

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 105» г.Сыктывкара
А .М. Ладыгина
01.12.2023

Примерное десятидневное меню для детей
МБДОУ «Детский сад № 105»
г. Сыктывкара (Зимне -весенний период)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: Зимне -

весенний

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

с 3 лет до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые ценности			Энергетическая ценность, Ккал
		1-3 года	3-7 лет	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак	1-3 года	3-7 лет	1-3/3-7	1-3/3-7	1-3/3-7	1-3/3-7
223	Каша пшеничная жидкая	150	200	6,1/8,2	4,8/6,4	27,6/36,9	180/239
457	Кофейный напиток с молоком	160	200	0,16/0,2	0,08/0,1	7,5/9,3	30,4/38
573	Батон	40	50	3/3,38	0,32/0,4	19,68/24,6	93,6/117
79	Масло сливочное	5	10	0,02/0,04	4,13/8,26	0,02/0,04	37,1/74,2
		355	460	9,28/11,82	9,33/15,16	54,8/70,84	341,1/468,2
							24,3%/26%
							3%/2,4%
	Обед						
1	Соус томатный	40	60	0,58/0,87	2,4/3,6	3,36/5,04	37,6/56,4
113	Суп картофельный с бобовыми	150	200	3,75/5	2,2/2,9	8,8/11,7	69,5/92,6
202	Макаронные изделия отварные	100	120	5,7/6,8	4,2 /5	25,1/30,2	161/193,2
327	Котлета из говядины	60	80	12/16	11,7/15,6	2/2,7	154,8/206,4
495	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,45/0,6	0,075/0,1	15/20,1	63/84
574	Хлеб ржаной	30	50	1,2/2	0,6/0,75	12,3/20,05	82,4/103
		530	710	23,68/31,27	21,17/27,95	66,56/89,79	568,3/735,6
							40,6%/40,9
	Полдник						
470	Кефир	180	200	4,35/5,22	3,75/4,5	6/7,2	76/90,9
576	Булочка	30	40	2,25/3	0,87/1,16	15,45/20,6	78/104
		220	255	8,92/11,7	7,57/10,09	21,45/27,8	189,8/248,6
							13,7%/13,8%
	Ужин						
281	Запеканка из творога	120	150	10/12,5	5,2/6,5	30/37,5	206/257,5
406	Молоко сгущенное	30	30	0,72/0,72	1,45/1,45	2,37/2,37	25,4/25,4
465	Чай с сахаром	150	200	2,1/2,8	1,9/2,5	10,2/13,6	66/88
82	Хлеб пшеничный	95	100	0,3/0,43		7,06/11,38	35,6/50,8
		425	520	13,48/16,93	10,95/13,65	53/69,33	364,2/463,3
							26%/25,7%
Итого	От 1 года до 3 лет	1630		55,46	49,52	205,91	1506,4 107,6%
	От 3 лет до 7 лет		2045	71,82	67,35	267,86	1958,7 108,8%

