

**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 25.01.2024 №19-О

**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 1

День 1

ПОНЕДЕЛЬНИК

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)	170	180	1,19	1,36	14,74	75,92	1,26	1,44	15,61	80,39
Итого за завтрак:	390	420	10,89	12,41	44,51	338,06	11,9	13	51,21	374,51
Второй завтрак										
Фрукты свежие (яблоки)	100	120	0,4	0,4	9,8	47	0,48	0,48	11,76	56,4
Итого за второй завтрак:	100	120	0,4	0,4	9,8	47	0,48	0,48	11,76	56,4
Обед										
Икра кабачковая для детского питания	40	60	0,48	1,89	3,08	31	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	60	80	4,07	4,52	5,15	77,45	5,42	6,03	6,86	103,27
Соус томатный	25	30	0,13	0,9	1,31	14,04	0,16	1,12	1,57	16,85
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
Итого за обед:	605	750	10,93	14,01	78,24	486,51	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
Макаронны 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	3,27	16,53	102,67
Итого за уплотненный полдник:	400	480	12,37	12,31	59,19	397,63	15,52	16,1	77,38	512,99
Итого за день:	1495	1770	34,59	39,13	191,74	1269,2	41,87	47,96	235,25	1549,94
Среднее значение за период:	1495	1770	34,59	39,13	191,74	1269,2	41,87	47,96	235,25	1549,94

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	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
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	9,43	7,8	49,07	304,13	11,75	9,4	63,41	385,11
Второй завтрак										
Фрукты свежие (груши)	100	120	0,4	0,3	10,3	47	0,48	0,36	12,36	56,4
Итого за второй завтрак:	100	120	0,4	0,3	10,3	47	0,48	0,36	12,36	56,4
Обед										
Салат "Мозайка"	40	60	0,64	2,6	3,64	45,6	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	180	200	11,81	12,04	8,87	191,18	13,12	13,38	9,86	212,42
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:	590	760	16,51	18,91	62	489,24	19,39	24,04	80,28	617,42
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	45	50	2,62	1,05	26,1	124,5	2,92	1,17	29	138,33
Итого за уплотненный полдник	425	560	14,02	10,86	76,39	433,42	18,88	15,22	95,07	558,86
Итого за день	1465	1875	40,36	37,87	197,76	1273,79	50,5	49,02	251,12	1617,79
Среднее значение за период:	1480	1822,5	37,475	38,5	194,75	1271,495	46,185	48,49	243,185	1583,865

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	углевод ы		белк и	жир ы	углевод ы	
Завтрак										
Каша жидкая (пшенная) 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)	100	120	1,5	0,5	21	96	1,8	0,6	25,2	115,2
Итого за второй завтрак:	100	120	1,5	0,5	21	96	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	150	2	7,98	12,11	128,24	2,72	10,88	16,51	174,87
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	730	13,44	17,9	63,19	473,67	19,27	25,78	77,19	626,22
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:	1440	1770	48,64	38,18	188	1303,31	61,12	49,83	232,13	1638,53
Среднее значение за период:	1466,7	1805	41,197	38,393	192,5	1282,1	51,16	48,94	239,5	1602,09

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)	165	200	1,15	1,32	14,31	73,69	1,4	1,6	17,35	89,32
Итого за завтрак:	355	420	7,8	19,81	55,92	355,33	9,4	21,65	67,39	413,74
Второй завтрак										
Фрукты свежие (апельсины)	100	120	0,9	0,2	8,1	37,8	1,08	0,24	9,72	45,36
Итого за второй завтрак:	100	120	0,9	0,2	8,1	37,8	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
Азу	140	170	18,62	17,78	5,6	257,6	22,61	21,59	6,8	312,8
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:	510	670	23,4	24,09	40,58	477,48	29,25	30,89	52,51	611,5
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	14,23	107,8	3,03	5,29	16,81	140
Чай с лимоном	190	200	0,28	0,09	9,02	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	40	50	2,36	1,88	30	146,4	2,95	2,35	37,5	183
Итого за уплотненный полдник:	450	540	14,13	9,32	71,63	427,14	18,69	12,24	88,92	553,32
Итого за день:	1415	1750	46,23	53,42	176,23	1297,75	58,42	65,02	218,54	1623,92
Среднее значение за период:	1453,8	1791	42,45	42,15	188,4325	1286,01	52,978	52,958	234,26	1607,55

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)	180	200	1,26	1,44	15,6	80,39	1,4	1,6	17,34	89,32
Итого за завтрак:	360	410	8,65	13,53	57,21	385,12	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	140	160	17,62	6,31	28,67	103,05	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	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
Пирог открытый	40	50	2,47	1,29	22,13	110	3,74	9,47	31,27	120,2
Итого за уплотненный полдник:	400	480	28,83	13,85	84,55	439,54	34,99	24,63	109,61	536,6
Итого за день:	1495	1800	52,67	41,27	232,5	1376,49	65,48	58,23	284,94	1671,54
Среднее значение за период:	1462	1793	44,5	41,973	197,25	1304,11	55,48	54,012	244,396	1620,34

