

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ ООШ с.Б.Рязань
_____ Н.Г.Инюткина

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ГОДА ДО 3-Х ЛЕТ И С 3 ДО 7 ЛЕТ,
ПОСЕЩАЮЩИХ СПДС «СОЛНЫШКО» ГБОУ ООШ С. БОЛЬШАЯ РЯЗАНЬ.**

с 1 до 3 лет		День 1					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	2,57	8,51	15,16	188,76	58
	Кофейный напиток	150	2,2	2	10,6	70	66
	Бутерброд с маслом	30/4	2,4	6,2	14,62	136	61
Итог за завтрак			7,17	16,71	40,38	394,76	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	63
Итог за второй завтрак			0,75	0,15	15,15	69	
Обед	Суп – уха	150	4,25	2,15	15,95	85,85	67
	Запеканка капустная с говядиной	170	18,4	17,2	7,9	260,2	152
	Соус сметанный	20	0,3	3,37	4,08	30	226
	Компот из сухофруктов	150	0,32	0	15,8	68,44	9
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	8	50	5
	Хлеб пшеничный	20	1,9	1	9	53	7
Итог за обед			26,67	24,02	60,73	547,49	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Запеканка из круп с молоком сгущенным	100/30	12,8	11,5	31,13	343,27	117
	Кондитерские изделия	50	3,8	4,9	37,2	208,5	42
	Чай с сахаром	150	0	0	12	44,88	74
Итог за ужин			16,6	16,4	80,33	596,65	
Итог за день			51,19	57,28	196,59	1607,9	

с 3 до 7 лет		День 1					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	7,2	9,4	28,8	228,4	58
	Кофейный напиток	200	2,808	2,394	12,762	84	66
	Бутерброд с маслом	30/5	1,4	14,6	8,7	172,4	61
Итог за завтрак			11,408	26,394	50,262	484,8	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	63
Итог за второй завтрак			1	0,2	20,2	92	
Обед	Суп – уха	250	5,3	6,5	25,3	150,3	41
	Запеканка капустная с говядиной	200	24,5	23	10,5	347	32
	Соус сметанный	30	0,45	5,06	1,62	45	226
	Компот из сухофруктов	200	0,45	0	24,3	99	62
	Хлеб ржаной	25	2	0,7	10	61	5
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5	7
Итог за обед			35	36,26	83,02	766,8	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Запеканка из круп с молоком сгущенным	140/40	19,6	16,7	43,1	475,3	117
	Кондитерские изделия	50	3,8	4,9	37,2	208,5	42
	Чай с сахаром	180	0,1	0	13,5	54	74
Итог за ужин			23,5	21,6	93,8	737,8	
Итог за день			70,908	84,454	247,282	2081,4	

с 1 до 3 лет		День 2					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	80	6,9	10,7	1,8	130,5	56
	Какао с молоком	150	2,7	2,5	18,7	108	69
	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/10	3,61	5,4	9,75	106	62
Итог за завтрак			13,21	6,78	48,38	280	
Второй завтрак	Кисломолочная продукция	130	4,35	4,8	6	88,5	63
Итог за второй завтрак			4,35	4,8	6	88,5	
Обед	Суп гороховый	150	1,38	2,55	9,07	64,8	96
	Суфле из печени	70	13,7	7,5	1,4	128,5	171
	Макаронные изделия отварные	120	4,1	0,5	21,3	106,3	14
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,48	1,37	2,16	21,7	228
	Компот из свежемороженой фруктовой (ягодной) смеси	150	0,02	0,04	13,46	52,48	247
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	8	50	5
	Хлеб пшеничный	20	1,9	1	9	53	7
Итог за обед			23,58	14,96	66,89	503,48	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Картофель аппетитный	110	2,3	4,8	12	101,2	206
	Соленый огурец	35	0,54	2,12	3,47	35,1	12
	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75	256
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1	11	76	7
Итог за ужин			7,52	8	40,22	287,3	
Итог за день			48,66	34,54	161,49	1159,28	

