

Приложение 1  
к приказу МБДОУ  
«Детский сад № 16»  
от 13.01.2025 № 69 - п

**Основное меню  
приготавливаемых блюд  
в МБДОУ «Детский сад № 16»**

**Возрастная категория: от 1 года до 3 лет  
Сезон: Всесезонное**

День:  
Неделя:  
Возрастная категория:

Понедельник  
Первая  
1-3 лет

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>						
1	Печенье	20	1,50	2,36	14,88	87,20
2	Каша гречневая молочная	150	6,55	7,11	23,15	181,08
3	Фруктовое пюре	45	0,17	0,17	4,15	19,88
4	Кофейный напиток на молоке	150	3,87	4,38	12,25	101,76
5	Масло сливочное порционное	10	0,06	9,32	0,09	84,52
Итого за Завтрак :			12,14	23,34	54,52	474,44
<b>Второй завтрак</b>						
6	Сок фруктовый	100	0,40	0,10	15,70	68,00
Итого за Второй завтрак :			,4	,1	15,7	68
<b>Обед</b>						
7	Хлеб ржаной	35	2,31	1,12	14,88	63,35
8	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,01	83,30
9	Рагу овощное	140	2,73	3,80	15,22	107,97
10	Компот из изюма	180	0,36	0,00	23,85	92,81
11	Икра кабачковая	40	0,87	4,10	3,92	53,19
12	Бульон куриный с гренками	150	7,31	2,64	8,57	88,11
13	Котлета куриная	70	17,71	9,52	7,39	186,61
Итого за обед :			33,94	21,46	90,84	675,33
<b>Уплотненный полдник</b>						
14	Сок фруктовый	60	0,40	0,10	15,70	68,00
Итого за Уплотненный полдник :			,4	,1	15,7	68
<b>Уплотненный полдник</b>						
15	Соль на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00
16	Омлет натуральный	150	16,43	17,62	2,84	235,20
17	Чай с молоком сладкий	180	2,42	2,76	11,25	77,40
18	Хлеб ржаной	25	1,65	0,80	10,63	45,25
19	Салат из кукурузы (консервированной)	45	1,00	3,33	5,99	58,09
Итого за Уплотненный полдник :			21,5	24,51	30,7	415,94
Итого за день			68,38	69,51	207,46	1701,72

День:  
неделя:  
Возрастная категория:

Вторник  
Первая  
1-3 лет

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>						
1	Каша рисовая молочная	150	4,27	5,16	19,71	141,56
2	Чай с молоком сладкий	180	2,42	2,76	11,25	77,40
3	Фруктовое пюре	45	0,17	0,17	4,15	19,88
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60
5	Масло сливочное порционное	10	0,06	9,32	0,09	84,52
Итого за Завтрак :			8,44	17,58	44,91	370,96
<b>Второй завтрак</b>						
6	Сок фруктовый	100	0,40	0,10	15,70	68,00
Итого за Второй завтрак :			,4	,1	15,7	68
<b>Обед</b>						
7	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60
8	Салат из свеклы	45	0,84	2,75	5,53	49,41
9	Суп гороховый с мясом	150	10,52	7,49	19,12	187,47
10	Пюре розовое	130	3,46	5,85	20,55	151,81
11	Суфле рыбное	60	7,73	5,04	2,87	87,67
12	Компот из апельсинов	150	0,35	0,08	12,14	50,88
13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,96	12,75	54,30
Итого за обед :			26,4	22,33	82,68	629,15
<b>Уплотненный полдник</b>						
14	Сок фруктовый	60	0,24	0,06	9,42	40,80
Итого за Уплотненный полдник :			,24	,06	9,42	40,8
<b>Уплотненный полдник</b>						
15	Сметана порционная	14	0,30	3,70	0,42	36,22
16	Молоко	180	4,84	5,53	8,12	100,22
17	Соль на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00
18	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40
19	Лапшевник с творогом_	110	9,50	6,82	18,58	175,99
Итого за Уплотненный полдник :			16,92	16,28	41,7	383,84
Итого за день			52,39	56,36	194,42	1492,75

День:  
Неделя:  
Возрастная категория:

Среда  
Первая  
1-3 лет

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>						
1	Сыр порционный	7	1,61	2,03	0,00	25,20
2	Каша геркулесовая молочная	180	5,98	8,64	19,43	177,95
3	Фруктовое пюре	45	0,17	0,17	4,15	19,88
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40
5	Какао с молоком	150	3,61	4,98	11,83	104,58
Итого за Завтрак :			13,65	16,05	49,98	399,01
<b>Второй завтрак</b>						
6	Сок овощной	100	0,70	0,20	4,70	27,00
Итого за Второй завтрак :			,7	,2	4,7	27
<b>Обед</b>						
7	Хлеб ржаной	30	1,98	0,96	12,75	54,30
8	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40
9	Икра морковная	50	1,13	7,59	4,95	92,04
10	Голубцы ленивые с отварным мясом	170	19,51	28,53	20,28	417,96
11	Суп картофельный мясной со сметаной	150	5,53	7,11	9,18	123,96
12	Кисель из кураги	150	0,89	0,04	26,36	106,09
Итого за обед :			31,32	44,46	88,1	865,75
<b>Уплотненный полдник</b>						
13	Сок фруктовый	100	0,24	0,06	9,42	40,80
Итого за Уплотненный полдник :			,24	,06	9,42	40,8
<b>Уплотненный полдник</b>						
14	Рыба под омлетом	100	16,05	10,34	3,76	171,84
15	Соль на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00
16	Хлеб ржаной	25	1,65	0,80	10,63	45,25
17	Пюре картофельное	120	3,30	3,81	18,73	125,30
18	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	3,22	13,85
Итого за Уплотненный полдник :			21,06	14,96	36,34	356,24
Итого за день			66,97	75,73	188,54	1688,8

День:  
Неделя:  
Возрастная категория:

Четверг  
Первая  
1-3 лет

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>						
1	Чай с молоком сладкий	180	2,42	2,76	11,25	77,40
2	Сыр порционный	7	1,61	2,03	0,00	25,20
3	Фруктовое пюре	45	0,17	0,17	4,15	19,88
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60
5	Каша молочная "Дружба"	150	5,55	6,39	17,16	183,90
Итого за Завтрак :			11,27	11,51	42,27	353,98
<b>Второй завтрак</b>						
6	Сок фруктовый	100	0,40	0,10	15,70	68,00
Итого за Второй завтрак :			,4	,1	15,7	68
<b>Обед</b>						
7	Хлеб ржаной	30	1,98	0,96	12,75	54,30
8	Капуста тушеная	50	1,49	2,74	5,21	51,97
9	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	21,87	19,87	38,69	425,50
10	Пампушка с чесночным соусом	30	2,26	3,41	17,04	106,59
11	Борщ с мясом и сметаной	150	5,71	7,60	9,33	128,21
12	Компот из яблок свежих	150	0,13	0,13	10,57	43,23
13	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60
Итого за обед :			34,96	34,87	103,31	857,39
<b>Уплотненный полдник</b>						
14	Сок фруктовый	60	0,24	0,06	9,42	40,80
Итого за Уплотненный полдник :			,24	,06	9,42	40,8
<b>Уплотненный полдник</b>						
15	Сметана порционная	14	0,30	3,70	0,42	36,22
16	Запеканка из творога с морковью	120	18,81	16,76	24,30	323,99
17	Соль на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00
18	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40
19	Молоко	180	4,84	5,53	8,12	100,22
Итого за Уплотненный полдник :			26,23	26,22	47,42	531,83
Итого за день			73,1	72,77	218,12	1852

День:  
Неделя:  
Возрастная категория:

Пятница  
Первая  
1-3 лет

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>						
1	Каша манная молочная	150	4,89	7,65	18,75	162,96
2	Кофейный напиток на молоке	150	3,87	4,38	12,25	101,76
3	Сыр порционный	7	1,61	2,03	0,00	25,20
4	Фруктовое пюре	45	0,17	0,17	4,15	19,88
5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40
Итого за Завтрак :			12,81	14,47	49,73	381,2
<b>Второй завтрак</b>						
6	Сок фруктовый	100	0,40	0,10	15,70	68,00
Итого за Второй завтрак :			,4	,1	15,7	68
<b>Обед</b>						
7	Хлеб ржаной	25	1,65	0,80	10,63	45,25
8	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40
9	Пюре картофельное	120	3,30	3,81	18,73	125,30
10	Компот из сухофруктов	150	0,54	0,02	22,00	87,38
11	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	5,94	2,15	11,01	88,95
12	Салат из кукурузы (консервированной)	45	1,00	3,33	5,99	58,09
13	Суфле из печени	60	15,23	8,06	9,66	170,74
Итого за обед :			29,94	18,41	92,6	647,11
<b>Уплотненный полдник</b>						
14	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	5,99	22,74
15	Пирожок с повидлом	75	4,99	9,86	51,36	314,47
16	Соль на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за Уплотненный полдник :			4,99	9,86	57,35	337,21
Итого за день			48,14	42,84	215,38	1433,52

