

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №8 «БЕЛОСНЕЖКА»
(МАДОУ «ДС №8 «БЕЛОСНЕЖКА»)**

Новая ул., д. 4/1, г. Мегион, Ханты-Мансийский автономный округ- Югра, Российская Федерация, 620681
тел. (34643) 21612, (34643) 21423



**Основное (организованное) двухнедельное меню
для организации питания воспитанников
в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении
«Детский сад №8 «Белоснежка»
на весенний период
для возрастных категорий:
от 1 года до 3 лет и от 3 лет до 7 лет**

Мегион
2024 год

Сезон: весна

Неделя 2

ПЯТНИЦА

День 5

Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 года до 3 лет				Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет			
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы	
Завтрак										
Каша вязкая (гречневая) с маслом	140	180	4,2	6,58	21,7	168	5,4	8,46	27,9	216
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Масло (порциями)	10	10	0,08	7,24	0,12	66	0,08	7,24	0,12	66
Чай с молоком (1 вариант)	170	200	1,19	1,36	14,73	75,92	1,4	1,6	17,34	89,32
Итого за завтрак:	350	430	7,84	15,48	51,04	380,06	10,04	17,7	64,68	464,84
Второй завтрак										
Фрукты свежие (груши)	95	120	0,38	0,28	9,78	44,65	0,48	0,36	12,36	56,4
Итого за второй завтрак:	95	120	0,38	0,28	9,78	44,65	0,48	0,36	12,36	56,4
Обед										
Салат из свежих помидоров с перцем	30	50	0,3	1,83	1,29	22,8	0,5	3,05	2,15	38
Борщ с капустой и картофелем	150	200	1,08	2,95	6,56	62,25	1,44	3,94	8,74	83
Пюре картофельное	110	130	2,25	3,52	14,99	100,65	2,65	4,16	17,71	119
Рыба (филе) отварная	60	100	3,46	0,41	0,34	45,85	5,77	0,68	0,57	76,43
Соус польский	30	50	0,75	6,16	0,82	59,33	1,25	10,26	1,37	98,88
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95
Итого за обед:	620	780	11,08	15,31	63,96	467,64	15,41	22,64	75,44	615,06
Уплотненный полдник										
Лапшевник с творогом и соусом	130	155	10,21	4,59	26,28	185,89	12,17	5,47	31,33	221,63
Соус шоколадный	10	15	0,53	0,53	4,22	23,9	0,8	0,8	6,33	35,85
Молоко кипяченое	170	200	4,93	4,25	8,16	90,95	5,8	5	9,6	107
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Яблоки печеные	60	100	0,24	0,16	12	50,4	0,4	0,3	20	84
Итого за уплотненный полдник:	400	510	18,28	9,83	65,15	421,28	22,33	11,97	86,58	542
Итого за день:	1465	1840	37,58	40,9	189,93	1313,63	48,26	52,67	239,06	1678,3
Среднее значение за период:	1420	1781	40,9	40,24	192,30	1 283,38	52,88	51,06	242,50	1628,56

