

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Полазненский детский сад №7»
(МБДОУ «Полазненский детский сад №7»)



**Примерное двухнедельное меню для детей
в возрасте от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет,
посещающих дошкольное образовательное учреждение**

Составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20
с использованием сборника технологических нормативов, рецептур блюд
и кулинарных изделий для детских садов, школ
(Издание 4-е, с дополнениями, Уральский региональный центр питания, 2021)

1день	1,5-3	3-7
завтрак		
Каша пшеничная вязкая	180	200
кофейный напиток с молоком	150	180
батон	20	30
сыр	8	12
всего завтрак	358	422
2 завтрак		
сок фруктовый	133	133
обед		
Винегрет овощной	30	50
Борщ с капустой и картофелем	150	180
Гуляш из говядины	50	70
Пюре картофельное	110	130
Компот из смеси с/ф	150	180
хлеб пшеничный формовой	20	30
хлеб ржаной	40	50
всего обед	550	690
полдник		
Кефир	180	200
Печенье	30	50
всего полдник	210	250
ужин		
Рыба, запеченная с яйцом	70	80
Рис отварной	120	150
Чай с сахаром	180	200
хлеб пшеничный формовой	20	20
всего ужин	390	450
итого за день	1641	1945

2 день	1,5-3	3-7
завтрак		
Каша овсяная жидкая	180	200
какао с молоком	150	180
батон	20	30
всего завтрак	350	410
2 завтрак		
Фрукты свежие	100	100
обед		
Салат картофельный с огурцами солеными	40	60
Рассольник ленинградский	150	180
Бигус	160	200
Компот из смеси с/ф	150	180
хлеб пшеничный формовой	20	30
хлеб ржаной	40	50
всего обед	560	700
полдник		
Ватрушка с повидлом	60	60
Молоко	150	200
всего полдник	210	260
ужин		
Тефтели из говядины с рисом- ёжики	60	80
Картофель отварной	120	150
сок фруктовый	180	180
хлеб пшеничный формовой	20	20
всего ужин	380	430
итого за день	1600	1900

3 день	1,5-3	3-7
завтрак		
Каша рисовая вязкая	180	200
кофейный напиток с молоком	150	180
батон	20	30
сыр	8	12
всего завтрак	358	422
2 завтрак		
сок фруктовый	133	133
обед		
Икра кабачковая	30	50
Суп картофельный с крупой	150	180
Котлета из птицы	50	70
Каша гречневая рассыпчатая	110	130
Компот из смеси с/ф	150	180
хлеб пшеничный формовой	20	30
хлеб ржаной	40	50
всего обед	550	690
полдник		
Кефир	180	200
Вафли	30	50
всего полдник	210	250
ужин		
Капуста тушеная	150	180
Яйцо вареное	40	40
Чай с лимоном	160	180
хлеб пшеничный формовой	20	20
всего ужин	370	420
итого за день	1621	1915

4 день	1,5-3	3-7
завтрак		
Каша гречневая вязкая	180	200
какао с молоком	150	180
батон	20	30
всего завтрак	350	410
2 завтрак		
Фрукты свежие	100	100
обед		
Икра морковная	30	50
Щи из свежей капусты и картофеля	150	180
Оладьи из печени по-кунцевски	60	80
Рожки отварные	110	130
сок фруктовый	100	100
хлеб пшеничный формовой	20	30
хлеб ржаной	40	50
всего обед	510	620
полдник		
Кефир	180	200
Сдоба обыкновенна	50	50
всего полдник	230	250
ужин		
Винегрет овощной	150	180
Яйцо вареное	40	40
Чай с сахаром	180	200
хлеб пшеничный формовой	20	20
всего ужин	390	440
итого за день	1580	1820

5 день	1,5-3	3,7
завтрак		
Каша "Дружба"	180	200
кофейный напиток с молоком	150	180
батон	20	30
сыр	8	12
всего завтрак	358	422
2 завтрак		
Фрукты свежие	100	100
обед		
Салат из соленных огурцов с луком	30	50
Суп лапша домашняя	150	180
Суфле рыбное	60	80
Пюре картофельное	110	130
Чай с сахаром	150	180
хлеб пшеничный формовой	20	30
хлеб ржаной	40	50
всего обед	560	700
полдник		
Молоко	150	200
Пряники	50	50
всего полдник	200	250
ужин		
Сырники из творога запеченные	150	200
Сгущенное молоко	30	30
Чай с лимоном	180	200
хлеб пшеничный формовой	20	20
всего ужин	380	450
итого за день	1598	1922

6 день	1,5-3	3-7
завтрак		
Каша из крупы "Геркулес" вязкая	180	200
какао с молоком	150	180
батон	20	30
всего завтрак	350	410
2 завтрак		
Фрукты свежие	100	100
обед		
Икра свекольная	30	50
Суп пюре из картофеля	150	180
Суфле из птицы	60	80
Каша рисовая рассыпчатая	110	130
Компот из смеси с/ф	150	180
хлеб пшеничный формовой	20	30
хлеб ржаной -гренки	40	50
всего обед	560	700
полдник		
Кефир	180	200
Булочка домашняя	60	60
всего полдник	240	260
ужин		
Запеканка капустная с мясом	150	200
Соус молочный сладкий	20	30
Чай с сахаром	150	180
хлеб пшеничный формовой	20	20
Яйцо вареное	40	40
всего ужин	380	470
итого за день	1630	1940.00

7 день	1,5-3	3-7
завтрак		
Запеканка творожная	160	180.00
кофейный напиток с молоком	150	180.00
батон	20	30.00
Молоко сгущенное	20	20.00
сыр	8	12.00
всего завтрак	350	410.00
2 завтрак		
Фрукты свежие	100	100.00
обед		
Салат из моркови с сухофруктами	30	50.00
Суп картофельный с рыбой	150	180.00
Кнели из говядины	60	70.00
Каша гречневая рассыпчатая	110	130.00
соус томатный с овощами	20	30.00
Чай с сахаром	150	180.00
хлеб пшеничный формовой	20	30.00
хлеб ржаной	40	50.00
всего обед	580	720.00
полдник		
Молоко	150	200.00
Шанежка с картофелем	60	60.00
всего полдник	210	260.00
ужин		
Биточки рыбные	70	80.00
Пюре картофельное	120	150.00
Чай с сахаром	180	200.00
хлеб пшеничный формовой	20	20.00
всего ужин	390	450.00
итого за день	1630	1940

