

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Снежинка»  
215010, Смоленская область, г. Гагарин, ул. Строителей, д.78

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МБДОУ «Детский сад  
«Снежинка»  
\_\_\_\_\_ Е.В.Зорина  
Приказ № 5  
«11» января 2021 года

## **МЕНЮ**

примерное десятидневное для организации питания  
детей разного возраста

День: **понедельник**

Неделя: первая

Возрастная категория: дети до 3х лет

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Ккал	Всего Ккал
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак 1</b>						
Каша молочная манная	150	4,6	6,8	28,4	280,22	<b>514,59</b> 30,6%
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,6	70,5	
Масло сливочное	5	0,06	6,2	0,08	33,1	
Кофейный напиток с молоком	180	4,0	4,5	19,3	130,77	
<b>Завтрак 2</b>						
Сок	100	0,5	0,1	10,6	48,4	48,4 3,0 %
<b>Обед</b>						
Салат из св. капусты	30	0,3	3,3	12,6	26,7	<b>571,3</b> 34,0 %
борщ со сметаной	150	2,7	1,5	4,8	117,0	
Гуляш из печени	50	8,5	3,4	2,0	71,6	
Макароны	110	4,5	4,5	31,3	162,8	
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	69,6	
Компот из сухофруктов	180	0,9	0	24,2	96,6	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Сырники с повидлом	150	15,3	10,6	22,4	220,0	<b>430,9</b> 25,6 %
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,6	70,5	
Йогурт	180	0,12	0	12,3	140,4	
<b>Ужин</b>						
Чай с сахаром	180	10,8	2,7	11,9	44,2	<b>115,0</b>
Вафли	20	0,5	0,6	15,5	70,8	<b>6,8%</b>
<b>Всего</b>	<b>1585</b>					<b>1680,19</b>

День: **понедельник**

Неделя: первая

Возрастная категория: дети от 3-х до 7 лет

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Ккал	Всего Ккал
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак 1</b>						
Каша молочная манная	200	5,19	7,57	31,60	373,63	<b>637,79</b> 30,8 %
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,76	
Масло сливочное	5	0,07	7,8	0,1	33,1	
Кофейный напиток с молоком	200	4,5	5,0	21,5	145,3	
<b>Завтрак 2</b>						
Сок	100	1,0	0,2	21,2	96,8	96,8 4,6 %
<b>Обед</b>						
Салат из св. капусты	50	0,48	4,2	16,0	48,0	<b>682,94</b> 33,0 %
борщ со сметаной	180	3,8	2,1	6,7	140,4	
Гуляш из печени	70	8,4	3,4	2,0	100,24	
Макароны	130	5,2	5,2	36,2	192,4	
Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,16	94,5	
Компот из сухофруктов	200	1,0	0	26,9	107,4	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Сырники с повидлом	200	20,5	14,2	30,2	293,3	<b>534,7</b> 25,8%
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	
Йогурт	200	0,17	0	16,5	156,0	
<b>Ужин</b>						
Чай с сахаром	200	12,0	3,0	13,3	49,2	<b>120,0</b>
Вафли	20	0,5	0,6	15,5	70,8	5,8 %
<b>Всего</b>	<b>1885</b>					<b>2072,23</b>

День: **вторник**

Неделя: первая

Возрастная категория: дети до 3х лет

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Ккал	Всего Ккал
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак 1</b>						
Каша молочная ячневая	150	9,0	12,7	27,1	271,0	527,4 31,9%
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	70,5	
Масло сливочное	5	0,06	6,2	0,08	33,1	
Какао с молоком	180	5,5	5,7	20,1	152,8	
<b>Завтрак 2</b>						
Сок	100	0,5	0,1	10,6	48,4	48,4 2,7%
<b>Обед</b>						
Салат из сельди с луком	30	4,9	4,8	0,8	66,3	504,6 30,5%
Щи со сметаной	150	1,5	1,1	6,6	44,3	
Картофельная запеканка с мясом	160	12,6	12,5	10,9	227,8	
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	69,6	
Компот из сухофруктов	180	0,9	0	24,2	96,6	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Оладьи с повидлом	130/20	8,8/0,09	14,4/0	55,5/10,2	392,1/39,7	483,4 29,2%
Морс из свежих ягод	180	5,0	0,16	6,6	51,6	
<b>Ужин</b>						
Чай с сахаром	180	10,8	2,7	11,9	44,2	90,1 5,7%
Мармелад	15	0,02	0,02	12,4	45,9	
<b>Всего</b>	<b>1550</b>					<b>1569,2</b>

