

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 21
Л.А. Гудко /



***Примерное перспективное меню
На зимне-весенний период
МБДОУ № 21***

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 и с 3-7 лет

№ реп.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
	ЗАВТРАК										
67	Каша рисовая молочная	150	200	5,8	5,8	8,8	8,8	29,3	29,3	229,7	229,7
176	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,85	3,77	2,9	3,99	19,4	25,95	115	153,9
117	Бутерброд с сл/м. (хлеб йодир)	45	45	2,37	2,37	4,4	4,4	1,04	1,04	108	108
3	Сыр порционный	10	15	2,32	3,24	2,95	4,13	0	0	36,4	50,9
	ИТОГ:	355	440	13,74	15,58	19,45	21,72	59,54	66,09	536,1	589,5
	II ЗАВТРАК										
	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
	ИТОГ:	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
№ реп.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
	ОБЕД										
34	Щи из квашеной капусты и картофелем	180	200	0,98	1,36	4,52	6,28	6,67	9,26	71,42	99,20
123	Курица в соусе с томатом	50	70	14,06	16,87	16,8	20,16	1,93	2,31	217,78	261,34
134	Макаронные изделия отварные	100	100	5,5	6,6	5,5	7,5	42,6	51,1	211,14	253,31
1.26	Икра кабачковая консервированная	30	30	0,57	0,57	3,62	3,62	2,31	2,31	43,7	43,7
167	Компот из свежих плодов	150	180	0,25	0,83	0	0	17	22,7	68,98	91,98
	Хлеб йодир.	20	20	0,79	2,37	0,1	0,3	0,33	0,99	23,5	70,5
	Хлеб ржаной	40	50	1,32	2,04	0,24	0,36	9,88	14,62	36,20	54,3
	ИТОГ:	540	650	29,61	38,19	28,46	34,7	98,45	124,63	742,2	931,33
№ реп.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
	ПОЛДНИК										
178	Молоко кипяченое	180	200	4,19	5,59	4,78	6,38	7,03	9,38	87,98	117,31
	Вафли	20	50	0,77	1,95	6,12	15,3	12,5	31,25	108,4	271
	ИТОГ:	200	250-	4,77	6,17	9,37	10,97	16,4	18,75	169,28	198,61
№ реп.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
	УЖИН										
114	Печень по строгановски	90	100	0	7,2	0	11,46	0	0	0	132
142	Пюре картофельное	100	120	3,19	3,83	6,06	7,2	23	27,59	160,45	192,54
	Огурец соленый	20	20	0,24	0,24	0,03	0,03	0,51	0,51	3,9	3,9
181	Чай с сахаром и лимоном	180	200	0,15	0,2	0	0	11	13,6	42	56
	Хлеб пшеничный	10	20	0,79	2,37	0,1	0,3	0,33	0,99	23,5	70,5
	ИТОГ:	400	450	8,64	19,04	7,93	21,53	24,808	36,138	215,45	460,74
	ИТОГ ДНЯ	1595	1890	56,76	78,98	65,21	88,92	199,19	245,60	1663,03	2180,18

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 и с 3-7 лет

№ реп.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	
		1,5- 3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
	ЗАВТРАК										
62	Каша манная молочная жидкая	150	200	8	10	10,3	12,8	31,3	39,1	206,3	257,5
171	Какао с молоком	180	200	2,85	3,77	2,9	3,99	19,4	25,95	115	153,9
117	Бутерброд с сл/м.	45	45	2,37	2,37	4,4	4,4	1,04	1,04	108	108
	ИТОГ:	375	445	16,44	20,28	20,75	25,52	53,94	68,29	508,7	613,3
	II ЗАВТРАК:										
	Апельсин	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	2,2	2,2	43	43
	ИТОГ:	-	-	0,9	0,9	0,2	0,2	2,2	2,2	43	43
№ реп.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	
		1,5- 3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
	ОБЕД										
110	Борщ с капустой и картофелем	150	180	2,08	2,6	2,96	3,7	14,5	18,1	95,2	119
115	Плов из отварной говядины	150	160	15,9	10,4	10,4	30,9	30,9	287,52	287,52	287,52
15	Салат из свеклы с чесноком	30	60	0,7	0,91	5,04	6,5	4,61	6,3	66,64	86,5
168	Компот из смеси с/ф	150	180	0,42	0,56	0	0	21	27,89	85,4	113,8
	Хлеб пшеничный	20	30	0,79	2,37	0,1	0,3	0,33	0,99	23,5	70,5
	Хлеб ржаной	40	50	1,32	2,04	0,24	0,36	9,88	14,62	36,20	54,3
	ИТОГ:	540	660	21,21	17,3	18,74	41,56	81,22	354,76	594,46	684,62
№ реп.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	
		1,5- 3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
	ПОЛДНИК										
174	Кефир	180	200	4,3	5,6	3,7	6,38	6,0	8,18	79,5	112,52
	Печенье	20	50	0,95	1,9	2,5	5,0	10,3	20,6	67,5	135,0
	ИТОГ:	200	250	7,59	8,99	7,7	9,3	28,76	31,11	215,27	244,6
№ реп.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	
		1,5- 3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
	УЖИН										
113	Рыба по-польски	70	70	9,3	9,3	6,3	6,3	0,3	0,3	101	101
141	Картофель отварной	100	120	3,07	3,69	5,49	6,58	24,7	29,64	165,57	198,68
136	Горошек зеленый консервированный отварной	40	40	1,55	1,55	1,65	1,65	3,5	3,5	38,94	38,94
181	Чай с сахаром и лимоном	180	200	0,2	0,2	0	0	13,6	13,6	56	56
	Хлеб пшеничный	10	20	0,79	2,37	0,1	0,3	0,33	0,99	23,5	70,5
	ИТОГ:	400	450	14,86	18,32	12,94	15,16	39,73	48,73	362,51	472,88
	ИТОГ ДНЯ	1615	1905	54,86	59,2	52,43	63,14	193,12	235,82	1588,3	1818,2

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 1,5-3 и с 3-7 лет

№ рец.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
91	Сырники розовые со сметаной	150/15	160/15	12,1	17,2	9,8	14,06	21,1	30,2	226,2	324,54
176	Кофейный напиток с молоком	150	180	2	2,79	2,4	3,19	14,7	19,71	89	118,69
117	Бутерброд с сл/м	45	45	2,37	2,37	4,4	4,4	1,04	1,04	108	108
	ИТОГ:	360	400	22,54	26,57	16,44	18,34	64,24	74,55	551,34	625,1
	II ЗАВТРАК:										
	Банан	95	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21,0	21,0	96	96
	ИТОГ:	-	-	1,5	1,5	0,5	0,5	21,0	21,0	96	96
№ рец.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
28	Суп крестьянский с крупой	150	180	6,65	10,4	3,28	4,1	14,6	29,2	116,6	145,7
83	Гуляш из говядины	50	60	10,0	13,9	12,1	15,2	3,8	48	117,12	146,4
127	Каша гречневая рассыпчатая	100	120	3,32	4,98	3,62	5,43	30	45	126	189
	Помидор соленый	10	30	0,23	0,33	0,03	0,07	0,38	0,48	2,8	4,8
	Сок фруктовый	150	180	0,6	0,8	0	0	15,15	20,02	46	69
	Хлеб пшеничный	20	30	0,79	2,37	0,1	0,3	0,33	0,99	23,5	70,5
	Хлеб ржаной	40	50	1,32	2,04	0,24	0,36	9,88	14,62	36,20	54,3
	ИТОГ:	520	650	24	33,67	21,81	27,19	67,24	140,9	504,67	683,24
№ рец.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
178	Молоко кипяченое	150	200	4,19	5,59	4,78	6,38	7,03	9,38	87,98	117,31
194	Булочка домашняя	60	60	4,25	4,25	2,9	2,9	39,2	39,2	199,8	199,8
	ИТОГ:	210	260	6,2	8,1	8,7	12,98	26,6	35,58	214,5	292,52
№ рец.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
66	Каша молочная пшеничная жидкая	200	200	8	8	10,6	10,6	31,8	31,8	250	250
181	Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,15	0,2	0	0	11	13,6	42	56
	Хлеб пшеничный	10	10	0,79	2,37	0,1	0,3	0,33	0,99	23,5	70,5
5	Яйцо отварное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,028	0,028	62,8	62,8
	ИТОГ:	400	450	8,94	10,57	10,7	10,9	43,13	46,39	315,5	376,5
	ИТОГ ДНЯ	1585	1860	-	59,3	72,9	66,6	73,5	173,36	273,34	1518

