервированного	50	1,49	2,59	3,12	41,8	32
Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной на бульоне из мяса	200	1,66	4,12	10,63	68,12	37
Пюре картофельное	130	5,63	4,16	23,93	134,28	52
Гуляши из мяса	70	5,25	6,65	7,67	169,15	62
Напиток Витошка	200	0,00	0,00	19,00	80,00	инст произ
Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,45	12,53	65,25	1
Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,5	2
Итого за обед	727,5	18,79	18,21	91,64	629,1	
Полдник						
Пряники заварные	50	3,84	3,06	25,88	130,4	73
Молоко кипяченое	200	6,25	5,42	10,07	138,88	18
Итого за полдник	250	10,09	8,48	35,95	269,28	
Итого за день	1557,5	38,61	41,5	194,84	1345,78	

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
	г,	г,	г,	г,	Ккал	
1 неделя, день 4						2-3 ГОДА
Завтрак						
Каша манная молочная вязкая	135	2,91	5,04	16,93	122	22
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	10
Бутерброд с маслом	20	1,17	4,25	7,42	72,65	4
Итого за завтрак	305	7,23	12,01	37,31	283,65	
Второй завтрак						
Фрукт	190	0,76	0,76	18,62	83,60	74
Итого за второй завтрак	190	0,76	0,76	18,62	83,60	
Обед						
Салат из горошка консервированного	30	0,89	1,55	1,87	25,08	32
Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной на бульоне из мяса	150	1,24	3,09	5,09	51,09	37
Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8	52
Гуляш из мяса	60	4,5	5,7	6	123,6	62
Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	8,50	54,00	13
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	2
Итого за обед	570	13,72	14,78	62,59	486,27	
Полдник						
Пряники заварные	50	3,84	3,06	25,88	130,4	73
Молоко кипяченое	150	4,21	4,08	7,58	85	18
Итого за полдник	200	8,05	7,14	33,46	215,4	
Итого за день	1265	29,76	34,69	151,98	1068,92	

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
	г,	г,	г,	г,	Ккал	
1 неделя, день 5	3-7 ЛЕТ					
Завтрак						
Каши вязкая пшеничная молочная	150	3,48	6,06	21,29	147	20
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	7
Бутерброд с сыром	40,00	2,48	3,8	12,33	122,6	5
Итого за завтрак	370	8,63	12,2	47,93	358,6	
Второй завтрак						
Сок	200	0,45	0,15	22,8	94	16
Итого за второй завтрак	200	0,45	0,15	22,8	94	
Обед						
Салат из моркови	50,00	0,62	0,05	5,80	26,15	30,00
Свекольник со сметаной на мясном бульоне	200	1,97	4,12	11,72	93,32	38
Сложный гарнир(рис отварной, овощи тушеные)	150	4,51	5,85	25,39	173,78	50
Котлета рыбная Любительская	80	5,63	4,78	4,82	106,02	55
Компот из кураги	200	3,94	1,13	20,08	113	14
Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,45	12,53	65,25	1
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	2
Итого за обед	737,50	20,67	16,54	90,18	624,52	
Полдник						
Булочка пром пр-ва	50	3,6	8,9	36,1	222,55	72
Кисломолочный напиток	160	3,8	5	8	75	17
Итого за полдник	210	7,4	13,9	44,1	297,55	
Итого за день	1517,50	37,15	42,79	205,01	1374,67	

