

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МКОУ «СШ №9»  
\_\_\_\_\_ Трофимова Л.А.  
Приказ от 01.11.2023 г № 54

**ОСНОВНОЕ  
10 – ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ОРГАНИЗОВАННОГО ПИТАНИЯ  
ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП  
в структурном дошкольном подразделении  
муниципального казённого общеобразовательного учреждения  
«Средняя школа №9»**

Возрастная категория: **3-6 лет**  
Неделя первая **ПОНЕДЕЛЬНИК**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>	Каша Дружба	200	6,46	7,45	30,19	212,00	84
	Кофейный напиток	180	1,17	1,17	12,6	82,8	395
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103,0	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	сыр	12	2,78	3,54	0,00	43,2	7
		<b>437</b>					
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	150	0,45	0,15	22,8	91,17	399
<b>Итого: за завтрак</b>		<b>587</b>	<b>14,07</b>	<b>14,95</b>	<b>86,04</b>	<b>550,87</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы	50	0,85	3,65	5,19	56,34	34
	Суп картофельный с макар.изд. с мясом	200	5,05	3,08	13,08	118,33	152
	Каша гречневая рассыпчатая	90	5,16	3,65	23,18	145,8	313
	Печень по Строгоновски	60	9,42	10,86	0,9	192,6	172
	Компот из сухофруктов +С	180	0,94	0	24,26	96,7	376
	Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96,0	85
<b>Итого: за обед</b>		<b>630</b>	<b>23,76</b>	<b>21,78</b>	<b>86,54</b>	<b>705,77</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>							
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	392
	Кондитерские изделия (печенье/вафли/пряник)	30	2,3	2,9	22,3	125,1	23
		30	0,84	0,99	23,19	106,7	95
		30	1,77	1,41	22,5	109,8	93
	Овощное рагу	180	2,92	15,62	16,43	217,8	137
Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103,0	1	
<b>Итого: за уплотнённый полдник</b>		<b>490</b>	<b>19,21</b> <b>17,75</b> <b>18,68</b>	<b>21,76</b> <b>19,85</b> <b>19,27</b>	<b>70,86</b> <b>71,75</b> <b>71,06</b>	<b>490,25</b> <b>471,85</b> <b>474,95</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1707</b>	<b>57,04</b> <b>55,58</b> <b>56,51</b>	<b>58,40</b> <b>56,49</b> <b>55,91</b>	<b>242,15</b> <b>243,04</b> <b>242,35</b>	<b>1746,89</b> <b>1728,49</b> <b>1731,59</b>	

Возрастная категория: **3-6 лет**  
Неделя первая **ВТОРНИК**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>	Каша манная молочная жидкая	200	6,5	7,7	32,7	219	98
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	397
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103,0	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
		<b>425</b>					
<b>Завтрак 2</b>	Фрукты(яблоко)	100	0,35	0,35	8,62	41,37	368
<b>Итого: за завтрак</b>		<b>525</b>	<b>15,64</b>	<b>16,36</b>	<b>81,89</b>	<b>534,91</b>	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,73	4,9	12,2	100,00	57
	Макароны отварные.с маслом	100	2,33	2,13	19,25	85,3	323
	Рыбная котлета	80	21,7	6,23	5,17	165,27	43
	Соус томатный	30	0,77	1,01	5,46	33,91	462
	Компот из свеж.фруктов	180	6,98	6,98	16,07 22,8	62,44 93,87	374
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,32	12,00	57,6	85
<b>Итого: за обед</b>		<b>620</b>	<b>34,91</b>	<b>21,57</b>	<b>58,15</b>	<b>535,95</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	7,38	100,8	400
	Булочка домашняя	80	5,82	10,02	43,14	284,8	469
	Салат из св.овощей(помид/огурец)	50	0,57	3,09	2,83	47,46	14
		50	0,46	3,65	1,75	40,32	13
	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	209
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,32	7,97	38,4	85
<b>Итого: за уплотнённый полдник</b>		<b>420</b>	<b>17,45 17,38</b>	<b>23,79 24,45</b>	<b>61,6 63,4</b>	<b>534,46 527,32</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1565</b>	<b>68,00 67,93</b>	<b>61,72 62,28</b>	<b>201,64 200,56</b>	<b>1605,32 1598,18</b>	

