



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ Леонтьевской СОШ
В.Н. Домнина
В.Н. Домнина

Примерное десятидневное меню
с учетом рекомендуемых среднесуточных норм питания в детском саду для детского сада
для детей от 3-х до 7 лет

(лето - осень)



Утверждаю
директор МАОУ Леонтьевской СОШ
В.Н. Домнина
Приказ № 51/1-ОД от 30.05.2025 г

**Ассортимент блюд к десятидневному меню
(с 2-3.3-7 лет, сезон: лето- осень 2025 г.)**

Бутерброды, хлеб

- №1.Бутерброд с маслом
- №3. Бутерброд с сыром
- №2.Бутерброд с джемом или повидлом
- Хлеб пшеничный
- Гренки из пшеничного хлеба

Салаты

- № 7.Овощи натуральные ,соленые или свежие
- № 44.Салат из белокочанной капусты с маслом растительным
- № 45.Салат из свеклы с маслом растительным
- №14. Салат из свежих помидоров с малом растительным
- №52.Салат из моркови с маслом растительным
- №13.Салат из свежих огурцов с маслом растительным
- № 130.Кукуруза консервированная
- № 131.Зеленый горошек

Супы

- №20. Суп с клецками
- №24. Суп –пюре из картофеля.
- №82.Суп картофельный с макаронными
- №29.Уха рыбацкая
- №80. Суп картофельный с крупой.
- №81. Суп картофельный с бобовыми
- №67.Щи из свежей капусты с картофелем
- №26.Свекольник
- №10.Суп из овощей
- № 86/118Суп с домашней лапшой
- №57. Борщ с капустой и картофелем.
- №7.Суп молочный с рисом
- №6.Суп молочный с макаронными изделиями.

Блюда из круп, каши

- №145.Каша молочная вязкая с маслом.
- №142. Каша молочная жидкая с маслом
- №142. Каша жидкая из смеси двух круп.

Соусы

- №163 Подлив
- №168 Соус молочный сладкий
- №352 Соус молочный (для подачи к блюду)
- №354 Соус сметанный
- №162 Соус сметанный

Блюда из яиц

- №113. Омлет натуральный
- №.217. Омлет с морковью
- №.220. Омлет с овощами

Блюда из творога

- № 140 Запеканка морковная с творогом с сг . молоком
- № 153 Запеканка морковная с сг молоком
- №229-230.Ленивые вареники с творогом
- № 148 Запеканка творожная с сг молоком
- № 231Сырники из творога с сг молоком

Блюда из рыбы

- №64. Котлеты рыбные
- №62. Рыба припущенная
- №60. Запеканка рыбная с яйцом

Блюда из мяса

- №304.Плов из мяса
- №282. Биточки из мяса
- №86. Бигус с мясом
- №277. Гуляш с мясом
- №88. Жаркое по-домашнему

Блюда из субпродуктов

- №90.Печень по-строгановски
- №107.Суфле из печени

Блюда и птицы

- №305.Котлета рубленая из птицы
- №75.Птица тушеная
- №92..Запеканка рисовая с курой

Гарниры

- №152.Макароны отварные с маслом
- №112. Пюре картофельное
- №150. Каша рассыпчатая (греча)
- №150.Рис рассыпчатая(гарнир)
- №134.Рагу из овощей
- №159.Капуста тушеная

Фрукты

- №368 Яблоко
- № 368Груша
- №368 Банан

Напитки

- №178. Кофейный напиток с молоком
- №181. Компот из сухофруктов
- №179. Компот из свежих яблок
- №174. Чай с молоком
- №171. Какао с молоком
- №400. Молоко кипяченое
- №173. Чай с сахаром
- №182. Отвар шиповника
- №169 Кисель
- №399. Сок фруктовый.

