

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д/с № 5 «Звездочка»



Е.М. Шпедт
« 09 » 2023 г.

Примерное циклическое десятидневное меню

для питания детей в муниципальном
бюджетном дошкольном образовательном
учреждении города Новосибирска
«Детский сад № 5 «Звездочка»

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1,6 – 3 лет.

День: понедельник. Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша кукурузная на сухом молоке	150	161.8	6.1	4.3	21.4	185
	Чай с лимоном	150	48.3	0.1	0.0	10.8	459
	Бутерброд с джемом	45	88.9	1.9	4.0	11.3	72
Итого за завтрак		345					
2 завтрак	Сок	150	69.9	0.7	0.2	15.2	
Обед	Уха из сайры	150	153.2	7.0	9.1	10.8	123
	Голубцы ленивые	80	155,0	8,1	7,4	5,9	333
	Макароны отварные с маслом	73	149,4	3,7	4,2	22,6	432
	Соус сметанный	30	47.0	0.5	3.9	1.3	354
	Компот из кураги	150	80.3	0.1	0.2	17.6	526
	Хлеб пшеничный	20	53.0	1.8	0.6	9.8	
Хлеб ржано-пшеничный	40	70.4	2.5	0.4	13.9		
Итого за обед		543					
Полдник	Крекер	25	242.9	4.6	8.0	38.1	
	Напиток из облепихи	180	29.3	0.2	0.7	5.6	486
Итого за полдник		205					
Ужин	Каша гречневая с овощами	150	164.0	3.2	2.8	31.4	211
	Гренки запеченные с сыром	65	324,6	12,0	10,5	45,4	144
	Чай с сахаром	180	29.2	0.1	0.1	7.1	457
Итого за ужин		395					
Итого за день		1638					

День: вторник. Неделя: 1. Возрастная категория: 1,6 – 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша из сборных круп на цельном молоке	150	203.0	6.2	6.0	30.3	226
	Кофейный напиток на цельном молоке	150	83.2	2.5	0.0	16.3	514
	Бутерброд с маслом и сыром	45	62.0	2.7	6.3	1.8	97
Итого за завтрак		345					
2 завтрак	Фрукт	90					
Обед	Борщ Сибирский со сметаной	150	100.9	3.1	4.1	12.9	96
	Печень тушенная в соусе	90	181.0	12.6	10.1	3.9	406
	Картофельное пюре	100	96.9	2.1	4.2	9.4	441
	Помидор в нарезке	20	4.8	0.2	0.0	0.8	
	Компот из изюма	150	80.3	0.1	0.2	17.6	526
	Хлеб пшеничный	20	53.0	1.8	0.6	9.8	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	70.4	2.5	0.4	13.9	
Итого за обед		570					
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	124.0	4.0	1.4	23.9	545
	Кисель витаминизиров.	150	101.0	1.2	0.0	27.3	484
Итого за полдник		200					
Ужин	Рагу овощное	200	187.0	3.1	12.9	13.1	177
	Чай с сахаром	180	29.2	0.1	0.1	7.1	457
	Хлеб пшеничный	20	53.0	1.8	0.6	9.8	
Итого за ужин		410					
Итого за день		1605					

День: среда. Неделя: 1. Возрастная категория: 1,6 – 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша пшеничная на цельном молоке	150	222.4	6.5	8.2	30.0	233
	Какао с молоком	150	101.6	1.9	0.3	19.4	508
	Бутерброд с маслом	33	88.9	1.9	4.0	11.3	69
Итого за завтрак		333					
2 завтрак	Фрукт	90					
Итого за 2 завтрак		90					
Обед	Суп из сборных овощей со сметаной	150	66.7	1.4	4.5	7.1	117
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	79.2	10.2	1.7	5.5	299
	Рис припущенный с маслом	73	102.7	1.8	2.4	18.5	205
	Компот из кураги и изюма	150	80.3	0.1	0.2	17.6	526
	Хлеб пшеничный	20	53.0	1.8	0.6	9.8	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	70.4	2.5	0.4	13.9	
	Итого за обед		563				
Полдник	Пряник	35	122.0	2.0	1.6	25.0	
	Молоко	180	101.0	4.8	5.1	8.9	
Итого за полдник		215					
Ужин	Запеканка творожная со сгущенкой	160	284.0	22.4	14.8	18.3	57
	Чай	180	1.8	0.0	0.0	0.4	457
	Хлеб пшеничный	20	53.0	1.8	0.6	9.8	
Итого за ужин		370					
Итого за день		1571					