Возрастная категория: **3-6 лет**  
Неделя первая **СРЕДА**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>	Каша пшенная	200	7,4	7,6	39,2	245,5	103
	Кофейный напиток	180	1,17	1,17	12,6	82,8	395
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103,0	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	сыр	12	2,78	3,54	0,00	43,2	7
		<b>437</b>					
<b>Завтрак 2</b>	Кондитерские изделия	30	0,84	0,99	23,19	106,7	93
		<b>467</b>					
<b>Итого: за завтрак</b>			<b>15,4</b>	<b>15,85</b>	<b>95,44</b>	<b>599,9</b>	
<b>Обед</b>	Сельдь соленая /огурец сол.порц.	50/ 40	8,5/ 0,57	4,26/ 0,11	0,0/ 2,42	72,0/ 12,08	8
	Суп гороховый	200	5,49	5,27	16,32	135	81
	Картофельное пюре	120	2,62	4,11	17,51	118,29	321
	Тефтели мясные	60	7,7	8,13	12,08	201,6	286
	Сок фруктовый	180	0,54	0,18	27,36	113,0	399
	Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96,0	85
<b>Итого: за обед</b>		<b>660/ 650</b>	<b>27,19 18,16</b>	<b>22,49 18,34</b>	<b>93,2 95,62</b>	<b>735,89 675,97</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>	Кисло-молочный продукт	150	3,4	4,0	8,71	86,5	401
	Запеканка из творога	120	13,16	9,04	12,86	185,25	237
	Соус молочный сладкий	50	0,57	1,63	2,34	29,64	234
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103,0	1
<b>Итого: за уплотнённый полдник</b>		<b>360</b>	<b>20,32</b>	<b>15,16</b>	<b>44,34</b>	<b>404,39</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>62,91 53,91</b>	<b>53,5 49,35</b>	<b>232,92 235,34</b>	<b>1740,18 1680,26</b>	

Возрастная категория: **3-6 лет**  
 Неделя первая **ЧЕТВЕРГ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,68	7,33	21,85	179,00	171
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	397
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103,0	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
		<b>425</b>					
<b>Завтрак 2</b>	Фрукты (банан)	100	0,81	0,27	11,31	96	118
<b>Итого: за завтрак</b>		<b>525</b>	<b>16,28</b>	<b>15,91</b>	<b>73,73</b>	<b>549,54</b>	
	Суп картофельный рыбный с крупой	200	4,84	2,84	9,67	95,2	84
	Плов из птицы, мяса	180	17,0	14,35	30,1	316,8	304
	Чай с лимоном	180	0,198	3,65	4,58	47,32	393
	Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96,0	85
<b>Итого: за обед</b>		<b>610</b>	<b>24,38</b>	<b>21,38</b>	<b>64,28</b>	<b>555,32</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>	Кисло-молочный продукт	150	3,4	4,0	8,71	86,5	401
	винегрет	60	1,82	3,71	5,06	56,88	45
	Омлет на натуральном молоке	105	9,28	18,03	1,86	193,0	215
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103,0	1
<b>Итого: за уплотнённый полдник</b>		<b>370</b>	<b>17,69</b>	<b>26,23</b>	<b>36,06</b>	<b>439,38</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1505</b>	<b>58,35</b>	<b>63,52</b>	<b>174,07</b>	<b>1544,3</b>	

Возрастная категория: **3-6 лет**  
Неделя первая **ПЯТНИЦА**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>	Каша геркулесовая жидкая	200	5,39	6,38	27,13	187	100
	Кофейный напиток	180	1,17	1,17	12,6	82,8	395
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103,0	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	сыр	12	2,78	3,54	0,00	43,2	7
		<b>437</b>					
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	150	0,45	0,15	22,8	91,17	399
<b>Итого: за завтрак</b>		<b>587</b>	<b>13,0</b>	<b>13,79</b>	<b>82,98</b>	<b>525,87</b>	
<b>Обед</b>	Салат из св.овощ. (огурец)	50	0,46	3,65	1,75	40,32	13
	Лапша домашняя	200	2,3	2,2	14,3	188,0	455
	Котлета мясная	60	9,5	8,93	3,67	133,2	42
	Тушеная капуста	110	2,36	3,56	10,37	82,6	336
	Кисель	180	0	0	17,64	72,0	383
	Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96,0	85
<b>Итого: за обед</b>		<b>650</b>	<b>16,96</b>	<b>18,88</b>	<b>67,66</b>	<b>612,12</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>	Кисло-молочный продукт	150	3,4	4,0	8,71	86,5	401
	Сырники творожные со сгущенным молоком	100	5,76 17,01	6,55 13,09	20,62 31,04	255,0 306,04	112
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103,0	1
<b>Итого: за уплотнённый полдник</b>		<b>290</b>	<b>11,85</b>	<b>11,34</b>	<b>45,05</b>	<b>411,0</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1527</b>	<b>42,31</b>	<b>44,01</b>	<b>200,40</b>	<b>1582,49</b>	

