



«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующему МКДОУ № 3

И. А. Исаева

Приказ № 127/1 от «01» октября 2021 г

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

МКДОУ № 3

2021-2022 год

(осень-зима)

Понедельник														
Прием пищи	Наименование продукта	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность, ккал	Выход блюда	Витамины	Пищевые вещества			Витамин С	№ рецепт	
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Для детей до 3 лет							Для детей от 3 до 7 лет							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	Каша гречневая	150	3.41	2.88	16.64	109.62	216.4	180		3.53	2.97	17.15		168
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	40	200	0.02	0.04	0.02	9.99	0.03	392
	Батон	30	2.25	0.87	15.45	78.6	104.8	40	0	3	1.2	20.56	0	1
	Масло	4	0.04	2.9	0.056	26.48	39.72	6	0	0.06	4.4	0.084	0	1
Итого:		334	5.74	6.66	39.136	242.7	400.92	426	0.02	6.63	8.59	47.784	0.03	
2-й завтрак	Сок фруктовый(персико	100	0	0	10	40	40	100	0	0	0	10	0	
Обед	Салат из сол огур	30	0.27	1.53	0.78	17.94	29.9	50	1.68	0.43	2.55	1.3	2.8	239
	Суп Крестьянский	150	3.84	4.3	8.07	86.69	104	180	4.8	4.6	5.2	9.7	5.8	54-10с
	Жаркое по-домаш	140	7.18	7.6	13.58	170.62	194.89	160	2.87	8.49	8.69	15.52	3.28	276
	Компот из сухофр.	150	0.33	0.015	20.82	84.75	113	180	0.3	0.44	0.02	27.78	0.4	376
	Хлеб ржаной	30	3.24	1.36	16.88	88.8	111	40	0	4.05	1.7	20.6	0	
Итого:		500	14.86	14.805	60.13	448.8	552.79	610	9.65	18.01	18.16	74.9	12.28	
Полдник	Ватрушка с повид	50	3.18	2.13	31.51	158.57	190.28	70	0.06	3.18	2.13	31.51	0.06	458
	Снежок	150	3.75	16.5	4.2	138	180	180	0	4.5	19.8	5	0	401
Итого:		200	6.93	18.63	35.71	296.57	370.28	250	0.06	7.68	21.93	36.51	0.06	
Ужин	Сырники	120	9.8	2.8	10.3	106.7	213.4	150	0.09	19.6	5.6	20.6	0.18	54-6т
	Повидло	10	0	0	5.8	23.2	34.8	15	0	0	0	8.7	0	
	Салат ябл морковь	40	0.43	2.61	3.93	40.95	49.14	50	3.47	0.52	3.13	4.72	4.17	40
	Кисель	200	1.02	0	21.76	87.14	116.19	200	0	1.36	0	29.02	0	60
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.1	63.9	85.44	40	0	3.04	0.36	18.68	0	
Итого:		400	13.53	5.68	55.89	321.89	498.97	455	3.56	24.52	9.09	81.72	4.35	
Итого за день:		1534	41.06	45.775	200.866	1349.96	1862.96	1841	13.29	56.84	57.77	250.914	16.72	

Вторник														
Прием пищи	Наименование продукта	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность, ккал	Выход блюда	Витамины	Пищевые вещества			Витамин С	№ рецепт	
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Для детей до 3 лет							Для детей от 3 до 7 лет							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	Каша пшеничная	150	4.8	5.5	23.2	162.1	202.7	180	0.33	6.2	6.9	29	0.41	54-13к
	Коф. Нап с молок	150	2.34	2	10.63	70	91	200	0.98	2.85	2.41	14.36	1.17	395
	Батон	30	2.25	0.87	15.45	78.6	104.8	40	0	3	1.2	20.56	0	
	Масло	4	0.04	2.9	0.056	26.48	39.72	6	0	0.06	4.4	0.084	0	
	Сыр	10	2.78	3.54		43.2	54	15	0.08	3.48	4.43		0.11	7
Итого:		344	12.21	14.81	49.336	380.38	492.22	441	1.39	15.59	19.34	64.004	1.69	
2-й Завтрак	Фрукты (яблоко)	108	0	0	10	40	40	114	0	0	0	10	0	
Обед	Борщ со сметаной	150	3.5	4.2	7.59	82.77	99.32	180	5.07	4.23	5.09	9.11	6.08	54-2к
	Котлета свиная	60	9.32	7.07	9.64	139	183	80	0.09	12.44	9.24	12.56	0.12	282
	Макароны отвар.	120	4.3	3.9	26.2	157.4	196.8	150	0	5.4	4.9	32.8	0	54-1г
	Соус томатный	30	0.35	1.26	2.4	22.35	22.35	30	0.71	0.35	1.26	2.4	0.71	348
	Компот из яблок	150	0.11	0	15.5	61.14	81.52	180	4.05	0.14		20.66	5.4	372
	Хлеб ржаной	30	3.24	1.36	16.88	88.8	111	40		4.05	1.7	20.6		
Итого:		540	20.82	17.79	78.21	551.46	693.99	660	9.92	26.61	22.19	98.13	12.31	
Полдник	Печенье	50	0.75	1.3	6.9	42	84	70	0	1.5	2.6	1.38	0	
	Йогурт	150	3.75	16.5	4.2	138	180	180	0	4.5	19.8	5	0	401
Итого:		200	4.5	17.8	11.1	180	264	250	0	6	22.4	6.38	0	
Ужин	Биточек рыбный	60	8.02	2.82	5.99	81	107	80	0.26	10.64	3.76	7.67	0.34	255
	Пюре картоф.	120	2.45	3.84	16.35	109.8	128.1	130	14.53	2.86	4.48	19.07	16.95	321
	Огурец сол в нар	30	0.38	3.04	1.19	33.65	47.11	50	4.75	0.53	4.26	1.66	6.65	33
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	40	200	0.02	0.04	0.02	9.99	0.03	392
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.1	63.9	85.44	40	0	3.04	0.36	18.68	0	
Итого:		390	13.17	9.98	44.62	316.35	407.65	500	19.56	17.11	12.88	57.07	23.97	
Итого за день:		1582	50.7	60.38	193.266	1468.19	1897.86	1965	30.87	65.31	76.81	235.584	37.97	

