

Утверждаю:  
Заведующий  
МБДОУ детский сад «Вишенка»  
А.С. Плясова  
Приказ № 47-л от 18.04.2024г.



Примерное 10-ти дневное меню (на сырье) для организации питания детей  
от 2 до 3 лет и от 3 до 7 лет  
посещающих МБДОУ детский сад «Вишенка»

составлено на основе СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
«Санитарно-эпидемиологические требования  
к организации общественного питания населения»  
(введено в действие с 01.05.2024 г)

Возрастная категория: от 2 до 3 лет и от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
1-й день		2-3 г.	3-7л.	2-3 г.	3-7л.	2-3 г.	3-7л.	2-3 г.	3-7л.	2-3 г.	3-7л.	2-3 г.	3-7л.	
<b>Завтрак</b>														
	Каша манная молочная жидкая	150	200	4.56	6.07	4.83	6.43	22.86	30.48	152.93	203.9	1.02	1.35	230
	Бутерброды с маслом	25	30	1.2	1.44	7.4	8.88	7.5	9.	101	121	0	0	70
	Чай с сахаром	180	180	0.18	0.18	0.09	0.09	8.37	8.37	34.2	34.2	0	0	457
<b>Итого: завтрак</b>		<b>355</b>	<b>410</b>	<b>5.94</b>	<b>7.69</b>	<b>12.32</b>	<b>15.4</b>	<b>38.73</b>	<b>47.85</b>	<b>288.13</b>	<b>359.1</b>	<b>1.02</b>	<b>1.35</b>	
<b>2 -й завтрак</b>														
	Сок абрикосовый	150	180	0.75	0.9	0.	0.	19.1	22.9	79.2	95	6	7.2	418
<b>Итого:2-й завтрак</b>		<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0.75</b>	<b>0.9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>19.1</b>	<b>22.9</b>	<b>79.2</b>	<b>95</b>	<b>6</b>	<b>7.2</b>	
<b>Обед</b>														
	Суп картофельный с рыбой	150	180	7.5	9	3.	3.6	7.5	9.	76.5	91.8	6	7.2	119
	Гуляш из отварной говядины	50	70	10	14.	9.75	13.65	1.65	2.31	129.	180.6	0	0	327
	Макаронные изделия отварные	110	130	4.07	4.81	3.63	4.29	21.67	25.61	135.3	159.9	0	0	256
	Овощи свежие (порциями) огурцы до 1 марта	30	50	0.21	0.35	0.03	0.05	0.57	0.95	3.3	5.5	1.05	1.75	148
	Кисель из концентрата п/я	150	180	0.	0.	0.	0.	11.25	13.5	45.	54	0	0	484
	Хлеб пшеничный	42	57	3.2	4.34	0.34	0.46	20.67	28.05	98.28	133.38	0	0	573
	Хлеб ржаной	22	37	1.76	2.96	0.33	0.56	8.83	14.84	45.32	76.22	0	0	574
<b>Итого:обед</b>		<b>554</b>	<b>704</b>	<b>26.74</b>	<b>35.46</b>	<b>17.08</b>	<b>22.61</b>	<b>72.14</b>	<b>94.26</b>	<b>532.7</b>	<b>701.4</b>	<b>7.05</b>	<b>8.95</b>	
<b>Полдник</b>														
	Запеканка из макарон с творогом	150	180	10.25	12.3	3.68	4.41	30.59	36.7	195.84	235.	0.3	0.36	265
	Чай с сахаром	150	180	0.15	0.18	0.075	0.09	6.97	8.37	28.5	34.2	0	0	457
<b>Итого: полдник</b>		<b>300</b>	<b>360</b>	<b>10.4</b>	<b>12.48</b>	<b>3.755</b>	<b>4.5</b>	<b>37.56</b>	<b>45.07</b>	<b>224.34</b>	<b>269.2</b>	<b>0.3</b>	<b>0.36</b>	
	Соль пищевая йодированная на весь день	4	6	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0	0.	0	
<b>Итого за весь период:</b>		<b>1359</b>	<b>1654</b>	<b>43.83</b>	<b>56.53</b>	<b>33.155</b>	<b>42.51</b>	<b>167.53</b>	<b>210.08</b>	<b>1124.37</b>	<b>1424.7</b>	<b>14.37</b>	<b>17.86</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1359</b>	<b>1654</b>	<b>43.83</b>	<b>56.53</b>	<b>33.155</b>	<b>42.51</b>	<b>167.53</b>	<b>210.08</b>	<b>1124.37</b>	<b>1424.7</b>	<b>14.37</b>	<b>17.86</b>	