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
	г,	г,	г,	г,	Ккал	
1 неделя, день 5	2-3 ГОДА					
Завтрак						
Каши вязкая пшеничная молочная	130	3,48	4,39	18,45	107,72	20
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	7
Бутерброд с сыром	30	1,98	3,47	9,09	95,49	5
Итого за завтрак	310	8,11	10,19	38,85	280,21	
Второй завтрак						
Сок	200	0,75	0	15,15	64	16
Итого за второй завтрак	200	0,75	0	15,15	64	
Обед						
Салат из моркови	30	0,37	0,03	3,48	16,69	30
Свекольник со сметаной на мясном бульоне	150	1,24	3,09	5,09	51,09	38
Сложный гарнир(рис отварной, овощи тушеные)	120	2,45	3,84	12,73	109,8	50
Котлета рыбная Любительская	60	4,5	3,78	1,85	72,36	55
Компот из кураги	180	3,54	1,01	18,07	101,7	14
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	2
Итого за обед	585	15,22	12,228	58,62	439,09	
Полдник						
Булочка пром пр-ва	50	3,6	8,9	36,1	222,55	72
Кисломолочный напиток	150	2,5	3,75	6	56,25	17
Итого за полдник	200	6,1	12,65	42,1	278,8	
Итого за день	1295	30,18	35,07	154,72	1062,10	

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
	г,	г,	г,	г,	Ккал	
2 неделя, день 6	3-7 ЛЕТ					
Завтрак						
<i>Лапша молочная со сливочным маслом</i>	200	4,85	5,81	19,99	155	26
<i>Какао с молоком</i>	180	3,67	3,19	15,82	107	10
<i>Бутерброд с маслом</i>	25	1,55	4,29	9,88	84,4	4
Итого за завтрак	405	10,07	13,29	45,69	346,4	
Второй завтрак						
<i>Сок</i>	200	0,45	0,15	22,8	94	16
Итого за второй завтрак	200	0,45	0,15	22,80	94,00	
Обед						
<i>Салат из кукурузы консервированной</i>	50	1,44	3,09	4,02	49,65	33
<i>Суп картофельный с мясными фрикадельками</i>	180	6,40	5,55	11,25	127,90	39/40
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	130	4,88	4,81	27,44	180,33	48
<i>Рыба, тушеная с овощами</i>	70	6,66	3,97	34,65	90,67	56
<i>Компот из свежемороженых ягод</i>	180	0,19	0,04	16,21	65,93	15
<i>Хлеб ржаной</i>	37,5	2,48	0,45	12,53	65,25	1
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	2,28	0,24	14,76	70,5	2
Итого за обед	687,5	24,33	18,15	120,86	650,23	
Полдник						
<i>Омлет натуральный</i>	110	7,51	14,97	3,84	182,47	67
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,06	0,02	11,1	44,44	75
Итого за полдник	310	7,57	14,99	14,94	226,91	
Итого за день	1602,50	42,42	46,58	204,29	1317,54	

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
	г,	г,	г,	г,	Ккал	
2 неделя, день 6	2-3 ГОДА					
Завтрак						
<i>Лапша молочная со сливочным маслом</i>	150	3,39	4,36	12,99	116,25	26
<i>Какао с молоком</i>	150	3,15	2,72	12,96	89	10
<i>Бутерброд с маслом</i>	20	1,17	4,25	7,42	72,65	4
Итого за завтрак	320	7,71	11,33	33,37	277,9	
Второй завтрак						
<i>Сок</i>	200	0,75	0	15,15	64	16
Итого за второй завтрак	200	0,75	0	15,15	64,00	
Обед						
<i>Салат из кукурузы консервированной</i>	30	0,86	1,85	2,41	29,97	48
<i>Суп картофельный с мясными фрикадельками</i>	150	5,84	4,62	9,38	106,59	39/40
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	110	4,12	4,07	23,21	145,25	48
<i>Рыба, тушенная с овощами</i>	50	3,91	2,89	21,3	59	56
<i>Компот из свежемороженых ягод</i>	150	0,158	0,033	13,508	54,94	15
<i>Хлеб ржаной</i>	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,28	0,24	14,76	70,5	2
Итого за обед	550	19,15	14,07	94,58	518,45	
Полдник						
<i>Омлет натуральный</i>	90	3,12	7,72	1,84	149,29	67
<i>Чай с сахаром</i>	180	0,04	0,01	8,38	33,6	75
Итого за полдник	270	3,16	7,73	10,22	182,89	
Итого за день	1340	30,77	33,13	153,32	1043,24	

