

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом заведующего  
МБДОУ «Детский сад №164»  
от 05.04.2024 №01-14/50  
Н.А.Потылицина



**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ  
МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №164»**

**ЯСЛИ/САД**

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

День: понедельник

## Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в граммах)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
День 1		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
<b>Завтрак:</b>	Макароны, запеченные с сыром	150	160	4,36	5,4	5,2	6,2	18,58	38,58	147,7	189,11	207
	Кофейный напиток с йодированным молоком	160	200	2,9	3,9	2,6	3,5	8,3	21,1	68,4	81,1	395
	Бутерброд с маслом	30/4	40/6	2,86	3	5,6	5,9	18,17	19	96,72	136	1
	Фрукт свежий	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,3	9,8	42,18	44,4	м/р
		<b>439</b>	<b>506</b>	<b>10,5</b>	<b>12,7</b>	<b>13,78</b>	<b>16,0</b>	<b>54,35</b>	<b>88,48</b>	<b>355</b>	<b>450,61</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из репчатого лука	30	50	0,34	0,58	0,98	1,64	1,96	3,38	20,06	33,44	11
	Суп свекольник на мясном (курином) бульоне со сметаной	150	200	1,6	2,1	2,49	3,32	29,39	20,1	55,86	97,09	57
	Гуляш мясной	70	80	5,1	6,12	8,05	13,6	1,7	9,1	115,37	176	277
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	4	5,1	5,1	6	2	11,2	110,35	178,56	313
	Сок фруктовый	150	180	0,8	0,9	0,2	0,24	15,2	18,24	65	78	399
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	25/25	2,8	3,6	0,4	0,5	16,5	20,7	81,1	101,3	1
		<b>550</b>	<b>690</b>	<b>14,64</b>	<b>18,4</b>	<b>17,22</b>	<b>25,3</b>	<b>66,75</b>	<b>82,72</b>	<b>447,07</b>	<b>664,39</b>	
<b>Полдник:</b>	Молоко кипяченое	150	180	4,4	5,8	3,8	5	7,2	9,6	80	106,6	400
	Печенье	50	70	3,8	3,8	4,9	4,9	37,2	37,2	207,9	207,9	
		<b>200</b>	<b>250</b>	<b>8,2</b>	<b>9,6</b>	<b>8,7</b>	<b>9,9</b>	<b>44,4</b>	<b>46,8</b>	<b>287,9</b>	<b>314,5</b>	
<b>Ужин:</b>	Котлета рыбная любительская	60	80	2,77	5,3	1,28	1,48	7,71	7,82	108,52	119,24	256
	Соус томатный	10	10	0,3	0,3	0,3	0,3	0,9	0,9	7,3	7,3	348
	Овощи отварные с маслом (морковь)	80	90	0,9	2,3	1,1	2,4	10,9	12,9	53,84	90,5	320
	Яйцо вареное	40	40	2,4	2,4	4,4	4,4	0,3	0,3	56,6	56,6	213
	Чай сладкий с лимоном	170/10	180/10	0,16	0,2	0	0	5,3	6,3	22,32	26,5	393
	Хлеб пшеничный, ржаной	15/15	15/25	2,13	2,8	0,22	0,22	12,39	14,78	60,78	70,36	1
		<b>400</b>	<b>450</b>	<b>8,66</b>	<b>13,3</b>	<b>7,3</b>	<b>8,8</b>	<b>37,5</b>	<b>43</b>	<b>309,36</b>	<b>370,5</b>	
	<b>Итого за первый день:</b>	<b>1589</b>	<b>1896</b>	<b>42,0</b>	<b>54,0</b>	<b>47,0</b>	<b>60,0</b>	<b>203</b>	<b>261,0</b>	<b>1400</b>	<b>1800,0</b>	