Возрастная категория: от 2 до3 лет и от 3 до 7 лет

При ем пищ и	Наименование блюда	Выход блюда (г.)		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептур ы
		2-3 г.	3-7л.	Б		Ж		У		2-3 г.	3-7л.	2-3 г.	3-7л.	
2-й день		2-3 г.	3-7л.	2-3 г.	3-7л.	2-3 г.	3-7л.	2-3 г.	3-7л.	2-3 г.	3-7л.	2-3 г.	3-7л.	
<b>Завтрак</b>														
	Каша "Дружба"	150	200	3.81	5.07	4.83	6.43	20.19	26.92	139.47	185.95	0.94	1.25	229
	Бутерброды с сыром	20	30	2.88	4.32	5.20	7.80	4.00	6.00	74.40	111.60	0.08	0.12	65
	Какао с молоком	180	180	2.97	2.97	2.61	2.61	12.42	12.42	84.60	84.60	0.63	0.63	462
<b>Итого: завтрак</b>		<b>350</b>	<b>410</b>	<b>9.66</b>	<b>12.36</b>	<b>12.64</b>	<b>16.84</b>	<b>36.61</b>	<b>45.34</b>	<b>298.47</b>	<b>382.15</b>	<b>1.65</b>	<b>2.00</b>	
<b>2-й Завтрак</b>														
	Яблоки	200	200	0.80	0.80	0.56	0.56	19.60	19.60	88.00	88.00	14.00	20.00	
<b>Итого: 2-й завтрак</b>		<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0.80</b>	<b>0.80</b>	<b>0.56</b>	<b>0.56</b>	<b>19.60</b>	<b>19.60</b>	<b>88.00</b>	<b>88.00</b>	<b>14.00</b>	<b>20.00</b>	
<b>Обед</b>														
	Суп фасолевый	150	200	0.54	0.72	2.61	3.48	1.50	2.00	31.65	42.20	1.20	1.40	130
	Котлеты из говядины	60	80	10.56	14.08	7.38	9.84	9.00	12.00	145.80	194.40	0.00	0.00	339
	Пюре картофельное	110	150	2.97	4.05	4.40	6.00	6.38	8.70	77.00	105.00	2.60	5.08	377
	Овощи свежие (порциями) капуста до 1 марта	30	50	0.21	0.35	0.03	0.05	0.57	0.95	3.30	5.50	1.05	1.75	148
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0.45	0.54	0.08	0.09	15.07	18.09	63.00	75.60	0.15	0.18	495
	Хлеб пшеничный	42	57	3.20	4.34	0.34	0.46	20.67	28.05	98.28	133.38	0.00	0.00	573
	Хлеб ржаной	22	37	1.76	2.96	0.33	0.56	8.83	14.84	45.32	76.22	0.00	0.00	574
<b>Итого: обед</b>		<b>564</b>	<b>754</b>	<b>19.69</b>	<b>27.04</b>	<b>15.17</b>	<b>20.48</b>	<b>62.02</b>	<b>84.63</b>	<b>464.35</b>	<b>632.30</b>	<b>5.00</b>	<b>8.41</b>	
<b>Полдник</b>														
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	130	5.34	6.94	4.50	5.85	29.84	38.79	181.67	236.00	0.00	0.00	535
	Чай с молоком	150	180	1.20	1.44	0.98	1.17	8.63	10.35	48.00	57.60	0.00	0.00	460
<b>Итого: полдник</b>		<b>250</b>	<b>310</b>	<b>6.54</b>	<b>8.38</b>	<b>5.48</b>	<b>7.02</b>	<b>38.47</b>	<b>49.14</b>	<b>229.67</b>	<b>293.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	
	Соль пищевая йодированная	4	6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
<b>Итого за день:</b>		<b>1364</b>	<b>1674</b>	<b>36.69</b>	<b>48.58</b>	<b>33.85</b>	<b>44.90</b>	<b>156.70</b>	<b>198.71</b>	<b>1080.49</b>	<b>1396.05</b>	<b>20.65</b>	<b>30.41</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1364</b>	<b>1674</b>	<b>36.69</b>	<b>48.58</b>	<b>33.85</b>	<b>44.90</b>	<b>156.70</b>	<b>198.71</b>	<b>1080.49</b>	<b>1396.05</b>	<b>20.65</b>	<b>30.41</b>	