Среда														
Прием пищи	Наименование продукта	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность, ккал	Выход блюда	Витамины	Пищевые вещества			Витамин С	№ рецепт	
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Для детей до 3 лет						Для детей от 3 до 7 лет								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	Каша " Дружба"	150	3	3.5	14.4	101.4	126.8	180	0.32	3.7	4.4	17.9	0.4	54-16к
	Чай с молоком	150	1.1	0.8	6.4	37.7	50.9	200	0.21	1.6	1.1	8.7	0.3	54-4гн
	Батон	30	2.25	0.87	15.45	78.6	104.8	40	0	3	1.2	20.56	0	
	Масло	4	0.04	2.9	0.056	26.48	39.72	6	0	0.06	4.4	0.084	0	
Итого:		334	6.39	8.07	36.306	244.18	322.22	426	0.53	8.36	11.1	47.244	0.7	
2-й Завтрак	Сок фруктовый (виноградный)	100	0	0	10	40	40	100	0	0	0	10	0	
Обед	Суп с вермишелью	150	1.61	1.7	10.28	62.85	83.8	180	4.95	2.14	2.26	13.7	6	82
	Капуста тушеная	120	2.02	5.68	14.68	80.58	81.37	150	16.71	2.04	5.7	14.83	16.88	336
	Суфле куриное	50	9.34	9.21	1.84	128	173	80	0.2	12.48	12.59	2.45	0.3	310
	Компот из груш	150	0.11	0	15.5	61.14	81.52	180	4.05	0.14	0	20.66	5.4	372
	Хлеб ржаной	30	3.24	1.36	16.88	88.8	111	40		4.05	1.7	20.6		
Итого:		500	16.32	17.95	59.18	421.37	530.69	630	25.91	20.85	22.25	72.24	28.58	
Полдник	Пирожок с яблоком	50	3.9	6.41	22.45	173.69	202.63	70	0.5	4.55	7.47	26.19	0.58	89
	Кефир	150	3.75	16.5	4.2	138	180	180	0	4.5	19.8	5	0	401
Итого:		200	7.65	22.91	26.65	311.69	382.63	250	0.5	9.05	27.27	31.19	0.58	
Ужин	Пудинг тв с рисом	130	15	10	18	223	292	150	0.6	20	13	22	0.7	236
	Соус молочный	60	0.97	2.26	6.63	50.75	50.75	60	0.16	0.97	2.26	6.63	0.16	351
	Чай с сахаром	180	0.04	0.01	6.99	28	40	200	0.02	0.04	0.02	9.99	0.03	392
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.1	63.9	85.44	40	0	3.04	0.36	18.68	0	
Итого:		400	18.29	12.54	45.72	365.65	468.19	450	0.78	24.05	15.64	57.3	0.89	
Итого за день:		1534	48.65	61.47	177.856	1382.89	1743.73	1856	27.72	62.31	76.26	217.974	30.75	

