

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД «АЛЕНУШКА»

Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ  
«Детский сад «Аленушка»  
Е.Ю. Генкель  
Приказ «30.08» от «14» 08 2024 г.



*Примерное 14- дневное меню для организации  
питания детей в возрасте  
от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет  
на 2024 – 2025 учебный год*

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
К ПРИМЕРНОМУ 14-ДНЕВНОМУ МЕНЮ  
МКДОУ «ДЕТСКИЙ САД «АЛЕНУШКА» НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Правильно построенное питание формирует у детей полезные привычки, закладывает основы культуры питания. Здоровье детей во многом зависит от правильного, четко организованного питания.

Примерное 14-дневное меню разработано на основании «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания воспитанников в ДОУ» (от 1 до 7 лет) Новосибирск (2020 г.).

Рецептуры блюд и кулинарных изделий соответствуют действующим санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20, с 10,5 - часовым пребыванием.

1 НЕДЕЛЯ День 1		ПОНЕДЕЛЬНИК									
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	1-3 года				Энергет. ценность (ккал)	3-7 лет			
			Пищевые вещества (г)			Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак:</b>										
54-19з-2020	1. Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-9к-2022	2. Каша вязкая молочная овсяная	120	5,1	6,7	20,5	163,6	150	6,4	8,5	25,7	204,6
Пром.	3. Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	40	2,6	0,5	15,8	78,2
54-21гн-2020	4. Какао с молоком	150	2,6	1,9	8,3	60,8	200	3,4	2,6	11	81
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>305</b>	<b>9,7</b>	<b>12,6</b>	<b>40,8</b>	<b>316,4</b>	<b>400</b>	<b>12,5</b>	<b>18,8</b>	<b>52,9</b>	<b>429,9</b>
	<b>2-й завтрак:</b>										
Пром.	Яблоко свежее	95	0,38	0,38	9,31	41,8	100	0,40	0,40	9,80	44
	<b>Итого за 2-й завтрак:</b>	<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,31</b>	<b>41,8</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44</b>
	<b>Обед:</b>										
54-16з-2020	1. Винегрет с растительным маслом	30	0,4	2,6	2	33,5	60	0,6	5,3	4,1	67,1
54-1с-2020	2. Щи из квашеной капусты со сметаной	150	3,5	4,2	4,3	69,2	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-22м-2020	3. Суфле из курицы	60	13,3	5,5	0,4	104,4	80	17,7	7,3	0,5	139,1
54-2соус-2020	4. Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	30	0,8	1,1	1,3	18,7
54-1г-2020	5. Макароны отварные	120	4,3	3,9	26,2	157,4	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-7хн-2020	6. Компот из смородины	150	0,2	0,1	6,3	26,6	200	0,3	0,1	8,4	35,4
Пром.	7. Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	<b>Итого за обед:</b>	<b>560</b>	<b>24,2</b>	<b>17,5</b>	<b>52</b>	<b>462,3</b>	<b>760</b>	<b>32,1</b>	<b>24,8</b>	<b>68,6</b>	<b>627,5</b>
	<b>Полдник:</b>										
54-1о-2020	1. Омлет натуральный	100	8,5	12	2,2	150,1	150	12,7	17,9	3,2	225,2
54-20з-2020	2. Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1	60	1,7	0,1	3,5	22,1
Пром.	3. Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	40	2,6	0,5	15,8	78,2
54-2гн-2020	4. Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	200	0,1	0	6,4	26,1
Пром.	5. Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	40	3	3,9	29,8	166,3
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>330</b>	<b>12,94</b>	<b>14,51</b>	<b>37,79</b>	<b>331,1</b>	<b>490</b>	<b>20,1</b>	<b>22,4</b>	<b>58,7</b>	<b>517,9</b>
	<b>Итого за первый день:</b>	<b>1290</b>	<b>47,22</b>	<b>44,99</b>	<b>139,9</b>	<b>1151,6</b>	<b>1750</b>	<b>65,1</b>	<b>66,4</b>	<b>189,7</b>	<b>1619,3</b>



1 НЕДЕЛЯ День 2		ВТОРНИК									
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	1-3 года				Энергет. ценность (ккал)	3-7 лет			
			Пищевые вещества (г)			Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак:</b>										
54-1з-2022	1.Сыр твердых сортов	10	2,3	3	0	35,8	15	3,45	4,5	0	53,7
54-21к-2020	2. Каша жидкая молочная рисовая	120	3,1	3,3	17,1	110,7	150	3,9	4	21,5	138,4
Пром.	3.Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	40	2,6	0,5	15,8	78,2
54-2гн-2020	4. Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6	200	0,1	0	6,4	26,1
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>310</b>	<b>7,5</b>	<b>6,7</b>	<b>33,8</b>	<b>224,8</b>	<b>405</b>	<b>10,05</b>	<b>9</b>	<b>43,7</b>	<b>296,4</b>
	<b>2-й завтрак:</b>										
Пром.	Фрукт. Апельсин	95	0,75	0,17	18,58	78,38	100	0,78	0,17	20,06	85,22
	<b>Итого за 2-й завтрак:</b>	<b>95</b>	<b>0,75</b>	<b>0,17</b>	<b>18,58</b>	<b>78,38</b>	<b>100</b>	<b>0,78</b>	<b>0,17</b>	<b>20,06</b>	<b>85,22</b>
	<b>Обед:</b>										
54-5с-2020	1. Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,98	3,11	9,27	81	180	4,78	3,73	11,12	97,2
Пром.	2. Рыба соленая (селедка)	25	5	4,25	0	36	40	8	6,8	0	57,6
54-11г-2020	3. Картофельное пюре	120	2,5	4,2	15,9	111,5	150	3,1	5,3	19,8	139,4
Пром.	4. Сок яблочный	150	0,75	0	15,15	64	180	0,75	0	15,15	64
Пром.	5. Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	<b>Итого за обед:</b>	<b>475</b>	<b>14,23</b>	<b>11,96</b>	<b>52,22</b>	<b>351,2</b>	<b>590</b>	<b>19,23</b>	<b>16,33</b>	<b>61,87</b>	<b>436,4</b>
	<b>Полдник:</b>										
54-9м-2020	1. Жаркое по-домашнему	120	12	11,2	10,2	190,7	150	15	14	12,8	238,4
Пром.	2. Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	40	2,6	0,5	15,8	78,2
54-1хн-2020	3. Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,8	60,7	200	2,6	0,5	19,8	81
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>14,4</b>	<b>11,6</b>	<b>36,9</b>	<b>310,1</b>	<b>390</b>	<b>20,2</b>	<b>15</b>	<b>48,4</b>	<b>397,6</b>
	<b>Итого за второй день:</b>	<b>1180</b>	<b>36,88</b>	<b>30,43</b>	<b>141,5</b>	<b>964,48</b>	<b>1485</b>	<b>50,26</b>	<b>40,5</b>	<b>174,03</b>	<b>1215,62</b>