**Возрастная категория:** от 1 года до 3 лет / 3-7 лет**День:** вторник**Неделя: 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в граммах)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		1-3 л	3-7 л	Б		Ж		У		1-3 л	3-7 л	
<b>День 2</b>		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
<b>Завтрак:</b>	Каша из пшена и риса на йодированном молоке с маслом («Дружба»)	150	200	3,9	4,5	5,68	10,44	23,40	28,50	150,85	173,5	168
	Какао-напиток с йодированным молоком	160	200	2,75	3,67	2,39	3,19	11,87	15,82	70,25	107	397
	Бутерброд с маслом	30/4	40/6	2,86	3	5,6	5,9	18,17	19	96,72	136	1
	Фрукт свежий	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,3	9,8	42,18	44,4	м/р
		<b>439</b>	<b>546</b>	<b>9,89</b>	<b>11,57</b>	<b>14,05</b>	<b>19,93</b>	<b>62,74</b>	<b>73,12</b>	<b>360,0</b>	<b>460,9</b>	
<b>Обед:</b>	Огурец свежий (порционно)	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,75	1,25	4,23	7,05	м/р
	Суп «вермишелевый» на курином бульоне	150	200	2,93	3,25	2,13	5,26	19,04	29,9	98,04	152,3	86
	Котлета куриная	60	80	5,66	10,1	7	8	2	3,55	142,27	182,35	307
	Капуста тушеная	110	130	2,6	2,28	3,7	4,4	11,66	16,68	97,06	122,9	132
	Кисель плодово-ягодный с витамином «С»	160	180	0,08	0,1	0	0	10,5	12,6	42,58	51,1	398
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	25/25	2,8	3,6	0,4	0,5	16,5	20,7	81,1	101,3	1
		<b>550</b>	<b>690</b>	<b>14,3</b>	<b>19,68</b>	<b>13,23</b>	<b>18,16</b>	<b>60,21</b>	<b>84,28</b>	<b>463,64</b>	<b>614,30</b>	
<b>Полдник:</b>	Кисломолочный продукт	150	180	5,08	6,1	3,75	4,5	8,25	9,9	87,16	104,6	401
	Булочка домашняя	50	70	2,6	3,5	3,4	4,8	18,2	31,5	122,2	171,2	469(453)
		<b>200</b>	<b>250</b>	<b>7,68</b>	<b>9,6</b>	<b>7,15</b>	<b>9,3</b>	<b>26,45</b>	<b>41,4</b>	<b>209,36</b>	<b>275,8</b>	
<b>Ужин:</b>	Запеканка из творога	140	160	7,44	9,75	10,25	10,29	32,61	37,22	233,92	299,64	237
	Соус молочный, сладкий	50	50	0,4	0,4	2,1	2,1	3,8	3,8	52,2	52,2	351
	Чай сладкий	180	200	0,16	0,2	0	0	4,8	6,4	20,1	26,8	392
	Хлеб пшеничный, ржаной	15/15	15/25	2,13	2,8	0,22	0,22	12,39	14,78	60,78	70,36	1
		<b>400</b>	<b>450</b>	<b>10,13</b>	<b>13,15</b>	<b>12,57</b>	<b>12,61</b>	<b>53,6</b>	<b>62,2</b>	<b>367</b>	<b>449</b>	
	<b>Итого за второй день:</b>	<b>1589</b>	<b>1936</b>	<b>42</b>	<b>54,0</b>	<b>47</b>	<b>60,0</b>	<b>203</b>	<b>261,0</b>	<b>1400</b>	<b>1800,0</b>	

