

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБОУ ООШ с.Б.Рязань  
Н.Г.Инюткина  
03.03.2024 г. Приказ №21

**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	Каша геркулесовая молочная	150	2,57	8,51	15,16	188,76	84
	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,2	2	10,6	70	13
	Бутерброд с маслом	30/4	2,4	6,2	14,62	136	61
<b>Итог за завтрак</b>			<b>7,17</b>	<b>16,71</b>	<b>40,38</b>	<b>394,76</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	63
<b>Итог за второй завтрак</b>			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	
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	79
	Соус сметанный	20	0,3	3,37	4,08	30	89
	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
<b>Итог за обед</b>			<b>26,67</b>	<b>24,02</b>	<b>60,73</b>	<b>547,49</b>	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Запеканка из круп с молоком сгущенным	100/30	12,8	11,5	31,13	343,27	75
	Кондитерские изделия	50	3,8	4,9	37,2	208,5	42
	Чай с сахаром	150	0	0	12	44,88	11
<b>Итог за ужин</b>			<b>16,6</b>	<b>16,4</b>	<b>80,33</b>	<b>596,65</b>	
<b>Итог за день</b>			<b>51,19</b>	<b>57,28</b>	<b>196,59</b>	<b>1607,9</b>	

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	84
	Кофейный напиток	200	2,808	2,394	12,762	84	13
	Бутерброд с маслом	30/5	1,4	14,6	8,7	172,4	61
<b>Итог за завтрак</b>			<b>11,408</b>	<b>26,394</b>	<b>50,262</b>	<b>484,8</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	63
<b>Итог за второй завтрак</b>			<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	
Обед	Суп – уха	250	5,3	6,5	25,3	150,3	67
	Запеканка капустная с говядиной	200	24,5	23	10,5	347	79
	Соус сметанный	30	0,45	5,06	1,62	45	89
	Компот из сухофруктов	200	0,45	0	24,3	99	9
	Хлеб ржаной	25	2	0,7	10	61	5
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5	7
<b>Итог за обед</b>			<b>35</b>	<b>36,26</b>	<b>83,02</b>	<b>766,8</b>	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Запеканка из круп с молоком сгущенным	140/40	19,6	16,7	43,1	475,3	75
	Кондитерские изделия	50	3,8	4,9	37,2	208,5	42
	Чай с сахаром	180	0,1	0	13,5	54	11
<b>Итог за ужин</b>			<b>23,5</b>	<b>21,6</b>	<b>93,8</b>	<b>737,8</b>	
<b>Итог за день</b>			<b>70,908</b>	<b>84,454</b>	<b>247,282</b>	<b>2081,4</b>	

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	37
	Какао с молоком	150	2,7	2,5	18,7	108	10
	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/10	3,61	5,4	9,75	106	62
<b>Итог за завтрак</b>			<b>13,21</b>	<b>6,78</b>	<b>48,38</b>	<b>280</b>	
Второй завтрак	Кисломолочная продукция	130	4,35	4,8	6	88,5	65
<b>Итог за второй завтрак</b>			<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>88,5</b>	
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	20
	Макаронны отварные	120	4,1	0,5	21,3	106,3	297
	Салат из свеклы с раст. маслом	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	31
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	8	50	5
	Хлеб пшеничный	20	1,9	1	9	53	7
<b>Итог за обед</b>			<b>23,58</b>	<b>14,96</b>	<b>66,89</b>	<b>503,48</b>	
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	69
	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75	83
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1	11	76	7
<b>Итог за ужин</b>			<b>7,52</b>	<b>8</b>	<b>40,22</b>	<b>287,3</b>	
<b>Итог за день</b>			<b>48,66</b>	<b>34,54</b>	<b>161,49</b>	<b>1159,28</b>	

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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>16,86</b>	<b>23,4</b>	<b>39,42</b>	<b>437,7</b>	
Второй завтрак	Кисломолочная продукция	150	4,35	4,8	6	88,5	63
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>88,5</b>	
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	297
	Салат из свеклы с раст. маслом	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
<b>Итого за обед</b>			<b>27,875</b>	<b>19,96</b>	<b>82,31</b>	<b>624,32</b>	
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
<b>Итого за ужин</b>			<b>17,05</b>	<b>16,86</b>	<b>48,31</b>	<b>457,88</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>66,135</b>	<b>65,02</b>	<b>176,04</b>	<b>1608,4</b>	