День: **вторник**

Неделя: первая

Возрастная категория: дети от 3-х до 7 лет

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Ккал	Всего Ккал
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак 1</b>						
Каша молочная ячневая	200	10,0	14,2	30,21	301,2	598,1 30,4%
Хлеб пшеничный	40	1,8	0,6	12,5	94,0	
Масло сливочное	5	0,07	7,8	0,1	33,1	
Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,4	169,8	
<b>Завтрак 2</b>						
Сок	100	1,0	0,2	21,2	96,8	96,8 4,9%
<b>Обед</b>						
Салат из сельди с луком	50	2,52	4,86	26,06	78,0	607,4 30,8%
Щи со сметаной	180	2,1	1,6	9,2	61,6	
Картофельная запеканка с мясом	200	15,2	15,0	13,1	273,4	
Хлеб ржаной	50	3,1	0,5	22,1	87,0	
Компот из сухофруктов	200	1,0	0	26,9	107,4	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Оладьи с повидлом	150/20	10,2 0,12	16,7 0	64,1 13,6	452,5 53,0	557,1 28,3%
Морс из свежих ягод	200	5,0	0,16	6,6	51,6	
<b>Ужин</b>						
Чай с сахаром	200	12,0	3,0	13,3	49,2	110,4
Мармелад	20	0,03	0,03	16,5	61,2	5,6 %
<b>Всего</b>	<b>1815</b>					<b>1969,8</b>

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: дети до 3х лет

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Ккал	Всего Ккал
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак 1</b>						
Каша молочная пшенная	150	6,9	8,7	28,8	253,62	489,8 33,7 %
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,6	70,5	
Сыр	4	2,6	2,6	0	12,96	
Какао с молоком	180	5,5	5,7	20,1	152,8	
<b>Завтрак 2</b>						
Яблоко	95	0,4	0,4	9,8	47	47,0 3,3 %
<b>Обед</b>						
Салат из зел. горошка	30	1,9	0,08	5,2	21,9	444,4 30,6 %
Бульон с гречками и яйцом	150	5,0	2,4	21,8	103,8	
Рагу овощное с курицей	110/50	1,8/14,0	2,4/13,2	7,8/0,4	152,48	
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	69,6	
Компот из сухофруктов	180	0,9	0	24,2	96,6	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Омлет	120	6,4	8,5	2,68	153,6	319,6 22,0 %
Кисель	180	0	0	17,6	72,0	
Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	14,7	94,0	
<b>Ужин</b>						
Чай с сахаром	180	10,6	2,7	11,9	44,2	150,6
Пастила	35	2,9	0,4	28,0	106,4	10,4 %
<b>Всего</b>	<b>1574</b>					<b>1451,4</b>