Возрастная категория: **3-6 лет**  
 Неделя вторая **ПОНЕДЕЛЬНИК**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>	Каша манная молочная жидкая	200	6,5	7,7	32,7	219	98
	Кофейный напиток	180	1,17	1,17	12,6	82,8	395
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	95
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	сыр	12	2,78	3,54	0,00	43,2	7
		<b>427</b>					
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	150	0,45	0,15	22,8	91,17	399
<b>Итого: за завтрак</b>		<b>577</b>	<b>13,22</b>	<b>17,52</b>	<b>90,42</b>	<b>579,97</b>	
	Суп картофельный с крупой	200	1,74	2,27	27,59	173,2	80
	Каша гречневая рассыпчатая	90	5,16	3,65	23,18	145,8	313
	Печень по Строгоновски	60	9,42	10,86	0,9	192,6	172
	Компот из сухофруктов +С	180	0,94	0	24,26	96,7	376
	Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96,0	85
<b>Итого: за обед</b>		<b>580</b>	<b>19,6</b>	<b>17,32</b>	<b>95,86</b>	<b>704,3</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>	Кисло-молочный продукт	150	3,4	4,0	8,71	86,5	401
	Салат из свеклы	50	0,85	3,65	5,19	56,34	34
	Омлет на натуральном молоке	105	9,28	18,03	1,86	193,0	215
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103,0	1
<b>Итого: за уплотнённый полдник</b>		<b>360</b>	<b>17,47</b>	<b>26,2</b>	<b>37,44</b>	<b>447,09</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1517</b>	<b>50,29</b>	<b>61,04</b>	<b>223,72</b>	<b>1731,36</b>	

Возрастная категория: 3-6 лет  
Неделя вторая **ВТОРНИК**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,77	7,17	28,81	201,0	105
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	397
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103,0	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
		<b>425</b>					
<b>Завтрак 2</b>	Фрукты (апельсин)	100	0,42	0,14	6,075	30,0	97
<b>Итого: за завтрак</b>		<b>525</b>	<b>14,98</b>	<b>15,62</b>	<b>75,46</b>	<b>505,54</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих овощей (морковь/огурец/капуста белокачанная)	50/ 50/ 50	0.61/ 0,46/ 0,85	3.55/ 3,65/ 3,05	4.85/ 1,75/ 5,72	52,96/ 40,32/ 52,44	41/ 13/ 20
	Суп с мясными фрикадельками	200	6,64	5,18	36,62	171,0	149
	Рагу овощное с мясом	180	1,72	5,43	24,34	153,13	331
	Компот из свеж.фруктов	180	6,98	6,98	22,8	93,87	374
	Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96,0	85
<b>Итого: за обед</b>		<b>660</b>	<b>18,29</b> <b>18,14</b> <b>18,53</b>	<b>21,68</b> <b>21,78</b> <b>21,18</b>	<b>108,54</b> <b>105,44</b> <b>109,41</b>	<b>566,96</b> <b>554,32</b> <b>566,44</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>	Кисло-молочный продукт	150	3,4	4,0	8,71	86,5	401
	Запеканка из творога со сгущ.мол.	100/20	12,06	8,28	11,79	169,81	237
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103,0	1
<b>Итого: за уплотнённый полдник</b>		<b>300</b>	<b>18,65</b>	<b>13,07</b>	<b>40,93</b>	<b>359,31</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1485</b>	<b>51,92</b> <b>51,77</b> <b>52,16</b>	<b>50,37</b> <b>50,47</b> <b>49,87</b>	<b>224,93</b> <b>221,83</b> <b>225,8</b>	<b>1431,81</b> <b>1419,17</b> <b>1431,29</b>	

