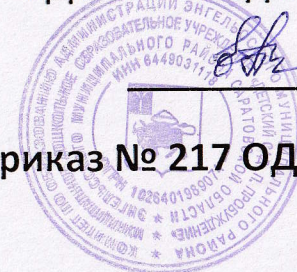


УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ

«Детский сад п. Пробуждение»



Е.А.Полинская

Приказ № 217 ОД от 12.10.2023г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

МДОУ «Детский сад п. Пробуждение»

ПОЛДНИК:	КИСЕЛЬ	150	0,42	0,04	22,65	92,7	0,8	233
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,64	6,26	26,96	179,0	-	469
			4,06	6,30	39,61	271,7	0,8	
УЖИН:	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	160	3,06	2,99	31,01	193,35	0,20	45
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	20	1,56	0,2	9,6	47,15	-	4
	ЧАЙ С САХАРОМ	220	0,3	-	15,4	61,6	-	391
			4,92	3,19	51,01	322,1	0,20	
ИТОГО:			42,08	48,14	206,83	1369,21	10,51	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ВОЗРАСТ: 3,0-7,0 ЛЕТ

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК:	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	180/5	4,89	3,80	30,04	173,7	-	314
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ С МАСЛОМ	30/5	2,3	4,36	14,62	108,7	-	1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.85	2.41	14,36	91,0	1,17	395
			10,04	12,57	59,29	273,4	1,17	
ЗАВТРАК 2:	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0	10,1	42,66	2,0	399
			0,5	0	10,1	42,66	2,0	
ОБЕД:	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,6	2,35	3.86	39,0	4.8	93
	СУП ГОРОХОВЫЙ НА М/К БУЛЬОНЕ	180	3,95	3,79	11,75	97,02	4,18	81
	ПЛОВ С МЯСОМ	130	4.78	3,91	22,92	145,99	-	317
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	30	2,34	0,3	14,4	70,72	-	4
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	13,0	67,6	-	5
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,02	24,99	101.7	0,36	376
			27,12	27,87	90,55	742,03	9,34	
ПОЛДНИК:	КИСЕЛЬ	200	0,57	0,06	30,21	123,6	1,1	233

	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,64	6,26	26,96	179,0	-	469
			6,12	6,32	47,17	302,6	1,1	
УЖИН:	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	200	3,82	3,74	38,76	241,69	0,25	45
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	20	1,56	0,2	9,6	47,15	-	4
	ЧАЙ С САХАРОМ	230	0,32	-	16,1	64,4	-	391
			10,7	13,94	64,46	433,24	0,25	
ИТОГО:			55,57	60,7	271,84	1793,93	13,86	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ВОЗРАСТ: 1,6-3,0 ЛЕТ

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2								
ЗАВТРАК:	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	155	2,32	3,96	24,08	142,0	-	168
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ С МАСЛОМ	30/5	2,85	7,55	14,53	136,72	-	1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,50	2,13	11,34	74,67	1,04	395
			7,67	9,64	42,95	353,39	1,04	
ЗАВТРАК 2:	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	144
			0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	
ОБЕД:	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	30	0,36	1,41	2,31	23,4	2,88	93
	СУП -УХА	150	5,3	6,5	25,3	150,3	12,05	45
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	110	4,62	2,53	13,75	124,3	-	96
	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	40	6,43	5,8	6,66	04,68	0,36	305
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	20	0,3	1,42	2,52	0,24	0,48	349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	20	1,56	0,2	9,6	47,15	-	4

	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,95	0,38	9,75	50,7	-	5
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	376
			15,19	19,26	57,72	585,8	16,07	
ПОЛДНИК:	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,20	397
	СУШКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,01	3,65	34,5	103,28	-	12
			7,16	6,37	47,76	192,28	1,2	
УЖИН:	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	140	20,76	15,20	21,43	305,0	0,26	230
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	40	0,77	1,81	5,31	40,6	0,12	351
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1С	20	1,56	0,2	9,6	47,15	-	4
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14,0	28,0	0	391
			13,29	12,21	50,34	420,75	0,38	
ИТОГО:			44,31	47,88	208,27	1598,94	131,65	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ВОЗРАСТ: 3,0-7,0 ЛЕТ