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: дети от 3-х до 7 лет

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Ккал	Всего Ккал
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак 1</b>						
Каша молочная пшеничная	200	7,68	9,7	32,1	338,16	597,92 35,9 %
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,6	70,5	
Сыр	6	3,9	3,9	0	19,44	
Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,36	169,82	
<b>Завтрак 2</b>						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	47,0 2,7 %
<b>Обед</b>						
Салат из зел. горошка	50	2,4	0,1	6,62	36,5	546,06 32,8 %
Бульон с гренками и яйцом	180	7,0	3,4	30,4	124,56	
Рагу овощное с курицей	130/70	2,1 14,0	2,8 13,2	9,0 0,4	190,6	
Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,16	87,0	
Компот из сухофруктов	200	1,0	0	26,9	107,4	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Омлет	150	6,4	8,5	2,68	192,0	366,0 22,0 %
Кисель	200	0	0	19,6	80,0	
Хлеб пшеничный	40	3,0	1,0	20,9	94,0	
<b>Ужин</b>						
Чай с сахаром	200	12,0	3,0	13,3	49,2	110,0
Пастила	20	2,9	0,4	28,0	60,8	6,6 %
<b>Всего</b>	<b>1826</b>					<b>1666,98</b>

День: **четверг**  
Неделя: первая

Возрастная категория: дети до 3х лет

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Ккал	Всего Ккал
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак 1</b>						
Каша молочная геркулесовая	150	6,4	10,0	22,3	147,9	382,27 24,6 %
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	70,5	
Масло сливочное	5	0,07	7,8	0,1	33,1	
Кофейный напиток с молоком	180	4,5	5,0	21,5	130,77	
<b>Завтрак 2</b>						
Груша	95	0,3	0,4	10,3	44,6	44,6 2,9 %
<b>Обед</b>						
Сала из моркови	30	0,73	3,9	7,0	39,8	663,27 42,8 %
Суп гороховый	150	8,2	3,5	29,7	111,96	
Котлета мясная	50	16,3	16,3	5,76	145,62	
Гречка	110	6,8	7,6	33,3	215,69	
Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	22,16	69,6	
Компот из сухофруктов с лимоном	150	1,0	0	26,9	80,6	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Манные биточки с повидлом	150	11,83	8,2	71,2	212,1	354,6 22,9 %
Кисель	180	0	0	19,6	72,0	
Хлеб пшеничный	30	3,0	1,0	20,9	70,5	
<b>Ужин</b>						
Чай с сахаром	180	12,0	3,0	13,3	11,9	105,9 6,8%
Печенье	20	4.1	2,3	13.2	94,0	
	<b>1560</b>					<b>1550,64</b>



День: **четверг**  
Неделя: первая

Возрастная категория: дети от 3-х до 7 лет

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Ккал	Всего Ккал
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак 1</b>						
Каша молочная геркулесовая	200	6,4	10,0	22,3	202,3	474,7 23,7 %
Хлеб пшеничный	40	1,8	0,6	12,5	94,0	
Масло сливочное	5	0,07	7,8	0,1	33,1	
Кофейный напиток с молоком	200	4,5	5,0	21,5	145,3	
<b>Завтрак 2</b>						
Груша	100	0,3	0,4	10,3	47	47 2,4 %
<b>Обед</b>						
Сала из моркови	50	0,73	3,9	7,0	66,3	915,6 45,7 %
Суп гороховый	180	8,2	3,5	29,7	186,6	
Котлета мясная	70	16,3	16,3	5,76	233,0	
Гречка	130	6,8	7,6	33,3	235,3	
Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,16	87,0	
Компот из сухофруктов с лимоном	200	1,0	0	26,9	107,4	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Манные биточки с повидлом	200	11,83	8,2	71,2	282,8	456,8 22,8 %
Кисель	200	0	0	19,6	80,0	
Хлеб пшеничный	40	3,0	1,0	20,9	94,0	
<b>Ужин</b>						
Чай с сахаром	200	12,0	3,0	13,3	13,3	107,3
Печенье	20	4.1	2,3	13.2	94,0	5,4 %
	<b>1885</b>					<b>2001,4</b>