Четверг														
Прием пищи	Наименование продукта	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность, ккал	Выход блюда	Витамины	Пищевые вещества			Витамин С	№ рецепт	
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Для детей до 3 лет							Для детей от 3 до 7 лет							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	Омлет натур.	130	10.65	14.61	6.31	200	240	150	0.35	12.78	17.53	7.57	0.42	215
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	107	200	1.2	3.67	3.19	15.82	1.43	397
	Батон	30	2.25	0.87	15.45	78.6	104.8	40	0	3	1.2	20.56	0	
	Масло	4	0.04	2.9	0.056	26.48	39.72	6	0	0.06	4.4	0.084	0	
Итого:		314	16.09	21.1	34.776	394.08	491.52	396	1.55	19.51	26.32	44.034	1.85	
2-й завтрак	Фрукты(банан)	108	0	0	10	40	40	114	0	0	0	10	0	
Обед	Кукуруза конс	30	1.03	3	5.26	52.16	70.8	50	2.1	1.43	4	7.28	2.8	34
	Суп гороховый	150	3.07	3.21	9.68	79.95	106.6	180	3.49	4.09	4.28	12.9	4.65	81
	Овощное рагу	180	3.16	17	17.88	237.16	242	200	10	3.24	17.36	18.26	10.78	134
	Котлета из говяд	60	9.32	7.07	9.64	139	183	70	0.09	12.44	9.24	12.56	0.12	282
	Компот из шипов	150	0.5	0.2	11.4	49.1	65.3	200	60	0.6	0.2	15.2	60	54-13
	Хлеб ржаной	30	3.24	1.36	16.88	88.8	111	40		4.05	1.7	20.6		
Итого:		600	20.32	31.84	70.74	646.17	778.7	740	75.68	25.85	36.78	86.8	78.35	
Полдник	Вафли	50	1	4.6	12.8	96	192	70	0	2	9.2	25.6	0	
	Снежок	150	3.75	16.5	4.2	138	180	180	0	4.5	19.8	5	0	401
Итого:		200	4.75	21.1	17	234	372	250	0	6.5	29	30.6	0	
Ужин	Запеканка мясная	125	8.91	6.59	20.43	177	237	165	2.85	12.13	9.5	25.7	3.8	291
	Соус том с овощ	30	0.44	2.12	3.77	33.57	33.57	30	0.71	0.44	2.12	3.77	0.71	349
	Салат из кваш кап	30	0.4	2	2	30	55	50	0.8	0.6	4	4	1	34
	Чай с сахаром	180	0.04	0.01	6.99	28	40	200	0.02	0.04	0.02	9.99	0.03	392
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.1	63.9	85.44	40	0	3.04	0.36	18.68	0	
Итого:		395	12.07	10.99	47.29	332.47	451.01	485	4.38	16.25	16	62.14	5.54	
Итого за день:		1617	53.23	85.03	179.806	1646.72	2133.23	1985	81.61	68.11	108.1	233.574	85.74	

Пятница														
Прием пищи	Наименование продукта	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность, ккал	Выход блюда	Витамины	Пищевые вещества			Витамин С	№ рецепт	
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
			Для детей до 3 лет					Для детей от 3 до 7 лет						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	Каша манная	150	2.36	0.23	20.97	95	97	180	0	2.42	0.25	21.39	0	185
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	40	200	0.02	0.04	0.02	9.99	0.03	392
	Батон	30	2.25	0.87	15.45	78.6	104.8	40	0	3	1.2	20.56	0	
	Масло	4	0.04	2.9	0.056	26.48	39.72	6	0	0.06	4.4	0.084	0	
Итого:		334	4.69	4.01	43.466	228.08	281.52	426	0.02	5.52	5.87	52.024	0.03	
2-й завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	100	0	0	10	40	40	100	0	0	0	10	0	
Обед	Суп с фрикад.	150	3.98	3.11	9.26	81	108	180	6.72	5.3	4.15	12.34	8.96	83
	Рис отварной	110	2.4	2.9	27.51	149	176	130	0	3.1	3	32.53	0	315
	Тефтели рыбные	60	7.7	4.8	7.5	103.4	137.9	80	0.49	10.3	6.4	10	0.65	54-10p
	Соус сметанный	30	0.42	1.5	1.47	22.23	37.05	50	0.011	0.7	2.5	2.45	0.019	354
	Компот из яблок	150	0.11	0	15.5	61.14	81.52	180	4.05	0.14		20.66	5.4	372
	Хлеб ржаной	30	3.24	1.36	16.88	88.8	111	40		4.05	1.7	20.6		
Итого:		530	17.85	13.67	78.12	505.57	651.47	660	11.271	23.59	17.75	98.58	15.029	
Полдник	Плюшка	50	3.88	2.36	26.15	141	169.2	70	0	4.65	2.83	31.38	0	466
	Йогурт	150	3.75	16.5	4.2	138	180	180	0	4.5	19.8	5	0	401
Итого:		200	7.63	18.86	30.35	279	349.2	250	0	9.15	22.63	36.38	0	
Ужин	Винегрет	150	2.05	9.27	12.66	142.2	189.6	200	15.37	2.73	12.36	16.88	20.5	45
	1/2 яйца	30	5.08	4.6	0.28	63	63	30	0	5.08	4.6	0.28	0	213
	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	10.2	41	41	200	2.83	0.12	0.02	10.2	2.83	393
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.1	63.9	85.44	40	0	3.04	0.36	18.68	0	
Итого:		410	9.53	14.16	37.24	310.1	379.04	470	18.2	10.97	17.34	46.04	23.33	
Итого за день:		1574	39.7	50.7	199.176	1362.75	1701.23	1906	29.491	49.23	63.59	243.024	38.389	