Сезон: весна

Неделя 2

ЧЕТВЕРГ

День 4

Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 до 3 лет				Возрастная категория: от 3 до 7 лет			
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы	
Завтрак										
Каша "Дружба"	150	180	3,8	4,82	20,19	148,76	4,56	5,79	24,23	167,35
Сыр (порциями)	10	10	2,32	2,95	0	36	2,32	2,95	0	36
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	160	200	1,12	1,28	13,87	71,45	1,4	1,6	17,35	89,32
Итого за завтрак:	350	430	9,61	9,35	48,55	326,35	11,44	10,74	60,9	386,19
Второй завтрак										
Фрукты свежие (апельсины)	95	120	0,85	0,19	7,69	35,91	1,08	0,24	9,72	45,36
Итого за второй завтрак:	95	120	0,85	0,19	7,69	35,91	1,08	0,24	9,72	45,36
Обед										
Салат "Степной"	30	60	0,48	1,02	2,46	22,2	1	2	4,9	45
Рассольник домашний	150	200	1,5	3,04	5,51	55,35	2	4,06	7,34	73,8
Плов по-узбекски	130	160	9,36	12,35	29,51	271,7	11,52	15,2	36,32	334,4
Напиток из шиповника	150	200	0,51	0	15,76	35,15	0,68	0	21,01	46,87
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95
Итого за обед:	500	670	14,09	16,85	73	476,36	18	21,81	94,27	615,02
Уплотненный полдник										
Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	50	0,21	0,03	0,57	3,6	0,35	0,5	0,95	6
Омлет натуральный	130	150	11,2	17	2,8	208	12,92	19,61	3,23	240
Чай с сахаром	170	200	0,17	0,08	7,9	32,3	0,2	0,1	9,3	38
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Булочка "Осенняя"	40	60	2,69	4	12,38	118,67	4,03	6	19,07	178
Итого за уплотненный полдник:	400	500	16,64	21,41	38,14	432,71	20,66	26,61	51,87	555,52
Итого за день:	1345	1720	41,19	47,8	167,38	1271,33	51,18	59,4	216,76	1602,09
Среднее значение за период:	1415	1774,44	41,2694	40,169	192,5656	1280,01	53,398	50,879	242,8844	1623,033

Сезон: весна

Неделя 2

СРЕДА

День 3

Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 года до 3 лет				Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет			
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть	Пищевые ещества			Энергет. цен-ть
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы	
Завтрак										
Суп молочный с макаронными изделиями	160	175	3,5	3,04	11,4	96	3,83	3,32	12,57	105
Повидло, джем, варенье (порциями)	10	15	0,04	0	6,5	26,2	0,06	0	9,75	39,3
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Какао с молоком	150	200	3,06	2,65	13,18	88,95	4,08	3,54	17,58	118,6
Итого за завтрак:	350	430	8,97	5,99	45,57	281,29	11,13	7,26	59,22	356,42
Второй завтрак										
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8
Итого за второй завтрак:	200	200	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8
Обед										
Кукуруза с яйцом и луком	30	50	0,99	1,92	0,66	24	1,65	3,2	1,1	40
Суп картофельный с клецками	150/20	170/30	2,95	3,5	14,87	113,59	3,64	4,24	18,17	138,65
Рагу из овощей	110	130	2	7,98	12,11	128,24	2,36	9,43	14,31	151,55
Котлеты рубленые из птицы или кролика	50	80	8,02	7,23	8,31	130,83	12,84	11,57	13,3	209,33
Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33	0,015	20,83	84,75	0,44	0,02	27,77	113
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95
Итого за обед:	550	710	16,53	21,085	76,54	573,37	23,73	29,01	99,35	767,48
Уплотненный полдник										
Пудинг из творога с рисом	130	150	14,27	3,5	18,74	163,59	16,47	4,03	21,62	188,76
Соус молочный сладкий	30	30	0,76	1,6	4,9	37,05	0,76	1,6	4,9	37,05
Кисломолочный напиток	180	200	5,22	4,5	7,2	90,9	5,8	5	8	101
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Шанежка наливная	30	50	2,28	2,04	12,54	78	3,8	3,4	20,9	130
Итого за уплотненный полдник:	400	470	24,9	11,94	57,87	439,68	29,99	14,43	74,74	550,33
Итого за день:	1500	1810	51,4	39,015	200,18	1379,14	65,85	50,7	253,51	1759,03
Среднее значение за период:	1423,75	1781,25	41,28	39,22	195,71	1281,10	53,68	49,81	246,15	1625,65