День: **пятница**

Неделя: первая

Возрастная категория: дети до 3х лет

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Ккал	Всего Ккал
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак 1</b>						
Макароны с сыром	150	3,9	5,4	20,8	114,75	371,18 24,1%
Масло сливочное	5	0,07	7,8	0,1	33,1	
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,6	70,5	
Какао с молоком	180	6,2	6,4	22,36	152,83	
<b>Завтрак 2</b>						
Апельсин	95	0,2	0,9	8,1	40,8	40,8 2,6 %
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы	30	0,73	3,9	7,0	29,7	607,72 39,4 %
Суп мясной рисовый	150	3,1	4,8	24,	90,82	
Пирожок с мясом	150	15,4	10,0	44,82	321,0	
Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	22,1	69,6	
Компот из сухофруктов с лимоном	180	1,0	0	26,9	96,6	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Суфле рыбное	60	10,6	5,4	7,0	105,0	378,55 24,6 %
Картофельное пюре	150	3,75	5,0	24,1	155,8	
Хлеб пшеничный	30	3,0	1,0	20,9	70,5	
Чай с лимоном	180	0,22	4,06	13,3	47,25	
<b>Ужин</b>						
Кисель	180	0	0	19,6	72,0	142,8 9,3 %
Вафля	20	0,5	0,6	15,5	70,8	
	<b>1630</b>					<b>1541,1</b>

День: **пятница**

Неделя: первая

Возрастная категория: дети от 3-х до 7 лет

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Ккал	Всего Ккал
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак 1</b>						
Макароны с сыром	200	3,9	5,4	20,8	153,0	449,92 25%
Масло сливочное	5	0,07	7,8	0,1	33,1	
Хлеб пшеничный	40	1,8	0,64	12,6	94,0	
Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,36	169,82	
<b>Завтрак 2</b>						
Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43,0	43 1,5 %
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы	50	0,73	3,9	7,0	49,5	673,88 40,4%
Суп мясной рисовый	180	3,1	4,8	24,	108,98	
Пирожок с мясом	150	15,4	10,0	44,82	321,0	
Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,1	87,0	
Компот из сухофруктов с лимоном	200	1,0	0	26,9	107,4	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Суфле рыбное	70	10,6	5,4	7,0	122,5	438,0 24,6 %
Картофельное пюре	200	3,75	5,0	24,1	207,7	
Хлеб пшеничный	40	3,0	1,0	20,9	107,2	
Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,5	
<b>Ужин</b>						
Кисель	200	0	0	19,6	80,0	150,8 8,5 %
Вафля	20	0,5	0,6	15,5	70,8	
	<b>1855</b>					<b>1780,1</b>

День: **понедельник**

Неделя: вторая

Возрастная категория: дети до 3х лет

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Ккал	Всего Ккал
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак 1</b>						
Каша молочная пшенная	150	7,68	9,7	32,1	232,5	411,66 25,85%
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	70,5	
Сыр	4	3,9	3,9	0	12,96	
Кофейный напиток с молоком	180	4,5	5,0	21,5	95,7	
<b>Завтрак 2</b>						
Мандарин	95	0,2	0,8	7,5	38	38 2,41%
<b>Обед</b>						
Салат из св. капусты	30	0,96	3,06	4,14	28,8	666,5 41,85 %
Суп мясной геркулесовый	150	5,0	3,2	13,37	105,8	
Печеночные оладьи с макаронами	110/50	15,2/13.4	5,2/ 11,9	36,2/8,0	187,8/ 177,9	
Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	22,1	69,6	
Компот из сухофруктов с лимоном	180	1,0	0	26,9	96,6	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Творожная запеканка с повидлом	150/20	20,4 0,1	14,2 0	16,2 14,0	240,0 39,7,0	333,7 20,95 %
Кефир	180	5,0	5,7	11,2	54,0	
<b>Ужин</b>						
Сок	100	0,5	0,1	10,6	48,4	142,4 8,94 %
Хлеб пшеничный	40	2.4	0,8	16,7	94,0	
	<b>1509</b>					<b>1592,26</b>