**Возрастная категория:** от 1 года до 3 лет / 3-7 лет**День:** среда**Неделя:** 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в граммах)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
<b>День 3</b>		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
<b>Завтрак:</b>	Каша овсяная на йодированном молоке с маслом	150	200	2,47	2,73	5,91	7,78	21,78	29,04	145,08	212	168
	Бутерброд с маслом, сыром	30/4/8	40/6/12	2,86	3	5,6	5,9	18,17	19	134,39	140,5	1,3
	Кофейный напиток с йодированным молоком	160	180	2,9	3,9	2,6	3,18	8,3	21,1	68,4	81,1	395
	Фрукт свежий	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,3	9,8	42,18	44,4	м/р
		<b>447</b>	<b>538</b>	<b>8,61</b>	<b>10,03</b>	<b>14,49</b>	<b>17,26</b>	<b>57,55</b>	<b>78,94</b>	<b>390,05</b>	<b>478,0</b>	
<b>Обед:</b>	Огурец соленый (порционно)	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,75	1,25	4,23	7,05	м/р
	Суп с бобовыми( фасоль ,горох) на мясном бульоне со сметаной	150	200	2,16	3,9	5,17	6,85	24,77	27,05	103,57	178,15	81
	Суфле из печени	50	70	7,55	10,16	2,36	3,09	4,63	6,98	77,92	112,14	м/р
	Картофельное пюре	110	130	2,2	2,7	4,4	5,2	14,4	17,1	106,95	126,4	321
	Соус томатный	10	10	0,3	0,3	0,3	0,3	0,9	0,9	7,3	7,3	348
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	25/25	2,8	3,6	0,4	0,5	16,5	20,7	81,1	101,3	1
	Компот из ягод	150	180	0,22	0,27	0,09	0,1	16,6	19,9	68,1	81,7	375
		<b>540</b>	<b>690</b>	<b>15,47</b>	<b>21,33</b>	<b>12,75</b>	<b>16,09</b>	<b>78,55</b>	<b>93,88</b>	<b>449,17</b>	<b>614,04</b>	
<b>Полдник:</b>	Слойка с повидлом	50	70	7,6	9,5	10,6	14,56	20,0	26,4	191	293	463,453
	Сок фруктовый	150	180	0,8	0,9	0,2	0,24	15,2	18,24	65	78	399
		<b>200</b>	<b>250</b>	<b>8,4</b>	<b>10,4</b>	<b>10,8</b>	<b>14,8</b>	<b>35,2</b>	<b>44,64</b>	<b>256</b>	<b>371</b>	
<b>Ужин:</b>	Рыба, запеченная в томатном соусе	60	80	6,13	7,94	5,11	7,03	0,17	0,2	107,6	123,5	251
	Овощи тушёные	130	130	1,1	1,3	3,63	4,6	14,34	22,16	116,3	116,3	320
	Хлеб пшеничный/ржаной	15/15	15/25	2,13	2,8	0,22	0,22	12,39	14,78	60,78	70,36	1
	Чай сладкий	180	200	0,16	0,2	0	0	4,8	6,4	20,1	26,8	392
		<b>400</b>	<b>450</b>	<b>9,52</b>	<b>12,24</b>	<b>8,96</b>	<b>11,85</b>	<b>31,7</b>	<b>43,54</b>	<b>304,78</b>	<b>336,96</b>	
	<b>Итого за третий день:</b>	<b>1587</b>	<b>1928</b>	<b>42</b>	<b>54,0</b>	<b>47</b>	<b>60,0</b>	<b>203</b>	<b>261,0</b>	<b>1400</b>	<b>1800,0</b>	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

