

**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

---

УТВЕРЖДЕНО  
приказом МАДОУ «ДС №8 «Белоснежка»  
от 12.03.2024 №64-О



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

Мегион  
2024 год



Сезон: лето

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	
<b>Завтрак</b>										
Каша жидкая (манная) с маслом	150	160	2,25	6,15	15	129	2,4	6,56	16	137,9
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	13,01	67	1,26	1,44	16,91	80,39
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>370</b>	<b>420</b>	<b>10,75</b>	<b>12,25</b>	<b>42,78</b>	<b>329,14</b>	<b>11,9</b>	<b>13</b>	<b>52,51</b>	<b>374,81</b>
<b>Второй завтрак</b>										
Плоды или ягоды свежие (яблоки)	95	120	0,38	0,38	9,31	44,95	0,48	0,48	11,76	56,4
<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>95</b>	<b>120</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,31</b>	<b>44,95</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>11,76</b>	<b>56,4</b>
<b>Обед</b>										
Кабачки жареные с помидорами	50	60	0,86	3,9	4,76	58	1,04	4,68	5,72	69,6
Борщ с капустой и картофелем	150	200	1,08	2,95	6,55	62,25	1,44	3,94	8,74	83
Картофель отварной	110	130	2,1	3,17	16,88	104,39	2,47	3,74	20	123,37
Тефтели 2-й вариант	60	80	4,07	4,52	5,15	77,45	5,42	6,03	6,86	103,27
Соус томатный	20	30	0,1	0,72	1,04	11,22	0,16	1,08	1,57	16,84
Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	200	0,7	0,04	24,87	103,32	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
<b>Итого за обед:</b>	<b>610</b>	<b>750</b>	<b>11,15</b>	<b>15,74</b>	<b>79,01</b>	<b>508,59</b>	<b>14,11</b>	<b>20,07</b>	<b>95,22</b>	<b>625,83</b>
<b>Уплотненный» полдник</b>										
Салат "Мозайка"	40	60	0,64	2,6	3,64	45,6	0,9	4,5	5,5	68
Макароны, запеченные с сыром	130	150	6,69	8,06	26,78	206,7	7,73	9,3	30,9	238,5
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Напиток из шиповника	170	200	0,57	0	17,85	39,83	0,68	0	21,01	46,87
Коржики молочные	30	40	1,4	2,45	12,39	77	1,87	3,27	16,53	102,67
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>400</b>	<b>490</b>	<b>11,67</b>	<b>13,41</b>	<b>75,15</b>	<b>439,27</b>	<b>14,34</b>	<b>17,47</b>	<b>93,26</b>	<b>549,56</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1475</b>	<b>1780</b>	<b>33,95</b>	<b>41,78</b>	<b>206,25</b>	<b>1321,95</b>	<b>40,83</b>	<b>51,02</b>	<b>252,75</b>	<b>1606,6</b>
<b>Среднее значение за период:</b>	<b>1475</b>	<b>1780</b>	<b>33,95</b>	<b>41,78</b>	<b>206,25</b>	<b>1321,95</b>	<b>40,83</b>	<b>51,02</b>	<b>252,75</b>	<b>1606,6</b>



Сезон: лето

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	
<b>Завтрак</b>										
Суп молочный с крупой	160	180	3,96	4,85	14,9	118,84	4,45	5,46	16,76	133,69
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
Какао с молоком	150	180	3,05	2,65	13,18	88,95	3,67	3,18	15,82	106,74
Итого за завтрак:	350	410	9,46	15,04	42,69	343,93	11,36	16,28	52,02	399,95
<b>Второй завтрак</b>										
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
<b>Обед</b>										
Салат из свеклы с чесноком	40	60	0,56	4,03	3,68	53,31	0,84	6,05	5,53	79,97
Суп картофельный с бобовыми	150	200	1,4	2,33	8,17	59,27	1,87	3,11	10,88	79
Овощи, фаршированные мясом и рисом	130	180	10,4	8,71	6,5	132,21	14,4	12,06	9	203,4
Соус сметанный	30	50	0,42	1,5	1,76	22,23	0,7	2,5	2,93	37,05
Компот из апельсинов с яблоками	150	200	0,5	0,2	15,6	67	0,37	0,15	11,7	50,25
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95
Итого за обед:	540	740	15,52	17,21	55,47	425,98	20,98	24,42	64,74	564,62
<b>Уплотненный полдник</b>										
Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	50	0,55	0,1	1,9	11	0,55	0,1	1,9	11
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	50	70	4,87	2,47	1,9	52,5	6,82	3,46	2,66	73,5
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	180	0	0	11,25	45	0	0	13,5	54
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Ватрушка с повидлом	40	60	2,33	0,93	23,2	110,66	3,5	1,4	34,8	166
Итого за уплотненный полдник	410	530	12,37	7,32	67,73	389,95	16,68	9,52	89,89	517,02
Итого за день	1500	1880	38,35	39,57	186,09	1244,66	50,02	50,22	226,85	1566,39
Среднее значение за период:	1487,5	1830	36,15	40,675	196,17	1283,305	45,425	50,62	239,8	1586,495