Возрастная категория: от 2 до 3 лет и от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		2-3 г.	3-7л.	2-3 г.	3-7л.	
3-й день		2-3 г.	3-7л.	2-3 г.	3-7л.	2-3 г.	3-7л.	2-3 г.	3-7л.	2-3 г.	3-7л.	2-3 г.	3-7л.	
<b>Завтрак</b>														
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4.35	5.79	4.86	6.48	13.3	19.7	120.15	160.2	0.68	0.9	139
	Бутерброд с маслом	25	30	1.2	1.44	7.4	8.88	7.5	9.	101	121	0	0	70
	Кофейный напиток	180	180	1.26	1.26	1.08	1.08	10.26	10.26	56.7	56.7	0.27	0.27	464
<b>Итого: завтрак</b>		<b>355</b>	<b>410</b>	<b>6.81</b>	<b>8.49</b>	<b>13.34</b>	<b>16.44</b>	<b>31.06</b>	<b>38.96</b>	<b>277.85</b>	<b>337.9</b>	<b>0.95</b>	<b>1.17</b>	
<b>2-й Завтрак</b>														
	Йогурт	150	180	4.3	5.2	3.7	4.5	16.5	19.8	117	140.4	0.66	1.08	
<b>Итого: 2-й завтрак</b>		<b>150</b>	<b>180</b>	<b>4.3</b>	<b>5.2</b>	<b>3.7</b>	<b>4.5</b>	<b>16.5</b>	<b>19.8</b>	<b>117</b>	<b>140.4</b>	<b>0.66</b>	<b>1.08</b>	
<b>Обед</b>														
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1.08	1.2	3.24	3.6	2.74	3.04	44.46	49.4	35.64	39.6	104
	Жаркое по-домашнему	160	200	15.04	18.8	11.44	14.3	20.4	25.8	245.6	307	12	15	328
	Кисель из концентрата п/я	150	180	0.	0.	0.	0.	11.25	13.5	45	54	0.000	0.000	484
	Хлеб пшеничный	42	57	3.2	4.34	0.34	0.46	20.67	28.05	98.28	133.38	0	0	573
	Хлеб ржаной	22	37	1.76	2.96	0.33	0.56	8.83	14.84	45.32	76.22	0	0	574
<b>Итого: обед</b>		<b>524</b>	<b>674</b>	<b>21.08</b>	<b>27.3</b>	<b>15.35</b>	<b>18.92</b>	<b>63.89</b>	<b>85.23</b>	<b>478.66</b>	<b>620</b>	<b>47.64</b>	<b>54.6</b>	
<b>Полдник</b>														
	Пицца школьная	100	100	10.4	10.4	10.9	10.9	25.4	25.4	241	241	0.5	0.5	537
	Чай с сахаром	150	180	0.15	0.18	0.075	0.09	6.97	8.37	28.5	34.2	0	0	457
<b>Итого: полдник</b>		<b>250</b>	<b>280</b>	<b>10.55</b>	<b>10.58</b>	<b>10.975</b>	<b>10.99</b>	<b>32.37</b>	<b>33.77</b>	<b>269.5</b>	<b>275.2</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	
	Соль пищевая йодированная	4	6	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0	0	0	
<b>Итого за день:</b>		<b>1279</b>	<b>1544</b>	<b>42.74</b>	<b>51.57</b>	<b>43.365</b>	<b>50.85</b>	<b>143.82</b>	<b>177.76</b>	<b>1143.01</b>	<b>1373.5</b>	<b>49.75</b>	<b>57.35</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1279</b>	<b>1544</b>	<b>42.74</b>	<b>51.57</b>	<b>43.365</b>	<b>50.85</b>	<b>143.82</b>	<b>177.76</b>	<b>1143.01</b>	<b>1373.5</b>	<b>49.75</b>	<b>57.35</b>	

















Возрастная категория: от 2 до3 лет и от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
				2-3 г.	3-7л.	2-3 г.	3-7л.	2-3 г.	3-7л.					
<b>4 -й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	200	5.24	6.98	6.2	6.9	21.32	28.42	162.15	216.19	1.11	1.48	234
	Бутерброды с маслом	25	30	1.2	1.44	7.4	8.88	7.5	9.	101	121	0	0	70
	Чай с сахаром	180	180	0.18	0.18	0.09	0.09	8.37	8.37	34.2	34.2	0	0	457
<b>Итого: завтрак</b>		<b>355</b>	<b>410</b>	<b>6.62</b>	<b>8.6</b>	<b>13.69</b>	<b>15.87</b>	<b>37.19</b>	<b>45.79</b>	<b>297.35</b>	<b>371.39</b>	<b>1.11</b>	<b>1.48</b>	
<b>2-й завтрак</b>														
	Бананы	200	200	3.	3.	1.	1.	42.	42.	190	190	20	20	
<b>Итого:2-й завтрак</b>		<b>200</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>190</b>	<b>190</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	
<b>Обед</b>														
	Суп-лапша домашняя	180	200	1.8	2.	2.77	3.08	8.01	8.9	64.26	71.4	0.36	0.4	128
	Плов из отварной птицы	160	200	9.84	12.3	6.56	8.2	19.84	24.8	178.4	223	0	0	375
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0.45	0.54	0.075	0.09	15.07	18.09	63.	75.6	0.15	0.18	495
	Хлеб пшеничный	42	57	3.2	4.34	0.34	0.46	20.67	28.05	98.28	133.38	0	0	573
	Хлеб ржаной	22	37	1.76	2.96	0.33	0.56	8.83	14.84	45.32	76.22	0	0	574
<b>Итого: обед</b>		<b>554</b>	<b>674</b>	<b>17.05</b>	<b>22.14</b>	<b>10.08</b>	<b>12.39</b>	<b>72.42</b>	<b>94.68</b>	<b>449.26</b>	<b>579.6</b>	<b>0.51</b>	<b>0.58</b>	
<b>Полдник</b>														
	Пюре картофельное	110	150	2.97	4.05	4.4	6.	6.38	8.7	77	105	2.6	5.08	377
	Зеленый горошек	60	60	3.	3.	0.12	0.12	4.98	4.98	33	33	33	33	
	Чай с молоком	150	200	1.20	1.60	0.98	1.30	8.63	11.50	48.00	64.00	0.00	0.00	460
<b>Итого: полдник</b>		<b>320</b>	<b>410</b>	<b>7.17</b>	<b>8.65</b>	<b>5.5</b>	<b>7.42</b>	<b>19.99</b>	<b>25.18</b>	<b>158</b>	<b>202</b>	<b>35.6</b>	<b>38.08</b>	
	Соль пищевая йодированная	4	6	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0	0	0	0	122
<b>Итого за день:</b>		<b>1429</b>	<b>1694</b>	<b>33.84</b>	<b>42.39</b>	<b>30.27</b>	<b>36.68</b>	<b>171.6</b>	<b>207.65</b>	<b>1094.61</b>	<b>1342.99</b>	<b>57.22</b>	<b>60.14</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1429</b>	<b>1694</b>	<b>33.84</b>	<b>42.39</b>	<b>30.27</b>	<b>36.68</b>	<b>171.6</b>	<b>207.65</b>	<b>1094.61</b>	<b>1342.99</b>	<b>57.22</b>	<b>60.14</b>	

