

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБОУ ООШ

с. Большая Рязань

Н.Г. Инюткина

Приказ № 18 от 27.02.2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Старший воспитатель

СПДС «Солнышко»

ГБОУ ООШ с. Большая Рязань

Щечкина О.И.

Приказ № 18 от 27.02.2026 г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ 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	<i>Каша геркулесовая молочная</i>	150	2,57	8,51	15,16	188,76	93
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	2,2	2	10,6	76,67	253
	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/4	2,4	6,2	14,62	78	61
Второй завтрак	<i>Сок фруктовый</i>	150	0,75	0,15	15,15	69	63
Итог за завтрак			7,92	16,86	55,53	412,43	
Обед	<i>Суп – уха</i>	200	4,25	2,15	15,95	112,8	41
	<i>Запеканка капустная с говядиной</i>	150	18,4	17,2	7,9	260,2	32
	<i>Соус сметанный</i>	20	0,3	3,37	4,08	30	226
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0,32	0	15,8	81	241
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,5	0,3	8	50	5
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,9	1	9	53	7
Итог за обед			26,67	24,02	60,73	574,44	
Уплотненный полдник с элементами ужина	<i>Запеканка из круп с молоком сгущенным</i>	80/40	12,8	11,5	31,13	343,27	102
	<i>Кондитерские изделия</i>	50	3,8	4,9	37,2	208,5	42
	<i>Чай с сахаром</i>	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	1583,52	

с 3 до 7 лет		День 1					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	<i>Каша геркулесовая молочная</i>	200	7,2	9,4	28,8	226,83	93
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	2,808	2,394	12,762	92	253
	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/5	1,4	14,6	8,7	108	61
Второй завтрак	<i>Сок фруктовый</i>	200	1	0,2	20,2	92	63
Итого за завтрак			12,408	26,594	70,462	518,83	
Обед	<i>Суп – уха</i>	250	5,3	6,5	25,3	150,3	41
	<i>Запеканка капустная с говядиной</i>	200	24,5	23	10,5	347	32
	<i>Соус сметанный</i>	30	0,45	5,06	1,62	45	226
	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,45	0	24,3	99	241
	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2	0,7	10	61	5
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	2,3	1	11,3	64,5	7
Итого за обед			35	36,26	83,02	641,3	
Уплотненный полдник с элементами ужина	<i>Запеканка из круп с молоком сгущенным</i>	100/50	19,6	16,7	43,1	475,3	102
	<i>Кондитерские изделия</i>	50	3,8	4,9	37,2	208,5	42
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0,1	0	13,5	54	74
Итого за ужин			23,5	21,6	93,8	737,8	
Итого за день			70,908	84,454	247,282	1897,93	

с 1 до 3 лет	День 2						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	<i>Каша гречневая на молоке</i>	130	4,5	6,98	16,3	188,06	86
	<i>Какао с молоком</i>	150	2,7	2,5	18,7	118,61	249
	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	20/4/9	3,61	5,4	9,75	106	3
Второй завтрак	<i>Кисломолочная продукция</i>	150	4,35	4,8	6	75	76
Итог за завтрак			17,56	21,16	54,38	487,67	
Обед	<i>Суп гороховый</i>	150	7,13	6,22	17,41	152,41	36
	<i>Суфле из печени</i>	70	13,7	7,5	1,4	128,5	171
	<i>Макароны отварные</i>	110	4,1	0,5	21,3	106,3	14
	<i>Салат из огурцов и помидор</i>	40	0,39	3,03	1,55	34,82	19
	<i>Компот из свежемороженой фруктовой (ягодной) смеси</i>	150	0,02	0,04	13,46	52,48	247
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,5	0,3	8	50	5
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,9	1	9	53	7
Итог за обед			28,83	16,93	72,73	577,51	
Уплотненный полдник с элементами ужина	<i>Омлет натуральный</i>	130	11,2	17,2	3,04	211,76	311
	<i>Салат картофельный с огурцами солеными</i>	45	0,86	3,09	5,47	66	43
	<i>Напиток из шиповника</i>	150	0,18	0,08	13,75	75	256
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	4,5	1	11	76	7
Итог за ужин			7,52	8	40,22	428,76	
Итог за день			48,66	34,54	161,49	1493,94	