День: четверг

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в граммах)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		1-3 л	3-7 л	Б		Ж		У		1-3 л	3-7 л	
<b>День 4</b>		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
<b>Завтрак:</b>	Яйцо варёное в крутую	40	40	2,4	2,4	2,0	2,0	0,3	0,3	56,6	56,6	213
	Каша манная на йодированном молоке, с маслом	130	180	1,4	2,9	3,75	5,8	20,7	35,7	95,8	117,6	170
	Какао-напиток с йодированным молоком	150	180	2,75	3,67	2,39	3,19	11,87	15,52	80,25	104	397
	Бутерброд с маслом	30/4	40/6	2,86	3	5,6	5,9	18,17	19	96,72	136	1
	Фрукт свежий	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,3	9,8	42,18	44,4	м/р
		<b>449</b>	<b>546</b>	<b>9,79</b>	<b>12,37</b>	<b>14,12</b>	<b>17,29</b>	<b>60,34</b>	<b>80,32</b>	<b>371,55</b>	<b>458,6</b>	
<b>Обед:</b>	Икра кабачковая	30	50	0,3	0,5	2,3	2,3	3,78	3,9	23,38	59,3	
	Суп «московский» на мясном бульоне со сметаной	150	200	1,91	4,25	1,3	2,58	9,0	19,08	83,13	119,4	80
	Биточки мясные	60	70	6,18	6,88	7,21	9,46	8,14	10,88	112,98	141,7	282
	Овощи отварные с маслом (свекла)	110	130	2,45	2,9	6,8	8,3	12,6	16,9	110,8	154,6	320
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	25/25	2,8	3,6	0,4	0,5	16,5	20,7	81,1	101,3	1
	Сок фруктовый	150	180	0,8	0,9	0,2	0,24	15,2	18,24	65	78	399
		<b>540</b>	<b>680</b>	<b>14,44</b>	<b>19,03</b>	<b>18,21</b>	<b>23,38</b>	<b>65,22</b>	<b>89,7</b>	<b>476,39</b>	<b>654,3</b>	
<b>Полдник:</b>	Булка детская	50	70	2,6	3,5	2,9	4,8	20,2	25,5	122,2	171,2	469(453)
	Кисломолочный напиток	150	180	5,08	6,1	3,75	4,5	8,25	9,9	87,16	104,6	401
		<b>200</b>	<b>250</b>	<b>7,68</b>	<b>9,6</b>	<b>6,65</b>	<b>9,3</b>	<b>28,45</b>	<b>35,4</b>	<b>209,36</b>	<b>275,8</b>	
<b>Ужин:</b>	Запеканка рисовая с печенью	160	190	7,5	9,7	7,5	9,51	30,4	33,6	252,3	307,14	294
	Соус томатный	20	20	0,3	0,3	0,3	0,3	0,9	0,9	7,3	7,3	348
	Чай сладкий с лимоном	180/10	190/10	0,16	0,2	0	0	5,3	6,3	22,32	26,5	393
	Хлеб пшеничный/ржаной	15/15	15/25	2,13	2,8	0,22	0,22	12,39	14,78	60,78	70,36	1
		<b>400</b>	<b>450</b>	<b>10,09</b>	<b>13,0</b>	<b>8,02</b>	<b>10,03</b>	<b>48,99</b>	<b>55,58</b>	<b>342,7</b>	<b>411,3</b>	
	<b>Итого за четвёртый день:</b>	<b>1589</b>	<b>1926</b>	<b>42</b>	<b>54,0</b>	<b>47</b>	<b>60</b>	<b>203</b>	<b>261</b>	<b>1400,0</b>	<b>1800,0</b>	



Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

День: понедельник

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в граммах)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
День 6		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
<b>Завтрак:</b>	Каша гречневая, рассыпчатая с маслом	150	160	3,02	3,8	6,9	7,18	25,9	38,3	116,0	195,2	165
	Яйцо варёное в крутую	40	40	2,4	2,4	2	2	0,3	0,3	56,6	56,6	213
	Бутерброд с маслом	30/4	40/6	2,86	3	5,6	5,9	18,17	19	96,72	136	1
	Кофейный напиток с йодированным молоком	160	200	2,9	3,9	2,6	3,5	8,3	11,1	68,4	81,1	395
	Фрукт свежий	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,3	9,8	42,18	44,4	м/р
		<b>479</b>	<b>546</b>	<b>11,56</b>	<b>13,5</b>	<b>17,48</b>	<b>18,98</b>	<b>61,97</b>	<b>78,5</b>	<b>379,9</b>	<b>513,3</b>	
<b>Обед:</b>	Морковь отварная (порционно)	30	50	0,39	0,65	2,16	3,6	2,16	3,6	9,96	16,6	
	Рассольник «Ленинградский» на мясном бульоне со сметаной	150	200	0,93	1,25	1,27	2,7	7,44	10,0	45,44	61,1	73
	Котлета мясная	60	70	4,9	5,68	4,57	5,15	9,8	11,5	142,46	211,3	282
	Макароны отварные с маслом	110	130	3,8	4,6	4,06	4,8	14,0	28,4	118,16	175,1	205
	Соус томатный	10	10	0,3	0,3	0,3	0,3	0,9	0,9	7,3	7,3	348
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	25/25	2,8	3,6	0,4	0,5	16,5	20,7	81,1	101,3	1
	Сок фруктовый	150	180	0,3	0,4	-	-	14,85	19,8	60,75	81	399
		<b>550</b>	<b>690</b>	<b>13,42</b>	<b>16,48</b>	<b>12,76</b>	<b>17,05</b>	<b>65,65</b>	<b>94,9</b>	<b>465,17</b>	<b>653,7</b>	
<b>Полдник:</b>	Вафли	50	70	2	2	2,4	2,4	32,98	37,5	143	143	
	Молоко кипяченое	150	180	4,4	5,8	3,8	5	7,2	9,6	80	106,6	400
		<b>200</b>	<b>250</b>	<b>6,4</b>	<b>7,8</b>	<b>6,2</b>	<b>7,4</b>	<b>40,18</b>	<b>47,1</b>	<b>223</b>	<b>249,6</b>	
<b>Ужин:</b>	Кнели рыбные	60	70	6,13	10,52	5,94	11,15	3,61	5,1	127,1	139,1	271
	Пюре картофельное с маслом	130	140	2,2	2,7	4,4	5,2	13,45	14,22	123,95	147,14	321
	Хлеб пшеничный/ржаной	15/15	15/25	2,13	2,8	0,22	0,22	13,34	14,78	60,78	70,36	1
	Чай сладкий	180	200	0,16	0,2	-	-	4,8	6,4	20,1	26,8	392
		<b>400</b>	<b>450</b>	<b>10,62</b>	<b>16,22</b>	<b>10,56</b>	<b>16,57</b>	<b>35,2</b>	<b>40,5</b>	<b>331,93</b>	<b>383,4</b>	
	<b>Итого за шестой день</b>	<b>1629</b>	<b>1936</b>	<b>42</b>	<b>54</b>	<b>47</b>	<b>60</b>	<b>203</b>	<b>261</b>	<b>1400</b>	<b>1800</b>	

**Возрастная категория:** от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

**День:** вторник

**Неделя:** 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в граммах)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		1-3 л	3-7 л	Б		Ж		У		1-3 л	3-7 л	
<b>День 7</b>		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
<b>Завтрак:</b>												
	Каша полтавская на йодированном молоке с маслом	150	170	3,9	4,4	5,43	6,49	17,49	21,35	135,48	153,54	168
	Какао-напиток с йодированным молоком	150	180	2,75	3,67	2,39	3,19	11,87	15,82	70,25	107	397
	Бутерброд с маслом, сыр	304/8	40/6/12	2,86	3	5,6	5,9	18,17	19	134,39	140,5	1,3
	Фрукт свежий	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,3	9,8	42,18	44,4	м/р
		<b>437</b>	<b>508</b>	<b>9,89</b>	<b>11,47</b>	<b>13,8</b>	<b>15,98</b>	<b>56,83</b>	<b>65,97</b>	<b>382,3</b>	<b>445,44</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из репчатого лука	30	50	0,34	0,58	0,98	1,64	1,96	3,38	20,06	33,44	11
	Суп борщ на курином бульоне со сметаной	150	200	2,5	4,2	4,5	6,1	7,57	14,1	75,7	114,3	56
	Плов из риса с птицей	160	200	8,4	11,48	7,65	11,57	24,9	35,02	205,9	314,6	304
	Компот из сушёных фруктов с вит «С»	150	180	0,8	0,8	0,2	0,24	15,2	18,24	65	78	376
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	25/25	2,8	3,6	0,4	0,5	16,5	20,7	81,1	101,3	1
		<b>530</b>	<b>680</b>	<b>14,84</b>	<b>20,66</b>	<b>13,73</b>	<b>20,05</b>	<b>66,13</b>	<b>91,44</b>	<b>447,76</b>	<b>641,64</b>	
<b>Полдник:</b>	Булка «Гребешок»	50	70	2,24	3,14	7,0	9,8	13,15	23,2	122,84	165,5	462(453)
	Кисломолочный напиток	150	180	5,08	6,1	3,75	4,5	8,25	9,9	87,16	104,6	401
		<b>200</b>	<b>250</b>	<b>7,32</b>	<b>9,24</b>	<b>10,75</b>	<b>14,3</b>	<b>21,4</b>	<b>33,1</b>	<b>210,0</b>	<b>270,1</b>	
<b>Ужин:</b>	Макаронник с печенью	180	200	7,52	9,43	8,5	9,45	31,4	35,91	238,41	291,46	292
	Чай сладкий с лимоном	180/10	200/10	0,3	0,4	-	-	14,85	19,8	60,75	81	393
	Хлеб пшеничный/ржаной	15/15	15/25	2,13	2,8	0,22	0,22	12,39	14,78	60,78	70,36	1
		<b>400</b>	<b>450</b>	<b>9,95</b>	<b>12,63</b>	<b>8,72</b>	<b>9,67</b>	<b>58,64</b>	<b>70,49</b>	<b>359,94</b>	<b>442,82</b>	
	<b>Итого за седьмой день</b>	<b>1567</b>	<b>1888</b>	<b>42</b>	<b>54</b>	<b>47</b>	<b>60</b>	<b>203</b>	<b>261</b>	<b>1400</b>	<b>1800</b>	



Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

День: среда

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в граммах)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
День 8		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
<b>Завтрак:</b>	Каша геркулесовая на йодированном молоке с маслом	130	150	2,79	3,56	4,04	7,98	22,3	25,75	121,6	140,3	168
	Яйцо варёное в крутую	40	40	2,4	2,4	2	2	0,3	0,3	56,6	56,6	213
	Бутерброд с маслом	30/4	40/6	2,86	3	5,6	5,9	18,17	19	96,72	136	1
	Кофейный напиток с йодированным молоком	150	180	2,9	3,9	2,6	3,5	8,3	11,1	68,4	81,1	395
	Фрукт свежий	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,3	9,8	42,18	44,4	м/р
		<b>449</b>	<b>516</b>	<b>11,33</b>	<b>13,26</b>	<b>14,62</b>	<b>19,78</b>	<b>58,37</b>	<b>65,95</b>	<b>385,5</b>	<b>458,40</b>	
<b>Обед:</b>	Огурец соленый ( порционно)	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,75	1,25	4,25	7,05	М/Р
	Суп рыбный	150	200	4,66	6,7	4,55	6,15	7,35	10,95	79,84	89,05	84
	Тефтели мясные	60	80	5,9	7,68	6,7	8,7	9,8	11,5	131,1	211,3	287
	Соус томатный	10	10	0,3	0,3	0,3	0,3	0,9	0,9	7,3	7,3	348
	Картофельное пюре	110	130	2,2	2,7	4,4	5,2	14,4	17,1	106,95	126,4	321
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	25/25	2,8	3,6	0,4	0,5	16,5	20,7	81,1	101,3	1
	Кисель плодово-ягодный с витамином «С»	150	200	0,08	0,1	-	-	10,5	12,6	42,58	51,1	383
		<b>550</b>	<b>720</b>	<b>16,18</b>	<b>21,48</b>	<b>16,36</b>	<b>20,9</b>	<b>60,2</b>	<b>75,0</b>	<b>453,1</b>	<b>613,5</b>	
<b>Полдник:</b>	Булка «Дорожная»	50	70	6,88	8,7	6,95	9,06	11,25	23,16	144,36	197,8	470(453)
	Сок фруктовый	150	180	0,8	0,9	0,2	0,24	15,2	18,24	65	78	399
			<b>200</b>	<b>250</b>	<b>7,68</b>	<b>9,6</b>	<b>7,15</b>	<b>9,3</b>	<b>26,45</b>	<b>41,4</b>	<b>209,36</b>	<b>275,8</b>
<b>Ужин:</b>	Пудинг из творога с повидлом	150/40	170/40	4,52	6,66	8,65	9,8	40,29	57,57	268,94	355,44	235
	Чай сладкий	180	200	0,16	0,2	-	-	5,3	6,3	22,32	26,5	392
	Хлеб пшеничный/ржаной	15/15	15/25	2,13	2,8	0,22	0,22	12,39	14,78	60,78	70,36	1
			<b>400</b>	<b>450</b>	<b>6,81</b>	<b>9,66</b>	<b>8,87</b>	<b>10,02</b>	<b>57,98</b>	<b>78,65</b>	<b>352,04</b>	<b>452,30</b>
	<b>Итого за восьмой день</b>	<b>1599</b>	<b>1936</b>	<b>42</b>	<b>54</b>	<b>47</b>	<b>60</b>	<b>203</b>	<b>261</b>	<b>1400</b>	<b>1800</b>	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