Сезон: весна

Неделя 2

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1

Прим 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)	100	120	0,4	0,4	9,8	47	0,48	0,48	11,76	56,4
Итого за второй завтрак:	100	120	0,4	0,4	9,8	47	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	60	8,66	2,66	7	86,66	10,39	3,19	8,4	103,99
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	510	16,1	10,67	79,41	474,83	19,38	12,78	96,05	572,56
Итого за день:	1060	1285	25,06	27,12	154,37	971,46	31,77	34,48	185,97	1192,7
Среднее значение за период:	1395	1708,3	41,258	39,498	190,1	1248,67	51,527	50,757	234,658	1549,1

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)	170	200	1,19	1,36	14,74	75,92	1,4	1,6	17,34	89,32
Итого за завтрак:	360	450	5,29	15,05	45,1	341,06	11,51	13,57	54,79	392,04
Второй завтрак										
Фрукты свежие (бананы)	100	120	1,5	0,5	21	96	1,8	0,6	25,2	115,2
Итого за второй завтрак:	100	100	1,5	0,5	21	96	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 шницели	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	17,71	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	74,59	445,13	10,47	13,72	90,63	562,09
Итого за день:	1405	1750	32,3	42,46	207,48	1367,46	46,86	49,85	252,76	1702,71
Среднее значение за период:	1396,43	1714,29	39,98	39,92	192,58	1265,64	50,86	50,63	237,24	1571,02

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	углевод ы		белки	жиры	углевод лы	
Завтрак										
Суп молочный с макаронными изделиями	165	175	3,61	3,13	11,85	99	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:	355	430	9,08	6,08	46,02	284,29	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	60	80	9,63	8,68	9,98	157	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:	540	700	18,14	22,535	78,21	599,54	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	3,8	3,4	20,9	78	3,8	3,4	20,9	130
Итого за уплотненный полдник:	400	470	26,42	13,3	66,23	439,68	29,99	14,43	74,74	550,33
Итого за день:	1495	1800	54,64	41,915	210,66	1408,31	65,85	50,7	253,51	1759,03
Среднее значение за период:	1408,75	1725,00	41,81	40,17	194,84	1283,47	52,73	50,64	239,28	1594,52

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	углевоо	
Завтрак										
Каша "Дружба"	160	180	4,06	5,15	21,54	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)	150	200	1,05	1,2	13,01	66,99	1,4	1,6	17,35	89,32
Итого за завтрак:	350	430	9,8	9,6	49,04	321,89	11,44	10,74	60,9	386,19
Второй завтрак										
Фрукты свежие (апельсины)	100	120	0,9	0,2	8,1	37,8	1,08	0,24	9,72	45,36
Итого за второй завтрак:	100	120	0,9	0,2	8,1	37,8	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
Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)	150	200	0,25	0,057	22,38	91,65	0,33	0,076	29,84	122,2
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	13,83	16,907	79,62	532,86	17,65	21,886	103,1	690,35
Уплотненный полдник										
Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	50	0,28	0,04	0,76	4,8	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	3,99	13,38	118,67	4,03	5,98	20,07	178
Итого за уплотненный полдник:	410	500	16,71	21,41	39,33	433,91	20,66	26,59	52,87	555,52
Итого за день:	1360	1720	41,24	48,117	176,09	1326,46	50,83	59,456	226,59	1677,42
Среднее значение за период:	1403,3	1724,44	41,7472	41,053	192,759	1288,25	52,522	51,616	237,868	1603,732

Сезон: весна

Неделя 2

ПЯТНИЦА

День 5

Примем 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)	180	200	1,26	1,44	15,6	80,39	1,4	1,6	17,34	89,32
Итого за завтрак:	360	430	7,91	15,56	51,91	384,53	10,04	17,7	64,68	464,84
Второй завтрак										
Фрукты свежие (груши)	100	120	0,4	0,3	10,3	47	0,48	0,36	12,36	56,4
Итого за второй завтрак:	100	120	0,4	0,3	10,3	47	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	70	100	4,04	0,48	0,4	53,5	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:	630	780	11,66	15,38	64,02	475,29	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	160	200	4,64	4	7,68	85,6	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	70	100	0,28	0,19	14	58,8	0,4	0,27	20	84
Итого за уплотненный полдник:	400	510	18,03	9,61	66,67	424,33	22,33	11,94	86,58	542
Итого за день:	1490	1840	38	40,85	192,9	1331,15	48,26	52,64	239,06	1678,3
Среднее значение за период:	1412	1736	41,37	41,03	192,773	1292,538	52,096	51,719	237,987	1611,189