День: **понедельник**

Неделя: вторая

Возрастная категория: дети от 3-х до 7 лет

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Ккал	Всего Ккал
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак 1</b>						
Каша молочная пшенная	200	7,68	9,7	32,1	338,16	596,9 30,4%
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	94,0	
Сыр	6	3,9	3,9	0	19,44	
Кофейный напиток с молоком	200	4,5	5,0	21,5	145,3	
<b>Завтрак 2</b>						
Мандарин	100	0,2	0,8	7,5	38	38 2,0%
<b>Обед</b>						
Салат из св. капусты	50	0,96	3,06	4,14	48,0	769,25 39,1 %
Суп мясной геркулесовый	180	5,0	3,2	13,37	126,95	
Печеночные оладьи с макаронами	130/70	15,2/13,4	5,2/ 11,9	36,2/8,0	222,0/ 177,9	
Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,1	87,0	
Компот из сухофруктов с лимоном	200	1,0	0	26,9	107,4	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Творожная запеканка с повидлом	200/20	20,4 0,1	14,2 0	16,2 14,0	320,0 39,7	419,7 21,3 %
Кефир	200	5,0	5,7	11,2	60,0	
<b>Ужин</b>						
Сок	100	0,5	0,1	10,6	48,4	142,4 7,2 %
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	94,0	
	<b>1786</b>					<b>1966,25</b>

День: **вторник**

Неделя: вторая

Возрастная категория: дети до 3х лет

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Ккал	Всего Ккал
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак 1</b>						
Каша молочная «дружба»	150	6,32	10,1	26,3	229,56	485,96 28,6 %
Хлеб пшеничный	30	3,1	1,2	19,7	70,5	
Масло	5	0,07	7,8	0,1	33,1	
Какао с молоком	180	6,2	6,4	22,4	152,8	
<b>Завтрак 2</b>						
Сок	100	0,5	0,1	10,6	48,0	48,0 2,8 %
<b>Обед</b>						
Салат из отварной свеклы	30	0,84	3,96	5,0	39,7	572,52 33,7 %
Суп рыбный	150	10,09	4,98	18,0	117,9	
Ленивые голубцы	160	14,3	14,2	16,7	248,72	
Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	22,16	69,6	
Компот из сухофруктов с лимоном	180	1,0	0	26,9	96,6	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Молочная вермишель	180	6,2	11,0	26,0	188,1	484,9 28,6 %
Булочка с изюмом	40	6,72	4,4	39,6	224,8	
Кисель	180	0	0	19,6	72,0	
<b>Ужин</b>						
Чай с сахаром	180	12,0	3,0	13,3	44,3	106,3
Зефир	20	0,4	0	32,6	62,0	6,3 %
	<b>1625</b>					<b>1697,68</b>

День: **вторник**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: дети от 3-х до 7 лет

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Ккал	Всего Ккал
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак 1</b>						
Каша молочная «дружба»	200	6,32	10,1	26,3	223,16	520,06 27,3%
Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	19,7	94,0	
Масло	5	0,07	7,8	0,1	33,1	
Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,4	169,8	
<b>Завтрак 2</b>						
Сок	100	0,5	0,1	10,6	48,0	48,0 2,6 %
<b>Обед</b>						
Салат из отварной свеклы	50	0,84	3,96	5,0	66,3	713,08 37,4 %
Суп рыбный	180	10,09	4,98	18,0	141,48	
Ленивые голубцы	200	14,3	14,2	16,7	310,9	
Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,16	87,0	
Компот из сухофруктов с лимоном	200	1,0	0	26,9	107,4	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Молочная вермишель	200	6,2	11,0	26,0	209,0	513,8 26,9 %
Булочка с изюмом	40	6,72	4,4	39,6	224,8	
Кисель	200	0	0	19,6	80,0	
<b>Ужин</b>						
Чай с сахаром	200	12,0	3,0	13,3	49,2	111,2
Зефир	20	0,4	0	32,6	62,0	5,8 %
	<b>1885</b>					<b>1906,14</b>