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2								
ЗАВТРАК:	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	185	3,09	4,07	32,09	177,0	-	168
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ С МАСЛОМ	30/5	2,85	7,55	14,53	136,72	-	1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,82	2,4	12,76	84,01	1,17	395
			11,76	13,02	52,38	397,73	1,17	
ЗАВТРАК 2:	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	144
			0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	
ОБЕД:	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	50	0,3	2,35	3,86	39,0	4,8	93
	СУП -УХА	180	6,62	8,12	31,63	187,88	15,63	45
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	130	5,46	2,99	16,25	146,73	-	96
	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	50	8,03	7,24	8,32	130,84	0,45	305
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	20	0,3	1,42	2,52	0,24	0,48	349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	30	2,34	0,3	14,4	70,72	-	4

	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	13,0	67,6	-	5
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	376
			21,31	23,92	94,97	694,6	21,72	
ПОЛДНИК:	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	4,55	17,58	118,89	1,59	397
	СУШКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,01	3,65	34,5	103,28	-	12
			8,09	8,2	38,08	272,17	1,59	
УЖИН:	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	160	23,73	17,38	24,50	348,8	0,3	230
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,96	2,26	6,63	50,75	0,15	351
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1С	20	1,56	0,2	9,6	47,15	-	4
	ЧАЙ С САХАРОМ	220	0,22	0	14,4	30,8	-	391
			13,47	16,84	65,13	477,5	0,45	
ИТОГО:			55,13	62,38	260,36	1889,11	34,93	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ВОЗРАСТ:1.6- 3,0 ЛЕТ

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК:	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5	5,83	7,82	21,78	181,0	0,78	314
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ С МАСЛОМ	30/5	2,85	7,55	14,53	136,72	-	1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,50	2,13	11,34	74,67	1,04	395
			8,91	9,7	42,98	332,01	1,83	
ЗАВТРАК 2:	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	100	0,07	0,6	12,21	48,0	32,0	97
			0,07	0,6	12,21	48,0	32,0	
ОБЕД:	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,43	1,83	2,51	27,27	2,85	33
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/К Б-НЕ	150	1,04	2,93	5,09	50,85	11,08	67
	МАКАРОНИК С МЯСОМ	120	15,4	16,36	27,15	317,2	0,46	292
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,44	2,12	3,78	0,36	0,71	349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	30	2,34	0,3	14,4	70,72	-	4
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,25	6,5	33,8	-	5

	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	376
			18,28	19,21	69,26	562,95	15,4	
ПОЛДНИК:	СНЕЖОК	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,20	397
	ПЕЧЕНЬЕ	50	7,9	4,69	25,0	173,0	0,03	12
			6,05	6,41	32,96	262,0	1,23	
УЖИН:	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ	120	14,68	3,76	13,05	144,7	9,12	133
	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ	50	6,14	5,0	1,10	74,26	1,35	34
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	30	2,34	0,3	14,4	70,72	-	4
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	-	14,0	28,0	-	391
			11,36	11,03	52,55	397,68	10,47	
ИТОГО:			44,67	46,95	209,96	1602,64	60,93	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ВОЗРАСТ: 3,0 -7,0ЛЕТ

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК:	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	180/5	6,87	9,38	26,13	218,99	0,93	314
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ С МАСЛОМ	30/5	2,85	7,55	14,53	136,72	-	1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,82	2,4	12,76	84,01	1,17	395
			10,9	12,99	52,56	398,32	2,15	
ЗАВТРАК 2:	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	100	0,07	0,6	12,21	48,0	3,2	97
			0,07	0,6	12,21	48,0	3,2	
ОБЕД:	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,72	3,05	4,18	45,45	4,75	33
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/К Б-НЕ	180	1,25	3,51	6,11	61,02	14,77	67
	МАКАРОННИК С МЯСОМ	140	16,3	17,62	29,23	341,5	0,49	292
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,44	2,12	3,78	0,36	0,71	349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	30	2,34	0,3	14,4	70,72	-	4
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	13,0	67,6	-	5