8 день	1,5-3	3-7
завтрак		
Каша пшеничная молочная жидкая	180	200.00
какао с молоком	150	180.00
батон	20	30.00
всего завтрак	350	410.00
2 завтрак		
Фрукты свежие	100	100.00
обед		
Икра морковная	30	50.00
Суп картофельный с клецками	150	180.00
Плов с мясом птицы	160	200.00
Компот из смеси с/ф	150	180.00
хлеб пшеничный формовой	20	30.00
хлеб ржаной	40	50.00
всего обед	550	690.00
полдник		
Кефир	150	200.00
Пряники	50	50.00
всего полдник	200	250.00
ужин		
Запеканка картофельная с мясом	160	200.00
Соус молочный сладкий	30	50.00
Чай с лимоном	150	180.00
хлеб пшеничный формовой	20	20.00
всего ужин	400	450.00
итого за день	1600	1900.00

9 день	1,5-3	3-7
завтрак		
Суп молочный с вермешелью	180	200.00
кофейный напиток с молоком	180	180.00
батон	20	30.00
сыр	8	12.00
всего завтрак	388	410.00
2 завтрак		
Фрукты свежие	100	100.00
обед		
Салат из свеклы соленными огурцами	30	50.00
Суп гороховый	150	180.00
Жаркое по-домашнему	160	200.00
сок фруктовый	150	180.00
хлеб пшеничный формовой	20	30.00
хлеб ржаной	40	50.00
всего обед	550	690.00
полдник		
Молоко	150	200.00
Булочка дорожная	60	60.00
всего полдник	210	260.00
ужин		
Каша гречневая рассыпчатая	110	150.00
Кура в соусе с томатом	50	80.00
Кисель	150	200.00
хлеб пшеничный формовой	20	20.00
всего ужин	370	450.00
итого за день	1618	1910.00

10 день	1,5-3	3,-7
завтрак		
Каша манная молочная жидкая	180	200.00
какао с молоком	150	180.00
батон	20	30.00
всего завтрак	350	410.00
2 завтрак		
Фрукты свежие	100	100.00
обед		
Салат из свеклы и моркови	30	50.00
Свекольник	150	180.00
Запеканка картофельная с печенью	160	200.00
Чай с сахаром	150	180.00
хлеб пшеничный формовой	20	30.00
хлеб ржаной	40	50.00
всего обед	550	690.00
полдник		
Кефир	180	200.00
Вафли	50	50.00
всего полдник	230	250.00
ужин		
Макаронник	160	200.00
Соус молочный сладкий	30	50.00
Чай с сахаром	150	180.00
хлеб пшеничный формовой	20	20.00
всего ужин	400	450.00
итого за день	1630	1900.00

1,5-3

	Блюдо	выход,гр	белки,гр	жиры,гр	углеводы,гр	калорийность	№технологической карты
	1 день						
	<i>завтрак</i>						
1	Каша пшеничная вязкая	200	11.35	8.73	50.27	322.88	202
2	кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.25	122.40	79.20	465
3	батон	30	2.25	0.87	15.12	78.30	576
4	сыр	12	2.78	3.54	0.00	42.96	75
	всего завтрак	422	18.90	15.39	187.79	523.34	
	2 завтрак						
1	сок фруктовый	133	0.67	0.13	13.43	57.19	501
	обед						
1	Винегрет овощной	50	0.80	3.10	3.10	44.00	47
2	Борщ с капустой и картофелем	180	1.33	3.19	5.00	54.00	95
3	Гуляш из говядины	70	14.00	13.65	2.31	180.60	327
4	Пюре картофельное	130	3.71	30.18	25.99	155.38	377
5	Компот из смеси с/ф	180	0.54	0.09	18.09	75.60	495
6	хлеб пшеничный формовой	30	2.28	0.24	14.76	70.20	573
7	хлеб ржаной	50	4.00	0.75	20.05	103.00	574
	всего обед	690	26.66	51.19	89.30	682.78	
	полдник						
1	Кефир	200	5.80	5.00	8.00	101.00	470
2	Печенье	50	3.75	4.90	37.20	207.50	582
	всего полдник	250	9.55	9.90	45.20	308.50	
	ужин						
1	Рыба, запеченая с яйцом	80	0.56	2.32	6.8	81.6	301
2	Рис отварной	150	3.765	5.43	38.85	219.3	385
3	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	457
4	хлеб пшеничный формовой	20	1.52	0.16	9.84	46.80	573
	всего ужин	450	6.045	8.01	64.79	385.7	
	итого за день	1945	61.82	84.63	400.51	1957.51	
	2 день						
	<i>завтрак</i>						
1	Каша овсяная жидкая	200	7.47	8.25	31.55	231.22	237
2	какао с молоком	180	2.97	2.61	12.42	84.60	462
3	батон	30	2.25	0.87	15.12	78.30	576
	всего завтрак	410	12.69	11.73	59.09	394.12	
	2 завтрак						