## 1 НЕДЕЛЯ День 3

## СРЕДА

№ рецептуры	Наименование блюда	1-3 года					3-7 лет				
		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак:</b>										
Пром.	1. Повидло яблочное	10	0,1	0	11,9	47,8	20	0,1	0	13	52,3
54-19к-2020	2. Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,1	3,4	13,4	100,7	200	5,4	4,5	17,9	134,2
Пром.	3. Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	40	2,6	0,5	15,8	78,2
54-23гн-2020	4. Кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,9	8,2	58,9	200	3,8	2,9	11,3	86
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>340</b>	<b>8,5</b>	<b>5,7</b>	<b>45,4</b>	<b>266,1</b>	<b>460</b>	<b>11,9</b>	<b>7,9</b>	<b>58</b>	<b>350,7</b>
	<b>2-й завтрак:</b>										
Пром.	Фрукты. Груша	95	0,38	0,29	9,79	43,7	100	0,4	0,3	10,3	46
	<b>Итого за 2-й завтрак:</b>	<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,29</b>	<b>9,79</b>	<b>43,7</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>46</b>
	<b>Обед:</b>										
54-20з-2020	1. Зеленый горошек	30	0,9	0,1	1,8	11,1	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-9с-2020	2. Суп картофельный с фасолью	150	5	3,4	12,2	99,9	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-12м-2020	3. Плов с курицей	120	16,4	4,8	19,9	188,8	150	20,5	6	24,9	236
54-25хн-2020	4. Кисель из клюквы	150	0,1	0	10,5	42,5	200	0,1	0	14,1	56,8
Пром.	5. Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	<b>Итого за обед:</b>	<b>480</b>	<b>24,4</b>	<b>8,7</b>	<b>66,09</b>	<b>401</b>	<b>650</b>	<b>31,6</b>	<b>11,2</b>	<b>74,9</b>	<b>526,2</b>
	<b>Полдник:</b>										
54-1к-2020	1. Каша жидкая молочная кукурузная	120	3,5	3,5	19,7	124,7	150	4,3	4,4	24,7	155,8
Пром.	2. Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	40	2,6	0,5	15,8	78,2
54-3гн-2020	3. Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0	4,9	20,4	200	0,2	0	6,6	27,2
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>5,6</b>	<b>3,9</b>	<b>36,5</b>	<b>203,8</b>	<b>390</b>	<b>7,1</b>	<b>4,9</b>	<b>47,1</b>	<b>261,2</b>
	<b>Итого за третий день:</b>	<b>1215</b>	<b>38,88</b>	<b>18,59</b>	<b>157,78</b>	<b>914,6</b>	<b>1600</b>	<b>51</b>	<b>24,3</b>	<b>190,3</b>	<b>1184,5</b>

1 НЕДЕЛЯ День 4		ЧЕТВЕРГ									
№ рецептуры	Наименование блюда	1-3 года					3-7 лет				
		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак:</b>										
54-19з-2020	1. Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-17к-2020	2. Суп молочный с гречневой крупой	150	4,3	3,6	11,9	97,4	200	5,7	4,8	15,9	129,9
Пром.	3. Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	40	2,6	0,5	15,8	78,2
54-21гн-2020	4. Какао с молоком	150	2,6	1,9	8,3	60,8	200	3,4	2,6	11	81
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>335</b>	<b>8,9</b>	<b>9,5</b>	<b>32,2</b>	<b>249,9</b>	<b>450</b>	<b>11,8</b>	<b>15,1</b>	<b>42,8</b>	<b>355,2</b>
	<b>2-й завтрак:</b>										
Пром.	Фрукты. Банан	95	1,43	0,48	20	90	100	1,5	0,50	21,00	95
	<b>Итого за 2-й завтрак:</b>	<b>95</b>	<b>1,43</b>	<b>0,48</b>	<b>20</b>	<b>90</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>95</b>
	<b>Обед:</b>										
54-2з-2020	1. Огурец в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2	60	0,4	0	1,6	8,4
54-6с-2020	2. Суп картофельный с клецками	150	3,5	2,5	8,5	70,2	200	4,6	3,3	11,4	93,6
54-9р-2020	3. Тефтели рыбные	60	9,4	6,9	7,5	129,2	80	12,5	9,2	10	172,3
54-11г-2020	4. Картофельное пюре	120	2,5	4,2	15,9	111,5	150	3,1	5,3	19,8	139,4
Пром.	5. Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	6. Сок абрикосовый	150	0,8	0	19,1	79,2	180	0,9	0	22,9	95
	<b>Итого за обед:</b>	<b>540</b>	<b>18,4</b>	<b>14</b>	<b>63,7</b>	<b>453</b>	<b>710</b>	<b>24,1</b>	<b>18,3</b>	<b>81,5</b>	<b>586,9</b>
	<b>Полдник:</b>										
54-27м	1. Рагу из курицы	120	12,5	4,2	10,6	130,4	150	15,7	5,3	13,2	163,1
54-7хн-2020	2. Компот из свежих ягод (смородина)	150	0,2	0,1	6,3	26,6	200	0,3	0,1	8,4	35,4
Пром.	3. Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>14,7</b>	<b>4,7</b>	<b>28,8</b>	<b>215,7</b>	<b>390</b>	<b>18,6</b>	<b>5,9</b>	<b>37,4</b>	<b>276,7</b>
	<b>Итого за четвертый день:</b>	<b>1270</b>	<b>43,43</b>	<b>28,68</b>	<b>144,7</b>	<b>1008,6</b>	<b>1650</b>	<b>56</b>	<b>39,8</b>	<b>182,7</b>	<b>1313,8</b>



