

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ
«Детский сад комбинированного
вида № 24 «Кораблик»


Е.В. Жарова

Жарова Елена Владимировна

**Цикличное меню и рацион питания
для детей возраста от 2 до 7 лет
МДОУ «Детский сад комбинированного вида №24
«Кораблик»
Осенне-зимний сезон**

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецеп- тур	
	1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы					
			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 Понедельник												
Завтрак												
Яйцо вареное. Отварная вермишель	180	200	6,23	6,93	2,07	2,3	22,0	24,45	131,58	146,2	10	
Чай с сахаром	150	180	2,17	2,61	0,37	0,45	21,62	25,95	98,57	118,29	14	
Батон с маслом и сыром	16/5/10	21/6/15	4,63	6,28	6,99	9,48	7,13	9,66	110,02	149,06	4	
Итого за завтрак	361	422	13,03	15,82	9,43	12,23	50,75	60,06	340,17	413,55		
2 завтрак												
Сок	100	100	-	-	-	-	10,5	10,5	42,0	42,0	17	
Итого 2 завтрак	100	100	-	-	-	-	10,5	10,5	42,0	42,0		
Обед												
Щи со сметаной на м/к/б	150	200	1,56	2,09	4,27	5,69	5,38	7,17	66,21	88,28		
Бефстроганов (говядина/ печень)	50	70	14,2	16,7	13,41	15,78	3,61	4,25	191,95	225,82		
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	1,12	1,33	3,9	4,62	21,7	25,76	126,87	149,94		
Компот из сухофруктов	150	180	0,47	0,56	-	-	22,83	27,4	93,2	111,84		
Хлеб ржаной	40	50	3,15	3,5	0,46	0,5	18,0	20,0	90,0	100,0	19	
Хлеб пшеничный	30	40	2,88	3,2	0,36	0,4	15,36	19,2	82,8	92,0	18	
Итого за обед	500	670	26,32	30,42	20,89	24,92	76,17	90,62	606,63	708,76		
Полдник												
Молоко кипяченное	150	180	4,5	5,4	3,75	4,5	7,05	8,46	79,5	95,4		
Домашняя булочка	60	70	6,48	7,2	3,6	4,0	42,48	47,2	223,2	248,0		
Итого за полдник	210	250	10,98	12,6	7,35	8,5	49,53	55,66	302,7	343,4		
Ужин												
Сырники из творога	130	150	21,09	24,34	4,54	5,24	30,87	35,63	248,83	287,12		
Сгущенное молоко	30	40	1,5	2,0	2,55	3,4	16,8	22,4	96,15	128,2	6	
Фрукт	95	100	0,43	0,46	0,43	0,46	10,7	11,27	51,34	54,05		
Хлеб пшеничный	30	40	2,88	3,2	0,36	0,4	15,36	19,2	82,8	92,0	18	
Какао на молоке с сахаром	150	180	0,05	0,07	0,008	0,01	12,75	15,31	51,34	61,61		
Итого за ужин	445	520	26,42	30,54	8,008	9,45	81,5	96,19	513,52	468,4		
Итого за день	1616	1962	76,75	89,38	45,678	55,1	268,45	313,03	1805,02	1976,11		

Рекомендации родителям:

- Блинчики с мёдом
- Сок фруктовый

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецеп туры
	1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		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 2 Вторник											
Завтрак											
Суп вермишелевый молочный	180	200	6,7	7,44	4,18	4,65	29,22	32,47	181,35	201,5	13
Кофейный напиток на молоке	150	180	2,29	2,76	0,03	0,04	16,5	19,8	75,46	90,56	15
Батон с маслом	16/6	21/7	0,94	1,21	1,01	1,3	5,63	7,24	105,35	135,46	2
Итого за завтрак	352	408	9,93	11,41	5,22	5,39	51,35	59,51	362,16	427,52	
2 завтрак											
Сок	100	100	-	-	-	-	10,5	10,5	42,0	42,0	17
Итого 2 завтрак	100	100	-	-	-	-	10,5	10,5	42,0	42,0	
Обед											
Суп картофельный с крупой на м/к/б	150	200	2,25	2,99	2,53	3,38	5,58	7,44	54,12	72,16	
Пирожок с мясом.	60	80	16,69	19,48	17,8	20,81	3,26	3,81	240,46	280,54	15
Свекла отварная дольками	30	50	0,3	0,4	-	-	0,5	0,6	3,0	4,0	
Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,33	-	-	18,22	21,87	75,48	90,58	
Хлеб ржаной	40	50	3,15	3,5	0,46	0,5	18,0	20,0	90,0	100,0	19
Хлеб пшеничный	30	40	2,88	3,2	0,36	0,4	15,36	19,2	82,8	92,0	18
Итого за обед	530	670	23,87	28,05	20,66	24,68	82,47	98,52	621,22	730,74	
Полдник											
Кисломолочный продукт	190	210	2,94	4,2	2,63	3,75	9,52	13,6	72,9	104,15	
Кондитерское изделие	10	40	1,13	1,2	8,65	9,2	17,67	18,8	152,28	162,0	
Итого за полдник	200	250	4,07	5,4	11,28	12,95	27,19	32,4	225,18	266,15	
Ужин											
Рыба.запеченная с томатом и с овощами	60	80	11,7	13,0	4,34	4,82	6,93	7,7	99,54	110,6	
Пшеничка вязкая	110	130	1,12	1,33	3,9	4,62	21,7	25,76	126,87	149,94	
Фрукт	95	100	0,43	0,46	0,43	0,46	10,7	11,27	51,34	54,05	
Чай с лимоном	150	180	0,05	0,07	0,008	0,01	12,75	15,31	51,34	61,61	
Хлеб пшеничный	30	40	2,88	3,2	0,36	0,4	15,36	19,2	82,8	92,0	18
Итого за ужин	445	530	18,15	20,39	8,118	9,22	63,38	74,33	391,02	443,54	
Итого за день											
Итого за день	1627	1958	56,27	65,2	45,278	52,24	171,51	275,2	1641,58	1909,9	

Рекомендации родителям:

- Запеканка из печени
- Компот из смородины

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецеп- туры
	1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы				
			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 3	Среда										
Завтрак											
Каша молочная вязкая «Геркулесовая»	180	200	5,69	6,33	5,4	6,0	25,49	28,33	173,36	192,62	11
Какао на молоке с сахаром	150	180	2,29	2,76	0,03	0,04	16,5	19,8	75,46	90,56	15
Батон с маслом	16/6	21/7	0,94	1,21	1,01	1,3	5,63	7,24	105,35	135,46	2
Итого за завтрак	352	408	8,92	10,3	6,44	7,34	47,62	55,37	354,17	418,64	
2 завтрак											
Сок	100	100	-	-	-	-	11,0	11,0	50,0	50,0	17
Итого 2 завтрак	100	100					11,2	11,2	45,0	45,0	
Обед											
Суп вермишелевый на к/б	150	200	1,83	2,44	4,5	6,0	11,4	15,2	93,45	124,6	
Плов с курицей	130	150	16,0	20,0	16,15	20,19	12,16	15,2	216,0	270,0	
Свекла отварная дольками	30	50	0,3	0,4	-	-	0,5	0,6	3,0	4,0	
Компот из сухофруктов	150	180	0,47	0,56	-	-	22,83	27,4	93,2	111,84	
Хлеб ржаной	40	50	3,15	3,5	0,46	0,5	18,0	20,0	90,0	100,0	19
Хлеб пшеничный	30	40	2,88	3,2	0,36	0,4	15,36	19,2	82,8	92,0	18
Итого за обед	530	670	24,63	30,1	21,47	27,09	80,25	97,6	578,45	702,44	
Полдник											
Кисломолочный продукт	150	180	2,94	4,2	2,63	3,75	9,52	13,6	72,9	104,15	
Кондитерское изделие	10	40	0,19	0,2	-	-	22,47	23,9	91,9	97,8	
Итого за полдник	210	255	8,16	10,0	7,04	8,65	47,32	55,6	312,84	370,75	
Ужин											
Овощное рагу	130	150	5,0	6,25	6,76	8,45	19,2	24,0	158,4	198,0	
Фрукт	95	100	0,43	0,46	0,43	0,46	10,7	11,27	51,34	54,05	
Чай с лимоном	150	180	0,05	0,07	0,008	0,01	12,75	15,31	51,34	61,61	
Хлеб пшеничный	30	40	2,88	3,2	0,36	0,4	15,36	19,2	82,8	92,0	18
Итого за ужин	405	470	8,36	9,98	7,558	9,32	57,51	69,78	343,88	405,66	
Итого за день	1597	1903	50,07	60,38	42,508	52,4	243,9	289,55	1634,34	1942,49	