День: четверг. Неделя: 1. Возрастная категория: 1,6 – 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша манная на цельном молоке	150	179.2	5.2	5.9	25.8	227
	Кофейный напиток на цельном молоке	150	83.2	2.5	0.0	16.3	514
	Бутерброд с сыром	42	144.0	6.4	9.1	8.9	63
Итого за завтрак		342					
2 завтрак	Фрукт	90					
Итого за 2 завтрак		90					
Обед	Суп паутинка с курицей	150	90.8	2.2	2.4	12.1	116
	Кнели куриные с рисом	70	196.3	18.6	20.1	7.1	312
	Икра из моркови	60	73.0	1.1	4.3	5.2	54-12з-2020
	Компот из сухофруктов	150	109.6	0.7	0.0	25.6	522
	Хлеб пшеничный	20	53.0	1.8	0.6	9.8	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	70.4	2.5	0.4	13.9	
Итого за обед		490					
Полдник	Печенье	30	132.4	2.3	0.4	30.7	
	Кисломолочная продук-я	180					
Итого за полдник		210					
Ужин	Пудинг овощной	160	126.9	6.2	5.3	13.6	201
	Соус молочный	30	28.3	1.0	1.8	1.9	54-5соус-2020
	Чай с сахаром	180	29.2	0.1	0.1	7.1	457
	Хлеб пшеничный	20	53.0	1.8	0.6	9.8	
Итого за ужин		390					
Итого за день		1522					

День: пятница. Неделя: 1. Возрастная категория: 1,6 – 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда			Пищевые вещества	
------------	--------------------	--	--	------------------	--

		Вес блюда	Энергетич еская ценность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	Каша Дружба на цельном молоке	150	153.7	3.7	8.2	16.2	84
	Какао с молоком	150	101.6	1.9	0.3	19.4	508
	Бутерброд с маслом	33	88.9	1.9	4.0	11.3	69
Итого за завтрак		333					
2 завтрак	Сок	150	69.9	0.7	0.2	15.2	
Итого за 2 завтрак		150					
Обед	Суп-пюре гороховый на курином бульоне	150	80.4	1.8	3.6	7.9	128
	Рагу из птицы	80	115.1	5.2	6.3	8.2	376
	Гречка отварная с маслом	80	143.1	4.6	1.6	15.8	243
	Огурец в нарезке	20	4.8	0.2	0.0	0.8	
	Компот из кураги	150	80.3	0.1	0.2	17.6	526
	Хлеб пшеничный	20	53.0	1.8	0.6	9.8	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	70.4	2.5	0.4	13.9	
Итого за обед		540					
Полдник	Вафли	25	70.8	0.5	0.6	15.4	
	Молоко	180	110.3	4.6	5.3	8.6	
Итого за полдник		205					
Ужин	Салат из сельди	55	67.2	3.0	4.6	3.3	48
	Картофель отварной с маслом	130	86.3	1.8	4.7	10.9	438
	Чай с сахаром	180	29.2	0.1	0.1	7.1	457
	Хлеб пшеничный	20	53.0	1.8	0.6	9.8	
Итого за ужин		385					
Итого за день		1613					

День: понедельник. Неделя: 2. Возрастная категория: 1,6 – 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетич еская ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша пшеничная на сухом молоке	150	161.8	6.1	4.3	21.4	230
	Чай с лимоном	150	48.3	0.1	0.0	10.8	459
	Бутерброд с маслом	33	88.9	1.9	4.0	11.3	69
Итого за завтрак		333					
2 завтрак	Сок	150	69.9	0.7	0.2	15.2	
Итого за 2 завтрак		150					
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	150	67,2	1,3	3,5	5,2	67
	Биточки паровые из говядины	60	254.0	14.3	13.9	11.8	289
	Перловка отварная с маслом	80	118.3	2.2	4.3	15.3	207
	Соус красный	30	23.1	0.2	0.9	4.7	54-3соус-2020
	Компот из кураги	150	80.3	0.1	0.2	17.6	526
	Хлеб пшеничный	20	53.0	1.8	0.6	9.8	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	70.4	2.5	0.4	13.9	
Итого за обед		530					
Полдник	Пряник	35	122.0	2.0	1.6	25.0	
	Кисель из сливы	180	72.1	0.5	0.1	17.1	476
Итого за полдник		215					
Ужин	Кулеш пшеничный	180	237.4	6.8	7.3	30.1	141
	Чай с сахаром	180	29.2	0.1	0.1	7.1	457
	Хлеб пшеничный	20	53.0	1.8	0.6	9.8	
Итого за ужин		390					
Итого за день		1618					