День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: Зимне-
весенний

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет
с 3 лет до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые ценности			Энергетическая ценность, Ккал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак	1-3 года	3-7 лет	1-3/3-7	1-3/3-7	1-3/3-7	1-3/3-7
217	Каша молочная ячневая жидкая	150	200	4,3/5,8	4,8/6,4	27/36	168/224
462	Какао с молоком	160	200	2,6/3,3	2,3/2,9	11/13,8	75,2/94
573	Батон	40	50	3,3/3,38	0,32/0,4	19,68/24,6	93,6/117
79	Масло сливочное	5	10	0,02/0,04	4,13/8,3	0,02/0,04	37,1/74,2
		355	460	10,22/12,44	11,55/18	57,7/74,44	373,9/509,2
							26,7%/28,3%
							3%/2,4%
	Обед						
9	Огурец соленый	40	60	0,64/0,96	2,4/3,6	3,28/4,92	37,6/56,4
115	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1,6/2,1	2,1/2,8	10,2/13,6	48/64
368	Суфле из печени	60	80	7,7/10,3	7,65/10,2	2,6/3,5	110/147
491	Компот из ягод сушеных	150	200	0,15/0,2	0,075/0,1	8/10,7	33/44
377	Картофельное пюре	100	150	2,7/4,1	4/6	5,8/8,7	70/105
574	Хлеб ржаной	30	50	1,2/2	0,6/0,75	12,3/20,05	82,4/103
		550	740	14/19,66	16,8/23,45	43,18/61,47	381/519,4
							27,2%/28,9%
	Полдник						
469	Снежок	150	200	4,35/5,8	4/5,3	6,8/9,1	80/107
530	Печенье	60	70	3,5/4	1,4/1,9	34,8/40,6	166/194
	Фрукт	95	100	0,3/0,43		7,06/11,38	35,6/50,8
		210	270	7,85/9,8	5,4/7,2	41,6/49,7	246/301
							17,6%/16,7%
	Ужин						
259	Макаронные изделия отварные с сыром	130	150	7,8/9	6,5/7,5	22,8/26,3	182/210
457	Чай с сахаром	150	200	0,15/0,2	0,075/0,1	7/9,3	28/38
573	Хлеб пшеничный	30	40	2,28/3	0,24/0,32	14,76/19,68	70,2/93,6
		405	490	10,53/12,63	6,815/7,92	51,62/66,66	315,8/392,4
							22,6%/21,7%
Итого	От 1 года до 3 лет	1620		42,7	41,065	204,2	1359,7 97,1%
	От 3 лет до 7 лет		2060	54,63	57,07	262,37	1765 98%

День: Среда

Неделя: первая

Сезон: Зимне -
весенний

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет
с 3 лет до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые ценности			Энергетическая ценность, Ккал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак	1-3 года	3-7 лет	1-3/3-7	1-3/3-7	1-3/3-7	1-3/3-7
214	Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	5,4/7,2	4,8/6,3	26/34,5	168/224
460	Кофейный напиток с молоком	150	200	1,2/1,6	1/1,3	10,3/11,5	48/64
573	Батон	40	50	3/3,38	0,32/0,4	19,68/24,6	93,6/117
79	Масло сливочное	5	10	0,02/0,04	4,13/8,26	0,02/0,04	37,1 /74,2
		375	500	9,98/12,7	12,05/18,66	59,36/75,12	377,9/520,8
							27%/28,8%
							3%/2,4%
	Обед						
121	Суп картофельный с рыбой	150	200	4,4/5,9	1,35/1,8	6/8	54/72
333	Капуста тушеная	150	200	16,5/22	18,6/24,8	6/8	259,5/346
419	Котлета из говядины	55	75	0,28/0,28	1/1	1,4/1,4	16/16
495	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,45/0,6	0,075/0,1	15/20,1	63/84
574	Хлеб ржаной	30	50	1,2/2	0,6/0,75	12,3/20,05	82,4/103
		550	740	23,47/31,74	22,105/32,17	45,74/61,51	510,1/673,8
							36,4%/37%
	Полдник						
470	Молоко кипяченое	180	200	5,22/5,8	4,5/5	7,2/8	90,9/101
582	Ватрушка с творогом	20	50	1,5/3,75	2/5	15/37,5	83/207,5
	Фрукт	95	100	0,3\0,43		7,06\11,38	35,6\50,8
		200	250	6,75/9,55	6,5/10	22,2/45,5	173,9/308,5
							12,4%/15,5%
	Ужин						
285	Рагу овощное	100	120	15/18	5,3/6,4	20,7/24,8	191/229
406	Яйцо отварное	30	30	0,72/0,72	1,44/1,44	2,37/2,37	2,55/2,55
459	Чай с лимоном	150	200	0,225/0,3	0,075/0,1	7/9,5	30/40
573	Хлеб пшеничный	30	40	2,28/3	0,24/0,32	14,76/19,68	70,2/93,6
		405	490	18,45/22,15	7,13/8,46	51,89/68,23	329,35/415,95
							23,5%/23,1%
Итого	От 1 года до 3 лет	1630		58,75	48,285	191,29	1434,25 102,4%
	От 3 лет до 7 лет		2080	76,44	69,69	262,49	1921,45 106,7%