Сезон: весна

Неделя 2

ВТОРНИК

День 2

Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 до 3 лет				Возрастная категория: от 3 до 7 лет			
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы	
Завтрак										
Каша жидкая (рисовая) с маслом	150	170	1,65	6,15	15,75	129	1,87	6,97	17,85	146,2
Масло (порциями)	10		0,08	7,24	0,12	66				
Яйца вареные		40					5,08	4,6	0,28	63
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Чай с молоком (1 вариант)	160	200	1,12	1,28	13,8	71,45	1,4	1,6	17,34	89,32
Итого за завтрак:	350	450	5,22	14,97	44,16	336,59	11,51	13,57	54,79	392,04
Второй завтрак										
Фрукты свежие (бананы)	95	120	1,42	0,47	19,95	91,2	1,8	0,6	25,2	115,2
Итого за второй завтрак:	95	100	1,42	0,47	19,95	91,2	1,8	0,6	25,2	115,2
Обед										
Икра морковная	30	50	0,42	1,14	1,95	19,8	0,7	1,9	3,25	33
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	170/30	4,31	3,43	9,34	93,01	7,47	5,41	10,68	130,91
Макаронные изделия отварные с маслом	110	130	4	4,24	22,33	143,5	4,73	5,01	26,4	169,62
Котлеты, биточки свиные	50	70	5,21	6,43	5,09	102,5	7,29	9	7,12	143,5
Компот из свежих плодов и ягод	150	180	0,7	0,7	8,32	34,5	0,09	0,09	9,99	41,4
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95
Итого за обед:	545	680	16,88	16,38	66,79	485,27	23,08	21,96	82,14	633,38
Уплотненный полдник										
Винегрет овощной с фасолью	30	50	0,52	2,14	1,8	28,56	0,86	3,57	3,01	47,6
Картофель отварной	110	130	2,1	3,17	16,88	104,39	2,48	3,74	19,94	123,37
Рыба, запеченная с яйцом	50	90	0,35	1,45	4,25	51	0,63	2,61	7,65	91,8
Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	150	180	0,26	0,08	17,11	73,8	0,31	0,01	21,25	88,56
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Хлебец "Калорийный"	30	30	3,03	3,39	19,46	117,24	3,03	3,39	19,46	117,24
Итого за уплотненный полдник:	400	520	8,63	10,53	73,99	445,13	10,47	13,72	90,63	562,09
Итого за день:	1390	1750	32,15	42,35	204,89	1358,19	46,86	49,85	252,76	1702,71
Среднее значение за период:	1412,86	1777,14	39,83	39,24	195,08	1267,09	51,94	49,69	245,10	1606,60

Сезон: весна
Неделя 2
День 1

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 до 3 лет				Возрастная категория: от 3 до 7 лет			
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть (ккал)	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть (ккал)
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы	
Завтрак										
Каша жидкая (пшеничная) с маслом	150	170	3,15	6,3	19,65	151,5	3,57	7,14	22,27	171,7
Повидло, джем, варенье (порциями)	10	15	0,04	0	6,5	26,2	0,06	0	9,75	39,3
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	160	200	1,12	1,28	13,88	71,45	1,4	1,6	17,35	89,32
Итого за завтрак:	350	425	6,68	7,88	54,52	319,29	8,19	9,14	68,69	393,84
Второй завтрак										
Фрукты свежие (яблоки)	95	120	0,38	0,38	9,31	44,65	0,48	0,48	11,76	56,4
Итого за второй завтрак:	95	120	0,38	0,38	9,31	44,65	0,48	0,48	11,76	56,4
Обед										
Салат из картофеля с помидорами	30	60	0,51	1,6	3,43	30,12	1,01	3,19	6,85	60,24
Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	150	200	3,73	4,93	11,03	102,59	4,98	6,57	14,71	136,78
Капуста тушеная	110	130	2,24	4,05	8,68	84,7	2,65	4,78	10,26	100,1
Рулет из говядины с луком и яйцом	50	70	6,01	4,88	4,63	86,5	8,41	6,83	6,48	121,1
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95
Итого за обед:	580	710	15,73	15,9	67,73	480,67	20,85	21,92	83,2	617,97
Уплотненный полдник										
Салат из свеклы с зеленым горошком	30	50	0,5	1,25	2,46	23,13	0,83	2,09	4,1	38,55
Пюре картофельное	110	130	2,25	3,52	14,99	100,65	2,65	4,16	17,71	119
Запеканка из печени с рисом	50	70	8,66	2,66	7	86,66	12,12	3,73	9,8	121,32
Напиток апельсиновый или лимонный	150	200	0,07	0	18,15	69,75	0,1	0	24,2	93
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Печенье	30	30	2,25	2,94	22,32	124,5	2,25	2,94	22,32	124,5
Итого за уплотненный полдник:	400	520	16,1	10,67	79,41	474,83	21,11	13,32	97,45	589,89
Итого за день:	1425	1775	38,89	34,83	210,97	1319,44	50,63	44,86	261,1	1658,1