Возрастная категория: от 2 до 3 лет и от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
5-й день		2-3 г.	3-7л.	2-3 г.	3-7л.	2-3 г.	3-7л.	2-3 г.	3-7л.	2-3 г.	3-7л.	2-3 г.	3-7л.	
<b>Завтрак</b>														
	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	3.78	5.03	4.77	6.36	23.55	31.39	152.2	202.92	0.98	1.3	236
	Бутерброд с джемом	20	40	0.8	1.6	1.9	3.8	10.1	20.2	60.5	121	0.06	0.12	73
	Чай с лимоном	180	180	0.27	0.27	0.09	0.09	8.55	8.55	36	36	0.9	0.9	459
<b>Итого: завтрак</b>		<b>350</b>	<b>420</b>	<b>4.85</b>	<b>6.9</b>	<b>6.76</b>	<b>10.25</b>	<b>42.2</b>	<b>60.14</b>	<b>248.7</b>	<b>359.92</b>	<b>1.94</b>	<b>2.32</b>	
<b>2-й завтрак</b>														
	Сок абрикосовый	150	180	0.75	0.9	0.	0.	19.1	22.9	79.2	95	6	7.2	418
<b>Итого: 2-й завтрак</b>		<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0.75</b>	<b>0.9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>19.1</b>	<b>22.9</b>	<b>79.2</b>	<b>95</b>	<b>6</b>	<b>7.2</b>	
<b>Обед</b>														
	Суп картофельный с фрикадельками	180	200	6.44	7.16	6.89	7.66	5.4	6.	109.44	121.6	4.01	4.46	123
	Макаронник с печенью	160	200	16.	20.	6.16	7.7	36.24	45.3	266.4	333.3	7.68	8.5	264
	Кисель из концентрата п\я	150	180	0.	0.	0.	0.	11.25	13.5	45	54	0	0	484
	Хлеб пшеничный	42	57	3.2	4.34	0.34	0.46	20.67	28.05	98.28	133.38	0	0	573
	Хлеб ржаной	22	37	1.76	2.96	0.33	0.56	8.83	14.84	45.32	76.22	0	0	574
<b>Итого: обед</b>		<b>554</b>	<b>674</b>	<b>27.4</b>	<b>34.46</b>	<b>13.72</b>	<b>16.38</b>	<b>82.39</b>	<b>107.69</b>	<b>564.44</b>	<b>718.5</b>	<b>11.69</b>	<b>12.96</b>	
<b>Полдник</b>														
	Биточки или котлеты манные	100	100	4.4	4.4	3.	3.	25.4	25.4	147	147	0	0	255
	Какао с молоком	150	180	2.47	2.97	2.17	2.61	10.35	12.42	70.50	84.60	0.52	0.63	462
	Джем	10	10	0.1	0.1	0.2	0.2	6.41	6.41	25	25	0.1	0.1	
<b>Итого: полдник</b>		<b>250</b>	<b>280</b>	<b>6.87</b>	<b>7.37</b>	<b>5.17</b>	<b>5.61</b>	<b>35.75</b>	<b>37.82</b>	<b>242.5</b>	<b>256.6</b>	<b>0.52</b>	<b>0.63</b>	
	Соль пищевая йодированная	4	6	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0	0	0	0	
<b>Итого за день:</b>		<b>1304</b>	<b>1554</b>	<b>39.87</b>	<b>49.63</b>	<b>25.65</b>	<b>32.24</b>	<b>179.44</b>	<b>228.55</b>	<b>1134.84</b>	<b>1430.02</b>	<b>20.15</b>	<b>23.11</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1304</b>	<b>1554</b>	<b>39.87</b>	<b>49.63</b>	<b>25.65</b>	<b>32.24</b>	<b>179.44</b>	<b>228.55</b>	<b>1134.84</b>	<b>1430.02</b>	<b>20.15</b>	<b>23.11</b>	