День: Четверг
Неделя: первая
Сезон: Зимне-
венный

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет
с 3 лет до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые ценности			Энергетическая ценность, Ккал
		1-3 года	3-7 лет	белки 1-3/3-7	жиры 1-3/3-7	углеводы 1-3/3-7	
	Завтрак						
220	Каша из хлопьев овсяных Геркулес	150	200	6,3/8,4	6,3/8,6	24,2/32,3	180/240
462	Какао с молоком	160	200	2,6/3,3	2,3/2,9	11/13,8	75,2/94
573	Батон	40	50	3/3,38	0,32/0,4	19,68/24,6	93,6/117
79	Масло сливочное	5	10	0,02/0,04	4,13/8,26	0,02/0,04	37,1/74,2
		355	460	11,92/15,12	13,05/20,16	54,9/70,74	385,9/525,2
							27,6%/29,2%
							3%/2,4%
	Обед						
2	Салат из квашенной капусты с луком	40	60	0,48/0,72	2,04/3,06	2,2/3,3	29,2/43,8
95	Борщ с капустой и картофелем	150	200	2,2/2,94	8/10,7	6,6/8,76	60/80
377	Картофель отварной	110	130	3/3,5	4,4/5,2	6,4/7,5	77/91
356	Печень говяжья по-строгановски	60	80	11,7/15,6	5,64/7,52	4,6/6,1	115,8/154,4
495	Компот из свежих яблок	150	200	0,45/0,6	0,075/0,1	15/20,1	63/84
574	Хлеб ржаной	30	50	1,2/2	0,6/0,75	12,3/20,05	82,4/103
		540	720	19,03/25,34	20,755/27,33	47,1/65,81	427,4/556,2
							30,5%/30,9%
	Полдник						
469	Кефир	180	200	4,85/5,38	4,8/5,3	8,2/9,1	96,3/107
576	Печенье	30	40	2,25/3	0,87/1,16	15,45/20,6	78/104
86	Фрукт	95	100	0,06/0,1		6,09/12,48	35,6/50,8
		220	260	7,16/8,4	5,67/6,46	29,74/42,18	199,4/261,2
							14,2%/14,5%
	Ужин						
269	Омлет натуральный	130	150	8,7/10	13/15	4,2/4,8	168/194
457	Чай с сахаром	150	200	0,15/0,2	0,075/0,1	7/9,3	28/38
82	Хлеб пшеничный	95	100	0,3/0,43		7,06/11,38	35,6/50,8
38	Салат из свеклы отварной	30	40	0,78/1,04	1,9/2,52	3/4	32,1/42,8
		405	490	9,93/11,63	14,975/17,62	21,26/15,38	263,7/325,6
							18,9%/18%
Итого	От 1 года до 3 лет	1620		48,14	54,95	163,1	1319,4 94,2%
	От 3 лет до 7 лет		2030	60,59	72,07	204,21	1711,2 95%

