

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о.заведующего
МБДОУ д/с № 15
«Топтыжка»



А.Б.Еремченко

2025г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ)

ДЛЯ МБДОУ Д/С № 15 «ТОПТЫЖКА»

с. Кианкиз

АНДРОПОВСКИЙ район
СТАВРОПОЛЬСКИЙ КРАЙ

2025года

Свод 10 дней

Сезон: осенне-зимнее

Возрастная категория: 1,5-3 лет

10 дней	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества (мг)	
	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe		
1 день	36.48	29.81	205.46	1191.43	#ССЫЛКА1	#ССЫЛКА1	15.014	0	#ССЫЛКА1		
2 день	31.015	25.61	172.78	1066.26	#ССЫЛКА1	#ССЫЛКА1	42.67	#ССЫЛКА1	0		
3 день	32.7	31.23	166.404	1077.81	#ССЫЛКА1	#ССЫЛКА1	47.79	#ССЫЛКА1	0		
4 день	30.28	28.51	194.90	1136.58	#ССЫЛКА1	#ССЫЛКА1	35.19	#ССЫЛКА1	0.00		
5 день	32.85	34.15	189.78	1222.83	#ССЫЛКА1	#ССЫЛКА1	19.49	#ССЫЛКА1	0		
6 день	31.89	30.68	194.76	1190.24	#ССЫЛКА1	#ССЫЛКА1	22.164	#ССЫЛКА1	0		
7 день	32.54	22.23	184.23	975.72	#ССЫЛКА1	#ССЫЛКА1	33.93	#ССЫЛКА1	0.00		
8 день	33.34	28.13	174.00	1085.98	#ССЫЛКА1	#ССЫЛКА1	49.40	#ССЫЛКА1	0.00		
9 день	27.775	27.798	177.426	1071.43	#ССЫЛКА1	#ССЫЛКА1	15.84	#ССЫЛКА1	0		
10 день	34.05	31.778	173.08	1103.42	#ССЫЛКА1	31.824	0	#ССЫЛКА1	#ССЫЛКА1		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	32.29	28.99	183.28	1112.17	#ССЫЛКА1	#ССЫЛКА1	28.15	#ССЫЛКА1	#ССЫЛКА1		
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах				32	35	152.25	1050				

День: Понедельник
 Период: Летом
 Сезон: осенне-зимнее
 Возрастная категория: 1-5-3 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины	№ рецептуры
		Б	Ж	У	С			
ЗАВТРАК								
Бутерброд с маслом сливочным	130/10	2.45	7.55	14.62	136	0	1	
Суп молочный с крупной манной	1200	4.81	5.07	16.83	132.4	0.904	94	
Чай с сахаром	1150/7	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392	
ИТОГО за завтрак		7.3	12.63	38.44	296.4	0.924		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Сок фруктовый яблочный(абрикосовый, вишневый, лимонный, томатный, сливовый)	1150	0.45	0.15	22.8	94	6	399	
Итого за 2 завтрак		0.45	0.15	22.8	94	6		
ОБЕД								
Суп картофельный с круной рисовой	1200	2.0	2.23	13.6	82.6	6.6	80	
Котлета рубленая из мяса птицы с маслом сливочным	160/5	11.6	2.75	9.98	111.00	0.1	305	
Каша рассыпчатая гречневая	1124	5.3	5.7	40.00	234.00	0.04	313	
Компот из сухофруктов	1150	0.33	0.15	20.00	84.75	0.15	376	
Хлеб пшеничный	133	2.51	0.30	16.40	74.58	0.000		
Хлеб ржаной	128	1.54	0.28	8.98	53.2	0.000		
ИТОГО за обед		23.28	11.41	108.96	586.93	6.89		
ПОЛДНИК								
Печенье(пряники, вафли, зефир)	140	2.3	2.9	22.3	125.1	0		
Какао с молоком	1150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	397	
ИТОГО за полдник		5.45	5.62	35.26	214.1	1.20		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		36.48	29.81	205.46	1191.43	15.01		
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах		32	35	152.25	1050			