	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,02	24,99	101,7	17,98	376
			20,35	23,62	90,69	677,95	38,7	
ПОЛДНИК:	СНЕЖОК	200	4,08	4,55	17,58	118,89	1,59	397
	ПЕЧЕНЬЕ	50	7,9	4,69	25,0	173,0	0,03	12
			9,98	9,24	42,58	291,89	1,62	
УЖИН:	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ	150	3,27	11,70	23,03	211,0,	10,91	133
	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ	50	6,14	5,0	1,10	74,26	1,35	34
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	30	2,34	0,3	14,4	70,72	-	4
	ЧАЙ С САХАРОМ	220	0,22	-	14,4	30,86	30,8	391
			12,97	17,0	62,93	476,84	43,06	
ИТОГО:			54,27	63,45	260,91	1893,4	88,73	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ВОЗРАСТ: 1.6-3,0 ЛЕТ

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК:	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120/5	3,75	4,9	24,0	154,5	0	314
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ С МАСЛОМ, СЫРОМ	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07	3
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,82	2,4	12,76	84,01	1,17	395
			10,3	9,18	41,32	307,51	8,17	
ЗАВТРАК 2:	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	-	10,1	42,66	2,0	
			0,5	-	10,1	42,66	2,0	
ОБЕД:	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	30	1,36	1,39	2,84	29,3	4,37	38
	СУП – ЛАПША ДОМ. НА КУР Б-НЕ	150	1,72	1,85	10,10	63,9	4,95	82
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,47	3,52	12,04	144,65	0	165
	СУФЛЕ КУРИНОЕ	40	7,47	7,37	1,47	102,4	0,16	310

	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	20	0,29	1,41	2,52	0,24	0,47	349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	20	1,56	0,2	9,6	47,15	-	4
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,95	0,38	9,75	50,7	-	5
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	376
			17,42	16,14	68,15	483,09	10,25	
ПОЛДНИК:	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2	397
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	7,3	7,6	23,2	201,1	0,04	458
			7,45	6,32	36,16	290,1	1,24	
УЖИН:	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МАСЛОМ	180	5,17	5,6	18,25	147,5	0,91	93
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	20	1,56	0,2	9,6	47,15	-	4
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	-	14,0	28,0	-	391
			10,93	11,8	52,85	332,65	0,91	
ИТОГО:			46,6	46,44	208,58	1456,01	22,57	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ВОЗРАСТ: 3,0-7.0 ЛЕТ

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК:	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140/5	4,62	6,04	29,6	190,55	-	314
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ С МАСЛОМ, СЫРОМ	30/5/20	6,68	8,45	19,38	180,0	0,11	3
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,13	2,67	14,18	93,35	1,31	395
			10,43	17,16	53,16	343,9	1,42	
ЗАВТРАК 2:	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	-	10,1	42,66	2,0	
			0,5	-	10,1	42,66	2,0	
ОБЕД:	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	50	1,81	1,85	3,78	39,06	5,83	38
	СУП – ЛАПША ДОМ. НА КУР Б-НЕ	180	2,06	2,22	12,12	76,68	5,94	82
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	2,7	3,84	13,14	157,8	0	165
	СУФЛЕ КУРИНОЕ	50	9,34	9,21	1,84	128,0	0,02	310
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	20	0,29	1,41	2,52	0,24	0,47	349

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	40	3,12	0,4	19,2	94,29	-	4
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,95	0,38	9,75	50,7	-	5
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	376
			21,72	19,33	87,34	638,47	12,62	
ПОЛДНИК:	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	4,55	17,58	118,89	1,59	397
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	7,3	7,6	23,2	201,1	0,04	458
			7,38	12,15	40,78	249,99	1,63	
УЖИН:	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МАСЛОМ	210	6,04	5,48	19,78	152,46	0,96	93
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	20	1,56	0,2	9,6	47,15	-	4
	ЧАЙ С САХАРОМ	220	0,22	-	14,4	30,8	-	391
			13,87	5,68	63,78	430,41	0,96	
ИТОГО:			53,9	54,32	255,16	1706,43	26,45	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ВОЗРАСТ: 1.6-3,0 ЛЕТ