1	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	44.00	82
	обед						
1	Салат картофельный с огурцами солеными	60	1.26	3.78	4.92	58.80	42
2	Рассольник ленинградский	180	1.89	3.67	9.54	78.84	100
3	Бигус	200	18.00	13.30	5.20	213.00	329
4	Компот из смеси с/ф	180	0.54	0.09	18.09	75.60	495
5	хлеб пшеничный формовой	30	2.28	0.24	14.76	70.20	573
6	хлеб ржаной	50	4.00	0.75	20.05	103.00	574
	всего обед	700	27.97	21.83	72.56	599.44	
	полдник						
1	Ватрушка с повидлом	60	3.50	1.40	34.80	166.00	530
2	Молоко	200	5.80	5.30	9.10	107.00	469
	всего полдник	260	9.30	6.70	43.90	273.00	
	ужин						
1	Тефтели из говядины с рисом- ёжики	80	8.4	6.5	9.7	131	350
2	Картофель отварной	150	4.14	7.71	15.43	147.14	152
3	сок фруктовый	180	0.18	0.09	8.37	34.2	501
4	хлеб пшеничный формовой	20	1.52	0.16	9.84	46.80	573
	всего ужин	430	14.24	14.46	43.34	359.14	
	итого за день	1900	64.61	55.13	228.69	1669.70	
	3 день						
	завтрак						
1	Каша рисовая вязкая	200	5.78	6.36	35.96	224.20	217
2	кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.25	122.40	79.20	465
3	батон	30	2.25	0.87	15.12	78.30	576
4	сыр	12	2.78	3.54	0.00	42.96	75
	всего завтрак	422	13.33	13.02	173.48	424.66	
	2 завтрак						
1	сок фруктовый	133	0.67	0.13	13.43	57.19	82
	обед						
1	Икра кабачковая	50	0.40	0.90	2.00	18.00	50
2	Суп картофельный с крупой	180	2.00	2.54	7.06	59.04	114
3	Котлета из птицы	70	14.00	12.60	7.50	199.00	372
4	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.38	5.51	33.01	209.88	202
5	Компот из смеси с/ф	180	0.54	0.09	18.09	75.60	495
6	хлеб пшеничный формовой	30	2.28	0.24	14.76	70.20	573
7	хлеб ржаной	50	4.00	0.75	20.05	103.00	574
	всего обед	690	30.59	22.63	102.47	734.72	
	полдник						
1	Кефир	200	5.80	5.00	8.00	101.00	470
2	Вафли	50	1.95	15.30	31.25	270.50	580

	всего полдник	250	7.75	20.30	39.25	371.50	
	ужин						
1	Капуста тушеная	180	3.6	6.12	13.68	124.2	380
2	Яйцо вареное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	267
3	Чай с лимоном	180	0.27	0.09	8.55	36	459
4	хлеб пшеничный формовой	20	1.52	0.16	9.84	46.80	573
	всего ужин	420	10.49	10.97	32.37	270.00	
	итого за день	1915	62.82	67.05	361.00	1858.06	
	4 день						
	завтрак						
1	Каша гречневая вязкая	200	5.78	6.36	35.96	224.20	217
2	какао с молоком	180	2.97	2.61	12.42	84.60	465
3	батон	30	2.25	0.87	15.12	78.30	576
	всего завтрак	410	11.00	9.84	63.50	387.10	
	2 завтрак						
1	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	44.00	82
	обед						
1	Икра морковная	50	0.70	1.90	3.25	33.00	50
2	Щи из свежей капусты и картофеля	180	1.08	3.24	2.74	44.46	104
3	Оладьи из печени по- кунцевски	80	13.60	4.24	11.20	138.40	357
4	Рожки отварные	130	4.81	4.29	25.61	159.90	256
5	сок фруктовый	100	0.50	1.00	10.10	43.00	495
6	хлеб пшеничный формовой	30	2.28	0.24	14.76	70.20	573
7	хлеб ржаной	50	4.00	0.75	20.05	103.00	574
	всего обед	620	26.97	15.66	87.71	591.96	
	полдник						
1	Кефир	200	5.80	5.00	8.00	101.00	470
2	Сдоба обыкновенна	50	4.00	1.40	23.90	124.00	545
	всего полдник	250	9.80	6.40	31.90	225.00	
	ужин						
1	Винегрет овощной	180	2.88	11.16	11.88	158.4	47
2	Яйцо вареное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	267
3	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	459
4	хлеб пшеничный формовой	20	1.52	0.16	9.84	46.80	573
	всего ужин	440	9.70	16.02	31.32	306.20	
	итого за день	1820	57.87	48.32	224.23	1554.26	
	5 день						
	завтрак						
1	Каша "Дружба"	200	5.07	6.44	26.93	185.95	229
2	кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.25	122.40	79.20	465
3	батон	30	2.25	0.87	15.12	78.30	576
4	сыр	12	2.78	3.54	0.00	42.96	75
	всего завтрак	422	12.62	13.10	164.45	386.41	

	2 завтрак						
1	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	44.00	82
	обед						
1	Салат из соленных огурцов с луком	50	0.48	3.60	1.56	40.80	16
2	Суп лапша домашняя	180	1.80	2.77	8.01	64.26	128
3	Суфле рыбное	80	11.2	4.8	2.4	89.6	303
4	Пюре картофельное	130	3.51	5.20	7.54	91.00	377
5	Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.37	34.20	457
6	хлеб пшеничный формовой	30	2.28	0.24	14.76	70.20	573
7	хлеб ржаной	50	4.00	0.75	20.05	103.00	574
	всего обед	700	23.45	17.45	62.69	493.06	
	полдник						
1	Молоко	200	5.80	5.30	9.10	107.00	469
2	Пряники	50	2.95	2.35	37.50	183.00	581
	всего полдник	250	8.75	7.65	46.60	290.00	
	ужин						
1	Сырники из творога запеченные	200	28.44	9.54	32.22	327.6	286
2	Стушенное молоко	30	2.16	2.55	16.65	98.10	471
3	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	459
4	хлеб пшеничный формовой	20	1.52	0.16	9.84	46.80	573
	всего ужин	450	32.42	12.35	68.21	512.50	
	итого за день	1922	77.64	50.95	351.75	1725.97	
	6 день						
	завтрак						
1	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	200	8.25	8.84	30.93	236.29	212
2	какао с молоком	180	2.97	2.61	12.42	84.6	462
3	батон	30	2	1	15	78	576
	всего завтрак	410	13	12	58	399	
	2 завтрак						
1	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	82
	обед						
1	Икра свекольная	50	0.90	2.16	5.10	43.20	53
2	Суп пюре из картофеля	180	4.18	4.28	12.35	104.58	131
3	Суфле из птицы	80	8.00	4.80	2.40	89.60	368
4	Каша рисовая рассыпчатая	130	3.10	4.06	31.76	176.00	205
5	Компот из смеси с/ф	180	0.54	0.09	18.09	75.60	495
6	хлеб пшеничный формовой	30	2.28	0.24	14.76	70.20	573
7	хлеб ржаной-гренки	50	4.00	0.75	20.05	103.00	574
	всего обед	700	22.996	16.3865	104.5105	662.18	
	полдник						
1	Кефир	200	5.8	5	8	101	470
2	Булочка домашняя	60	4.2	6.7	27.8	189	542

