

Основное (организованное) меню для детей от 3-х до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вых од блю да | Пищевые вещества | | | Энергети ческая ценность | № рецепту ры |
|---------------------------------|---|------------------------|------------------|--------------|----------------|--------------------------------|--------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| 1 день | | | | | | | |
| ПОНЕДЕЛЬНИК 1 неделя | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с манной крупой | 200 | 5,2 | 5,07 | 16,42 | 132,2 | 94 |
| | Чай с повидлом, (сахаром) | 180 | 0,12 | 0,02 | 9,76 | 40 | 392 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | п/п |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,12 | 0,2 | 5,68 | 44,2 | п/п |
| | Масло сливочное(порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 66 |
| Итого за завтрак | | 437 | 8,89 | 12,84 | 46,48 | 352,9 | |
| 2- й ЗАВТРАК 10.00 | Фрукты и ягоды свежие яблоко (банан) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 44 | 368 |
| Итого за 2 й завтрак | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 44 | |
| ОБЕД | Овощи (свежие)солёные помидоры | 50 | 0,55 | 0 | 0,83 | 6,5 | п/п |
| | Суп картофельный с рисовой крупой | 200 | 1,74 | 2,27 | 11,43 | 73,2 | 80 |
| | Рыба припущенная | 80/5 | 14,03 | 1,9 | 0,25 | 74 | 245 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,39 | 321 |
| | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0 | 18,8 | 76 | 399 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | п/п |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,23 | 6,68 | 52 | п/п |
| Итого за обед | | 705 | 20,12 | 9,4 | 68,09 | 466,09 | |
| ПОЛДНИК | Омлет натуральный | 80/5 | 9,81 | 3,15 | 1,75 | 75 | 215 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | п/п |
| | Какао молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 397 |
| | Печенье | 30 | 2,25 | 5,4 | 20,4 | 144 | п/п |
| Итого за полдник | | 315 | 17,31 | 11,94 | 47,63 | 373 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1557 | 46,72 | 34,58 | 172 | 1235,99 | |

Основное (организованное) меню для детей от 3-х до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход д блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецепту ры |
|------------------------------------|---------------------------------------|---------------------|------------------|--------------|----------------|----------------------------|--------------------|
| | | | Белки ,г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| 2 день ВТОРНИК 1 неделя | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с овсяной крупой | 200 | 5,92 | 5,93 | 17,92 | 148,8 | 94 |
| | Чай с сахаром (повидлом) | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 391,392 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | п/п |
| | Хлеб ржаной | 19 | 1,25 | 0,22 | 6,35 | 49,4 | п/п |
| | Сыр порциями (Российский) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54 | 7 |
| Итого за завтрак | | 444 | 13,08 | 10,9 | 84,75 | 440,7 | |
| 2 -й ЗАВТРАК 10.00 | Соки фруктовые и ягодные | 100 | 0,56 | 0 | 12,36 | 51 | 399 |
| | Печенье | 30 | 2,25 | 5,4 | 20,4 | 144 | п/п |
| Итого за 2 й завтрак | | 130 | 2,81 | 5,4 | 32,76 | 195 | |
| | Овощи (свежие) соленые огурцы | 50 | 0,4 | 0 | 0,85 | 6,5 | п/п |
| | Борщ вегетарианский | 200 | 2,19 | 4,76 | 10,94 | 95,4 | 59 |
| | Макароны отварные | 150 | 5,51 | 4,51 | 26,45 | 168,45 | 204,317 |
| | Котлета рубленая из птицы | 80 | 12,42 | 11,85 | 13,46 | 212 | 305 |
| | Соус сметанный | 30 | 0,42 | 1,4 | 1,75 | 22,23 | 354 |
| | Н- к из плодов шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79 | 398 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | п/п |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,23 | 6,68 | 52 | п/п |
| Итого за обед | | 730 | 24,45 | 23,2 | 88,46 | 682,58 | |
| ПОЛДНИК | Запеканка из творога | 100/20 | 17,54 | 12,05 | 17,15 | 247 | 231 |
| | Кофейный напиток со сгущенным молоком | 180 | 2,65 | 1,79 | 18,83 | 102 | 396 |
| Итого за полдник | | 300 | 20,19 | 13,84 | 35,98 | 349 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1604 | 60,53 | 53,34 | 241,95 | 1667,28 | |