с 3 до 7 лет	День 2						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	<i>Каша гречневая на молоке</i>	200	7	10,4	25	224,28	86
	<i>Какао с молоком</i>	180	3,2	3	22,5	155,43	249
	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	30/5/14	5,06	7	14,62	145	3
Второй завтрак	<i>Кисломолочная продукция</i>	180	4,35	4,8	6	90	76
Итог за завтрак			21,21	28,2	45,43	614,71	
Обед	<i>Суп гороховый</i>	250	1,66	3,06	10,89	216,85	36
	<i>Суфле из печени</i>	80	15,5	9,8	1,8	158,1	171
	<i>Макароны отварные</i>	130	4,9	0,6	25,2	125,6	14
	<i>Салат из огурцов и помидор</i>	60	0,57	4,03	2,46	48,12	19
	<i>Компот из свежемороженой фруктовой (ягодной) смеси</i>	200	0,025	0,05	15,83	61,86	247
	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2	0,7	10	61	5
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	2,3	1	11,3	64,5	7
Итог за обед			27,875	19,96	82,31	736,03	
Уплотненный полдник с элементами ужина	<i>Омлет натуральный</i>	150	12,92	19,85	3,51	244,34	311
	<i>Салат картофельный с огурцами солеными</i>	60	1,2	4,12	7,63	88	43
	<i>Напиток из шиповника</i>	200	0,24	0,1	18,33	100	256
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	6,7	1,5	15	108	7
Итог за ужин			17,05	16,86	48,31	540,34	
Итог за день			66,135	65,02	176,04	1891,08	

с 1 до 3 лет		День 3					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	<i>Каша вязкая пшеничная молочная</i>	<i>150</i>	<i>5,26</i>	<i>6,98</i>	<i>21,29</i>	<i>197,35</i>	<i>96</i>
	<i>Напиток лимонный</i>	<i>150</i>	<i>0,11</i>	<i>0,01</i>	<i>18,32</i>	<i>72</i>	<i>282</i>
	<i>Бутерброд с маслом</i>	<i>30/4</i>	<i>2,4</i>	<i>6,2</i>	<i>9,75</i>	<i>78</i>	<i>61</i>
Второй завтрак	<i>Свежие фрукты</i>	<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>9,8</i>	<i>47</i>	<i>118</i>
Итог за завтрак			0,4	0,4	9,8	356,75	
Обед	<i>Щи со свежей капусты</i>	<i>150</i>	<i>5,09</i>	<i>8,04</i>	<i>12,27</i>	<i>136,86</i>	<i>55</i>
	<i>Гуляш мясной</i>	<i>80</i>	<i>7,36</i>	<i>7,5</i>	<i>2,9</i>	<i>123,6</i>	<i>152</i>
	<i>Каша ячневая рассыпчатая</i>	<i>130</i>	<i>6,33</i>	<i>5,65</i>	<i>31,1</i>	<i>227,93</i>	<i>243</i>
	<i>Салат из свеклы отварной</i>	<i>30</i>	<i>1,3</i>	<i>4,04</i>	<i>5,27</i>	<i>26,7</i>	<i>84</i>
	<i>Компот из сухофруктов</i>	<i>150</i>	<i>0,38</i>	<i>0</i>	<i>20,25</i>	<i>82,5</i>	<i>62</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>20</i>	<i>1,5</i>	<i>0,3</i>	<i>8</i>	<i>50</i>	<i>5</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20</i>	<i>1,9</i>	<i>1</i>	<i>9</i>	<i>53</i>	<i>7</i>
Итог за обед			16,36	20,71	67,83	700,59	
Уплотненный полдник с элементами ужина	<i>Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком</i>	<i>150/20</i>	<i>13,78</i>	<i>18,23</i>	<i>29,39</i>	<i>346,64</i>	<i>128</i>
	<i>Чай с сахаром и молоком</i>	<i>150</i>	<i>1,1</i>	<i>1</i>	<i>13,1</i>	<i>65,3</i>	<i>70</i>
	<i>Кондитерские изделия</i>	<i>50</i>	<i>3,8</i>	<i>4,9</i>	<i>37,2</i>	<i>208,5</i>	<i>42</i>
Итог за ужин			19,23	24,03	48,49	667,44	
Итог за день			43	58,33	175,36	1724,78	