	всего полдник	260	10	11.7	35.8	290	
	ужин						
1	Запеканка капустная с мясом	200	22.5	17	10	287	335
2	Соус молочный сладкий	30	0.72	1.455	2.37	25.38	406
3	Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.37	34.2	457
4	хлеб пшеничный формовой	20	1.52	0.16	9.84	46.8	573
5	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	267
	всего ужин	470	30.02	23.305	30.88	456.38	
	итого за день	1940.00	76.89	64.11	239.46	1851.75	
	7 день						
	завтрак						
1	Запеканка творожная	180.00	28.62	13.86	27.00	349.20	279
2	кофейный напиток с молоком	180.00	2.52	2.25	122.40	79.20	465
3	батон	30.00	2.25	0.87	15.12	78.30	576
4	Молоко сгущенное	20.00	2.16	2.55	16.65	98.10	471
5	сыр	12.00	2.78	3.54	0.00	42.96	75
	всего завтрак	410.00	35.55	19.53	181.17	604.80	
	2 завтрак						
1	Фрукты свежие	100.00	0.40	0.40	9.80	44.00	82
	обед						
1	Салат из моркови с сухофруктами	50.00	0.60	30.50	8.10	62.50	24
2	Суп картофельный с рыбой	180.00	8.50	2.81	7.78	90.36	119
3	Кнели из говядины	70.00	10.50	9.73	1.40	135.10	337
4	Каша гречневая рассыпчатая	130.00	7.38	5.51	32.68	209.88	202
5	соус томатный с овощами	30.00	0.37	2.20	1.42	26.91	420
6	Чай с сахаром	180.00	0.18	0.09	8.37	34.20	457
7	хлеб пшеничный формовой	30.00	2.28	0.24	14.76	70.20	573
8	хлеб ржаной-греники	50.00	4.00	0.75	20.05	103.00	574
	всего обед	720.00	33.80	51.83	94.55	732.15	
	полдник						
1	Молоко	200.00	5.80	5.30	9.10	107.00	469
2	Шанежка с картофелем	60.00	5.80	5.40	27.30	181.00	540
	всего полдник	260.00	11.60	10.70	36.40	288.00	
	ужин						
1	Биточки рыбные	80.00	10.29	1.26	8.00	84.57	307
2	Пюре картофельное	150.00	4.28	34.82	29.99	179.28	377
3	Чай с сахаром	200.00	0.20	0.10	9.30	38.00	457
4	хлеб пшеничный формовой	20.00	1.52	0.16	9.84	46.80	573
							267
	всего ужин	450.00	16.29	36.34	57.13	348.65	
	итого за день	1940.00	97.64	118.80	379.05	2017.60	
	8 день						
	завтрак						
1	Каша пшеничная молочная жидкая	200.00	6.24	6.50	4.39	259.51	231

2	какао с молоком	180.00	2.97	2.61	12.42	84.60	462
3	батон	30.00	2.25	0.87	15.12	78.30	576
	всего завтрак	410.00	11.46	9.98	31.93	422.41	
	2 завтрак						
1	Фрукты свежие	100.00	0.40	0.40	9.80	44.00	82
	обед						
1	Икра марковная	50.00	0.70	1.90	3.25	33.00	54
2	Суп картофельный с клецками	180.00	1.91	2.52	6.80	57.60	115
3	Плов с мясом птицы	200.00	12.30	8.20	24.80	223.00	375
4	Компот из смеси с/ф	180.00	0.54	0.09	18.09	75.60	495
5	хлеб пшеничный формовой	30.00	2.28	0.24	14.76	70.20	573
6	хлеб ржаной	50.00	4.00	0.75	20.05	103.00	574
	всего обед	690.00	21.73	13.70	87.75	562.40	
	полдник						
1	Кефир	200.00	5.80	5.00	8.00	101.00	470
2	Пряники	50.00	2.95	2.35	37.50	183.00	581
	всего полдник	250.00	8.75	7.35	45.50	284.00	
	ужин						
1	Запеканка картофельная с мясом	200.00	22.80	15.70	17.00	300.00	334
2	Соус молочный сладкий	50.00	1.20	2.43	3.95	42.30	406
3	Чай с лимоном	180.00	0.27	0.09	8.55	36.00	459
4	хлеб пшеничный формовой	20.00	1.52	0.16	9.84	46.80	573
	всего ужин	450.00	25.79	18.38	39.34	425.10	
	итого за день	1900.00	68.13	49.80	214.32	1737.91	
	9 день						
	завтрак						
1	Суп молочный с вермишелью	200.00	5.76	6.48	19.70	160.20	139
2	кофейный напиток с молоком	180.00	2.52	2.25	122.40	79.20	465
3	батон	30.00	2.25	0.87	15.12	78.30	576
	сыр	12.00	2.78	3.54	0.00	42.96	75
	всего завтрак	410.00	10.53	9.60	157.22	317.70	
	2 завтрак						
1	Фрукты свежие	100.00	0.40	0.40	9.80	44.00	82
	обед						
1	Салат из свеклы с соленными огурцами	50.00	0.65	3.05	3.10	42.00	31
2	Суп гороховый	180.00	5.33	2.36	11.36	88.02	127
3	Жаркое домашнему	200.00	18.80	14.30	25.80	307.00	328
4	сок фруктовый	180.00	0.18	0.09	8.37	34.20	501
5	хлеб пшеничный формовой	30.00	2.28	0.24	14.76	70.20	573
6	хлеб ржаной	50.00	4.00	0.75	20.05	103.00	574
	всего обед	690.00	31.24	20.79	83.44	644.42	
	полдник						
1	Молоко	200.00	5.80	5.30	9.10	107.00	469
2	Булочка дорожная	60.00	4.30	8.00	28.80	205.00	543
	всего полдник	260.00	10.10	13.30	37.90	312.00	
	ужин						
4	Каша гречневая	150.00	8.51	6.36	38.09	242.16	202

