



УТВЕРЖДЕНО

Приказом и.о.заведующего
МБДОУ «Детский сад №164»
от 12.05.2025 №01-14/59
О.С. Медведева

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

ЯСЛИ/САД

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

Неделя: 1

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

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

День: вторник

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б		Ж		У				
День 2		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л		
Завтрак:	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
	Какао-напиток с йодированным молоком	160	200	2,75	3,67	2,39	3,19	11,87	15,82	70,25	107
	Бутерброд с маслом	30/4	40/6	2,86	3	5,6	5,9	18,17	19	96,72	136
	Фрукт свежий	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,3	9,8	42,18	44,4
		439	546	9,89	11,57	14,05	19,93	62,74	73,12	360,0	460,9
Обед:	Огурец свежий (порционно)	30	50	0,39	0,65	0	0	2,16	3,6	9,96	16,6
	Суп «вермишельевый» на курином бульоне	150	200	2,93	3,25	2,13	5,26	19,04	29,9	98,04	152,3
	Котлета куриная	60	80	5,5	9,8	7	8	0,35	0,8	134,9	170,1
	Капуста тушеная	110	130	2,6	2,28	3,7	4,4	11,66	16,68	97,06	122,9
	Кисель плодово-ягодный с витамином «С»	160	180	0,08	0,1	0	0	10,5	12,6	42,58	51,1
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	25/25	2,8	3,6	0,4	0,5	16,5	20,7	81,1	101,3
		550	690	14,3	19,68	13,23	18,16	60,21	84,28	463,64	614,30
Полдник:	Кисломолочный продукт	150	180	5,08	6,1	3,75	4,5	8,25	9,9	87,16	104,6
	Булочка домашняя	50	70	2,6	3,5	3,4	4,8	18,2	31,5	122,2	171,2
		200	250	7,68	9,6	7,15	9,3	26,45	41,4	209,36	275,8
Ужин:	Запеканка из творога	140	160	7,44	9,75	10,25	10,29	32,61	37,22	233,92	299,64
	Соус молочный, сладкий	50	50	0,4	0,4	2,1	2,1	3,8	3,8	52,2	52,2
	Чай сладкий	180	200	0,16	0,2	0	0	4,8	6,4	20,1	26,8
	Хлеб пшеничный, ржаной	15/15	15/25	2,13	2,8	0,22	0,22	12,39	14,78	60,78	70,36
		400	450	10,13	13,15	12,57	12,61	53,6	62,2	367	449
	Итого за второй день:	1589	1936	42	54,0	47	60,0	203	261,0	1400	1800,0

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

День: среда

Неделя: 1

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

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

День: четверг

Неделя: 1

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

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

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б		Ж		У				
День 5		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
Завтрак:	Сырники творожные с повидлом	130/26	150/26	3,2	4,08	2,85	3,4	23,3	29,98	115,03	188,14
	Бутерброд с маслом	30/4	40/6	2,86	2,98	5,6	5,9	18,17	19	134,39	140,5
	Кофейный напиток с йодированным молоком	160	180	2,9	3,9	2,6	3,5	8,3	21,1	68,4	81,1
	Фрукт свежий	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,3	9,8	42,18	44,4
		445	502	9,34	11,36	11,43	13,2	59,07	79,88	360,0	454,14
Обед:	Зелёный горошек	30	50	1,5	2,5	0,06	0,1	3,9	6,5	12,0	20,0
	Суп щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	150	200	3,78	4,1	4,5	5,1	11,74	15,7	79,07	96,1
	Бефстроганов из мяса	70	80	5,14	8,36	10,9	13,6	4,7	7,3	135,3	176
	Пшеничный гарнир	110	130	4,2	6,0	5,2	7,3	10,2	12,2	123,4	165,1
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	25/25	2,8	3,6	0,4	0,5	16,5	20,7	81,1	101,8
	Компот из сушёных фруктов с витамином С	150	180	0,3	0,4	0	0	16,8	20,8	60,75	72,9
		550	690	17,72	24,96	21,06	26,6	63,84	83,2	491,62	631,9
Полдник:	Пирог насыпной	50	70	2,91	3,18	4,0	5,8	21,0	24,04	130,0	163,4
	Молоко кипячёное	150	180	4,4	5,8	3,8	5	7,2	9,6	80	106,6
		200	250	7,31	8,98	7,8	10,8	28,2	33,64	210,0	270,0
Ужин:	Картофель, тушёный в соусе	150	170	1,9	1,9	1,39	3,68	29,8	33,6	180,9	263,5
	Яйцо вареное	40	40	2,4	2,4	4	4	0,3	0,3	56,6	56,6
	Хлеб пшеничный/ржаной	15/15	15/25	2,13	2,8	0,22	0,22	12,39	14,78	60,78	70,36
	Чай сладкий с йодированным молоком	180	200	1,2	1,6	1,1	1,5	9,4	15,6	40,1	53,5
		400	450	7,63	8,7	6,71	9,4	51,89	64,28	338,38	443,96
	Итого за пятый день:	1595	1892	42	54	47	60	203	261	1400	1800

