

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МДОУ детский сад «Радуга»

Терентьева Н.Н

Приложение №1 к Приказу № 3/1ОД от 10.01.2022г.

Примерное
2-х недельное меню
МДОУ детский сад «Радуга»

2022 год

Неделя 1 День 1
(от 1 года до 3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак</u>	Макароны отварные с маслом ½ яйца	110	3.8	4.6	26.0	154	7/18
		25	3.2	2.9	0.1	39.2	
	Чай сладкий	150	-	-	9.6	39	5
	Кондитерское изделие	25	1.9	2.5	19.0	101.5	
итого за завтрак:		310	8.9	10	54.7	333.7	
<u>Второй завтрак</u>	Фрукты	100	0.4	-	11.7	50	
<u>Обед</u>	Салат овощной	35	0.9	3.9	2.9	50.7	6
	Суп гороховый	150	7.2	1.6	13.5	94.9	9
	Плов рисовый с курой	170	11.0	9.0	26.0	232	11
	Сок	150	0.5	-	10.6	54	
	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	13.0	60.0	
итого за обед:		535	21.7	14.8	77.8	536.6	
<u>Полдник</u>	Сырники творожные со сметаной (молочным соусом)	90/20	24.4	27.7	19.1	395.4	
	Молоко	150	4.2	4.8	7.1	87	12
итого за полдник:		260	28.6	32.5	26.2	482.4	
Итого за день:		1205	59.2	57.3	158.7	1352,7	

Неделя 1 День 1
(от 3 до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак</u>	Макароны отварные с маслом ½ яйца	130	4.3	4.7	28.7	171	7/18
		25	3.2	2.9	0.1	39.2	
	Чай сладкий	200	-	-	9	39	5
	Кондитерское изделие	30	2.2	3.0	22.9	121.8	
итого за завтрак:		385	9.7	10.6	62.3	371	
<u>Второй завтрак</u>	Фрукты	100	0.4	-	11.7	50	
<u>Обед</u>	Салат овощной	45	1.7	5.1	6.8	86.7	6
	Суп гороховый	200	8.2	1.8	15.1	107	9
	Плов рисовый с курой	190	16	10.7	30.1	284	11
	Сок	200	0.6	-	14.5	76	
	Хлеб ржаной	38	2.1	0.4	16.5	75.6	
итого за обед:		673	28.3	16.8	93.8	656.5	
<u>Полдник</u>	Сырники творожные со сметаной (молочным соусом)	100/20	26.3	30	25.9	445.7	1
	Молоко	175	4.9	5.6	8.2	101.5	12
итого за полдник:		295	31.2	35.6	34.1	581.3	
Итого за день:		1453	69.2	63	191.2	1626.6	

Неделя 1 День 2
(от 1 года до 3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак</u>	Каша пшенная	150	6.2	7.7	25.2	194.0	7
	Кофейный напиток с молоком	150	2.4	4.7	14.4	75.4	6
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/8	4.6	8.0	15.5	149.5	6
итого за завтрак:		343	13.2	20.4	55.1	418.9	
<u>Второй завтрак</u>	Сок (фрукты)	100	0.4	-	11.7	50	
<u>Обед</u>	Салат овощной	35	1.4	5.1	4.9	76.7	7
	Борщ со сметаной	150	6.1	2.4	49.2	106.2	2
	Суфле рыбное	60	13.4	5.2	3.8	114.2	20
	Картофельное пюре	110	4.4	5.5	39.3	219.2	6
	Компот из сухофруктов	150	0.3	-	16.1	64.7	4
	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	13.0	60.0	
итого за обед:		535	27.7	18.5	138	691	
<u>Полдник</u>	Капуста тушеная с курой (мясом)	150	7.3	5.4	10.5	119.7	19
	Чай сладкий	150	-	-	10.0	39.0	5
итого за полдник:		300	7.3	5.4	20.5	159.6	
Итого за день:		1278	48.2	44.3	213.6	1268.6	