Мучные, кондитерские изделия

- №192.Ватрушка со сметаной
- №201.Ватрушка с повидлом
- №460.Крендель сахарный
- №190.Расстегай Московский
- №193.Булочка домашняя

дети, подростки

Неделя: первая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная жидкая	200	6,88	7,6	28,12	209,28	142
	Бутерброд с маслом сыром	45	4,45	6,34	14,54	135	3
	Кофейный напиток	180	3,94	4,36	20,75	133,38	178
Итого за завтрак		425	15,27	18,3	63,41	477,66	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		12,7	52,68	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	12,7	52,68	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13
	Свекольник	200	1,6	3,32	9,64	76	26
	Суфле из печени	80	10,08	4,44	8	118,88	107
	Пюре картофельное	130	3,08	3,8	14,35	104,13	112
	Компот из сухофруктов	180	0,14		17,4	86,3	181
	Хлеб	80	9,96	1,96	60,88	294,56	
Итого за обед		730	25,32	17,17	111,7	720,25	
Полдник	Запеканка рыбная с яйцом	100	9,51	7,41	5,97	123,3	60
	Чай с сахаром	180			13,48	51,17	173
Итого за полдник		280	9,51	7,41	19,45	174,47	
Итого за день		1535	50,6	42,88	207,26	1425,06	

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: лето - осень
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная вязкая	200	9,68	7,92	47	301,8	145
	Какао с молоком	180	4,8	4,8	22,41	144,76	171
	Бутерброд с маслом	35	1,53	6,6	12,79	119	1
Итого за завтрак		415	16,01	19,32	82,2	565,56	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,86	3,65	5,02	56,34	54
	Суп картофельный с крупой	200	2	2,22	13,6	82,6	80
	Гуляш из мяса	70	9	7,24	2,31	110,25	277
	Каша рассыпчатая	130	5,04	3,93	30,26	176,84	150
	Компот из свежих яблок	180	0,18	0	18,6	72,6	179
	Хлеб	80	9,96	1,96	60,88	294,56	
Итого за обед		720	27,04	19	130,67	793,19	
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	231
	Соус молочный сладкий	40	1,3	2,9	3,4	63,86	168
	Чай с сахаром	180	0	0	13,48	51,17	173
Итого за полдник		320	19,99	15,57	28,28	349,03	
Итого за день		1555	63,44	54,29	250,95	1751,78	

День: среда

неделя: первая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с рисом	200	9,84	9,38	41,7	294,06	7
	Бутерброд с маслом	35	1,53	6,6	12,79	119	1
	Кофейный напиток	180	3,94	4,36	20,75	133,38	178
Итого за завтрак		415	15,31	20,34	75,24	546,44	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат из помидор с маслом растительным	60	0,68	3,71	2,83	47,46	14
	Щи из свежей капусты	200	1,39	3,91	6,78	67,8	67
	Рыба припущенная	80	20,4	6,79	0,54	145,52	62
	Пюре из картофеля	130	3,08	3,8	14,35	104,13	112
	Кисель	180	0		28,85	107,1	169
	Хлеб	80	9,96	1,96	60,88	294,56	
Итого за обед		730	35,51	20,17	114,23	766,57	
Полдник	Ватрушка со сметаной	65	5,03	5,8	32,4	203,7	192
	Молоко кипяченое	180	3	3,2	4,7	251,60	400
Итого за полдник		245	8,03	9	37,1	203,7	
Итого за день		1490	59,25	49,91	236,37	1560,71	

Неделя: первая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша вязкая с маслом сливочным	200	9,68	7,92	47		301,8	145
	Бутерброд с маслом сыром	45	4,45	6,34	14,54		135	3
	Какао с молоком	180	4,8	4,8	22,41		144,76	171
Итого за завтрак		425	18,93	19,06	83,95		581,56	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8		44	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8		44	
Обед	Доп гарнир (зеленый горошек)	60	2,9	0,1	4,7		31	131
	Суп с клецками	200	3,2	4	19		129,48	20
	Котлеты рубленые из птицы	70	12,51	6,49	11,77		155,75	305
	Капуста тушеная	130	2,25	4,34	9,06		86,77	159
	Сок фруктовый	180	0,37		7,57		32	399
Итого за обед	Хлеб	80	9,96	1,96	60,88		294,56	
		720	31,19	16,89	112,98		729,56	
Полдник	Запеканка морковная с творогом	100	9,59	11,29	15,79		185	140
	Соус молочный сладкий	40	1,3	2,9	3,4		63,86	168
	Чай с сахаром	180			13,48		51,17	173
Итого за полдник		320	10,89	14,19	32,67		300,03	
Итого за день		1565	61,41	50,54	239,4		1655,15	