с 3 до 7 лет		День 3					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	<i>Каша вязкая пшеничная молочная</i>	200	7	10,4	25	237,58	96
	<i>Напиток лимонный</i>	200	0,15	0,013	24,43	96	282
	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/5	1,4	14,6	14,62	108	61
Второй завтрак	<i>Свежие фрукты</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	118
Итог за завтрак			0,4	0,4	9,8	464	
Обед	<i>Щи со свежей капусты</i>	250	6,85	11,35	18,28	196,16	55
	<i>Гуляш мясной</i>	80	9,83	11,11	4,13	164,8	152
	<i>Каша ячневая рассыпчатая</i>	180	7,6	6,8	37,3	315,60	243
	<i>Салат из свеклы отварной</i>	50	0,8	3,02	4,32	44,5	84
	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,45	0	24,3	99	62
	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2	0,7	10	61	5
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	2,3	1	11,3	64,5	7
Итог за обед			21,19	27,62	88,78	945,56	
Уплотненный полдник с элементами ужина	<i>Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком</i>	160/30	16,78	22,19	35,78	422	128
	<i>Чай с сахаром и молоком</i>	200	1,5	1,3	17,4	87	70
	<i>Кондитерские изделия</i>	50	3,8	4,9	37,2	208,5	42
Итог за ужин			22,63	28,29	59,18	764,5	
Итог за день			52,77	81,323	215,89	2174,06	

с 1 до 3 лет		День 4					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	<i>Каша вязкая манная молочная</i>	150	4	4,8	20,1	197,6	87
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	2,2	2	10,6	76,67	253
	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	30/4/10	3,61	5,4	9,75	106	3
Второй завтрак	<i>Кисломолочная продукция</i>	150	4,35	4,8	6	75	76
Итог за завтрак			14,06	20,3	50,75	427,27	
	<i>Суп с вермишелью</i>	200	1,62	1,71	11,3	124,86	156
	<i>Картофельная запеканка с мясом</i>	180	17,4	17,6	14,2	285	157
	<i>Соус сметанный</i>	20	0,3	3,37	4,08	30	226
	<i>Компот из свежих фруктов</i>	150	0,14	0,07	31,44	60,24	240
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,5	0,3	8	50	5
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,9	1	9	53	7
Итог за обед			22,86	24,05	78,02	667,6	
Уплотненный полдник с элементами ужина	<i>Рулет рисовый с рыбой</i>	150	12,99	6,81	28,04	229,16	4
	<i>Салат из свеклы с соленым огурцом</i>	45	0,32	3,01	1,46	45,75	10
	<i>Кисель</i>	150	0	0	24	116	20
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	4,5	1	11	76	7
Итог за ужин			17,81	10,82	64,5	466,91	
Итог за день			54,73	55,17	193,27	1561,78	

с 3 до 7 лет	День 4						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	<i>Каша вязкая манная молочная</i>	200	6,2	7,5	30,9	225,66	87
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	2,808	2,394	12,762	92	253
	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	30/5/14	5,06	7	14,62	145	3
Итог за второй завтрак	<i>Кисломолочная продукция</i>	180	4,35	4,8	6	90	76
Итог за завтрак			17,91	26,5	68,22	552,66	
	<i>Суп с вермишелью</i>	250	1,94	2,05	13,55	156,08	156
	<i>Картофельная запеканка с мясом</i>	220	23,3	23,5	18,9	380	157
	<i>Соус сметанный</i>	30	0,45	5,06	1,62	45	226
	<i>Компот из свежих фруктов</i>	200	0,21	0,1	41,68	73,08	240
	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2	0,7	10	61	5
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	2,3	1	11,3	64,5	7
Итог за обед			30,2	32,41	97,05	844,16	
Уплотненный полдник с элементами ужина	<i>Рулет рисовый с рыбой</i>	200	17,88	9,05	39,69	316,94	4
	<i>Салат из свеклы с соленым огурцом</i>	60	0,5	4,02	2,23	61	10
	<i>Кисель</i>	200	0	0	24	116	20
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	6,7	1,5	15	108	7
Итог за ужин			25,08	14,57	80,92	601,94	
Итог за день			73,19	73,48	411,41	1998,76	