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5								
ЗАВТРАК:	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,29	3,15	21,22	126,75	-	314
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ С МАСЛОМ	30/5	2,85	7,55	14,53	136,72	-	1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,50	2,13	11,34	74,67	1,04	395
			8,64	9,83	42,09	298,14	1,04	
ЗАВТРАК 2:	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	100	0,12	0,05	9,17	50,0	7,3	98
			0,12	0,05	9,17	50,0	7,3	
ОБЕД:	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	1,36	1,39	2,84	29,3	4,37	67
	СУП «КУДРЯВЫЙ» НА КУР. Б-НЕ	150	3,07	4,43	11,92	99,82	9,92	80
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	120	13,03	10,61	8,81	156,79	2,96	275
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	20	1,56	0,2	9,6	47,15	-	4
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,95	0,38	9,75	50,7	-	5
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	376

	ФРУКТОВ							
			15,27	17,03	68,75	528,21	17,55	
ПОЛДНИК:	МОЛОКО	150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	400
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,8	37,16	208,5	-	12
			5,38	8,88	34,74	233,5	2,05	
УЖИН:	РИС ОТВАРНОЙ	120	2,88	4,32	29,4	167,76	0	315
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	40	8,25	2,69	6,68	84,0	2,12	100
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	20	0,29	1,41	2,52	0,24	0,47	349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	20	1,56	0,2	9,6	47,15	-	4
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	-	14,0	28,0	-	391
			9,18	11,62	52,2	367,15	2,59	
ИТОГО:			42,59	47,41	206,95	1477,3	30,53	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ВОЗРАСТ: 3,0 -7,0ЛЕТ

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5								
ЗАВТРАК:	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	185	3,95	3,78	25,47	152,1	-	314
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ С МАСЛОМ	30/5	2,85	7,55	14,53	136,72	-	1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,82	2,4	12,76	84,01	1,17	395
			11,62	13,73	52,76	327,83	1,17	
ЗАВТРАК 2:	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	100	0,12	0,05	9,17	50,0	7,3	98
			0,12	0,05	9,17	50,0	7,3	
ОБЕД:	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,81	1,85	3,78	39,06	39,06	67
	СУП «КУДРЯВЫЙ» НА КУР. Б-НЕ	180	3,67	4,78	14,12	114,19	11,77	80
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	140	15,20	11,58	10,51	182,92	3,64	275
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	30	2,34	0,3	14,4	70,72	-	4
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	13,0	67,6	-	5
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	376

	ФРУКТОВ							
			20,02	24,03	92,8	642,11	54,83	
ПОЛДНИК:	МОЛОКО	200	6,11	5,44	10,11	113,33	2,73	400
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,8	37,16	208,5	-	12
			8,44	9,69	40,83	285,83	2,73	
УЖИН:	РИС ОТВАРНОЙ	140	3,36	5,04	34,34	195,72	0	315
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	12,37	4,03	10,02	126,0	3,18	100
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,44	2,12	3,78	0,36	0,71	349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	20	1,56	0,2	9,6	47,15	-	4
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	-	14,0	28,0	-	391
			14,93	14,39	66,74	457,23	3,89	
ИТОГО:			55,13	61,89	262,3	1808,76	69,98	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ВОЗРАСТ: 1.6-3,0 ЛЕТ

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6								
ЗАВТРАК:	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С М/САХАРОМ	150/5	4,2	3,95	24,41	150,0	-	314
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ С МАСЛОМ	30/5	2,85	7,55	14,53	136,72	-	1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2.50	2.13	11,34	74,67	1,04	395
			9,49	9,55	44,2	287,39	1,7	
ЗАВТРАК 2:	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	-	10,1	42,66	2,0	399
			0,5	-	10,1	42,66	2,0	
ОБЕД:	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,43	1,83	2,51	27,27	2,85	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА М/К .Б-НЕ	150	1,26	2,02	7,28	51,9	3,45	85
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,47	3,52	12,04	144,65	-	165
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	40	5,16	4,07	1,31	62,5	0,28	277
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	20	1,56	0,2	9,6	47,15	-	4
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,95	0,38	9,75	50,7	-	5