Сезон: весна

Неделя 1

ПЯТНИЦА

День 5

Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1года до 3 лет				Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет			
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы	
Завтрак										
Каша ячневая молочная вязкая	140	160	4,94	4,55	27	168,59	5,64	5,2	30,86	192,68
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Масло (порциями)	10	10	0,08	7,24	0,12	66	0,08	7,24	0,12	66
Чай с молоком (1 вариант)	170	200	1,19	1,36	14,7	75,92	1,4	1,6	17,34	89,32
Итого за завтрак:	350	410	8,58	13,45	56,31	380,65	10,28	14,44	67,64	441,52
Второй завтрак										
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8
Итого за второй завтрак:	200	200	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8
Обед										
Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	50	0,21	0,03	0,57	3,6	0,35	0,5	0,95	6
Свекольник	150	200	1,16	3,8	7,53	62,5	1,54	5,07	8,04	83,32
Каша перловая рассыпчатая	110	130	3,14	3,44	21,99	131,47	3,71	4,06	25,98	155,35
Печень по-строгановски	55	80	7,29	6,18	1,94	101,75	10,61	8,98	2,82	148
Напиток яблочно-лимонный	150	200	0,15	0	18,75	75,75	0,2	0	25	101
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95
Итого за обед:	535	710	14,19	13,89	70,54	467,03	19,21	19,16	87,49	608,62
Уплотненный полдник										
Пудинг из творога паровой	130	160	16,36	5,85	25,62	95,68	20,13	7,21	31,77	117,78
Молоко сгущенное	20	30	1,44	1,7	11,1	65,4	2,16	2,55	16,65	98,1
Молоко кипяченое	180	200	5,22	4,5	8,64	96,3	5,8	5	9,6	107
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Пирог открытый	40	50	2,47	1,3	22,1	110	3,08	1,65	27,62	137,5
Итого за уплотненный полдник:	400	480	27,86	13,65	81,95	437,52	34,33	16,81	104,96	553,9
Итого за день:	1485	1800	51,63	40,99	229	1370	64,82	50,41	280,29	1688,84
Среднее значение за период:	1415	1783	41,559	39,505	189,934	1238,41	53,21	50,62	240,366	1577,07

Сезон: весна

Неделя 1

День 4

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 до 3 лет				Возрастная категория: от 3 до 7 лет			
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть (ккал)	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть (ккал)
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы	
Завтрак										
Каша вязкая ("Геркулес") с сахаром	150	170	4,2	10,95	27	145,5	4,76	12,41	30,6	164,9
Масло (порциями)	10	10	0,08	7,24	0,12	66	0,08	7,24	0,12	66
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	160	200	1,11	1,28	13,87	71,45	1,4	1,6	17,35	89,32
Итого за завтрак:	350	420	7,76	19,77	55,48	353,09	9,4	21,65	67,39	413,74
Второй завтрак										
Фрукты свежие (апельсины)	95	120	0,85	0,19	7,69	35,91	1,08	0,24	9,72	45,36
Итого за второй завтрак:	95	120	0,85	0,19	7,69	35,91	1,08	0,24	9,72	45,36
Обед										
Салат из свеклы с сыром и чесноком	30	50	1,4	2,82	2,16	39,57	2,33	4,69	3,59	65,95
Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1,06	2,97	4,74	53,85	1,41	3,96	6,32	71,8
Мясо духовое	130	170	12,2	13,66	11	175,83	16,01	17,85	15,05	229,93
Компот из свежих плодов и ягод	150	200	0,075	0,075	8,32	34,5	0,1	0,1	11,1	46
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95
Итого за обед:	500	670	16,98	19,97	45,98	395,71	22,65	27,15	60,76	528,63
Уплотненный полдник										
Салат из свежих помидоров с перцем	30	50	0,3	1,83	1,29	22,8	0,5	3,05	2,15	38
Котлеты рыбные любительские	50	70	6,25	0,75	2,6	42	8,75	1,05	3,64	58,8
Гарнир сложный (1-вариант, пюре картофельное, капуста тушеная)	110	130	2,57	4,47	14	107,8	3,03	5,29	16	140
Чай с лимоном	150	200	0,28	0,09	7,11	38	0,3	0,1	9,5	40
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Пряники	30	40	1,77	1,41	22	109,8	2,36	1,88	30	146,4
Итого за уплотненный полдник:	400	530	13,54	8,85	61,49	390,54	18,1	11,77	80,61	516,72
Итого за день:	1345	1740	39,13	48,78	170,64	1175,25	51,23	60,81	218,48	1504,45
Среднее значение за период:	1397,5	1779	39,04	39,13	180,1675	1205,508	50,31	50,673	230,385	1549,1325