Рекомендации родителям:

- Омлет натуральный
- Чай с лимоном

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецеп- туры
	1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		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 4 Четверг											
Завтрак											
Каша молочная вязкая пшениная	180	200	5,43	6,04	4,95	5,5	28,19	31,32	178,2	198,04	6
Кофейный напиток на молоке с сахаром	150	180	2,17	2,61	0,37	0,45	21,62	25,95	98,57	118,29	14
Батон с маслом и сыром	16/5/10	21/6/15	4,63	6,28	6,99	9,48	7,13	9,66	110,02	149,06	4
Итого за завтрак	361	422	12,23	14,93	12,31	15,43	56,94	66,93	386,79	465,39	
2 завтрак											
Сок	100	100	-	-	-	-	11,0	11,0	50,0	50,0	17
Итого 2 завтрак	100	100	-	-	-	-	11,0	11,0	50,0	50,0	
Обед											
Суп рассольник на м/к/б со сметаной	150	200	4,9	6,5	4,5	6,0	7,8	10,4	111,83	149,1	
Суфле мясное/из печени	55	70	10,4	13,2 6	3,71	4,72	2,08	2,65	84,62	107,7	
Тушеные овощи											
Компот из сухофруктов	150	180	0,47	0,56	-	-	22,83	27,4	93,2	111,84	
Хлеб ржаной	40	50	3,15	3,5	0,46	0,5	18,0	20,0	90,0	100,0	19
Хлеб пшеничный	30	40	2,88	3,2	0,36	0,4	15,36	19,2	82,8	92,0	18
Итого за обед	575	740	25,55	32,26	13,86	18,08	87,88	106,55	578,0	714,96	
Полдник											
Молоко кипяченое	190	210	4,5	5,4	3,75	4,5	7,05	8,46	79,5	95,4	
Ватрушка с повидлом	50	60	0,39	0,4	-	-	42,47	53,9	181,9	201,8	
Итого за полдник	200	250	4,69	5,6	3,75	4,5	29,52	32,36	171,4	193,2	
Ужин											
Манно- творожный пудинг	130	160	24,19	26,39	6,6	7,11	53,08	57,0	319,45	348,5	
Сметанная подлива	30	40	1,5	2,0	2,55	3,4	16,8	22,4	96,15	128,2	
Фрукт	95	100	1,3	1,73	0,44	0,58	24,15	32,2	82,8	110,4	
Чай с сахаром	150	180	0,07	0,10	0,01	0,015	7,10	10,65	29,0	43,5	
Хлеб пшеничный	30	40	2,88	3,2	0,36	0,4	15,36	19,2	82,8	92,0	18
Итого за ужин	435	520	29,94	33,42	9,96	11,505	117,21	141,45	610,2	722,6	
Итого за день	1671	2032	72,41	86,21	39,88	49,515	302,55	358,29	1448,39	2146,15	

Рекомендации родителям:

- Макароны с сыром
- Сок фруктовый

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ реце пту ры	
	1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы					
			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 5 Пятница												
Завтрак												
Каша молочная вязкая «Дружба»	180	200	3,68	4,91	4,21	4,68	22,2	24,67	144,36	160,4	5	
Какао на молоке	150	180	2,29	2,76	0,03	0,04	16,5	19,8	75,46	90,56	15	
Батон с маслом	16/6	21/7	0,94	1,21	1,01	1,3	5,63	7,24	105,35	135,46	2	
Итого за завтрак	352	408	6,91	8,88	5,25	6,02	44,33	51,71	325,17	386,42		
2 завтрак												
Сок	100	100	-	-	-	-	11,0	11,0	50,0	50,0	17	
Итого 2 завтрак	100	100	-	-	-	-	11,0	11,0	50,0	50,0		
Обед												
Суп с зеленым горошком на м/к/б	150	200	4,9	6,5	4,5	6,0	7,8	10,4	111,83	149,1		
Пюре гороховое	110	130	1,15	1,36	2,82	3,34	11,82	13,98	77,35	91,42		
Мясная тефтеля	60	80	16,69	19,48	17,8	20,81	3,26	3,81	240,46	280,54		
Компот из сухофруктов	150	180	0,47	0,56	-	-	22,83	27,4	93,2	111,84		
Хлеб ржаной	40	50	3,15	3,5	0,46	0,5	18,0	20,0	90,0	100,0	19	
Хлеб пшеничный	30	40	2,88	3,2	0,36	0,4	15,36	19,2	82,8	92,0	18	
Итого за обед	570	680	26,0	30,31	23,27	27,49	83,37	100,49	676,71	861,6		
Полдник												
Кисломолочный продукт	190	210	3,75	4,5	4,5	5,4	6,0	7,2	96	115,2		
Кондитерское изделие	10	40	0,19	0,2	-	-	22,47	23,9	91,9	97,8		
Итого за полдник	200	250	3,94	4,7	4,5	5,4	28,47	31,1	187,9	213,0		
Ужин												
Рыба под омлетом	60	70	9,54	11,03	5,31	6,4	2,44	2,87	96,0	112,8		
Свекла отварная дольками	40	50	0,6	0,75	0,04	0,05	3,52	4,4	19,2	24,0		
Фрукт	95	100	0,43	0,46	0,43	0,46	10,7	11,27	51,34	54,05		
Чай с лимоном	180	200	0,05	0,07	0,008	0,01	12,75	15,31	51,34	61,61		
Хлеб пшеничный	30	40	2,88	3,2	0,36	0,4	15,36	19,2	82,8	92,0	18	
Итого за ужин	405	460	13,5	15,51	6,148	7,32	44,77	53,05	300,68	344,46		
Выход за день	1627	1898	50,35	59,4	39,168	46,23	211,94	247,35	1540,46	1855,48		

- Рекомендации родителям:
- Ленивые вареники с маслом
- Сок фруктовый

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецеп- туры
	1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		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 Понедельник											
Завтрак											
Каша пшеничная с маслом, сахаром	180	200	5,87	6,53	4,14	4,6	21,48	36,87	141,12	215,0	8
Чай с сахаром	150	180	2,17	2,61	0,37	0,45	21,62	25,95	98,57	118,29	14
Батон с маслом и сыром	16/5/10	21/6/15	4,63	6,28	6,99	9,48	7,13	9,66	110,02	149,06	4
Итого за завтрак	361	422	11,76	15,42	11,5	14,53	50,23	72,48	349,71	482,35	
2 завтрак											
Сок	100	100	-	-	-	-	10,5	10,5	42,0	42,0	17
Итого 2 завтрак	100	100	-	-	-	-	10,5	10,5	42,0	42,0	
Обед											
Борщ из капусты со сметаной на м/к/б	150	200	0,87	1,17	4,12	5,5	4,17	5,56	57,31	76,42	
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	1,12	1,33	3,9	4,62	21,7	25,76	126,87	149,94	
Гуляш мясной/ куриный	60	80	16,69	19,48	17,8	20,81	3,26	3,81	240,46	280,54	
Компот из сухофруктов	150	180	0,47	0,56	-	-	22,83	27,4	93,2	111,84	
Хлеб ржаной	40	50	3,15	3,5	0,46	0,5	18,0	20,0	90,0	100,0	19
Хлеб пшеничный	30	40	2,88	3,2	0,36	0,4	15,36	19,2	82,8	92,0	18
Итого за обед	540	680	25,18	29,24	26,64	31,83	85,32	101,7 3	690,64	810,78	
Полдник											
Молоко кипяченное	190	210	4,5	5,4	3,75	4,5	7,05	8,46	79,5	95,4	
Булочка	10	40	0,19	0,2	-	-	22,47	23,9	91,9	97,8	
Итого за полдник	200	250	4,69	5,6	3,75	4,5	29,52	32,36	171,4	193,2	
Ужин											
Овощное рагу	130	150	5,0	6,25	6,76	8,45	19,2	24,0	158,4	198,0	
Фрукт	95	100	0,43	0,46	0,43	0,46	10,7	11,27	51,34	54,05	
Кофейный напиток	150	180	0,05	0,07	0,008	0,01	12,75	15,31	51,34	61,61	
Хлеб пшеничный	30	40	2,88	3,2	0,36	0,4	15,36	19,2	82,8	92,0	18
Итого за ужин	405	470	8,36	9,98	7,558	9,32	58,01	69,78	343,88	405,66	
Итого за день	1606	1922	49,99	60,24	49,448	59,73	233,58	286,82	1597,63	1933,9	