Неделя 1 День 2
(от 3 до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак</u>	Каша пшенная	200	7.6	10.4	29.8	243	7
	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	5.8	15.1	87.2	6
	Хлеб пшеничный с маслом сыром	35/5/10	5.8	8.9	20.6	173	6
итого за завтрак:		450	16.2	25.1	65.5	503.2	
<u>Второй завтрак</u>	Сок (фрукты)	100	0.4	-	11.7	50	
<u>Обед</u>	Салат овощной	45	1.7	5.1	6.8	86.7	7
	Борщ со сметаной	200	7.1	2.8	54.9	122.2	2
	Суфле рыбное	70	15.8	6.7	3.8	137	20
	Картофельное пюре	130	4.7	5.7	41.5	230.6	6
	Компот из сухофруктов	200	0.6	-	16.8	86.5	4
	Хлеб ржаной	38	2.1	0.4	16.5	75.6	
итого за обед:		683	32.4	20.7	152	788.6	
<u>Полдник</u>	Капуста тушеная с курой (мясом)	180	8.7	5.9	11.5	132.3	19
	Чай сладкий	200	-	-	10.0	39.0	5
итого за полдник:		380	8.7	5.9	21.5	172.2	
Итого за день:		1613	57.5	51.7	239	1463.1	

Неделя 1 День 3
(от 1 года до 3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак</u>	Каша рисовая	150	5.7	7.5	29.1	206.4	10
	Чай сладкий	150	-	-	9.6	39	5
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/8	4.6	8.0	15.5	149.5	6
итого за завтрак:		343	10.3	15.5	54.2	394.9	
<u>Второй завтрак</u>	Сок (фрукты)	100	0.4	-	11.7	50	
<u>Обед</u>	Салат овощной	35	1.3	0.6	3.6	65.7	5
	Щи со сметаной	150	5.9	1.4	11.4	70.1	3
	Котлета мясная с соусом с крупами (рис, греча, перловка)	60/110	11.4 2.6	3.3 4.5	3.6 28.5	30.4 197	10/3/16
	Компот из сухофруктов	150	0.3	-	16.1	64.7	4
	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	13	60	
итого за обед:		535	23.6	10.1	87.9	537.9	
<u>Полдник</u>	Омлет с зеленым горошком	80/5	8.6	7.2	11.4	147.3	15
	Молоко Кондитерское изделие	150 20	4.2 1.5	4.8 2.0	7.1 15.2	87 81.2	12
итого за полдник:		255	14.3	14	33.7	315.5	
Итого за день:		1233	48.2	39.6	175.8	1248.3	

Неделя 1 День 3
(от 3 до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак</u>	Каша рисовая	200	7.0	10.2	34.8	258.3	10
	Чай сладкий	200	-	-	9.6	39	5
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	35/5/10	5.8	8.9	20.6	173	6
итого за завтрак:		450	12.8	19.1	65	470.3	
<u>Второй завтрак</u>	Сок (фрукты)	100	0.4	-	11.7	50	
<u>Обед</u>	Салат овощной	45	1.8	-	4.8	73.2	5
	Щи со сметаной	200/5	7.4	1.8	14.2	87.3	2
	Котлета мясная с соусом с крупами (рис, греча, перловка)	70/130	13.8 3.0	5.9 4.5	5.2 30.6	50.1 209.6	10/3/16
	Компот из сухофруктов	200	0.6	-	16.8	86.5	4
	Хлеб ржаной	38	2.1	0.4	16.5	75.6	4
итого за обед:		688	29.1	12.6	99.8	632.3	
<u>полдник</u>	Омлет с зеленым горошком	90/10	8.6	7.2	11.4	187.3	19
	Молоко	175	4.9	4.8	8.2	102	5
	Кондитерское изделие	25	1.5	2.5	15.2	81.2	
итого за полдник:			15	14.5	34.8	330.5	
Итого за день:		1538	56.9	46.2	199.6	1462.1	