Дневник питания

Неделя: первая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная жидкая	200	6,88	7,6	28,12	209,28	142
	Бутерброд с маслом	35	1,53	6,6	12,79	119	1
	Чай с молоком	180	2,9	4,32	12,11	39,17	174
Итого за завтрак		415	11,31	18,52	53,02	367,45	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		12,7	52,68	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	12,7	52,68	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13
	Суп картофельный с макаронами	200	2,15	2,27	13,7	83,8	82
	Запеканка рисовая с курой	180	15,4	15,8	26,8	317,5	92
	Соус сметанный	50	0,9	6,2	2,6	71	162
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0	17,4	86,3	181
	Хлеб	80	9,96	1,96	60,88	294,56	
Итого за обед		750	29,01	29,88	122,81	893,54	
Полдник	Кондитерские изделия	60	4,5	7,08	44,94	250,26	
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	119
	Молоко кипяченое	180	3	3,2	4,7	251,60	400
Итого за полдник		280	12,58	14,88	49,92	313,06	
Итого за день		1545	53,4	63,28	238,45	1626,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронами	200	7,16	8,36	25,82	208,8	6
	Бутерброд с маслом сыром	45	4,45	6,34	14,54	135	3
	Кофейный напиток	180	3,94	4,36	20,75	133,38	178
Итого за завтрак		425	15,55	19,06	61,11	477,18	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,37	0	7,57	32	399
Итого за второй завтрак		100	0,37	0	7,57	32	
Обед	Салат из помидор	60	0,68	3,71	2,83	47,46	14
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	81
	Голубцы ленивые	160	14,1	9,08	12,5	218,6	97
	Соус сметанный	50	0,9	6,2	2,6	71	162
	Компот из сухофруктов	180	0,14		17,4	86,3	181
Итого за обед		730	30,17	25,17	109,27	825,72	
Полдник	Запеканка морковная соус молочный сладкий	120	4,17	8,97	21,58	184	153
	Чай с молоком	180	2,9	4,32	12,11	29,17	174
Итого за полдник		300	7,07	13,29	33,69	213,17	
Итого за день		1555	53,16	57,52	211,64	1548,07	

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: лето - осень

Всего: 1000 ккал, белки: 61,96 г, жиры: 54,42 г, углеводы: 229,59 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога	150	23,76	17,39	23,05	348	148
	Соус молочный сладкий	40	1,5	2,9	3,4	63,66	166
	Бутерброд с маслом	35	1,53	6,6	12,79	119	1
	Чай с сахаром	180	0	0	13,48	51,17	173
Итого за завтрак		405	26,59	26,89	52,72	582,03	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	130
Обед	Доп гарнир (кукуруза консервированная)	60	1,1	0,2	4,4	24	10
	Суп из овощей	200	1,51	3,06	9,6	73,2	64
	Котлета рыбная	80	11,84	8,96	10,24	171,68	112
	Пюре картофельное	130	3,08	3,8	14,35	104,13	179
	Компот из свежих яблок	180	0,18		18,6	72,6	
	Хлеб	80	9,96	1,96	60,88	294,56	
Итого за обед		730	27,67	17,98	118,07	740,17	
Полдник	Пудинг из овощей	150	6,8	9,15	34,9	264	110
	Отвар шиповника	180	0,5	0	14,1	68,1	182
Итого за полдник		330	7,3	9,15	49	332,1	
Итого за день		1565	61,96	54,42	229,59	1698,3	

Дети: средн

неделный рацион

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная жидкая	200	6,88	7,6	28,12	209,28	142
	Бутерброд с маслом сыром	45	4,45	6,34	14,54	135	3
	Какао с молоком	180	4,8	4,8	22,41	144,76	171
Итого за завтрак		425	16,13	18,74	65,07	489,04	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,37	0	7,57	32	399
Итого за второй завтрак		100	0,37	0	7,57	32	
Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,65	5,02	56,34	54
	Суп с домашней лапшой	250	2,21	5,07	11,92	102,25	86/118
	Битус с мясом	200	19,4	7,1	12,9	197,7	86
	Кисель	180	0	0	28,85	107,1	169
	Хлеб	80	9,96	1,96	60,88	294,56	
Итого за обед		770	32,43	17,78	119,57	757,95	
Полдник	Растигай Московский	70	9,3	6,2	23,9	255,78	190
	Молоко кипяченое	180	3	3,2	4,7	251/60	400
Итого за полдник		250	12,3	9,4	28,6	255,78	
Итого за день		1545	61,23	45,92	220,81	1534,77	