Понедельник														
Прием пищи	Наименование продукта	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность, ккал	Выход блюда	Витамины	Пищевые вещества			Витамин С	№ рецепт	
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Для детей до 3 лет						Для детей от 3 до 7 лет								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	Каша овсяная	150	5.1	6.7	20.5	163.6	204.6	180	0.31	6.4	8.5	25.7	0.39	54-9к
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	40	200	0.02	0.04	0.02	9.99	0.03	
	Батон	30	2.25	0.87	15.45	78.6	104.8	40	0	3	1.2	20.56	0	
	Масло	4	0.04	2.9	0.056	26.48	39.72	6	0	0.06	4.4	0.084	0	
Итого:		334	7.43	10.48	42.996	296.68	389.12	426	0.33	9.5	14.12	56.334	0.42	
2-й завтрак	Сок фруктовый (мультифрукт)	100	0	0	10	40	40	100	0	0	0	10	0	
Обед	Огурец в нарезке	30	0.38	3.04	1.19	33.65	47.11	60	4.75	0.53	4.26	1.66	6.65	33
	Суп Харчо	150	2.92	3.67	16.8	90.6	120.8	180	5.34	3.9	4.9	16.8	7.12	190
	Греча отвар.	110	4.62	3.87	20.68	124.88	140.49	130	0	5.19	4.35	23.29	0	165
	Гуляш из говядины	60	10.31	8.15	2.62	125	156.25	80	0.55	12.89	10.18	3.27	0.69	277
	Компот из сухофр.	150	0.33	0.015	20.82	84.75	113	200	0.3	0.44	0.02	27.78	0.4	376
	Хлеб ржаной	30	3.24	1.36	16.88	88.8	111	40		4.05	1.7	20.6		
Итого:		530	21.8	20.105	78.99	547.68	688.65	690	10.94	27	25.41	93.4	14.86	
Полдник	Булочка Веснушка	50	5.57	1.19	31.33	158.4	184.8	70	0.15	6.49	1.38	36.55	0.18	473
	Снежок	150	3.75	16.5	4.2	138	180	180	0	4.5	19.8	5	0	401
Итого:		200	9.32	17.69	35.53	296.4	364.8	250	0.15	10.99	21.18	41.55	0.18	
Ужин	Запеканка из tvor	100	11.52	15.48	12.6	239.52	199.4	120	1.32	14.4	19.35	15.75	1.65	237
	Сгущ.молоко	50	3.6	4.25	28	165	165	50	0	3.6	4.25	28	0	
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	40	200	0.02	0.04	0.02	9.99	0.03	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.1	63.9	85.44	40	0	3.04	0.36	18.68	0	
	Фрукт 1/2	54	0	0	10	40	40	57	0	0	0	10	0	
Итого:		384	17.44	20.01	71.69	536.42	529.84	467	1.34	21.08	23.98	82.42	1.68	
Итого за день:		1548	55.99	68.285	239.206	1717.18	2012.41	1933	12.76	68.57	84.69	283.704	17.14	