Возрастная категория: **3-6 лет**  
 Неделя вторая **СРЕДА**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>	Каша гречневая-жидкая	200	7,0	10,4	25,0	222,4	64
	Кофейный напиток	180	1,17	1,17	12,6	82,8	395
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103,0	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
		<b>425</b>					
<b>Завтрак 2</b>	Кондитерские изделия	30	0,84	0,99	23,19	106,7	93
<b>Итого: за завтрак</b>		<b>455</b>	<b>12,22</b>	<b>15,11</b>	<b>81,24</b>	<b>533,6</b>	
	Щи из св.кап. с картофелем	200	1,39	3,9	6,79	104,8	67
	Картофельное пюре	120	3,06	4,8	20,43	138,0	321
	Оладьи из говяжьей печени	60	5,27	6,28	8,84	213,08	284
	Сок фруктовый	180	0,54	0,18	27,36	113,0	399
	Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96,0	85
<b>Итого: за обед</b>		<b>640</b>	<b>13,37</b>	<b>16,71</b>	<b>88,81</b>	<b>698,79</b>	
	Салат из свежих помидор с луком	50	0,57	3,09	2,83	47,46	14
<b>Уплотнённый полдник</b>	Кисло-молочный продукт	150	3,4	4,0	8,71	86,5	401
	Рыба запеченная в омлете	90	11,11	3,82	55,24	158	249
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103,0	1
<b>Итого: за уплотнённый полдник</b>		<b>330</b>	<b>17,28</b>	<b>11,7</b>	<b>87,21</b>	<b>394,96</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1425</b>	<b>42,87</b>	<b>43,52</b>	<b>257,26</b>	<b>1627,35</b>	

Возрастная категория: 3-6 лет  
Неделя вторая ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>	Каша пшеничная	200	7,4	7,6	39,2	245,5	103
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	397
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103,0	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
<b>425</b>							
<b>Завтрак 2</b>	Кисло-молочный продукт	150	3,4	4,0	8,71	86,5	401
<b>Итого: за завтрак</b>		<b>575</b>	<b>19,59</b>	<b>19,91</b>	<b>88,48</b>	<b>606,54</b>	
	Рассольник ленинградский	200	1,99	5,03	16,92	122	76
	Макаронные отварные с маслом	100	2,33	2,13	19,25	85,3	323
	Рыбная котлета	80	21,7	6,23	5,17	165,27	43
	Соус томатный	30	0,77	1,01	5,46	3,91	462
	Компот из сухофруктов +С	180	0,94	0	24,26	96,7	376
	Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96,0	85
<b>Итого: за обед</b>		<b>640</b>	<b>31,02</b>	<b>13,99</b>	<b>90,99</b>	<b>569,18</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>	Винегрет	100	1,37	6,18	8,44	94,8	45
	Блины со сгущенным молоком	90/20	10,0	5,0	30,0	260,0	34
	Чай с лимоном	180	0,198	3,65	11,97	47,32	393
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103,0	1
<b>Итого: за уплотнённый полдник</b>		<b>430</b>	<b>14,76</b>	<b>15,32</b>	<b>70,84</b>	<b>505,12</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1645</b>	<b>65,37</b>	<b>49,22</b>	<b>250,31</b>	<b>1680,84</b>	

Возрастная категория: 3-6 лет  
Неделя вторая ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>	Каша геркулесовая жидкая	200	5,39	6,38	27,13	187,0	100
	Кофейный напиток	180	1,17	1,17	12,6	82,8	395
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103,0	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	сыр	12	2,78	3,54	0,00	43,2	7
		<b>437</b>					
<b>Завтрак 2</b>	Фрукты (груша/яблоко)	100/	0,4	0,3	10,3	47	338
		100	0,35	0,0	9,91	41,04	368
<b>Итого: за завтрак</b>		<b>537</b>	<b>12,95</b> <b>12,90</b>	<b>13,94</b> <b>13,64</b>	<b>70,48</b> <b>70,09</b>	<b>481,7</b> <b>475,74</b>	
<b>Обед</b>	Салат из белокачанной капусты/огурцов	50/	0,85	3,05	5,72	52,44	20
		50	0,46	3,65	1,75	40,32	13
	Свекольник	200	1,63	5,2	21,28	107,8	58
	Жаркое домашнему	180	19,86	17,97	20,94	336,6	51
	Кисель	180	0	0	17,64	72,0	383
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96,0	85	
<b>Итого: за обед</b>		<b>660</b>	<b>24,68</b> <b>24,29</b>	<b>26,76</b> <b>27,36</b>	<b>85,49</b> <b>81,54</b>	<b>664,84</b> <b>652,72</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>	Кисло-молочный продукт	150	3,4	4,0	8,71	86,5	401
	Вареники ленивые	100	13,7	12,14	14,17	220,8	230
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103,0	1
<b>Итого: за уплотнённый полдник</b>		<b>290</b>	<b>20,29</b>	<b>16,93</b>	<b>43,31</b>	<b>410,3</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1487</b>	<b>57,92</b> <b>57,48</b>	<b>57,63</b> <b>57,93</b>	<b>199,28</b> <b>194,94</b>	<b>1556,84</b> <b>1538,76</b>	