День: Вторник
 Период: Первая
 Сезон: осень-зимнее
 Возрастная категория: 1,5-3 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Бутерброд с сыром "Российский"	1\30\5\10	4.73	6.88	14.56	139	0.07	3
Каша вязкая молочная пшеница с маслом сливочным и сахаром	1\150\5\5	4.27	4.86	25.32	178	0	168
Чай с лимоном	1\150\7\3,5	0.07	0.01	7.1	29	1.42	393
ИТОГО за завтрак		9.07	11.75	46.98	346	1.49	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукты свежие (яблоки, бананы, груши, персики, абрикос виноград столовый)	1\100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
ИТОГО за завтрак		0.4	0.4	9.8	44	10	
ОБЕД							
Суп картофельный с горохом	1\200	4.39	4.2	13.05	107.8	4.64	81
Рыба припущенная с овощами	1\60\5	4.43	0.18	1.89	27.00	0.77	244
Картофель отварной	1\120	2.28	3.4	18.40	113.88	2.25	318
Кисель из повидла (джема, варенья)	1\150	0.255	0	18.45	73.8	22.5	383
Хлеб пшеничный	1\33	2.51	0.30	16.40	74.58	0.00	
Хлеб ржаной	1\28	1.54	0.28	8.98	53.2	0.00	
ИТОГО за обед		15.405	8.36	77.17	450.26	30.16	
ПОЛДНИК							
Булочка с изюмом	1\60	3.8	3.10	28.20	156	0.04	429
Кофейный напиток с молоком	1\150	2.34	2	10.63	70	0.98	395
ИТОГО за полдник		6.140	5.10	38.83	226	1.02	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		31.02	25.61	172.78	1066.26	42.67	
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах		32	35	152.25	1050		

Дети: Понесельские
 Нежен: Виноград
 Сезон: осенне-зимнее
 Возрастная категория: 1,5-3 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Бутерброд с сыром "Российский"	130,5/10	2,45	3,93	21,06	129	0,05	3
Суп молочный с крупой манной	1200	4,81	5,07	16,83	132,4	0,904	94
Какао с молоком	1150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
Итого за завтрак		10,41	11,72	50,85	350,4	2,104	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукты свежие (яблоки, бананы, груши, персики, виноград, абрикос)	11100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Итого за завтрак		0,4	0,4	9,8	44	10	
ОБЕД							
Суп картофельный с крупной пшено	1200	2	2,23	13,6	82,6	6,6	80
Биточки паровые из мяса говядины с соусом сметанным	160/15	8,64	5,79	5,71	110,00	0,13	289/354
Рис припущенный	1120	2,9	3,43	29,33	159,96	0,17	316
Кисель из сока натурального	1150	0,2	0	22,65	91,5	0,82	382
Хлеб пшеничный	133	2,51	0,30	16,40	74,58	0,00	
Хлеб ржаной	128	1,54	0,28	8,98	53,2	0,00	
Итого за обед		17,79	12,03	96,67	571,84	7,72	
ПОЛДНИК							
Булочка ломанья	160	3,25	6,52	30,45	196	0,04	469
Чай с сахаром	1150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Итого за полдник		3,29	6,53	37,44	224,00	0,06	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		31,89	30,68	194,76	1190,24	22,16	
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах		32	35	152,25	1050		

День: Вторник
 Период: Весна
 Сезон: осенне-зимнее
 Возрастная категория: 1,5-3 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Икра кабачковая (консервы)	145	0,36	1,8	1,95	24,27	5,07	36
Макаронны отварные	1120	4,1	3,6	19,56	134,76	1,76	317
Кофейный напиток с молоком	1150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
Хлеб пшеничный	130	3,87	1,49	24,8	129,48	0	
ИТОГО за завтрак		10,67	8,89	56,94	358,51	7,81	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукты свежие (яблоки, бананы, груши, персики, абрикос, виноград)	1100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Итого за 2 завтрак		0,4	0,4	9,8	44	10	
ОБЕД							
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1200/4	1,45	3,9	10,19	82	8,23	57
Рыба отварная с маслом сливочным	160/5	10,49	1,42	0,47	57,00	0,3	242
Картофельное пюре	1120	2,4	3,84	16,35	2,58	1,44	321
Компот из сухофруктов	1150	0,33	0,15	20,00	84,75	0,15	376
Хлеб пшеничный	133	2,51	0,30	16,40	74,58	0,000	
Хлеб ржаной	128	1,54	0,28	8,98	53,2	0,000	
ИТОГО за обед		18,72	9,89	72,39	354,11	10,12	
ПОЛДНИК							
Печенье (вафли, пряники эсфир)	140	2,3	2,9	22,3	125,1	0	
Сок фруктовый (яблочный, абрикосовый, виноградный, сливовый, вишневый, томатный)	1150	0,45	0,15	22,8	94	6	399
ИТОГО за полдник		2,75	3,05	45,1	219,1	6	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		32,54	22,23	184,23	975,72	33,93	
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах		32	35	152,25	1050		