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
	г,	г,	г,	г,	Ккал	
2 неделя, день 7	3-7 ЛЕТ					
Завтрак						
<i>Каша вязкая рисовая молочная</i>	200	4,96	7,46	26,08	192	21
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	2,85	2,41	14,36	91	9
<i>Бутерброд с маслом и повидлом</i>	40	1,68	2,64	10,52	59,85	3
Итого за завтрак	420	9,49	12,51	50,96	342,85	
Второй завтрак						
<i>Сок</i>	200	0,45	0,15	22,8	94	16
Итого за второй завтрак	200	0,45	0,15	22,8	94	
Обед						
<i>Салат из горошка консервированного</i>	50	1,49	2,59	3,12	41,8	32
Борщ	200	1,55	4,09	12,56	76,4	41
<i>Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)</i>	230	9,6	12,17	21,63	243,8	57
<i>Соус сметанный</i>	30	0,42	0,59	1,76	22,23	69
<i>Напиток Витошка</i>	200	0,00	0,00	19,00	80,00	инст произ
<i>Хлеб ржаной</i>	37,5	2,48	0,45	12,53	65,25	1
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,04	0,32	19,68	94	2
Итого за обед	787,5	18,58	20,21	90,28	623,48	
Полдник						
<i>Запеканка из творога с морковью со сладким молочным соусом</i>	110	5,63	7,3	20,12	198	66/68
<i>Кисломолочный продукт</i>	160	3,8	5	8	75	17
Итого за полдник	270	9,43	12,3	28,12	273	
Итого за день	1677,5	37,95	45,17	192,16	1333,33	

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
	г,	г,	г,	г,	Ккал	
2 неделя, день 7	2-3 ГОДА					
Завтрак						
Каша вязкая рисовая молочная	150	3,45	5,6	19,56	144	21
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	9
Бутерброд с маслом и повидлом	40	1,68	2,64	10,52	59,85	3
Итого за завтрак	340	7,47	10,24	40,71	273,85	
Второй завтрак						
Сок	200	0,75	0	15,15	64,00	16
Итого за второй завтрак	200	0,75	0	15,15	64	
Обед						
Салат из горошка консервированного	40	1,18	2,06	2,49	33,44	32
Борщ	180	1,39	3,48	7,46	68,76	41
Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	180	8,40	6,32	14,65	148,40	57
Соус сметанный	15	0,21	0,74	0,88	11,11	69
Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	10,20	64,80	13
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1
Хлеб пшеничный	35	2,66	9,45	19,72	82,25	2
Итого за обед	660,00	16,27	22,41	65,42	460,96	
Полдник						
Запеканка из творога с морковью со сладким молочным соусом	85	4,33	5,63	15,53	117	66/68
Кисломолочный продукт	150	2,5	3,75	6	56,25	17
Итого за полдник	235	6,83	9,38	21,53	173,25	
Итого за день	1435	31,32	42,03	142,81	972,06	

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
	г,	г,	г,	г,	Ккал	
2 неделя, день 8	3-7 ЛЕТ					
Завтрак						
<i>Каша вязкая пшеничная молочная</i>	150	5,25	6,06	19,22	155,52	24
<i>Чай с молоком</i>	180	2,67	2,34	14,31	89	7
<i>Бутерброд с сыром</i>	40	2,48	3,8	12,33	122,6	5
Итого за завтрак	370	10,40	12,20	45,86	367,12	
Второй завтрак						
<i>Фрукт</i>	200	0,80	0,80	19,60	88,00	74
Итого за второй завтрак	200	0,80	0,80	19,60	88,00	
Обед						
<i>Салат из отварной свеклы</i>	60	0,85	3,64	5,01	56,34	31
<i>Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из птицы</i>	200	3,77	2,29	10,63	86,60	45/47
<i>Плов из птицы</i>	230	13,32	17,51	24,48	277,20	61
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,50	0,00	13,20	72,00	13
<i>Хлеб ржаной</i>	38	2,48	0,45	12,53	65,25	1
<i>Хлеб пшеничный</i>	25	1,52	0,16	9,84	47,00	2
Итого за обед	753	22,44	24,05	75,69	604,39	
Полдник						
<i>Булочка промышленного производства</i>	50	3,6	8,9	36,1	222,55	72
<i>Напиток из плодов шиповника</i>	200	0,2	0,1	17,29	65	11
Итого за полдник	250	3,80	9,00	53,39	287,55	
Итого за день	1573	37,44	46,05	194,54	1347,06	