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	45
	Напиток лимонный	150	0,11	0,01	18,32	72	97
	Бутерброд с маслом	30/4	2,4	6,2	14,62	136	61
<b>Итог за завтрак</b>			<b>7,01</b>	<b>13,19</b>	<b>49,24</b>	<b>352,5</b>	
Второй завтрак	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	118
<b>Итог за второй завтрак</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,23	4,38	4,91	64,08	34
	Гуляш мясной	80	7,36	7,5	2,9	126,21	35
	Каша ячневая вязкая	130	3,6	4,5	21,22	167	3
	Салат из свежих огурцов и помидор	40	1,3	4,04	5,27	61,28	16
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	9
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	8	50	5
	Хлеб пшеничный	20	1,9	1	9	53	7
<b>Итог за обед</b>			<b>16,36</b>	<b>20,71</b>	<b>67,83</b>	<b>577,61</b>	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком	150/20	13,78	18,23	29,39	346,64	49
	Чай с молоком	150	1,1	1	13,1	65,3	18
	Кондитерские изделия	50	3,8	4,9	37,2	208,5	42
<b>Итог за ужин</b>			<b>19,23</b>	<b>24,03</b>	<b>48,49</b>	<b>500,44</b>	
<b>Итог за день</b>			<b>43</b>	<b>58,33</b>	<b>175,36</b>	<b>1477,55</b>	

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	45
	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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>8,55</b>	<b>25,013</b>	<b>58,13</b>	<b>490,8</b>	
Второй завтрак	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	118
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,54	5,78	5,99	82,2	34
	Гуляш мясной	100	9,83	11,11	4,13	190,24	35
	Каша ячневая вязкая	150	4,5	5	30,6	206,9	3
	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,8	3,02	4,32	42,93	16
	Компот из сухофруктов	200	0,45	0	24,3	99	9
	Хлеб ржаной	25	2	0,7	10	61	5
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5	7
<b>Итого за обед</b>			<b>21,19</b>	<b>27,62</b>	<b>88,78</b>	<b>751,96</b>	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком	160/30	16,78	22,19	35,78	422	49
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	17,4	87	18
	Кондитерские изделия	50	3,8	4,9	37,2	208,5	42
<b>Итого за ужин</b>			<b>22,63</b>	<b>28,29</b>	<b>59,18</b>	<b>597,5</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>52,77</b>	<b>81,323</b>	<b>215,89</b>	<b>1887,26</b>	

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	32
	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,7	2,5	18,7	108	13
	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/10	3,61	5,4	9,75	106	62
<b>Итог за завтрак</b>			<b>9,71</b>	<b>15,5</b>	<b>44,75</b>	<b>361</b>	
	Кисломолочная продукция	140	4,35	4,8	6	88,5	63
<b>Итог за второй завтрак</b>			<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>88,5</b>	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,3	66,75	152
	Картофельная запеканка с мясом	150	17,4	17,6	14,2	285	12
	Соус сметанный	20	0,3	3,37	4,08	30	226
	Компот из свежих фруктов	150	0,14	0,07	31,44	60,24	17
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	8	50	5
	Хлеб пшеничный	20	1,9	1	9	53	7
<b>Итог за обед</b>			<b>22,86</b>	<b>24,05</b>	<b>78,02</b>	<b>544,99</b>	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Рулет рисовый с рыбой	150	12,99	6,81	28,04	229,16	44
	Салат из солёных огурцов	40	0,32	3,01	1,46	33,1	5
	Кисель	150	0	0	24	116	20
<b>Итог за ужин</b>	Хлеб пшеничный	30	4,5	1	11	76	7
<b>Итог за день</b>			<b>4,82</b>	<b>4,01</b>	<b>36,46</b>	<b>225,1</b>	