с 3 до 7 лет	День 2
--------------	--------

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	100	8,6	13,4	2,3	163,1	56
	Какао с молоком	180	3,2	3	22,5	129,6	69
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	62
Итог за завтрак			16,86	23,4	39,42	437,7	
Второй завтрак	Кисломолочная продукция	150	4,35	4,8	6	88,5	63
Итог за второй завтрак			4,35	4,8	6	88,5	
Обед	Суп гороховый	200	1,66	3,06	10,89	77,76	96
	Суфле из печени	80	15,5	9,8	1,8	158,1	171
	Макароны отварные	150	4,9	0,6	25,2	125,6	14
	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,69	1,95	3,09	31	228
	Компот из свежемороженой фруктовой (ягодной) смеси	200	0,025	0,05	15,83	61,86	247
	Хлеб ржаной	25	2	0,7	10	61	5
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5	7
Итог за обед			27,875	19,96	82,31	624,32	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Картофель аппетитный	130	2,7	5,7	14,2	119,6	206
	Соленый огурец	40	7,41	9,56	0,78	130,28	12
	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	18,33	100	256
	Хлеб пшеничный	50	6,7	1,5	15	108	7
Итог за ужин			17,05	16,86	48,31	457,88	
Итог за день			66,135	65,02	176,04	1608,4	

с 1 до 3 лет	День 3						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	4,5	6,98	16,3	144,5	57
	Напиток лимонный	150	0,11	0,01	18,32	72	97
	Бутерброд с маслом	30/4	2,4	6,2	14,62	136	61
Итог за завтрак			7,01	13,19	49,24	352,5	
Второй завтрак	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	118
Итог за второй завтрак			0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Щи из свежей капусты	150	1,23	4,38	4,91	64,08	92
	Гуляш мясной	80	7,36	7,5	2,9	126,21	152
	Каша ячневая вязкая	130	3,6	4,5	21,22	167	3
	Салат из свеклы	40	1,3	4,04	5,27	61,28	16
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	62
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	8	50	5
	Хлеб пшеничный	20	1,9	1	9	53	7
Итог за обед			16,36	20,71	67,83	577,61	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком	150/20	13,78	18,23	29,39	346,64	128
	Чай с молоком	150	1,1	1	13,1	65,3	70
	Кондитерские изделия	50	3,8	4,9	37,2	208,5	42
Итог за ужин			19,23	24,03	48,49	500,44	
Итог за день			43	58,33	175,36	1477,55	

с 3 до 7 лет		День 3					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7	10,4	25	222,4	57
	Напиток лимонный	200	0,15	0,013	24,43	96	97
	Бутерброд с маслом	30/5	1,4	14,6	8,7	172,4	61
Итого за завтрак			8,55	25,013	58,13	490,8	
Второй завтрак	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	118
Итого за второй завтрак			0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Щи из свежей капусты	200	1,54	5,78	5,99	82,2	92
	Гуляш мясной	100	9,83	11,11	4,13	190,24	152
	Каша ячневая вязкая	150	4,5	5	30,6	206,9	3
	Салат из свеклы	60	0,8	3,02	4,32	42,93	16
	Компот из сухофруктов	200	0,45	0	24,3	99	62
	Хлеб ржаной	25	2	0,7	10	61	5
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5	7
Итого за обед			21,19	27,62	88,78	751,96	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком	160/30	16,78	22,19	35,78	422	128
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	17,4	87	70
	Кондитерские изделия	50	3,8	4,9	37,2	208,5	42
Итого за ужин			22,63	28,29	59,18	597,5	
Итого за день			52,77	81,323	215,89	1887,26	