Основное (организованное) меню для детей от 3-х до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки,г | Жиры,г | Углеводы, г | | |
| 3 день СРЕДА 1 неделя | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с гречневой крупой | 200 | 5,97 | 5,47 | 17,08 | 141,6 | 94 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,08 | 0,02 | 8,52 | 34,8 | 393 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | п/п |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,12 | 0,20 | 5,68 | 44,2 | п/п |
| | Масло порциями(сливочное) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 33 | 6 |
| Итого за завтрак | | 432 | 9,58 | 9,61 | 45,83 | 324,1 | |
| 2 й ЗАВТРАК 10.00 | Фрукты и ягоды свежие яблоко (банан) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 44 | 368 |
| Итого за 2 й завтрак | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 44 | |
| ОБЕД | Овощи (свежие) соленые помидоры | 50 | 0,55 | 0 | 0,83 | 6,5 | п/п |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,8 | 82 |
| | Птица тушеная в соусе с овощами | 230 | 11,37 | 7,37 | 20,88 | 195 | 302 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,23 | 6,68 | 52 | п/п |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | п/п |
| | Кисель из сока натурального | 180 | 0,51 | 0,05 | 27,18 | 111,3 | 382 |
| Итого за обед | | 700 | 17,48 | 10,12 | 78,94 | 495,6 | |
| ПОЛДНИК | Блинчики | 100/20 | 6,52 | 3,71 | 40,47 | 221 | 447 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 400 |
| Итого за полдник | | 300 | 12 | 8,59 | 49,54 | 323 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1532 | 39,46 | 28,72 | 184,11 | 1186,7 | |

Основное (организованное) меню для детей от 3-х до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------------|-------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| 4 день ЧЕТВЕРГ 1 неделя | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с ячневой крупой | 200 | 5,97 | 5,47 | 17,08 | 141,6 | 94 |
| | Чай с повидлом (сахаром) | 180 | 0,12 | 0,02 | 9,76 | 40 | 392 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | п/п |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,12 | 0,2 | 5,68 | 44,2 | п/п |
| | Масло порциями(сливочное) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 33 | 6 |
| Итого за завтрак | | 432 | 9,62 | 9,61 | 47,07 | 329,3 | |
| 2 й ЗАВТРАК 10.00 | Ряженка | 100 | 2,9 | 3,2 | 4,1 | 57 | п/п |
| Итого за 2 й завтрак | | 100 | 2,9 | 3,2 | 4,1 | 57 | |
| ОБЕД | Салат из свеклы | 50 | 0,71 | 3,04 | 4,18 | 47,31 | 33 |
| | Борщ вегетарианский | 200 | 2,19 | 4,76 | 10,94 | 95,4 | 59 |
| | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,57 | 5,0 | 20,52 | 145,5 | 314 |
| | Тефтеля рыбная тушеная | 80 | 10,15 | 4,21 | 10,67 | 121 | 261 |
| | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79 | 398 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | п/п |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,23 | 6,68 | 52 | п/п |
| Итого за обед | | 700 | 21,13 | 17,69 | 81,32 | 587,21 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Омлет натуральный | 80/5 | 7,52 | 13,46 | 1,51 | 157 | 215 |
| | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 394 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | п/п |
| | Икра кабачковая | 50 | 0,5 | 3,5 | 0,5 | 48,5 | п/п |
| Итого за полдник | | 335 | 12,27 | 19,5 | 25,98 | 341,5 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1567 | 45,92 | 50 | 158,47 | 1315,01 | |