День:  
Неделя:  
Возрастная категория:

Понедельник  
Вторая  
1-3 лет

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>						
1	Какао с молоком	150	3,61	4,98	11,83	104,58
2	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,61	7,33	18,56	158,22
3	Фруктовое пюре	45	0,17	0,17	4,15	19,88
4	Печенье	20	1,50	2,36	14,88	87,20
Итого за Завтрак :			9,89	14,84	49,41	369,88
<b>Второй завтрак</b>						
5	Сок фруктовый	100	0,40	0,10	15,70	68,00
Итого за Второй завтрак :			,4	,1	15,7	68
<b>Обед</b>						
6	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,01	83,30
7	Суп харчо с мясом птицы	150	4,23	4,31	13,19	110,37
8	Птица тушеная в соусе томатном	85	17,59	9,04	2,30	161,03
9	Салат икра кабачковая	45	0,98	4,61	4,41	59,84
10	Компот из сухофруктов	150	0,54	0,02	22,00	87,38
11	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,69	4,79	25,73	168,52
12	Хлеб ржаной	30	1,98	0,96	12,75	54,30
Итого за обед :			33,67	24,01	97,39	724,74
<b>Уплотненный полдник</b>						
13	Сок фруктовый	60	0,24	0,06	9,42	40,80
Итого за Уплотненный полдник :			,24	,06	9,42	40,8
<b>Уплотненный полдник</b>						
14	Чай с молоком сладкий	180	2,42	2,76	11,25	77,40
15	Зеленый горошек	25	1,19	0,05	3,04	17,34
16	Соль на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00
17	Хлеб ржаной	25	1,65	0,80	10,63	45,25
18	Омлет натуральный	150	16,43	17,62	2,84	235,20
Итого за Уплотненный полдник :			21,69	21,23	27,76	375,19
Итого за день			65,89	60,24	199,68	1578,6

День:  
неделя:  
Возрастная категория:

Вторник  
Вторая  
1-3 лет

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>						
1	Каша манная молочная	150	4,89	7,65	18,75	162,96
2	Чай с молоком сладкий	180	2,42	2,76	11,25	77,40
3	Фруктовое пюре	45	0,17	0,17	4,15	19,88
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60
5	Масло сливочное порционное	10	0,06	9,32	0,09	84,52
Итого за Завтрак :			9,05	20,07	43,96	392,37
<b>Второй завтрак</b>						
6	Сок фруктовый	100	0,40	0,10	15,70	68,00
Итого за Второй завтрак :			,4	,1	15,7	68
<b>Обед</b>						
7	Хлеб ржаной	35	2,31	1,12	14,88	63,35
8	Щи из свежей капусты с мясом с картофелем со сметаной	150	5,94	7,87	6,71	122,10
9	Котлеты рыбные с соусом томатным	110	16,00	4,98	10,09	150,44
10	Кукуруза сахарная	30	0,72	0,13	3,66	18,97
11	Пюре картофельное	120	3,30	3,81	18,73	125,30
12	Компот из апельсинов	150	0,35	0,08	12,14	50,88
13	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60
Итого за обед :			30,14	18,15	75,93	578,64
<b>Уплотненный полдник</b>						
14	Сок фруктовый	60	0,24	0,06	9,42	40,80
Итого за Уплотненный полдник :			,24	,06	9,42	40,8
<b>Уплотненный полдник</b>						
15	Запеканка творожно-рисовая	120	14,78	12,97	23,04	270,62
16	Молоко	180	4,84	5,53	8,12	100,22
17	Сметана порционная	14	0,30	3,70	0,42	36,22
18	Соль на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00
19	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40
Итого за Уплотненный полдник :			22,19	22,43	46,16	478,47
Итого за день			62,02	60,81	191,17	1558,27



День:  
Неделя:  
Возрастная категория:

Среда  
Вторая  
1-3 лет

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>						
1	Каша рисовая молочная	150	4,27	5,16	19,71	141,56
2	Сыр порционный	7	1,61	2,03	0,00	25,20
3	Кофейный напиток на молоке	150	3,87	4,38	12,25	101,76
4	Фруктовое пюре	45	0,17	0,17	4,15	19,88
5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40
Итого за Завтрак :			12,2	11,98	50,69	359,79
<b>Второй завтрак</b>						
6	Сок овощной	100	0,70	0,20	4,70	27,00
Итого за Второй завтрак :			,7	,2	4,7	27
<b>Обед</b>						
7	Суфле из отварного мяса запеченное_	65	19,84	22,74	5,85	305,75
8	Хлеб ржаной	30	1,98	0,96	12,75	54,30
9	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40
10	Салат из свеклы	45	0,84	2,75	5,53	49,41
11	Суп с вермишелью и мясом	150	6,34	5,39	15,11	135,74
12	Капуста тушеная	130	3,87	7,12	13,56	135,11
13	Кисель из повидла	150	0,15	0,04	26,32	108,70
Итого за обед :			35,29	39,24	93,68	860,4
<b>Уплотненный полдник</b>						
14	Сок фруктовый	60	0,24	0,06	9,42	40,80
Итого за Уплотненный полдник :			,24	,06	9,42	40,8
<b>Уплотненный полдник</b>						
15	Рыба отварная с соусом польским	60	10,17	5,50	5,43	111,42
16	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	3,22	13,85
17	Печенье	20	1,50	2,36	14,88	87,20
18	Соль на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00
19	Хлеб ржаной	25	1,65	0,80	10,63	45,25
20	Зеленый горошек	25	1,19	0,05	3,04	17,34
21	Пюре картофельное	120	3,30	3,81	18,73	125,30
Итого за Уплотненный полдник:			17,87	12,52	55,93	400,35
Итого за день			66,3	64	214,42	1688,35

День:  
Неделя:  
Возрастная категория:

Четверг  
Вторая  
1-3 лет

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>						
1	Каша геркулесовая молочная	180	5,98	8,64	19,43	177,95
2	Сыр порционный	7	1,61	2,03	0,00	25,20
3	Фруктовое пюре	45	0,17	0,17	4,15	19,88
4	Чай с молоком сладкий	180	2,42	2,76	11,25	77,40
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60
Итого за Завтрак :			11,7	13,76	44,54	348,03
<b>Второй завтрак</b>						
6	Сок фруктовый	100	0,40	0,10	15,70	68,00
Итого за Второй завтрак :			,4	,1	15,7	68
<b>Обед</b>						
7	Хлеб ржаной	30	1,98	0,96	12,75	54,30
8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60
9	Борщ с мясом и сметаной	150	5,71	7,60	9,33	128,21
10	Биточки из говядины	80	18,54	20,48	8,52	292,26
11	Пампушка с чесночным соусом	30	2,26	3,41	17,04	106,59
12	Капуста тушеная	50	1,49	2,74	5,21	51,97
13	Вермишель с маслом	100	4,02	2,90	26,83	152,06
14	Компот из изюма	180	0,36	0,00	23,85	92,81
Итого за обед :			35,87	38,25	113,25	925,78
<b>Уплотненный полдник</b>						
15	Сок фруктовый	60	0,24	0,06	9,42	40,80
Итого за Уплотненный полдник:			,24	,06	9,42	40,8
<b>Уплотненный полдник</b>						
16	Соль на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00
17	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40
18	Молоко	180	4,84	5,53	8,12	100,22
19	Сырники творожные, запеченные с соусом сметанным	120	22,05	19,42	16,44	330,91
Итого за Уплотненный полдник:			29,17	25,19	39,14	502,54
Итого за день			77,38	77,36	222,05	1885,14

День:  
Неделя:  
Возрастная категория:

Пятница  
Вторая  
1-3 лет

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>						
1	Каша пшеничная молочная	150	4,58	4,69	11,08	143,58
2	Сыр порционный	7	1,61	2,03	0,00	25,20
3	Фруктовое пюре	45	0,17	0,17	4,15	19,88
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60
5	Кофейный напиток на молоке	150	3,87	4,38	12,25	101,76
Итого за Завтрак :			11,75	11,43	37,19	338,02
<b>Второй завтрак</b>						
6	Сок фруктовый ясли	100	0,40	0,10	15,70	68,00
Итого за Второй завтрак :			,4	,1	15,7	68
<b>Обед</b>						
7	Суфле из печени	60	15,23	8,06	9,66	170,74
8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60
9	Икра морковная	50	1,13	7,59	4,95	92,04
10	Уха Ростовская с консервированными томатами	150	9,97	4,44	9,57	120,23
11	Пюре картофельное	120	3,30	3,81	18,73	125,30
12	Кисель из повидла	150	0,15	0,04	26,32	108,70
13	Хлеб ржаной	25	1,65	0,80	10,63	45,25
Итого за обед :			32,95	24,9	89,58	709,85
<b>Уплотненный полдник</b>						
14	Булочка с сахаром	85	9,08	9,11	66,02	376,06
15	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	5,99	22,74
16	Соль на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за Уплотненный полдник:			9,08	9,11	72	398,8
Итого за день			54,17	45,54	214,47	1514,68