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	32
	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,2	3	22,5	129,6	13
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	62
<b>Итог за завтрак</b>			<b>13,56</b>	<b>21,7</b>	<b>62,22</b>	<b>500,8</b>	
	Кисломолочная продукция	150	4,35	4,8	6	88,5	63
<b>Итог за второй завтрак</b>			<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>88,5</b>	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,94	2,05	13,55	80,1	152
	Картофельная запеканка с мясом	200	23,3	23,5	18,9	380	12
	Соус сметанный	30	0,45	5,06	1,62	45	226
	Компот из свежих фруктов	200	0,21	0,1	41,68	73,08	17
	Хлеб ржаной	25	2	0,7	10	61	5
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5	7
<b>Итог за обед</b>			<b>30,2</b>	<b>32,41</b>	<b>97,05</b>	<b>703,68</b>	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Рулет рисовый с рыбой	200	17,88	9,05	39,69	316,94	44
	Салат из солёных огурцов	60	0,5	4,02	2,23	45,3	5
	Кисель	200	0	0	24	116	20
<b>Итог за ужин</b>	Хлеб пшеничный	50	6,7	1,5	15	108	7
<b>Итог за день</b>			<b>25,08</b>	<b>14,57</b>	<b>80,92</b>	<b>586,24</b>	

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	37
	Какао с молоком	150	2,7	2,5	18,7	108	10
	Бутерброд с маслом	30/4	2,4	6,2	14,62	136	61
<b>Итог за завтрак</b>			<b>10,37</b>	<b>17,21</b>	<b>44,98</b>	<b>436,76</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	63
<b>Итог за второй завтрак</b>			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	
Обед	Борщ со сметаной	150	1,28	4,4	6,63	71,28	82
	Фрикадельки мясные	50	6,61	6,06	6,52	108,57	80
	Каша гречневая	130	2,12	5,65	31,1	104,9	65
	Соус красный	35	0,44	3,03	3,23	43	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
<b>Итог за обед</b>			<b>14,27</b>	<b>18,78</b>	<b>83,66</b>	<b>491,95</b>	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Запеканка капустная	150	5,09	7,09	10,98	125,6	222
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Чай с лимоном	150	0,08	0	11,4	45,75	15
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1	11	76	7
<b>Итог за ужин</b>			<b>10,07</b>	<b>8,49</b>	<b>43,18</b>	<b>294,35</b>	
<b>Итог за день</b>			<b>35,46</b>	<b>44,63</b>	<b>186,97</b>	<b>1292,06</b>	

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	37
	Какао с молоком	180	3,2	3	22,5	129,6	10
	Бутерброд с маслом	30/5	1,4	14,6	8,7	172,4	61
<b>Итог за завтрак</b>			<b>10,84</b>	<b>27,63</b>	<b>45,18</b>	<b>533,83</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	1	0,2	20,2	92	63
<b>Итог за второй завтрак</b>			<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	
Обед	Борщ со сметаной	250	1,59	5,8	8,06	90,84	82
	Фрикадельки мясные	70	9,26	8,49	9,13	152	80
	Каша гречневая	150	4,5	6,4	21,9	263	65
	Соус красный	50	0,59	4,04	4,3	57,3	7
	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
<b>Итог за обед</b>			<b>20,79</b>	<b>24,34</b>	<b>87,78</b>	<b>761,34</b>	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Запеканка капустная	200	5,9	9,12	13,26	155,9	222
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	15
	Хлеб пшеничный	50	6,7	1,5	15	108	7
<b>Итог за ужин</b>			<b>13,1</b>	<b>11,02</b>	<b>53,26</b>	<b>371,9</b>	
<b>Итог за день</b>			<b>45,73</b>	<b>63,19</b>	<b>206,42</b>	<b>1759,07</b>	