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

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б		Ж		У				
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	1-3 л	3-7 л
День 6											
Завтрак:	Каша гречневая, рассыпчатая с маслом	150	160	3,02	3,8	6,9	7,18	25,9	38,3	116,0	195,2
	Яйцо варёное вкрутую	40	40	2,4	2,4	2	2	0,3	0,3	56,6	56,6
	Бутерброд с маслом	30/4	40/6	2,86	3	5,6	5,9	18,17	19	96,72	136
	Кофеинный напиток с йодированным молоком	160	200	2,9	3,9	2,6	3,5	8,3	11,1	68,4	81,1
	Фрукт свежий	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,3	9,8	42,18	44,4
		479	546	11,56	13,5	17,48	18,98	61,97	78,5	379,9	513,3
Обед:	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
	Котлета мясная	60	70	4,9	5,68	4,57	5,15	9,8	11,5	142,46	211,3
	Макароны отварные с маслом	110	130	3,8	4,6	4,06	4,8	14,0	28,4	118,16	175,1
	Соус томатный	10	10	0,3	0,3	0,3	0,3	0,9	0,9	7,3	7,3
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	25/25	2,8	3,6	0,4	0,5	16,5	20,7	81,1	101,3
	Сок фруктовый	150	180	0,3	0,4	-	-	14,85	19,8	60,75	81
		550	690	13,42	16,48	12,76	17,05	65,65	94,9	465,17	653,7
Полдник:	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
		200	250	6,4	7,8	6,2	7,4	40,18	47,1	223	249,6
Ужин:	Кнели рыбные	60	70	6,13	10,52	5,94	11,15	3,61	5,1	127,1	139,1
	Пюре картофельное с маслом	130	140	2,2	2,7	4,4	5,2	13,45	14,22	123,95	147,14
	Хлеб пшеничный/ржаной	15/15	15/25	2,13	2,8	0,22	0,22	13,34	14,78	60,78	70,36
	Чай сладкий	180	200	0,16	0,2	-	-	4,8	6,4	20,1	26,8
		400	450	10,62	16,22	10,56	16,57	35,2	40,5	331,93	383,4
	Итого за шестой день	1629	1936	42	54	47	60	203	261	1400	1800

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

День: вторник

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
				Б		Ж		У				
День 7		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	
Завтрак:												
	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
	Кафео-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	30/4/8	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
		437	508	9,89	11,47	13,8	15,98	56,83	65,97	382,3	445,44	
Обед:	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
		530	680	14,84	20,66	13,73	20,05	66,13	91,44	447,76	641,64	
Полдник:	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
		200	250	7,32	9,24	10,75	14,3	21,4	33,1	210,0	270,1	
Ужин:	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
		400	450	9,95	12,63	8,72	9,67	58,64	70,49	359,94	442,82	
	Итого за седьмой день	1567	1888	42	54	47	60	203	261	1400	1800	