Возрастная категория: от 2 до3 лет и от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
6-й день		2-3 г.	3-7л.	2-3 г.	3-7л.	2-3 г.	3-7л.	2-3 г.	3-7л.	2-3 г.	3-7л.	2-3 г.	3-7л.	
<b>Завтрак</b>														
	Каша кукурузная молочная жидкая	150	200	4.45	5.93	4.83	6.43	27.15	36.19	169.9	226.53	0	0	233
	Бутерброд с джемом	20	40	0.8	1.6	1.9	3.8	10.1	20.2	60.5	121	0.06	0.12	73
	Чай с сахаром	180	180	0.18	0.18	0.09	0.09	8.37	8.37	34.2	34.2	0	0	457
	<b>Итого:завтрак</b>	<b>350</b>	<b>420</b>	<b>5.43</b>	<b>7.71</b>	<b>6.82</b>	<b>10.32</b>	<b>45.62</b>	<b>64.76</b>	<b>264.6</b>	<b>381.73</b>	<b>0.06</b>	<b>0.12</b>	
<b>2-й Завтрак</b>														
	Яблоки	200	200	0.8	0.8	0.56	0.56	19.6	19.6	88	88	14	20	
	<b>Итого:2-й завтрак</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>0.56</b>	<b>0.56</b>	<b>19.6</b>	<b>19.6</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	
<b>Обед</b>														
	Суп картофельный с клецками	180	200	1.59	2.12	2.5	2.8	6.8	7.56	57.6	64	2.82	3.14	115
	Котлеты из говядины с овощами	50	70	10.3	14.42	9.	12.6	1.	1.4	127.5	178.5	1.4	1.96	341
	Каша перловая рассыпчатая (гарнир)	110	130	3.14	3.71	3.44	4.06	21.99	25.98	131.47	155.37	0.000	0.000	207
	Соус томатный с овощами	15	30	0.18	0.36	1.09	2.2	0.7	1.41	13.4	26.9	0.250	0.510	420
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0.45	0.54	0.075	0.09	15.07	18.09	63	75.6	0.150	0.180	495
	Хлеб пшеничный	42	57	3.2	4.34	0.34	0.46	20.67	28.05	98.28	133.38	0	0	573
	Хлеб ржаной	22	37	1.76	2.96	0.33	0.56	8.83	14.84	45.32	76.22	0	0	574
	<b>Итого: обед</b>	<b>569</b>	<b>704</b>	<b>20.62</b>	<b>28.45</b>	<b>16.775</b>	<b>22.77</b>	<b>75.06</b>	<b>97.33</b>	<b>536.57</b>	<b>709.97</b>	<b>4.62</b>	<b>5.79</b>	
<b>Полдник</b>														
	Вареники картофельные	150	180	16.06	19.27	4.12	4.95	29.55	35.45	219.9	263.3	0	0	
	Чай с лимоном	150	180	1.2	1.44	0.7	1.17	8.62	10.35	48	57.6	0.225	0.27	459
	<b>Итого: полдник</b>	<b>300</b>	<b>360</b>	<b>17.26</b>	<b>20.71</b>	<b>4.82</b>	<b>6.12</b>	<b>38.17</b>	<b>45.80</b>	<b>267.9</b>	<b>320.9</b>	<b>0.225</b>	<b>0.270</b>	
	Соль пищевая йодированная	4	6	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0	0	0	122
	<b>Итого за весь день:</b>	<b>1419</b>	<b>1684</b>	<b>44.11</b>	<b>57.67</b>	<b>28.975</b>	<b>39.77</b>	<b>178.45</b>	<b>227.49</b>	<b>1157.1</b>	<b>1500.6</b>	<b>18.9</b>	<b>26.2</b>	
	<b>Среднее значение за период:</b>	<b>1419</b>	<b>1684</b>	<b>44.11</b>	<b>57.67</b>	<b>28.975</b>	<b>39.77</b>	<b>178.45</b>	<b>227.49</b>	<b>1157.07</b>	<b>1500.6</b>	<b>18.905</b>	<b>26.18</b>	