Дневник питания

Неделя: вторая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Примем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Ленивые вареники с маслом	150	14,83	10,86	15,31	218	229/230
	Чай с молоком	180	2,9	4,32	12,11	39,17	174
	Бутерброд с маслом	35	1,53	6,6	12,79	119	1
Итого за завтрак		365	19,26	21,78	40,21	376,17	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат из капусты растительным маслом	60	0,5	2,1	3,4	41	44
	Уха рыбацкая	200	5,8	1,8	16,2	105	29
	Печень по строгановски	60/50	16,76	14,4	27	209,28	90
	Макаронны отварные с маслом	130	4,75	5,2	32,3	197,9	152
	Сок фруктовый	180	0,37	0	7,57	32	399
Итого за обед	Хлеб	80	9,96	1,96	60,88	294,56	
Полдник	Ватрушка с повидлом	75	3,8	2,5	38,7	197,3	201
	Молоко	180	3	3,2	4,7	251,6	400
Итого за полдник		255	6,8	5,7	43,4	448,9	
Итого за день		1370	64,6	53,34	240,76	1748,81	

Дневная пища

Неделя: вторая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из 2 круп	200	9,68	7,92	47	301,8	145
	Бутерброд с маслом	35	1,53	6,6	12,79	119	1
	Кофейный напиток	180	3,94	4,36	20,75	133,38	178
Итого за завтрак		415	15,15	18,88	80,54	554,18	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13
	Борщ с капустой картофелем	200	1,46	3,93	10,19	109,75	57
	Жаркое по домашнему	200	18,8	8,46	21	273	88
	Компот из свежих яблок	180	0,18		18,6	72,6	179
	Хлеб	80	9,96	1,96	60,88	294,56	
Итого за обед		720	30,86	18	112,1	790,29	
Полдник	Кондитерские изделия	60	4,5	7,08	44,94	250,26	
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	119
	Молоко кипяченое	180	3	3,2	4,7	251,60	400
Итого за полдник		280	12,58	14,88	49,92	313,06	
Итого за день		1515	58,99	52,16	252,36	1701,53	

Аспект: индивидуальный

Неделя: первая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: с 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная жидкая	150	5,16	5,7	21,09	156,96	142
	Бутерброд с маслом сыром	30	3,34	4,22	9,69	90	3
	Кофейный напиток	150	3,3	3,36	17,3	111,15	178
Итого за завтрак		330	11,8	13,28	48,08	358,11	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		12,7	52,68	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	12,7	52,68	
Обед	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,43	0,95	26,92	13
	Свекольник	150	1,2	2,5	7,23	57	26
	Суфле из печени	60	7,56	3,33	6	89,19	107
	Пюре из картофеля	110	2,62	3,23	12,15	88,11	112
	Компот из сухофруктов	150	0,12		14,5	71,9	181
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
Итого за обед		570	19,27	12,96	86,49	554,04	
Полдник	Запеканка рыбная с яйцом	80	7,61	5,93	4,78	98,64	60
	Чай с сахаром	150			11,24	42,65	173
Итого за полдник		230	7,61	5,93	16,02	141,29	
Итого за День		1230	39,18	32,17	163,29	1106,12	

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: лето - осень
 Возрастная категория: 3-4 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная вязкая	150	7,26	5,94	35,25	226,35	145
	Кефир с молоком	150	3,99	4	18,68	120,63	171
	Бутерброд с маслом	25	1,09	4,71	9,14	85	1
Итого за завтрак		325	12,34	14,65	63,07	431,98	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,59	2,3	30,27	42,07	54
	Суп картофельный с крупой	150	1,51	1,67	10,2	61,95	80
	Гуляш из мяса	50	6,43	5,17	1,65	78,75	277
	Каша рассыпчатая	110	3,36	3,02	23,28	136,03	150
	Компот из свежих яблок	150	0,15	0	15,5	60,5	179
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
Итого за обед		560	19,51	13,63	126,56	600,22	
Полдник	Сырники из творога	80	14,95	10,13	9,12	187,2	231
	Соус молочный сладкий	30	1	2,2	2,6	47,4	168
	Чай с сахаром	150	0	0	11,24	42,65	173
Итого за полдник		260	15,95	12,33	22,96	277,25	
Итого за день		1245	48,2	41,01	222,39	1353,45	