с 1 до 3 лет	День 4						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	150	3,4	7,6	16,3	147	54
	Какао с молоком	150	2,7	2,5	18,7	108	69
	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/10	3,61	5,4	9,75	106	62
Итог за завтрак			9,71	15,5	44,75	361	
	Кисломолочная продукция	140	4,35	4,8	6	88,5	63
Итог за второй завтрак			4,35	4,8	6	88,5	
	Суп с вермишелью	150	1,62	1,71	11,3	66,75	88
	Картофельная запеканка с мясом	150	17,4	17,6	14,2	285	21
	Соус сметанный	20	0,3	3,37	4,08	30	226
	Компот из свежих фруктов	150	0,14	0,07	31,44	60,24	33
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	8	50	5
	Хлеб пшеничный	20	1,9	1	9	53	7
Итог за обед			22,86	24,05	78,02	544,99	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Рулет рисовый с рыбой	150	12,99	6,81	28,04	229,16	4
	Салат из солёных огурцов	40	0,32	3,01	1,46	33,1	35
	Кисель	150	0	0	24	116	20
Итог за ужин	Хлеб пшеничный	30	4,5	1	11	76	7
Итог за день			4,82	4,01	36,46	225,1	

с 3 до 7 лет	День 4						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	200	5,3	11,7	25,1	226,2	54
	Какао с молоком	180	3,2	3	22,5	129,6	69
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	62
Итог за завтрак			13,56	21,7	62,22	500,8	
	Кисломолочная продукция	150	4,35	4,8	6	88,5	63
Итог за второй завтрак			4,35	4,8	6	88,5	
	Суп с вермишелью	250	1,94	2,05	13,55	80,1	88
	Картофельная запеканка с мясом	200	23,3	23,5	18,9	380	21
	Соус сметанный	30	0,45	5,06	1,62	45	226
	Компот из свежих фруктов	200	0,21	0,1	41,68	73,08	33
	Хлеб ржаной	25	2	0,7	10	61	5
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5	7
Итог за обед			30,2	32,41	97,05	703,68	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Рулет рисовый с рыбой	200	17,88	9,05	39,69	316,94	4
	Салат из солёных огурцов	60	0,5	4,02	2,23	45,3	35
	Кисель	200	0	0	24	116	20
Итог за ужин	Хлеб пшеничный	50	6,7	1,5	15	108	7
Итог за день			25,08	14,57	80,92	586,24	

с 1 до 3 лет		День 5					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	80	6,9	10,7	1,8	130,5	56
	Какао с молоком	150	2,7	2,5	18,7	108	69
	Бутерброд с маслом	30/4	2,4	6,2	14,62	136	61
Итог за завтрак			10,37	17,21	44,98	436,76	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	63
Итог за второй завтрак			0,75	0,15	15,15	69	
Обед	Борщ со сметаной	150	1,28	4,4	6,63	71,28	94
	Фрикадельки мясные	50	6,61	6,06	6,52	108,57	176
	Каша гречневая	130	2,12	5,65	31,1	104,9	186
	Салат из моркови и яблок	45	0,44	3,03	3,23	43	95
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	62
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	8	50	5
	Хлеб пшеничный	20	1,9	1	9	53	7
Итог за обед			14,27	18,78	83,66	491,95	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Запеканка капустная	150	5,09	7,09	10,98	125,6	62
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Чай с лимоном	150	0,08	0	11,4	45,75	68
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1	11	76	7
Итог за ужин			10,07	8,49	43,18	294,35	
Итог за день			35,46	44,63	186,97	1292,06	

с 3 до 7 лет	День 5						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	100	6,9	10,7	1,8	130,5	56
	Какао с молоком	180	3,2	3	22,5	129,6	69
	Бутерброд с маслом	30/5	1,4	14,6	8,7	172,4	61
Итог за завтрак			10,84	27,63	45,18	533,83	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	1	0,2	20,2	92	63
Итог за второй завтрак			1	0,2	20,2	92	
Обед	Борщ со сметаной	250	1,59	5,8	8,06	90,84	94
	Фрикадельки мясные	70	9,26	8,49	9,13	152	176
	Каша гречневая	150	4,5	6,4	21,9	263	186
	Салат из моркови и яблок	60	0,59	4,04	4,3	57,3	95
	Компот из сухофруктов	200	0,45	0	24,3	99	62
	Хлеб ржаной	25	2	0,7	10	61	5
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5	7
Итог за обед			20,79	24,34	87,78	761,34	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Запеканка капустная	200	5,9	9,12	13,26	155,9	62
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	68
	Хлеб пшеничный	50	6,7	1,5	15	108	7
Итог за ужин			13,1	11,02	53,26	371,9	
Итог за день			45,73	63,19	206,42	1759,07	