Сезон: лето

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		белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>										
Каша вязкая ("Геркулес") с сахаром	150	170	4,2	10,95	27	145,5	4,76	12,41	30,6	164,9
Сыр ( порциями)	10	20	2,32	2,95	0	36	4,64	5,9	0	72
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	10,01	15,48	55,36	323,1	13,82	20,15	65,52	410,81
<b>Второй завтрак</b>										
Фрукты или ягоды 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
<b>Обед</b>										
Икра кабачковая	40	80	0,32	0,72	1,6	14,4	0,64	1,44	3,2	28,8
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	2,36	9,43	14,31	151,55
Суфле из птицы	50	70	7,78	7,67	1,53	106,66	10,89	10,73	2,14	149,32
Компот из свежих плодов или ягод	180	200	0,09	0,09	9,99	41,4	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:	570	730	13,86	19,94	52,78	452,86	18,69	26,3	65,83	584,22
<b>Уплотненный полдник</b>										
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:	1425	1770	49,88	50,24	175,49	1286,7	63,66	64,63	217,71	1633,63
Среднее значение за период:	1466,67	1810,00	40,73	43,86	189,28	1284,44	51,50	55,29	232,44	1602,21





Сезон: лето

Неделя 1

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 (ккал)	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть (ккал)
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углевод-ы	
<b>Завтрак</b>										
Каша жидкая (пшениная) с сахаром	150	175	3,3	0,9	26,05	136,5	3,85	1,05	30,72	159,25
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	175	1,09	1,28	13,87	71,45	1,2	1,4	15,18	78,15
Итого за завтрак:	350	400	6,84	9,72	54,53	344,09	8,29	10,09	65,34	396,92
<b>Второй завтрак</b>										
Плоды или ягоды свежие (виноград)	95	120	0,57	0,57	14,6	68,4	0,72	0,72	18,48	86,4
Итого за второй завтрак:	95	120	0,57	0,57	14,6	68,4	0,72	0,72	18,48	86,4
<b>Обед</b>										
Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	50	0,21	0,03	0,57	3,6	0,35	0,05	0,95	6
Свекольник	150	200	1,16	3,8	7,53	62,5	1,54	5,07	8,04	83,32
Жаркое по-домашнему	130	170	12,02	13,43	12,31	219,14	15,73	17,56	16,1	286,57
Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	150	200	0,26	0,08	17,71	73,8	0,35	0,11	23,61	98,4
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95
Итого за обед:	500	670	15,89	17,78	57,88	451	20,77	23,34	73,4	589,24
<b>Уплотненный полдник</b>										
Салат из свежих помидоров с перцем	30	50	0,3	1,83	1,29	22,8	0,5	3,15	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 тушенная)	110	130	2,57	4,47	14,23	107,8	3,03	5,29	16,81	127,4
Чай с лимоном	180	200	0,27	0,09	8,55	36	0,3	0,1	9,5	40
Булочка "Осенняя"	40	50	2,68	3,98	13,38	118,66	3,35	4,98	16,72	148,33
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Итого за уплотненный полдник:	440	540	14,44	11,42	54,54	397,4	19,09	14,97	68,14	506,05
Итого за день:	1385	1730	37,74	39,49	181,55	1260,89	48,87	49,12	225,36	1578,61
Среднее значение за период:	1446,25	1790	39,98	42,77	187,345	1278,55	50,845	53,748	230,668	1596,31



Сезон: лето

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	
<b>Завтрак</b>										
Каша "Дружба"	150	165	3,8	4,82	20,19	139,46	4,18	5,3	22,2	153,406
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
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	400	7,33	6,4	55,05	307,26	8,66	7,14	66,87	366,616
<b>Второй завтрак</b>										
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
<b>Обед</b>										
Салат из свеклы с огурцами солеными	50	60	0,72	3,05	3,34	43,7	0,86	3,66	4,01	52,44
Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	0,9	2,7	2,28	37,05	1,2	3,6	3,04	49,4
Каша перловая рассыпчатая	110	130	3,14	3,44	21,99	131,47	3,71	4,06	25,98	155,35
Гуляш из отварной говядины	50	70	10	9,75	1,65	129	14	13,65	2,31	180,6
Компот из свежих плодов или ягод	150	200	0,07	0,07	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:	550	710	17,07	19,45	57,34	467,68	22,67	25,62	71,14	598,74
<b>Уплотненный полдник</b>										
Пудинг из творога паровой	130	160	16,35	5,85	26,62	95,69	20,13	7,21	32,77	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
Вафли	40	40	1,56	12,24	25	216,4	1,56	12,24	25	216,4
Итого за уплотненный полдник:	400	470	26,94	24,59	85,85	543,93	32,81	27,4	103,34	632,8
Итого за день:	1500	1780	52,34	50,44	218,44	1403,67	65,14	60,16	261,55	1682,96
Среднее значение за период:	1457	1788	42,45	44,30	193,56	1303,57	53,70	55,03	236,84	1613,64