Неделя 1 День 4
(от 1 года до 3лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак</u>	Каша гречневая	150	9.3	7.7	24.9	172.1	4/18
	½ яйца	25	3.2	2.9	0.1	39.2	
	Какао с молоком	150	4.8	3.2	14.1	73.8	7
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2.2	5.0	15.5	112.4	6
итого за завтрак:		360	19.5	18.8	54.6	397.5	
<u>Второй завтрак</u>	Сок (фрукты)	100	0.4	-	11.7	50	
<u>Обед</u>	Салат овощной	35	0.4	5	2.3	57.2	1
	Суп молочный	150	5.3	7.4	16.4	153.9	1
	Гуляш мясной	60	8.4	2.9	4.7	79.2	17
	Макароны с маслом	110	4.3	4.7	29.7	170.6	7
	Компот из сухофруктов	150	0.6	-	16.1	64.7	4
	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	13.0	60.0	
итого за обед:		535	21.1	20.3	93.9	635.6	
<u>Полдник</u>	Салат рыбный	150	12	6	14.6	183.6	4
	Чай сладкий	150	-	-	9.6	39.0	5
	Кондитерское изделие	20	1.5	2.0	15.2	81.2	
итого за полдник:		320	13.5	8.0	39.4	303.8	
Итого за день:		1315	54.1	47.1	187.9	1336.9	

Неделя 1 День 4
(от 3 до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак</u>	Каша гречневая ½ яйца	200/25	8.2 3.2	10.6 2.9	32.2 0.1	258.1 39.2	4/18
	Какао с молоком	200	4.8	3.2	16.3	86.4	7
	Хлеб пшеничный с маслом	35/5	3.0	5.3	20.6	137.7	6
итого за завтрак:		465	19.2	22	69.2	521.1	
<u>Второй завтрак</u>	Сок (фрукты)	100	0.4	-	11.7	50	
<u>Обед</u>	Салат овощной	45	0.8	5.1	3	60.4	1
	Суп молочный	200	6.9	11.2	22.4	212.1	1
	Гуляш мясной	70	10.5	3.6	5.0	95.1	17
	Макароны с маслом	130	4.3	4.7	29.7	170.6	7
	Компот из сухофруктов	200	0.6	-	16.8	86.5	4
	Хлеб ржаной	38	2.1	0.4	16.5	69.7	
итого за обед:		683	25.6	25	105.1	744.4	
<u>Полдник</u>	Салат рыбный	180	14.5	6.1	20.5	198	4
	Чай сладкий	200	-	-	9.6	39.0	5
	Кондитерское изделие	25	1.5	2.5	15.2	81.2	
итого за полдник:		405	14.5	6.1	30.1	237.9	
Итого за день:		1653	60.8	55.6	275.2	1583.7	

Неделя 1 День 5
(от 1 года до 3лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак</u>	Каша Дружба	150	5.6	7.5	37.5	234	8
	Чай	150	-	-	9.6	39.0	6
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2.2	5.0	15.5	112.4	6
итого за завтрак:		335	7.8	12.5	47.1	385.4	
<u>Второй завтрак</u>	Сок (фрукты)	100	0.4	-	11.7	50	
<u>Обед</u>	Салат овощной	35	0.4	5.0	2.3	57.2	1
	Суп крестьянский	150	6.1	1.5	14.3	93.6	6
	Жаркое по-домашнему с мясом	170	12.2	4.6	37.8	253.2	21
	Компот из свежих фруктов	150	0.2	-	10	37.9	10
	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	13	60	
итого за обед:		535	21	11.4	89.1	551.9	
<u>Полдник</u>	Выпечка	80	7.1	2.9	34.1	227.6	5
	Молоко	150	4.2	4.8	7.1	87	12
	Фрукты	90	0.2		9.1	38	
итого за полдник:		320	11.5	7.7	50.3	352.6	
Итого за день:		1290	40.3	31.6	186.5	1289.9	

Неделя 1 День 5
(от 3 до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак</u>	Каша Дружба	200	7.7	10.4	38.5	239.8	8
	Чай	200	-	-	9.6	39.0	5
	Хлеб пшеничный с маслом	35/5	3.0	5.3	20.6	137.4	6
итого за завтрак:		440	10.7	15.7	68.7	416.2	
<u>Второй завтрак</u>	Сок (фрукты)	100	0.4	-	11.7	50	
<u>Обед</u>	Салат овощной	45	0.8	5.1	3.0	60.4	1
	Суп крестьянский	200	7.5	1.9	17.1	113.3	6
	Жаркое по-домашнему с мясом	190	16.7	4.8	41.7	300.4	21
	Компот из свежих фруктов	200	0.2	-	10	37.9	10
	Хлеб ржаной	38	2.1	0.4	16.5	75.6	
итого за обед:		673	27.7	12.2	103.3	637.6	
<u>Полдник</u>	Выпечка	90	7.6	3.1	39.2	255.8	5
	Молоко	175	4.9	5.6	8.2	102	12
	Фрукты	100	0.2	-	10.1	42	
итого за полдник:		365	12.7	8.7	57.5	399.8	
Итого за день:		1578	51.1	36.6	226.2	1453.6	