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры (2-3 л.)
	г,	г,	г,	г,	Ккал	
2 неделя, день 8	2-3 ГОДА					
Завтрак						
<i>Каша вязкая пшеничная молочная</i>	150	4,55	3,52	12,65	138	24
<i>Чай с молоком</i>	150	2,65	2,33	11,31	77	7
<i>Бутерброд с сыром</i>	30	1,98	3,47	9,09	95,49	5
Итого за завтрак	330	9,18	9,32	33,05	310,49	
Второй завтрак						
<i>Фрукт</i>	190	0,76	0,76	18,62	83,60	74
Итого за второй завтрак	190	0,76	0,76	18,62	83,6	
Обед						
<i>Салат из отварной свеклы</i>	40	0,56	2,42	3,34	37,56	31
<i>Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из птицы</i>	180	3,39	2,06	9,56	77,94	45/47
<i>Плов из птицы</i>	180	10,42	13,7	19,15	216,93	61
<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0,45	0,00	10,20	64,80	13
<i>Хлеб ржаной</i>	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1
<i>Хлеб пшеничный</i>	15	1,14	0,12	7,38	35,25	2
Итого за обед	625	17,94	18,66	59,65	484,68	
Полдник						
<i>Булочка промышленного производства</i>	50	3,6	8,9	31,2	222,55	85
<i>Напиток из плодов шиповника</i>	150	0,15	0,08	12,97	48,75	11
Итого за полдник	200	3,75	8,98	44,17	271,3	
Итого за день	1345	31,63	37,72	155,49	1150,07	

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
	г,	г,	г,	г,	Ккал	
2 неделя, день 9	3-7 ЛЕТ					
Завтрак						
<i>Каша манная молочная вязкая</i>	200	4,25	7,47	25,09	192	22
<i>Какао с молоком</i>	180	3,67	3,19	15,82	107	10
<i>Бутерброд с маслом</i>	25	1,55	4,29	9,88	84,4	4
Итого за завтрак	405	9,47	14,95	50,79	383,4	
Второй завтрак						
<i>Сок</i>	200	0,45	0,15	22,8	94	16
Итого за второй завтрак	200	0,45	0,15	22,8	94	
Обед						
<i>Салат из свежих огурцов</i>	50	0,38	3,65	1,42	40,38	27
Суп рыбный	180	5,08	2,36	10,37	103,8	43
<i>Макаронные изделия отварные</i>	130	4,96	2,15	17,87	117,86	51
<i>Котлета рубленая, запеченная в молочном соусе</i>	85	4,63	10,62	8,61	152,36	59
<i>Кисель из кураги</i>	180	0,8	0,05	16,78	106,56	12
<i>Хлеб ржаной</i>	37,5	2,48	0,45	12,53	65,25	1
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	2,28	0,24	14,76	70,5	2
Итого за обед	702,5	20,61	19,52	82,34	656,71	
Полдник						
<i>Печенье промышленного производства</i>	50	3,84	3,06	32,4	194,86	71
<i>Кисло-молочный продукт</i>	160	3,8	5	8	75	17
Итого за полдник	210	7,64	8,06	40,4	269,86	
Итого за день	1517,5	38,17	42,68	196,33	1403,97	