Вторник														
Прием пищи	Наименование продукта	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность, ккал	Выход блюда	Витамины	Пищевые вещества			Витамин С	№ рецепт	
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Для детей до 3 лет							Для детей от 3 до 7 лет							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	Каша ячневая	150	3.31	3.95	25.2	150	170	180	0.14	3.39	4.03	25.32	0	
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	107	200	1.2	3.67	3.19	15.82	1.43	397
	Батон	30	2.25	0.87	15.45	78.6	104.8	40	0	3	1.2	20.56	0	
	Масло	4	0.04	2.9	0.056	26.48	39.72	6	0	0.06	4.4	0.084	0	
Итого:		334	8.75	10.44	53.666	344.08	421.52	426	1.34	10.12	12.82	61.784	1.43	
2-й завтрак	Фрукты(апельсин)	108	0	0	10	40	40	114	0	0	0	10	0	
Обед	Свекла с чесноком	40	1.33	5.67	6.8	82.82	103.35	60	0	1.66	7.09	8.5	4.81	
	Рассольник	150	1.26	3.07	9.95	72.45	96.6	180	6.02	1.68	4.1	13.26	6.02	76
	Рис отварной	110	2.4	2.9	27.51	149	176	130	0	3.1	3	32.53	0	
	Котлета свиная	60	9.32	7.07	9.64	139	139	80	0.09	9.32	7.1	9.64	0.09	282
	Соус том овощной	30	0.44	2.12	3.77	33.57	33.57	30	0.71	0.44	2.12	3.77	0.71	349
	Компот из яблок	150	0.11	0	15.5	61.14	81.52	180	4.05	0.14	0	20.66	5.4	372
	Хлеб ржаной	30	3.24	1.36	16.88	88.8	111	40		4.05	1.7	20.6		
Итого:		570	18.1	22.19	90.05	626.78	741.04	700	10.87	20.39	25.11	108.96	17.03	
Полдник	Печенье	50	0.75	1.3	6.9	42	84	70	0	1.5	2.6	1.38	0	
	Йогурт	150	3.75	16.5	4.2	138	180	180	0	4.5	19.8	5	0	401
Итого:		200	4.5	17.8	11.1	180	264	250	0	6	22.4	6.38	0	
Ужин	Рыба по-польски	70	7.18	4.31	2.38	77	104	80	0.14	9.54	6	3.08	0.19	
	Пюре карт.	110	2.45	3.84	16.35	109.8	128.01	140	14.53	2.86	4.48	19.07	16.95	
	Зеленый горошек	40	0.9	1.56	1.89	25.08	41.8	40	3.3	1.49	2.59	3.15	5.5	10
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	40	200	0.02	0.04	0.02	9.99	0.03	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.1	63.9	85.44	40	0	3.04	0.36	18.68	0	
Итого:		400	12.85	9.99	41.71	303.78	399.25	500	17.99	16.97	13.45	53.97	22.67	
Итого за день:		1612	44.2	60.42	206.526	1494.64	1865.81	1990	30.2	53.48	73.78	241.094	41.13	

Среда														
Прием пищи	Наименование продукта	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность, ккал	Выход блюда	Витамины	Пищевые вещества			Витамин С	№ рецепт	
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Для детей до 3 лет							Для детей от 3 до 7 лет							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	Суп мол с вермиш	150	4.35	3.9	14.25	108.9	130.6	180	0.75	5.22	4.68	17.1	0.9	93
	Чай с молоком	150	1.1	0.8	6.4	37.7	50.9	200	0.21	1.6	1.1	8.7	0.3	54-4гн
	Батон	30	2.25	0.87	15.45	78.6	104.8	40	0	3	1.2	20.56	0	
	Масло	4	0.04	2.9	0.056	26.48	39.72	6	0	0.06	4.4	0.084	0	
Итого:		334	7.74	8.47	36.156	251.68	326.02	426	0.96	9.88	11.38	46.444	1.2	
2-й Завтрак	Сок фруктовый (грушевый)	100	0	0	10	40	40	100	0	0	0	10	0	
Обед	Салат из кваш.кап.	30	0.4	2	2	30	55	60	0.8	0.6	4	4	1	34
	Суп с клецками	150	2.92	3.67	12.6	90.6	120.8	180	5.34	3.9	4.9	16.8	7.12	85
	Картофель отвар	110	2.45	3.84	16.35	109.8	128.1	150	14.53	2.86	4.48	19.07	16.95	125
	Котлета куриная	60	9.63	8.68	9.98	157	212	80	0.54	12.92	11.85	13.46	0.73	305
	Соус томатный	30	0.35	1.26	2.4	22.35	22.35	30	0.71	0.35	1.26	2.4	0.71	348
	Компот из груш	150	0.11	0	15.5	61.14	81.52	180	4.05	0.14	0	20.66	5.4	372
	Хлеб ржаной	30	3.24	1.36	16.88	88.8	111	40		4.05	1.7	20.6		
Итого:		560	19.1	20.81	75.71	559.69	730.77	720	25.97	24.82	28.19	96.99	31.91	
Полдник	Коржик	50	2.6	4	21	129.9	129.9	70	0.02	2.6	4	21	0.02	54-2в
	Кефир	150	3.75	16.5	4.2	138	180	180	0	4.5	19.8	5	0	401
Итого:		200	6.35	20.5	25.2	267.9	309.9	250	0.02	7.1	23.8	26	0.02	
Ужин	Пудинг тв с ябл	130	16.39	10.85	11.9	217.59	271.99	160	0.32	20.49	13.56	14.88	0.4	61
	Соус молочный	60	0.97	2.26	6.63	50.75	50.75	60	0.16	0.97	2.26	6.63	0.16	351
	Чай с сахаром	180	0.04	0.01	6.99	28	40	200	0.02	0.04	0.02	9.99	0.03	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.1	63.9	85.44	40	0	3.04	0.36	18.68	0	
Итого:		400	19.68	13.39	39.62	360.24	448.18	460	0.5	24.54	16.2	50.18	0.59	
Итого за день:		1594	52.87	63.17	186.686	1479.51	1854.87	1956	27.45	66.34	79.57	229.614	33.72	