Основное (организованное) меню для детей от 3-х до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецепт уры |
|------------------------------------|--|----------------|------------------|--------------|----------------|----------------------------|--------------------|
| | | | Белки ,г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| 5 день ПЯТНИЦА 1 неделя | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с пшениной крупой | 200 | 5,79 | 5,93 | 18,57 | 146,8 | 94 |
| | Чай с сахаром (повидлом) | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 392 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | п/п |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,12 | 0,2 | 5,68 | 44,2 | п/п |
| | Масло порциями(сливочное) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 33 | 6 |
| Итого за завтрак | | 432 | 9,38 | 10,07 | 48,79 | 334,5 | |
| 2 й ЗАВТРА 10.00 | Плоды и ягоды свежие банан (яблоко) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 368 |
| Итого за 2 й завтрак | | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | |
| ОБЕД | Овощи (свежие) соленые помидоры | 50 | 0,55 | 0 | 0,83 | 6,5 | п/п |
| | Рассольник Ленинградский | 200 | 2,1 | 5,1 | 16,59 | 120,75 | 76 |
| | Жаркое по- домашнему | 220 | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 265 | 276 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,39 | 0,02 | 24,99 | 101,7 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | п/п |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,23 | 6,68 | 52 | п/п |
| | Итого за обед | | 690 | 33,47 | 13,02 | 80,7 | 592,95 |
| ПОЛДНИК | Сырники из творога | 100/20 | 18,69 | 12,67 | 11,40 | 234 | 237 |
| | Кофейный напиток со сгущенным молоком | 180 | 2,65 | 1,79 | 18,83 | 102 | 396 |
| | Печенье | 30 | 2,25 | 5,4 | 20,4 | 144 | п/п |
| | Итого за полдник | | 330 | 23,59 | 19,86 | 50,63 | 480 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1552 | 67,94 | 43,45 | 201,12 | 1502,45 | |

Основное (организованное) меню для детей от 3-х до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|-------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| 6 день ПОНЕДЕЛЬНИК 2 неделя | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с манной крупой | 200 | 5,2 | 5,07 | 16,42 | 132,2 | 94 |
| | Чай с повидлом (сахаром) | 180 | 0,12 | 0,02 | 9,76 | 40 | 392 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | п/п |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,12 | 0,2 | 5,68 | 44,2 | п/п |
| | Сыр твердый | 15 | 3,48 | 4,43 | 36 | 132 | 7 |
| | Масло порциями(сливочное) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 6 |
| Итого за завтрак | | 442 | 11,58 | 17,27 | 77,65 | 461,4 | |
| 2 й ЗАВТРАК 10.00 | Плоды и ягоды свежие яблоко (банан) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 368 |
| Итого за 2 й завтрак | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | |
| ОБЕД | Овощи свежие или соленые (огурец) | 50 | 0,55 | 0 | 0,83 | 6,5 | п/п |
| | Суп картофельный с пшеничной крупой | 200 | 1,74 | 2,27 | 11,43 | 73,2 | 80 |
| | Пудинг рыбный запеченный | 110 | 13 | 7,60 | 9,63 | 159 | 269 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,39 | 321 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | п/п |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,23 | 6,68 | 52 | п/п |
| | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0 | 18,8 | 76 | 399 |
| Итого за обед | | 730 | 22 | 15,1 | 77,49 | 551,09 | |
| ПОЛДНИК | Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 213 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | п/п |
| | Винегрет | 50 | 0,68 | 3,08 | 4,22 | 474 | 45 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 397 |
| Итого за полдник | | 290 | 11,01 | 11,07 | 41,05 | 691 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1562 | 44,99 | 43,84 | 205,99 | 1747,49 | |