Возрастная категория: от 2 до3 лет и от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
				2-3 г.	3-7л.	2-3 г.	3-7л.	2-3 г.	3-7л.					
<b>7-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	5.46	7.27	4.86	6.47	26.53	35.37	171.6	228.8	1.24	1.65	232
	Бутерброды с сыром	20	20	2.88	2.88	5.2	5.2	4.	4.	74.4	74.4	0.08	0.08	65
	Какао с молоком	180	180	2.97	2.97	2.61	2.61	12.42	12.42	84.6	84.6	0.63	0.63	462
	<b>Итого: завтрак</b>	<b>350</b>	<b>400</b>	<b>11.31</b>	<b>13.12</b>	<b>12.67</b>	<b>14.28</b>	<b>42.95</b>	<b>51.79</b>	<b>330.6</b>	<b>387.8</b>	<b>1.95</b>	<b>2.36</b>	
<b>2-й завтрак</b>														
	Сок мультифруктовый	150	200	1.51	1.68	0.54	0.6	21.17	23.53	76.6	85.12	0.85	0.95	10.2
	<b>Итого: 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>1.51</b>	<b>1.68</b>	<b>0.54</b>	<b>0.6</b>	<b>21.17</b>	<b>23.53</b>	<b>76.6</b>	<b>85.12</b>	<b>0.85</b>	<b>0.95</b>	
<b>Обед</b>														
	Рассольник ленинградский	150	200	1.57	2.1	3.06	4.08	7.95	10.6	65.7	87.6	4.26	5.68	100
	Бигус	180	200	16.2	18.	11.97	13.3	4.68	5.2	191.7	213	13.95	15.5	329
	Кисель из концентрата п/я	150	180	0.	0.	0.	0.	11.25	13.5	45.	54	0	0	484
	Хлеб пшеничный	42	57	3.2	4.34	0.34	0.46	20.67	28.05	98.28	133.38	0	0	573
	Хлеб ржаной	22	37	1.76	2.96	0.33	0.56	8.83	14.84	45.32	76.22	0	0	574
	<b>Итого: обед</b>	<b>544</b>	<b>674</b>	<b>22.73</b>	<b>27.4</b>	<b>15.7</b>	<b>18.4</b>	<b>53.38</b>	<b>72.19</b>	<b>446</b>	<b>564.2</b>	<b>18.21</b>	<b>21.18</b>	
<b>Полдник</b>														
	Запеканка рисовая с творогом	120	150	8.08	10.01	3.68	4.6	31.52	39.4	191.2	239	0.1	0.1	282
	Джем	10	20	0.04	0.08	0.	0.	6.5	13.	25	50	0.01	0.005	
	Чай с сахаром	150	180	0.15	0.18	0.075	0.09	6.97	8.37	28.5	34.2	0	0	457
	<b>Итого: полдник</b>	<b>280</b>	<b>350</b>	<b>8.27</b>	<b>10.27</b>	<b>3.755</b>	<b>4.69</b>	<b>44.99</b>	<b>60.77</b>	<b>244.7</b>	<b>323.2</b>	<b>0.11</b>	<b>0.105</b>	
	Соль пищевая йодированная	4	6	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0	0	0	0	122
	<b>Итого за день:</b>	<b>1324</b>	<b>1624</b>	<b>43.82</b>	<b>52.47</b>	<b>32.665</b>	<b>37.97</b>	<b>162.49</b>	<b>208.28</b>	<b>1097.9</b>	<b>1360.32</b>	<b>21.12</b>	<b>24.595</b>	
	<b>Среднее значение за весь период:</b>	<b>1324</b>	<b>1624</b>	<b>43.82</b>	<b>52.47</b>	<b>32.665</b>	<b>37.97</b>	<b>162.49</b>	<b>208.28</b>	<b>1097.9</b>	<b>1360.32</b>	<b>21.12</b>	<b>24.595</b>	