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 и с 3-7 лет

№ рец.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	
				Б		Ж		У			
				1,5- 3г	3-7л	1,5- 3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
65	Каша геркулесовая молочная	150	200	6,9	8,6	6,9	12	26,8	33,5	236,9	296
171	Какао с молоком	180	200	2,85	3,77	2,9	3,99	19,4	25,95	115	153,9
3	Сыр порционный	10	15	2,32	3,24	2,95	4,13	0	0	36,4	50,9
117	Бутерброд с сл/м	45	45	2,37	2,37	4,4	4,4	1,04	1,04	108	108
	ИТОГ:	355	440	15,34	18,88	17,35	12,72	49,44	62,69	539,3	651,8
	II ЗАВТРАК:										
	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
	ИТОГ:	-	-	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
№ рец.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	
				Б		Ж		У			
				1,5- 3г	3-7л	1,5- 3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
22	Свекольник	150	180	3,18	3,98	3,11	3,89	15,6	19,58	99,4	124,31
102	Бифштекс рубленый паровой	50	60	10,86	15,09	7,26	10,09	0,11	0,15	109,20	151,77
129	Каша пшеничная рассыпчатая	100	100	6,18	9,27	3,35	5,02	24,58	36,87	154,52	231,78
	Огурец соленый	10	20	0,24	0,24	0,03	0,03	0,51	0,51	3,9	3,9
168	Компот из смеси с/ф	150	180	0,42	0,56	0	0	21	27,89	85,4	113,8
	Хлеб пшеничный	20	20	0,79	2,37	0,1	0,3	0,33	0,99	23,5	70,5
	Хлеб ржаной	40	50	1,32	2,04	0,24	0,36	9,88	14,62	36,20	54,3
	ИТОГ:	520	610	22,06	24,69	15,45	16,77	76,69	93,29	542,7	626,9
№ рец.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	
				Б		Ж		У			
				1,5- 3г	3-7л	1,5- 3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
174	Кефир	180	200	4,3	5,6	3,7	6,38	6,0	8,18	79,5	112,52
	Пряник	20	50	0,7	1,4	0,1	0,2	0,3	0,6	55	110
	ИТОГ:	200	250	4,89	6,29	4,88	6,48	7,33	9,68	142,98	172,31
№ рец.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	
				Б		Ж		У			
				1,5- 3г	3-7л	1,5- 3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
93	Биточки рыбные	70	80	8,87	10,9	1,65	2,03	5,81	7,15	73,55	90,5
133	Рис припущенный	120	120	3,88	3,88	5,08	5,08	40,27	40,27	225,18	225,18
1.26	Икра кабачковая консервированная	20	30	0,55	0,55	0,05	0,05	0,8	0,8	8,0	8,0
184	Чай с сахаром	180	200	0,15	0,2	0	0	10,5	14	42	56
	Хлеб пшеничный	10	20	0,79	2,37	0,1	0,3	0,33	0,99	23,5	70,5
	ИТОГ:	400	450	11,63	14,27	7,86	10,12	34,05	43,16	271,95	343,8
	ИТОГ ДНЯ	1575	1850	53,92	64,13	45,54	46,09	167,51	208,82	1496	1794,81

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 и с 3-7 лет

№ рец.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	
		1,5- 3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5- 3г	3-7л	1,5- 3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
87	Пудинг творожный запеченный	150	170	16,17	19,41	5,54	6,65	26,50	31,80	220,34	264,41
157	Соус молочный	30	30	0,076	1,26	2,6	3,6	4,89	8,1	37,05	61,75
181	Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,15	0,2	0	0	11	13,6	42	56
117	Бутерброд с сл/м	35	35	2,37	2,37	4,4	4,4	1,04	1,04	108	108
	ИТОГ:	365	435	12,54	17,93	20,5	24,9	35,67	46,24	379,2	452,96
	II ЗАВТРАК:										
	Сок фруктовый	100	100	0,4	0,4	-	-	10,01	10,01	46	46
	ИТОГ:	-	-	0,4	0,4	-	-	10,01	10,01	46	46
№ рец.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	
		1,5- 3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5- 3г	3-7л	1,5- 3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
25	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	2,12	2,94	2,15	2,98	16,29	22,63	92,92	129,05
106	Жаркое по- домашнему	150	150	16,88	21,38	13,62	17,25	19,29	24,43	267,69	339,08
	Помидор соленый	10	20	0,57	0,57	3,62	3,62	2,31	2,31	43,7	43,7
162	Кисель из повидла	150	200	0,11	0,15	0	0	29,03	38,71	116,57	155,43
	Хлеб пшеничный	20	30	0,79	2,37	0,1	0,3	0,33	0,99	23,5	70,5
	Хлеб ржаной	40	50	1,32	2,04	0,24	0,36	9,88	14,62	36,20	54,3
	ИТОГ:	520	630	21,79	29,45	19,73	24,51	77,13	103,69	580,58	792,06
№ рец.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	
		1,5- 3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5- 3г	3-7л	1,5- 3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
178	Молоко кипяченое	150	200	4,19	5,59	4,78	6,38	7,03	9,38	87,98	117,31
189	Булочка веснушка	60	60	4,28	4,28	9,19	9,19	35,97	35,97	223,05	223,05
	ИТОГ:	210	260	8,55	9,85	6,6	9,28	45,2	47,38	279,3	312,32
№ рец.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	
		1,5- 3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5- 3г	3-7л	1,5- 3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
155	Каша гречневая молочная	200	200	5,4	5,4	6,9	6,9	21,4	21,4	179,16	179,16
176	Кофейный напиток с молоком	150	200	2	2,79	2,4	3,19	14,7	19,71	89	118,69
5	Яйцо отварное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,028	0,028	62,8	62,8
	Хлеб пшеничный	10	10	0,79	2,37	0,1	0,3	0,33	0,99	23,5	70,5
	ИТОГ:	400	450	6,29	10,56	7,1	10,39	29,33	42,1	231,9	368,35
	ИТОГ ДНЯ	1595	1875	53,55	64,33	60,62	88,86	183,49	185,33	1559,3	1855