Дети: Средн
 Подрост: Второг
 Сезон: осенне-зимнее
 Возрастная категория: 1,5-3 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Бутерброд с маслом сливочным	130/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Суп молочный с крупой рисовой	1200	4,81	5,07	16,83	132,4	0,904	94
Чай с лимонном	1150/73,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
ИТОГО за завтрак		7,33	12,63	38,55	297,4	2,324	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукты свежие (яблоки, бананы, груши, персики, абрикос, виноград)	11100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
итого за 2 завтрак		0,4	0,4	9,8	44	10	
ОБЕД							
Суп картофельный с макаронными изделиями	1200	2,14	2,27	13,74	83,80	6,6	82
Котлеты рубленные из мяса птицы с маслом сливочным	160/5	11,6	2,75	9,98	111	0,1	305
Капуста тушеная	1120	2,4	4,6	12,7	100	6,9	336
Кисель из кураги	1150	0,78	1	30,92	126,9	22,5	380
Хлеб пшеничный	133	2,51	0,30	16,40	74,58	0,000	
Хлеб ржаной	128	1,54	0,28	8,98	53,2	0,000	
ИТОГО за Обед		20,97	10,20	92,72	549,48	36,10	
ПОЛДНИК							
Печенье(приники, вафли, зефир)	140	2,3	2,9	22,3	125,1	0	
Кофейный напиток с молоком	11150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
итого за полдник		4,64	4,9	32,93	195,10	0,98	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		33,34	28,13	174,004	1085,98	49,404	
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах		32	35	152,25	1050		

Дата: Четверг
 Период: Вегетация
 Сезон: осенне-зимнее
 Возрастная категория: 1-5,3 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Булгур с маслом сливочным	130/10	2.45	7.55	14.62	136	0	1
Каша вязкая молочная гречневая с сахаром, с маслом сливочным	1150/515	4.67	4.86	25.83	166	0.06	168
Какао с молоком	1150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	397
ИТОГО за завтрак		10.27	15.13	53.41	391	1.26	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок фруктовый яблочный(апринкосовый, вишневый, виноградный, томатный, сливовый)	1150	0.45	0.15	22.8	94	6	399
ИТОГО за 2 завтрак		0.45	0.15	22.8	94	6	
ОБЕД							
Суп картофельный с клецками	1200/20	1.675	2.688	10.056	69.8	1.07	85/120
Птица тушенная в соусе с овощами	130/150	8.66	6.19	16.49	151.00	7.34	302/354
Компот из сухофруктов	1150	0.33	0.15	20.00	84.75	0.15	376
Хлеб пшеничный	133	2.51	0.30	16.40	74.58	0.000	
Хлеб ржаной	128	1.54	0.28	8.98	53.2	0.000	
ИТОГО за Обед		14.715	9.608	71.926	433.33	8.56	
ПОЛДНИК							
Пряники (печенье, вафли, зефир)	140	2.3	2.9	22.3	125.1	0	
Чай с сахаром	1150/7	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392
Итого за полдник		2.34	2.91	29.29	153.10	0.02	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		27.775	27.798	177.426	1071.43	15.84	
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах		32	35	152.25	1050		

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о.аведующего
МБДОУ д/с № 15
«Топтыжка»



ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ)

ДЛЯ МБДОУ Д/С № 15 «ТОПТЫЖКА»