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: дети до 3х лет

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Ккал	Всего Ккал
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак 1</b>						
Каша молочная рисовая	150	5,2	8,4	28,8	205,5	439,6 29,2 %
хлеб пшеничный	30	0,7	0,8	19,3	70,5	
Масло сливочное	5	0,07	7,8	0,1	33,1	
Кофейный напиток с молоком	180	4,5	5,0	21,5	130,5	
<b>Завтрак 2</b>						
Банан	95	0,5	1,5	21,0	91,2	96,0 6,4 %
<b>Обед</b>						
Салат из кукурузы	30	2,5	4,8	26,0	73,98	543,66 36,1%
Щи по-уральски со сметаной	150	3,75	4,82	23,5	86,4	
Гуляш из курицы с гречкой	50/110	17,8/5,45	11,3/1,1	0/29,2	116,18/101,2	
Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	22,16	69,6	
Компот из сухофруктов с лимоном	180	1,0	0	26,9	96,3	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Винегрет	130	2,8	4,8	17,3	107,2	326,0 21,7%
Сельдь	30	5,0	4,3	0,7	68,3	
Хлеб пшеничный	30	3,1	1,2	19,7	70,5	
Кисель	180	0	0	19,6	80,0	
<b>Ужин</b>						
Чай с сахаром	180	12,0	3,0	13,0	44,2	98,8
Конфета	15	0,4	0,6	12,3	54,6	6,6 %
	<b>1585</b>					<b>1504,06</b>



День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: дети от 3-х до 7 лет

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Ккал	Всего Ккал
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак 1</b>						
Каша молочная рисовая	200	5,2	8,4	28,8	274,0	546,4 29,4 %
Хлеб пшеничный	40	1,8	0,6	12,5	94,0	
Масло сливочное	5	0,07	7,8	0,1	33,1	
Кофейный напиток с молоком	200	4,5	5,0	21,5	145,3	
<b>Завтрак 2</b>						
Банан	100	0,5	1,5	21,0	96,0	96,0 5,1 %
<b>Обед</b>						
Салат из кукурузы	50	2,5	4,8	26,0	123,3	748,7 40,2 %
Щи по-уральски со сметаной	180	3,75	4,82	23,5	103,68	
Гуляш из курицы с гречкой	70/130	17,8/5,45	11,3/1,1	0/29,2	162,66/119,6 327,3	
Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,16	87,0	
Компот из сухофруктов с лимоном	200	1,0	0	26,9	107,4	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Винегрет	150	2,8	4,8	17,3	123,7	366,0 19,7 %
Сельдь	50	5,0	4,3	0,7	68,3	
Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	19,7	94,0	
Кисель	200	0	0	19,6	80,0	
<b>Ужин</b>						
Чай с сахаром	200	12,0	3,0	13,0	49,2	103,8
Конфета	15	0,4	0,6	12,3	54,6	5,6 %
	<b>1880</b>					<b>1860,9</b>

День: **четверг**

Неделя: вторая

Возрастная категория: дети до 3х лет

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Ккал	Всего Ккал
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак 1</b>						
Каша молочная гречневая	150	7,4	9,47	27,5	252,4	466,6 30,2 %
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	70,5	
Кофейный напиток с молоком	180	4,5	5,0	21,5	130,7	
Сыр	4	3,9	3,9	0	12,96	
<b>Завтрак 2</b>						
Апельсин	95	0,2	0,9	8,1	43,0	43,0 2,8 %
<b>Обед</b>						
Луковый салат с яйцом	30	10,3	5,2	3,3	27,3	521,8 33,8 %
Рассольник со сметаной	150	2,5	4,6	18,8	95,25	
Мясная котлета	50	8,6	17,6	-	103,0	
Картофельное пюре	110	3,7	5,0	24,1	130,35	
Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	22,16	69,6	
Компот из сухофруктов с лимоном	180	1,0	0	26,9	96,3	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Кулебяка с рыбой	150	17,4	12,9	39,1	344,1	393,3 25,5%
Чай с сахаром	180	12,0	3,1	13,0	49,2	
<b>Ужин</b>						
Сок	100	0,5	0,1	10,6	48,0	118,5 7,7%
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	70,5	
	<b>1479</b>					<b>1543,2</b>

