



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 1-3, 3-7 ЛЕТ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ПЕРИОД ДЛЯ НУЖД МАДОУ**

Меню составлено с использованием программного продукта «Вижен-Софт: Питание в детском саду 2021, Питание в школе 2021», версия 1.2.5, принадлежащего ООО «Вижен-Софт», 194358, Санкт-Петербург, Придорожная аллея, д.1/153, офис 302, номер лицензия 3186-3455-7560-1656. При составлении меню использованы:

1 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурге. - СПБ.: Речь, 2008. - 800 с.
2 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: Дели принт, 2011 — 544с.

3 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: Дели принт, 2012 — 584с.

4 Сборник технологических нормативов, рецептур, блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений и детских оздоровительных организаций / Под ред. профессора А.Я. Переялова. 2013 - 576 с.

Составил: Инженер-технолог ООО НВФ ЦПГ

Т.Ю. Ткаченко

Меню разработано: Общество с ограниченной ответственностью
Научно-внедренческая фирма "Центр пищевых технологий"
ИИН 5403178892, КПП 540401001, Новосибирская обл,
Новосибирский р-н, Новосибирск, Ленинский, пр. Карла Маркса,
дом № 30, офис ФОА, тел.: +7 (383) 210-69-01

2023

Неделя: первая День: понедельник 1 день 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	2.0	7.0	32.0	200.0	204	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.5	5.0	18.0	128.0	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.6	1	TTK
Итого за прием пищи:	400	4.6	12.0	55.0	348.0		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	200	4.7	5.0	8.4	96.1	435	2008
Итого за прием пищи:	200	4.7	5.0	8.4	96.1		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0.7	3.0	4.1	46.7	52	2011
СУП РЫБНЫЙ	180	4.9	4.1	15.1	117.5	101	2011
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	9.2	7.8	3.0	122.1	2	TTK
РАГУ ОВОЩНОЕ	130	2.7	3.5	30.9	157.0	20	TTK
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	4.8	19.4	3	TTK
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	685	21.1	19.1	78.3	563.4		
Полдник							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.1	1.6	30.0	144.0	335	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	11.0	11.6	1.7	182.9	255	2011
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4.8	3.7	33.7	192.0	469	2012
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0.6	0.4	19.4	83.0	4	TTK
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
Итого за прием пищи:	490	20.4	17.6	94.5	652.5		
Всего за день:	1775	50.8	53.7	236.2	1660		

Неделя: первая День: понедельник 1 день 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	1,7	6,07	27,73	173,33	204	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,0	4,0	14,4	102,4	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,0	4,5	18,54	1	ТТК
Итого за прием пищи:	350	3,8	10,07	46,6	294,2		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	180	4,2	4,5	7,5	86,4	435	2008
Итого за прием пищи:	180	4,2	4,5	7,5	86,4		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	0,6	2,4	3,2	37,4	52	2011
СУП РЫБНЫЙ	150	4,1	3,4	12,6	97,9	101	2011
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	7,9	6,7	2,6	104,7	2	ТТК
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2,5	3,2	28,5	144,9	20	ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	4,3	17,5	3	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,5	0,2	8,1	42,2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,6	0,2	10,6	50,1	114	2013
Итого за прием пищи:	600	18,2	16,1	69,9	494,7		
Полдник							
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	1,9	1,5	27,7	132,9	335	2008
ПЕЧЕНЬ ПО - СТРОГАНОВСКИ	50	7,8	8,3	1,2	130,6	255	2011
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,8	3,7	33,7	192,0	469	2012
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0,6	0,4	19,4	83,0	4	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,1	42,2	115	2013
Итого за прием пищи:	450	16,4	14,1	90,1	580,7		
Всего за день	15800	42,6	44,77	214,1	1456		