Основное (организованное) меню для детей от 3-х до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|--------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| 7 день ВТОРНИК 2 неделя | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с гречневой крупой | 200 | 5,97 | 5,47 | 17,08 | 141,6 | 94 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,08 | 0,02 | 8,52 | 34,8 | 393 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | п/п |
| | Хлеб ржаной | 19 | 1,25 | 0,22 | 6,35 | 49,4 | п/п |
| | Масло порциями(сливочное) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 33 | 6 |
| Итого за завтрак | | 434 | 9,71 | 9,63 | 46,5 | 329,3 | |
| 2 й ЗАВТРАК 10.00 | Фрукты и ягоды свежие банан (яблоко) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95,00 | 368 |
| Итого за 2 й завтрак | | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95,00 | |
| ОБЕД | Овощи (свежие) соленые помидоры | 50 | 0,55 | 0 | 0,83 | 6,5 | п/п |
| | Борщ вегетарианский | 200 | 2,19 | 4,76 | 10,94 | 95,4 | 59 |
| | Плов из птицы | 210 | 20,30 | 17,0 | 3,69 | 377 | 304 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | п/п |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,23 | 6,68 | 52 | п/п |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,39 | 0,02 | 24,99 | 101,7 | 376 |
| Итого за обед | | 680 | 26,33 | 22,21 | 56,79 | 679,6 | |
| ПОЛДНИК | Омлет натуральный | 80/5 | 7,52 | 13,46 | 1,51 | 157 | 215 |
| | Печенье | 30 | 2,25 | 5,4 | 20,4 | 144 | п/п |
| | Ряженка | 180 | 5,22 | 5,76 | 7,38 | 102,6 | п/п |
| Итого за полдник | | 295 | 14,99 | 24,62 | 29,29 | 403,6 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1509 | 52,53 | 56,96 | 153,58 | 1507,5 | |

Основное (организованное) меню для детей от 3-х до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецепт уры |
|----------------------------------|---|----------------|------------------|--------------|-----------------|----------------------------|--------------------|
| | | | Белки,г | Жиры,г | Углево ды, г | | |
| 8 день СРЕДА 2 неделя | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с овсяной крупой | 200 | 5,92 | 5,93 | 17,92 | 148,8 | 94 |
| | Чай с сахаром (повидлом) | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 392 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | п/п |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,12 | 0,2 | 5,68 | 44,2 | п/п |
| | Масло порциями(сливочное) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 33 | 6 |
| Итого за завтрак | | 432 | 9,51 | 10,07 | 48,14 | 336,5 | |
| 2 й ЗАВТРАК 10.00 | Фрукты и ягоды свежие яблоко (банан) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 368 |
| Итого за 2 й завтрак | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | |
| Итого за обед | Суп картофельный с горохом | 200 | 5,43 | 4,26 | 14,33 | 117,4 | 81 |
| | Котлета рубленая | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 | 282 |
| | Капуста тушеная | 150 | 2,76 | 4,84 | 10,79 | 97,8 | 336 |
| | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79 | 398 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | п/п |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,23 | 6,68 | 52 | п/п |
| | | | 650 | 24,14 | 19,02 | 72,69 | 576,2 |
| Итого за полдник | Вареники ленивые (отварные) | 100/10 | 14,79 | 7,42 | 24,83 | 223 | 229/230 |
| | Кофейный напиток со сгущенным молоком | 180 | 2,65 | 1,79 | 18,83 | 102 | 396 |
| | | | 290 | 17,44 | 9,21 | 43,66 | 325 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1472 | 51,49 | 38,7 | 174,29 | 1281,7 | |