1 НЕДЕЛЯ День 5		ПЯТНИЦА										
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	1-3 года				Энергет. ценность (ккал)	Выход блюда	3-7 лет			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б			Ж	У		
	<b>Завтрак:</b>											
54-1з-2022	1. Сыр твердых сортов	10	2,3	3	0	35,8	15	3,45	4,5	0	53,7	
54-6к-2020	2. Каша вязкая молочная пшеничная	120	4,9	6,1	22,6	164,9	150	6,3	7,6	28,2	206,2	
Пром.	3. Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	40	2,6	0,5	15,8	78,2	
54-4гн-2020	4. Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,4	37,7	200	1,5	1,1	8,6	50,2	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>310</b>	<b>10,3</b>	<b>10,3</b>	<b>40,9</b>	<b>297,1</b>	<b>405</b>	<b>13,85</b>	<b>13,7</b>	<b>52,6</b>	<b>388,3</b>	
	<b>2-й завтрак:</b>											
Пром.	Кисло - молочная ряженка	150	4,4	3,8	6,3	76,4	200	5,8	5	8,4	101,8	
	<b>Итого за 2-й завтрак:</b>	<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>6,3</b>	<b>76,4</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>101,8</b>	
	<b>Обед:</b>											
54-13з-2020	1. Салат из отварной свеклы	30	0,4	1,3	2,3	22,9	60	0,8	2,7	4,6	45,6	
54-7с-2020	2. Суп картофельный с макаронами изделиями	150	1,87	1,91	10,31	65,85	180	2,25	2,29	12,36	79,02	
54-9м-2020	3. Жаркое по - домашнему	120	12	11,2	10,2	190,7	150	15	14	12,8	238,4	
54-1хн-2020	4. Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,8	60,7	200	2,6	0,5	19,8	81	
Пром.	5. Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	40	2,6	0,5	15,8	78,2	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>480</b>	<b>16,67</b>	<b>14,81</b>	<b>49,51</b>	<b>398,85</b>	<b>630</b>	<b>23,25</b>	<b>19,99</b>	<b>65,36</b>	<b>522,22</b>	
	<b>Полдник:</b>											
54-1в-2020	1. Ватрушка творожная	50	8,3	10,4	15	185,7	50	8,3	10,4	15	185,7	
54-2гн-2020	2. Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	200	0,1	0	6,4	26,1	
Пром.	3. Фрукт. Яблоко свежее	95	0,38	0,38	9,31	41,8	100	0,40	0,40	9,80	44	
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>295</b>	<b>8,72</b>	<b>10,79</b>	<b>31,3</b>	<b>255,5</b>	<b>350</b>	<b>8,8</b>	<b>10,8</b>	<b>31,2</b>	<b>255,8</b>	
	<b>Итого за пятый день:</b>	<b>1235</b>	<b>40,09</b>	<b>39,9</b>	<b>128,01</b>	<b>1027,85</b>	<b>1585</b>	<b>51,7</b>	<b>49,49</b>	<b>157,56</b>	<b>1268,12</b>	

**СВОДНАЯ ТАБЛИЦА**  
**норм физиологических потребностей в пищевых веществах и энергетической ценности для детей**  
**с 1 года до 3 лет, с 3 до 7 лет за 1-ю неделю**

1-я НЕДЕЛЯ	1-3 года				3-7 лет					
	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>Итого за первый день:</b>	1290	47,22	44,99	139,9	1151,6	1750	65,1	66,4	189,7	1619,3
<b>Итого за второй день:</b>	1180	36,88	30,43	141,5	964,48	1485	50,26	40,5	174,03	1215,62
<b>Итого за третий день:</b>	1215	38,88	18,59	157,78	914,6	1600	51	24,3	190,3	1184,5
<b>Итого за четвертый день:</b>	1270	43,43	28,68	144,7	1008,6	1650	56	39,8	182,7	1313,8
<b>Итого за пятый день:</b>	1235	40,09	39,9	128,01	1027,85	1585	51,7	49,49	157,56	1268,12
<b>Итого за весь период</b>	<b>6190</b>	<b>206,5</b>	<b>162,59</b>	<b>711,89</b>	<b>5067,13</b>	<b>8070</b>	<b>274,06</b>	<b>220,49</b>	<b>894,29</b>	<b>6601,34</b>
Среднее значение за период	<b>1238</b>	<b>41,3</b>	<b>32,5</b>	<b>142,37</b>	<b>1013,4</b>	<b>1614</b>	<b>54,8</b>	<b>44,09</b>	<b>178,8</b>	<b>1320,26</b>
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		4,07	3,2	14,04			4,2	3,3	13,5	