День: вторник. Неделя: 2. Возрастная категория: 1,6 – 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда			Пищевые вещества	
------------	--------------------	--	--	------------------	--

		Вес блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	Каша рисовая на цельном молоке	150	196.8	4.6	7.5	27.0	283
	Кофейный напиток на цельном молоке	150	83.2	2.5	0.0	16.3	514
	Бутерброд с сыром	42	144.0	6.4	9.1	8.9	63
Итого за завтрак		342					
2 завтрак	Фрукт	90					
Итого за 2 завтрак		90					
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	150	97.8	1.7	4.3	10.2	76
	Запеканка картофельная с печенью	160	162.6	11.7	4.3	19.0	354
	Салат из свежих овощей	50	38,0	0,5	3,1	1,8	18
	Компот из изюма	150	80.3	0.1	0.2	17.6	526
	Хлеб пшеничный	20	53.0	1.8	0.6	9.8	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	70.4	2.5	0.4	13.9	
Итого за обед		570					
Полдник	Булочка "Нежная"	50	227.2	4.2	7.9	34.9	579
	Молоко	150	101.0	4.8	5.1	8.9	
Итого за полдник		200					
Ужин	Пюре гороховое с маслом	130	123.0	9.7	0.5	19.8	389
	Котлета мясная	60	254.0	14.3	13.9	11.8	289
	Чай с сахаром	180	29.2	0.1	0.1	7.1	457
	Хлеб пшеничный	20	53.0	1.8	0.6	9.8	
Итого за ужин		390					
Итого за день		1592					

День: среда. Неделя: 2. Возрастная категория: 1,6 – 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша Геркулесовая на цельном молоке	150	189.3	6.0	7.5	24.0	232
	Какао с молоком	150	101.6	1.9	0.3	19.4	508
	Бутерброд с маслом	33	33.4	0.6	4.1	1.8	69
Итого за завтрак		333					
2 завтрак	Фрукт	90					
Итого за 2 завтрак		90					
Обед	Свекольник со сметаной	150	92.6	1.7	3.5	9.7	98
	Котлета рыбная	70	91.0	10.1	2.8	4.9	255
	Макаронные изделия отварные с маслом	73	149.4	3.7	4.2	22.6	432
	Икра кабачковая	20	35.7	0.6	2.7	2.3	
	Компот из кураги и изюма	150	80.3	0.1	0.2	17.6	526
	Хлеб пшеничный	20	53.0	1.8	0.6	9.8	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	70.4	2.5	0.4	13.9	
Итого за обед		523					
Полдник	Печенье	30	132.4	2.3	0.4	30.7	
	Молоко	180	101.0	4.8	5.1	8.9	
Итого за полдник		210					
Ужин	Сырники творожные со с.м.	150	311.0	21.3	11.9	24.1	231
	Чай	180	1.8	0.0	0.0	0.4	457
	Хлеб пшеничный	20	53.0	1.8	0.6	9.8	
Итого за ужин		360					
Итого за день		1506					