День: Пятница

Неделя: первая

Сезон: Зимне-
весенний

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет
с 3 лет до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые ценности			Энергетическая ценность, Ккал
		1-3 года	3-7 лет	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак			1-3/3-7	1-3/3-7	1-3/3-7	1-3/3-7
229	Каша манная молочная жидкая	150	200	3,8/5,1	4,8/6,4	20,6/27,5	139/186
464	Кофейный напиток	150	200	1,05/1,4	0,9/1,2	8,55/11,4	47/63
573	Батон	40	50	3/3,38	0,32/0,4	19,68/24,6	93,6/117
79	Масло сливочное	5	10	0,02/0,04	4,13/8,26	0,02/0,04	37,1/74,2
		385	500	12,97/15,02	14,75/20,86	49,15/63,84	379,7/503,2
							27,1%/27,9%
							3%/2,4%
	Обед						
104	Суп с крупой	150	200	0,9/1,2	2,7/3,6	9,8/13,04	37/49,4
307	Капуста тушеная с говядиной	60	70	7,7/9	0,9/1,1	6/7	63/74
491	Компот из ягод сушеных	150	200	0,15/0,2	0,075/0,1	8/10,7	90/100
574	Хлеб ржаной	30	50	1,2/2	0,6/0,75	12,3/20,05	82,4/103
		540	710	13,47/16,78	8,715/11,51	65,02/85,87	441,7/537,8
							31,5%/29,8%
	Полдник						
476	Кисель	150	200	0,15/0,2	0,15/0,2	9/17	73,5/98
541	Сушка	60	70	5,3/6,1	4,7/5,4	28,8/33,6	179/209
		210	270	5,45/6,3	4,85/5,6	37,8/50,6	252,5/307
							18%/17%
	Ужин						
380	Тефтели рыбные	100	110	3,3/3,7	6,7/7,4	8,8/9,7	83/91,4
157	Горошек зеленый консервированный	30	40	0,82/1,1	1,1/1,5	1,5/2	19,1/25,5
460	Чай с молоком	150	200	1,2/1,6	1/1,3	10,3/11,5	48/64
573	Хлеб пшеничный	30	40	2,28/3	0,24/0,32	14,76/19,68	70,2/93,6
82	Соус томатный	30	50	0,3/0,43		7,06/11,38	35,6/50,8
		405	490	7,9/9,83	9,04/10,52	42,42/54,18	255,9/325,3
							18,4%/18,2%
Итого	От 1 года до 3 лет	1640		39,89	37,855	204,49	1372,8 98%
	От 3 лет до 7 лет		2070	48,03	48,99	264,59	1716,3 95,3%

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: Зимне -

весенний

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

с 3 лет до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые ценности			Энергетическая ценность, Ккал
		1-3 года	3-7 лет	белки 1-3/3-7	жиры 1-3/3-7	углеводы 1-3/3-7	
	Завтрак						
227	Каша молочная пшеничная жидкая	150	200	5,3/7	4,8/6,5	24,2/32,3	162/246
457	Чай с молоком	160	200	0,16/0,2	0,08/0,1	7,5/9,3	29,8/38
573	Батон	40	50	3/3,38	0,32/0,4	19,68/24,6	93,6/117
79	Масло сливочное	5	10	0,02/0,04	4,13/8,26	0,02/0,04	37,1/74,2
		355	460	8,48/10,62	9,33/15,26	51,4/66,24	322,5/475,2
							23%/26,4%
							3%/2,4%
	Обед						
129	Суп макаронными изделиями и картофелем	150	200	1,7/2,3	7,7/10,3	7,35/9,8	61/81
375	Плов из отварной птицы	150	210	9,2/12,9	6,1/8,6	18,6/26	167,2/234,1
495	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,45/0,6	0,075/0,1	15/20,1	63/84
574	Хлеб ржаной	30	50	1,2/2	0,6/0,75	12,3/20,05	82,4/103
		520	720	13,03/18,52	16,96/23,47	55,65/79,55	407,6/563,1
							29,1%/31,3%
	Полдник						
470	Кефир	180	200	4,35/5,22	3,75/4,5	6/7,2	76/90,9
576	Булочка	30	40	2,25/3	0,87/1,16	15,45/20,6	78/104
		220	255	8,92/11,7	7,57/10,1	21,45/27,8	189,8/248,6
							13,7%/13,7%
	Ужин						
279	Запеканка из творога с морковью	130	150	18,7/22,8	10/11,5	19,5/22,5	252,2/291
406	Молоко сгущенное	30	30	0,72/0,72	1,45/1,45	2,37/2,37	25,4/25,4
460	Чай с сахаром	150	200	1,2/1,6	1/1,3	10,3/11,5	48/64
82	Хлеб пшеничный	30	50	0,3/0,43		7,06/11,38	35,6/50,8
		405	480	22,92/25,55	12,45/14,25	39,23/47,45	361,2/431,2
							25,8%/24%
Итого	От 1 года до 3 лет	1600		51,45	46,81	177,83	1324,1 94,6%
	От 3 лет до 7 лет		2015	66,49	63,58	231,14	1761,1 97,8%