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

День: среда

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	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		
Завтрак:	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
	Яйцо варёное в крутоую	40	40	2,4	2,4	2	2	0,3	0,3	56,6	56,6
	Бутерброд с маслом	30/4	40/6	2,86	3	5,6	5,9	18,17	19	96,72	136
	Кофейный напиток с йодированным молоком	150	180	2,9	3,9	2,6	3,5	8,3	11,1	68,4	81,1
	Фрукт свежий	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,3	9,8	42,18	44,4
		449	516	11,33	13,26	14,62	19,78	58,37	65,95	385,5	458,40
Обед:	Огурец соленый (порционно)	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,75	1,25	4,25	7,05
	Суп рыбный	150	200	4,66	6,7	4,55	6,15	7,35	10,95	79,84	89,05
	Тефтели мясные	60	80	5,9	7,68	6,7	8,7	9,8	11,5	131,1	211,3
	Соус томатный	10	10	0,3	0,3	0,3	0,3	0,9	0,9	7,3	7,3
	Картофельное пюре	110	130	2,2	2,7	4,4	5,2	14,4	17,1	106,95	126,4
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	25/25	2,8	3,6	0,4	0,5	16,5	20,7	81,1	101,3
	Кисель плодово-ягодный с витамином «С»	150	200	0,08	0,1	-	-	10,5	12,6	42,58	51,1
		550	720	16,18	21,48	16,36	20,9	60,2	75,0	453,1	613,5
Полдник:	Булка «Дорожная»	50	70	6,88	8,7	6,95	9,06	11,25	23,16	144,36	197,8
	Сок фруктовый	150	180	0,8	0,9	0,2	0,24	15,2	18,24	65	78
		200	250	7,68	9,6	7,15	9,3	26,45	41,4	209,36	275,8
Ужин:	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
	Чай сладкий	180	200	0,16	0,2	-	-	5,3	6,3	22,32	26,5
	Хлеб пшеничный/ржаной	15/15	15/25	2,13	2,8	0,22	0,22	12,39	14,78	60,78	70,36
		400	450	6,81	9,66	8,87	10,02	57,98	78,65	352,04	452,30
	Итого за восьмой день	1599	1936	42	54	47	60	203	261	1400	1800

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

День: четверг

Неделя: 2

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

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

День: пятница

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	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		
Завтрак:	Суфле из творога	130	150	4,06	6,08	5,1	5,1	23,3	39,2	135,64	243,5
	Соус молочный, сладкий	40	40	0,4	0,4	2,1	2,1	3,8	3,8	35,2	52,2
	Бутерброд с маслом, сыром	30/4/8	40/6/12	2,86	3	5,6	5,9	18,17	19	134,39	140,5
	Кофейный напиток с йодированным молоком	150	180	2,9	3,9	2,6	3,5	8,3	11,1	68,4	81,1
	Фрукт свежий	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,3	9,8	42,18	67,68
		457	528	10,6	13,78	15,78	17	62,87	82,9	415,81	584,98
Обед:	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
	Азу мясное	70	80	5,1	5,1	7,43	13,36	5,32	14,93	105,37	180,02
	Перловый гарнир	110	130	3,26	3,86	3,18	3,76	15,23	25,84	112,8	169
	Сок фруктовый	150	180	0,8	0,9	0,2	0,24	15,2	18,24	65	78
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	25/25	2,8	3,6	0,4	0,5	16,5	20,7	81,1	101,3
		550	690	16,66	24,42	16,01	27,04	67,58	98,05	446,3	641,02
Полдник:	Пирог с повидлом	50	70	2,91	3,18	4,0	4,7	18	19,65	156,0	163,4
	Молоко кипячёное	150	180	3,17	3,92	3,45	3,5	8,25	8,25	87,16	97,2
		200	250	6,08	7,1	7,45	8,2	26,25	27,9	243,16	260,6
Ужин:	Яйцо варёное вкрутую	40	40	2,4	2,4	2	2	0,3	0,3	56,6	56,6
	Рагу овощное	150	170	3,3	3,3	5,36	5,36	25,4	29,65	140,13	152,1
	Хлеб пшеничный/ржаной	15/15	15/25	2,8	2,8	0,4	0,4	15,8	15,8	77,9	77,9
	Чай сладкий	180	200	0,16	0,2	-	-	4,8	6,4	20,1	26,8
		400	450	8,66	8,7	7,76	7,76	46,3	52,15	294,73	313,4
	Итого за десятый день	1607	1819	420	540	470	600	2030	2610	14000	1800
	Среднее значение за период			42	54	47	60	203	261	1400	1800