День: четверг. Неделя: 2. Возрастная категория: 1,6 – 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша ячневая на цельном молоке	150	226.0	4.3	8.7	31.9	220
	Кофейный напиток на цельном молоке	150	83.2	2.5	0.0	16.3	514
	Бутерброд с маслом	33	33.4	0.6	4.1	1.8	69
Итого за завтрак		333					
2 завтрак	Фрукт	90					
Итого за 2 завтрак		90					
Обед	Суп картофельный с клецками	150	52.3	1.0	2.2	5.3	85
	Плов с курицей	150	156.0	6.6	6.4	18.2	416
	Салат из свеклы с чесноком	50	74.0	0.7	5.5	3.5	34
	Компот из сухофруктов	150	109.6	0.7	0.0	25.6	522
	Хлеб пшеничный	20	53.0	1.8	0.6	9.8	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	70.4	2.5	0.4	13.9	
Итого за обед		550					
Полдник	Вафли	25	70.8	0.5	0.6	15.4	
	Кисломолочная продук-я	180					
Итого за полдник		205					
Ужин	Омлет запеченный с сыром	110	105.8	5.6	8.6	1.5	220
	Овощи, припущенные с маслом	60	42.5	1.7	1.4	5.8	169
	Чай с сахаром	180	29.2	0.1	0.1	7.1	457
	Хлеб пшеничный	20	53.0	1.8	0.6	9.8	
Итого за ужин		380					
Итого за день		1558					

День: пятница. Неделя: 2. Возрастная категория: 1,6 – 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	117.9	4.5	4.6	13.3	93
	Какао с молоком	150	101.6	1.9	0.3	19.4	508
	Сайка с сырковой пастой	65	144.0	6.4	9.1	8.9	66
Итого за завтрак		365					
2 завтрак	Сок	150	69.9	0.7	0.2	15.2	
Итого за 2 завтрак		150					
Обед	Суп гречневый со сметаной	150	90.6	1.7	4.2	12.9	161
	Тефтели из говядины с рисом	60	155.0	8.1	7.4	5.9	463
	Капуста тушеная	110	85.0	3.1	4.2	36.2	336
	Напиток из шиповника	150	89.0	0.4	0.0	18.9	496
	Хлеб пшеничный	20	53.0	1.8	0.6	9.8	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	70.4	2.5	0.4	13.9	
Итого за обед		520					
Полдник	Зефир	25	70.8	0.5	0.6	15.4	
	Молоко	180	101.0	4.8	5.1	8.9	
Итого за полдник		205					
Ужин	Пирог с картофелем и луком	150	149,6	2,8	3,0	27,8	454
	Салат овощной с горошком	70	88,0	2,2	5,7	7,3	72
	Чай с сахаром	180	29.2	0.1	0.1	7.1	457
Итого за ужин		400					
Итого за день		1640					

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3 – 7 лет / ОВЗ

День: понедельник. Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша кукурузная на сухом молоке	200	240,1	6,1	7,1	37,1	185
	Чай с лимоном	200	50,1	0,2	0,0	11,3	459
	Бутерброд с джемом	50	106,7	2,3	4,8	13,6	72
Итого за завтрак		450					
2 завтрак	Сок	200	72,0	1,0	0,3	16,4	
Итого за 2 завтрак		200					
Обед	Уха из сайры	200	191,5	8,7	11,4	13,4	123
	Голубцы ленивые	90	164,0	8,9	80,	6,8	333
	Макароны отварные с маслом	85	163,0	4,1	5,3	24,3	432
	Соус сметанный	50	52,9	0,8	4,7	1,7	354
	Компот из кураги	200	90,5	0,3	0,2	21,8	526
	Хлеб пшеничный	20	53,0	1,8	0,6	9,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	70,4	2,5	0,4	13,9	
Итого за обед		675					
Полдник	Крекер	25	242,9	4,6	8,0	38,1	
	Напиток из облепихи	200	38,1	0,3	0,9	7,2	486
Итого за полдник		225					
Ужин	Каша гречневая с овощами	170	189,2	3,7	3,3	36,2	211
	Гренки запеченные с сыром	70	347,8	12,9	11,2	48,7	144
	Чай с сахаром	200	38,0	0,2	0,1	9,3	457
Итого за ужин		440					
Итого за день		1990					