Неделя 2 День 6
(от 1 года до 3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак</u>	Каша геркулесовая	150	5.3	7.9	18.2	163.2	3
	Чай сладкий	150	-		9.6	39.0	5
	Кондитерское изделие	25	2.3	3.0	22.8	121.8	
итого за завтрак:		325	7.6	10.9	50.6	324	
<u>Второй завтрак</u>	Фрукты	100	0.4	-	11.7	50	
<u>Обед</u>	Салат овощной	35	0.4	5.0	3.1	63.8	2
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	5.9	1.4	11.4	70.1	3
	Биточки мясные с крупами (рис, греча, перловка)	60/110	9.0 4.8	3.5 3.5	4.9 28.7	97 168.7	10/3/16
	Сок	150	0.6	-	14.5	76	4
	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	13.0	60	
итого за обед:		535	22.8	13.7	87.3	585.5	
<u>Полдник</u>	Вареники творожные со сметаной (молочным соусом)	90/20	13.2	12.2	24.1	261.7	2
	Молоко	150	4.2	4.8	7.1	87	12
итого за полдник:		260	17.4	17.0	31.2	348.7	
Итого за день:		1220	47.8	41.6	169.1	1258.2	

Неделя 2 День 6
(от 3 до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак</u>	Каша геркулесовая	200	9.4	12.3	38.0	301	3
	Чай сладкий	200	-		9.6	39.0	5
	Кондитерское изделие	30	2.3	3.0	22.8	121.8	
итого за завтрак:		430	11.7	15.3	70.4	461.8	
<u>Второй завтрак</u>	Фрукты	100	0.4	-	11.7	50	
<u>Обед</u>	Салат овощной	45	0.4	5.0	4.2	68.4	2
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	7.4	1.8	14.2	87.3	3
	Биточки мясные с крупами (рис, греча, перловка)	70/130	11.1 5.1	4.2 5.3	5.2 30.8	112.9 194.6	10/3/16
	Сок	200	0.6	-	14.6	76	4
	Хлеб ржаной	38	2.1	0.4	16.5	69.7	
итого за обед:		683	27.1	16.7	97.5	661.9	
<u>Полдник</u>	Вареники творожные со сметаной (молочным соусом)	100/20	14.5	13.7	24.5	282	2
	Молоко	175	4.9	5.6	8.2	102	12
итого за полдник:		295	19.4	19.3	32.7	383.5	
Итого за день:		1508	58.2	51.3	200.3	1504.7	

Неделя 2 День 7
(от 1 года до 3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак</u>	Каша пшеничная	150	6.2	7.7	25.2	194	2
	Кофейный напиток с молоком	150	2.4	4.7	14.4	75.4	6
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/10	4.6	8.0	15.5	149.5	6
итого за завтрак:		345	13.2	20.4	55.1	418.9	
<u>Второй завтрак</u>	Сок (фрукты)	100	0.4	-	11.7	50	
<u>Обед</u>	Салат овощной	35	0.8	5.0	2.3	57.2	1
	Рассольник со сметаной	150	5.8	2.9	13.1	101	7
	Котлета рыбная с картофельным пюре	60/110	18 4.4	5.2 5.5	3.8 39.3	114 219.2	13/6
	Компот из сухофруктов	150	0.3	-	16.2	64.7	4
	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	13	60	
итого за обед:		535	31.4	18.9	99.4	661.1	
<u>Полдник</u>	Винегрет	150	4.0	0.3	36.5	146.5	8
	Чай сладкий	150	-	-	9.6	39	5
	Кондитерское изделие	20	1.5	2.0	15.2	81.2	
итого за полдник:		320	5.5	2.3	61.2	266.7	
Итого за день:		1300	50.1	41.6	215.9	1346.7	