	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	376
			12,59	17,6	71,65	475,99	8,4	
ПОЛДНИК:	КИСЕЛЬ	150	0,42	0,04	22,65	92,7	0,82	233
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,39	6,98	26,07	181,0	-	470
			5,81	7,02	33,72	213,7	0,82	
УЖИН:	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР							
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	80	1,58	2,97	7,59	63,2	13,1	132
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	2,05	2,78	16,12	108,0	14,7	125
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	20	1,56	0,2	9,6	47,15	-	4
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	-	14,0	28,0	-	391
			11,39	11,95	54,31	339,35	27,8	
ИТОГО:			44,28	46,12	213,98	1358,39	40,72	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ВОЗРАСТ: 3,0-7,0 ЛЕТ

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6								
ЗАВТРАК:	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	185	5,1	4,75	29,29	180,0	-	314
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ С МАСЛОМ	30/5	2,85	7,55	14,53	136,72	-	1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,82	2,4	12,76	84,01	1,17	395
			10,87	12,19	52,28	367,93	1,97	
ЗАВТРАК 2:	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	-	10,1	42,66	2,0	399
			0,5	-	10,1	42,66	2,0	
ОБЕД:	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,72	3,05	4,18	45,45	4,75	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА М/К .Б-НЕ	180	2,1	2,42	8,74	62,82	4,14	85
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2,92	4,16	14,23	170,95	-	165
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	6,45	5,09	1,64	78,12	0,35	277
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	30	2,34	0,3	14,4	70,72	-	4
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	13,0	67,6	-	5

	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	376
			19,62	23,94	91,78	690,97	10,68	
ПОЛДНИК:	КИСЕЛЬ	200	0,57	0,06	30,21	123,6	1,1	233
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,39	6,98	26,07	181,0	-	470
			7,96	9,04	38,28	274,6	1,1	
УЖИН:	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР							
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	80	1,58	2,97	7,59	63,2	13,1	132
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,43	3,34	19,26	116,8	17,58	125
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	30	2,34	0,3	14,4	70,72	-	4
	ЧАЙ С САХАРОМ	220	0,22	-	14,4	30,8	-	391
			12,57	15,01	65,65	421,52	30,68	
ИТОГО:			53,52	60,18	258,09	1797,68	46,43	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ВОЗРАСТ: 1.6-3,0 ЛЕТ

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 7								
ЗАВТРАК:	КАША «ДРУЖБА» МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5	4,09	6,85	23,39	169,0	-	314
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ С МАСЛОМ	30/5	2,42	7,55	14,53	136,72	-	1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,50	2,13	11,34	74,67	1,04	395
			9,01	9,53	40,26	320,39	1,04	
ЗАВТРАК 2:	АПЕЛЬСИН	100	0,2	0,9	8,1	43,0	60,0	145
			0,2	0,9	8,1	43,0	60,0	
ОБЕД:	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	1,36	1,39	2,84	29,3	4,37	67
	СУП РЫБНЫЙ С ПШЕНОМ	150	12,74	0,3	9,22	105,44	5,9	43
	МЯСО ОТВАРНОЕ ТУШЕНОЕ С КАРТОФЕЛЕМ ПО- ДОМАШНЕМУ	100	8,26	7,49	8,69	140,07	3,94	100
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	20	1,56	0,2	9,6	47,15	-	4

	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,95	0,38	9,75	50,7	-	5
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	376
			18,27	10,22	71,6	535,38	12,99	
ПОЛДНИК:	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	400
	КУХ С ПОСЫПКОЙ	50	5,91	5,19	35,49	212,65	0,4	449
			7,49	7,27	33,07	237,65	2,45	
УЖИН:	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	3,88	7,97	21,11	172,28	-	204
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	63,0	-	213
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	30	2,34	0,3	14,4	70,72	-	4
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	-	14,0	28,0	-	391
			11,5	12,87	49,79	374,0	-	
ИТОГО:			46,47	49,79	202,82	1510,42	76,4	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ВОЗРАСТ: 3,0-7,0 ЛЕТ