Возрастная категория: **1-3 лет**  
Неделя первая **ПОНЕДЕЛЬНИК**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>	Каша Дружба	150	4,85	5,59	22,64	159,00	84
	Кофейный напиток	160	1,15	1,15	12,49	81,78	395
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	сыр	8	1,85	2,36	0,00	28,8	7
		<b>353</b>					
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	15,2	62,78	399
<b>Итого: за завтрак</b>		<b>453</b>	<b>10,3</b>	<b>11,59</b>	<b>64,27</b>	<b>420,56</b>	
<b>Обед</b>							
<b>Обед</b>	Салат из свеклы	30	0,77	2,43	3,34	37,56	34
	Суп картоф. с макаронными изд.	150	3,03	1,85	8,28	71,0	152
	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,58	3,25	20,61	129,6	313
	Печень по Строгоновски	50	7,85	9,05	0,75	160,5	172
	Компот из сухофруктов +С	150	0,78	0	20,22	80,58	376
	Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	85
<b>Итого: за обед</b>		<b>500</b>	<b>18,57</b>	<b>16,94</b>	<b>66,49</b>	<b>543,44</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>							
<b>Уплотнённый полдник</b>	Чай с сахаром	150	9,0	2,29	9,75	36,96	392
	Кондитерские изделия (печенье/вафли/пряник)	30/	2,3	2,9	22,3	125,1	23
		30/	0,84	0,99	23,19	106,7	95
		30	1,77	1,41	22,5	109,8	36
	Овощное рагу	150	2,4	11,33	13,59	166,0	137
Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	1	
<b>Итого: за уплотнённый полдник</b>		<b>360</b>	<b>15,83</b>	<b>16,85</b>	<b>59,56</b>	<b>396,76</b>	
			<b>14,37</b>	<b>14,94</b>	<b>60,45</b>	<b>378,36</b>	
			<b>15,3</b>	<b>15,36</b>	<b>59,76</b>	<b>381,46</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>							
		<b>1313</b>	<b>44,70</b>	<b>45,38</b>	<b>190,32</b>	<b>1360,76</b>	
			<b>43,24</b>	<b>43,47</b>	<b>191,21</b>	<b>1342,36</b>	
			<b>44,17</b>	<b>43,89</b>	<b>190,52</b>	<b>1345,46</b>	

Возрастная категория: **1-3 лет**  
Неделя первая **ВТОРНИК**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>	Каша манная молочная жидкая	150	4,9	6,8	24,6	174,0	98
	Какао на молоке	160	4,96	5,11	17,08	135,85	397
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
		<b>345</b>					
<b>Завтрак 2</b>	Фрукты (яблоко)	100	0,35	0,0	9,91	41,04	368
		<b>445</b>					
<b>Итого: за завтрак</b>			<b>12,36</b>	<b>14,30</b>	<b>65,53</b>	<b>438,29</b>	
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,04	2,94	7,32	60,0	57
	Макароны отварные с маслом	90	2,09	1,92	17,34	76,8	323
	Рыбная котлета	60	16,27	4,67	3,88	123,95	43
	Соус томатный	30	0,77	1,01	5,46	33,91	462
	Компот из свеж.фруктов	150	5,82	5,82	19,00	78,23	374
	Хлеб ржаной	20	0,78	0,18	6,65	32,1	85
<b>Итого: за обед</b>		<b>500</b>	<b>26,77</b>	<b>16,54</b>	<b>59,65</b>	<b>404,99</b>	
	Салат из св.овощей(помид/огурец)	30/	0,45	2,47	1,89	31,64	14
		30	0,31	2,43	0,95	26,88	13
<b>Уплотнённый полдник</b>	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	6,15	84	400
	Булочка домашняя	70	5,096	8,76	37,74	249,2	469
	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	209
	Хлеб ржаной	20	1,56	0,36	13,29	64,2	85
<b>Итого: за уплотнённый полдник</b>		<b>310</b>	<b>16,39</b> <b>16,25</b>	<b>20,98</b> <b>20,94</b>	<b>59,35</b> <b>58,41</b>	<b>492,04</b> <b>487,28</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1405</b>	<b>55,52</b> <b>55,38</b>	<b>51,82</b> <b>51,78</b>	<b>184,53</b> <b>183,59</b>	<b>1335,32</b> <b>1330,56</b>	