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 и с 3-7 лет

№ рец.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	
				Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
	ЗАВТРАК										
66	Каша пшеничная молочная жидкая	150	150	8	10	10,6	13,2	31,8	39,7	250	312,5
176	Кофейный напиток с молоком	150	180	2	2,79	2,4	3,19	14,7	19,71	89	118,69
5	Яйцо отварное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,028	0,028	62,8	62,8
117	Бутерброд с сл/м. (хлеб йодир)	35	35	2,37	2,37	4,4	4,4	1,04	1,04	108	108
	ИТОГ:	375	405	18,3	21,22	22,5	26,19	52,268	66,718	535,8	637,2
	II ЗАВТРАК:										
	Апельсин	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	2,2	2,2	43	43
	ИТОГ:	-	-	0,4	0,4	-	-	10,01	10,01	46	46
№ рец.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	
				Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
	ОБЕД										
24	Суп картофельный с бобовыми	150	200	7,12	8,91	2,2	2,76	24,4	30,6	140,9	156,2
141	Куриное рагу с картофелем	150	150	12	15	16	20	16,9	21,2	262	327,5
5	Соленый огурец	15	20	0,66	0,66	9,7	9,7	1,76	1,76	55,35	55,35
167	Компот из свежих плодов (яблоко)	150	200	0,25	0,83	0	0	17	22,7	68,98	91,98
	Хлеб пшеничный	20	30	0,79	2,37	0,1	0,3	0,33	0,99	23,5	70,5
	Хлеб ржаной	40	50	1,32	2,04	0,24	0,36	9,88	14,62	36,20	54,3
	ИТОГ:	525	650	15,85	22,26	28,36	36,64	52,14	70,53	504,68	698,83
№ рец.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	
				Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
	ПОЛДНИК										
178	Молоко кипяченое	180	200	4,19	5,59	4,78	6,38	7,03	9,38	87,98	117,31
	Вафли	20	50	0,77	1,95	6,12	15,3	12,5	31,25	108,4	271
	ИТОГ:	200	250	4,96	6,76	10,9	15,56	19,52	28,13	196,38	279,91
№ рец.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	
				Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
	УЖИН										
	Суфле из печени	90	90	16,58	16,58	7,5	7,5	11,93	11,93	198,17	198,17
138	Капуста тушеная	150	150	2,62	4,19	3,23	5,17	13,45	21,52	87,15	139,44
181	Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,15	0,2	0	0	11	13,6	42	56
	Хлеб пшеничный	10	10	0,79	2,37	0,1	0,3	0,33	0,99	23,5	70,5
	ИТОГ:	400	450	8,48	14,17	8,22	13,1	40,55	48,55	286,14	444,95
	ИТОГ ДНЯ	1600	1855	42,21	54,14	54,83	71,34	164,98	211,94	1433,95	1806,71

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 и с 3-7 лет

№ рец.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	
		1,5- 3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5- 3г	3-7л	1,5- 3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
30	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	5,58	6,9	6,12	7,7	19,73	25	156	195
171	Какао с молоком	150	180	2,85	3,77	2,9	3,99	19,4	25,95	115	153,9
3	Сыр порционный	10	15	2,32	4,64	2,95	5,9	0	0	36,4	72,8
117	Бутерброд с сл/м	45	45	2,37	2,37	4,4	4,4	1,04	1,04	108	108
	ИТОГ:	355	440	19,97	20,66	21,69	22,78	202,5	210,08	470,24	517,35
	II ЗАВТРАК:										
	Банан	90	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
	ИТОГ:	-	-	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
№ рец.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	
		1,5- 3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5- 3г	3-7л	1,5- 3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
23	Суп из овощей	150	180	2,21	2,76	2,83	3,54	11,14	13,92	84,71	105,89
120	Фрикадельки из говядины	50	70	6,47	8,63	6,94	9,25	4,7	7,05	105,94	158,92
129	Каша пшеничная рассыпчатая	100	100	5,2	6,2	7	8,4	36,5	43,8	237,08	284,5
136	Горошек зеленый консервированный отварной	30	30	1,55	1,55	1,65	1,65	3,5	3,5	38,94	38,94
168	Компот из смеси с/ф	150	180	0,42	0,56	0	0	21	27,89	85,4	113,8
	Хлеб пшеничный	20	30	0,79	2,37	0,1	0,3	0,33	0,99	23,5	70,5
	Хлеб ржаной	40	50	1,32	2,04	0,24	0,36	9,88	14,62	36,20	54,3
	ИТОГ:	540	640	20,62	20,93	19,42	19,57	85,61	125,24	571,04	728,41
№ рец.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	
		1,5- 3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5- 3г	3-7л	1,5- 3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
174	Кефир	180	200	4,3	5,6	3,7	6,38	6,0	8,18	79,5	112,52
	Пряник	20	50	1,4	1,8	0,2	0,3	0,6	0,8	110	147
	ИТОГ:	200	250	8,44	9,84	7,68	9,28	46,23	48,58	287,78	317,11
№ рец.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	
		1,5- 3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5- 3г	3-7л	1,5- 3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
96	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	100	12,88	18,03	15,90	22,26	31,39	43,95	284,36	398,10
141	Картофель отварной	120	120	3,07	3,69	5,49	6,58	24,7	29,64	165,57	198,68
1.26	Икра кабачковая консервированная	30	30	0,57	0,57	3,62	3,62	2,31	2,31	43,7	43,7
184	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,2	0	0	10,5	14	42	56
	Хлеб пшеничный	10	10	0,79	2,37	0,1	0,3	0,33	0,99	23,5	70,5
	ИТОГ:	400	450	8,43	9,75	9,02	10,06	39,13	44,4	271,0	310,0
	ИТОГ ДНЯ	1585	1880	60,26	64,01	57,54	61,96	397,08	430,09	1619,33	1892,14

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 и с 3-7 лет

№ ре ц.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	
				Б		Ж		У			
				1,5- 3г	3-7л	1,5- 3г	3-7л	1,5- 3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
89	Сырники из творога запеченные	130	150	17,19	21,49	4,47	5,59	23,74	26,68	204,2	255,3
158	Соус сметанный	30	30	0,05	0,05	3,6	3,6	1,0	1,0	38,0	38,0
176	Кофейный напиток с молоком	150	180	2	2,79	2,4	3,19	14,7	19,71	89	118,69
117	Бутерброд с сл/м	45	45	2,37	2,37	4,4	4,4	1,04	1,04	108	108
	ИТОГ:	355	405	18,62	22,64	15,6	18,69	43,24	54,89	476,1	567,5
	II ЗАВТРАК:										
	Сок фруктовый	100	100	0,4	0,4	-	-	10,01	10,01	46	46
	ИТОГ:	-	-	1,5	1,5	0,5	0,5	21,0	21,0	96	96
№ ре ц.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	
				Б		Ж		У			
				1,5- 3г	3-7л	1,5- 3г	3-7л	1,5- 3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
28	Суп крестьянский с крупой(пшеничная)	150	180	6,65	10,4	3,28	4,1	14,6	29,2	116,6	145,7
83	Гуляш из говядины	50	60	10,0	13,9	12,1	15,2	3,8	48	117,12	146,4
133	Рис припущенный	100	100	2,48	2,98	3,63	4,36	25,18	30,22	143,37	172,04
	Помидор соленый	10	20	0,33	0,33	0,03	0,03	0,48	0,48	4,8	4,8
167	Компот из свежих плодов (яблоко)	150	200	0,25	0,83	-	-	17	22,7	68,98	91,98
	Хлеб пшеничный	20	30	0,79	2,37	0,1	0,3	0,33	0,99	23,5	70,5
	Хлеб ржаной	40	50	1,32	2,04	0,24	0,36	9,88	14,62	36,20	54,3
	ИТОГ:	520	640	21,87	25,62	12,47	14,2	55,75	70,87	425,59	511,23
№ ре ц.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	
				Б		Ж		У			
				1,5- 3г	3-7л	1,5- 3г	3-7л	1,5- 3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
178	Молоко кипяченое	150	200	4,19	5,59	4,78	6,38	7,03	9,38	87,98	117,31
213	Пирожок с повидлом	60	60	3,4	3,4	2,92	2,92	21,73	21,73	127,29	127,29
	ИТОГ:	210	260	5,0	5,0	3,8	3,8	6,3	6,3	134,5	134,5
№ ре ц.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	
				Б		Ж		У			
				1,5- 3г	3-7л	1,5- 3г	3-7л	1,5- 3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
58	Каша гречневая на молоке вязкая	240	250	3,5	5,4	4,6	6,9	14,3	21,4	119,4	179,16
181	Чай с сахаром и лимоном	150	180	0,15	0,2	-	-	10,5	14	42	56
	Хлеб пшеничный	10	20	0,79	2,37	0,1	0,3	0,33	0,99	23,5	70,5
	ИТОГ:	400	450	11,24	12,19	20,92	24,54	30,62	39,62	409,52	481,86
	ИТОГ ДНЯ	1585	1855	56,73	65,45	52,79	61,23	171,68	195,91	1445,71	1695,03