с. КИАНКИЗ
АНДРОПОВСКИЙ район
СТАВРОПОЛЬСКИЙ КРАЙ
2025 года

Свод 10 дней

Сезон: осенне-зимнее

Возрастная категория: 3-7 лет

	10 дней	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)		
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
	1 день	41.61	36.71	237.80	1382.05	#####	#####	20.16	#ССЫЛКА!	0.00	
	2 день	38.93	30.19	214.89	1293.5	#####	#####	75.54	#ССЫЛКА!	0	
	4 день	55.44	60.52	246.21	1726.36	#####	#####	69.83	0	#ССЫЛКА!	
	3 день	40.58	37.51	258.25	1497.31	#####	#####	42.11	#ССЫЛКА!	0	
	5 день	45.366	35.055	251.41	1524.97	#####	#####	25.74	0	#ССЫЛКА!	
	6 день	44.44	43.35	242.62	1554.74	#####	#####	22.41	0	#ССЫЛКА!	
	7 день	40.60	39.31	225.55	1271.68	#####	#####	42.65	#ССЫЛКА!	0.00	
	8 день	41.47	36.97	231.85	1431.00	#####	#####	65.90	0.00	#ССЫЛКА!	
	9 день	36.566	34.33	236.94	1405.5	#####	#####	26.53	0	#ССЫЛКА!	
	10 день	47.34	33.89	235.15	1413.58	#####	#####	37.83	0	#ССЫЛКА!	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	43.23	38.78	238.07	1450.069	#####	#####	42.8695	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	
I формы физиологических потребностей в энергии											
II ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ		40.5	45	195.75	1350						

День: Понедельник
 Неделя: Первая
 Сезон: осенне-зимнее
 Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	Перецептура
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК					С		
Бутерброд с маслом сливочным	1\30\10	2.45	7.55	14.62	0	1	
Суп молочный с крупой манной	1\250	6.02	6.34	21.04	1.13	94	
Чай с сахаром	1\180\10	0.06	0.02	9.99	0.03	392	
ИТОГО за завтрак		8.53	13.91	45.65	1.16		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок фруктовый(яблочный,виноградный,вишневый,апельановый,томатный,сливовый)	1\180	0.54	0.18	27.36	7.2	399	
Итого за 2 завтрак		0.54	0.18	27.36	7.2		
ОБЕД							
Суп картофельный с крупой рисовой	1\250	2.5	2.78	17.00	8.25	80	
Котлета рубленая из мяса птицы с маслом сливочным	1\80\5	13.68	3.89	13.46	0.14	305	
Каша рассыпчатая гречневая	1\155	3.06	4.8	20.44	1.8	313	
Компот из сухофруктов	1\180	0.396	0.18	24.00	0.18	376	
Хлеб пшеничный	1\42	2.66	0.32	17.4	0.00		
Хлеб ржаной	1\38	2.07	0.38	12.03	0.00		
ИТОГО за обед		24.366	12.35	104.33	10.37		
ПОЛДНИК							
Печенье(пряники,вафли,зефир)	1\60	4.5	7.08	44.64	0.00		
Какао с молоком	1\180	3.67	3.19	15.82	1.43	397	
ИТОГО за полдник		8.17	10.27	60.46	1.43		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		41.61	36.71	237.80	20.16		
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах		40.5	45	195.75		1350	

День: Вторник
 Неделя: Первая
 Сезон: осенне-зимнее
 Возрастная категория: 3-7 лет

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	ЗАВТРАК					С		
	Бутерброд с сыром "Российский"	1\40\5\15	6.68	8.45	19.39	0.11	3	
	Каша вязкая молочная пшеница с маслом сливочным с сахаром	1\200\5\5	5.67	5.28	37.44	0	168	
	Чай с лимоном	1\180\10\7	0.12	0.02	10.2	2.83	393	
	ИТОГО за завтрак		12.47	13.75	67.03	2.94		
	Фрукты свежие (яблоки, бананы, груши, персики, абрикос, виноград, столовый)	1\100	0.4	0.4	9.8	10	368	
	Итого за 2 завтрак		0.4	0.4	9.8	10		
	ОБЕД							
	Суп картофельный с горохом	1\250	5.49	5.27	16.32	5.8	81	
	Рыба припущенная с овощами	1\80\5	5.91	0.25	2.54	0.84	244	
	Картофель отварной	1\145\5	2.94	4.31	22.95	21.0	318	
	Кисель из повидла(джема, варенья)	1\180	0.34	0	24.26	33.75	383	
	Хлеб пшеничный	1\42	2.66	0.32	17.4	0.00		
	Хлеб ржаной	1\38	2.07	0.38	12.03	0.00		
	ИТОГО за обед		19.41	10.53	95.50	61.39		
	ПОЛДНИК							
	Булочка с изюмом	1\80	3.8	3.1	28.2	0.04	429	
	Кофейный напиток с молоком	1\180	2.85	2.41	14.36	1.17	395	
	ИТОГО за полдник		6.65	5.51	42.56	1.21		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		38.93	30.19	214.89	75.54		
	Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах		40.5	45	195.75		1350	