День: четверг

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в граммах)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
День 9		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
<b>Завтрак:</b>	Каша ячневая на йодированном молоке с маслом	150	200	3,07	4,73	6,14	9,8	20,04	30,19	136,81	188,86	168
	Какао-напиток с йодированным молоком	150	180	2,75	3,67	2,39	3,19	11,87	15,82	70,25	107	397
	Бутерброд с маслом, сыром	304/8	40/6/12	2,86	3	5,6	5,9	18,17	19	134,39	140,5	1,3
	Фрукт свежий	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,3	9,8	42,18	44,4	м/р
		<b>437/</b>	<b>538</b>	<b>9,06</b>	<b>11,8</b>	<b>14,51</b>	<b>19,29</b>	<b>59,38</b>	<b>74,81</b>	<b>383,63</b>	<b>480,76</b>	
<b>Обед:</b>	Икра кабачковая	30	50	0,3	0,5	2,3	2,3	3,72	3,9	23,38	59,3	53
	Суп с клёцками на мясном бульоне	150	200	3,8	5,0	1,29	1,72	12,67	21,11	85,68	114,24	85
	Шницель мясной	60	70	6,9	7,68	6,7	8,7	9,8	11,5	131,1	181,3	282
	Овощи отварные с маслом (свекла)	110	130	1,45	2,9	6,4	8,3	12,6	16,9	100,8	134,6	320
	Соус томатный	10	10	0,3	0,3	0,3	0,3	0,9	0,9	7,3	7,3	348
	Компот из ягод	150	180	0,22	0,27	0,09	0,1	16,6	19,9	68,1	81,7	375
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	25/25	2,8	3,6	0,4	0,5	16,5	20,7	81,1	101,3	1
		<b>550</b>	<b>690</b>	<b>15,77</b>	<b>20,25</b>	<b>17,48</b>	<b>21,92</b>	<b>72,79</b>	<b>94,91</b>	<b>497,46</b>	<b>679,74</b>	
<b>Полдник:</b>	Булка «российская»	50	70	2,9	3,4	3,2	4,68	22,93	33,38	129	156	474(453)
	Кисломолочный напиток	150	180	4,4	5,8	3,8	5	7,2	9,6	80	106,6	401
		<b>200</b>	<b>250</b>	<b>7,3</b>	<b>9,2</b>	<b>7,0</b>	<b>9,68</b>	<b>30,13</b>	<b>42,98</b>	<b>209</b>	<b>262,6</b>	
<b>Ужин:</b>	Рыба, запечённая с картофелем	60/120	70/140	6,91	9,75	7,61	8,71	20,1	26,1	211,92	272,1	250
	Хлеб пшеничный/ржаной	15/15	15/25	2,8	2,8	0,4	0,4	15,8	15,8	77,9	77,9	1
	Чай сладкий	190	200	0,16	0,2	-	-	4,8	6,4	20,1	26,8	392
		<b>400</b>	<b>450</b>	<b>9,87</b>	<b>12,75</b>	<b>8,01</b>	<b>9,11</b>	<b>40,7</b>	<b>48,3</b>	<b>309,91</b>	<b>376,9</b>	
	<b>Итого за девятый день</b>	<b>1587</b>	<b>1928</b>	<b>42</b>	<b>54</b>	<b>47</b>	<b>60</b>	<b>203</b>	<b>261</b>	<b>1400</b>	<b>1800</b>	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