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: Зимне -
весенний

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет
с 3 лет до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые ценности			Энергетическая ценность, Ккал
		1-3 года	3-7 лет	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак	1-3 года	3-7 лет	1-3/3-7	1-3/3-7	1-3/3-7	1-3/3-7
213	Каша ячневая молочная жидкая	150	200	6,5/8,7	5,6/7,5	23,6/31,4	171/228
465	Какао с молоком	160	200	2,2/2,8	2/2,5	10,9/13,6	70,4/88
573	Батон	40	50	3/3,38	0,32/0,4	19,68/24,6	93,6/117
79	Масло сливочное	5	10	0,02/0,04	4,13/8,26	0,02/0,04	37,1/74,2
		355	460	11,72/14,92	12,05/18,66	54,2/69,64	372,1/507,2
							26,6%/28,1%
							3%/2,4%
	Обед						
42	Салат из квашенной капусты с луком	40	60	1/1,5	2,52/3,78	3,32/4,98	40/60
114	Рассольник	150	200	1,7/2,2	2,1/2,8	5,9/7,8	49,2/65,6
380	Картофельное пюре	110	150	3,7/5	7,4/10,1	9,7/13,26	91,4/124,6
339	Котлета из рыбы	50	70	8,8/12,3	6,15/8,61	7,5/10,5	121/170
486	Компот из плодов и ягод сушеных	150	200	0,075/0,1	0,075/0,1	8,3/11,1	34,5/46
574	Хлеб ржаной	30	50	1,2/2	0,6/0,75	12,3/20,05	82,4/103
		530	730	16,5/23,1	17,85/26,14	47,02/67,69	418,5/569,2
							30%/31,6%
	Полдник						
469	Снежок	150	200	4,35/5,8	4/5,3	6,8/9,1	80/107
540	Печенье	60	70	5,8/6,8	5,4/6,4	23,7/27,65	181/211
	Фрукт	95	100	0,3\0,43		7,06\11,38	25,6\50,8
		210	270	10,15/12,6	9,4/11,7	30,5/36,75	261/318
							18,6%/17,7%
	Ужин						
258	Оладьи из творога	130	150	4,42/4,8	3,1/4,7	23,75/36	136,5/210
457	Чай с сахаром	150	200	0,15/0,2	0,075/0,1	7/9,3	28/38
573	Хлеб пшеничный	30	40	2,28/3	0,24/0,32	14,76/19,68	70,2/93,6
82	Молоко сгущенное	30	50	0,3/0,43		7,06/11,38	25,6/50,8
		405	490	7,15/8,43	3,415/5,12	52,57/76,28	260,3/392,4
							18,6%/21,8%
Итого	От 1 года до 3 лет	1600		42,62	43,215	194,39	1354,9% 96,8%
	От 3 лет до 7 лет		2050	59,15	62,12	260,46	1829,8% 101,6%