с 1 до 3 лет		День 5					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	150	4,39	4,36	14,99	178,01	44
	<i>Какао с молоком</i>	150	2,7	2,5	18,7	118,61	249
	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/4	2,4	6,2	14,62	136	61
Второй завтрак	<i>Сок фруктовый</i>	150	0,75	0,15	15,15	69	63
Итого за завтрак			11,12	17,23	60,13	501,62	
Обед	<i>Борщ со сметаной</i>	150	1,28	4,4	6,63	125,5	25
	<i>Фрикадельки мясные</i>	50	6,61	6,06	6,52	108,57	176
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	100	2,12	5,65	31,1	175,33	186
	<i>Свежий огурец</i>	45	0,44	3,03	3,23	6,3	70
	<i>Компот из сухофруктов</i>	150	0,38	0	20,25	82,5	62
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,5	0,3	8	50	5
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,9	1	9	53	7
Итого за обед			14,27	18,78	83,66	601,2	
Уплотненный полдник с элементами ужина	<i>Капуста тушеная с мясом птицы</i>	150	5,09	7,09	10,98	201	336
	<i>Свежие фрукты</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	150	0	0	12	44,88	20
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	4,5	1	11	76	7
Итого за ужин			10,07	8,49	43,18	368,88	
Итого за день			35,46	44,63	186,97	1471,7	

с 3 до 7 лет		День 5					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	200	5,85	5,81	19,99	207,53	44
	<i>Какао с молоком</i>	180	3,2	3	22,5	155,43	249
	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/5	1,4	14,6	8,7	172,4	61
Второй завтрак	<i>Сок фруктовый</i>	180	1	0,2	20,2	92	63
Итого за завтрак			11,84	27,83	65,38	627,36	
Обед	<i>Борщ со сметаной</i>	250	1,59	5,8	8,06	183,4	25
	<i>Фрикадельки мясные</i>	70	9,26	8,49	9,13	152	176
	<i>Каша гречневая</i>	150	4,5	6,4	21,9	263	186
	<i>Свежий огурец</i>	60	0,59	4,04	4,3	8,4	70
	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,45	0	24,3	99	62
	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2	0,7	10	61	5
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	2,3	1	11,3	64,5	7
Итого за обед			20,79	24,34	87,78	831,3	
Уплотненный полдник с элементами ужина	<i>Капуста тушеная с мясом птицы</i>	200	5,9	9,12	13,26	269	336
	<i>Свежие фрукты</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	180	0,1	0	13,5	54	20
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	6,7	1,5	15	108	7
Итого за ужин			13,1	11,02	53,26	478	
Итого за день			45,73	63,19	206,42	1936,66	

с 1 до 3 лет		День 6					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	<i>Каша ячневая молочная</i>	150	4	4,8	20,1	192,76	173
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	2,2	2	10,6	76,67	253
	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/4	2,4	6,2	14,62	136	61
Второй завтрак	<i>Сок фруктовый</i>	150	0,75	0,15	15,15	69	63
Итого за завтрак			10,45	14,45	63,67	474,43	
Обед	<i>Суп рыбный</i>	150	5,91	2,9	9,09	86,1	95
	<i>Бефстроганов из мяса</i>	160	9,82	11,45	2,91	153,76	148
	<i>Макароны отварные</i>	110	4,1	0,5	21,3	106,3	14
	<i>Салат из квашеной капусты с луком</i>	40	0,51	2,58	2,91	38,07	84
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0,38	0	20,25	82,5	241
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,5	0,3	8	50	5
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,9	1	9	53	7
Итого за обед			23,97	16,2	71,68	567,86	
Уплотненный полдник с элементами ужина	<i>Рагу овощное</i>	150	2,23	4,04	10,16	86,67	77
	<i>Напиток из шиповника</i>	150	0,18	0,08	13,75	75	256
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	4,5	1	11	76	7
	<i>Кондитерские изделия</i>	50	3,8	4,9	37,2	208,5	42
Итого за ужин			10,71	10,02	72,11	446,17	
Итого за день			45,13	40,67	207,46	1488,46	