Возрастная категория: от 2 до 3 лет и от 3 до 7 лет

№ им пи щи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептур ы
				Б		Ж		У						
		2-3 г.	3-7л.	2-3 г.	3-7л.	2-3 г.	3-7л.	2-3 г.	3-7л.	2-3 г.	3-7л.	2-3 г.	3-7л.	
<b>8 -й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	5.46	7.27	5.88	7.25	26.13	34.84	175.32	233.75	0.95	1.26	235
	Бутерброды с маслом	20	20	1.06	1.06	4.93	4.93	6.66	6.66	74.66	74.66	0	0	71
	Кофейный напиток	180	180	1.26	1.26	1.08	1.08	10.26	10.26	56.7	56.7	0.27	0.27	464
<b>Итого: завтрак</b>		<b>350</b>	<b>400</b>	<b>7.78</b>	<b>9.59</b>	<b>11.89</b>	<b>13.26</b>	<b>43.05</b>	<b>51.76</b>	<b>306.68</b>	<b>365.11</b>	<b>1.22</b>	<b>1.53</b>	
<b>2 -й завтрак</b>														
	Яблоки	100	100	0.4	0.4	0.28	0.28	9.8	9.8	44	44	10	10	
<b>Итого: 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>0.28</b>	<b>0.28</b>	<b>9.8</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	
<b>Обед</b>														
	Свекольник	180	200	1.67	1.86	3.4	3.78	7.43	8.26	67.14	74.6	5.68	6.32	98
	Тефтели из говядины с рисом - "ежики"	60	80	6.3	8.4	4.87	6.5	7.27	9.7	98.25	131	27.75	37	350
	Пюре из гороха с маслом	110	130	11.81	13.95	2.68	3.17	21.3	25.1	156.68	185.17	0	0	389
	Соус томатный с овощами	15	30	0.18	0.36	1.09	2.2	0.7	1.41	13.4	26.9	0.25	0.51	420
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0.45	0.54	0.075	0.09	15.07	18.09	63	75.6	0.15	0.18	495
	Хлеб пшеничный	42	57	3.2	4.34	0.34	0.46	20.67	28.05	98.28	133.38	0	0	573
	Хлеб ржаной	22	37	1.76	2.96	0.33	0.56	8.83	14.84	45.32	76.22	0	0	574
<b>Итого:обед</b>		<b>579</b>	<b>714</b>	<b>25.37</b>	<b>32.41</b>	<b>12.785</b>	<b>16.76</b>	<b>81.27</b>	<b>105.45</b>	<b>542.07</b>	<b>702.87</b>	<b>33.83</b>	<b>44.01</b>	
<b>Полдник</b>														
	Пирожки печеные из сдобного теста	100	130	5.34	6.94	4.5	5.85	29.84	38.79	181.67	236	0	0	535
	Чай с сахаром	150	180	0.15	0.18	0.075	0.09	6.97	8.37	28.5	34.2	0	0	457
<b>Итого: полдник</b>		<b>250</b>	<b>310</b>	<b>5.49</b>	<b>7.12</b>	<b>4.575</b>	<b>5.94</b>	<b>36.81</b>	<b>47.16</b>	<b>210.17</b>	<b>270.2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Соль пищевая йодированная	4	6	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0	0	0	
<b>Итого за день:</b>		<b>1279</b>	<b>1524</b>	<b>39.04</b>	<b>49.52</b>	<b>29.53</b>	<b>36.24</b>	<b>170.93</b>	<b>214.17</b>	<b>1102.9</b>	<b>1382.18</b>	<b>45.05</b>	<b>55.54</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1279</b>	<b>1524</b>	<b>39.04</b>	<b>49.52</b>	<b>29.53</b>	<b>36.24</b>	<b>170.93</b>	<b>214.17</b>	<b>1102.9</b>	<b>1382.18</b>	<b>45.05</b>	<b>55.54</b>	



Возрастная категория: от 2 до 3 лет и от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
9-й день		2-3 г.	3-7л.	2-3 г.	3-7л.	2-3 г.	3-7л.	2-3 г.	3-7л.	2-3 г.	3-7л.	2-3 г.	3-7л.	
<b>Завтрак</b>														
	Каша манная молочная жидкая	150	200	4.56	6.07	4.73	6.43	22.86	30.48	152.93	203.9	1.02	1.35	230
	Бутерброд с джемом	20	40	0.8	1.6	1.9	3.8	10.1	20.2	60.5	121	0.06	0.12	73
	Чай с сахаром	180	180	0.18	0.18	0.09	0.09	8.37	8.37	34.2	34.2	0	0	457
<b>Итого:завтрак</b>		<b>350</b>	<b>420</b>	<b>5.54</b>	<b>7.85</b>	<b>6.72</b>	<b>10.32</b>	<b>41.33</b>	<b>59.05</b>	<b>247.63</b>	<b>359.1</b>	<b>1.08</b>	<b>1.47</b>	
<b>2-й завтрак</b>														
	Йогурт	150	180	4.3	5.2	3.7	4.5	16.5	19.8	117	140.4	0.66	1.08	
<b>Итого: 2-й завтрак</b>		<b>150</b>	<b>180</b>	<b>4.3</b>	<b>5.2</b>	<b>3.7</b>	<b>4.5</b>	<b>16.5</b>	<b>19.8</b>	<b>117</b>	<b>140.4</b>	<b>0.66</b>	<b>1.08</b>	
<b>Обед</b>														
	Суп крестьянский с крупой	180	200	1.73	1.92	3.6	4.	6.12	6.8	63.72	70.8	3.13	3.48	118
	Котлеты или биточки рыбные	50	70	6.42	9.	0.78	1.1	5.	7.	52.85	74	0	0	307
	Каша рисовая рассыпчатая	110	130	1.67	1.97	2.18	2.58	17.31	20.46	95.52	112.88	0	0	218
	Соус сметанный с томатом	15	30	0.18	0.36	1.09	2.2	0.7	1.41	13.4	26.9	0.25	0.51	420
	Кисель из концентрата п\я	150	180	0.	0.	0.	0.	11.25	13.5	45	54	0	0	484
	Хлеб пшеничный	42	57	3.2	4.34	0.34	0.46	20.67	28.05	98.28	133.38	0	0	573
	Хлеб ржаной	22	37	1.76	2.96	0.33	0.56	8.83	14.84	45.32	76.22	0	0	574
<b>Итого: обед</b>		<b>569</b>	<b>704</b>	<b>14.96</b>	<b>20.55</b>	<b>8.32</b>	<b>10.90</b>	<b>69.88</b>	<b>92.06</b>	<b>414.09</b>	<b>548.18</b>	<b>3.38</b>	<b>3.99</b>	
<b>Полдник</b>														
	Макароны отварные с сыром	150	200	10.8	12.	9.	10.	31.7	35.3	252	280	0.1	0.2	259
	Какао с молоком	150	180	2.47	2.97	2.17	2.61	10.35	12.42	70.5	84.6	0.52	0.63	462
<b>Итого полдник</b>		<b>300</b>	<b>380</b>	<b>13.27</b>	<b>14.97</b>	<b>11.17</b>	<b>12.61</b>	<b>42.05</b>	<b>47.72</b>	<b>322.5</b>	<b>364.6</b>	<b>0.62</b>	<b>0.83</b>	
	Соль пищевая йодированная	4	6	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0	0	0	122
<b>Итого за день:</b>		<b>1369</b>	<b>1684</b>	<b>38.07</b>	<b>48.57</b>	<b>29.91</b>	<b>38.33</b>	<b>169.76</b>	<b>218.63</b>	<b>1101.22</b>	<b>1412.28</b>	<b>5.74</b>	<b>7.37</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1369</b>	<b>1684</b>	<b>38.07</b>	<b>48.57</b>	<b>29.91</b>	<b>38.33</b>	<b>169.76</b>	<b>218.63</b>	<b>1101.22</b>	<b>1412.28</b>	<b>5.74</b>	<b>7.37</b>	