День: вторник. Неделя: 1. Возрастная категория: 3 – 7 лет / ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша из сборных круп на цельном молоке	200	243,7	7,4	7,3	36,4	226
	Кофейный напиток	200	118,3	2,6	0,5	26,0	514
	Бутерброд с маслом и сыром	50	71,3	2,8	6,4	2,5	97
Итого за завтрак		450					
2 завтрак	Фрукт	100					
Итого за 2 завтрак		100					
Обед	Борщ Сибирский со сметаной	200	126,1	3,8	5,1	16,2	96
	Печень тушеная в соусе	100	200,6	14,6	13,4	5,4	406
	Картофельное пюре	110	106,0	3,1	5,3	10,8	441
	Помидор в нарезке	25	5,0	0,3	0,0	1,0	
	Компот из изюма	200	90,5	0,3	0,2	21,8	526
	Хлеб пшеничный	20	53,0	1,8	0,6	9,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	70,4	2,5	0,4	13,9	
Итого за обед		685					
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	148,8	4,8	1,6	28,6	545
	Кисель витаминизиров.	200	121,5	1,4	0,0	29,0	484
Итого за полдник		260					
Ужин	Рагу овощное	220	203,0	3,2	13,4	15,1	177
	Чай с сахаром	200	38,0	0,2	0,1	9,3	457
	Хлеб пшеничный	30	53,0	1,8	0,6	9,8	
Итого за ужин		450					
Итого за день		1945					

День: среда. Неделя: 1. Возрастная категория: 3 – 7 лет / ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда			Пищевые вещества	
------------	--------------------	--	--	------------------	--

		Вес блюда	Энергетич еская ценность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	Каша пшеничная на цельном молоке	200	263,0	7,8	9,9	35,0	233
	Какао с молоком	200	118,3	2,6	0,5	26,0	508
	Бутерброд с маслом	35	106,7	2,3	4,8	13,6	69
Итого за завтрак		435					
2 завтрак	Фрукт	100					
Итого за 2 завтрак		100					
Обед	Суп из сборных овощей со сметаной	200	83,3	1,7	4,5	9,0	117
	Рыба, тушеная в томате с овощами	110	85,8	11,0	1,9	6,0	299
	Рис припущенный с маслом	85	119,4	2,1	2,7	21,5	205
	Компот из кураги и изюма	200	90,5	0,3	0,2	21,8	526
	Хлеб пшеничный	20	53,0	1,8	0,6	9,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	70,4	2,5	0,4	13,9	
Итого за обед		645					
Полдник	Пряник	35	122,0	2,0	1,6	25,0	
	Молоко	200	120,1	5,6	6,4	10,1	
Итого за полдник		230					
Ужин	Запеканка творожная со сгущенкой	180	369,9	26,5	18,3	23,6	57
	Чай	200	2,4	0,0	0,0	0,6	457
	Хлеб пшеничный	30	53,0	1,8	0,6	9,8	
Итого за ужин		410					
Итого за день		1820					

День: четверг. Неделя: 1. Возрастная категория: 3 – 7 лет / ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетич еская ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша манная на цельном молоке	200	215,0	6,2	7,1	30,9	227
	Кофейный напиток на цельном молоке	200	118,3	2,6	0,5	26,0	514
	Бутерброд с сыром	45	151,7	6,7	9,5	9,9	63
Итого за завтрак		445					
2 завтрак	Фрукт	100					
Итого за 2 завтрак		100					
Обед	Суп паутинка с курицей	200	113,5	2,8	2,9	15,1	116
	Кнели куриные с рисом	80	340,0	22,8	25,0	8,1	371
	Икра из моркови	70	81,9	1,8	5,2	6,4	54-12з-2020
	Компот из сухофруктов	200	111,8	0,6	0,0	27,4	522
	Хлеб пшеничный	20	53,0	1,8	0,6	9,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	70,4	2,5	0,4	13,9	
Итого за обед		590					
Полдник	Печенье	30	132,4	2,3	0,4	30,7	
	Кисломолочная продук-я	200					
Итого за полдник		230					
Ужин	Пудинг овощной	180	146,0	7,2	6,1	15,7	201
	Соус молочный	50	47,2	1,6	3,0	3,1	54-5соус-2020
	Чай с сахаром	200	38,0	0,2	0,1	9,3	457
	Хлеб пшеничный	30	53,0	1,8	0,6	9,8	
Итого за ужин		460					
Итого за день		1825					