Основное (организованное) меню для детей от 3-х до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетиче ская ценность | № рецепт уры |
|------------------------------------|-------------------------------------|----------------|---------------------|--------------|-----------------|--------------------------------|--------------------|
| | | | Белки ,г | Жиры, г | Углевод ы, г | | |
| 9 день ЧЕТВЕРГ 2 неделя | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с рисовой крупой | 200 | 4,81 | 5,07 | 16,83 | 132,4 | 94 |
| | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 394 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | п/п |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,12 | 0,2 | 5,68 | 44,2 | п/п |
| | Масло порциями (сливочное) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 33 | 6 |
| Итого за завтрак | | 432 | 11,01 | 11,53 | 51,37 | 369,1 | |
| 2 й ЗАВТРАК 10.00 | Кефир | 100 | 4,65 | 3 | 5,8 | 44 | 401 |
| | Печенье | 30 | 2,25 | 5,4 | 20,4 | 144 | п/п |
| Итого за 2 й завтрак | | 130 | 6,9 | 8,4 | 26,2 | 188 | |
| Итого за обед | Овощи (свежие) соленые огурцы | 50 | 0,4 | 0 | 0,85 | 6,5 | п/п |
| | Суп картофельный с гречневой крупой | 200 | 1,74 | 2,27 | 11,43 | 73,2 | 80 |
| | Каша пшеничная вязкая | 150 | 4 | 4,23 | 24,5 | 152,4 | 314 |
| | Бефстроганов из отварного мяса | 80/80 | 20,68 | 16,57 | 4,38 | 249 | 278 |
| | Компот из яблок | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 83,84 | 372 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | п/п |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,23 | 6,68 | 52 | п/п |
| | | | 780 | 29,86 | 23,64 | 78,99 | 414,94 |
| ПОЛДНИК | Макароны отварные с сыром | 150 | 9,29 | 10,01 | 22,71 | 218 | 204,206 |
| | Чай с повидлом | 180 | 0,12 | 0,02 | 9,76 | 40 | 392 |
| Итого за полдник | | 330 | 9,41 | 10,03 | 32,47 | 258 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1672 | 57,18 | 53,6 | 189,03 | 1230,04 | |

Основное (организованное) меню для детей от 3-х до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------------|---------------------------------------|---------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | | |
| 10 день | | | | | | | |
| ПЯТНИЦА 2 неделя | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с пшенной крупой | 200 | 5,79 | 5,93 | 18,57 | 146,8 | 94 |
| | Чай с повидлом (сахаром) | 180 | 0,12 | 0,02 | 9,76 | 40 | 392 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | п/п |
| | Хлеб ржаной | 17 | 1,12 | 0,2 | 5,68 | 44,2 | п/п |
| | Масло порциями(сливочное) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 33 | 6 |
| Итого за завтрак | | 432 | 9,44 | 10,07 | 48,56 | 334,5 | |
| 2 й ЗАВТРАК 10.00 | Фрукты и ягоды свежие бананы (яблоко) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 368 |
| Итого за 2 й завтрак | | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | |
| ОБЕД | Овощи (свежие) соленые помидоры | 50 | 0,55 | 0 | 0,83 | 6,5 | п/п |
| | Суп картофельный с перловой крупой | 200 | 2,08 | 2,23 | 13,6 | 82,6 | 80 |
| | Запеканка из печени с рисом | 185 | 23,09 | 9,39 | 25,44 | 278 | 294 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | п/п |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,23 | 6,68 | 52 | п/п |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 392 |
| Итого за обед | | 655 | 28,68 | 12,07 | 66,2 | 506,1 | |
| ПОЛДНИК | Булочка Ванильная | 70 | 5,53 | 5,68 | 38,14 | 225,4 | 467 |
| | Йогурт | 180 | 2,7 | 5,04 | 26,1 | 151,2 | 401 |
| Итого за полдник | | 250 | 8,23 | 10,72 | 64,24 | 376,6 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1437 | 47,85 | 33,36 | 200 | 1312,2 | |
| ИТОГО ЗА ПЕРИОД (10 ДНЕЙ) | | 15,464 | 514,61 | 436,55 | 1880,54 | 13986,36 | |
| СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД (1 день) | | | | | | | |