с 1 до 3 лет		День 6					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,1	6,1	23,3	184,3	30
	Кофейный напиток	150	2,2	2	10,6	70	66
	Бутерброд с маслом	30/4	2,4	6,2	14,62	136	61
Итог за завтрак			9,7	14,3	48,52	390,3	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	63
Итог за второй завтрак			0,75	0,15	15,15	69	
Обед	Суп рыбный	150	5,91	2,9	9,09	86,1	95
	Бефстроганов из мяса	160	9,82	11,45	2,91	153,76	148
	Макароны отварные	120	4,1	0,5	21,3	106,3	14
	Салат «Витаминный» с раст. маслом	50	0,51	2,58	2,91	36,2	84
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	62
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	8	50	5
	Хлеб пшеничный	20	1,9	1	9	53	7
Итог за обед			23,97	16,2	71,68	537,96	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Рагу овощное	150	2,23	4,04	10,16	86,67	77
	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75	256
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1	11	76	7
	Кондитерские изделия	50	3,8	4,9	37,2	208,5	42
Итог за ужин			10,71	10,02	72,11	446,17	
Итог за день			45,13	40,67	207,46	1443,43	

с 3 до 7 лет		День 6					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,8	9,5	35,8	283,6	30
	Кофейный напиток	200	2,808	2,394	12,762	84	66
	Бутерброд с маслом	30/5	1,4	14,6	8,7	172,4	61
Итог за завтрак			12,008	26,494	57,262	540	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	1	0,2	20,2	92	63
Итог за второй завтрак			1	0,2	20,2	92	
Обед	Суп рыбный	200	7,09	3,47	10,91	103,3	95
	Бефстроганов из мяса	180	11,95	14,86	4,24	198,04	148
	Макароны отварные	150	4,9	0,6	25,2	125,6	14
	Салат «Витаминный» с раст. маслом	60	0,51	2,58	2,91	36,2	84
	Компот из сухофруктов	200	0,45	0	24,3	99	62
	Хлеб ржаной	25	2	0,7	10	61	5
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5	7
Итог за обед			29,17	20,69	87,45	659,84	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Рагу овощное	180	2,67	4,82	12,19	104	77
	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	18,33	100	256
	Хлеб пшеничный	50	6,7	1,5	15	108	7
	Кондитерские изделия	50	3,8	4,9	37,2	208,5	42
Итог за ужин			13,41	11,32	82,72	520,5	
Итог за день			55,588	58,704	247,632	1812,34	

с 1 до 3 лет	День 7						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,25	44
	Какао с молоком	150	2,7	2,5	18,7	108	69
	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/10	3,61	5,4	9,75	106	62
Итог за завтрак			10,7	12,26	43,44	330,25	
	Кисломолочная продукция	140	4,35	4,8	6	88,5	63
Итог за второй завтрак			4,35	4,8	6	88,5	
Обед	Рассольник	150	1,41	4,55	9,99	87,03	93
	Рыба, запеченная в омлете	130	5,19	15,41	5,88	224,25	114
	Салат «Овощной»	55	0,86	3,09	5,47	52,43	9
	Компот из свежемороженой фруктовой (ягодной) смеси	150	0,02	0,04	13,46	52,48	247
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	8	50	5
	Хлеб пшеничный	20	1,9	1	9	53	7
Итог за обед			10,88	24,39	51,8	519,19	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/30	12,8	11,5	31,13	343,27	117
	Кисель	150	1,05	0	21,75	91,5	65
	Кондитерские изделия	50	3,8	4,9	37,2	208,5	42
Итог за ужин			17,65	16,4	90,08	643,27	
Итог за день			43,58	57,85	191,32	1581,21	