Неделя: первая День: вторник 2 день 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	3.2	5.4	28.0	173.5	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	3.2	8.0	15.0	145.0	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.4	2.0	12.1	76.4	5	ТТК
Итого за прием пищи:	450	8.8	15.4	55.1	394.9		.
II Завтрак							
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	7.8	37.6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	7.8	37.6		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0.6	0.0	5.6	26.0	41	2012
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	4.6	6.6	21.5	189.0	82	2011
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70	8.0	4.7	9.9	110.0	266	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.1	1.6	30.0	144.0	335	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	21.4	88.3	6	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42.2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	660	18.6	13.6	108.1	649.6		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ	200	10.3	9.3	34.2	254.0	238	2012
ВАФЛИ	40	1.1	1.3	30.9	141.6	607	2013
МОЛОКО	200	5.9	5.1	9.8	110.0	434	2008
Итого за прием пищи:	440	17.3	15.7	74.9	505.6		
Всего за день:	1650	45.1	45.0	245.5	1587.7		

Неделя: первая День: вторник 2 день 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	2,4	4,0	21,0	130,1	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30	1,9	4,8	9,0	87,0	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,2	1,8	10,9	68,8	5	ТТК
Итого за прием пищи:	360	6,5	10,6	40,9	285,9		
II Завтрак							
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,4	0,4	7,8	37,6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	7,8	37,6		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5	0,0	4,5	20,8	41	2012
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	3,8	5,5	17,9	157,5	82	2011
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	60	6,8	4,0	8,5	94,28	266	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	1,9	1,5	27,7	132,9	335	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	21,4	88,3	6	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,6	0,3	8,1	42,2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,6	0,2	10,6	50,1	114	2013
Итого за прием пищи:	600	16,3	11,6	98,7	586,1		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ	150	7,7	7,0	25,6	190,5	238	2012
ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	607	2013
МОЛОКО	180	5,3	4,6	7,3	82,5	434	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,2	0,1	60,1	114	2013
Итого за прием пищи:	400	16,0	13,1	63,9	474,7		
Всего за день:	1460	39,2	35,7	181,3	1384,3		

Неделя: первая День: среда 3 день 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	10.0	13.5	15.0	225.0	214	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.5	5.0	18.0	128.0	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.6	1	ТТК
Итого за прием пищи:	420	12,6	18,5	38	373.6		
II Завтрак							
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	7.8	37.6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	7.8	37.6		
Обед							
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	50	0.6	0.0	3.3	17.0	7	ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С МЯСОМ	200	4.3	8.2	20.3	170.8	102	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУРИЦЫ	70	9.5	7.7	11.7	154.6	305	2012
МАКАРОНЫ С ОВОЩАМИ	120/30	4.9	5.4	30.5	191.0	8	ТТК
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0.6	0.4	19.4	83.0	4	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	725	23.4	22.3	105.5	717.1		
Полдник							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	3.4	6.3	30.9	189.0	189	2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	3.2	3.0	33.0	168.5	453	2008
РЯЖЕНКА	200	4.7	5.0	8.4	96.1	435	2008
Итого за прием пищи:	460	11,3	14,3	72,3	453,6		
Всего за день:	1705	47,7	55,5	223,6	1581,9		

Неделя: первая День: среда 3 день 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	8,8	11,9	13,2	198,5	214	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.5	3,0	10,8	76,8	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,0	4,5	18,5	1	ТТК
Итого за прием пищи:	360	10,4	14,9	28,5	293,8		
II Завтрак							
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,4	0,4	7,8	37,6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	7,8	37,6		
Обед							
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	40	0,5	0,0	2,6	13,6	7	ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С МЯСОМ	150	3,2	6,1	15,2	128,1	102	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУРИЦЫ	60	8,1	6,6	10,0	132,5	305	2012
МАКАРОНЫ С ОВОЩАМИ	100/20	3,9	4,3	24,4	152,8	8	ТТК
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0,6	0,4	19,4	83,0	4	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,9	0,3	9,7	50,6	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,6	0,2	10,6	50,1	114	2013
Итого за прием пищи:	620	19,8	17,9	91,9	610,7		
Полдник							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	2,5	4,7	23,2	141,7	189	2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	3,2	3,0	33,0	168,5	453	2008
РЯЖЕНКА	180	4,2	4,5	7,5	86,5	435	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,1	42,2	115	2013
Итого за прием пищи:	410	11,2	12,4	71,8	438,9		
Всего за день:	1490	41,8	45,6	200,0	1381,0		