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 и с 3-7 лет

№ рец.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	
				Б		Ж		У			
				1,5- 3г	3-7л	1,5- 3г	3-7л	1,5- 3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
68	Каша ячневая молочная жидкая	150	180	6,91	6,91	6,37	6,37	37,82	37,82	236,13	236,13
171	Какао с молоком	150	180	2,85	3,77	2,9	3,99	19,4	25,95	115	153,9
3	Сыр порционный	10	15	2,32	4,64	2,95	5,9	0	0	36,4	72,8
117	Бутерброд с сл/м	45	45	2,37	2,37	4,4	4,4	1,04	1,04	108	108
	ИТОГ:	355	420	12,77	15,56	17,5	20,79	56,84	69,65	450,3	531,19
	II ЗАВТРАК:										
	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
	ИТОГ:	-	-	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
№ рец.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	
				Б		Ж		У			
				1,5- 3г	3-7л	1,5- 3г	3-7л	1,5- 3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
20	Рассольник домашний	150	180	3,86	4,83	3,19	3,99	12,77	15,97	88,4	110,5
102	Бифштекс рубленый паровой	50	70	10,86	15,09	7,26	10,09	0,11	0,15	109,20	151,77
134	Макаронные изделия отварные	100	100	5,5	6,6	5,5	7,5	42,6	51,1	211,14	253,31
15	Салат из свеклы с чесноком	30	30	0,7	0,91	5,04	6,5	4,61	6,3	66,64	86,5
162	Кисель из повидла	150	180	0,11	0,15	0	0	29,03	38,71	116,57	155,43
	Хлеб пшеничный	15	15	0,79	2,37	0,1	0,3	0,33	0,99	23,5	70,5
	Хлеб ржаной	40	50	1,32	2,04	0,24	0,36	9,88	14,62	36,20	54,3
	ИТОГ:	535	625	17,46	24,76	25,23	30,16	58,61	75,42	646,77	791,67
№ рец.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	
				Б		Ж		У			
				1,5- 3г	3-7л	1,5- 3г	3-7л	1,5- 3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
174	Кефир	180	200	4,3	5,6	3,7	6,38	6,0	8,18	79,5	112,52
	Печенье	20	50	0,95	1,9	2,5	5,0	10,3	20,6	67,5	135,0
	ИТОГ:	200	250	3,82	4,02	2,99	2,99	37,23	42,1	182,3	205,3
№ рец.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	
				Б		Ж		У			
				1,5- 3г	3-7л	1,5- 3г	3-7л	1,5- 3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
94	Котлета рыбная любительская	70	90	6,14	8,59	1,83	2,56	3,14	4,39	53,57	75,0
129	Каша пшеничная рассыпчатая	100	100	6,15	7,41	3,53	4,26	24,47	29,49	153,89	185,42
136	Горошек зеленый консервированный отварной	40	40	1,55	1,55	1,65	1,65	3,5	3,5	38,94	38,94
184	Чай с сахаром	180	200	0,15	0,2	0	0	10,5	14	42	56
	Хлеб пшеничный	10	20	0,79	2,37	0,1	0,3	0,33	0,99	23,5	70,5
	ИТОГ:	400	450	27,65	29,42	7,56	7,8	33,21	39,2	322,76	347,69
	ИТОГ ДНЯ	1590	1845	61,7	73,76	53,28	61,74	185,89	226,43	1602,13	1875,75

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 и с 3-7 лет

№ реп.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	
		1,5- 3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5- 3г	3-7л	1,5- 3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
79	Вареники ленивые с сл. маслом	155	155	11,9	15	16,3	20,5	19,7	24,8	278	370,5
176	Кофейный напиток с молоком	150	200	2	2,79	2,4	3,19	14,7	19,71	89	118,69
117	Бутерброд с сл/м	45	45	2,37	2,37	4,4	4,4	1,04	1,04	108	108
	ИТОГ:	350	400	12,77	15,56	17,5	20,79	56,84	69,65	450,3	531,19
	II ЗАВТРАК:										
	яблоко	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	2,2	2,2	43	43
	ИТОГ:	-	-	0,9	0,9	0,2	0,2	2,2	2,2	43	43
№ реп.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	
		1,5- 3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5- 3г	3-7л	1,5- 3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
22	Свекольник	150	180	3,18	3,98	3,11	3,89	15,6	19,58	99,4	124,31
106	Жаркое по- домашнему	150	150	16,88	21,38	13,62	17,25	19,29	24,43	267,69	339,08
	Огурец/помидор соленый	10	20	0,08	0,24	0,01	0,02	0,51	0,51	1,3	3,9
	Сок фруктовый	150	170	0,6	0,8	-	-	15,15	20,02	46	69
	Хлеб пшеничный	20	30	0,79	2,37	0,1	0,3	0,33	0,99	23,5	70,5
	Хлеб ржаной	40	50	1,32	2,04	0,24	0,36	9,88	14,62	36,20	54,3
	ИТОГ:	530	600	16,83	20,68	18,43	22,86	64,11	86,19	487,88	630,13
№ реп.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	
		1,5- 3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5- 3г	3-7л	1,5- 3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
178	Молоко кипяченое	150	200	4,19	5,59	4,78	6,38	7,03	9,38	87,98	117,31
194	Булочка домашняя	60	60	4,25	4,25	2,9	2,9	39,2	39,2	199,8	199,8
	ИТОГ:	210	260	5,49	6,89	6,38	7,98	7,43	9,78	147,98	177,31
№ реп.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	
		1,5- 3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5- 3г	3-7л	1,5- 3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
29	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	200	8,6	8,6	12	12	33,5	33,5	296	296
183	Чай с молоком	150	200	2,79	3,72	2,55	3,4	13,3	17,7	65,43	87,25
5	Яйцо отварное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,028	0,028	62,8	62,8
	Хлеб пшеничный	10	10	0,79	2,37	0,1	0,3	0,33	0,99	23,5	70,5
	ИТОГ:	400	450	12,25	17,4	9,8	14,06	31,6	44,2	268,2	380,54
	ИТОГ ДНЯ	1590	1810	51,04	63,36	57,53	70,31	172,22	222,93	1515,64	1887,88



Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 21
/ Л.А. Гудко

***Примерное перспективное меню
На летне-осенний период
МБДОУ № 21***

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1,5-3 и с 3-7 лет

№ рец.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)			
				ЗАВТРАК		Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
66	Каша молочная пшеничная жидкая	180	200	8	8	10,6	10,6	31,8	31,8	250	250		
176	Кофейный напиток с молоком	150	180	2	2,79	2,4	3,19	14,7	19,71	89	118,69		
117	Бутерброд с сл/м. (хлеб йодир).	45	45	2,37	2,37	4,4	4,4	1,04	1,04	108	108		
	ИТОГ:	375	425	15,42	17,34	18,27	20,5	76,95	90,2	546,6	627,2		
	II ЗАВТРАК												
	Банан	100	100	0,4	0,4	-	-	10,01	10,01	46	46		
	ИТОГ:	-	-	0,4	0,4	-	-	10,01	10,01	46	46		
№ рец.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)			
				ОБЕД		Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
25	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	2,12	2,94	2,15	2,98	16,29	22,63	92,92	129,05		
124	Плов из отварной птицы	150	160	15,9	10,4	10,4	30,9	30,9	287,52	287,52	287,52		
	Огурец/Помидор	20	40	0,29	0,35	0,04	0,05	0,85	1,02	4,59	5,49		
162	Компот из свежих плодов	150	200	0,11	0,15	0	0	29,03	38,71	116,57	155,43		
	Хлеб йодированный	20	30	0,79	2,37	0,1	0,3	0,33	0,99	23,5	70,5		
	Хлеб ржаной	40	50	1,32	2,04	0,24	0,36	9,88	14,62	36,20	54,3		
	ИТОГ:	530	680	15,8	19,67	17,86	20,82	81,39	109,2	543,2	610,1		
№ рец.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)			
				ПОЛДНИК		Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
178	Молоко кипяченое	180	200	4,19	5,59	4,78	6,38	7,03	9,38	87,98	117,31		
	Вафли	20	50	0,77	1,95	6,12	15,3	12,5	31,25	108,4	271		
	ИТОГ:	200	250	5,78	6,38	8,99	9,59	16,57	17,37	176,1	187,1		
№ рец.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)			
				УЖИН		Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
114:1	Суфле из печени	90	100	16,58	16,58	7,5	7,5	11,93	11,93	198,17	198,17		
138	Капуста тушеная	150	150	2,62	4,19	3,23	5,17	13,45	21,52	87,15	139,44		
181	Чай с сахаром и лимоном	150	180	0,15	0,2	0	0	11	13,6	42	56		
	Хлеб йодированный	10	20	0,79	2,37	0,1	0,3	0,33	0,99	23,5	70,5		
	ИТОГ:	400	450	10,16	11,13	9,95	11,13	42,2	45,72	338,8	367,3		
	ИТОГ ДНЯ	-	-	42,21	54,14	54,83	71,34	164,98	211,94	1433,95	1806,71		

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: 1,5-3 и с 3-7 лет

№ реп.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)			
				ЗАВТРАК		Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
62	Каша манная молочная жидкая	150	180	5,22	6,96	5,17	6,90	29,22	38,96	184,24	245,65		
171	Какао с молоком	150	180	2,85	3,77	2,9	3,99	19,4	25,95	115	153,9		
3	Сыр порционный	10	15	2,32	3,24	2,95	4,13	0	0	36,4	50,9		
117	Бутерброд с сл/м.	45	45	2,37	2,37	4,4	4,4	1,04	1,04	108	108		
	ИТОГ:	355	420	19,3	20,43	19,43	21,27	208,1	220	416,3	486,4		
	II ЗАВТРАК												
	Апельсин/Сок фруктовый	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21,0	21,0	96	96		
	ИТОГ:	-	-	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47		
№ реп.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)			
				ОБЕД		Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
24	Суп картофельный с бобовыми	150	180	2,58	3,23	7,82	9,78	9,12	11,4	114,35	142,94		
102	Бифштекс рубленый	50	70	10,86	15,09	7,26	10,09	0,11	0,15	109,20	151,77		
215	Овощное рагу	120	160	2,91	3,87	6,81	9,08	17,75	23,67	143,75	191,67		
167	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,25	0,83	0	0	17	22,7	68,98	91,98		
	Хлеб пшеничный	20	30	0,79	2,37	0,1	0,3	0,33	0,99	23,5	70,5		
	Хлеб ржаной	40	50	1,32	2,04	0,24	0,36	9,88	14,62	36,20	54,3		
	ИТОГ:	530	690	20,71	26,97	26,89	28,49	87,94	112,4	649,6	788,1		
№ реп.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)			
				ПОЛДНИК		Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
174	Кефир	180	200	4,3	5,6	3,7	6,38	6,0	8,18	79,5	112,52		
	Пряник	20	50	0,7	2,4	0,1	1,4	0,3	0,6	55	120		
	ИТОГ:	200	250	3,47	4,05	2,99	2,99	39	44,78	205,2	228,8		
№ реп.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)			
				УЖИН		Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
113	Рыба по- польски	70	70	12,88	18,03	15,90	22,26	31,39	43,95	284,36	398,10		
141	Картофель отварной	100	120	3,07	3,69	5,49	6,58	24,7	29,64	165,57	198,68		
	Огурец/Помидор	40	40	0,29	0,35	0,04	0,05	0,85	1,02	4,59	5,49		
184	Чай с сахаром	180	200	0,15	0,2	0	0	10,5	14	42	56		
	Хлеб пшеничный	10	20	0,79	2,37	0,1	0,3	0,33	0,99	23,5	70,5		
	ИТОГ:	400	450	9,38	10,31	11,35	13,3	47,52	51,92	318,6	340,4		
	ИТОГ ДНЯ	-	-	52,86	61,76	60,66	66,05	242,11	291,7	1467	1843		

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: 1,5-3 и с 3-7 лет

№ рец.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)			
				ЗАВТРАК		Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
91	Сырники розовые со сметаной	150/15	160/15	12,1	17,2	9,8	14,06	21,1	30,2	226,2	324,54		
181	Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,15	0,2	0	0	10,5	14	42	56		
117	Бутерброд с сл/м.	45	45	2,37	2,37	4,4	4,4	1,04	1,04	108	108		
	ИТОГ:	360	420	18,14	22,18	31,71	40,23	64,27	76,48	474,5	568,2		
	II ЗАВТРАК												
	Яблоко /сок фруктовый	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	2,2	2,2	43	43		
	ИТОГ:	-	-	0,9	0,9	0,2	0,2	2,2	2,2	43	43		
№ рец.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)			
				ОБЕД		Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
36	Щи из свежей капусты	150	180	7,12	8,91	2,2	2,76	24,4	30,6	140,9	156,2		
83	Гуляш из говядины	50	70	11,12	13,9	12,1	15,2	3,8	4,8	189,2	236,5		
134	Макаронные изделия отварные	100	100	4,02	5,02	4,24	5,30	28,26	35,33	164,8	206		
	Огурец/Помидор	40	40	0,29	0,35	0,04	0,05	0,85	1,02	4,59	5,49		
168	Компот из свежих плодов	150	180	0,42	0,56	-	-	21	27,89	85,4	113,8		
	Хлеб пшеничный	20	30	0,79	2,37	0,1	0,3	0,33	0,99	23,5	70,5		
	Хлеб ржаной	40	50	1,32	2,04	0,24	0,36	9,88	14,62	36,20	54,3		
	ИТОГ:	550	650	24,77	29,68	21,46	24,56	86,97	109,2	631,7	740,1		
№ рец.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)			
				ПОЛДНИК		Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
178	Молоко кипяченое	150	200	4,19	5,59	4,78	6,38	7,03	9,38	87,98	117,31		
189	Булочка веснущка	60	60	4,62	4,62	4,41	4,41	35,30	35,30	199,30	199,30		
	ИТОГ:	210	260	8,92	10,22	8,11	10,79	41,3	43,48	278,8	311,82		
№ рец.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)			
				УЖИН		Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
68	Каша ячневая молочная жидкая	200	200	5,18	6,91	4,78	6,37	28,36	37,82	177,10	236,13		
176	Кофейный напиток с молоком	150	200	2	2,79	2,4	3,19	14,7	19,71	89	118,69		
5	Яйцо отварное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,028	0,028	62,8	62,8		
	Хлеб пшеничный	10	20	0,79	2,37	0,1	0,3	0,33	0,99	23,5	70,5		
	ИТОГ:	400	460	9,38	10,31	11,35	13,3	47,52	51,92	318,6	340,4		
	ИТОГ ДНЯ	-	-	52,86	61,76	60,66	66,05	242,11	291,7	1467	1843		