	рассыпчатая						
2	Кура в соусе с томатом	80.00	7.60	8.86	1.77	117.14	367
3	Кисель	200.00			15.00	60.00	484
4	хлеб пшеничный формовой	20.00	1.52	0.16	9.84	46.80	573
	всего ужин	450.00	17.63	15.38	64.70	466.11	
	итого за день	1910.00	69.90	59.47	353.06	1784.23	
	10 день						
	завтрак						
1	Каша манная молочная жидкая	200.00	6.07	6.44	30.48	203.90	230
2	какао с молоком	180.00	2.97	2.61	12.42	84.60	462
3	батон	30.00	2.25	0.87	15.12	78.30	576
	всего завтрак	410.00	11.29	9.92	58.02	366.80	
	2 завтрак						
1	Фрукты свежие	100.00	0.40	0.40	9.80	44.00	82
	обед						
1	Салат из свеклы и моркови	50.00	0.65	3.05	3.65	33.00	27
2	Свекольник	180.00	1.67	3.40	7.43	67.14	98
3	Запеканка картофельная с печенью	200.00	14.72	4.96	18.16	176.00	354
4	Чай с сахаром	180.00	0.18	0.09	8.37	34.20	457
5	хлеб пшеничный формовой	30.00	2.28	0.24	14.76	70.20	573
6	хлеб ржаной	50.00	4.00	0.75	20.05	103.00	574
	всего обед	690.00	23.50	12.49	72.42	483.54	
	полдник						
1	Кефир	200.00	5.80	5.00	8.00	101.00	470
2	Вафли	50.00	1.95	15.30	31.25	270.50	580
	всего полдник	250.00	7.75	20.30	39.25	371.50	
	ужин						
1	Макаронник	200.00	12.35	9.18	62.94	383.53	262
2	Соус молочный сладкий	50.00	1.20	2.43	3.95	42.30	406
3	Чай с сахаром	180.00	0.18	0.09	8.37	34.20	457
4	хлеб пшеничный формовой	20.00	1.52	0.16	9.84	46.80	573
	всего ужин	450.00	15.25	11.85	85.10	506.83	
	итого за день	1900.00	58.20	54.96	264.59	1772.67	

3-7 лет

	Блюдо	выход,гр	белки,гр	жиры,гр	углеводы,гр	калорийность	Летехнологической карты
	1 день						
	<i>завтрак</i>						
1	Каша пшеничная вязкая	180	11.35	8.73	50.27	322.88	202
2	кофейный напиток с молоком	150	2.10	1.88	102.00	66.00	465
3	батон	20	1.50	0.58	10.28	52.20	576

4	сыр	8	1.86	2.36	0.00	52.20	75
	всего завтрак	358	16.81	13.55	162.55	493.28	
	2 завтрак						
1	сок фруктовый	133	0.67	0.13	13.43	57.19	501
	обед						
1	Винегрет овощной	30	0.48	1.86	1.98	26.40	47
2	Борщ с капустой и картофелем	150	1.11	2.66	4.17	45.00	95
3	Гуляш из говядины	50	10.00	9.75	1.65	129.00	327
4	Пюре картофельное	110	3.14	25.54	21.99	131.47	377
5	Компот из смеси с/ф	150	0.45	0.08	15.08	63.00	495
6	хлеб пшеничный формовой	20	1.52	0.16	9.84	46.80	573
7	хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
	всего обед	550	19.90	40.64	70.74	524.07	
	полдник						
1	Кефир	180	5.22	9	7.2	90.9	457
2	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	124.50	581
	всего полдник	210	7.47	11.94	29.52	215.4	
	ужин						
1	Рыба, запеченная с яйцом	70	0.49	2.03	5.95	71.4	301
2	Рис отварной	120	3.012	4.344	31.08	175.44	385
3	Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.37	34.2	457
4	хлеб пшеничный формовой	20	1.52	0.16	9.84	46.80	573
	всего ужин	390	5.202	6.62	55.24	327.84	
	итого за день	1641	50.04	72.88	331.49	1 617.79	
	2 день						
	<i>завтрак</i>						
1	Каша овсяная жидкая	180	6.73	7.43	28.40	208.10	223
2	какао с молоком	150	2.48	2.18	10.35	70.50	462
3	батон	20	1.50	0.58	10.28	52.20	576
	всего завтрак	350	10.70	10.18	49.03	330.80	
	2 завтрак						
1	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	44.00	82
	обед						
1	Салат картофельный с огурцами солеными	40	0.84	2.52	3.28	39.20	42
2	Рассольник ленинградский	150	1.58	3.06	7.95	65.70	100
3	Бигус	160	14.40	10.64	4.16	170.40	329
4	Компот из смеси с/ф	150	0.45	0.08	15.08	63.00	495
5	хлеб пшеничный формовой	20	1.52	0.16	9.84	46.80	573
6	хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
	всего обед	560	21.99	17.06	56.35	467.50	
	полдник						
1	Ватрушка с повидлом	60	3.50	1.40	34.80	166.00	530
2	Молоко	150	8.70	7.95	13.65	160.50	469