с 3 до 7 лет		День 6					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	<i>Каша ячневая молочная</i>	200	6,2	7,5	30,9	231,83	173
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	2,808	2,394	12,762	92	253
	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/5	1,4	14,6	8,7	172,4	61
Второй завтрак	<i>Сок фруктовый</i>	180	1	0,2	20,2	92	63
Итог за завтрак			13	26,70	77,46	588,23	
Обед	<i>Суп рыбный</i>	200	7,09	3,47	10,91	103,3	95
	<i>Бефстроганов из мяса</i>	180	11,95	14,86	4,24	198,04	148
	<i>Макаронны отварные</i>	130	4,9	0,6	25,2	125,6	14
	<i>Салат из квашеной капусты с луком</i>	60	0,51	2,58	2,91	52,75	84
	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,45	0	24,3	99	241
	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2	0,7	10	61	5
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	2,3	1	11,3	64,5	7
Итог за обед			29,17	20,69	87,45	687,64	
Уплотненный полдник с элементами ужина	<i>Рагу овощное</i>	180	2,67	4,82	12,19	104	77
	<i>Напиток из шиповника</i>	200	0,24	0,1	18,33	100	256
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	6,7	1,5	15	108	7
	<i>Кондитерские изделия</i>	50	3,8	4,9	37,2	208,5	42
Итог за ужин			13,41	11,32	82,72	520,5	

Итого 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	Каша вязкая пшеничная молочная	150	5,26	6,98	21,29	197,35	96	
	Какао с молоком	150	2,7	2,5	18,7	118,61	249	
	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/10	3,61	5,4	9,75	106	62	
Второй завтрак	Кисломолочная продукция	150	4,35	4,8	6	75	76	
Итого за завтрак			15,05	17,06	49,44	496,96		
Обед	Свекольник со сметаной	150	1,31	2,67	7,21	127,22	34	
	Рыба, под омлетом	100	5,19	15,41	5,88	161,34	71	
	Салат «Зимний»	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	
Итого за обед			10,88	24,39	51,8	560,97		
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	
Итого за ужин			17,65	16,4	90,08	643,27		
Итого за день			43,58	57,85	191,32	1674,2		

с 3 до 7 лет		День 7					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	<i>Каша вязкая пшеничная молочная</i>	200	7	10,4	25	237,58	96
	<i>Какао с молоком</i>	180	3,2	3	22,5	155,43	249
	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	30/5/14	5,06	7	14,62	145	62
Второй завтрак	<i>Кисломолочная продукция</i>	180	4,35	4,8	6	90	76
Итог за завтрак			18,14	20,61	63,11	628,01	
Обед	<i>Свекольник со сметаной</i>	250	1,57	3,2	8,66	184,66	34
	<i>Рыба, под омлетом</i>	150	7,67	16,41	12,88	209,74	71
	<i>Салат «Зимний»</i>	65	1,2	4,12	7,63	71,48	9
	<i>Компот из свежемороженой фруктовой (ягодной) смеси</i>	200	0,025	0,05	15,83	61,86	247
	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2	0,7	10	61	5
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	2,3	1	11,3	64,5	7
Итог за обед			14,955	28,26	69,73	653,24	
Уплотненный полдник с элементами ужина	<i>Запеканка из творога с молоком сгущенным</i>	140/40	19,6	16,7	43,1	475,3	117
	<i>Кисель</i>	200	1,4	0	29	122	65
	<i>Кондитерские изделия</i>	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	2087,05	