День: пятница

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в граммах)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
День 10		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
<b>Завтрак:</b>	Суфле из творога	130	150	4,06	6,08	5,1	5,1	23,3	39,2	135,64	243,5	186
	Соус молочный, сладкий	40	40	0,4	0,4	2,1	2,1	3,8	3,8	35,2	52,2	351
	Бутерброд с маслом, сыром	304/8	40/6/12	2,86	3	5,6	5,9	18,17	19	134,39	140,5	1,3
	Кофейный напиток с йодированным молоком	150	180	2,9	3,9	2,6	3,5	8,3	11,1	68,4	81,1	395
	Фрукт свежий	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,3	9,8	42,18	67,68	м/р
		<b>457</b>	<b>528</b>	<b>10,6</b>	<b>13,78</b>	<b>15,78</b>	<b>17</b>	<b>62,87</b>	<b>82,9</b>	<b>415,81</b>	<b>584,98</b>	
<b>Обед:</b>	Горошек зеленый	30	50	1,5	2,5	0,06	0,1	3,9	6,5	12	20,0	
	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	150	200	3,2	3,3	4,74	9,08	11,43	11,84	70,03	92,7	65
	Азу мясное	70	80	5,1	5,1	7,43	13,36	5,32	14,93	105,37	180,02	277
	Перловый гарнир	110	130	3,26	3,86	3,18	3,76	15,23	25,84	112,8	169	313
	Сок фруктовый	150	180	0,8	0,9	0,2	0,24	15,2	18,24	65	78	399
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	25/25	2,8	3,6	0,4	0,5	16,5	20,7	81,1	101,3	1
		<b>550</b>	<b>690</b>	<b>16,66</b>	<b>24,42</b>	<b>16,01</b>	<b>27,04</b>	<b>67,58</b>	<b>98,05</b>	<b>446,3</b>	<b>641,02</b>	
<b>Полдник:</b>	Пирог с повидлом	50	70	2,91	3,18	4,0	4,7	18	19,65	156,0	163,4	463,453
	Молоко кипячённое	150	180	3,17	3,92	3,45	3,5	8,25	8,25	87,16	97,2	400
		<b>200</b>	<b>250</b>	<b>6,08</b>	<b>7,1</b>	<b>7,45</b>	<b>8,2</b>	<b>26,25</b>	<b>27,9</b>	<b>243,16</b>	<b>260,6</b>	
<b>Ужин:</b>	Яйцо варёное вкрутую	40	40	2,4	2,4	2	2	0,3	0,3	56,6	56,6	213
	Рагу овощное	150	170	3,3	3,3	5,36	5,36	25,4	29,65	140,13	152,1	137
	Хлеб пшеничный/ржаной	15/15	15/25	2,8	2,8	0,4	0,4	15,8	15,8	77,9	77,9	1
	Чай сладкий	180	200	0,16	0,2	-	-	4,8	6,4	20,1	26,8	392
		<b>400</b>	<b>450</b>	<b>8,66</b>	<b>8,7</b>	<b>7,76</b>	<b>7,76</b>	<b>46,3</b>	<b>52,15</b>	<b>294,73</b>	<b>313,4</b>	
	<b>Итого за десятый день</b>	<b>1607</b>	<b>1819</b>	<b>420</b>	<b>540</b>	<b>470</b>	<b>600</b>	<b>2030</b>	<b>2610</b>	<b>14000</b>	<b>1800</b>	
	<b>Среднее значение за период</b>			<b>42</b>	<b>54</b>	<b>47</b>	<b>60</b>	<b>203</b>	<b>261</b>	<b>1400</b>	<b>1800</b>	