	всего полдник	210	12.2	9.35	48.45	326.5	
	ужин						
1	Тефтели из говядины с рисом - ёжики	60	6.3	4.875	7.275	98.25	350
2	Картофель отварной	120	3.31	6.17	12.34	117.71	152
3	сок фруктовый	180	0.54	0.09	18.09	75.60	501
4	хлеб пшеничный формовой	20	1.52	0.16	9.84	46.80	573
	всего ужин	380	11.67	11.30	47.55	338.36	
	итого за день	1600	56.96	48.28	211.17	1 507.16	
	3 день						
	завтрак						
1	Каша рисовая вязкая	180	5.20	5.72	32.36	201.78	217
2	кофейный напиток с молоком	150	2.10	1.88	102.00	66.00	465
3	батон	20	1.50	0.58	10.28	52.20	576
4	сыр	8	2.78	3.54	0.00	42.96	75
	всего завтрак	358	11.58	11.72	144.64	362.94	
	2 завтрак						
1	сок фруктовый	133	0.67	0.13	13.43	57.19	82
	обед						
1	Икра кабачковая	30	0.24	0.54	1.20	10.80	50
2	Суп картофельный с крупой	150	2.00	2.54	7.06	59.04	114
3	Котлета из птицы	50	10.00	9.00	5.36	142.14	372
4	Каша гречневая рассыпчатая	110	6.24	4.66	27.93	177.59	202
5	Компот из смеси с/ф	150	0.45	0.08	15.08	63.00	495
6	хлеб пшеничный формовой	20	1.52	0.16	9.84	46.80	573
7	хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
	всего обед	550	23.65	17.58	82.50	581.77	
	полдник						
1	Кефир	180	5.22	9	7.2	90.9	470
2	Вафли	30	1.17	9.18	18.75	162.30	580
	всего полдник	210	6.39	18.18	25.95	253.2	
	ужин						
1	Капуста тушеная	150	3	5.1	11.4	103.5	380
2	Яйцо вареное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	267
3	Чай с лимоном	160	0.24	0.08	7.6	32	459
4	хлеб пшеничный формовой	20	1.52	0.16	9.84	46.80	573
	всего ужин	370	9.86	9.94	29.14	245.30	
	итого за день	1621	52.14	57.55	295.67	1 500.40	
	4 день						
	завтрак						
1	Каша гречневая вязкая	180	5.20	5.72	32.36	201.78	217
2	какао с молоком	150	2.48	2.18	10.35	70.50	465
3	батон	20	1.50	0.58	10.28	52.20	576

	всего завтрак	350	9.17	8.48	52.99	324.48	
	2 завтрак						
1	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	44.00	82
	обед						
1	Икра морковная	30	0.42	1.14	1.95	19.80	50
2	Щи из свежей капусты и картофеля	150	0.90	2.70	2.28	37.05	104
3	Оладьи из печени по-кунцевски	60	10.20	3.18	8.40	103.80	357
4	Рожки отварные	110	4.07	3.63	21.67	135.30	256
5	сок фруктовый	100	0.50	1.00	10.10	43.00	495
6	хлеб пшеничный формовой	20	1.52	0.16	9.84	46.80	573
7	хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
	всего обед	510	20.81	12.41	70.28	468.15	
	полдник						
1	Кефир	180	5.22	9	7.2	90.9	470
2	Сдоба обыкновенна	50	4.00	1.40	23.90	124.00	545
	всего полдник	230	9.22	10.4	31.1	214.9	
	ужин						
1	Винегрет овощной	150	2.4	9.3	9.9	132	47
2	Яйцо вареное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	267
3	Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.37	34.2	459
4	хлеб пшеничный формовой	20	1.52	0.16	9.84	46.80	573
	всего ужин	390	9.20	14.15	28.41	276.00	
	итого за день	1580	48.80	45.84	192.58	1 327.53	
	5 день						
	завтрак						
1	Каша "Дружба"	180	4.57	5.80	24.23	167.36	229
2	кофейный напиток с молоком	150	2.10	1.88	102.00	66.00	465
3	батон	20	1.50	0.58	10.28	52.20	576
4	сыр	8	1.86	2.36	0.00	52.20	75
	всего завтрак	358	10.03	10.61	136.51	337.76	
	2 завтрак						
1	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	44.00	82
	обед						
1	Салат из соленных огурцов с луком	30	0.24	1.80	0.78	428.40	16
2	Суп лапша домашняя	150	1.50	2.31	6.68	53.55	128
3	Суфле рыбное	60	8.4	3.6	1.8	67.2	303
4	Пюре картофельное	110	2.97	4.40	6.38	77.00	377
5	Чай с сахаром	150	0.15	0.075	6.975	28.5	457
6	хлеб пшеничный формовой	20	1.52	0.16	9.84	46.80	573
7	хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
	всего обед	560	17.98	12.95	48.49	783.85	
	полдник						

1	Молоко	150	8.70	7.95	13.65	160.50	469
2	Пряники	50	2.95	2.35	37.50	183.00	581
	всего полдник	200	11.65	10.3	51.15	343.5	
	ужин						
1	Сырники из творога запеченные	150	23.7	7.95	26.85	273	47
2	Сгущенное молоко	30	2.16	2.55	16.65	98.10	471
3	Чай с лимоном	180	0.27	0.09	8.55	36	459
4	хлеб пшеничный формовой	20	1.52	0.16	9.84	46.80	573
	всего ужин	380	27.65	10.75	61.89	453.90	
	итого за день	1598	67.71	45.01	307.84	1 963.01	
	6 день						
	завтрак						
1	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	180	8.25	8.84	30.93	236.29	212
2	какао с молоком	150	2.475	2.175	10.35	70.5	462
3	батон	20	2	1	10	52	576
	всего завтрак	350	12.23	11.59	51.56	358.99	
	2 завтрак						
1	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	82
	обед						
1	Икра свекольная	30	0.45	1.08	2.55	21.6	53
2	Суп пюре из картофеля	150	3.48	3.57	10.29	87.15	131
3	Суфле из птицы	60	8.40	3.60	1.80	67.20	368
4	Каша рисовая рассыпчатая	110	2.62	3.44	26.88	148.92	205
5	Компот из смеси с/ф	150	0.45	0.08	15.08	63.00	495
6	хлеб пшеничный формовой	20	1.52	0.16	9.84	46.80	573
7	хлеб ржаной - гренки	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
	всего обед	560.00	20.12	12.52	82.47	517.07	
	полдник						
1	Кефир	180	5.22	9	7.2	90.9	470
2	Булочка домашняя	60	4.2	6.7	27.8	189	542
	всего полдник	240	9.42	15.7	35	279.9	
	ужин						
1	Запеканка капустная с мясом	150	16.875	12.75	7.5	215.25	335
2	Соус молочный сладкий	20	0.48	0.97	1.58	16.92	406
3	Чай с сахаром	150	0.15	0.075	6.975	28.5	457
4	хлеб пшеничный формовой	20	1.36	0.26	7.96	39.6	573
5	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	267
	всего ужин	380	23.965	18.655	24.315	363.27	
	итого за день	1630.00	66.14	58.87	203.14	1563.24	
	7 день						
	завтрак						
1	Запеканка творожная	160.00	25.44	12.32	24.00	310.40	279
2	кофейный напиток с	150.00	2.10	1.88	102.00	66.00	465