День: среда
 Неделя: Первая
 Сезон: осенне-зимнее
 Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Закрытый бутерброд с повидлом	1\40,5\15	3.26	4.03	29.14	166	0.08	5
Каша жидкая молочная пшеничная с сахаром с маслом сливочным	1\200,5\5	4.4	4.06	31.93	182	0	185
Кофейный напиток с молоком	1\180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
ИТОГО за завтрак		10.51	10.5	75.43	439	1.25	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукты свежие (яблоки, бананы, груши, персики, абрикос)	1\100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
Итого за 2 завтрак		0.4	0.4	9.8	44	10	
ОБЕД							
Пиц из свежей капусты с картофелем со сметаной	1\250,5	1.81	4.91	8.48	44.37	18.46	67
Шницель из мяса говядины с маслом сливочным	1\80,5	12.44	9.24	12.56	183.00	0.12	282
Макаронны отварные	1\150	5.51	4.50	24.45	168.45	2.20	317
Компот из свежих фруктов (яблоки)	1\180	0.14	-	26.10	104.94	2.88	372
Хлеб пшеничный	1\42	2.66	0.32	17.4	79.1	0.00	
Хлеб ржаной	1\38	2.07	0.38	12.03	71.25	0.00	
ИТОГО за обед		24.63	19.35	101.02	651.11	23.66	
ПОЛДНИК							
Пряники(печенье, вафли, зефир)	1\60	4.5	7.08	44.64	250.2	0.00	
Сок фруктовый(яблочный, вишневый, вишневый и абрикосовый, томатный, сливовый)	1\180	0.54	0.18	27.36	113	7.2	399
ИТОГО за полдник		5.04	7.26	72	363.2	7.2	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		40.58	37.51	258.25	1497.31	42.11	
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах		40.5	45	195.75	1350		

День: четверг
 Неделя: Первая
 Сезон: осенне-зимнее
 Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Икра кабачковая(консервы)	1\60	0.48	2.4	2.6	33	6.76	36
Омлет с сыром	1\80\5	9.1	15.8	1.4	184	0.17	216
Какао с молоком	1\180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397
Хлеб пшеничный	1\30	2.25	0.87	15.15	77.43	0	
ИТОГО за завтрак		30.52	42.12	72.64	769.86	8.36	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукты свежие (бананы,яблоки,груши,персики,абрикос, виноград столовый)	1\100	0.40	0.4	9.80	44	10.00	368
Итого за 2 завтрак		0.4	0.4	9.8	44	10	
ОБЕД							
Суп картофельный с макаронными изделиями	1\250	2.68	2.83	17.18	104.75	8.25	82
Птица, тушенная в соусе с овощами	1\40\190	11.51	7.37	21.29	198.00	9.44	302\354
Кисель из кураги	1\180	1.04	0	41.24	169.2	33.75	380
Хлеб пшеничный	1\42	2.66	0.32	17.4	79.1	0.00	
Хлеб ржаной	1\38	2.07	0.38	12.03	71.25	0.00	
ИТОГО за обед		19.96	10.90	109.14	622.30	51.44	
ПОЛДНИК							
Пряники (печенье,вафли,зефир)	1\60	4.5	7.08	44.64	250.2	0.00	
Чай с сахаром	1\180\10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
ИТОГО за полдник		4.56	7.1	54.63	290.2	0.03	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		55.44	60.52	246.21	1726.36	69.83	
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах		40.5	45	195.75	1350		

День: Пятница
 Неделя: Первая
 Сезон: осенне-зимнее
 Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	Ж-решентуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Бутерброд с маслом сливочным	1\30\10	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00	1
Каша жидкая молочная овсяная с сахаром с маслом сливочным	1\200\5\5	4.4	4.06	31.93	182.00	0	185
Чай с лимоном	1\180\10\7	0.12	0.02	10.20	41.00	2.83	393
ИТОГО за завтрак		6.97	11.63	56.75	359.00	2.83	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок							
Фруктовый(яблочный, виноградный, вишневый, абрикосовый, томатный, сливовый)	1\180	0.54	0.18	27.36	113	7.2	399
Итого за 2 завтрак		0.54	0.18	27.36	113.00	7.20	
ОБЕД							
Икра свекольная	1\60	1.31	0.27	6.48	56.22	3.07	54
Борщ с капустой картофелем со сметаной	1\250\5	1.81	4.875	12.7	102.5	10.28	57
Плов из птицы	1\80\130	22.26	7.7	35.69	301.00	1.01	304
Компот из сухофруктов (смесь)	1\180	0.396	0.18	24.0	101.70	0.18	376
Хлеб пшеничный	1\42	2.66	0.32	17.4	79.1	0.00	
Хлеб ржаной	1\38	2.07	0.38	12.03	71.25	0.00	
Итого за обед		30.506	13.76	108.30	711.77	14.54	
ПОЛДНИК							
Печенье (вафли, пряники, зефир)	1\60	4.5	7.08	44.64	250.2	0.00	
Кофейный напиток с молоком	1\180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
Итого за полдник		7.35	9.49	59	341.2	1.17	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		45.37	35.06	251.41	1524.97	25.74	
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах		40.5	45	195.75	1350		