Сезон: весна

Неделя 1

СРЕДА

День 3

Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 года до 3 лет				Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет			
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть
			белки	жиры	углеводы		белк и	жир ы	углеводы	
Завтрак										
Каша жидкая (пшеничная) с сахаром	150	180	3,3	0,9	28,05	136,5	3,96	1,08	33,66	163,8
Сыр (порциями)	10	10	2,32	2,95	0	36	2,32	2,95	0	36
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Чай с молоком (1 вариант)	160	180	1,12	1,28	13,87	71,46	1,26	1,44	15,6	80,39
Итого за завтрак:	350	410	9,11	5,43	56,41	314,1	10,7	5,87	68,58	373,71
Второй завтрак										
Фрукты свежие (бананы)	95	120	1,42	0,47	19,95	91,2	1,8	0,6	25,2	115,2
Итого за второй завтрак:	95	120	1,42	0,47	19,95	91,2	1,8	0,6	25,2	115,2
Обед										
Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	50	0,33	0,06	1,14	6,6	0,55	0,1	1,9	11
Суп с макаронными изделиями	150	200	1,43	3,04	7,79	70,2	1,9	4,05	10,38	93,6
Рагу из овощей	110	130	2	7,98	12,11	128,24	2,35	9,42	14,3	151,55
Суфле из птицы	50	80	6,44	6,38	2,19	91,87	10,3	10,2	3,5	147
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95
Итого за обед:	580	710	13,44	17,9	63,19	473,67	18,9	24,32	74,98	602,9
Уплотненный полдник										
Вареники ленивые отварные	130	150	16,33	8	16,31	203	18,84	9,23	18,82	234,23
Соус молочный сладкий	30	50	0,76	1,6	4,9	37,05	1,27	2,67	8,16	61,75
Кисломолочный напиток	170	200	4,93	4,25	6,8	85,85	5,8	5	8	101
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Фрукты свежие (яблоки)	50	70	0,2	0,2	4,9	23,5	0,28	0,28	6,86	32,9
Итого за уплотненный полдник:	410	510	24,59	14,35	47,4	419,54	29,35	17,58	61,16	523,4
Итого за день:	1435	1750	48,56	38,15	186,95	1298,51	60,75	48,37	229,92	1615,21
Среднее значение за период:	1415	1791,7	39,013	35,92	183,3433	1215,59	50	47,29	234,3533	1564,027