	молоком						
3	батон	20.00	1.50	0.58	10.28	52.20	576
4	Молоко сгущенное	20.00	1.44	1.70	11.10	65.40	471
5	сыр	8.00	1.86	2.36	0.00	52.20	75
	всего завтрак	350.00	30.48	16.48	147.38	494.00	
	2 завтрак						
1	Фрукты свежие	100.00	0.40	0.40	9.80	44.00	82
	обед						
1	Салат из моркови с сухофруктами	30.00	0.36	18.30	4.86	37.50	24
2	Суп картофельный с рыбой	150.00	7.08	2.34	6.48	75.30	119
3	Кнели из говядины	60.00	7.50	6.95	1.00	96.50	337
4	Каша гречневая рассыпчатая	110.00	6.24	4.66	27.65	177.59	202
5	соус томатный с овощами	20.00	0.24	1.46	0.95	17.94	420
6	Чай с сахаром	150.00	0.15	0.08	6.98	28.50	457
7	хлеб пшеничный формовой	20.00	1.52	0.16	9.84	46.80	573
8	хлеб ржаной	40.00	3.20	0.60	16.04	82.40	574
	всего обед	580.00	26.29	34.55	73.79	562.53	
	полдник						
1	Молоко	150.00	8.70	7.95	13.65	160.50	469
2	Шанежка с картофелем	60.00	5.80	5.40	27.30	181.00	540
	всего полдник	210.00	14.50	13.35	40.95	341.50	
	ужин						
1	Биточки рыбные	70.00	9.00	1.10	7.00	74.00	335
2	Пюре картофельное	120.00	3.14	25.54	21.99	131.47	377
3	Чай с сахаром	180.00	0.15	0.08	6.98	28.50	457
4	хлеб пшеничный формовой	20.00	1.36	0.26	7.96	39.60	573
							267
	всего ужин	390.00	13.65	26.97	43.92	273.57	
	итого за день	1630.00	85.33	91.75	315.84	1715.60	
	8 день						
	завтрак						
1	Каша пшеничная молочная жидкая	180.00	28.62	13.86	27.00	349.20	231
2	какао с молоком	150.00	2.48	2.18	10.35	70.50	462
3	батон	20.00	1.50	0.58	10.28	52.20	576
	всего завтрак	350.00	32.60	16.62	47.63	471.90	
	2 завтрак						
1	Фрукты свежие	100.00	0.40	0.40	9.80	44.00	82
	обед						
1	Икра марковная	30.00	0.42	1.14	1.95	19.80	54
2	Суп картофельный с клецками	150.00	1.59	2.10	5.67	48.00	115
3	Плов с мясом птицы	160.00	9.84	6.56	19.84	178.40	375
4	Компот из смеси с/ф	150.00	0.45	0.08	15.08	63.00	495
5	хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.16	9.84	46.80	573

	формовой						
6	хлеб ржаной	40.00	3.20	0.60	16.04	82.40	574
	всего обед	550.00	17.02	10.64	68.42	438.40	
	полдник						
1	Кефир	150.00	4.35	3.75	6.00	75.75	470
2	Пряники	50.00	2.95	2.35	37.50	183.00	581
	всего полдник	200.00	7.30	6.10	43.50	258.75	
	ужин						
1	Запеканка картофельная с мясом	160.00	18.24	12.56	13.60	240.00	334
2	Соус молочный сладкий	30.00	0.48	0.97	1.58	16.92	406
3	Чай с лимоном	150.00	0.23	0.08	7.13	30.00	459
4	хлеб пшеничный формовой	20.00	1.36	0.26	7.96	39.60	573
	всего ужин	400.00	25.41	18.47	30.57	389.52	
	итого за день	1600.00	82.72	52.22	199.91	1602.57	
	9 день						
	завтрак						
1	Суп молочный с вермишелью	180.00	5.18	5.83	17.73	144.18	139
2	кофейный напиток с молоком	180.00	2.52	2.25	122.40	79.20	465
3	батон	20.00	1.50	0.58	10.28	52.20	576
4	сыр	8.00	1.86	2.36	0.00	52.20	75
	всего завтрак	388.00	11.06	11.02	150.41	327.78	
	2 завтрак						
1	Фрукты свежие	100.00	0.40	0.40	9.80	44.00	82
	обед						
1	Салат из свеклы с соленым огурцами	30.00	0.39	1.83	1.86	25.20	31
2	Суп гороховый	150.00	4.44	1.97	9.47	73.35	127
3	Жаркое по-домашнему	160.00	15.04	11.44	20.64	245.60	328
4	сок фруктовый	150.00	0.15	0.08	6.98	28.50	501
5	хлеб пшеничный формовой	20.00	1.52	0.16	9.84	46.80	573
6	хлеб ржаной	40.00	3.20	0.60	16.04	82.40	574
	всего обед	550.00	24.74	16.07	64.82	501.85	
	полдник						
1	Молоко	150.00	4.35	3.98	6.83	80.25	469
2	Булочка дорожная	60.00	4.30	8.00	28.80	205.00	543
	всего полдник	210.00	8.65	11.98	35.63	285.25	
	ужин						
1	Каша гречневая рассыпчатая	110.00	6.24	4.66	27.93	177.59	202
2	Кура в соусе с томатом	50.00	4.75	5.54	1.11	73.21	367
3	Кисель	150.00			11.25	45.00	484
4	хлеб пшеничный формовой	20.00	1.36	0.26	7.96	39.60	573
	всего ужин	370.00	17.45	15.06	48.55	398.40	
	итого за день	1618.00	62.30	54.53	309.21	1557.28	