День: пятница. Неделя: 1. Возрастная категория: 3 – 7 лет / ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша Дружба на цельном молоке	200	215.2	5.2	11.3	37.8	84
	Какао с молоком	200	118,3	2,6	0,5	26,0	508
	Бутерброд с маслом	35	106.7	2.3	4.8	13.6	69
Итого за завтрак		435					
2 завтрак	Сок	200	72,0	1,0	0,3	16,4	
Итого за 2 завтрак		200					
Обед	Суп-пюре гороховый на курином бульоне	200	100.5	2.4	4.5	9.9	128
	Рагу из птицы	100	175.0	7.1	8.9	10.4	376
	Гречка отварная с маслом	100	162.6	5.3	2.5	12.6	243
	Огурец в нарезке	25	6.0	0.3	0.0	1.0	
	Компот из кураги	200	90.5	0.3	0.2	21.8	526
	Хлеб пшеничный	20	53.0	1.8	0.6	9.8	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	70.4	2.5	0.4	13.9	
Итого за обед		675					
Полдник	Вафли	25	70.8	0.6	0.7	15.5	
	Молоко	200	120,1	5,6	6,4	10,1	
Итого за полдник		225					
Ужин	Салат из сельди	75	93.0	4.2	6.3	4.6	48
	Картофель отварной с маслом	140	87.6	2.3	5.4	11.2	438
	Чай с сахаром	200	38.0	0.2	0.1	9.3	457
	Хлеб пшеничный	30	53.0	1.8	0.6	9.8	
Итого за ужин		445					
Итого за день		1980					

День: понедельник. Неделя: 2. Возрастная категория: 3 – 7 лет / ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша пшеничная на сухом молоке	200	240,1	6,1	7,1	37,1	230
	Чай с лимоном	200	50,1	0,2	0,0	11,3	459
	Бутерброд с маслом	35	106,7	2,3	4,8	13,6	69
Итого за завтрак		435					
2 завтрак	Сок	200	92,0	0,9	0,4	20,2	
Итого за 2 завтрак		200					
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200	84.0	1.6	4.4	6.5	67
	Биточки паровые из говядины	70	263,0	15,1	14,2	12,6	289
	Перловка отварная с маслом	100	135,6	3,6	5,7	17,0	207
	Соус красный	50	26,3	0,4	1,2	5,1	54-3соус-2020
	Компот из кураги	200	90,5	0,3	0,4	21,9	526
	Хлеб пшеничный	20	53.0	1.8	0.6	9.8	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	70.4	2.5	0.4	13.9	
Итого за обед		670					
Полдник	Пряник	35	122.0	2.0	1.6	25.0	
	Кисель из сливы	200	108,1	0,8	0,2	25,7	476
Итого за полдник		230					
Ужин	Кулеш пшенный	210	266,9	7,8	9,9	35,9	141
	Чай с сахаром	200	38.0	0.2	0.1	9.3	457
	Хлеб пшеничный	30	53.0	1.8	0.6	9.8	
Итого за ужин		440					
Итого за день		1975					

День: вторник. Неделя: 2. Возрастная категория: 3 – 7 лет / ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда			Пищевые вещества	
------------	--------------------	--	--	------------------	--

		Вес блю да	Энергетиче ская ценность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	Каша рисовая на цельном молоке	200	236,2	5,6	9,0	32,5	234
	Кофейный напиток на цельном молоке	200	90,6	2,8	0,0	19,8	54-9гн-2020
	Бутерброд с сыром	45	151,7	6,7	9,5	9,9	63
Итого за завтрак		445					
2 завтрак	Фрукт	100					
Итого за 2 завтрак		100					
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	122,3	2,0	5,4	12,7	76
	Запеканка картофельная с печенью	180	187,6	13,5	5,0	22,0	354
	Салат из свежих овощей	60	45,6	0,6	3,7	2,1	18
	Компот из изюма	200	90,5	0,3	0,2	21,8	526
	Хлеб пшеничный	20	53,0	1,8	0,6	9,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	70,4	2,5	0,4	13,9	
Итого за обед		690					
Полдник	Булочка "Нежная"	60	254,0	5,1	8,5	38,4	579
	Молоко	200	120,1	5,6	6,4	10,1	
Итого за полдник		260					
Ужин	Пюре гороховое	150	169,9	10,3	0,7	23,6	389
	Котлета мясная	70	263,0	15,1	14,2	12,6	289
	Чай с сахаром	200	38,0	0,2	0,1	9,3	457
	Хлеб пшеничный	30	53,0	1,8	0,6	9,8	
Итого за ужин		450					
Итого за день		1945					