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: 1,5-3 и с 3-7 лет

№ рец.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическа я ценность(ккал)			
				ЗАВТРАК		Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
58	Каша гречневая на молоке вязкая	150	180	3,5	7,3	4,6	9,2	14,3	28,7	119,4	238,9		
171	Какао с молоком	150	180	2,85	3,77	2,9	3,99	19,4	25,95	115	153,9		
117	Бутерброд с сл/м.	45	45	2,37	2,37	4,4	4,4	1,04	1,04	108	108		
3	Сыр порционный	10	15	2,32	4,64	2,95	5,9	0	0	36,4	72,8		
	ИТОГ:	385	420	8,72	13,44	11,9	17,59	34,74	55,69	342,4	500,8		
	II ЗАВТРАК												
	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47		
	ИТОГ:	-	-	1,5	1,5	0,5	0,5	21,0	21,0	96	96		
№ рец.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическа я ценность(ккал)			
				ОБЕД		Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
23	Суп из овощей	150	200	2,21	2,76	2,83	3,54	11,14	13,92	84,71	105,89		
118	Гёфтели из говядины с рисом «Ежики»	70	80	6,58	7,52	9,71	11,10	6,78	7,74	140,82	160,94		
142	Пюре картофельное	100	120	3,19	3,83	6,06	7,2	23	27,59	160,45	192,54		
137	Кабачки припущенные / кабачковая икра консервированная	40	40	0,35	0,35	1,40	1,40	2,43	2,43	104,04	104,04		
	Сок фруктовый	150	180	0,6	0,8	0	0	15,15	20,02	69	92		
	Хлеб пшеничный	20	30	0,79	2,37	0,1	0,3	0,33	0,99	23,5	70,5		
	Хлеб ржаной	40	50	1,32	2,04	0,24	0,36	9,88	14,62	36,20	54,3		
	ИТОГ:	570	700	19,58	26,05	22,73	28	65,73	127,57	595,02	765,67		
№ рец.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическа я ценность(ккал)			
				ПОЛДНИК		Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
174	Кефир	180	200	4,3	5,6	3,7	6,38	6,0	8,18	79,5	112,52		
	Печенье	20	50	0,95	1,9	2,5	5,0	10,3	20,6	67,5	135		
	ИТОГ:	200	250	5,14	7,49	7,28	11,38	17,33	29,98	155,48	252,31		
№ рец.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическа я ценность(ккал)			
				УЖИН		Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
94	Котлеты рыбные любительские	90	90	8,59	11	2,56	3,29	4,39	5,6	75,0	96,4		
129	Каша пшеничная рассыпчатая	120	120	9,27	9,27	5,02	5,02	36,87	36,87	231,78	231,78		
	Огурец/Помидор	35	45	0,35	0,46	0,06	0,08	1,46	1,89	7,32	9,52		
181	Чай с сахаром и лимоном	150	180	0,15	0,2	0	0	10,5	14	42	56		
	Хлеб пшеничный	10	20	0,79	2,37	0,1	0,3	0,33	0,99	23,5	70,5		
	ИТОГ:	405	455	19,15	23,3	7,74	8,69	53,55	59,35	379,6	464,2		
	ИТОГ ДНЯ	-	-	60,64	66,57	51,96	61	287,9	312,87	1584	1783		

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1,5-3 и с 3-7 лет

№ реп.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	
				Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
87	Пудинг творожный запеченный	150	150	16,17	19,41	5,54	6,65	26,50	31,80	220,34	264,41
157	Соус сметанный	30	30	0,50	0,50	3,6	3,6	1,0	1,0	38,0	38,00,01
176	Кофейный напиток с молоком	150	180	2	2,79	2,4	3,19	14,7	19,71	89	118,69
117	Бутерброд с сл/м.	45	45	2,37	2,37	4,4	4,4	1,04	1,04	108	108
	ИТОГ:	375	375	21,04	25,07	15,94	17,84	43,24	53,55	455,34	529,11
	II ЗАВТРАК										
	Сок фруктовый	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
	ИТОГ:	-	-	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
№ реп.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	
				Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
28	Суп крестьянский с крупой (пшеничная)	150	200	6,65	10,4	3,28	4,1	14,6	29,2	116,6	145,7
106	Жаркое по-домашнему	150	150	16,88	21,38	13,62	17,25	19,29	24,43	267,69	339,08
	Огурец/Помидор	35	45	0,29	0,35	0,04	0,05	0,85	1,02	4,59	5,49
168	Компот из смеси с/ф	150	180	0,42	0,56	-	-	21	27,89	85,4	113,8
	Хлеб пшеничный	20	30	0,79	2,37	0,1	0,3	0,33	0,99	23,5	70,5
	Хлеб ржаной	40	50	1,32	2,04	0,24	0,36	9,88	14,62	36,20	54,3
	ИТОГ:	545	655	20,42	28,72	0,34	0,66	83,16	118,68	579,23	766,25
№ реп.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	
				Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
178	Молоко кипяченое	150	200	4,19	5,59	4,78	6,38	7,03	9,38	87,98	117,31
194	Булочка домашняя	60	60	4,28	4,28	9,19	9,19	35,97	35,97	223,05	223,05
	ИТОГ:	210	260	8,58	9,88	12,89	15,57	41,97	44,15	302,55	335,57
№ реп.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	
				Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
63	Суп молочный с крупой (геркулес)	180	200	4,94	4,94	6,06	6,06	18,62	18,62	148,54	148,54
5	Яйцо отварное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,028	0,028	62,8	62,8
183	Чай с молоком	180	200	2,79	3,72	2,55	3,4	13,3	17,7	65,43	87,25
	Хлеб пшеничный	10	20	0,79	2,37	0,1	0,3	0,33	0,99	23,5	70,5
	ИТОГ:	410	460	10,84	14,27	11,66	13,89	32,25	37,31	273,87	357,19
	ИТОГ ДНЯ	-	-	56,33	69,51	65,9	64,85	187,7	232,69	1520	1846