Возрастная категория: **1-3 лет**  
 Неделя первая **СРЕДА**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>	Каша пшеничная	150	5,55	6,73	29,4	193,5	103
	Кофейный напиток	160	1,15	1,15	12,49	81,78	395
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	сыр	8	1,85	2,36	0,00	28,8	7
		<b>353</b>					
<b>Завтрак 2</b>	Кондитерские изделия	30	0,84	0,99	23,19	106,7	93
<b>Итого: за завтрак</b>		<b>383</b>	<b>11,54</b>	<b>13,62</b>	<b>79,02</b>	<b>498,18</b>	
<b>Обед</b>	Сельдь соленая /огурец сол.порц.	30/ 30	6,8 0,38	3,41 0,07	0 1,61	57,6 8,05	8/ 81
	Суп гороховый	150	3,29	3,07	9,79	81,0	81
	Картофельное пюре	100	1,7	2,67	11,35	76,67	321
	Тефтели мясные	50	6,41	6,78	9,66	191,33	286
	Сок фруктовый	150	0,45	0,15	22,8	91,17	399
	Хлеб ржаной	20	1,56	0,36	13,29	64,2	85
<b>Итого: за обед</b>		<b>520</b>	<b>20,21</b> <b>13,79</b>	<b>16,44</b> <b>13,1</b>	<b>66,89</b> <b>68,5</b>	<b>561,97</b> <b>512,42</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>	Кисло-молочный продукт	130	2,95	3,46	7,55	75,0	401
	Запеканка из творога	110	12,06	8,28	11,79	169,81	237
	Соус молочный сладкий	40	0,42	1,22	1,76	22,2	234
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	1
<b>Итого: за уплотнённый полдник</b>		<b>310</b>	<b>17,56</b>	<b>13,29</b>	<b>48,31</b>	<b>335,71</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1213</b>	<b>49,31</b> <b>42,89</b>	<b>43,35</b> <b>40,01</b>	<b>180,93</b> <b>182,54</b>	<b>1395,86</b> <b>1346,31</b>	

Возрастная категория: **1-3 лет**  
 Неделя первая **ЧЕТВЕРГ**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,01	5,50	16,39	134,25	171
	Какао на молоке	160	4,96	5,11	17,08	135,85	397
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
		<b>345</b>					
<b>Завтрак 2</b>	Фрукты (банан)	100	0,9	0,3	4,8	96	98
<b>Итого: за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>13,01</b>	<b>13,3</b>	<b>52,21</b>	<b>453,5</b>	
	Суп картофельный рыбный с крупой	150	3,63	2,13	7,25	71,4	84
	Плов из птицы, мяса	150	14,17	11,96	25,08	264,0	304
	Чай с лимоном	150	0,16	3,04	9,97	39,43	393
	Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	85
<b>Итого: за обед</b>		<b>490</b>	<b>19,52</b>	<b>17,49</b>	<b>55,59</b>	<b>439,03</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>	Кисло-молочный продукт	130	2,95	3,46	7,55	75,0	401
	Омлет на натуральном молоке	85	7,52	13,46	1,57	157,0	215
	винегрет	40	0,55	2,47	3,38	37,92	45
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	1
<b>Итого: за уплотнённый полдник</b>			<b>13,65</b>	<b>19,72</b>	<b>26,42</b>	<b>338,62</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>285</b>	<b>46,18</b>	<b>50,51</b>	<b>134,22</b>	<b>1231,15</b>	

Возрастная категория: **1-3 лет**  
Неделя первая **ПЯТНИЦА**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>	Каша геркулесовая жидкая	150	4,05	5,69	20,36	149,0	100
	Кофейный напиток	160	1,15	1,15	12,49	81,78	Кофейный напиток
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	сыр	8	1,85	2,36	0,00	28,8	7
		<b>353</b>					
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	15,2	62,78	399
<b>Итого: за завтрак</b>		<b>453</b>	<b>9,5</b>	<b>11,69</b>	<b>61,99</b>	<b>409,76</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из св.овошей(огурец)	30	0,31	2,43	0,95	26,88	13
	Лапша домашняя	150	1,73	1,65	10,73	166,0	455
	Котлета мясная	50	7,92	7,44	3,06	111,0	42
	Тушеная капуста	100	2,07	3,24	9,43	75,1	336
	Кисель	150	0	0	14,7	60,0	383
	Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	85
<b>Итого: за обед</b>		<b>520</b>	<b>13,59</b>	<b>15,12</b>	<b>52,16</b>	<b>503,18</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>							
	Кисло-молочный продукт	130	2,95	3,46	7,55	75,0	130
	Сырники творожные со сгущенным молоком	90	15,3	11,78	27,94	275,43	112
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	1
<b>Итого: за уплотнённый полдник</b>		<b>250</b>	<b>20,38</b>	<b>15,57</b>	<b>49,41</b>	<b>419,13</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1223</b>	<b>43,47</b>	<b>86,71</b>	<b>163,56</b>	<b>1332,07</b>	