День: среда. Неделя: 2. Возрастная категория: 3 – 7 лет / ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Энергетиче ская ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша Геркулесовая на цельном молоке	200	227,1	7,1	9,0	28,8	232
	Какао с молоком	200	118,3	2,6	0,5	26,0	508
	Бутерброд с маслом	35	49,1	0,7	4,2	2,5	69
Итого за завтрак		435					
2 завтрак	Фрукт	100					
Итого за 2 завтрак		100					
Обед	Свекольник со сметаной	200	115,8	2,2	4,4	12,1	98
	Котлета рыбная	80	104,0	10,9	3,3	5,5	255
	Макаронные изделия отварные с маслом	85	163,0	4,1	5,3	24,3	432
	Икра кабачковая	30	59,0	0,9	4,4	3,8	
	Компот из кураги и изюма	200	90,5	0,3	0,2	21,9	526
	Хлеб пшеничный	20	53,0	1,8	0,6	9,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	70,4	2,5	0,4	13,9	
Итого за обед		645					
Полдник	Печенье	30	132,4	2,3	0,4	30,7	
	Молоко	200	120,1	5,6	6,4	10,1	
Итого за полдник		230					
Ужин	Сырники творожные со сгущенкой	170	354,0	24,9	13,1	29,9	231
	Чай	200	2,4	0,0	0,0	0,6	457
	Хлеб пшеничный	30	53,0	1,8	0,6	9,8	
Итого за ужин		400					
Итого за день		1810					

День: четверг. Неделя: 2. Возрастная категория: 3 – 7 лет / ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша ячневая на цельном молоке	200	271,3	5,2	10,4	38,2	220
	Кофейный напиток на цельном молоке	200	90,6	2,8	0,0	19,8	514
	Бутерброд с маслом	35	49,1	0,7	4,2	2,5	69
Итого за завтрак		435					
2 завтрак	Фрукт	100					
Итого за 2 завтрак		100					
Обед	Суп картофельный с клецками	200	65,4	1,2	2,7	6,7	85
	Плов с курицей	180	165,0	7,9	7,1	23,0	416
	Салат из свеклы с чесноком	60	101,0	1,1	8,9	5,8	34
	Компот из сухофруктов	200	111,8	0,6	0,0	27,4	522
	Хлеб пшеничный	20	53,0	1,8	0,6	9,8	
Хлеб ржано-пшеничный	50	70,4	2,5	0,4	13,9		
Итого за обед		690					
Полдник	Вафли	25	70,8	0,5	0,6	15,4	
	Кисломолочная продук-я	200					
Итого за полдник		225					
Ужин	Омлет запеченный с сыром	130	136,7	6,2	9,5	2,3	220
	Овощи, припущенные с маслом	70	50,0	2,0	1,6	6,9	169
	Чай с сахаром	200	38,0	0,2	0,1	9,3	457
	Хлеб пшеничный	30	53,0	1,8	0,6	9,8	
Итого за ужин		430					
Итого за день		1880					

День: пятница. Неделя: 2. Возрастная категория: 3 – 7 лет / ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	178,9	5,7	5,8	16,7	93
	Какао с молоком	200	118,3	2,6	0,5	26,0	508
	Сайка с сырковой пастой	70	151,7	6,7	9,5	9,9	66
Итого за завтрак		470					
2 завтрак	Сок	200	72,0	1,0	0,3	16,4	
Итого за 2 завтрак		200					
Обед	Суп гречневый со сметаной	200	113,2	2,1	5,2	14,4	161
	Тефтели из говядины с рисом	70	164,0	8,9	8,0	6,8	463
	Капуста тушеная	130	94,0	4,1	4,8	39,5	336
	Напиток из шиповника	200	94,9	0,7	0,0	23,1	496
	Хлеб пшеничный	20	53,0	1,8	0,6	9,8	
Хлеб ржано-пшеничный	50	70,4	2,5	0,4	13,9		
Итого за обед		650					
Полдник	Зефир	25	70,8	0,5	0,6	15,4	
	Молоко	200	120,1	5,6	6,4	10,1	
Итого за полдник		225					
Ужин	Пирог с картофелем и луком	170	187,0	3,5	3,7	34,7	95
	Салат овощной с горошком	90	111,0	2,8	7,1	9,1	72
	Чай с сахаром	200	38,0	0,2	0,1	9,3	457
Итого за ужин		460					
Итого за день		2005					