День: среда

Месяц: декабрь

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: с2 до 3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры,	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с рисом	150	7,38	7,03	31,28	220,54	7
	Бутерброд с маслом	25	1,09	4,71	9,14	85	1
	Кофейный напиток	150	3,3	3,63	17,3	111,15	178
Итого за завтрак		325	11,77	15,37	57,72	416,69	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат из помидор с маслом растительным	40	0,45	2,47	1,89	31,64	14
	Щи из свежей капусты	150	1,04	2,93	5,09	50,85	67
	Рыба припущенная	60	15,3	5,09	0,4	109,14	62
	Пюре из картофеля	110	2,62	3,23	12,15	88,11	112
	Кисель	150	0	0	24,04	89,27	169
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
Итого за обед		570	26,88	15,19	89,23	589,93	
Полдник	Ватрушка со сметаной	65	5,03	5,8	32,4	203,7	192
	Молоко кипяченое	180	3	3,2	4,7	251,60	400
Итого за полдник		245	8,03	9	37,1	203,7	
Итого за день		1240	47,08	39,96	193,85	1254,32	

Дневник питания

неделя: первая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: с 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая с маслом сливочным	150	1,26	5,94	35,25	226,35	145
	Бутерброд с маслом сыром	30	3,34	4,22	9,69	90	3
Итого за завтрак	Какао с молоком	150	3,99	4	18,68	120,63	171
		330	8,59	14,16	63,62	436,98	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
	Доп гарнир (зеленый горошек)	40	1,93	0,06	3,13	20,66	131
Обед	Суп с клецками	150	2,4	1,5	7,12	97,11	20
	Котлеты рубленые из птицы	50	8,94	4,64	8,41	111,25	305
	Капуста тушеная	110	1,91	3,68	7,67	73,43	159
	Сок фруктовый	150	0,37		7,57	32	399
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
Итого за обед		560	23,02	11,35	79,56	555,37	
Полдник	Запеканка морковная с творогом	80	7,67	9,03	12,63	148	140
	Соус молочный сладкий	30	1	2,2	2,6	47,4	168
Итого за полдник	Чай с сахаром	150			11,24	42,65	173
		260	8,67	11,23	26,47	238,05	
Итого за день		1250	40,68	37,14	179,45	1274,4	

День: пятница
неделя: первая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: с 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная жидкая	150	5,16	5,7	21,09	156,96	142
	Бутерброд с маслом	25	1,09	4,71	9,14	85	1
	Чай с молоком	150	2,42	3,6	10,09	32,64	174
Итого за завтрак		325	8,67	14,01	40,32	274,6	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		12,7	52,68	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	12,7	52,68	
Обед	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,43	0,95	26,92	13
	Суп картофельный с макаронами	150	1,61	1,7	10,28	62,85	82
	Запеканка рисовая с курой	150	12,9	13,2	22,3	264,6	92
	Соус сметанный	30	0,54	3,72	1,56	42,6	162
	Компот из сухофруктов	150	0,12		14,5	71,9	181
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
Итого за обед		580	22,94	22,52	95,25	689,79	
Полдник	Кондитерские изделия	50	3,22	5,06	32,1	122,15	
	Яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	119
	Молоко кипяченое	180	3,2	3	4,7	251,60	400
Итого за полдник		250	8,96	10,36	36,94	153,55	
Итого за День		1255	41,07	46,89	185,21	1170,62	

Часть:午餐晚餐

Неделя: 2-й

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: с 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронами	150	5,37	6,27	19,37	156,6	6
	Бутерброд с маслом сыром	30	3,34	4,22	9,69	90	3
	Кофейный напиток	150	3,3	3,63	17,3	111,15	178
Итого за завтрак		330	12,01	14,12	46,36	357,75	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,37	0	7,57	32	399
Итого за второй завтрак		100	0,37	0	7,57	32	
Обед	Салат из помидор с маслом растительным	40	0,45	2,47	1,89	31,64	14
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	80,85	81
	Голубцы ленивые	120	10,6	6,8	9,4	164	97
	Соус сметанный	30	0,54	3,72	1,56	42,6	162
	Компот из сухофруктов	150	0,12	0	14,5	71,9	181
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
Итого за обед		550	22,47	17,62	82,8	611,91	
Полдник	Запеканка морковная	90	3,13	6,73	16,18	138	153
	Соус молочный сладкий	30	1	2,2	2,6	47,4	168
	Чай с молоком	150	2,42	3,6	10,09	32,64	174
Итого за полдник		270	6,55	12,53	28,87	218,04	
Итого за день		1250	41,4	44,27	165,6	1219,7	