с 1 до 3 лет		День 6					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	150	5,1	6,1	23,3	184,3	14
	Кофейный напиток	150	2,2	2	10,6	70	66
	Бутерброд с маслом	30/4	2,4	6,2	14,62	136	61
<b>Итог за завтрак</b>			<b>9,7</b>	<b>14,3</b>	<b>48,52</b>	<b>390,3</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	63
<b>Итог за второй завтрак</b>			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	
Обед	Суп картофельный с рыбой	150	5,91	2,9	9,09	86,1	156
	Бефстроганов из мяса	160	9,82	11,45	2,91	153,76	19
	Макароны отварные	120	4,1	0,5	21,3	106,3	297
	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,51	2,58	2,91	36,2	51
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	9
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	8	50	5
	Хлеб пшеничный	20	1,9	1	9	53	7
<b>Итог за обед</b>			<b>23,97</b>	<b>16,2</b>	<b>71,68</b>	<b>537,96</b>	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Рагу овощное	150	2,23	4,04	10,16	86,67	90
	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75	83
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1	11	76	7
	Кондитерские изделия	50	3,8	4,9	37,2	208,5	42
<b>Итог за ужин</b>			<b>10,71</b>	<b>10,02</b>	<b>72,11</b>	<b>446,17</b>	
<b>Итог за день</b>			<b>45,13</b>	<b>40,67</b>	<b>207,46</b>	<b>1443,43</b>	

с 3 до 7 лет		День 6					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	200	7,8	9,5	35,8	283,6	14
	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
<b>Итог за завтрак</b>			<b>12,008</b>	<b>26,494</b>	<b>57,262</b>	<b>540</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	1	0,2	20,2	92	63
<b>Итог за второй завтрак</b>			<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	7,09	3,47	10,91	103,3	156
	Бефстроганов из мяса	180	11,95	14,86	4,24	198,04	19
	Макароны отварные	150	4,9	0,6	25,2	125,6	297
	Салат из свеклы с раст. маслом	60	0,51	2,58	2,91	36,2	51
	Компот из сухофруктов	200	0,45	0	24,3	99	9
	Хлеб ржаной	25	2	0,7	10	61	5
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5	7
<b>Итог за обед</b>			<b>29,17</b>	<b>20,69</b>	<b>87,45</b>	<b>659,84</b>	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Рагу овощное	180	2,67	4,82	12,19	104	90
	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	18,33	100	83
	Хлеб пшеничный	50	6,7	1,5	15	108	7
	Кондитерские изделия	50	3,8	4,9	37,2	208,5	42
<b>Итог за ужин</b>			<b>13,41</b>	<b>11,32</b>	<b>82,72</b>	<b>520,5</b>	
<b>Итог за день</b>			<b>55,588</b>	<b>58,704</b>	<b>247,632</b>	<b>1812,34</b>	

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	39
	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
<b>Итог за завтрак</b>			<b>10,7</b>	<b>12,26</b>	<b>43,44</b>	<b>330,25</b>	
	Кисломолочная продукция	140	4,35	4,8	6	88,5	63
<b>Итог за второй завтрак</b>			<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>88,5</b>	
Обед	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	150	1,41	4,55	9,99	87,03	139
	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	31
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	8	50	5
	Хлеб пшеничный	20	1,9	1	9	53	7
<b>Итог за обед</b>			<b>10,88</b>	<b>24,39</b>	<b>51,8</b>	<b>519,19</b>	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/30	12,8	11,5	31,13	343,27	22
	Кисель	150	1,05	0	21,75	91,5	65
	Кондитерские изделия	50	3,8	4,9	37,2	208,5	42
<b>Итог за ужин</b>			<b>17,65</b>	<b>16,4</b>	<b>90,08</b>	<b>643,27</b>	
<b>Итог за день</b>			<b>43,58</b>	<b>57,85</b>	<b>191,32</b>	<b>1581,21</b>	

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	39
	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
<b>Итог за завтрак</b>			<b>14,11</b>	<b>15,81</b>	<b>57,11</b>	<b>429,6</b>	
	Кисломолочная продукция	150	4,35	4,8	6	88,5	63
<b>Итог за второй завтрак</b>			<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>88,5</b>	
Обед	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	180	1,76	5,98	12,09	109,74	139
	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	31
	Хлеб ржаной	25	2	0,7	10	61	5
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5	7
<b>Итог за обед</b>			<b>14,955</b>	<b>28,26</b>	<b>69,73</b>	<b>622,83</b>	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Запеканка из творога с молоком сгущенным	140/40	19,6	16,7	43,1	475,3	22
	Кисель	200	1,4	0	29	122	65
	Кондитерские изделия	50	3,8	4,9	37,2	208,5	42
<b>Итог за ужин</b>			<b>24,8</b>	<b>21,6</b>	<b>109,3</b>	<b>805,8</b>	
<b>Итог за день</b>			<b>58,215</b>	<b>70,47</b>	<b>242,14</b>	<b>1946,73</b>	