2 НЕДЕЛЯ День 1

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рецептуры	Наименование блюда	1-3 года					3-7 лет				
		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак:</b>										
54-1з-2022	1. Сыр твердых сортов	10	2,3	3	0	35,8	15	3,45	4,5	0	53,7
54-9к-2022	2. Каша вязкая молочная овсяная	120	5,1	6,7	20,5	163,6	150	6,4	8,5	25,7	204,6
Пром.	3. Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	40	2,6	0,5	15,8	78,2
54-21гн-2020	4. Какао с молоком	150	2,6	1,9	8,3	60,8	200	3,4	2,6	11	81
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>310</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>40,7</b>	<b>318,9</b>	<b>405</b>	<b>15,85</b>	<b>16,1</b>	<b>52,5</b>	<b>417,5</b>
	<b>2-й завтрак:</b>										
Пром.	Фрукты. Банан.	100	1,5	0	22,4	58,7	120	1,8	0	26,9	114,7
	<b>Итого за 2-й завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>22,4</b>	<b>58,7</b>	<b>120</b>	<b>1,8</b>	<b>0</b>	<b>26,9</b>	<b>114,7</b>
	<b>Обед:</b>										
54-16з-2020	1. Винегрет с растительным маслом	30	0,4	2,6	2	33,5	60	0,6	5,3	4,1	67,1
54-6с-2020	2. Суп картофельный с клецками	150	3,5	2,5	8,5	70,2	200	4,6	3,3	11,4	93,6
54-27м	3. Рагу из курицы	120	12,5	4,2	10,6	130,4	150	15,7	5,3	13,2	163,1
Пром.	4. Сок абрикосовый	150	0,8	0	19,1	79,2	180	0,9	0	22,9	95
Пром.	5. Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	<b>Итого за обед:</b>	<b>480</b>	<b>19,2</b>	<b>9,7</b>	<b>52,1</b>	<b>372</b>	<b>630</b>	<b>24,4</b>	<b>14,4</b>	<b>67,4</b>	<b>497</b>
	<b>Полдник:</b>										
54-11м-2020	1. Плов из отварной говядины	120	9,1	8,9	23,3	209,3	150	11,4	11,1	29,1	261,6
54-2гн-2020	2. Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6	200	0,1	0	6,4	26,1
Пром.	3. Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>11,2</b>	<b>9,3</b>	<b>40</b>	<b>287,6</b>	<b>390</b>	<b>14,1</b>	<b>11,6</b>	<b>51,3</b>	<b>365,9</b>
	<b>Итого за первый день:</b>	<b>1190</b>	<b>43,9</b>	<b>31</b>	<b>155,2</b>	<b>1037,2</b>	<b>1545</b>	<b>56,15</b>	<b>42,1</b>	<b>198,1</b>	<b>1395,1</b>



2 НЕДЕЛЯ День 2

ВТОРНИК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	1-3 года				3-7 лет				
			Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак:</b>										
53-19з-2020	1. Маслом сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33,05	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-1о-2020	2. Омлет натуральный	100	8,5	12	2,2	150,1	150	12,7	17,9	3,2	225,2
Пром.	3. Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	40	2,6	0,5	15,8	78,2
54-2гн-2020	4. Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6	200	0,2	0	6,5	26,8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>285</b>	<b>10,65</b>	<b>16</b>	<b>18,95</b>	<b>261,45</b>	<b>400</b>	<b>15,6</b>	<b>25,6</b>	<b>25,6</b>	<b>396,3</b>
	<b>2-й завтрак:</b>										
Пром.	Кисло - молочная ряженка	150	4,4	3,8	6,3	76,4	200	5,8	5	8,4	101,8
	<b>Итого за 2-й завтрак:</b>	<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>6,3</b>	<b>76,4</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>101,8</b>
	<b>Обед:</b>										
54-11з-2020	1. Салат из моркови и яблок	30	0,2	3	2,2	37,2	60	0,6	6,1	4,3	74,2
54-1с-2020	2. Щи из квашеной капусты со сметаной	150	3,5	4,2	4,3	69,2	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-4м-2020	3. Котлеты из говядины	60	10,9	10,4	9,9	177,1	75	13,7	13	12,3	221,4
54-4г-2020	4. Каша рассыпчатая гречневая	120	6,6	5,1	28,7	187	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-2соус-2020	5. Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	30	0,8	1,1	1,3	18,7
54-25хн-2020	6. Кисель из свежих ягод (клюква)	150	0,1	0	10,5	42,5	200	0,1	0	14,1	56,8
Пром.	7. Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	<b>Итого за обед:</b>	<b>560</b>	<b>23,8</b>	<b>23,9</b>	<b>68,4</b>	<b>584,2</b>	<b>755</b>	<b>30,7</b>	<b>32,6</b>	<b>89,4</b>	<b>775,2</b>
	<b>Полдник:</b>										
54-3г-2020	1. Макароны отварные с сыром	120	6,3	5,4	22,9	166,2	150	7,9	6,8	28,6	207,7
Пром.	2. Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	40	2,6	0,5	15,8	78,2
54-1хн-2020	3. Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,8	60,7	200	2,6	0,5	19,8	81
Пром.	4. Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	40	3	3,9	29,8	166,3
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>320</b>	<b>10,2</b>	<b>7,8</b>	<b>64,5</b>	<b>368,8</b>	<b>430</b>	<b>16,1</b>	<b>11,7</b>	<b>94</b>	<b>533,2</b>
	<b>Итого за второй день:</b>	<b>1315</b>	<b>49,05</b>	<b>51,5</b>	<b>158,15</b>	<b>1290,85</b>	<b>1785</b>	<b>68,2</b>	<b>74,9</b>	<b>217,4</b>	<b>1806,5</b>