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимнее

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Бутерброд с сыром "Российский"	1\40\5\15	6.68	8.45	19.39	180	0.11	3
Суп молочный с крупной манной	1\250	6.02	6.34	21.04	165.5	1.13	94
Какао с молоком	1\180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397
ИТОГО за завтрак		16.37	17.98	56.25	452.5	2.67	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукты свежие (яблоки, бананы, груши, персики, виноград столовый, абрикос)	1\100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
Итого за 2 завтрак		0.4	0.4	9.8	44	10	
ОБЕД							
Суп картофельный с крупой пшено	1\250	2.5	2.78	17.00	103.25	8.25	80
Биточки паровые из мяса говядины с соусом сметанным	1\80\30	11.59	7.97	7.75	149.00	0.17	289\354
Рис припущенный	1\150	3.62	4.2	36.6	199.95	0.21	316
Кисель из сока натурального	1\180	0.3	0	30.12	121.69	1.02	382
Хлеб пшеничный	1\42	2.66	0.32	17.4	79.1	0.00	
Хлеб ржаной	1\38	2.07	0.38	12.03	71.25	0.00	
ИТОГО за обед		22.74	15.65	120.90	724.24	9.65	
ПОЛДНИК							
Булочка домашняя	1\80	4.87	9.3	45.675	294	0.06	469
Чай с сахаром	1\180\10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
ИТОГО за полдник		4.93	9.32	55.665	334	0.09	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		44.44	43.35	242.615	1554.74	22.41	
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах		40.5	45	195.75	1350		

День: Вторник
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимнее

		З	Ж	У	эл. цен.	С	№ рецеп.	
ЗАВТРАК								
	Икра кабачковая (консервы)	1,60	0,48	2,4	2,6	33,0	6,76	36
	Макаронны отварные	1\150	5,51	4,5	24,45	168,45	4,86	317
	Кофейный напиток с молоком	1\180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Хлеб пшеничный	1\30	2,25	0,87	15,15	77,43	0	
	ИТОГО за завтрак		11,09	10,18	56,56	369,88	12,79	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
	Фрукты свежие (яблоки, бананы, груши, персики, виноград столовый, абрикос.)	1\100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	Итого за 2 завтрак		0,4	0,4	9,8	44	10	
ОБЕД								
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	1\250\5	1,8	4,875	12,70	102,5	10,28	57
	Рыба отварная с маслом сливочным	1\80\5	14,08	10,91	0,62	76,00	0,4	242
	Картофельное пюре	1\150	3,06	4,8	20,44	64,05	1,8	321
	Компот из сухофруктов	1\180	0,396	0,18	24,00	101,7	0,18	376
	Хлеб пшеничный	1\42	2,66	0,32	17,4	79,1	0,00	
	Хлеб ржаной	1\38	2,07	0,38	12,03	71,25	0,00	
	ИТОГО за обед		24,066	21,47	87,19	494,6	12,66	
ПОЛДНИК								
	Печенье (вафли, прюники, зефир)	1\60	4,5	7,08	44,64	250,2	0,00	
	Сок фруктовый яблочный(сливовый, дорикос, виноград, голландский)	1\180	0,54	0,18	27,36	113	7,2	399
	ИТОГО за полдник		5,04	7,26	72	363,2	7,2	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		40,60	39,31	225,55	1271,68	42,65	
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах			40,5	45	195,75	1350		