Четверг														
Прием пищи	Наименование продукта	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность, ккал	Выход блюда	Витамины	Пищевые вещества			Витамин С	№ рецепт	
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Для детей до 3 лет							Для детей от 3 до 7 лет							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	Каша пшенная	150	3.46	4.57	24.7	154	217	180	0	3.54	4.67	25.2	0	185
	Коф.нап.с молоком	150	2.34	2	10.63	70	91	200	0.98	2.85	2.41	14.36	1.17	395
	Батон	30	2.25	0.87	15.45	78.6	104.8	40	0	3	1.2	20.56	0	
	Масло	4	0.04	2.9	0.056	26.48	39.72	6	0	0.06	4.4	0.084	0	
Итого:		334	8.09	10.34	50.836	329.08	452.52	426	0.98	9.45	12.68	60.204	1.17	
2-й завтрак	Фрукты (груша)	108	0	0	10	40	40	114	0	0	0	10	0	
Обед	Салат из сол огур	30	0.27	1.53	0.78	17.94	29.9	50	1.68	0.43	2.55	1.3	2.8	239
	Свекольник	150	2.53	3.9	8.27	87.08	116.11	180	5.98	3.38	5.2	11.03	7.97	175
	Макароны отв.	120	4.3	3.9	26.2	157.4	196.8	150	0	5.4	4.9	32.8	0	54-1г
	Печень по-строг	50	12.56	5.12	1.92	100.48	125.6	70	0	15.7	6.4	2.4	0	67
	Компот из сухофр.	150	0.33	0.015	20.82	84.75	113	200	0.3	0.44	0.02	27.78	0.4	376
	Хлеб ржаной	30	3.24	1.36	16.88	88.8	111	40	0	4.05	1.7	20.6	0	
Итого:		530	23.23	15.825	74.87	536.45	692.41	690	7.96	29.4	20.77	95.91	11.17	
Полдник	Вафли	50	1	4.6	12.8	96	192	70	0	2	9.2	25.6	0	
	Снежок	150	3.75	16.5	4.2	138	180	180	0	4.5	19.8	5	0	401
Итого:		200	4.75	21.1	17	234	372	250	0	6.5	29	30.6	0	
Ужин	Голубцы ленивые	140	10.23	10.25	13.07	186.49	213.14	160	32.39	11.67	11.71	14.94	37.02	398
	Салат из зел гор	30	0.9	1.56	1.89	25.08	41.8	50	3.3	1.49	2.59	3.15	5.5	10
	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	10.2	41	41	200	2.83	0.12	0.02	10.2	2.83	393
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.1	63.9	85.44	40	0	3.04	0.36	18.68	0	
Итого:		400	13.53	12.1	39.26	316.47	381.38	450	38.52	16.32	14.68	46.97	45.35	
Итого за день:		1572	49.6	59.365	191.966	1456	1938.31	1930	47.46	61.67	77.13	243.684	57.69	

Пятница														
Прием пищи	Наименование продукта	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность, ккал	Выход блюда	Витамины	Пищевые вещества			Витамин С	№ рецепт	
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Для детей до 3 лет						Для детей от 3 до 7 лет								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	Каша рисовая	150	2.12	3.89	26.55	151	154	180	0	2.18	3.97	27.4	0	185
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	40	200	0.02	0.04	0.02	9.99	0.03	
	Батон	30	2.25	0.87	15.45	78.6	104.8	40	0	3	1.2	20.56	0	
	Масло	4	0.04	2.9	0.056	26.48	39.72	6	0	0.06	4.4	0.084	0	
Итого:		334	4.45	7.67	49.046	284.08	338.52	426	0.02	5.28	9.59	58.034	0.03	
2-й завтрак	Сок фруктовый (абрикос)	100	0	0	10	40	40	100	0	0	0	10	0	
Обед	Суп рыбный	150	5.16	5.04	8.6	100.35	133.8	180	5.47	6.88	6.72	11.46	7.29	87
	Пюре карт.	120	2.45	3.84	16.35	109.8	128.01	130	14.53	2.86	4.48	19.07	16.95	
	Ежики мясные	60	10.91	12.53	13.79	212	265	70	0.61	13.64	15.66	17.24	0.76	287
	Соус томатный	30	0.35	1.26	2.4	22.35	22.35	30	0.71	0.35	1.26	2.4	0.71	348
	Компот из яблок	150	0.11	0	15.5	61.14	81.52	180	4.05	0.14		20.66	5.4	372
	Хлеб ржаной	30	3.24	1.36	16.88	88.8	111	40	0	4.05	1.7	20.6	0	
Итого:		540	22.22	24.03	73.52	594.44	741.68	630	25.37	27.92	29.82	91.43	31.11	
Полдник	Пряник	50	0.45	0.5	7.6	37	111	70	0	1.35	1.5	22.8	0	
	Йогурт	150	3.75	16.5	4.2	138	180	180	0	4.5	19.8	5	0	401
Итого:		200	4.2	17	11.8	175	291	250	0	5.85	21.3	27.8	0	
Ужин	Омлет с сыром	100	12.7	16.9	1.9	210.5	315.8	150	0.37	19	25.3	2.9	0.37	54-4о
	Икра кабачковая	50	0.4	2.8	2.8	38	47.5	60	0	0.5	3.5	3.5	0	
	Кисель	200	1.02	0	21.76	87.14	116.19	200	0	1.36	0	29.02	0	60
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.1	63.9	85.44	40	0	3.04	0.36	18.68	0	
Итого:		380	16.4	19.97	40.56	399.54	564.93	450	0.37	23.9	29.16	54.1	0.37	
Итого за день:		1554	47.27	68.67	184.926	1493.06	1976.13	1856	25.76	62.95	89.87	241.364	31.51	