Неделя 2 День 7
(от 3 до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак</u>	Каша пшеничная	200	7.6	10.4	29.8	243	2
	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	5.8	15.1	87.3	6
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	35/5/10	5.8	8.9	20.6	173	6
итого за завтрак:		450	16.2	25.1	65.5	503.3	
<u>Второй завтрак</u>	Сок (фрукты)	100	0.4	-	11.7	50	
<u>Обед</u>	Салат овощной	45	1.0	5.0	3.0	60.4	1
	Рассольник со сметаной	200	7.2	3.8	16.3	127.6	7
	Котлета рыбная с картофельным пюре	70/130	15.8 4.7	6.8 5.7	3.8 41.5	137 230.6	13/6
	Компот из сухофруктов	200	0.6	-	16.8	86.5	4
	Хлеб ржаной	38	0.6	0.4	16.5	75.6	
итого за обед:		683	30.3	21.7	109.6	767.7	
<u>Полдник</u>	Винегрет	190	6.5	0.5	39.8	195.2	8
	Чай сладкий	200	-	-	9.6	39	5
	Кондитерское изделие	25	1.9	2.5	19.1	101.5	
итого за полдник:		415	8.4	3.0	68.5	335.7	
Итого за день:		1648	54.9	49.8	243.6	1606.7	

Неделя 2 День 8
(от 1 года до 3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак</u>	Каша манная ½ яйца	150/25	5.6 3.2	7.4 0.8	22.6 0.1	157 39.2	5/18
	Какао с молоком	150	4.8	3.2	14.1	73.8	7
	Хлеб пшеничный с маслом	30	2.2	5.0	15.5	112.4	6
итого за завтрак:		355	15.8	18.5	52.3	382.4	
<u>Второй завтрак</u>	Сок (фрукты)	100	0.4	-	11.7	50	
<u>Обед</u>	Салат овощной	35	0.2	4.0	1.2	49.5	11
	Суп рыбный	150	6.6	0.2	12.2	78.4	11
	Гуляш с макаронами	60/110	8.4 3.8	2.9 4.6	4.7 26.0	79.2 154	17/7
	Компот из сухофруктов	150	0.3		16.1	64.7	4
	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	13	60	
итого за обед:		535	21.4	12.0	84.9	535.8	
<u>Полдник</u>	Выпечка	80	8.4	12.2	26.7	312.7	4
	Молоко	150	4.2	4.8	7.1	87	12
	Фрукты	120	0.2	-	9.1	38	
итого за полдник:		350	12.8	17	42.9	437.7	
Итого за день:		1340	50	47.5	180.1	1355.9	

Неделя 2 День 8
(от 3 до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак</u>	Каша манная ½ яйца	200/25	6.9 3.2	10.0 0.9	26.6 0.1	222.9 39.2	5/18
	Какао с молоком	200	4.8	3.2	86.	86	7
	Хлеб пшеничный с маслом	35/5	3.0	5.3	20.6	137.4	6
итого за завтрак:		465	17.1	19.1	134	438.5	
<u>Второй завтрак</u>	Сок (фрукты)	100	0.4	-	11.7	50	
<u>Обед</u>	Салат овощной	45	0.3	6.9	1.5	50.6	11
	Суп рыбный	200	8.6	0.3	14.6	96.8	11
	Гуляш с макаронами	70/130	10.5 4.3	3.6 4.7	5.0 29.7	95.1 171	17/7
	Компот из сухофруктов	200	0.6	-	16.8	86.5	4
	Хлеб ржаной	38	2.1	0.4	16.5	75.6	
итого за обед:		683	26.8	42.7	95.8	625.6	
<u>Полдник</u>	Выпечка	90	10.3	17.5	28.5	380.4	4
	Молоко	175	4.9	5.6	8.2	102	12
	Фрукты	130	0.2	2.5	10.1	42	
итого за полдник:		415	15.4	25.6	46.9	524.4	
Итого за день:		1663	59.3	87.4	276.7	1588.5	

Неделя 2 День 9
(от 1 года до 3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак</u>	Запеканка творожная с молочным соусом	90/30	13.2	12.2	24.1	261.7	8
	Кофейный напиток с молоком	150	2.4	4.7	14.4	75.6	6
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2.3	5.0	15.5	112.4	6
итого за завтрак:		305	17.9	21.9	54.0	449.7	
<u>Второй завтрак</u>	Сок (фрукты)	100	0.4	-	11.7	50	
<u>Обед</u>	Салат овощной	35	0.2	4.6	1.2	50	11
	Свекольник со сметаной	150	5.7	2.9	13.2	103.2	5
	Картофельная запеканка с мясом	170	18.2	3.5	38.2	243.5	12
	Компот из сухофруктов	150	0.3	-	16.1	64.7	4
	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	13	60	
итого за обед:		535	26.5	11.3	99.4	571.4	
Полдник	Каша кукурузная	150	5.6	7.4	22.6	157	11
	Молоко	150	4.2	4.8	7.1	87	12
итого за полдник:		300	9.8	12.2	37.8	244	
Итого за день:		1240	54.2	45.4	177.1	1265.1	