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	32
	Напиток лимонный	150	0,11	0,01	18,32	72	97
	Бутерброд с маслом	30/4	2,4	6,2	14,62	136	61
<b>Итог за завтрак</b>			<b>5,71</b>	<b>14,67</b>	<b>51,29</b>	<b>344,96</b>	
Второй завтрак	Свежие фрукты	100	0,9	0,2	8,1	43	118
<b>Итог за второй завтрак</b>			<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>43</b>	
Обед	Суп овощной	150	1,8	4,91	10,48	92,44	5
	Плов с мясом	160	11,3	11,2	29,5	264	38
	Салат из свежих огурцов и помидор	40	0,39	3,03	1,55	34,82	12
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	9
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	8	50	5
	Хлеб пшеничный	20	1,9	1	9	53	7
<b>Итог за обед</b>			<b>16,78</b>	<b>18,2</b>	<b>75,51</b>	<b>542,52</b>	
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
<b>Итог за ужин</b>			<b>12,11</b>	<b>14,74</b>	<b>28,11</b>	<b>296,97</b>	
<b>Итог за день</b>			<b>35,5</b>	<b>47,81</b>	<b>163,01</b>	<b>1227,45</b>	



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	32
	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
<b>Итог за завтрак</b>			<b>4,75</b>	<b>23,073</b>	<b>51,48</b>	<b>405,36</b>	
Второй завтрак	Свежие фрукты	100	0,9	0,2	8,1	43	118
<b>Итог за второй завтрак</b>			<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>43</b>	
Обед	Суп овощной	200	2,75	7,3	16,36	140,85	5
	Плов с мясом	200	15,1	14,9	39,4	352	38
	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,57	4,03	2,46	48,12	12
	Компот из сухофруктов	200	0,45	0	24,3	99	9
	Хлеб ржаной	25	2	0,7	10	61	5
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5	7
<b>Итог за обед</b>			<b>21,99</b>	<b>23,83</b>	<b>96,12</b>	<b>694,46</b>	
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
<b>Итог за ужин</b>			<b>16,32</b>	<b>18,96</b>	<b>38,13</b>	<b>393,78</b>	
<b>Итог за день</b>			<b>43,96</b>	<b>66,063</b>	<b>193,83</b>	<b>1536,6</b>	

с 1 до 3 лет	День 9						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	130	4	4,8	20,1	140	4
	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,2	2	10,6	70	13
	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/10	3,61	5,4	9,75	106	62
<b>Итог за завтрак</b>			<b>9,81</b>	<b>12,2</b>	<b>40,45</b>	<b>316</b>	
Второй завтрак	Кисломолочная продукция	140	4,35	4,8	6	88,5	65
<b>Итог за второй завтрак</b>			<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>88,5</b>	
Обед	Суп крестьянский с крупой и сметаной	150	1,45	4,46	8,97	81,78	160
	Горошница	130	4,2	2,3	12,5	113	96
	Биточки из птицы	50	7,8	9,5	9,1	124,1	13
	Свежий огурец	60	0,59	4,04	4,3	57,3	95
	Компот из свежих фруктов	150	0,14	0,07	31,44	60,24	17
	Хлеб пшеничный	20	1,9	1	9	53	7
<b>Итог за обед</b>			<b>17,35</b>	<b>22,27</b>	<b>66,1</b>	<b>491</b>	
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
	Чай с лимоном и сахаром	150	0	0	12	44,88	15
<b>Итог за ужин</b>			<b>5,1</b>	<b>5,2</b>	<b>50,1</b>	<b>267,18</b>	
<b>Итог за день</b>			<b>36,51</b>	<b>47,77</b>	<b>166,95</b>	<b>1207,68</b>	