Неделя: первая День: четверг 4 день 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	150	1.7	4.9	21.8	128.2	112	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	3.2	8.0	15.0	145.0	3	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.0	5.0	8.0	93.0	9	ТТК
Итого за прием пищи:	400	8,9	17,9	44,8	366,2		
II Завтрак							
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	8.0	106.0		
Обед							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	50	0.7	0.0	4.3	20.4	10	ТТК
СУП-ЛАПША КУРИНЫЙ	200	4.4	6.6	20.8	160.0	11	ТТК
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	12.0	6.4	7.2	135.8	12	ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	1.9	2.8	27.0	130.4	322	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	21.4	88.3	16	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42.2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	710	22.4	16.4	99,4	627,3		
Полдник							
КАПУСТА ТУШЕННАЯ С ГОВЯДИНОЙ	150	7,5	6,9	21,1	164,1	13	ТТК
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	4.2	8.0	35.7	231.9	415	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.6	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
Итого за прием пищи:	440	13,7	15,2	71,5	467,2		
Всего за день:	1750	50,8	54,5	223,7	1566,7		

Неделя: первая День: четверг 4 день 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	150	1.7	4.9	21.8	128.2	112	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30	1,9	4,8	9,0	87,0	3	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	3,6	4,5	6,0	83,7	9	ТТК
Итого за прием пищи:	360	7,2	14,2	36,8	298,9		
II Завтрак							
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	435	2008
Итого за прием пищи:	180	5,2	4,5	7,2	95,4		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	0,6	2,4	3,2	37,4	52	2011
СУП-ЛАПША КУРИНЫЙ	150	3,3	4,9	15,6	120,0	11	ТТК
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	60	9,0	4,8	3,6	101,8	12	ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	1,5	2,2	21,6	104,3	322	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	21,4	88,3	16	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42.2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	600	17,7	14,9	84,1	544,1		
Полдник							
КАПУСТА ТУШЕННАЯ С ГОВЯДИНОЙ	130	6,5	5,9	18,3	142,2	13	ТТК
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	4.2	8.0	35.7	231.9	415	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.09	0.0	4,5	18,5	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
Итого за прием пищи:	400	12,7	14,2	68,2	443,2		
Всего за день:	1540	42,8	47,8	196,3	1381,6		

Неделя: первая День: пятница 5 день 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	150	10.1	11.1	34.6	280.0	219	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.5	5.0	18.0	128.0	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.7	1.3	7.7	49.9	14	ТТК
Итого за прием пищи:	400	14,3	17,3	60,3	457,9		
II Завтрак							
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	7.8	37.6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	7.8	37.6		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0.7	3.0	4.1	46.7	52	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ	200	5.4	5.6	13.3	119.5	98	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	9.2	7.0	4.1	111.9	278	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2.3	6.0	26.3	159.5	139	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.4	5.0	20.6	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42.2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	720	21,4	22,5	71,5	550,5		
Полдник							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	170	3.7	3.9	26.1	150.3	189	2008
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	2.4	2.5	34.2	185.9	467	2012
МОЛОКО	200	5.9	5.1	9.8	110.0	434	2008
Итого за прием пищи:	430	12	11,5	70,1	446,2		
Всего за день:	1650	48,1	51,8	209,7	1492,2		