Сезон: весна

Неделя 1

ВТОРНИК

День 2

Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 года до 3 лет				Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет			
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы	
Завтрак										
Суп молочный с крупой	160	180	2,37	2,9	4,91	56,96	2,66	3,3	5,52	64,08
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Повидло, джем, варенье (порциями)	10	15	0,04	0	6,5	26,2	0,06	0	9,75	39,3
Какао с молоком	150	200	3,06	2,65	13,18	88,95	4,08	3,54	17,58	118,6
Итого за завтрак:	350	435	7,84	5,85	39,08	242,25	9,96	7,24	52,17	315,5
Второй завтрак										
Фрукты свежие (груши)	95	120	0,38	0,28	9,78	44,65	0,48	0,36	12,36	56,4
Итого за второй завтрак:	95	120	0,38	0,28	9,78	44,65	0,48	0,36	12,36	56,4
Обед										
Салат "Мозайка"	30	60	0,48	1,95	2,73	34,2	0,9	4,5	5,5	68
Суп картофельный с бобовыми	150	200	1,4	2,33	8,17	59,27	1,87	3,11	10,89	79
Голубцы ленивые	130	180	8,52	8,69	6,31	138	11,8	12,04	8,87	191,17
Соус сметанный	30	50	0,42	1,5	1,76	22,23	0,7	2,5	2,93	37,05
Напиток яблочный	150	200	0	0	19,8	79	0	0	26,4	106
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95
Итого за обед:	530	740	13,06	14,91	58,53	424,66	18,07	22,7	79,29	596,17
Уплотненный полдник										
Салат из свеклы с чесноком	30	50	0,42	3,02	2,77	39,98	0,7	5,04	4,61	66,64
Пюре картофельное	110	130	2,25	3,52	14,99	100,65	2,65	4,16	17,71	119
Рыба, тушеная в томате с овощами	60	90	5,85	2,97	2,28	63	8,77	4,45	3,42	94,5
Напиток из шиповника	150	200	0,51	0	15,76	35,15	0,68	0	21,01	46,87
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Ватрушка с повидлом	40	50	2,32	1,05	22	110,6	2,92	1,17	28	138,33
Итого за уплотненный полдник	420	560	13,72	10,86	72,29	419,52	18,88	15,22	94,07	558,86
Итого за день	1395	1855	35	31,9	179,68	1131,08	47,39	45,52	237,89	1526,93
Среднее значение за период:	1405	1812,5	34,24	34,805	181,54	1 174,14	44,63	46,755	236,57	1 538,44

Сезон: весна

Неделя 1

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 года до 3 лет				Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет			
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть (ккал)	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть (ккал)
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы	
Завтрак										
Каша жидкая (манная) с маслом	150	160	2,25	6,15	15	129	2,4	6,56	16	137,6
Яйца вареные	40	40	5,08	4,6	0,28	63	5,08	4,6	0,28	63
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	150	180	1,05	1,2	13	66,98	1,26	1,44	15,61	80,39
Итого за завтрак:	370	420	10,75	12,25	42,77	329,12	11,9	13	51,21	374,51
Второй завтрак										
Фрукты свежие (яблоки)	95	120	0,38	0,38	9,31	44,65	0,48	0,48	11,76	56,4
Итого за второй завтрак:	95	120	0,38	0,38	9,31	44,65	0,48	0,48	11,76	56,4
Обед										
Икра кабачковая для детского питания	30	60	0,36	1,41	2,31	23,25	0,72	2,82	4,62	47
Рассольник ленинградский	150	200	1,21	3,05	7,19	64,35	1,61	4,07	9,58	85,8
Картофель отварной	110	130	2,1	3,17	16,88	104,39	2,48	3,74	19,94	123,37
Тефтели 2-й вариант	50	80	3,39	3,76	4,29	64,54	5,42	6,03	6,86	103,27
Соус томатный	20	30	0,1	0,9	1	11,2	0,16	1,12	1,57	16,85
Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	150	200	0,58	0,04	20,7	86,1	0,78	0,05	27,63	114,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95
Итого за обед:	550	750	9,98	12,77	72,13	445,79	13,97	18,38	94,9	606,04
Уплотненный» полдник										
Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	50	0,28	0,04	0,76	4,8	0,35	0,5	0,95	6
Макароны отварные с сыром	130	150	8,79	10,34	22,17	217,36	10,14	11,93	25,58	250,8
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	200	0	0	13,5	54	0	0	15	60
Коржик молочный	20	40	0,93	1,63	8,27	51,33	1,87	3,3	16,53	102,67
Итого за уплотненный полдник:	400	480	12,37	12,31	59,19	397,63	15,52	16,13	77,38	512,99
Итого за день:	1415	1770	33,48	37,71	183,4	1217,19	41,87	47,99	235,25	1549,94
Среднее значение за период:	1415	1770	33,48	37,71	183,4	1217,19	41,87	47,99	235,25	1549,94