Возрастная категория: **1-3 лет**  
 Неделя вторая **ПОНЕДЕЛЬНИК**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>	Каша манная молочная жидкая	150	4,9	6,8	24,6	174	98
	Кофейный напиток	160	1,15	1,15	12,49	81,78	395
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	95
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	сыр	8	1,85	2,36	0,00	43,2	7
		<b>353</b>					
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	15,2	62,78	399
<b>Итого: за завтрак</b>		<b>453</b>	<b>10,52</b>	<b>15,37</b>	<b>74,61</b>	<b>505,56</b>	
	Суп картофельный с крупой	150	1,31	1,7	20,69	129,9	80
	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,58	3,25	20,61	129,6	313
	Печень по Строгоновски	50	6,54	7,54	0,63	160,5	172
	Компот из сухофруктов +С	150	0,78	0	20,22	80,58	376
	Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	85
<b>Итого: за обед</b>		<b>470</b>	<b>14,77</b>	<b>12,85</b>	<b>75,44</b>	<b>564,78</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>	Салат из свеклы	30	0,77	2,43	3,34	37,56	34
	Омлет на натуральном молоке	85	7,52	13,46	1,57	157,0	215
	Кисло-молочный продукт	130	2,95	3,46	7,55	75,0	130
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	1
<b>Итого: за уплотнённый полдник</b>		<b>275</b>	<b>13,87</b>	<b>19,70</b>	<b>27,21</b>	<b>343,76</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>39,16</b>	<b>47,92</b>	<b>177,26</b>	<b>1414,10</b>	

Возрастная категория: **1-3 лет**  
Неделя вторая **ВТОРНИК**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,33	5,38	21,61	150,75	105
	Какао на молоке	160	4,96	5,11	17,08	135,85	397
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
		<b>345</b>					
<b>Завтрак 2</b>	Фрукты (апельсин)	100	0,42	0,14	6,075	30,0	97
<b>Итого: за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>11,86</b>	<b>13,02</b>	<b>58,71</b>	<b>404,00</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих овощ.( морковь/огурец/ белокочанная капуста/	30/	0,4	2,36	3,23	35,31	41
		30/	0,31	2,43	0,95	26,88	13
		30	0,56	2,03	3,6	34,96	20
	Суп с мясными фрикадельками	150	3,98	3,11	9,26	128,25	149
	Рагу овощное с мясом	150	1,29	4,07	20,28	127,61	331
	Компот из свеж.фруктов	150	5,82	5,82	19,0	78,23	374
Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	85	
<b>Итого: за обед</b>		<b>520</b>	<b>13,05</b> <b>12,96</b> <b>13,21</b>	<b>15,72</b> <b>15,79</b> <b>15,39</b>	<b>65,06</b> <b>62,78</b> <b>65,43</b>	<b>433,6</b> <b>425,17</b> <b>433,25</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>	Кисло-молочный продукт	130	2,95	3,46	7,55	75,0	401
	Запеканка из творога со сгущ.мол.	90/20	12,06	8,28	11,79	169,81	237
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	1
<b>Итого: за уплотнённый полдник</b>		<b>250</b>	<b>17,14</b>	<b>12,07</b>	<b>33,26</b>	<b>313,51</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1215</b>	<b>42,05</b> <b>41,96</b> <b>42,21</b>	<b>40,81</b> <b>40,88</b> <b>40,48</b>	<b>157,03</b> <b>154,75</b> <b>157,4</b>	<b>1151,11</b> <b>1142,68</b> <b>1150,76</b>	