Неделя: первая День: пятница 5 день 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	150	10.1	11.1	34.6	280.0	219	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,5	4,4	15,9	112,9	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1.0	0,8	4,6	29,9	14	ТТК
Итого за прием пищи:	360	12,6	16,3	55,1	422,8		
II Завтрак							
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	7.8	37.6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	7.8	37.6		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	0,6	00	3,4	16,2	52	2011мс
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ	150	4,0	4,2	10,0	89,6	98	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	7,9	6,0	3,5	95,9	278	2012
КАПУСТА ТУШЕННАЯ	120	1,8	4,8	21,0	127,6	139	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0.0	4,5	18,5	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42.2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	600	17,6	15,5	61,1	440,1		
Полдник							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	140	3.0	3,2	21,5	123,8	189	2008
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	2.4	2.5	34.2	185.9	467	2012
МОЛОКО	180	5.9	5.1	9.8	110.0	434	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0,2	8,4	40,0	114	2013
Итого за прием пищи:	400	12,5	11	73,9	459,7		
Всего за день:	1460	43,1	43,2	197,9	1360,2		

Неделя: вторая День: понедельник 6 день 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	3.2	4.8	26.0	151.3	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	3.2	8.0	15.0	145.0	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.6	1	ТТК
Итого за прием пищи:	450	6.5	12.8	46.0	316.9		
II Завтрак							
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	7.8	37.6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	7.8	37.6		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0.6	0.0	5.6	26.0	41	2012
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ	180	4.8	7.2	22.1	171.0	136	2013
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	9.9	9.6	35.7	269.5	276	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	4.8	19.4	3	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	655	18.9	17.4	88.6	586.6		
Полдник							
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	180	10.4	10.2	35.3	270.0	15	ТТК
ВАФЛИ	40	1.1	1.3	30.9	141.6	607	2013
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0.6	0.4	19.4	83.0	4	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
Итого за прием пищи:	450	14.0	12.3	95.3	545.2		
Всего за день:	1655	39.8	42.9	237.7	1 486.2		

Неделя: вторая День: понедельник 6 день 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	2,4	3,6	19,5	113,5	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30	1,9	4,8	9,0	87,0	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,0	4,5	18,5	1	ТТК
Итого за прием пищи:	360	4,4	8,4	33,0	219,0		
II Завтрак							
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,4	0,4	7,8	37,6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	7,8	37,6		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5	0,0	4,5	20,8	41	2012
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ	180	4,8	7,2	22,1	171,0	136	2013
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	8,7	8,4	31,5	237,8	276	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	4,3	17,46	3	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,6	0,3	8,1	42,2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,6	0,2	10,6	50,1	114	2013
Итого за прием пищи:	600	17,2	16,1	81,1	539,4		
Полдник							
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	130	7,5	7,3	25,5	225,0	15	ТТК
ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	607	2013
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0,6	0,4	19,4	83,0	4	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	9,7	50,6	115	2013
Итого за прием пищи:	400	11,1	9,3	85,5	500,2		
Всего за день:	1100	33,1	34,2	207,4	1296,0		

Неделя: вторая День: вторник 7 день 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4.0	6.0	22.0	145.0	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.5	5.0	18.0	128.0	1	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.0	5.0	8.0	93.0	9	TTK
Итого за прием пищи:	450	10,5	16,0	48,0	366,0		
II Завтрак							
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	8.0	106.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0.7	3.0	4.1	46.7	52	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	180	5.4	8.7	21.9	182.5	84	2008
ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ	80	10.0	6.7	2.0	111.9	19	TTK
КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	130	2.2	5.5	30.5	198.6	139	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	21,4	88,3	16	TTK
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42.2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	670	21,6	24,5	98,6	720,3		
Полдник							
РАГУ ОВОЩНОЕ	130	2.7	3.5	30.9	157.0	20	TTK
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	4.0	4.0	0.4	61,4	213	2008
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С ЯБЛОКОМ	70	5.6	5.3	43.0	249.6	451	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.6	1	TTK
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
Итого за прием пищи:	470	14,3	13,1	89	539,2		
Всего за день:	1790	52,2	58,6	243,6	1731,5		