Приложение 2  
к приказу МБДОУ  
«Детский сад № 16»  
от 13.01.2025 № 69 - п

**Основное меню  
приготавливаемых блюд  
в МБДОУ «Детский сад № 16»**

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет  
Сезон: Всесезонное**

День:  
Неделя:  
Возрастная категория:

Понедельник  
Первая  
3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>						
1	Печенье	35	2,63	4,13	26,04	152,60
2	Каша гречневая молочная	200	8,73	9,48	30,86	241,44
3	Кофейный напиток на молоке	180	4,64	5,26	14,70	122,11
4	Масло сливочное порционное	10	0,06	9,32	0,09	84,52
Итого за Завтрак :			16,05	28,19	71,7	600,67
<b>Второй завтрак</b>						
5	Сок мультифрукт	100	0,40	0,10	15,70	68,00
Итого за Второй завтрак :			,4	,1	15,7	68
<b>Обед</b>						
6	Хлеб ржаной	40	2,64	1,28	17,00	72,40
7	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,87	107,10
8	Рагу овощное	160	3,12	4,34	17,40	123,39
9	Компот из изюма	180	0,36	0,00	23,85	92,81
10	Икра кабачковая	60	1,31	6,15	5,89	79,79
11	Бульон куриный с гренками	200	9,74	3,53	11,43	117,48
12	Котлета куриная	70	17,71	9,52	7,39	186,61
Итого за обед :			38,29	25,17	104,82	779,57
<b>Уплотненный полдник</b>						
13	Сок мультифрукт	100	0,40	0,10	15,70	68,00
Итого за Уплотненный полдник :			,4	,1	15,7	68
<b>Уплотненный полдник</b>						
14	Соль на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00
15	Омлет натуральный	150	16,43	17,62	2,84	235,20
16	Чай с молоком сладкий	200	2,69	3,07	12,50	86,00
17	Хлеб ржаной	35	2,31	1,12	14,88	63,35
18	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,33	4,44	7,98	77,45
Итого за Уплотненный полдник :			22,76	26,25	38,19	462,01
Итого за день			77,91	79,81	246,11	1978,25

День:  
Неделя:  
Возрастная категория:

Вторник  
Первая  
3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>						
1	Каша рисовая молочная	200	5,69	6,89	26,28	188,74
2	Чай с молоком сладкий	200	2,69	3,07	12,50	86,00
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40
4	Масло сливочное порционное	10	0,06	9,32	0,09	84,52
Итого за Завтрак :			10,72	19,52	53,45	430,67
<b>Второй завтрак</b>						
5	Сок мультифрукт	100	0,40	0,10	15,70	68,00
Итого за Второй завтрак :			,4	,1	15,7	68
<b>Обед</b>						
6	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40
7	Салат из свеклы	60	1,12	3,67	7,37	65,89
8	Суп гороховый с мясом	200	14,03	9,98	25,50	249,96
9	Пюре розовое	150	4,00	6,75	23,72	175,17
10	Суфле рыбное	80	10,31	6,73	3,82	116,90
11	Компот из апельсинов	180	0,42	0,09	14,57	61,06
12	Хлеб ржаной	40	2,64	1,28	17,00	72,40
Итого за обед :			34,79	28,74	106,56	812,77
<b>Уплотненный полдник</b>						
13	Сок мультифрукт	100	0,40	0,10	15,70	68,00
Итого за Уплотненный полдник :			,4	,1	15,7	68
<b>Уплотненный полдник</b>						
14	Сметана порционная	15	0,32	3,96	0,45	38,81
15	Молоко	200	5,38	6,14	9,02	111,36
16	Соль на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00
17	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40
18	Лапшевник с творогом	150	13,58	9,36	29,52	260,21
Итого за Уплотненный полдник :			21,56	19,71	53,58	481,78
Итого за день			67,86	68,17	244,98	1861,21

День:  
Неделя:  
Возрастная категория:

Среда  
Первая  
3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>						
1	Сыр порционный	10	2,30	2,90	0,00	36,00
2	Каша геркулесовая молочная	200	6,64	9,60	21,59	197,72
3	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,01	83,30
4	Какао с молоком	180	4,34	5,98	14,19	125,49
Итого за Завтрак :			15,94	18,75	52,79	442,51
<b>Второй завтрак</b>						
5	Сок тыквенный сад	100	0,70	0,20	4,70	27,00
Итого за Второй завтрак :			,7	,2	4,7	27
<b>Обед</b>						
6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,96	12,75	54,30
7	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20
8	Икра морковная	70	1,58	10,62	6,93	128,86
9	Голубцы ленивые с отварным мясом	180	20,66	30,21	21,47	442,55
10	Суп картофельный мясной со сметаной	200	7,37	9,48	12,25	165,28
11	Кисель из кураги	180	1,07	0,05	31,63	127,31
Итого за обед :			35,71	51,63	104,47	1013,49
<b>Уплотненный полдник</b>						
12	Сок мультифрукт сад	100	0,40	0,10	15,70	68,00
Итого за Уплотненный полдник :			,4	,1	15,7	68
<b>Уплотненный полдник</b>						
13	Рыба под омлетом	110	17,65	11,37	4,14	189,02
14	Соль на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00
15	Хлеб ржаной	35	2,31	1,12	14,88	63,35
16	Пюре картофельное	130	3,57	4,13	20,29	135,75
17	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	3,86	16,62
Итого за Уплотненный полдник :			23,61	16,63	43,17	404,74
Итого за день			76,36	87,31	220,83	1955,74

День:  
Неделя:  
Возрастная категория:

Четверг  
Первая  
3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>						
1	Чай с молоком сладкий	200	2,69	3,07	12,50	86,00
2	Сыр порционный	10	2,30	2,90	0,00	36,00
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40
4	Каша молочная "Дружба"	200	7,40	8,52	22,87	245,20
Итого за Завтрак :			14,67	14,73	49,95	438,6
<b>Второй завтрак</b>						
5	Сок мультифрукт	100	0,40	0,10	15,70	68,00
Итого за Второй завтрак :			,4	,1	15,7	68
<b>Обед</b>						
6	Хлеб ржаной	40	2,64	1,28	17,00	72,40
7	Капуста тушеная	70	2,08	3,83	7,30	72,75
8	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	21,87	19,87	38,69	425,50
9	Пампушка с чесночным соусом	60	4,52	6,82	34,07	213,17
10	Борщ с мясом и сметаной	200	7,62	10,14	12,43	170,94
11	Компот из яблок свежих	180	0,15	0,15	12,69	51,88
12	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40
Итого за обед :			41,16	42,34	136,77	1078,04
<b>Уплотненный полдник</b>						
13	Сок мультифрукт	100	0,40	0,10	15,70	68,00
Итого за Уплотненный полдник :			,4	,1	15,7	68
<b>Уплотненный полдник</b>						
14	Сметана порционная	15	0,32	3,96	0,45	38,81
15	Запеканка из творога с морковью	150	23,52	20,95	30,38	404,99
16	Соль на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00
17	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40
18	Молоко	200	5,38	6,14	9,02	111,36
Итого за Уплотненный полдник :			31,49	31,29	54,43	626,55
Итого за день			88,13	88,56	272,55	2279,19



День:  
Неделя:  
Возрастная категория:

Пятница  
Первая  
3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>						
1	Каша манная молочная	200	6,51	10,21	25,01	217,28
2	Кофейный напиток на молоке	180	4,64	5,26	14,70	122,11
3	Сыр порционный	10	2,30	2,90	0,00	36,00
4	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,01	83,30
Итого за Завтрак :			16,12	18,64	56,72	458,69
<b>Второй завтрак</b>						
5	Сок мультифрукт	100	0,40	0,10	15,70	68,00
Итого за Второй завтрак :			,4	,1	15,7	68
<b>Обед</b>						
6	Хлеб ржаной	35	2,31	1,12	14,88	63,35
7	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20
8	Пюре картофельное	130	3,57	4,13	20,29	135,75
9	Компот из сухофруктов	180	0,64	0,03	26,40	104,85
10	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	7,93	2,87	14,68	118,60
11	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,33	4,44	7,98	77,45
12	Гуляш из печени	80	11,56	10,38	8,53	172,64
Итого за обед :			30,38	23,28	112,2	767,84
<b>Уплотненный полдник</b>						
13	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,19	27,29
14	Пирожок с повидлом	80	5,32	10,52	54,79	335,43
15	Соль на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за Уплотненный полдник :			5,32	10,52	61,97	362,72
Итого за день			52,22	52,54	246,59	1657,25