Возрастная категория: **1-3 лет**  
Неделя вторая **СРЕДА**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>	Каша гречневая жидкая	150	4,2	6,2	15,0	133,4	64
	Кофейный напиток	160	1,15	1,15	12,49	81,78	395
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
<b>345</b>							
<b>Завтрак 2</b>	Кондитерские изделия	30	0,84	0,99	23,19	6,7	93
<b>Итого: за завтрак</b>		<b>383</b>	<b>10,19</b>	<b>13,09</b>	<b>64,62</b>	<b>338,08</b>	
	Щи из св.капусты с картофелем	150	1,05	2,93	5,09	78,6	67
	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,62	92,0	321
	Оладьи из говяжьей печени	50	3,75	4,48	7,58	182,64	284
	Сок фруктовый	150	0,45	0,15	22,8	91,17	399
	Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	85
<b>Итого: за обед</b>		<b>490</b>	<b>8,85</b>	<b>11,12</b>	<b>62,38</b>	<b>508,61</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>	Кисло-молочный продукт	130	2,95	3,46	7,55	75,0	401
	Салат из свежих помидор с луком	30	0,45	2,47	1,89	31,64	14
	Рыба запеченная в омлете	80	9,81	3,15	49,10	140,44	249
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	1
<b>Итого: за уплотнённый полдник</b>		<b>270</b>	<b>15,34</b>	<b>9,41</b>	<b>72,46</b>	<b>315,78</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1135</b>	<b>34,38</b>	<b>33,62</b>	<b>199,76</b>	<b>1162,47</b>	

Возрастная категория: **1-3 лет**  
 Неделя вторая **ЧЕТВЕРГ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>	Каша пшеничная	150	5,55	6,73	29,4	193,5	103
	Какао на молоке	160	4,96	5,11	17,08	135,85	397
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
		<b>345</b>					
<b>Завтрак 2</b>	Кисло-молочный продукт	130	2,95	3,46	7,55	75,0	401
<b>Итого: за завтрак</b>		<b>475</b>	<b>15,61</b>	<b>17,69</b>	<b>67,97</b>	<b>491,75</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник ленинградский	150	1,19	3,06	10,15	73,00	76
	Макароны отварные с маслом	90	2,09	1,92	17,34	76,8	323
	Рыбная котлета	60	16,27	4,67	3,88	123,95	43
	Соус томатный	30	0,77	1,01	5,46	33,91	462
	Компот из сухофруктов +С	150	0,78	0	20,22	80,58	376
	Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	85
<b>Итого: за обед</b>		<b>520</b>	<b>22,67</b>	<b>11,02</b>	<b>70,34</b>	<b>452,44</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>	Винегрет	90	1,23	5,56	7,60	85,32	45
	Блины со сгущенным молоком	80/20	8,88	4,44	26,67	231,1	34
	Чай с лимоном	150	0,16	3,04	9,97	39,43	393
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	1
<b>Итого: за уплотнённый полдник</b>		<b>370</b>	<b>12,4</b>	<b>13,37</b>	<b>58,16</b>	<b>424,55</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1365</b>	<b>50,68</b>	<b>42,08</b>	<b>196,47</b>	<b>1368,74</b>	

Возрастная категория: **1-3 лет**  
Неделя вторая **ПЯТНИЦА**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>	Каша геркулесовая жидкая	150	4,05	5,69	20,36	149,0	100
	Кофейный напиток	160	1,15	1,15	12,49	81,78	395
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6
	сыр	8	1,85	2,36	0,00	28,8	7
		<b>353</b>					
<b>Завтрак 2</b>	Фрукты (груша/яблоко)	100/	0,4	0,3	10,3	47	338
		100	0,35	0,0	9,91	41,04	368
<b>Итого: за завтрак</b>		<b>453</b>	<b>9,60</b> <b>9,55</b>	<b>11,89</b> <b>11,59</b>	<b>57,09</b> <b>56,70</b>	<b>393,98</b> <b>388,02</b>	
<b>Обед</b>	Салат из белокачанной капусты/огурец	30/	0,56	2,03	3,6	34,96	20
		30	0,31	2,43	0,95	26,88	13
	Свекольник	150	1,22	3,9	8,46	80,85	
	Жаркое домашнему	150	16,55	14,97	17,45	280,0	51
	Кисель	150	0	0	14,7	60,0	383
Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	85	
<b>Итого: за обед</b>		<b>520</b>	<b>19,89</b> <b>19,64</b>	<b>21,26</b> <b>21,66</b>	<b>57,5</b> <b>54,85</b>	<b>520,01</b> <b>511,93</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>	Кисло-молочный продукт	130	2,95	3,46	7,55	75,0	401
	Вареники ленивые	80	10,96	9,71	11,33	176,64	230
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	1
<b>Итого: за уплотнённый полдник</b>		<b>240</b>	<b>16,04</b>	<b>13,5</b>	<b>32,8</b>	<b>320,34</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1213</b>	<b>45,53</b> <b>45,23</b>	<b>46,65</b> <b>46,75</b>	<b>147,39</b> <b>144,35</b>	<b>1234,33</b> <b>1220,29</b>	