Возрастная категория: от 2 до3 лет и от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		2-3 г.	3-7л.	2-3 г.	3-7л.	
10-й день		2-3 г.	3-7л.	2-3 г.	3-7л.	2-3 г.	3-7л.	2-3 г.	3-7л.	2-3 г.	3-7л.	2-3 г.	3-7л.	
<b>Завтрак</b>														
	Каша овсяная жидкая	150	200	5.61	7.47	6.27	8.35	23.67	31.55	173.41	231.21	0.47	0.62	237
	Бутерброды с сыром	20	20	2.88	2.88	5.2	5.2	4.	4.	74.4	74.4	0.08	0.08	65
	Чай с сахаром	180	180	0.18	0.18	0.09	0.09	8.37	8.37	34.2	34.2	0	0	457
<b>Итого:завтрак</b>		<b>350</b>	<b>400</b>	<b>8.67</b>	<b>10.53</b>	<b>11.56</b>	<b>13.64</b>	<b>36.04</b>	<b>43.92</b>	<b>282.01</b>	<b>339.81</b>	<b>0.55</b>	<b>0.7</b>	
<b>2-й Завтрак</b>														
	Сок абрикосовый	150	180	0.75	0.9	0.	0.	19.1	22.9	79.2	95	6	7.2	418
<b>Итого: 2-й завтрак</b>		<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0.75</b>	<b>0.9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>19.1</b>	<b>22.9</b>	<b>79.2</b>	<b>95</b>	<b>6</b>	<b>7.2</b>	
<b>Обед</b>														
	Борщ с капустой и картофелем	150	200	1.11	1.48	2.65	3.54	4.17	5.56	45	60	4.8	6.4	95
	Картофельная запеканка с мясом	160	200	18.24	22.8	12.56	15.7	13.6	17.	240	300	8.8	11	334
	Овощи свежие (порциями) огурцы до 1 марта	30	50	0.21	0.35	0.03	0.05	0.57	0.95	3.3	5.5	1.05	1.75	148
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0.45	0.54	0.075	0.09	15.07	18.09	63	75.6	0.15	0.18	495
	Хлеб пшеничный	42	57	3.2	4.34	0.34	0.46	20.67	28.05	98.28	133.38	0	0	573
	Хлеб ржаной	22	37	1.76	2.96	0.33	0.56	8.83	14.84	45.32	76.22	0	0	574
<b>Итого: обед</b>		<b>554</b>	<b>724</b>	<b>24.97</b>	<b>32.47</b>	<b>15.985</b>	<b>20.4</b>	<b>62.91</b>	<b>84.49</b>	<b>494.9</b>	<b>650.7</b>	<b>14.8</b>	<b>19.33</b>	
<b>Полдник</b>														
	Запеканка манная	130	180	3.9	5.5	1.3	1.8	26.6	36.9	134.5	186.3	0	0	245
	Сгущеное молоко	5	7	0.3	0.5	0.44	0.61	2.8	3.9	16	22.4	0	0	
	Кофейный напиток	150	180	1.05	1.26	0.9	1.08	8.55	10.26	47.25	56.7	0.22	0.27	464
<b>Итого: полдник</b>		<b>285</b>	<b>367</b>	<b>5.25</b>	<b>7.26</b>	<b>2.64</b>	<b>3.49</b>	<b>37.95</b>	<b>51.06</b>	<b>197.75</b>	<b>265.4</b>	<b>0.22</b>	<b>0.27</b>	
	Соль пищевая йодированная	4	6	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0	0	0	0	122
<b>Итого за день:</b>		<b>1339</b>	<b>1671</b>	<b>39.64</b>	<b>51.16</b>	<b>30.185</b>	<b>37.53</b>	<b>156</b>	<b>202.37</b>	<b>1053.86</b>	<b>1350.91</b>	<b>21.57</b>	<b>27.5</b>	