с 3 до 7 лет		День 7					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	44
	Какао с молоком	180	3,2	3	22,5	129,6	69
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	62
Итог за завтрак			14,11	15,81	57,11	429,6	
	Кисломолочная продукция	150	4,35	4,8	6	88,5	63
Итог за второй завтрак			4,35	4,8	6	88,5	
Обед	Рассольник	180	1,76	5,98	12,09	109,74	93
	Рыба, запеченная в омлете	150	7,67	16,41	12,88	254,25	114
	Салат «Овощной»	65	1,2	4,12	7,63	71,48	9
	Компот из свежемороженой фруктовой (ягодной) смеси	200	0,025	0,05	15,83	61,86	247
	Хлеб ржаной	25	2	0,7	10	61	5
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5	7
Итог за обед			14,955	28,26	69,73	622,83	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Запеканка из творога с молоком сгущенным	140/40	19,6	16,7	43,1	475,3	117
	Кисель	200	1,4	0	29	122	65
	Кондитерские изделия	50	3,8	4,9	37,2	208,5	42
Итог за ужин			24,8	21,6	109,3	805,8	
Итог за день			58,215	70,47	242,14	1946,73	

с 1 до 3 лет		День 8					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	150	4	4,8	20,1	140	59
	Напиток лимонный	150	0,11	0,01	18,32	72	97
	Бутерброд с маслом	30/4	2,4	6,2	14,62	136	61
Итог за завтрак			5,71	14,67	51,29	344,96	
Второй завтрак	Свежие фрукты	100	0,9	0,2	8,1	43	118
Итог за второй завтрак			0,9	0,2	8,1	43	
Обед	Суп овощной	150	1,8	4,91	10,48	92,44	35
	Плов с мясом	160	11,3	11,2	29,5	264	29
	Салат из квашеной капусты	40	0,39	3,03	1,55	34,82	7
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	62
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	8	50	5
	Хлеб пшеничный	20	1,9	1	9	53	7
Итог за обед			16,78	18,2	75,51	542,52	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Омлет натуральный	80	6,9	10,7	1,8	130,5	56
	Винегрет	40	0,63	3,04	3,91	44,72	1
	Чай с лимоном	150	0,08	0	11,4	45,75	68
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1	11	76	7
Итог за ужин			12,11	14,74	28,11	296,97	
Итог за день			35,5	47,81	163,01	1227,45	

с 3 до 7 лет		День 8					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,2	7,5	30,9	215,4	59
	Напиток лимонный	200	0,15	0,013	24,43	96	97
	Бутерброд с маслом	30/5	1,4	14,6	8,7	172,4	61
Итог за завтрак			4,75	23,073	51,48	405,36	
Второй завтрак	Свежие фрукты	100	0,9	0,2	8,1	43	
Итог за второй завтрак			0,9	0,2	8,1	43	
Обед	Суп овощной	200	2,75	7,3	16,36	140,85	35
	Плов с мясом	200	15,1	14,9	39,4	352	29
	Салат из квашеной капусты	60	0,57	4,03	2,46	48,12	8
	Компот из сухофруктов	200	0,45	0	24,3	99	62
	Хлеб ржаной	25	2	0,7	10	61	5
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5	7
Итог за обед			21,99	23,83	96,12	694,46	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Омлет натуральный	100	8,6	13,4	2,3	163,1	56
	Винегрет	60	0,92	4,06	5,63	61,68	1
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	68
	Хлеб пшеничный	50	6,7	1,5	15	108	7
Итог за ужин			16,32	18,96	38,13	393,78	
Итог за день			43,96	66,063	193,83	1536,6	

с 1 до 3 лет	День 9						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша «Дружба»	150	4	4,8	20,1	140	59
	Кофейный напиток	150	2,2	2	10,6	70	13
	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/10	3,61	5,4	9,75	106	62
Итог за завтрак			9,81	12,2	40,45	316	
Второй завтрак	Кисломолочная продукция	140	4,35	4,8	6	88,5	63
Итог за второй завтрак			4,35	4,8	6	88,5	
Обед	Суп крестьянский с крупой и сметаной	150	1,45	4,46	8,97	81,78	86
	Горошница	130	4,2	2,3	12,5	113	211
	Биточки из птицы	50	7,8	9,5	9,1	124,1	183
	Салат из моркови и яблок	45	0,44	3,03	3,23	43	95
	Компот из свежих фруктов	150	0,14	0,07	31,44	60,24	33
	Хлеб пшеничный	20	1,9	1	9	53	7
Итог за обед			17,35	22,27	66,1	491	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Оладьи со сгущённым молоком	50/15	4,7	4,8	28,3	175,3	52
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Кисель	150	0	0	12	44,88	20
Итог за ужин			5,1	5,2	50,1	267,18	
Итог за день			36,51	47,77	166,95	1207,68	