с 3 до 7 лет		День 9					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,2	7,5	30,9	215,4	4
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,808	2,394	12,762	84	4
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	13
<b>Итог за завтрак</b>			<b>14,068</b>	<b>16,894</b>	<b>58,282</b>	<b>444,4</b>	62
Второй завтрак	Кисломолочная продукция	150	4,35	4,8	6	88,5	
<b>Итог за второй завтрак</b>			<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>88,5</b>	65
Обед	Суп крестьянский с крупой и сметаной	180	1,81	5,87	10,87	103,44	
	Горошница	150	46,3	3,5	18,8	170	160
	Биточки из птицы	80	7,5	11,2	3,42	250,3	96
	Свежий огурец	60	0,59	4,04	4,3	57,3	13
	Компот из свежих фруктов	200	0,21	0,1	41,68	73,08	95
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5	17
<b>Итог за обед</b>			<b>60,6</b>	<b>22,43</b>	<b>97,57</b>	<b>730,72</b>	7
Уплотненный полдник с элементами ужина	Оладьи со сгущённым молоком	60/25	4,7	4,8	28,3	191,4	
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	52
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,1	0	13,5	54	118
<b>Итог за ужин</b>			<b>5,2</b>	<b>5,2</b>	<b>51,6</b>	<b>292,4</b>	
<b>Итог за день</b>			<b>83,71</b>	<b>54,13</b>	<b>217,39</b>	<b>1612,42</b>	

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	13
	Какао на молоке	150	2,2	2	10,6	70	66
	Бутерброд с маслом	30/4	2,4	6,2	14,62	136	61
<b>Итог за завтрак</b>			<b>11,5</b>	<b>18,9</b>	<b>27,02</b>	<b>336,5</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	63
<b>Итог за второй завтрак</b>			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	
Обед	Свекольник со сметаной	150	1,31	2,67	7,21	58,2	70
	Суфле рыбное	70	6,83	3,81	24,8	99,75	11
	Картофельное пюре	90	1,53	2,62	9,03	71	8
	Соленый огурец	40	0,32	3,01	1,46	33,1	33
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	9
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	8	50	5
	Хлеб пшеничный	20	1,9	1	9	53	7
<b>Итог за обед</b>			<b>14,14</b>	<b>15,64</b>	<b>82,16</b>	<b>479,29</b>	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Макаронные изделия, запеченные с сыром	100	5,25	5,89	23,92	172,67	85
	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
<b>Итог за ужин</b>			<b>13,73</b>	<b>11,87</b>	<b>85,87</b>	<b>532,17</b>	
<b>Итог за день</b>			<b>40,12</b>	<b>46,56</b>	<b>210,2</b>	<b>1416,96</b>	

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	13
	Какао на молоке	150	2,2	2	10,6	70	66
	Бутерброд с маслом	30/5	1,4	14,6	8,7	172,4	61
<b>Итог за завтрак</b>			<b>12,808</b>	<b>30,394</b>	<b>23,762</b>	<b>419,5</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	1	0,2	20,2	92	63
<b>Итог за второй завтрак</b>			<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	
Обед	Свекольник со сметаной	180	1,57	3,2	8,66	69,84	70
	Суфле рыбное	80	7,8	4,35	28,3	114	11
	Картофельное пюре	100	1,83	3,14	10,84	85,2	8
	Соленый огурец	40	0,32	3,01	1,46	33,1	33
	Компот из сухофруктов	200	0,45	0	24,3	99	9
	Хлеб ржаной	25	2	0,7	10	61	5
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5	7
<b>Итог за обед</b>			<b>17,53</b>	<b>21,59</b>	<b>102,1</b>	<b>615,55</b>	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	7,88	8,83	35,88	259	85
	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
<b>Итог за ужин</b>			<b>18,62</b>	<b>15,33</b>	<b>106,41</b>	<b>675,5</b>	
<b>Итог за день</b>			<b>49,958</b>	<b>67,514</b>	<b>252,472</b>	<b>1802,55</b>	