## 2 НЕДЕЛЯ День 3

## СРЕДА

№ рецептуры	Наименование блюда	1-3 года					3-7 лет				
		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак:</b>										
Пром.	1. Повидло яблочное	10	0,1	0	11,9	47,8	20	0,1	0	13	52,3
54-16к-2020	2. Каша «Дружба»	120	3	3,5	14,4	101,4	150	3,7	4,4	17,9	126,8
Пром.	3. Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	40	2,6	0,5	15,8	78,2
54-4гн-2020	4. Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,4	37,7	200	1,5	1,1	8,6	50,2
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>310</b>	<b>6,2</b>	<b>4,7</b>	<b>44,6</b>	<b>245,6</b>	<b>410</b>	<b>7,9</b>	<b>6</b>	<b>55,3</b>	<b>307,5</b>
	<b>2-й завтрак:</b>										
Пром.	Фрукты. Мандарины	70	0,6	0,1	5,3	24,5	70	0,6	0,1	5,3	24,5
	<b>Итого за 2-й завтрак:</b>	<b>70</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>5,3</b>	<b>24,5</b>	<b>70</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>5,3</b>	<b>24,5</b>
	<b>Обед:</b>										
54-7з-2020	1. Салат из белокочанной капусты	30	0,7	3	3,1	42,9	60	1,6	6,1	6,2	85,7
54-8с-2020	2. Суп картофельный с горохом	150	5	3,4	12,2	99,9	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-2р-2020	3. Котлеты рыбные	60	10,4	4	5,1	98,2	80	13,9	5,3	6,8	130,9
54-5г-2020	4. Каша перловая рассыпчатая	120	5,0	3,78	21,6	140,2	150	6,2	4,7	27	175,3
54-5соус -2020	5. Соус молочный натуральный	10					20	0,7	1,5	1,9	23,8
Пром.	6. Сок яблочный	150	0,6	0,13	13,4	57,7	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	7. Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	45	3	0,5	17,8	8
	<b>Итого за обед:</b>	<b>560</b>	<b>24,8</b>	<b>15,61</b>	<b>72,1</b>	<b>529,6</b>	<b>755</b>	<b>33,1</b>	<b>22,9</b>	<b>96,2</b>	<b>643,4</b>
	<b>Полдник:</b>										
54-10в-2020	1. Булочка ванильная	60	4,7	4	30,5	176,9	60	4,7	4	30,5	176,9
Пром.	2. Йогурт	150	5,1	3,8	8,3	87,2	180	6,1	4,5	9,9	104,6
54-3гн-2020	3. Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0	4,9	20,4	200	0,2	0	6,6	27,2
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>360</b>	<b>9,9</b>	<b>7,8</b>	<b>43,7</b>	<b>284,5</b>	<b>440</b>	<b>11</b>	<b>8,5</b>	<b>47</b>	<b>308,7</b>
	<b>Итого за третий день:</b>	<b>1310</b>	<b>41,5</b>	<b>28,21</b>	<b>165,7</b>	<b>1084,2</b>	<b>1675</b>	<b>52,6</b>	<b>37,5</b>	<b>203,8</b>	<b>1284,1</b>



2 Неделя День 4		ЧЕТВЕРГ									
№ рецептуры	Наименование блюда	1-3 года					3-7 лет				
		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак:</b>										
54-1з-2022	1. Сыр твердых сортов	10	2,3	3	0	35,8	15	3,45	4,5	0	53,7
54-19к-2020	2. Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,1	3,4	13,4	100,7	200	5,5	4,5	17,9	134,2
Пром.	3. Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	40	2,6	0,5	15,8	78,2
54-23гн-2020	4. Кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,9	8,2	58,9	200	3,8	2,9	11,3	86
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>340</b>	<b>10,7</b>	<b>8,7</b>	<b>33,5</b>	<b>254,1</b>	<b>455</b>	<b>15,35</b>	<b>12,4</b>	<b>45</b>	<b>352,1</b>
	<b>2-й завтрак:</b>										
Пром.	Фрукт. Яблоко свежее	95	0,38	0,38	9,31	41,8	100	0,40	0,40	9,80	44
	<b>Итого за 2-й завтрак:</b>	<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,31</b>	<b>41,8</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44</b>
	<b>Обед:</b>										
54-21з-2020	1. Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,1	15,7	50	1,2	0,2	6,1	31,3
54-2с-2020	2. Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	3,5	4,3	7,6	82,8	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-2м-2020	3. Гуляш из говядины	60	10,1	9,8	2,4	139,2	80	13,5	13,1	3,2	185,6
54-6г-2020	4. Рис отварной	120	3	3,8	29,2	162,8	150	3,7	4,8	36,5	203,5
Пром.	5. Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	40	2,6	0,5	15,8	78,2
54-7хн-2020	6. Компот из свежих ягод (смородина)	150	0,2	0,1	6,3	26,6	200	0,3	0,1	8,4	35,4
	<b>Итого за обед:</b>	<b>540</b>	<b>19,4</b>	<b>18,5</b>	<b>60,5</b>	<b>485,8</b>	<b>790</b>	<b>26</b>	<b>24,4</b>	<b>80,1</b>	<b>644,4</b>
	<b>Полдник:</b>										
90	1. Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3,63	2,13	9,4	71,4	180	4,36	2,57	11,28	85,68
Пром.	2. Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	3. Вафли	30	0,8	1	23,2	105	50	1,4	1,7	38,7	175,1
54-2гн-2020	4. Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6	200	0,1	0	6,4	26,1
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>360</b>	<b>6,53</b>	<b>3,53</b>	<b>49,3</b>	<b>254,7</b>	<b>470</b>	<b>8,46</b>	<b>4,77</b>	<b>72,18</b>	<b>365,08</b>
	<b>Итого за четвертый день:</b>	<b>1335</b>	<b>37,01</b>	<b>31,11</b>	<b>152,61</b>	<b>1036,4</b>	<b>1815</b>	<b>50,21</b>	<b>41,97</b>	<b>207,08</b>	<b>1405,58</b>