с 1 до 3 лет	День 8						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	<i>Каша вязкая манная молочная</i>	150	4	4,8	20,1	197,6	87
	<i>Напиток лимонный</i>	150	0,11	0,01	18,32	72	282
	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/4	2,4	6,2	14,62	136	61
<i>Второй завтрак</i>	<i>Свежие фрукты</i>	100	0,9	0,2	8,1	43	118
Итог за завтрак			6,61	4,69	60,3	448,6	
Обед	<i>Суп овощной</i>	150	1,8	4,91	10,48	92,44	35
	<i>Плов с курами</i>	180	11,3	11,2	29,5	331,4	180
	<i>Салат из огурцов и помидор</i>	40	0,39	3,03	1,55	34,82	19
	<i>Компот из сухофруктов</i>	150	0,38	0	20,25	82,5	62
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,5	0,3	8	50	5
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,9	1	9	53	7
Итог за обед			16,78	18,2	75,51	644,16	
Уплотненный полдник с элементами ужина	<i>Омлет натуральный</i>	130	11,2	17,2	3,04	211,76	311
	<i>Винегрет овощной</i>	45	0,63	3,04	3,91	57,13	90
	<i>Чай с сахаром и молоком</i>	150	1,1	1	13,1	65,3	70
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	4,5	1	11	76	7
Итог за ужин			12,11	14,74	28,11	410,19	
Итог за день			35,5	47,81	163,01	1502,95	

с 3 до 7 лет		День 8					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	<i>Каша вязкая манная молочная</i>	200	6,2	7,5	30,9	225,66	87
	<i>Напиток лимонный</i>	200	0,15	0,013	24,43	96	282
	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/5	1,4	14,6	8,7	172,4	61
<i>Второй завтрак</i>	<i>Свежие фрукты</i>	100	0,9	0,2	8,1	43	
Итог за завтрак			5,65	23,273	59,58	537,06	
Обед	<i>Суп овощной</i>	200	2,75	7,3	16,36	140,85	35
	<i>Плов с курами</i>	200	15,1	14,9	39,4	415,8	180
	<i>Салат из огурцов и помидор</i>	60	0,57	4,03	2,46	48,12	19
	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,45	0	24,3	99	62
	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2	0,7	10	61	5
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	2,3	1	11,3	64,5	7
Итог за обед			21,99	23,83	96,12	829,27	
Уплотненный полдник с элементами ужина	<i>Омлет натуральный</i>	150	12,92	19,85	3,51	244,34	311
	<i>Винегрет овощной</i>	60	0,92	4,06	5,63	76,17	90
	<i>Чай с сахаром и молоком</i>	200	1,5	1,3	17,4	87	70
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	6,7	1,5	15	108	7
Итог за ужин			16,32	18,96	38,13	515,51	
Итог за день			43,96	66,063	193,83	1881,84	

с 1 до 3 лет		День 9					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	<i>Каша гречневая молочная жидкая</i>	130	4,5	6,98	16,3	144,5	57
	<i>Какао с молоком</i>	150	2,7	2,5	18,7	118,61	249
	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	30/4/10	3,61	5,4	9,75	106	62
Второй завтрак	<i>Кисломолочная продукция</i>	150	4,35	4,8	6	75	76
Итог за завтрак			14,16	17	46,45	444,11	
Обед	<i>Суп крестьянский с крупой и сметаной</i>	150	1,45	4,46	8,97	81,78	86
	<i>Горошница</i>	130	4,2	2,3	12,5	113	211
	<i>Биточки из птицы</i>	50	7,8	9,5	9,1	156,04	178
	<i>Салат из свежих огурцов</i>	30	0,44	3,03	3,23	43	80
	<i>Компот из свежих фруктов</i>	180	0,14	0,07	31,44	60,24	240
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,9	1	9	53	7
Итог за обед			17,35	22,27	66,1	507,06	
Уплотненный полдник с элементами ужина	<i>Оладьи со сгущённым молоком</i>	50/15	4,7	4,8	28,3	175,3	52
	<i>Свежие фрукты</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	150	0	0	12	44,88	200
Итог за ужин			5,1	5,2	50,1	267,18	
Итог за день			36,51	47,77	166,95	1218,35	