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 1 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога	130	20,6	15,07	19,98	301,6	148
	Соус молочный сладкий	30	1	2,2	2,6	47,4	108
	Бутерброд с маслом	25	1,09	4,71	9,14	85	1
	Чай с сахаром	150	0	0	11,24	42,65	173
Итого за завтрак		335	22,69	21,98	42,96	476,65	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Доп гарнир (кукуруза консервированная)	40	0,73	0,13	2,93	16	130
	Суп из овощей	150	1,13	2,3	7,2	54,9	10
	Котлета рыбная	60	8,88	6,72	7,68	128,76	64
	Пюре картофельное	110	2,62	3,23	12,15	88,11	112
	Компот из свежих яблок	150	0,15		15,5	60,5	179
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
Итого за обед		570	20,98	13,85	91,12	569,19	
Полдник	Пудинг из овощей	100	4,54	13,73	23,27	176	110
	Отвар шиповника	150	0,4	0	11,8	56,8	182
Итого за полдник		250	4,94	13,73	35,07	232,8	
Итого за день		1255	49,01	49,96	178,95	1322,64	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: с 2 до 3 лет

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная жидкая	150	5,16	5,7	21,09	156,96	142
	Бутерброд с маслом сыром	30	3,34	4,22	9,69	90	3
	Какао с молоком	150	3,99	4	18,68	120,63	171
Итого за завтрак		330	12,49	13,92	49,46	367,59	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,37	0	7,57	32	399
Итого за второй завтрак		100	0,37	0	7,57	32	
Обед	Салат из свежкл с маслом растительным	40	0,58	2,44	3,35	37,56	54
	Суп с домашней лапшой	150	1,37	3,04	7,15	61,35	86/118
	Битус с мясом	160	15,52	5,7	10,32	158,16	86
	Кисель	150	0	0	24,04	89,25	169
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
Итого за обед		560	24,94	12,65	90,52	567,24	
Полдник	Расстегай Московский	50	6,6	4,4	17,07	182,7	190
	Молоко кипяченое	180	3	3,2	4,7	251,60	400
Итого за полдник		230	9,6	7,6	21,77	182,7	
Итого за день		1220	47,4	34,17	169,32	1149,53	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Ленивые вареники с маслом	100	9,88	7,24	10,2	145	229/230
	Чай с молоком	150	4,8	4,8	22,41	144,76	171
Итого за завтрак	Бутерброд с маслом	25	1,09	4,71	9,14	85	1
		275	15,77	16,75	41,75	374,76	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат из капусты растительным маслом	40	0,75	3	4,9	59	44
	Уха рыбацкая	150	4,35	1,35	12,5	78,7	29
	Печень по-строгановски	40/30	11,17	9,6	18	139,52	90
	Макаронные отварные с маслом	110	3,65	4	24,85	152,3	152
Итого за обед	Сок фруктовый	150	0,37	0	7,57	32	399
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	2,6	1,7	25,8	131,5	201
	Молоко кипяченое	180	3	3,2	4,7	251/60	400
Итого за полдник		230	5,6	4,9	30,5	131,5	
Итого за день		1115	49,53	41,47	195,53	1232,7	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая из 2 круп	150	7,26	5,94	35,25	226,35	145
	Бутерброд с маслом	25	1,09	4,71	9,14	85	1
	Кофейный напиток	150	3,3	3,63	17,3	111,15	178
Итого за завтрак		325	11,65	14,28	61,69	422,5	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	40	0,3	2,43	0,95	26,92	13
	Борщ с капустой картофелем	150	1,09	2,95	7,64	61,5	57
	Жаркое по домашнему	150	14,1	6,35	15,75	204,75	88
	Компот из свежих яблок	150	0,15		15,5	60,5	179
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
Итого за обед		550	23,11	13,2	85,5	574,59	
Полдник	Кондитерские изделия	40	3	3,94	24,97	139,04	
	Яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	119
	Молоко кипяченое	180	3,2	3	4,7	251,60	400
Итого за полдник		240	8,74	9,24	29,81	170,44	
Итого за день		1215	43,9	37,12	186,8	1211,53	