с 3 до 7 лет		День 9					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша «Дружба»	200	6,2	7,5	30,9	215,4	59
	Кофейный напиток	200	2,808	2,394	12,762	84	66
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	62
Итог за завтрак			14,068	16,894	58,282	444,4	
Второй завтрак	Кисломолочная продукция	150	4,35	4,8	6	88,5	63
Итог за второй завтрак			4,35	4,8	6	88,5	
Обед	Суп крестьянский с крупой и сметаной	180	1,81	5,87	10,87	103,44	86
	Горошница	150	46,3	3,5	18,8	170	211
	Биточки из птицы	80	7,5	11,2	3,42	250,3	183
	Салат из моркови и яблок	60	0,59	4,04	4,3	57,3	95
	Компот из свежих фруктов	200	0,21	0,1	41,68	73,08	33
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5	7
Итог за обед			60,6	22,43	97,57	730,72	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Оладьи со сгущённым молоком	60/25	4,7	4,8	28,3	191,4	52
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Кисель	180	0,1	0	13,5	54	20
Итог за ужин			5,2	5,2	51,6	292,4	
Итог за день			83,71	54,13	217,39	1612,42	

с 1 до 3 лет	День 10						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	150	4	4,8	20,1	140	52
	Кофейный напиток	150	2,2	2	10,6	70	66
	Бутерброд с маслом	30/4	2,4	6,2	14,62	136	61
Итог за завтрак			11,5	18,9	27,02	336,5	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	63
Итог за второй завтрак			0,75	0,15	15,15	69	
Обед	Свекольник со сметаной	150	1,31	2,67	7,21	58,2	91
	Суфле рыбное	70	6,83	3,81	24,8	99,75	11
	Картофельное пюре	90	1,53	2,62	9,03	71	206
	Салат из свеклы с раст. маслом	40	0,32	3,01	1,46	33,1	33
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	62
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	8	50	5
	Хлеб пшеничный	20	1,9	1	9	53	7
Итог за обед			14,14	15,64	82,16	479,29	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Макаронные изделия, запеченные с сыром	100	5,25	5,89	23,92	172,67	204
	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75	256
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1	11	76	7
	Кондитерские изделия	50	3,8	4,9	37,2	208,5	42
Итог за ужин			13,73	11,87	85,87	532,17	
Итог за день			40,12	46,56	210,2	1416,96	

с 3 до 7 лет		День 10					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	200	6,2	7,5	30,9	215,4	52
	Кофейный напиток	200	2,808	2,394	12,762	84	66
	Бутерброд с маслом	30/5	1,4	14,6	8,7	172,4	61
Итог за завтрак			12,808	30,394	23,762	419,5	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	1	0,2	20,2	92	63
Итог за второй завтрак			1	0,2	20,2	92	
Обед	Свекольник со сметаной	180	1,57	3,2	8,66	69,84	91
	Суфле рыбное	80	7,8	4,35	28,3	114	11
	Картофельное пюре	100	1,83	3,14	10,84	85,2	206
	Салат из свеклы с раст. маслом	60	0,5	4,02	2,23	45,3	33
	Компот из сухофруктов	200	0,45	0	24,3	99	62
	Хлеб ржаной	25	2	0,7	10	61	5
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5	7
Итог за обед			17,53	21,59	102,1	615,55	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	7,88	8,83	35,88	259	204
	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	18,33	100	256
	Хлеб пшеничный	50	6,7	1,5	15	108	7
	Кондитерские изделия	50	3,8	4,9	37,2	208,5	42
Итог за ужин			18,62	15,33	106,41	675,5	
Итог за день			49,958	67,514	252,472	1802,55	