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 7								
ЗАВТРАК:	КАША «ДРУЖБА» МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	180/5	5,5	8,77	29,27	213,0	-	314
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ С МАСЛОМ	30/5	2,42	7,55	14,53	136,72	-	1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,82	2,4	14,76	84,01	1,17	395
			10,74	12,72	54,56	383,73	1,17	
ЗАВТРАК 2:	АПЕЛЬСИН	100	0,2	0,9	8,1	43,0	60,0	145
			0,2	0,9	8,1	43,0	60,0	
ОБЕД:	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,81	1,85	3,78	39,06	5,83	67
	СУП РЫБНЫЙ С ПШЕНОМ	180	15,93	0,75	11,52	126,52	7,38	43
	МЯСО ОТВАРНОЕ ТУШЕНОЕ С КАРТОФЕЛЕМ ПО- ДОМАШНЕМУ	120	9,91	8,98	10,43	168,08	4,73	100
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	30	2,34	0,3	14,4	70,72	-	4

	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	13,0	67,6	-	5
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	376
			17,9	23,6	97,42	570,07	17,22	
ПОЛДНИК:	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,11	5,44	10,11	113,33	2,73	400
	КУХ С ПОСЫПКОЙ	50	5,91	5,19	35,49	212,65	0,4	449
			9,02	10,63	40,60	285,98	3,13	
УЖИН:	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	4,48	9,2	24,36	198,8	-	204
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	63,0	-	213
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	30	2,34	0,3	14,4	70,72	-	4
	ЧАЙ С САХАРОМ	230	0,46	-	16,1	32,2	-	391
			14,36	14,1	65,14	464,72	-	
ИТОГО:			57,22	61,95	265,82	1847,5	81,52	

ЯСЛИ	Б	Ж	У	ККАЛ
1	42,08	48,14	206,83	1369,21
2	44,31	47,88	208,27	1598,94
3	44,67	46,95	209,96	1602,64
4	46,6	46,44	208,58	1456,01
5	42,59	47,41	206,95	14,773
6	44,28	46,12	213,98	158,39
7	46,47	49,79	202,82	1510,42
8	43,08	49,8	203,58	1388,43
9	46,75	47,85	212,78	1591,19
10	42,44	47,67	201,34	1396,91
ИТОГО	43,83	47,8	207,5	1464,94

САД	Б	Ж	У	ККАЛ
1	55,57	60,7	271,84	1793,93
2	55,13	62,38	260,36	1889,11
3	54,27	63,45	260,91	1893,4
4	53,9	54,32	255,16	1706,43
5	55,13	61,89	262,3	1808,76
6	53,52	60,18	258,09	1797,68
7	67,22	61,95	265,82	1847,5
8	56,29	58,18	276,24	1730,13
9	57,96	60,38	266,0	1842,33
10	54,72	61,24	258,17	1769,17
ИТОГО	54,37	60,46	263,48	1810,84

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ВОЗРАСТ: 1.6-3,0 ЛЕТ

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8								
ЗАВТРАК:	КАША ВЯЗКАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150/5	4,05	5,69	20,36	149,0	-	314
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ С МАСЛОМ /СЫРОМ	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07	3
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,35	2,0	10,64	70,01	0,98	395
			8,13	9,57	42,56	288,01	1,05	
ЗАВТРАК 2:	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	100	0,07	0,6	12,21	48,0	3,2	97
			0,07	0,6	12,21	48,0	3,2	
ОБЕД:	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,36	1,41	2,31	23,4	2,88	93
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ НА КУР.Б-НЕ	150	3,07	3,21	9,68	79,95	3,49	81
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	8,84	5,67	12,53	136,66	12,52	298
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	20	0,29	1,41	2,52	0,24	0,47	349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	20	1,56	0,2	9,6	47,15	-	4

	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,95	0,38	9,75	50,7	-	5
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	376
			17,4	20,71	69,22	504,57	19,66	
ПОЛДНИК:	КАКАО НА МОЛОКЕ	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,20	397
	СУШКИ ВАНИЛЬНЫЕ	50	4,01	3,65	34,5	103,28	-	12
			7,16	6,37	30,46	208,28	1,2	
УЖИН:	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,22	3,06	17,6	107,06	16,11	125
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	40	3,9	2,17	14,15	57,0	0,21	256
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,44	2,12	3,78	0,36	0,71	349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1С.	20	1,56	0,2	9,6	47,15	-	4
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	-	14,0	28,0	-	391
			10,32	12,55	51,13	339,57	17,03	
ИТОГО:			43,08	49,8	203,58	1388,43	42,14	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ВОЗРАСТ: 3,0 -7,0 ЛЕТ