День: **четверг**

Неделя: вторая

Возрастная категория: дети от 3-х до 7 лет

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Ккал	Всего Ккал
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак 1</b>						
Каша молочная гречневая	200	7,4	9,47	27,5	336,6	571,8 31,7
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	70,5	
Кофейный напиток с молоком	200	4,5	5,0	21,5	145,3	
Сыр	6	3,9	3,9	0	19,44	
<b>Завтрак 2</b>						
Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43,0	43,0 2,4%
<b>Обед</b>						
Луковый салат с яйцом	50	10,3	5,2	3,3	45,5	652,5 36,2 %
Рассольник со сметаной	180	2,5	4,6	18,8	114,3	
Мясная котлета	70	8,6	17,6	-	144,2	
Картофельное пюре	130	3,7	5,0	24,1	154,05	
Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,16	87,0	
Компот из сухофруктов с лимоном	200	1,0	0	26,9	107,4	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Кулебяка с рыбой	150	17,4	12,9	39,1	344,1	393,3 21,8 %
Чай с сахаром и лимоном	200	12,0	3,1	13,0	49,2	
<b>Ужин</b>						
Сок	100	0,5	0,1	10,6	48,0	142,0 7,9 %
Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	19,7	94,0	
	<b>1726</b>					<b>1802,6</b>

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: **дети до 3х лет**

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Ккал	Всего Ккал
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак 1</b>						
Каша молочная пшеничная	150	6,2	11,0	26,0	182,79	335,6 22,2 %
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	70,5	
Масло сливочное	5	0,07	7,8	0,1	33,1	
Чай с сахаром	180	12,0	3,0	13,0	49,2	
<b>Завтрак 2</b>						
Яблоко	95	0,4	0,4	9,8	47,0	47,0 3,1 %
<b>Обед</b>						
Салат из моркови	30	0,84	3,96	5,0	33,15	454,7 30,0 %
Суп крестьянский со сметаной	150	3,0	2,0	16,5	86,33	
Тефтели с рисом	160	15,6	13,5	6,09	168,98	
Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	22,16	69,6	
Компот из сухофруктов	180	1,0	0	26,9	96,66	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Тушеная капуста с яйцом	150	12,3	16,9	23,5	243,45	558,8 36,9 %
Плюшка	80	5,6	9,6	39,1	268,1	
Чай с сахаром и лимоном	180	0,2	4,0	13,3	47,25	
<b>Ужин</b>						
Сок	100	0,5	0,1	10,6	48,0	118,8
Вафля	20	0,5	0,6	15,5	70,8	7,8%
	<b>1550</b>					<b>1514,9</b>

День: **пятница**

Неделя: вторая

Возрастная категория: дети от 3-х до 7 лет

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Ккал	Всего Ккал
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак 1</b>						
Каша молочная пшеничная	200	7,26	7,26	36,39	243,73	420,0 23,4 %
Хлеб пшеничный	40	1,8	0,6	12,5	94,0	
Масло сливочное	5	0,07	7,8	0,1	33,1	
Чай с сахаром	200	12,0	3,0	13,0	49,2	
<b>Завтрак 2</b>						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	47,0 2,7 %
<b>Обед</b>						
Салат из моркови	50	0,84	3,96	5,0	55,25	564,47 31,4 %
Суп крестьянский со сметаной	180	3,0	2,0	16,5	103,59	
Тефтели с рисом	200	15,6	13,5	6,09	211,23	
Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,16	87,0	
Компот из сухофруктов	200	1,0	0	26,9	107,4	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Тушеная капуста с яйцом	200	12,3	16,9	23,5	324,6	645,2 35,9 %
Плюшка	80	5,6	9,6	39,1	268,1	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	4,0	13,3	52,5	
<b>Ужин</b>						
Сок	100	0,5	0,1	10,6	48,0	118,8
Вафля	20	0,5	0,6	15,5	70,8	6,6 %
	<b>1825</b>					<b>1795,5</b>