2 НЕДЕЛЯ День 5		ПЯТНИЦА									
№ рецептуры	Наименование блюда	1-3 года					3-7 лет				
		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак:</b>										
53-19з-2020	1. Маслом сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33,05	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-1к-2020	2. Каша жидкая молочная кукурузная	120	3,5	3,5	19,7	124,7	150	4,3	4,4	24,7	155,8
Пром.	3. Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	40	2,6	0,5	15,8	78,2
54-21гн-2020	4. Какао с молоком	150	2,6	1,9	8,3	60,8	200	3,4	2,6	11	81
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>305</b>	<b>8,15</b>	<b>9,4</b>	<b>39,95</b>	<b>277,25</b>	<b>400</b>	<b>10,4</b>	<b>14,7</b>	<b>51,6</b>	<b>381,1</b>
	<b>2-й завтрак:</b>										
Пром.	Кисло - молочная ряженка	150	4,4	3,8	6,3	76,4	200	5,8	5	8,4	101,8
	<b>Итого за 2-й завтрак:</b>	<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>6,3</b>	<b>76,4</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>101,8</b>
	<b>Обед:</b>										
54-5з-2020	1 Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,3	1,5	0,9	18,8	60	0,6	3,1	1,8	37,6
54-3з-2020	2. Рассольник Ленинградский	150	3,6	4,3	10,2	94,2	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-10м-2020	3. Капуста тушенная с мясом	120	13,2	13,2	8	203,7	150	16,5	16,5	10	254,6
54-11г-2020	4. Картофельное пюре	120	2,5	4,2	15,9	111,5	150	3,1	5,3	19,8	139,4
Пром.	5. Сок морковный	180	2	0,2	22,7	100,3	200	2,2	0,2	25,2	111,4
Пром.	6. Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	45	3	0,5	17,8	8
	<b>Итого за обед:</b>	<b>640</b>	<b>24,2</b>	<b>23,9</b>	<b>73,5</b>	<b>606,7</b>	<b>805</b>	<b>30,2</b>	<b>31,4</b>	<b>88,2</b>	<b>676,5</b>
	<b>Полдник:</b>										
54-21к-2020	1. Каша жидкая молочная рисовая	120	3,1	3,3	17,1	110,7	150	3,9	4	21,5	138,4
54-1хн-2020	2. Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,8	60,7	200	2,6	0,5	19,8	81
Пром.	3. Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>5,5</b>	<b>3,7</b>	<b>43,8</b>	<b>230,1</b>	<b>390</b>	<b>9,1</b>	<b>5</b>	<b>57,1</b>	<b>297,6</b>
	<b>Итого за четвертый день:</b>	<b>1395</b>	<b>42,45</b>	<b>40,8</b>	<b>163,55</b>	<b>1190,45</b>	<b>1795</b>	<b>55,5</b>	<b>56,1</b>	<b>205,3</b>	<b>1457</b>

**СВОДНАЯ ТАБЛИЦА**  
**норм физиологических потребностей в пищевых веществах и энергетической ценности для детей**  
**с 1 года до 3 лет, с 3 до 7 лет за 2-ю неделю**

2-я НЕДЕЛЯ	1-3 года					3-7 лет				
	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>Итого за первый день:</b>	1190	43,9	31	155,2	1037,2,	1545	56,15	42,1	198,1	1395,1
<b>Итого за второй день:</b>	1315	49,05	51,5	158,15	1290,85	1785	68,2	74,9	217,4	1806,5
<b>Итого за третий день:</b>	1310	41,5	28,21	165,7	1084,2	1675	52,6	37,5	203,8	1284,1
<b>Итого за четвертый день:</b>	1335	37,01	31,11	152,61	1036,4	1815	50,21	41,97	207,08	1405,58
<b>Итого за пятый день:</b>	1395	42,45	40,8	163,55	1190,45	1795	55,5	56,1	205,3	1457
<b>Итого за весь период</b>	<b>6464</b>	<b>213,91</b>	<b>182,62</b>	<b>795,21</b>	<b>5639,1</b>	<b>8615</b>	<b>282,66</b>	<b>252,57</b>	<b>1031,68</b>	<b>7348,28</b>
Среднее значение за период	<b>1292,8</b>	<b>42,78</b>	<b>36,5</b>	<b>159,04</b>	<b>1127,82</b>	<b>1723</b>	<b>56,5</b>	<b>50,5</b>	<b>206,33</b>	<b>1469,6</b>
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3,7	3,23	14,10			3,8	3,4	14,03	



## 3 НЕДЕЛЯ День 1

## ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рецептуры	Наименование блюда	1-3 года					3-7 лет				
		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак:</b>										
54-19з-2020	1. Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-17к-2020	2. Суп молочный с гречневой крупой	150	4,3	3,6	11,9	97,4	200	5,7	4,8	15,9	129,9
54-23гн-2020	3. Кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,9	8,2	58,9	200	3,8	2,9	11,3	86
Пром.	4. Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>335</b>	<b>8,6</b>	<b>9,5</b>	<b>32,1</b>	<b>248</b>	<b>450</b>	<b>12,2</b>	<b>15,4</b>	<b>43,1</b>	<b>360,2</b>
	<b>2-й завтрак:</b>										
Пром.	Сок абрикосовый	150	0,8	0	19,1	79,2	180	0,9	0	22,9	95
	<b>Итого за 2-й завтрак:</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>19,1</b>	<b>79,2</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>22,9</b>	<b>95</b>
	<b>Обед:</b>										
54-2з-2020	1. Огурец (порционный)	30	0,2	0	0,8	4,2	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-1с-2020	2. Щи из квашеной капусты со сметаной	150	3,5	4,2	4,3	69,2	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-1г-2020	3. Макароны отварные	120	4,3	3,9	26,2	157,4	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-22м-2020	4. Суфле из курицы	60	13,3	5,5	0,4	104,3	80	17,7	7,3	0,5	139,1
54-2соус- 2020	5. Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	30	0,8	1,1	1,3	18,7
54-5хн-2020	6. Компот из свежих фруктов (яблоко)	150	0,2	0,1	7,6	31,9	200	0,2	0,1	10,1	42,5
Пром.	7. Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	<b>Итого за обед:</b>	<b>560</b>	<b>24</b>	<b>14,9</b>	<b>52,1</b>	<b>438,2</b>	<b>760</b>	<b>31,9</b>	<b>19,6</b>	<b>67,7</b>	<b>576</b>
	<b>Полдник:</b>										
54-9м-2020	1. Жаркое по-домашнему	120	12	11,2	10,2	190,7	150	15	14	12,8	238,4
Пром.	2. Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	40	2,6	0,5	15,8	78,2
54-2гн-2020	3. Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6	200	0,2	0	6,5	26,8
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>14,1</b>	<b>11,6</b>	<b>26,9</b>	<b>269</b>	<b>390</b>	<b>17,8</b>	<b>14,5</b>	<b>35,1</b>	<b>343,4</b>
	<b>Итого за первый день:</b>	<b>1345</b>	<b>47,5</b>	<b>36</b>	<b>130,2</b>	<b>1034,4</b>	<b>1780</b>	<b>62,8</b>	<b>49,5</b>	<b>168,8</b>	<b>1374,6</b>