День: Среда
Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимнее

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Бутерброд с маслом сливочным	1\30\10	2.45	7.55	14.62	139	0	1
Суп молочный с крупной рисовой	1\250	6.02	6.34	21.04	165.5	1.13	94
Чай с лимоном	1\180\10\7	0.12	0.02	10.20	41	2.83	393
ИТОГО за завтрак							
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукты свежие (яблоки, бананы, груши, персики, виноград столовый, абрикос.)	1\100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
Итого за 2 завтрак							
ОБЕД							
Суп картофельный с макаронными изделиями	1\250	2.68	2.83	17.18	104.75	8.25	82
Котлеты рубленые из мяса птицы с маслом сливочным	1\80\5	13.68	3.89	13.46	151.00	0.14	305
Капуста тушёная	1\150	3	5.75	15.875	125.0	8.625	336
Кисель из кураги	1\180	1.04	0	41.24	169.2	33.75	380
Хлеб пшеничный	1\42	2.66	0.32	17.4	79.1	0.00	
Хлеб ржаной	1\38	2.07	0.38	12.03	71.25	0.00	
ИТОГО за обед							
ПОЛДНИК							
Печенье(пряники,вафли,зефир)	1\60	4.5	7.08	44.64	250.2	0.00	
Кофейный напиток с молоком	1\180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
ИТОГО за полдник							
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ							
		41.47	36.97	231.845	1431	65.895	
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах		40.5	45	195.75		1350	

День: Четверг
 Неделя: Вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	ЗАВТРАК							
	Бутерброд с маслом сливочным	130\10	2.45	7.55	14.62	139	0	1
	Каша вязкая молочная гречневая с сахаром с маслом сливочным	1200\515	6.21	5.28	32.79	203	0	168
	Какао с молоком	1\180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397
	ИТОГО за завтрак		12.33	16.02	63.23	449	1.43	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый(яблочный,виноградный,вишневый,абрикосовый,томатный,сливовый)	1\180	0.54	0.18	27.36	113	7.2	399
	ИТОГО за 2 завтрак		0.54	0.18	27.36	113	7.2	
	ОБЕД							
	Суп картофельный с клецками	1\250\25	2.5	2.78	17	103.25	8.25	85\120
	Птица, тушенная в соусе с овощами	1\40\190	11.51	7.37	21.29	198	9.44	302\354
	Компот из сухофруктов (смесь)	1\180	0.396	0.18	24.0	101.7	0.18	376
	Хлеб пшеничный	1\42	2.66	0.32	17.4	79.1	0.00	
	Хлеб ржаной	1\38	2.07	0.38	12.03	71.25	0.00	
	ИТОГО за обед		19.136	11.03	91.72	553.30	17.87	
	ПОЛДНИК							
	Пирожки (печенье,вафли,зефир)	1\60	4.5	7.08	44.64	250.2	0.00	
	Чай с сахаром	1\180\10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	ИТОГО за полдник		4.56	7.1	54.63	290.2	0.03	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		36.566	34.33	236.94	1405.5	26.53	
	Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах		40.5	45	195.75	1350		

День: Пятница
 Неделя: Вторая
 Сезон: осенне-зимнее
 Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Закрытый бутерброд с повидлом	1\40\5\15	3.26	4.03	29.14	166	0.08	5
Суп молочный с крупной ячневой	1\250	6.02	6.34	21.04	165.5	1.13	94
Чай с сахаром	1\180\10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
ИТОГО за завтрак		9.34	10.39	60.17	371.5	1.24	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукты свежие (яблоки, бананы, груши, персики, виноград столовый, абрикос.)	1\100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
Итого за 2 завтрак		0.4	0.4	9.8	44	10	
ОБЕД							
Икра свекольная	1\60	1.31	0.27	6.48	56.22	3.07	54
Щи из свежей капусты скартофелем со сметаной	1\250\5	1.81	4.91	8.48	44.37	18.46	67
Плов из пшпы	1\80\130	22.26	7.73	35.69	301.00	1.01	304
Компот из свежих фруктов (яблок)	1\180	0.14	0	26.10	104.94	2.88	372
Хлеб пшеничный	1\42	2.66	0.32	17.4	79.1	0.00	
Хлеб ржаной	1\38	2.07	0.38	12.03	71.25	0.00	
ИТОГО за обед		30.25	13.61	106.18	656.88	25.42	
ПОЛДНИК							
Печенье (вафли, пряники, зефир)	1\60	4.5	7.08	44.64	250.2	0.00	
Кофейный напиток с молоком	1\180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
ИТОГО за полдник		7.35	9.49	59	341.2	1.17	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		47.34	33.89	235.15	1413.58	37.83	
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах		40.5	45	195.75	1350		