	10 день						
	завтрак						
1	Каша манная молочная жидкая	180.00	5.46	5.80	27.43	183.51	230
2	какао с молоком	150.00	2.48	2.18	10.35	70.50	462
3	батон	20.00	1.50	0.58	10.28	52.20	576
	всего завтрак	350.00	9.44	8.55	48.06	306.21	
	2 завтрак						
1	Фрукты свежие	100.00	0.40	0.40	9.80	44.00	82
	обед						
1	Салат из свеклы и моркови	30.00	0.39	1.83	2.19	19.80	27
2	Свекольник	150.00	1.59	2.10	5.67	48.00	98
3	Запеканка картофельная с печеню	160.00	11.78	3.97	14.53	140.80	354
4	Чай с сахаром	150.00	0.15	0.08	6.98	28.50	457
5	хлеб пшеничный формовой	20.00	1.52	0.16	9.84	46.80	573
6	хлеб ржаной	40.00	3.20	0.60	16.04	82.40	574
	всего обед	550.00	18.63	8.73	55.24	366.30	
	полдник						
1	Кефир	180.00	5.22	9.00	7.20	90.90	470
2	Вафли	50.00	2.95	2.35	37.50	183.00	580
	всего полдник	230.00	8.17	11.35	44.70	273.90	
	ужин						
1	Макаронник	160.00	9.88	7.34	50.35	306.82	335
2	Соус молочный сладкий	30.00	0.72	1.46	2.37	25.38	406
3	Чай с сахаром	150.00	0.15	0.08	6.98	28.50	457
4	хлеб пшеничный формовой	20.00	1.36	0.26	7.96	39.60	573
	всего ужин	400.00	17.21	13.73	67.96	463.30	
	итого за день	1630.00	53.84	42.76	225.76	1453.72	

1-3					3-7				
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 день	50,04	72,88	331,49	1617,79	1 день	61,82	84,63	400,51	1957,51
2 день	59,96	48,28	211,17	1507,16	2 день	64,61	55,13	228,69	1669,70
3 день	52,14	57,55	295,67	1500,40	3 день	92,82	67,05	361	1858,06
4 день	48,80	45,84	192,58	1327,53	4 день	57,87	48,32	224,23	1154,26
5 день	67,71	45,01	307,84	1963	5 день	77,64	50,95	351,75	1725,97
6 день	66,14	58,87	203,14	1563,24	6 день	76,89	64,11	239,46	1851,75
7 день	85,33	91,75	315,84	1715,6	7 день	97,64	118,80	379,05	2017,60
8 день	82,72	52,22	199,91	1602,57	8 день	68,13	49,80	214,32	1737,91
9 день	62,30	54,53	309,21	1557,28	9 день	69,9	59,47	353,06	1784,23
10 день	53,84	42,76	225,76	1453,72	10 день	58,20	54,96	264,59	1172,67
Итого: за 10 дней (в среднем)	62,6	56,97	259,26	1580,83	Итого: за 10 дней (в среднем)	69,55	65,32	301,67	1792,97

Распределение калорийности рациона по приемам пищи для детей 1-3 лет											
	Завтрак		2- завтрак		Обед		Полдник		Ужин		
1	493.28	30.49	57.19	3.54	524.07	32.39	215.40	13.31	327.84	20.26	1617.78
2	330.80	21.95	44.00	2.92	467.50	31.02	326.50	21.66	338.36	22.45	1507.16
3	362.94	24.19	57.19	3.81	581.77	38.77	253.20	16.88	245.30	16.35	1500.40
4	324.48	21.24	44.00	2.88	468.15	30.65	214.90	14.07	476.00	31.16	1527.53
5	337.76	17.21	44.00	2.24	783.85	39.93	343.50	17.50	453.90	23.12	1963.01
6	358.99	22.96	44.00	2.81	517.07	33.08	279.90	17.91	363.27	23.24	1563.23
7	494.00	28.79	44.00	2.56	562.53	32.79	341.50	19.91	273.57	15.95	1715.60
8	471.90	29.45	44.00	2.75	438.40	27.36	258.75	16.15	389.52	24.31	1602.57
9	327.78	21.05	44.00	2.83	501.85	32.23	285.25	18.32	398.40	25.58	1557.28
10	306.21	21.06	44.00	3.03	366.30	25.20	273.90	18.84	463.30	31.87	1453.71
сред.	380.81	23.84	46.64	2.94	521.15	32.34	279.28	17.45	372.95	23.43	1600.83

Распределение калорийности рациона по приемам пищи для детей 3-7 лет											
	Завтрак		2- завтрак		Обед		Полдник		Ужин		
1	523.34	26.73	57.19	2.92	682.78	34.88	308.5	15.76	385.7	19.70	1957.51
2	394.12	23.60	44	2.64	599.44	35.90	273	16.35	359.14	21.51	1669.7
3	424.66	22.85	57.19	3.08	734.72	39.54	371.5	19.99	270	14.53	1858.07
4	387.1	24.91	44	2.83	591.96	38.09	225	14.48	306.2	19.70	1554.26
5	386.41	22.39	44	2.55	493.06	28.57	290	16.80	512.5	29.69	1725.97
6	399	21.55	44	2.38	662.18	35.76	290	15.66	456.38	24.65	1851.56
7	604.8	29.98	44	2.18	732.15	36.29	288	14.27	348.65	17.28	2017.6
8	422.41	24.31	44	2.53	562.4	32.36	284	16.34	425.1	24.46	1737.91
9	317.7	17.81	44	2.47	644.42	36.12	312	17.49	466.11	26.12	1784.23
10	366.8	20.69	44	2.48	483.54	27.28	371.5	20.96	506.83	28.59	1772.67
сред.	422.63	23.48	46.64	2.61	618.67	34.48	301.35	16.81	403.66	22.62	1792.95