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8								
ЗАВТРАК:	КАША ВЯЗКАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180	5,39	6,38	27,13	187,0	-	314
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ С МАСЛОМ /СЫРОМ	30/5/15	6,68	8,45	19,39	180,0	0,11	3
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2,65	2,26	12,04	79,33	1,11	395
			10,72	11,09	54,56	346,33	1,22	
ЗАВТРАК 2:	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	100	0,07	0,6	12,21	48,0	3,2	97
			0,07	0,6	12,21	48,0	3,2	
ОБЕД:	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,6	2,35	3,86	39,0	4,8	93
	СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА КУР.Б-НЕ	180	3,68	3,85	11,61	95,94	4,19	81
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	10,61	6,81	15,04	164,0	15,03	298
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	20	0,29	1,41	2,52	0,24	0,47	349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	40	3,12	0,4	19,2	94,29	-	4

	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,95	0,38	9,75	50,7	-	5
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	376
			20,65	15,58	94,97	645,87	24,56	
ПОЛДНИК:	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4,08	3,55	17,58	118,89	1,59	397
	СУШКИ ВАНИЛЬНЫЕ	50	4,01	3,65	34,5	103,28	-	12
			8,09	7,2	42,08	252,17	1,59	
УЖИН:	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,43	3,34	19,26	116,80	17,58	125
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50	4,87	2,65	17,68	71,25	0,26	256
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,44	2,12	3,78	0,36	0,71	349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1С.	20	1,56	0,2	9,6	47,15	-	4
	ЧАЙ С САХАРОМ	230	0,46	-	16,1	32,2	-	391
			13,76	14,31	66,42	437,76	18,55	
ИТОГО:			56,29	58,18	276,24	1730,13	49,41	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ВОЗРАСТ: 1.6-3,0 ЛЕТ

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9								
ЗАВТРАК:	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МАСЛОМ	155	4,53	4,2	13,69	110,7	0,68	93
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ С МАСЛОМ	30/5	2,85	7,55	14,53	136,72	-	1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,50	2,13	11,34	74,67	1,04	395
			9,27	9,13	52,28	556,14	2,07	
ЗАВТРАК 2:	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	-	10,1	42,66	2,0	499
			0,5	-	10,1	42,66	2,0	
ОБЕД:	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,38	0,07	1,61	8,05	10,0	69
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/К Б-НЕ	150	1,09	2,95	7,64	61,5	6,17	57
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	100	12,23	3,13	10,88	120,59	4,27	276
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	20	1,56	0,2	9,6	47,15	-	4

	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,95	0,38	9,75	50,7	-	5
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	376
			19,54	19,75	57,31	357,74	20,74	
ПОЛДНИК:	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2	397
	ПИРОЖОК С КАРТОШКОЙ	50	3,15	1,82	20,46	111,0	0,34	454
			6,15	7,55	33,46	239,5	1,54	
УЖИН:	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	130	18,92	13,45	30,41	318,75	0,23	235
	ПОВИДЛО	50	-	-	33,0	126,0	0,8	358
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	20	1,56	0,2	9,6	47,15	-	4
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	-	14,0	28,0	-	391
			11,29	11,42	53,63	395,15	12,8	
ИТОГО:			46,75	47,85	212,78	1591,19	25,26	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ВОЗРАСТ: 3,0-7,0 ЛЕТ

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9								
ЗАВТРАК:	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МАСЛОМ	185	6,05	5,6	18,25	147,5	0,91	93
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ С МАСЛОМ	30/5	2,85	7,55	14,53	136,72	-	1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,82	2,4	14,76	84,01	1,17	395
			11,44	12,41	53,84	411,8	2,17	
ЗАВТРАК 2:	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	-	10,1	42,66	2,0	499
			0,5	-	10,1	42,66	2,0	
ОБЕД:	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,50	0,09	2,15	10,73	13,33	69
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/К Б-НЕ	180	1,89	4,71	12,74	102,5	10,28	57
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	120	15,01	4,07	11,97	144,54	8,97	276
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	30	2,34	0,3	14,4	70,72	-	4
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	13,0	67,6	-	5
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	376