## 3 НЕДЕЛЯ День 2

## ВТОРНИК

№ рецептуры	Наименование блюда	1-3 года					3-7 лет				
		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак:</b>										
54-20з-2020	1. Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о-2020	2. Омлет натуральный	100	8,5	12	2,2	150,1	150	12,7	17,9	3,2	225,2
54-3гн-2020	3. Чай с сахаром с лимоном	150	0,04	0,01	6,99	28	200	0,2	0	6,6	27,2
Пром.	4. Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>310</b>	<b>11,44</b>	<b>12,51</b>	<b>22,89</b>	<b>247,9</b>	<b>450</b>	<b>17,2</b>	<b>18,5</b>	<b>29,1</b>	<b>352,7</b>
	<b>2-й завтрак:</b>										
Пром.	Фрукты. Апельсины	95	0,75	0,17	18,58	78,38	100	0,78	0,17	20,06	85,22
	<b>Итого за 2-й завтрак:</b>	<b>95</b>	<b>0,75</b>	<b>0,17</b>	<b>18,58</b>	<b>78,38</b>	<b>100</b>	<b>0,78</b>	<b>0,17</b>	<b>20,06</b>	<b>85,22</b>
	<b>Обед:</b>										
54-13з-2020	1. Салат из свеклы отварной	30	0,4	1,3	2,3	22,8	60	0,8	2,7	4,6	45,6
54-9с-2020	2. Суп картофельный с фасолью	150	5	3,4	12,2	99,9	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-17м-2020	3. Запеканка картофельная мясом	120	14,1	13,8	15,9	245,2	150	17,6	17,3	19,9	306,5
Пром.	4. Сок вишневый	180	0,5	0,4	29,3	206	200	1,4	0,4	22,8	100,4
Пром.	5. Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	<b>Итого за обед:</b>	<b>510</b>	<b>22</b>	<b>19,3</b>	<b>71,6</b>	<b>632,6</b>	<b>650</b>	<b>29,1</b>	<b>25,5</b>	<b>79,4</b>	<b>663,8</b>
	<b>Полдник:</b>										
54-26м-2022	1. Рагу из овощей	120	2,3	6	10,9	106,7	150	2,9	7,5	13,6	133,3
Пром.	2. Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	3. Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	40	3	3,9	29,8	166,3
54-12хн-2020	4. Компот из клюквы	150	0,1	0	5,3	21,6	200	0,1	0	7	28,8
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>320</b>	<b>5,9</b>	<b>8,4</b>	<b>43</b>	<b>270,2</b>	<b>430</b>	<b>8,6</b>	<b>11,9</b>	<b>66,2</b>	<b>406,6</b>
	<b>Итого за второй день:</b>	<b>1235</b>	<b>40,09</b>	<b>40,38</b>	<b>156,07</b>	<b>1229,08</b>	<b>1630</b>	<b>55,68</b>	<b>56,07</b>	<b>194,76</b>	<b>1508,32</b>



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	1-3 года			Энергет. ценность (ккал)	Выход блюда	3-7 лет			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак:</b>										
Пром.	1. Повидло яблочное	10	0,05	0	6,5	26,15	20	0,1	0	13	52,3
54-13к-2020	2. Каша вязкая пшеничная	120	4,9	5,5	23,2	162,2	150	6,1	6,9	29	202,7
54-21гн-2020	3. Какао с молоком	150	2,6	1,9	8,3	60,8	200	3,4	2,6	11	81
Пром.	4. Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>310</b>	<b>9,55</b>	<b>7,8</b>	<b>49,9</b>	<b>307,85</b>	<b>410</b>	<b>12,2</b>	<b>10</b>	<b>68,8</b>	<b>414,2</b>
	<b>2-й завтрак:</b>										
Пром.	Йогурт	150	5,1	3,8	8,3	87,2	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	<b>Итого за 2-й завтрак:</b>	<b>150</b>	<b>5,1</b>	<b>3,8</b>	<b>8,3</b>	<b>87,2</b>	<b>180</b>	<b>6,1</b>	<b>4,5</b>	<b>9,9</b>	<b>104,6</b>
	<b>Обед:</b>										
54-6з-2020	1. Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	30	0,7	3,3	1,1	36,8	60	1,4	6,6	2,1	73,5
54-5с-2020	2. Суп из овощей с фрикадельками мясными	150	3,98	3,11	9,27	81	180	4,78	3,73	11,12	97,2
54-12м-2020	3. Плов с курицей	120	16,4	4,8	19,9	188,8	150	20,5	6	24,9	236
54-7хн-2020	4. Компот из смородины	150	0,2	0,1	6,3	26,6	200	0,3	0,1	8,4	35,4
Пром.	5. Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	<b>Итого за обед:</b>	<b>480</b>	<b>23,28</b>	<b>11,71</b>	<b>48,47</b>	<b>391,9</b>	<b>630</b>	<b>29,58</b>	<b>16,93</b>	<b>62,32</b>	<b>520,3</b>
	<b>Полдник:</b>										
138	1. Пирожки с картошкой	50	3,42	4,95	14,74	124,59	60	4,10	5,94	17,69	149,51
54-2гн-2020	2. Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	200	0,1	0	6,4	26,1
Пром.	3. Фрукты. Банан	80	1,2	0	17,9	76,5	100	1,5	0	22,4	95,6
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>280</b>	<b>4,66</b>	<b>4,96</b>	<b>39,63</b>	<b>229,09</b>	<b>360</b>	<b>5,7</b>	<b>5,94</b>	<b>46,49</b>	<b>271,21</b>
	<b>Итого за третий день:</b>	<b>1220</b>	<b>42,59</b>	<b>28,27</b>	<b>146,3</b>	<b>1016,04</b>	<b>1580</b>	<b>53,58</b>	<b>37,37</b>	<b>187,51</b>	<b>1310,31</b>