Понедельник														
Прием пищи	Наименование продукта	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность, ккал	Выход блюда	Витамины	Пищевые вещества			Витамин С	№ рецепта	
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Для детей до 3 лет						Для детей от 3 до 7 лет								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	Каша гречневая	150	3.41	2.88	16.64	109.62	216.4	180		3.53	2.97	17.15		168
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	40	200	0.02	0.04	0.02	9.99	0.03	392
	Батон	30	2.25	0.87	15.45	78.6	104.8	40	0	3	1.2	20.56	0	1
	Масло	4	0.04	2.9	0.056	26.48	39.72	6	0	0.06	4.4	0.084	0	1
Итого:		334	5.74	6.66	39.136	242.7	400.92	426	0.02	6.63	8.59	47.784	0.03	
2-й Завтрак	Сок фруктовый(персик	100	0	0	10	40	40	100	0	0	0	10	0	
Обед	Салат из сол огур	30	0.27	1.53	0.78	17.94	29.9	60	1.68	0.43	2.55	1.3	2.8	239
	Суп Крестьянский	150	3.84	4.3	8.07	86.69	104	180	4.8	4.6	5.2	9.7	5.8	10с
	Жаркое по-домаш	140	7.18	7.6	13.58	170.62	194.89	160	2.87	8.49	8.69	15.52	3.28	253
	Компот из сухофр.	150	0.33	0.015	20.82	84.75	113	180	0.3	0.44	0.02	27.78	0.4	376
	Хлеб ржаной	30	3.24	1.36	16.88	88.8	111	40	0	4.05	1.7	20.6	0	
Итого:		500	14.86	14.805	60.13	448.8	552.79	620	9.65	18.01	18.16	74.9	12.28	
Полдник	Печенье	20	0.75	1.3	6.9	42	84	30	0	1.5	2.6	1.38	0	
	Кисель	150	1.02		21.76	87.14	116.19	200	0	1.36		29.02	0	60
Итого:		170	1.77	1.3	28.66	129.14	200.19	230	0	2.86	2.6	30.4	0	
Ужин	Макароны с сыром	140	9.19	9.91	22.48	216	218	150	0.13	9.29	10.01	22.71	0.14	206
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	40	200	0.02	0.04	0.02	9.99	0.03	392
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.1	63.9	85.44	40	0	3.04	0.36	18.68	0	
Итого:		320	11.51	10.19	43.57	307.9	343.44	390	0.15	12.37	10.39	51.38	0.17	
Итого за день:		1424	33.88	32.955	181.496	1168.54	1537.34	1766	9.82	39.87	39.74	214.464	12.48	