Неделя 2 День 9
(от 3 до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак</u>	Запеканка творожная с молочным соусом	100/35	14.5	13.7	24.5	282	8
	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	5.8	15.1	87.3	6
	Хлеб пшеничный с маслом	35/5	3.0	5.3	20.6	137.4	6
итого за завтрак:		375	20.3	24.8	60.2	506.7	
<u>Второй завтрак</u>	Сок (фрукты)	100	0.4	-	11.7	50	
<u>Обед</u>	Салат овощной	45	0.3	4.7	1.5	52	11
	Свекольник со сметаной	200	7.1	3.8	16.7	128	5
	Картофельная запеканка с мясом	190	20.5	4.2	40.4	267.2	12
	Компот из сухофруктов	200	0.6	-	16.8	86.5	4
	Хлеб ржаной	38	2.1	0.4	16.5	75.6	
итого за обед:		673	31	13.1	103.6	659.3	
полдник	Каша кукурузная	200	6.9	10	26.6	222.9	11
	Молоко	175	4.9	5.6	8.2	102	12
итого за полдник:		375	11.8	15.6	34.8	324.9	
Итого за день:		1523	63.1	53.5	198.6	1490.9	

Неделя 2 День 10
(от 1 года до 3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак</u>	Каша рисовая	150	5.7	7.5	29.1	206.4	10
	Чай сладкий с лимоном	150	-	-	9.6	40	5
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/10	4.6	8.0	15.5	149.5	6
итого за завтрак:		345	10.3	15.5	54.2	395.9	
<u>Второй завтрак</u>	Сок (фрукты)	100	0.4	-	11.7	50	
<u>Обед</u>	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	6.4	1.9	16.8	106.5	10
	Котлета мясная	60	9.0	3.5	4.9	97	10
	Сложный гарнир (картофельное пюре и тушеная капуста)	60/50	5.0	0.7	29.4	185.8	10
	Компот из свежих фруктов	150	0.2	-	10	37.9	
	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	13	60	
итого за обед:		500	22.7	6.4	85.1	537.2	
<u>Полдник</u>	Выпечка	80	4.5	0.1	43.7	237.3	9
	Молоко	150	4.2	4.8	7.1	87	
	Фрукты	80	0.8	-	13.1	54	12
итого за полдник:		310	9.5	4.9	63.9	378.3	
Итого за день:		1255	42.5	26.8	203.9	1311.4	

Неделя 2 День 10
(от 3 до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак</u>	Каша рисовая	200	7.0	10.2	34.8	258.3	10
	Чай сладкий с лимоном	200	-	-	9.6	40	5
	Хлеб пшеничный с маслом сыром	35/5/10	5.8	8.9	20.6	173	6
итого за завтрак:		450	12.8	19.1	65	471.3	
<u>Второй завтрак</u>	Сок (фрукты)	100	0.4	-	11.7	50	
<u>Обед</u>	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	7.9	2.4	20.6	131.1	10
	Котлета мясная	70	11.1	4.2	5.2	113	10
	Сложный гарнир (картофельное пюре и тушеная капуста)	70/60	5.8	0.8	34.4	216.9	10
	Компот из свежих фруктов	200	0.2	-	10	37.9	6
	Хлеб ржаной	38	2.1	0.4	16.5	69.7	4
итого за обед:		638	27.5	7.8	98.4	618.6	
<u>Полдник</u>	Выпечка	90	5.0	1.3	49.2	268.1	5
	Молоко	175	4.9	5.6	8.2	101.5	12
	Фрукты	100	0.9	-	13.7	64.8	
итого за полдник:		365	10.8	6.9	78	434.4	
Итого за день:		1553	51.1	33.8	241.4	1524.3	