Неделя: вторая День: вторник 7 день 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,0	4,5	16,5	145,0	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,5	3,0	10,8	76,8	1	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	3,6	4,5	6,0	83,7	9	TTK
Итого за прием пищи:	360	8,1	12,0	33,3	305,5		
II Завтрак							
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	435	2008
Итого за прием пищи:	180	5,2	4,5	7,2	95,4		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	0,6	00	3,4	16,2	52	2011мс
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	150	4,5	7,2	18,3	152,1	84	2008
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ	60	7,5	5,0	1,5	83,9	19	TTK
КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	120	2,0	5,1	28,1	183,3	139	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	21,4	88,3	16	TTK
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,6	0,3	8,1	42,2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,6	0,2	10,6	50,1	114	2013
Итого за прием пищи:	600	17,9	17,9	91,4	616,1		
Полдник							
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2,5	3,2	28,5	144,9	20	TTK
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	4,0	4,0	0,4	61,4	213	2008
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С ЯБЛОКОМ	60	4,8	4,5	36,8	213,9	451	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,0	4,5	18,5	1	TTK
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,7	115	2013
Итого за прием пищи:	420	12,7	11,9	76,7	472,4		
Всего за день:	1560	43,9	46,3	208,6	1489,4		

Неделя: вторая День: среда 8 день 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	170	3.8	4.5	22.0	138.7	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	3.2	8.0	15.0	145.0	3	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.7	1.3	7.7	49.9	14	ТТК
Итого за прием пищи:	420	8.7	13.8	44.7	333.6		
II Завтрак							
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	7.8	37.6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	7.8	37.6		
Обед							
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	50	0.6	0.0	3.3	17.0	7	2013
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ С КУРИЦЕЙ	200	4.1	6.6	20.3	154.5	16	ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	9.4	11.5	37.4	277.8	304	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	4.8	19.4	3	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	685	17.7	18.7	86.2	569.4		
Полдник							
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	11.0	11.6	1.7	182.9	255	2011
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	4.8	8.3	28.5	212.5	320	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.6	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	13.0	67.5	115	2013
Итого за прием пищи:	460	18.4	20.3	48.2	483.5		
Всего за день:	1665	45.1	53.2	186.8	1 424.0		

Неделя: вторая День: среда 8 день 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	140	3.1	3,7	18,1	114,2	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30	1,9	4,8	9,0	87,0	3	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1.0	0,8	4,6	29,9	14	ТТК
Итого за прием пищи:	350	6,0	9,3	31,7	34,4		
II Завтрак							
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	7.8	37.6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	7.8	37.6		
Обед							
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	40	0,5	0.0	2,6	13,6	7	ТТК
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ С КУРИЦЕЙ	150	3,6	5,9	18,3	139,0	16	ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	7,8	9,6	31,2	231,5	304	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	4,3	17,46	3	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42.2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	570	15,1	16,0	75,1	493,9		
Полдник							
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50	7,8	8,3	1,2	130,6	255	2011
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	4.8	8.3	28.5	212.5	320	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0.0	4,5	18,5	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0,2	6,5	33,7	115	2013
Итого за прием пищи:	400	14,0	16,8	40,7	395,3		
Всего за день:	1420	35,5	42,5	155,3	961,2		

Неделя: вторая День: четверг 9 день 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	5.0	6.0	37.0	242.0	324	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.5	5.0	18.0	128.0	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.4	2.0	12.1	76.4	5	ТТК
Итого за прием пищи:	450	9.9	13	67,1	446,4		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	200	4.7	5.0	8.4	96.1	435	2008
Итого за прием пищи:	200	4.7	5.0	8.4	96.1		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0.7	3.0	4.1	46.7	52	2011
СУП ОВОЩНОЙ С МЯСОМ	200	4.8	6.7	18.4	150.0	99	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	70	9.2	7.6	4.5	123.5	121	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2.3	6.0	26.3	159.5	139	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.6	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42.2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	720	20.3	23,8	77,0	592,6		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150	10.0	7.4	30.6	231.5	224	2008
ПРЯНИКИ	40	1.3	1.8	33.0	166.0	608	2013
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0.6	0.4	19.4	83.0	4	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	6.5	33.8	115	2013
Итого за прием пищи:	410	13,2	9,8	89,5	514,3		
Всего за день:	1780	48.1	51.6	242,0	1649,4		