Сезон: лето  
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	
<b>Завтрак</b>										
Каша жидкая (пшеничная) с маслом	160	170	3,36	6,72	20,96	161,6	3,57	7,14	22,27	171,7
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)	150	180	1,05	1,2	13,01	66,99	1,26	1,44	16,91	80,39
Итого за завтрак:	350	400	9,1	11,17	48,46	334,73	10,31	11,93	58,5	381,61
<b>Второй завтрак</b>										
Плоды или ягоды 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
<b>Обед</b>										
Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	50	0,33	0,06	1,14	6,6	0,55	0,1	1,9	11
Уха с крупой	150	200	4,44	1,38	6,03	54,15	5,92	1,84	8,04	72,2
Макаронные изделия отварные с маслом	110	130	4	4,24	22,33	143,5	4,73	5,01	26,4	169,62
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
Компот из апельсинов с яблоками	150	200	0,37	0,15	11,7	50,25	0,5	0,2	15,6	67
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	700	17,39	11,15	65,59	432,96	22,91	14,53	83,12	555,87
<b>Уплотненный полдник</b>										
Икра баклажанная	30	50	0,39	0,51	1,2	10,5	0,65	0,85	2	17,5
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	60	8,66	2,66	7	86,66	10,39	3,19	8,4	103,99
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Пряники	20	30	1,18	0,94	15	73,2	1,77	1,44	22,5	109,9
Итого за уплотненный полдник:	440	510	15,85	7,93	72,88	425,95	19,62	10,04	90,13	528,71
Итого за день:	1415	1730	42,72	30,53	196,71	1238,29	53,32	36,86	244,11	1522,59
Среднее значение за период:	1450	1778,33	42,50	42,01	194,09	1292,69	53,64	52,00	238,06	1598,46



Сезон: лето

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. ценность	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>										
Каша жидкая (рисовая) с маслом	150	170	1,65	6,15	15,75	129	1,87	6,97	17,85	146,2
Яйца вареные		40					5,08	4,6	0,28	63
Масло (порциями)	10		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
Чай с молоком (1 вариант)	160	200	1,12	1,28	13,86	71,45	1,4	1,6	17,34	89,32
Итого за завтрак:	350	450	5,22	14,97	44,22	336,59	11,51	13,57	54,79	392,04
<b>Второй завтрак</b>										
Фрукты или ягоды 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
<b>Обед</b>										
Салат "Летний"	30	50	0,75	1,57	1,95	30,45	1,26	2,63	3,26	50,75
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
Капуста тушеная	110	130	2,24	4,05	8,68	84,7	2,65	4,78	10,26	100,1
Котлеты, биточки шницели из говядины	50	70	5,21	6,43	5,09	102,5	7,29	9	7,12	143,5
Компот из свежих плодов или ягод	150	180	0,07	0,07	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	14,82	15,99	53,14	437,12	21,56	22,46	66,01	581,61
<b>Уплотненный полдник</b>										
Винегрет овощной с фасолью	30	50	0,52	2,14	1,8	28,56	0,86	3,57	3,01	47,6
Пюре картофельное	110	130	2,25	3,52	14,99	100,65	2,65	4,16	17,71	119
Рыба, запеченная с яйцом	50	70	0,35	1,45	4,25	51	0,49	2,03	5,95	71,4
Компот из яблок с лимонами	150	180	0,22	0,15	10,65	45	0,27	0,18	12,78	54
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Манник	30	30	1,66	1,54	9,32	57,92	1,66	1,54	9,32	57,92
Итого за уплотненный полдник:	400	500	7,37	9,1	55,5	353,27	9,09	11,88	68,09	443,44
Итого за день:	1390	1750	28,83	40,53	172,81	1218,18	43,96	48,51	214,09	1532,29
Среднее значение за период:	1441,43	1774,29	40,54	41,80	191,05	1282,05	52,26	51,50	234,63	1589,01