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: 1,5-3 и с 3-7 лет

2

№ реп.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическа я ценность(ккал)			
				ЗАВТРАК		Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
29	Суп молочный с крупой (манной)	180	200	3,7	4,94	4,55	6,06	13,96	18,62	111,4	148,54		
176	Кофейный напиток с молоком	150	180	2	2,79	2,4	3,19	14,7	19,71	89	118,69		
117	Бутерброд с сл/м.	45	45	2,37	2,37	4,4	4,4	1,04	1,04	108	108		
	ИТОГ:	375	425	8,07	10,1	11,35	13,65	29,7	39,37	308,4	375,23		
	II ЗАВТРАК												
	Банан	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47		
	ИТОГ:	-	-	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47		
№ реп.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическа я ценность(ккал)			
				ОБЕД		Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
36	Щи из свежей капусты	150	200	7,12	8,91	2,2	2,76	24,4	30,6	140,9	156,2		
123	Курица в соусе с томатом	50	70	14,06	16,87	16,8	20,16	1,93	2,31	217,78	261,34		
141	Картофель отварной	100	100	3,19	3,83	6,06	7,2	23	27,59	160,45	192,54		
	Огурец/Помидор	35	45	0,35	0,46	0,06	0,08	1,46	1,89	7,32	9,52		
168	Компот из свежих плодов	150	180	0,25	0,83	0	0	17	22,7	68,98	91,98		
	Хлеб пшеничный	20	30	0,79	2,37	0,1	0,3	0,33	0,99	23,5	70,5		
	Хлеб ржаной	40	50	1,32	2,04	0,24	0,36	9,88	14,62	36,20	54,3		
	ИТОГ:	545	675	27,08	35,31	25,46	30,86	78	100,7	655,13	836,38		
№ реп.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическа я ценность(ккал)			
				ПОЛДНИК		Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
178	Молоко кипяченое	180	200	4,19	5,59	4,78	6,38	7,03	9,38	87,98	117,31		
	Вафли	20	50	0,77	1,95	6,12	15,3	12,5	31,25	108,4	271		
	ИТОГ:	200	250	4,96	7,54	10,9	21,68	19,53	40,63	196,38	388,31		
№ реп.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическа я ценность(ккал)			
				УЖИН		Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
114	Печень по строгановски	90	100	0	7,2	0	11,46	0	0	0	132		
127	Каша гречневая рассыпчатая	100	120	3,19	3,83	6,06	7,2	23	27,59	160,45	192,54		
	Огурец/Помидор	20	20	0,24	0,24	0,03	0,03	0,51	0,51	3,9	3,9		
181	Чай с сахаром и лимоном	180	200	0,15	0,2	0	0	11	13,6	42	56		
	Хлеб пшеничный	10	10	0,79	2,37	0,1	0,3	0,33	0,99	23,5	70,5		
	ИТОГ:	400	450	8,64	19,04	7,93	21,53	24,808	36,138	215,45	460,74		
	ИТОГ ДНЯ	-	-	56,35	65,19	67,5	76,66	161,33	227,03	1554,36	1975,66		

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: 1,5-3 и с 3-7 лет

№ рец.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)			
				ЗАВТРАК		Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
134	Каша геркулесовая молочная жидкая	150	180	5,18	6,91	4,78	6,37	28,36	37,82	177,10	236,13		
171	Какао с молоком	150	180	2,85	3,77	2,9	3,99	19,4	25,95	115	153,9		
3	Сыр порционный	10	15	2,32	3,24	2,95	4,13	0	0	36,4	50,9		
117	Бутерброд с сл/м.	45	45	2,37	2,37	4,4	4,4	1,04	1,04	108	108		
	ИТОГ:	355	420	13,64	16,29	16,21	18,89	48,8	64,81	451	548,93		
	II ЗАВТРАК	-	-										
	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47		
	ИТОГ:	-	-	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47		
№ рец.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)			
				ОБЕД		Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
55	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	200	2,12	2,94	2,15	2,98	16,29	22,63	92,92	129,05		
215	Овощное рагу с кабачками	120	160	16,88	21,38	13,62	17,25	19,29	24,43	267,69	339,08		
102	Бифштекс рубленый паровой	50	70	10,86	15,09	7,26	10,09	0,11	0,15	109,20	151,77		
	Сок фруктовый	150	180	0,6	0,8	-	-	15,15	20,02	46	69		
	Хлеб пшеничный	20	30	0,79	2,37	0,1	0,3	0,33	0,99	23,5	70,5		
	Хлеб ржаной	40	50	1,32	2,04	0,24	0,36	9,88	14,62	36,20	54,3		
	ИТОГ:	560	640	22,06	29,99	0,34	0,66	62,4	84,58	473,63	671,45		
№ рец.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)			
				ПОЛДНИК		Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
174	Кефир	180	200	4,3	5,6	3,7	6,38	6,0	8,18	79,5	112,52		
	Печенье	20	50	0,95	1,9	2,5	5,0	10,3	20,6	67,5	135		
	ИТОГ:	200	250	5,14	7,49	7,28	11,38	17,33	29,98	155,48	252,31		
№ рец.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)			
				УЖИН		Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
98	Рыба тушеная в томате с овощами	120	120	12,43	12,43	6,87	6,87	6,41	6,41	137,21	137,21		
133	Рис припущенный	100	100	2,59	3,88	3,39	5,08	26,85	40,27	150,12	225,18		
136	Горошек зеленый консервированный отварной	20	30	1,55	1,55	1,65	1,65	3,5	3,5	38,94	38,94		
184	Чай с сахаром	150	180	0,15	0,2	0	0	10,5	14	42	56		
	Хлеб пшеничный	10	20	0,79	2,37	0,1	0,3	0,33	0,99	23,5	70,5		
	ИТОГ:	400	450	17,51	20,43	12,01	13,9	47,59	65,17	391,77	527,83		
	ИТОГ ДНЯ	-	-	58,75	74,6	36,24	45,23	185,92	254,34	1518,88	2047,52		

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: 1,5-3 и с 3-7 лет

№ рец.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическа я ценность(ккал)			
				ЗАВТРАК		Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
87	Пудинг творожный запеченный	150	160	16,17	19,41	5,54	6,65	26,50	31,80	220,34	264,41		
30	Соус сметанный	30	30	0,5	0,5	3,6	3,6	1,0	1,0	38,0	38,0		
176	Кофейный напиток с молоком	150	180	2	2,79	2,4	3,19	14,7	19,71	89	118,69		
117	Бутерброд с сл/м.	45	45	2,37	2,37	4,4	4,4	1,04	1,04	108	108		
	ИТОГ:	375	415	21,04	25,07	15,94	17,84	43,24	53,55	455,34	529,1		
	II ЗАВТРАК												
	Яблоко	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	2,2	2,2	43	43		
	ИТОГ:	-	-	0,9	0,9	0,2	0,2	2,2	2,2	43	43		
№ рец.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическа я ценность(ккал)			
				ОБЕД		Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
28	Суп крестьянский с крупой (ячневая)	150	180	6,65	10,4	3,28	4,1	14,6	29,2	116,6	145,7		
83	Гуляш из говядины	50	70	11,12	13,9	12,1	15,2	3,8	4,8	189,2	236,5		
129	Каша пшеничная рассыпчатая	100	100	46,8	46,8	4,26	4,26	29,49	29,49	185,42	185,42		
	Огурец/Помидор	20	30	0,29	0,35	0,04	0,05	0,85	1,02	4,59	5,49		
168	Компот из смеси с/ф	150	180	0,42	0,56	0	0	21	27,89	85,4	113,8		
	Хлеб пшеничный	20	30	0,79	2,37	0,1	0,3	0,33	0,99	23,5	70,5		
	Хлеб ржаной	40	50	1,32	2,04	0,24	0,36	9,88	14,62	36,20	54,3		
	ИТОГ:	530	630	25,02	31,74	17,95	21,86	79,26	104,28	653,9	682,3		
№ рец.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическа я ценность(ккал)			
				ПОЛДНИК		Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
178	Молоко кипяченое	150	200	4,19	5,59	4,78	6,38	7,03	9,38	87,98	117,31		
194	Булочка домашняя	60	60	4,25	4,25	2,9	2,9	39,2	39,2	199,8	199,8		
	ИТОГ:	210	260	6,15	6,75	6,9	7,5	17,5	18,3	162,9	173,4		
№ рец.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическа я ценность(ккал)			
				УЖИН		Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
30	Суп молочный с макаронными изделиями	200	200	5,58	6,9	6,12	7,7	19,73	25	156	195		
5	Яйцо отварное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,028	0,028	62,8	62,8		
184	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,2	0	0	10,5	14	42	56		
	Хлеб пшеничный	10	20	0,79	2,37	0,1	0,3	0,33	0,99	23,5	70,5		
	ИТОГ:	400	460	10,06	11,65	8,52	10,82	35,16	38,67	252,9	297,8		
	ИТОГ ДНЯ	-	-	61,69	77,09	56,49	62,9	186,7	226,1	1442	1726		