с 3 до 7 лет		День 9					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	<i>Каша гречневая молочная жидкая</i>	200	7	10,4	25	222,4	57
	<i>Какао с молоком</i>	180	3,2	3	22,5	155,43	249
	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	30/5/14	5,06	7	14,62	145	62
Второй завтрак	<i>Кисломолочная продукция</i>	180	4,35	4,8	6	90	76
Итог за завтрак			18,418	21,694	64,284	612,83	
Обед	<i>Суп крестьянский с крупой и сметаной</i>	180	1,81	5,87	10,87	103,44	86
	<i>Горошница</i>	150	46,3	3,5	18,8	170	211
	<i>Биточки из птицы</i>	80	7,5	11,2	3,42	184,16	178
	<i>Салат из свежих огурцов</i>	50	0,59	4,04	4,3	57,3	80
	<i>Компот из свежих фруктов</i>	200	0,21	0,1	41,68	90	240
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	2,3	1	11,3	64,5	7
Итог за обед			60,6	22,43	97,57	652,48	
Уплотненный полдник с элементами ужина	<i>Оладьи со сгущённым молоком</i>	60/25	4,7	4,8	28,3	191,4	52
	<i>Свежие фрукты</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	180	0,1	0	13,5	54	200
Итог за ужин			5,2	5,2	51,6	292,4	

Итого 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		<i>Каша вязкая молочная «Дружба»</i>	150	5,1	6,1	23,3	191,72	84
		<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	2,2	2	10,6	76,67	253
		<i>Бутерброд с маслом</i>	30/4	2,4	6,2	14,62	136	61
Второй завтрак		<i>Сок фруктовый</i>	150	0,75	0,15	15,15	69	63
Итого за завтрак				12,25	19,05	42,17	473,39	
Обед		<i>Рассольник ленинградский с мясом со сметаной</i>	150	1,41	4,55	9,99	116,11	33
		<i>Суфле рыбное</i>	70	6,83	3,81	24,8	99,75	110
		<i>Картофельное пюре</i>	130	1,53	2,62	9,03	137,0	206
		<i>Салат из свеклы с раст. маслом</i>	40	0,32	3,01	1,46	33,1	84
		<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0,38	0	20,25	82,5	241
		<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,5	0,3	8	50	5
		<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,9	1	9	53	7
Итого за обед				14,14	15,64	82,16	548,06	
Уплотненный полдник с элементами ужина		<i>Макаронные изделия отварные с сыром</i>	150	9,29	10,01	22,71	218	204
		<i>Напиток из шиповника</i>	150	0,18	0,08	13,75	75	256
		<i>Хлеб пшеничный</i>	30	4,5	1	11	76	7
		<i>Кондитерские изделия</i>	50	3,8	4,9	37,2	208,5	42

Итого за ужин			13,73	11,87	85,87	577,5	
Итого за день			40,12	46,56	210,2	1598,95	

с 3 до 7 лет		День 10					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	<i>Каша вязкая молочная «Дружба»</i>	200	7,8	9,5	35,8	224,98	84
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	2,808	2,394	12,762	92	253
	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/5	1,4	14,6	8,7	172,4	61
Второй завтрак	<i>Сок фруктовый</i>	180	1	0,2	20,2	92	63
Итого за завтрак			13,808	30,594	43,9,62	581,38	
Обед	<i>Рассольник ленинградский с мясом со сметаной</i>	180	1,76	5,98	12,09	145	33
	<i>Суфле рыбное</i>	80	7,8	4,35	28,3	114	110
	<i>Картофельное пюре</i>	150	1,83	3,14	10,84	158,3	206
	<i>Салат из свеклы с раст. маслом</i>	60	0,5	4,02	2,23	45,3	84
	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,45	0	24,3	99	241
	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2	0,7	10	61	5
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	2,3	1	11,3	64,5	7
Итого за обед			17,53	21,59	102,1	670,8	
Уплотненный полдник с элементами ужина	<i>Макаронные изделия отварные с сыром</i>	200	11,17	10,28	31,78	264	204
	<i>Напиток из шиповника</i>	200	0,24	0,1	18,33	100	256
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	6,7	1,5	15	108	7

	<i>Кондитерские изделия</i>	50	3,8	4,9	37,2	208,5	42
Итого за ужин			18,62	15,33	106,41	680,5	
Итого за день			49,958	67,514	252,472	1932,68	