Сезон: лето

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 вещества			Энергет. цен-ть
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводл ы	
<b>Завтрак</b>										
Суп молочный с макаронными изделиями	160	175	3,5	3,03	11,49	96	3,83	3,32	12,57	105
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
Какао с молоком	150	180	3,05	2,65	13,18	88,95	3,67	3,18	15,82	106,74
Итого за завтрак:	350	405	9	13,22	39,28	321,09	10,74	14,14	47,83	371,26
<b>Второй завтрак</b>										
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
<b>Обед</b>										
Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	50	0,21	0,03	0,57	3,6	0,35	0,05	0,95	6
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 птицы, кролика или субпродуктов	130	200	9,51	7,9	11,28	154,5	14,64	12,17	17,37	237,71
Компот из смеси сухофруктов	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:	520	700	15,24	11,885	67,31	448,4	21,87	17,03	88,96	610,31
<b>Уплотненный полдник</b>										
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	20	30	0,5	1,06	3,26	24,7	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
Сдоба обыкновенная	40	50	3,2	1,12	19,12	99,2	4	1,4	23,9	124
Итого за уплотненный полдник:	400	470	25,56	10,48	62,81	448,53	30,19	12,43	77,74	544,33
Итого за день:	1470	1775	50,8	35,585	189,6	1302,82	63,8	43,6	234,73	1610,7
Среднее значение за период:	1445,00	1774,38	41,83	41,02	190,87	1284,65	53,70	50,52	234,64	1591,72



Сезон: лето

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	
<b>Завтрак</b>										
Каша вязкая ("Геркулес") с сахаром	150	170	4,2	10,95	27	145,5	4,76	12,41	30,6	164,9
Повидло, джем, варенье (порциями)	10	10	0,04	0	6,5	26,2	0,04	0	6,5	26,2
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	180	1,12	1,28	13,88	71,46	1,26	1,44	15,61	80,39
Итого за завтрак:	350	400	7,73	12,53	61,87	313,3	9,22	14,25	72,03	365,01
<b>Второй завтрак</b>										
Фрукты или ягоды свежие (виноград)	95	120	0,57	0,57	14,6	72	0,72	0,72	18,48	86,4
Итого за второй завтрак:	95	120	0,57	0,57	14,6	72	0,72	0,72	18,48	86,4
<b>Обед</b>										
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
Рассольник "Домашний"	150	200	1,5	3,04	5,51	55,35	2	4,06	7,34	73,8
Плов из говядины	130	160	9,36	12,35	29,51	271,7	11,52	15,2	36,32	334,4
Компот из свежих плодов или ягод	150	180	0,07	0,07	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:	500	640	14,57	18,72	65,26	493,08	18,74	24,59	81,94	630,5
<b>Уплотненный полдник</b>										
Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	50	0,33	0,06	1,14	6,6	0,55	0,1	1,9	11
Омлет натуральный	130	150	11,2	17	2,8	208	12,92	19,61	3,23	240
Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150	200	0,2	0	24,6	99	0,2	0	32,8	132
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Яблоки печеные	80	100	0,32	0,2	16	67,2	0,4	0,25	20	84
Итого за уплотненный полдник:	420	540	14,42	17,56	59,03	450,94	17,23	20,36	77,25	560,52
Итого за день:	1365	1700	37,29	49,38	200,76	1329,32	45,91	59,92	249,7	1642,43
Среднее значение за период:	1436,1	1766,11	41,32	41,95	191,97	1289,61	52,83	51,56	236,32	1597,36



Сезон: лето

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	
<b>Завтрак</b>										
Каша вязкая (гречневая) с маслом	150	180	4,5	7,05	23,25	180	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
Чай с молоком (1 вариант)	170	180	1,19	1,36	14,73	75,92	1,26	1,44	15,6	80,38
Итого за завтрак:	350	400	8,06	8,71	52,47	326,06	9,82	10,3	62,82	389,9
<b>Второй завтрак</b>										
Плоды или ягоды 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
<b>Обед</b>										
Суп-харчо	150	200	4,77	5,64	7,32	99,15	6,36	7,52	9,76	132,2
Пюре картофельное	110	130	2,25	3,52	14,99	100,65	2,65	4,16	17,71	119
Печень по-строгановски	55	80	7,29	6,18	1,94	101,75	10,61	8,98	2,82	148
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:	555	660	17,55	15,78	64,21	478,31	23,42	21,21	75,19	598,95
<b>Уплотненный полдник</b>										
Лапшевник с творогом	130	170	11,18	10,86	25,32	244,06	14,62	14,2	33,11	319,15
Соус шоколадный	10	15	0,53	0,53	4,22	23,9	0,8	0,8	6,33	35,85
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
Булочка дорожная	50	50	3,58	6,66	24	170,83	3,58	6,66	24	170,83
Итого за уплотненный полдник:	400	475	22,88	22,85	76,67	605,23	27,96	27,06	92,36	726,35
Итого за день:	1400	1655	49,34	47,53	201,04	1445,51	62,28	58,81	240,09	1760,56
Среднее значение за период:	1432,5	1755	42,12	42,51	192,87	1305,20	53,78	52,29	236,69	1613,68