День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: Зимне-
весенний

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет
с 3 лет до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые ценности			Энергетическая ценность, Ккал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак	1-3 года	3-7 лет	1-3/3-7	1-3/3-7	1-3/3-7	1-3/3-7
233	Каша Дружба	150	200	4,5/6	4,8/6,4	27,1/36,2	170/226,5
460	Кофе с молоком	160	200	1,3/1,6	1,1/1,3	11/11,5	51,2/64
573	Батон	40	50	3/3,38	0,32/0,4	19,68/24,6	93,6/117
79	Масло сливочное	5	10	0,02/0,04	4,13/8,26	0,02/0,04	37,1/74,2
	Сыр	10	15	0,02/0,04	4,13\8,26	0,02/0,04	37,1\74,2
		355	460	8,82/11,02	10,35/16,36	57,8/72,34	351,9/481,7
							25,1%/26,7%
							3%/2,4%
	Обед						
9	Огурец соленый	40	60	0,64/0,96	2,4/3,6	3,28/4,92	37,6/56,4
119	Суп картофельный с рыбой	150	200	5,1/7,4	5,5/8,1	6,5/8,6	79,5/105,4
328	Жаркое по домашнему	160	220	15/20,7	11,4/15,7	20,6/25,8	245,6/337,7
495	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,45/0,6	0,075/0,1	15/20,1	63/84
574	Хлеб ржаной	30	50	1,2/2	0,6/0,75	12,3/20,05	82,4/103
		530	730	22,39/31,66	20/28,25	57,68/79,47	508,1/686,5
							36,3%/38,1%
	Полдник						
470	Кефир	180	200	5,22/5,8	4,5/5	7,2/8	90,9/101
576	Булочка	30	40	2,25/2,25	0,87/0,87	15,45/15,45	78/78
86	Фрукт	95	100	0,06/0,1		6,09/12,48	25,1/50,2
		220	260	7,53/8,15	5,37/5,87	28,74/35,93	194/229,2
							13,8%/12,7%
	Ужин						
286	Греча отварная с молоком	160	200	18,6/21,8	6,9/8,2	32,5/37,5	236,6/273
573	Чай с лимоном	150	200	0,225/0,3	0,075/0,1	7/9,5	30/40
82	Хлеб пшеничный	30	50	0,3/0,43		7,06/11,38	35,6/50,8
		405	480	21,8/25,25	8,415/9,74	48,93/60,75	304,75/366,35
							21,9%/20,5%
Итого	От 1 года до 3 лет	1610		58,64	44,635	203,25	1401,75 100,1%
	От 3 лет до 7 лет		2030	74,18	60,72	258,59	1806,75 100,4%%

День: Четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: Зимне-
 весенний

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет
 с 3 лет до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые ценности			Энергетическая ценность, Ккал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак	1-3 года	3-7 лет	1-3/3-7	1-3/3-7	1-3/3-7	1-3/3-7
225	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	6,2/8,3	5,6/7,5	27,2/36,2	189/250
462	Какао с молоком	150	200	2,5/3,3	2,2/2,9	10,35/13,8	70/94
573	Батон	40	50	3/3,38	0,32/0,4	19,68/24,6	93,6/117
79	Масло сливочное	5	10	0,02/0,04	4,13/8,26	0,02/0,04	37,1/74,2
		385	500	16,82/20,12	16,85/23,66	57,55/74,94	452,7/598,2
							32,3%/33,2%
							3%/2,4%
	Обед						
116	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1,2/1,6	2,7/3,62	3,8/5,06	44,4/59,2
377	Картофель отварной	120	150	3,2/4,1	4,8/6	7/8,7	84/105
359	Курица в соусе с томатом	60	80	8/10	4,8/6,4	5,6/7,5	105,6/140,8
491	Компот из свежих яблок	150	200	0,15/0,2	0,075/0,1	8/10,7	33/44
574	Хлеб ржаной	30	50	1,2/2	0,6/0,75	12,3/20,05	82,4/103
		550	740	14,31/18,74	15,415/20,53	39,7/56,51	395,8/516,4
							28,3%/28,9%
	Полдник						
469	Молоко кипяченое	180	200	5,8/6,4	5,3/5,9	9,1/10,1	90,6/100,7
581	Печенье	30	50	3/5	1/1,5	16/26,7	78/130
	Фрукт	95	100	0,3/0,43		7,06/11,38	35,6/50,8
		210	230	8,8/11,4	6,3/7,4	25,1/36,8	168,6/260,7
							12%/14,5%
	Ужин						
200	Омлет натуральный	130	150	3,7/4,4	6,4/7,3	15,5/17,9	137,8/159
464	Чай с сахаром	150	200	1,05/1,4	0,9/1,2	8,55/11,4	47/63
573	Хлеб пшеничный	30	40	2,28/3	0,24/0,32	14,76/19,68	70,2/93,6
82	Салат из свеклы отварной	30	50	0,3/0,43		7,06/11,38	35,6/50,8
		405	490	7,33/9,23	7,54/8,82	45,87/60,36	290,6/366,4
							20,9%/20,3%
Итого	От 1 года до 3 лет	1650		47,36	46,605	178,32	1350,7 96,5%
	От 3 лет до 7 лет		2060	59,59	60,91	238,71	1784,7 99,3%