	ФРУКТОВ							
			22,23	22,69	96,25	617,79	32,94	
ПОЛДНИК:	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	4,55	17,58	118,89	1,59	397
	ПИРОЖОК С КАРТОШКОЙ	50	3,15	1,82	20,46	111,0	0,34	454
			9,6	9,8	39,56	610,73	0,6	
УЖИН:	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	21,94	15,16	35,27	369,75	0,26	235
	ПОВИДЛО	50	-	-	33,0	126,0	0,8	358
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	20	1,56	0,2	9,6	47,15	-	4
	ЧАЙ С САХАРОМ	230	0,46	-	16,1	32,2	-	391
			14,69	15,48	66,25	459,35	16,52	
ИТОГО:			57,96	60,38	266,0	1842,33	37,71	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ВОЗРАСТ: 1.6-3,0 ЛЕТ

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10								
ЗАВТРАК:	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150 /5	3,29	3,15	21,22	126,75	-	168
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ С МАСЛОМ	30/5	2,85	7,55	14,53	136,72	-	1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,50	2,13	11,36	74,68	1,04	395
			8,64	9,83	41,11	299,15	1,04	
ЗАВТРАК 2:	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	100	0,12	0,05	9,17	50,0	7,3	978
			0,12	0,05	9,17	50,0	7,3	
ОБЕД:	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	30	1,36	1,39	2,84	29,3	4,37	38
	РАССОЛЬНИК НА М/К Б-НЕ	150	1,68	1,97	7,68	55,2	4,12	74
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	2,98	6,13	16,24	132,52	-	204
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	40	5,16	4,07	1,31	62,5	0,28	277
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	30	2,34	0,3	14,4	70,72	-	4

	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,25	6,5	33,8	-	5
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	376
			16,45	9,36	66,08	482,93	18,8	
ПОЛДНИК:	РЯЖЕНКА	150	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	401
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,8	37,16	208,5	-	12
			6,3	7,54	33,42	209,0	1,54	
УЖИН:	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	130	16,9	4,3	14,36	180,44	12,09	294
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,44	2,12	3,78	0,36	0,71	349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	20	1,56	0,2	9,6	47,15	-	4
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	-	14,0	28,0	-	391
			10,93	11,89	50,56	355,83	0,82	
ИТОГО:			42,44	47,67	201,34	1396,91	29,5	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ВОЗРАСТ: 3,0-7,0 ЛЕТ

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10								
ЗАВТРАК:	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ САХАРОМ	185	5,6	4,76	25,17	166,0	-	168
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ С МАСЛОМ	30/5	2,85	7,55	14,53	136,72	-	1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,82	2,41	12,76	84,01	1,17	395
			11,27	12,72	52,46	386,73	1,17	
ЗАВТРАК 2:	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	100	0,12	0,05	9,17	50,0	7,3	98
			0,12	0,05	9,17	50,0	7,3	
ОБЕД:	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	50	1,81	1,85	3,78	39,06	5,83	38
	РАССОЛЬНИК НА М/К Б-НЕ	180	2,01	2,36	9,21	66,24	4,94	74
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	3,58	7,36	19,49	159,03	-	204
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО	50	6,45	5,09	1,64	78,12	0,35	277

	МЯСА							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	40	3,12	0,4	19,2	94,29	-	4
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,95	0,38	9,75	50,7	-	5
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	376
			21,33	25,69	93,97	638,18	23,0	
ПОЛДНИК:	РЯЖЕНКА	200	5,8	5,0	8,4	102,23	0,6	401
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,8	37,16	208,5	-	12
			8,23	7,37	38,04	269,89	1,93	
УЖИН:	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	170	22,1	5,63	18,75	235,96	0,71	294
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,44	2,12	3,78	0,36	0,71	349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1СОРТ	20	1,56	0,2	9,6	47,15	-	4
	ЧАЙ С САХАРОМ	230	0,46	-	16,1	32,2	-	391
			13,77	15,41	64,53	424,37	0,91	
ИТОГО:			54,72	61,24	258,17	1769,17	34,31	