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: 1,5-3 и с 3-7 лет

№ рец.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическа я ценность(ккал)			
				ЗАВТРАК		Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
68	Каша ячневая молочная жидкая	150	180	6,9	8,6	6,9	12	26,8	33,5	236,9	296		
171	Какао с молоком	150	180	2,85	3,77	2,9	3,99	19,4	25,95	115	153,9		
3	Сыр порционный	10	15	2,32	3,24	2,95	4,13	0	0	36,4	50,9		
117	Бутерброд с сл/м.	45	45	2,37	2,37	4,4	4,4	1,04	1,04	108	108		
	ИТОГ:	355	420	13,28	17,44	9,3	11,53	58,74	72,24	384	472,3		
	II ЗАВТРАК												
	Яблоко	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21,0	21,0	96	96		
	ИТОГ:	-	-	1,5	1,5	0,5	0,5	21,0	21,0	96	96		
№ рец.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическа я ценность(ккал)			
				ОБЕД		Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
17	Борщ с капустой и картофелем	150	180	2,08	2,6	2,96	3,7	14,5	18,1	95,2	119		
120	Фрикадельки из говядины	50	70	6,47	8,63	6,94	9,25	4,7	7,05	105,94	158,92		
134	Макаронные изделия отварные	100	120	4,02	5,02	4,24	5,30	28,26	35,33	164,8	206		
	Огурец/Помидор	35	40	0,29	0,35	0,04	0,05	0,85	1,02	4,59	5,49		
168	Компот из свежих плодов	150	200	0,25	0,83	0	0	17	22,7	68,98	91,98		
	Хлеб пшеничный	20	30	0,79	2,37	0,1	0,3	0,33	0,99	23,5	70,5		
	Хлеб ржаной	40	50	1,32	2,04	0,24	0,36	9,88	14,62	36,20	54,3		
	ИТОГ:	545	690	23,27	27,16	37,73	43,44	71,24	88,54	706,1	834,9		
№ рец.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическа я ценность(ккал)			
				ПОЛДНИК		Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
174	Кефир	180	200	4,19	5,59	4,78	6,38	7,03	9,38	87,98	117,31		
	Пряник	20	50	0,7	2,4	0,1	1,4	0,3	0,6	55	120		
	ИТОГ:	200	250	9,28	9,54	8,64	9,28	47,6	48,6	305,3	317,1		
№ рец.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическа я ценность(ккал)			
				УЖИН		Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
935	Биточки рыбные	90	90	8,87	10,9	1,65	2,03	5,81	7,15	73,55	90,5		
141	Картофель отварной	120	120	6,18	9,27	3,35	5,02	24,58	36,87	154,52	231,78		
1.26	Икра кабачковая консервированная	30	30	0,47	0,47	1,87	1,87	2,15	2,15	29,4	29,4		
183	Чай с молоком	150	180	2,79	3,72	2,55	3,4	13,3	17,7	65,43	87,25		
	Хлеб пшеничный	10	20	0,79	2,37	0,1	0,3	0,33	0,99	23,5	70,5		
	ИТОГ:	400	450	8,79	11,58	10,2	13,59	43,02	55,93	310	405,5		
	ИТОГ ДНЯ	-	-	55,22	65,72	65,87	77,84	220,76	265,31	1505	2029		

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: 1,5-3 и с 3-7 лет

№ реп.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)			
				ЗАВТРАК		Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
155	Каша гречневая молочная	150	180	3,5	5,4	4,6	6,9	14,3	21,4	119,4	179,16		
181	Чай с сахаром и лимоном	150	180	0,15	0,2	0	0	10,5	14	42	56		
117	Бутерброд с сл/м.	45	45	2,37	2,37	4,4	4,4	1,04	1,04	108	108		
5	Яйцо отварное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,028	0,028	62,8	62,8		
	ИТОГ:	385	445	11,83	12,92	22,35	24,74	58,72	54,62	446,8	500,4		
	II ЗАВТРАК												
	Сок фруктовый	100	100	0,4	0,4	-	-	10,01	10,01	46	46		
	ИТОГ:	-	-	0,4	0,4	-	-	10,01	10,01	46	46		
№ реп.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)			
				ОБЕД		Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
22	Свекольник	150	180	3,18	3,98	3,11	3,89	15,6	19,58	99,4	124,31		
106	Жаркое по-домашнему	150	150	16,88	21,38	13,62	17,25	19,29	24,43	267,69	339,08		
	Огурец/Помидор	30	40	0,35	0,46	0,06	0,08	1,46	1,89	7,32	9,52		
168	Компот из смеси с/ф	150	180	0,42	0,56	-	-	21	27,89	85,4	113,8		
	Хлеб пшеничный	20	30	0,79	2,37	0,1	0,3	0,33	0,99	23,5	70,5		
	Хлеб ржаной	40	50	1,32	2,04	0,24	0,36	9,88	14,62	36,20	54,3		
	ИТОГ:	540	630	28,3	35,03	23,45	27,5	104,87	128,89	695,1	873,5		
№ реп.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)			
				ПОЛДНИК		Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
178	Молоко кипяченое	150	200	4,3	5,6	3,7	6,38	6,0	8,18	79,5	112,52		
194	Булочка домашняя	60	60	4,28	4,28	9,19	9,19	35,97	35,97	223,05	223,05		
	ИТОГ:	210	260	8,63	6,29	5,24	6,48	8,74	9,68	160,5	172,3		
№ реп.*	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)			
				УЖИН		Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
79	Вареники ленивые	170	190	11,9	15	16,3	20,5	19,7	24,8	278	350,5		
30	Соус сметанный	30	30	0,50	0,50	3,6	3,6	1,0	1,0	38,0	38,00		
171	Какао с молоком	180	200	2,85	3,77	2,9	3,99	19,4	25,95	115	153,9		
	Хлеб пшеничный	20	30	0,79	0,79	0,1	0,1	0,33	0,33	23,5	23,5		
	ИТОГ:	400	450	12,05	15,2	16,3	20,5	30,2	38,8	320	406,5		
	ИТОГ ДНЯ	-	-	57,91	69,44	67,94	79,22	202,5	231,9	1622	1952		