Вторник														
Прием пищи	Наименование продукта	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность, ккал	Выход блюда	Витамины	Пищевые вещества			Витамины С	№ рецепта	
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Для детей до 3 лет						Для детей от 3 до 7 лет								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	Каша пшеничная	150	4.8	5.5	23.2	162.1	202.7	180	0.33	6.2	6.9	29	0.41	54-13к
	Коф. Нап с молок	150	2.34	2	10.63	70	91	200	0.98	2.85	2.41	14.36	1.17	395
	Батон	30	2.25	0.87	15.45	78.6	104.8	40	0	3	1.2	20.56	0	
	Масло	4	0.04	2.9	0.056	26.48	39.72	6	0	0.06	4.4	0.084	0	
	Сыр	10	2.78	3.54		43.2	54	15	0.08	3.48	4.43		0.11	7
Итого:		344	12.21	14.81	49.336	380.38	492.22	441	1.39	15.59	19.34	64.004	1.69	
2-й														
Завтрак	Фрукты (яблоко)	100	0	0	10	40	40	100	0	0	0	10	0	
Обед	Борщ со сметаной	150	3.5	4.2	7.59	82.77	99.32	180	5.07	4.23	5.09	9.11	6.08	54-2к
	Котлета свиная	60	9.32	7.07	9.64	139	183	80	0.09	12.44	9.24	12.56	0.12	282
	Рис отварной	110	2.4	2.9	27.51	149	176	130	0	3.1	3	32.53	0	315
	Соус томатный	30	0.35	1.26	2.4	22.35	22.35	30	0.71	0.35	1.26	2.4	0.71	348
	Компот из яблок	150	0.11	0	15.5	61.14	81.52	180	4.05	0.14		20.66	5.4	372
	Хлеб ржаной	30	3.24	1.36	16.88	88.8	111	40		4.05	1.7	20.6		
Итого:		530	18.92	16.79	79.52	543.06	673.19	640	9.92	24.31	20.29	97.86	12.31	
к														
	Вафли	20	1	4.6	12.8	96	192	30	0	2	9.2	25.6	0	
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	40	200	0.02	0.04	0.02	9.99	0.03	392
Итого:		170	1.04	4.61	19.79	124	232	230	0.02	2.04	9.22	35.59	0.03	
Ужин	Биточек рыбный	60	8.02	2.82	5.99	81	107	80	0.26	10.64	3.76	7.67	0.34	255
	Пюре картоф.	110	2.45	3.84	16.35	109.8	128.1	140	14.53	2.86	4.48	19.07	16.95	321
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	40	200	0.02	0.04	0.02	9.99	0.03	392
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.1	63.9	85.44	40	0	3.04	0.36	18.68	0	
Итого:		350	12.79	6.94	43.43	282.7	360.54	460	14.81	16.58	8.62	55.41	17.32	
Итого за день:		1494	44.96	43.15	202.076	1370.14	1797.95	1871	26.14	58.52	57.47	262.864	31.35	

Среда														
Прием пищи	Наименование продукта	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность, ккал	Выход блюда	Витамины	Пищевые вещества			Витамин С	№ рецепта	
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Для детей до 3 лет						Для детей от 3 до 7 лет								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	Каша " Дружба"	150	3	3.5	14.4	101.4	126.8	180	0.32	3.7	4.4	17.9	0.4	54-16к
	Чай с молоком	150	1.1	0.8	6.4	37.7	50.9	200	0.21	1.6	1.1	8.7	0.3	54-4гн
	Батон	30	2.25	0.87	15.45	78.6	104.8	40	0	3	1.2	20.56	0	
	Масло	4	0.04	2.9	0.056	26.48	39.72	6	0	0.06	4.4	0.084	0	
Итого:		334	6.39	8.07	36.306	244.18	322.22	426	0.53	8.36	11.1	47.244	0.7	
2-й Завтрак	Сок фруктовый (виноградный)	100	0	0	10	40	40	100	0	0	0	10	0	
Обед	вермишелью	150	1.61	1.7	10.28	62.85	83.8	180	4.95	2.14	2.26	13.7	6	82
	Капуста тушеная	120	2.02	5.68	14.68	80.58	81.37	150	16.71	2.04	5.7	14.83	16.88	336
	Котлета из говяд	60	9.32	7.07	9.64	139	183	80	0.09	12.44	9.24	12.56	0.12	
	Компот из груш	150	0.11	0	15.5	61.14	81.52	180	4.05	0.14	0	20.66	5.4	372
	Хлеб ржаной	30	3.24	1.36	16.88	88.8	111	40		4.05	1.7	20.6		
Итого:		510	16.3	15.81	66.98	432.37	540.69	630	25.8	20.81	18.9	82.35	28.4	
Полдник	Пряник	15	0.45	0.5	7.6	37	111	30	0	1.35	1.5	22.8	0	
	Чай с лимоном	150	0.12	0.02	10.2	41	41	200	2.83	0.12	0.02	10.2	2.83	393
Итого:		165	0.57	0.52	17.8	78	152	230	2.83	1.47	1.52	33	2.83	
Ужин	Винегрет	150	2.05	9.27	12.66	142.2	189.6	200	15.37	2.73	12.36	16.88	20.5	45
	1/2 яйца	30	5.08	4.6	0.28	63	63	30	0	5.08	4.6	0.28	0	213
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	40	200	0.02	0.04	0.02	9.99	0.03	392
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.1	63.9	85.44	40	0	3.04	0.36	18.68	0	
Итого:		360	9.45	14.15	34.03	297.1	378.04	470	15.39	10.89	17.34	45.83	20.53	
Итого за день:		1469	32.71	38.55	165.116	1091.65	1432.95	1856	44.55	41.53	48.86	218.424	52.46	