Рекомендации родителям:

- Блинчики с мёдом
- Сок фруктовый

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецепт уры
	1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы				
			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 7 Вторник											
Завтрак											
Каша манная молочная	180	200	6,23	6,93	2,07	2,3	22,0	24,45	131,58	146,2	10
Какао на молоке	150	180	2,29	2,76	0,03	0,04	16,5	19,8	75,46	90,56	15
Батон с маслом	16/6	21/7	0,94	1,21	1,01	1,3	5,63	7,24	105,35	135,46	2
Итого за завтрак	352	408	9,46	10,9	3,11	3,64	44,13	51,49	312,39	372,22	
2 завтрак											
Сок	100	100	-	-	-	-	11,7	11,7	47,0	47,0	17
Итого 2 завтрак	100	100	-	-	-	-	11,7	11,7	47,0	47,0	
Обед											
Суп вермишелевый на м/к/б	180	200	1,66	2,21	1,83	2,44	12,1	16,1	92,9	185,8	
Капуста тушеная с мясом	180	200	16,3	21,71	13,28	16,55	11,03	15,02	196,0	235,0	
Компот из сухофруктов	150	180	0,47	0,56	-	-	22,83	27,4	93,2	111,84	
Хлеб ржаной	40	50	3,15	3,5	0,46	0,5	18,0	20,0	90,0	100,0	19
Хлеб пшеничный	30	40	2,88	3,2	0,36	0,4	15,36	19,2	82,8	92,0	18
Итого за обед	550	670	27,7	35,47	18,6	23,45	75,02	92,02	573,83	687,94	
Полдник											
Молоко кипяченое	150	180	4,5	5,4	3,75	4,5	7,05	8,46	79,5	95,4	
Кондитерское изделие	10	40	0,19	0,2	-	-	22,47	23,9	91,9	97,8	
Итого за полдник	220	260	10,62	12,2	9,42	10,8	35,85	40,46	291,9	331,4	
Ужин											
Омлет натуральный	130	150	9,27	10,3	9,81	10,9	3,6	4,0	135,9	151,0	
Зеленый горошек или кукуруза консервированн ые отварные	40	60	2,25	3,0	0,09	0,12	3,74	4,98	24,75	33,0	
Фрукт	95	100	0,43	0,46	0,43	0,46	10,7	11,27	51,34	54,05	
Чай с сахаром	150	180	0,07	0,10	0,01	0,015	7,10	10,65	29,0	43,5	
Хлеб пшеничный	30	40	2,88	3,2	0,36	0,4	15,36	19,2	82,8	92,0	18
Итого за ужин	445	530	14,9	17,06	10,7	11,895	40,5	50,1	323,79	373,55	
Итого за день	1667	1968	62,68	75,63	41,83	49,785	207,2	245,77	1548,91	1812,11	

Рекомендации родителям:

- Салат морковный и макароны
- Чай с лимоном

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецеп- туры	
	1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы					
			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 8 Среда												
Завтрак												
Суп молочный гречневый	180	200	4,96	6,2	3,68	4,6	14,24	17,8	110,72	138,4	7	
Кофейный напиток на молоке	150	180	2,17	2,61	0,37	0,45	21,62	25,95	98,57	118,29	14	
Батон с маслом и сыром	16/5/10	21/6/15	4,63	6,28	6,99	9,48	7,13	9,66	110,02	149,06	4	
Итого за завтрак	351	422	11,76	15,09	11,04	14,53	42,99	52,69	319,31	405,75		
2 завтрак												
Сок	100	100	-	-	-	-	10,5	10,5	42,0	42,0	17	
Итого 2 завтрак	100	100	-	-	-	-	10,5	10,5	42,0	42,0		
Обед												
Суп с картофелем и клецками на к/б	150/20	200/30	1,89	2,53	2,4	3,21	7,29	9,72	58,42	77,9		
Жаркое по- домашнему с курицей	180	200	16,5	23,1	13,75	14,6	17,63	14,9	195,81	241,4		
Кисель	150	180	0,27	0,33	-	-	18,22	21,87	75,48	90,58		
Хлеб ржаной	40	50	3,15	3,5	0,46	0,5	18,0	20,0	90,0	100,0	19	
Хлеб пшеничный	30	40	2,88	3,2	0,36	0,4	15,36	19,2	82,8	92,0	18	
Итого за обед	560	730	19,44	24,09	16,5	20,66	69,9	85,81	502,7	595,48		
Полдник												
Кисломолочный продукт	190	210	2,94	4,2	2,63	3,75	7,7	11,0	83,0	118,55		
Кондитерское изделие	10	40	-	-	-	-	22,37	23,8	90,52	96,3		
Итого за полдник	200	250	2,94	4,2	2,63	3,75	30,07	34,8	173,52	214,85		
Ужин												
Запеканка из творога	130	160	24,19	26,39	6,6	7,11	53,08	57,0	319,45	348,5		
Сгущенное молоко	30	40	1,5	2,0	2,55	3,4	16,8	22,4	96,15	128,2		
Фрукт	95	100	0,43	0,46	0,43	0,46	10,7	11,27	51,34	54,05		
Чай с сахаром	150	180	0,07	0,10	0,01	0,015	7,10	10,65	29,0	43,5		
Хлеб пшеничный	30	40	2,88	3,2	0,36	0,4	15,36	19,2	82,8	92,0	18	
Итого за ужин	340	480	26,54	29,53	9,34	10,755	83,97	99,37	481,69	569,65		
Итого за день	1542	1833	62,04	75,02	33,53	41,515	235,93	281,47	1514,55	1814,13		

Рекомендации родителям:

- Оладьи с мёдом
- Сок фруктовый

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецеп- туры
	1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы				
			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 Четверг											
Завтрак											
Каша молочная вязкая пшеничная	180	200	6,7	7,44	4,18	4,65	29,22	32,47	181,35	201,5	13
Какао на молоке	150	180	2,29	2,76	0,03	0,04	16,5	19,8	75,46	90,56	15
Батон с маслом	16/6	21/7	0,94	1,21	1,01	1,3	5,63	7,24	105,35	135,46	2
Итого за завтрак	352	408	9,93	11,41	5,22	5,99	51,35	59,51	362,16	427,52	
2 завтрак											
Сок	100	100	-	-	-	-	11,0	11,0	50,0	50,0	17
Итого 2 завтрак	100	100	-	-	-	-	10,5	10,5	42,0	42,0	
Обед											
Щи со сметаной на м/к/б	150	200	1,56	2,09	4,27	5,69	5,38	7,17	66,21	88,28	
Запеканка вермишелевая с мясом/печенью	130	150	16,16	20,2	7,84	9,8	17,92	22,4	193,28	241,6	
Компот из сухофруктов	150	180	0,47	0,56	-	-	22,83	27,4	93,2	111,84	
Хлеб ржаной	40	50	3,15	3,5	0,46	0,5	18,0	20,0	90,0	100,0	19
Хлеб пшеничный	30	40	2,88	3,2	0,36	0,4	15,36	19,2	82,8	92,0	18
Итого за обед	500	620	27,56	33,96	13,16	16,7	81,91	99,4	571,11	694,54	
Полдник											
Молоко кипяченое	150	180	4,5	5,4	3,75	4,5	7,05	8,46	79,5	95,4	
Ватрушка с творогом	60	70	6,48	7,2	3,6	4,0	42,37	47,8	223,52	248,0	
Итого за полдник	220	260	10,5	12,4	11,01	12,97	34,71	40,73	278,1	327,1	
Ужин											
Картофельное пюре	150	170	14,67	16,3	9,18	10,2	8,01	8,9	117,9	131,0	
Сельдь с луком	0	15	0	2,65	0	2,9	0	-	0	36,9	
Фрукт	95	100	0,43	0,46	0,43	0,46	10,7	11,27	51,34	54,05	
Чай с лимоном	150	180	0,05	0,07	0,008	0,01	12,75	15,31	51,34	61,61	
Хлеб пшеничный	30	40	2,88	3,2	0,36	0,4	15,36	19,2	82,8	92,0	18
Итого за ужин	425	490	3,36	3,73	9,978	11,07	46,82	54,68	303,38	338,66	
Итого за день											
Итого за день	1597	1878	51,15	60,27	50,018	59,16	221,24	257,86	1554,92	1842,67	