День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: Зимне-

весенний

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

с 3 лет до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые ценности			Энергетическая ценность, Ккал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак	1-3 года	3-7 лет	1-3/3-7	1-3/3-7	1-3/3-7	1-3/3-7
140	Каша манная молочная жидкая	150	200	4,1/5,3	3,8/5	16,9/22,5	97,5/130
464	Кофейный напиток	160	200	1,1/1,4	1/1,2	8,9/11,14	50,4/63
573	Батон	40	50	3/3,38	0,32/0,4	19,68/24,6	93,6/117
79	Масло сливочное	5	10	0,02/0,04	4,13/8,26	0,02/0,04	37,1/74,2
	Сыр	10	15	0,02\0,04	4,13\8,26	0,02\0,04	37,1\74,2
		355	460	8,22/10,12	9,25/14,86	45,5/58,28	278,6/384,2
							20%/21,3%
							3%/2,4%
	Обед						
25	Соус томатный	40	60	0,8/1,1	2,4/3,7	2,3/3,5	34,4/51,6
98	Свекольник	150	200	2,2/2,86	7/9,78	10,3/13,26	89,3/124,6
310	Голубцы ленивые	100	120	9,8/12	2,8/3	4,2/5,3	89/100,4
486	Компот из сухофруктов	150	200	0,075/0,1	0,075/0,1	8,3/11,1	34,5/46
574	Хлеб ржаной	30	50	1,2/2	0,6/0,75	12,3/20,05	82,4/103
		540	730	18,175/23,56	16,475/22,33	59,1/82,71	464,9/610,1
							33,2%/33,9%
	Полдник						
476	Кисель	150	200	0,15/0,2	0,15/0,2	16,5/22	67,5/90
542	Сушка	60	70	5,2/5,9	9,7/11,8	27,8/37,4	220,9/247
		210	270	5,35/6,1	9,85/12	44,3/59,4	288,4/337
							20,6%/18,7%
	Ужин						
268	Рыба запеченная с картофелем	150	180	6,3/7	13/14,3	2,1/2,3	160/176
462	Чай с сахаром	150	200	2/3	1/2	12/13	48/64
573	Хлеб пшеничный	30	40	2,28/3	0,24/0,32	14,76/19,68	70,2/93,6
		405	490	11,24/13,91	16,04/19,02	41,28/50,76	395,76/426
							28,2%/23,7%
Итого	От 1 года до 3 лет	1610		43,085	52,115	200,28	1470,66
	От 3 лет до 7 лет		2050	53,79	68,71	261,19	1800,3
							105%
							100%
		Масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал	
Итого	От 1 года до 3 лет	1621	43,7	46,5	194,1	1393,8	
						99,5%	

	От 3 лет до 7 лет	2049	56,1	63	251,2	1811,3 100,6%
--	-------------------	-------------	-------------	-----------	--------------	--------------------------------