День:  
Неделя:  
Возрастная категория:

**Понедельник**  
**Вторая**  
**3-7 лет**

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>						
1	Какао с молоком	180	4,34	5,98	14,19	125,49
2	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,14	9,78	24,75	210,96
3	Печенье	35	2,63	4,13	26,04	152,60
Итого за Завтрак :			13,1	19,88	64,98	489,05
<b>Второй завтрак</b>						
4	Сок мультифрукт	100	0,40	0,10	15,70	68,00
Итого за Второй завтрак :			,4	,1	15,7	68
<b>Обед</b>						
5	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,87	107,10
6	Суп харчо с мясом птицы	200	5,64	5,75	17,59	147,16
7	Птица тушеная в соусе томатном	115	23,80	12,23	3,12	217,86
8	Салат икра кабачковая	50	1,09	5,12	4,91	66,49
9	Компот из сухофруктов	180	0,64	0,03	26,40	104,85
10	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,40	6,22	33,45	219,08
11	Хлеб ржаной	40	2,64	1,28	17,00	72,40
Итого за обед :			44.63	30.99	124.34	934.94
<b>Уплотненный полдник</b>						
12	Сок мультифрукт	100	0,40	0,10	15,70	68,00
Итого за Уплотненный полдник :			,4	,1	15,7	68
<b>Уплотненный полдник</b>						
13	Чай с молоком сладкий	200	2,69	3,07	12,50	86,00
14	Зеленый горошек	40	1,90	0,08	4,86	27,74
15	Соль на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00
16	Хлеб ржаной	35	2,31	1,12	14,88	63,35
17	Омлет натуральный	150	16,43	17,62	2,84	235,20
Итого за Уплотненный полдник :			23.33	21.89	35.08	412.29
Итого за день			81,86	72,96	255,78	1972,28

День:  
Неделя:  
Возрастная категория:

Вторник  
Вторая  
3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>						
1	Каша манная молочная	200	6,51	10,21	25,01	217,28
2	Чай с молоком сладкий	200	2,69	3,07	12,50	86,00
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40
4	Масло сливочное порционное	10	0,06	9,32	0,09	84,52
Итого за Завтрак :			11,54	22,84	52,17	459,21
<b>Второй завтрак</b>						
5	Сок мультифрукт	100	0,40	0,10	15,70	68,00
Итого за Второй завтрак :			,4	,1	15,7	68
<b>Обед</b>						
6	Хлеб ржаной	40	2,64	1,28	17,00	72,40
7	Щи из свежей капусты с мясом с картофелем со сметаной	200	7,92	10,49	8,95	162,80
8	Котлеты рыбные с соусом томатным	130	18,91	5,89	11,92	177,79
9	Кукуруза сахарная	50	1,20	0,22	6,10	31,61
10	Пюре картофельное	130	3,57	4,13	20,29	135,75
11	Компот из апельсинов	180	0,42	0,09	14,57	61,06
12	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40
Итого за обед :			36,94	22,34	93,42	712,8
<b>Уплотненный полдник</b>						
13	Сок мультифрукт	100	0,40	0,10	15,70	68,00
Итого за Уплотненный полдник :			,4	,1	15,7	68
<b>Уплотненный полдник</b>						
14	Запеканка творожно-рисовая	150	18,48	16,21	28,80	338,28
15	Молоко	200	5,38	6,14	9,02	111,36
16	Сметана порционная	15	0,32	3,96	0,45	38,81
17	Соль на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00
18	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40
Итого за Уплотненный полдник :			26,45	26,55	52,85	559,85
Итого за день			75,73	71,93	229,84	1867,86

День:  
Неделя:  
Возрастная категория:

Среда  
Вторая  
3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>						
1	Каша рисовая молочная	200	5,69	6,89	26,28	188,74
2	Сыр порционный	10	2,30	2,90	0,00	36,00
3	Кофейный напиток на молоке	180	4,64	5,26	14,70	122,11
4	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,01	83,30
Итого за Завтрак :			15,3	15,32	57,99	430,15
<b>Второй завтрак</b>						
5	Сок томатный	100	0,70	0,20	4,70	27,00
Итого за Второй завтрак :			,7	,2	4,7	27
<b>Обед</b>						
6	Суфле из отварного мяса запеченное	80	24,42	27,99	7,20	376,30
7	Хлеб ржаной	40	2,64	1,28	17,00	72,40
8	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20
9	Салат из свеклы	60	1,12	3,67	7,37	65,89
10	Суп с вермишелью и мясом	200	8,45	7,18	20,14	180,98
11	Капуста тушеная	140	4,17	7,66	14,60	145,50
12	Кисель из повидла	180	0,18	0,05	31,58	130,44
Итого за обед :			44,01	48,15	117,33	1066,71
<b>Уплотненный полдник</b>						
13	Сок мультифрукт	100	0,40	0,10	15,70	68,00
Итого за Уплотненный полдник :			,4	,1	15,7	68
<b>Уплотненный полдник</b>						
14	Рыба отварная с соусом польским	80	13,56	7,33	7,24	148,56
15	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	3,86	16,62
16	Печенье	35	2,63	4,13	26,04	152,60
17	Соль на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00
18	Хлеб ржаной	35	2,31	1,12	14,88	63,35
19	Зеленый горошек	40	1,90	0,08	4,86	27,74
20	Пюре картофельное	130	3,57	4,13	20,29	135,75
Итого за Уплотненный полдник :			24,05	16,79	77,18	544,61
Итого за день			84,45	80,57	272,9	2136,47

День:  
Неделя:  
Возрастная категория:

Четверг  
Вторая  
3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>						
1	Каша геркулесовая молочная	200	6,64	9,60	21,59	197,72
2	Сыр порционный	10	2,30	2,90	0,00	36,00
3	Чай с молоком сладкий	200	2,69	3,07	12,50	86,00
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40
Итого за Завтрак :			13,91	15,81	48,67	391,12
<b>Второй завтрак</b>						
5	Сок мультифрукт	100	0,40	0,10	15,70	68,00
Итого за Второй завтрак :			,4	,1	15,7	68
<b>Обед</b>						
6	Хлеб ржаной	40	2,64	1,28	17,00	72,40
7	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40
8	Борщ с мясом и сметаной	200	7,62	10,14	12,43	170,94
9	Биточки из говядины	80	18,54	20,48	8,52	292,26
10	Пампушка с чесночным соусом	60	4,52	6,82	34,07	213,17
11	Капуста тушеная	70	2,08	3,83	7,30	72,75
12	Вермишель с маслом	130	5,22	3,77	34,88	197,67
13	Компот из изюма	180	0,36	0,00	23,85	92,81
Итого за обед :			43,26	46,56	152,64	1183,4
<b>Уплотненный полдник</b>						
14	Сок мультифрукт	100	0,40	0,10	15,70	68,00
Итого за Уплотненный полдник :			,4	,1	15,7	68
<b>Уплотненный полдник</b>						
15	Соль на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00
16	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40
17	Молоко	200	5,38	6,14	9,02	111,36
18	Сырники творожные, запеченные с соусом сметанным	155	28,48	25,08	21,24	427,43
Итого за Уплотненный полдник :			36,14	31,47	44,84	610,19
Итого за день			94,11	94,03	277,54	2320,71

День:  
Неделя:  
Возрастная категория:

Пятница  
Вторая  
3 - 7 лет

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>						
1	Каша пшенная молочная	200	6,11	6,26	14,77	191,44
2	Сыр порционный	10	2,30	2,90	0,00	36,00
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40
4	Кофейный напиток на молоке	180	4,64	5,26	14,70	122,11
Итого за Завтрак :			15,33	14,65	44,05	420,95
<b>Второй завтрак</b>						
5	Сок мультифрукт	100	0,40	0,10	15,70	68,00
Итого за Второй завтрак :			,4	,1	15,7	68
<b>Обед</b>						
6	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40
7	Икра морковная	70	1,58	10,62	6,93	128,86
8	Уха Ростовская с консервированными томатами	200	13,29	5,93	12,76	160,30
9	Бефстроганов из печени	80	14,73	7,48	11,38	170,55
10	Пюре картофельное	130	3,57	4,13	20,29	135,75
11	Кисель из повидла	180	0,18	0,05	31,58	130,44
12	Хлеб ржаной	35	2,31	1,12	14,88	63,35
Итого за обед :			37,95	29,56	112,4	860,64
<b>Уплотненный полдник</b>						
13	Булочка с сахаром	85	9,08	9,11	66,02	376,06
14	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,19	27,29
15	Соль на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за Уплотненный полдник :			9,08	9,11	73,2	403,35
Итого за день			62,76	53,42	245,35	1752,94