Рекомендации родителям:

- Ежики рыбные с томатным соусом
- Чай сладкий

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецеп- туры	
	1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы					
			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 10 Пятница												
Завтрак												
Каша молочная вязкая рисовая	180	200	4,6	5,12	4,03	4,48	26,1	29,01	159,17	176,86	12	
Кофейный напиток на молоке	150	180	2,17	2,61	0,37	0,45	21,62	25,95	98,57	118,29	14	
Батон с маслом и сыром	16/5/10	21/6/15	4,63	6,28	6,99	9,48	7,13	9,66	110,02	149,06	4	
Итого за завтрак	352	408	7,81	8,94	5,41	6,23	53,35	62,2	363,09	430,61		
2 завтрак												
Сок	100	100	-	-	-	-	11,0	11,0	50,0	50,0	17	
Итого 2 завтрак	100	100	-	-	-	-	11,0	11,0	50,0	50,0		
Обед												
Свекольник на м/к/б со сметаной	150	200	1,15	1,92	3,8	6,33	7,47	10,05	78,75	105,0		
Овощное рагу с мясом	150	200	18,26	21,07	15,8	18,33	14,60	16,85	274,42	316,64		
Компот из сухофруктов	150	180	0,47	0,56	-	-	22,83	27,4	93,2	111,84		
Хлеб ржаной	40	50	3,15	3,5	0,46	0,5	18,0	20,0	90,0	100,0	19	
Хлеб пшеничный	30	40	2,88	3,2	0,36	0,4	15,36	19,2	82,8	92,0	18	
Итого за обед	540	695	25,97	32,96	25,94	33,95	78,06	94,06	659,54	816,04		
Полдник												
Молоко кипяченное	150	180	4,5	5,4	3,75	4,5	7,05	8,46	79,5	95,4		
Кондитерское изделие	10	40	0,19	0,2	-	-	22,27	23,9	91,93	97,8		
Итого за полдник	200	250	3,13	4,4	2,63	3,75	29,97	34,9	174,93	216,35		
Ужин												
Омлет натуральный	110	130	3,09	3,66	2,98	3,53	17,64	20,85	106,0	125,28		
Салат из моркови	40	60	0,6	0,55	3,5	2,6	4,82					
Фрукт	95	100	1,3	1,73	0,44	0,58	24,15	32,2	82,8	110,4		
Чай с сахаром	150	180	0,07	0,10	0,01	0,015	7,10	10,65	29,0	43,5		
Хлеб пшеничный	30	40	2,88	3,2	0,36	0,4	15,36	19,2	82,8	92,0	18	
Итого за ужин	360	480	23,48	27,46	7,57	9,055	58,25	72,33	397,58	483,69		
Итого за день	1572	1878	60,39	73,76	41,55	52,985	230,63	274,49	1645,14	1996,69		

Рекомендации родителям:

- Яйцо отварное
- Чай с сладкий