## 3 НЕДЕЛЯ День 4

## ЧЕТВЕРГ

№ рецептуры	Наименование блюда	1-3 года					3-7 лет				
		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак:</b>										
54-1з-2020	1. Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	15	3,45	4,5	0	53,7
54-6к-2020	2. Каша вязкая молочная пшеничная	120	5	6,1	22,6	164,9	150	6,2	7,6	28,2	206,2
Пром.	3. Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	40	2,6	0,5	15,8	78,2
54-23гн-2020	4. Кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,9	8,2	58,9	200	3,8	2,9	11,3	86
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>310</b>	<b>11,6</b>	<b>11,4</b>	<b>42,7</b>	<b>318,3</b>	<b>405</b>	<b>16,05</b>	<b>15,5</b>	<b>55,3</b>	<b>424,1</b>
	<b>2-й завтрак:</b>										
Пром.	Фрукты. Яблоко	70	0,3	0,3	6,9	31,1	70	0,3	0,3	6,9	31,1
	<b>Итого за 2-й завтрак:</b>	<b>70</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>6,9</b>	<b>31,1</b>	<b>70</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>6,9</b>	<b>31,1</b>
	<b>Обед:</b>										
54-3з-2020	1. Помидоры в нарезке	30	0,35	0,05	1,15	6,4	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2с-2020	2. Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	3,5	4,3	7,6	82,8	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-14м-2020	3. Фрикадельки мясные	60	8,2	7,3	4,1	114,7	80	10,9	9,7	5,4	152,9
54-5соус- 2020	4. Соус молочный натуральный	20	0,5	0,8	0,9	12,5	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-4г-2020	5. Каша гречневая рассыпчатая	120	6,6	5,1	28,7	187	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-10хн-2020	6. Компот из свежих ягод	150	0,2	0,1	5,8	24,6	200	0,2	0,1	7,7	32,7
Пром.	7. Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	<b>Итого за обед:</b>	<b>560</b>	<b>21,35</b>	<b>18,05</b>	<b>60,15</b>	<b>486,7</b>	<b>750</b>	<b>28</b>	<b>23,9</b>	<b>79,1</b>	<b>644,5</b>
	<b>Полдник:</b>										
54-4т-2020	1. Пудинг из творога с яблоками	150	22,9	10,8	15,4	250,4	200	30,5	14,4	20,5	333,9
54-4гн-2020	2. Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,4	37,7	200	1,5	1,1	8,6	50,2
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>24</b>	<b>11,6</b>	<b>21,8</b>	<b>288,1</b>	<b>400</b>	<b>32</b>	<b>15,5</b>	<b>29,1</b>	<b>384,1</b>
	<b>Итого за четвертый день:</b>	<b>1240</b>	<b>57,25</b>	<b>41,35</b>	<b>131,55</b>	<b>1124,2</b>	<b>1625</b>	<b>76,35</b>	<b>55,2</b>	<b>170,4</b>	<b>1483,8</b>



**СВОДНАЯ ТАБЛИЦА**  
**норм физиологических потребностей в пищевых веществах и энергетической ценности для детей**  
**с 1 года до 3 лет, с 3 до 7 лет за 3 - ю неделю**

3-я НЕДЕЛЯ	1-3 года					3-7 лет				
	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>Итого за первый день:</b>	1345	47,5	36	130,2	1034,4	1780	62,8	49,5	168,8	1374,6
<b>Итого за второй день:</b>	1235	40,09	40,38	156,07	1229,08	1630	55,68	56,07	194,76	1508,32
<b>Итого за третий день:</b>	1220	42,59	28,27	146,3	1016,04	1580	53,58	37,37	187,51	1310,31
<b>Итого за четвертый день:</b>	1240	57,25	41,35	131,55	1124,2	1625	76,35	55,2	170,4	1483,8
<b>Итого за весь период</b>	<b>5040</b>	<b>187,43</b>	<b>146</b>	<b>432,58</b>	<b>4403,72</b>	<b>6615</b>	<b>248,41</b>	<b>198,54</b>	<b>721,47</b>	<b>5677,03</b>
Среднее значение за период	<b>1260</b>	<b>46,8</b>	<b>36,5</b>	<b>108,1</b>	<b>1100,93</b>	<b>1653,75</b>	<b>62,1</b>	<b>49,635</b>	<b>180,36</b>	<b>1415,57</b>
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		4,2	3,3	9,8			4,3	3,5	12,7	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908332

Владелец Генкель Есения Юрьевна

Действителен с 07.10.2024 по 07.10.2025