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
	г,	г,	г,	г,	Ккал	
2 неделя, день 9	2-3 ГОДА					
Завтрак						
Каша манная молочная вязкая	150	3,24	5,6	18,82	136	22
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	10
Бутерброд с маслом	20	1,17	4,25	7,42	72,65	4
Итого за завтрак	320	7,56	12,57	39,2	297,65	
Второй завтрак						
Сок	200	0,75	0,00	15,15	64,00	16
Итого за второй завтрак	200	0,75	0	15,15	64	
Обед						
Салат из свежих огурцов	30	0,2	1,82	0,7	20,19	27
Суп рыбный	150	3,54	1,93	6,92	79,08	43
Макаронные изделия отварные	120	4,61	1,59	12,6	98,64	51
Котлета рубленая, запеченная в молочном соусе	65	3,46	8,15	6,31	95,63	59
Кисель из кураги	150	0,67	0,05	12,52	72,65	12
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	2
Итого за обед	575	16,74	14,14	63,83	488,89	
Полдник						
печенье промышленного производства	50	3,84	3,06	32,4	194,86	71
Кисломолочный продукт	150	2,5	3,75	6	56,25	17
Итого за полдник	200	6,34	6,81	38,4	251,11	
Итого за день	1295	31,39	33,52	156,58	1101,65	

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
	г.	г.	г.	г.	Ккал	
2 неделя, день 10	3-7 ЛЕТ					
Завтрак						
Каши вязкая молочная "Дружба"	200	6,21	7,73	20,4	201	25
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	9
Бутерброд с маслом	25	1,55	4,29	9,88	84,4	4
Итого за завтрак	405	10,61	14,43	44,64	376,4	
Второй завтрак						
Фрукты	200	0,80	0,80	19,60	88,00	74
Итого за второй завтрак	200	0,8	0,8	19,6	88	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,68	6,06	6,38	49,5	29
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,2	15,6	107,8	44
Пюре картофельное	150	6,51	4,8	27,63	154,94	52
Гуляш из мяса	80	6	7,6	8,77	196,32	62
Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0,1	17,29	65	11
Хлеб ржаной	37,50	2,48	0,45	12,53	65,25	1
Хлеб пшеничный	25,00	1,52	0,16	9,84	47,00	2
Итого за обед	727,5	20,26	23,21	88,2	638,81	
Полдник						
Суфле рыбное	110	10,92	11,97	28,91	245	60
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	8
Итого за полдник	290	11,04	11,99	39,11	286	
Итого за день	1622,50	42,71	50,43	191,55	1389,21	

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
	г.	г.	г.	г.	Ккал	
2 неделя, день 10	2-3 ГОДА					
<i>Завтрак</i>						
<i>Каши вязкая молочная "Дружба"</i>	130	4,03	5,01	11,44	130,65	25
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	2,34	2	10,63	70	9
<i>Бутерброд с маслом</i>	20	1,17	4,25	7,42	72,65	4
<i>Итого за завтрак</i>	300	7,54	11,26	29,49	273,3	
<i>Второй завтрак</i>						
<i>Фрукты</i>	190	0,76	0,76	18,62	83,60	74
<i>Итого за второй завтрак</i>	190	0,76	0,76	18,62	83,6	
<i>Обед</i>						
<i>Салат из белокочанной капусты с морковью</i>	40	0,51	3,24	3,68	29,5	29
<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	180	3,94	3,72	30	89,23	44
<i>Пюре картофельное</i>	120	2,45	3,84	16,35	109,8	52
<i>Гуляш из мяса</i>	60	4,5	5,7	6	123,6	62
<i>Напиток из плодов шиповника</i>	180	0,18	0,09	15,56	58,5	11
<i>Хлеб ржаной</i>	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,14	0,12	7,38	35,25	2
<i>Итого за обед</i>	610	13,56	16,95	81,61	462,83	
<i>Полдник</i>						
<i>Суфле рыбное</i>	70	5,64	5,53	11,33	155,9	60
<i>Чай с лимоном</i>	150	0,07	0,01	7,1	29	8
<i>Итого за полдник</i>	220	5,71	5,54	18,43	184,9	
<i>Итого за день</i>	1320,00	27,57	34,51	148,15	1004,63	