Неделя: вторая День: четверг 9 день 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,7	4,5	27,8	181,5	324	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,5	3,0	10,8	76,8	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,2	1,8	10,9	68,8	5	ТТК
Итого за прием пищи:	360	7,4	9,3	49,5	327,1		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	180	4,2	4,5	7,5	86,4	435	2008
Итого за прием пищи:	180	4,2	4,5	7,5	86,4		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	0,6	00	3,4	16,2	52	2011мс
СУП ОВОЩНОЙ С МЯСОМ	150	3,6	5,0	13,8	112,5	99	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	60	7,8	6,5	3,9	88,2	121	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	1,8	4,8	21,0	127,6	139	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,0	4,5	18,5	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,6	0,3	8,1	42,2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,6	0,2	10,6	50,1	114	2013
Итого за прием пищи:	600	17,0	16,8	65,3	455,3		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150	10,0	7,4	30,6	231,5	224	2008
ПРЯНИКИ	40	1,3	1,8	33,0	166,0	608	2013
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0,6	0,4	19,4	83,0	4	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8	115	2013
Итого за прием пищи:	410	13,2	9,8	89,5	514,3		
Всего за день:	1550	41,8	40,4	211,8	1383,1		

Неделя: вторая День: пятница 10 день 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	10.0	13.5	15.0	225.0	214	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.5	5.0	18.0	128.0	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.6	1	TTK
Итого за прием пищи:	420	12,6	18,5	38	373,6		
II Завтрак							
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	8.0	106.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0.6	0.0	5.6	26.0	41	2012
СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	4.0	7.0	18.8	153.2	154	2013
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	70	10.9	4.7	1.4	92.1	245	2012
РИС С ОВОЩАМИ	120/30	2.6	6.1	32.0	192.0	17	TTK
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	21,4	88,3	16	TTK
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42.2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	680	21.5	18.4	97,9	643,9		
Полдник							
КАША "ДРУЖБА"	200	3.4	5.9	26.6	159.5	190	2008
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	4.2	8.0	35.7	231.9	415	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.7	1.3	7.7	49.9	14	TTK
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
Итого за прием пищи:	490	11,2	15,5	79,7	491,9		
Всего за день:	1790	51,1	57,4	223,6	1615,4		

Неделя: вторая День: пятница 10 день 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	8,8	11,9	13,2	198,5	214	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,5	3,0	10,8	76,8	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,0	4,5	18,5	1	ТТК
Итого за прием пищи:	360	10,4	14,9	28,5	293,5		
II Завтрак							
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	435	2008
Итого за прием пищи:	180	5,2	4,5	7,2	95,4		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5	0,0	4,5	20,8	41	2012
СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	3,3	5,8	15,7	127,7	154	2013
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	60	9,3	4,0	1,2	78,9	245	2012
РИС С ОВОЩАМИ	100/20	2,1	4,8	25,6	153,6	17	ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	21,4	88,3	16	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,6	0,3	8,1	42,2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,6	0,2	10,6	50,1	114	2013
Итого за прием пищи:	600	21,5	115,2	94,3	561,6		
Полдник							
КАША "ДРУЖБА"	150	2,6	4,4	19,9	119,6	190	2008
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	4,2	8,0	35,7	231,9	415	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,0	0,8	4,6	29,9	14	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	9,7	50,6	115	2013
Итого за прием пищи:	420	9,7	13,5	69,9	432		
Всего за день:	1560	43,8	48,1	200,0	1382,8		