

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ
«Детский сад «Ромашка» п.Расково»
 А.А.Фетисова
Приказ № 120 от 30.12.2025г.

Меню приготавливаемых блюд
МАДОУ «Детский сад «Ромашка» п.Расково
муниципального образования «Город Саратов»
(категория: дети от 1,5 года до 7 лет)

2026г.

ДЕНЬ 1											
Наименование блюда	Пищевые вещества (г)										
	Всего блюда		Б		Ж		У		Энерг. ценность		№ рецепту
	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
Завтрак:											
Каша пшеничная молочная	150	200	5,60	7,40	6,00	8,50	27,40	36,50	181,00	241,00	209
Какао с молоком	160	200	3,208	4,01	2,56	3,2	17,176	21,47	104,58	130,72	462
Масло сливочное /порциями/	5	5	0,05	0,05	3,70	3,70	0,05	0,05	33,25	33,25	79
Батон витаминизированный	40	40	1,3	1,3	1,2	1,2	20	20	96,10	96,10	пр
Итого за завтрак	355	445	10,16	12,76	13,46	16,60	64,63	78,02	414,93	501,07	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			24,19%	23,63%	28,64%	27,67%	31,84%	29,89%	29,64%	27,84%	
Второй завтрак:											
Молоко кипяченое	100	200	2,8	5,6	2,5	5	7	14	61,70	123,40	469
Итого за второй завтрак	100	200	2,80	5,60	2,50	5,00	7,00	14,00	61,70	123,40	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			6,67%	10,37%	5,32%	8,33%	3,45%	5,36%	4,41%	6,86%	
Обед:											
Свекла отварная	30	50	0,86	1,43	0,74	1,23	5,15	8,60	30,67	51,12	4-13-2020
Суп картофельный с клецками	160	190	1,50	2,00	0,90	1,40	9,00	12,00	57,00	76,00	66
Тефтели из говядины с рисом - "Емички"	70	90	4,69	6,03	4,50	5,79	8,82	11,34	66,58	88,17	350
Картофельное пюре	110	130	3,57	4,22	9,09	11,57	17,34	21,60	154,45	194,35	377
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	495
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	2,25	0,15	0,23	7,76	11,64	38,39	57,59	573
Хлеб ржаной	30	30	1,50	1,50	0,30	0,30	13,80	13,80	63,90	63,90	574
Итого за обед	570	700	13,84	17,70	15,75	20,60	79,65	100,31	483,67	618,34	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			32,96%	32,78%	33,52%	34,34%	39,23%	38,43%	34,55%	34,35%	
Полдник:											
Сок фруктовый, яблочный	150	200	0,75	1,00	0,15	0,20	15,15	20,20	64,95	86,60	501
Булочка	50	70	2,3	3,22	3,56	4,98	26,05	36,47	145,44	203,62	
Итого за полдник	200	270	3,05	4,22	3,71	5,18	41,20	56,67	210,39	290,22	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			7,26%	7,81%	7,89%	8,63%	20,30%	21,71%	15,03%	16,12%	
Ужин:											
Фрукты свежие	100	100	0,2	0,2	0,2	0,2	14	14	58,00	58,00	82
Сырники из творога запеченные с соусом молочным сладким	100/30	100/50	10,83	12,5	13,29	15,34	39,77	45,89	322,07	371,62	286/406
Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	10,00	10,00	40,60	40,60	457
Итого за ужин	430	450	11,23	12,9	13,49	15,54	63,77	69,89	420,67	470,22	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			26,74%	23,89%	28,70%	25,90%	31,41%	26,78%	30,05%	26,12%	
Итого за день	1655	2065	41,08	53,18	48,91	62,92	256,24	318,89	1591,36	2003,25	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			97,81%	98,48%	104,07%	104,87%	126,23%	122,18%	113,67%	111,29%	

ДЕНЬ 2											
Наименование блюда	Пищевые вещества (г.)										
	Вес блюда		Б		Ж		У		Энерг. ценность		№ рецепту
	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
Завтрак:											
Каша манная вязкая	150	200	8,8	11,73	5,9	6,8	20,27	27,03	175,23	216,00	214
Какао с молоком	160	200	2,9	3,60	2,60	3,30	11,00	20	80,00	140,10	462
Масло сливочное /порциями/	5	10	0,05	0,10	3,70	7,30	0,05	0,10	33,25	66,50	79
Батон витаминизированный	40	40	1,33	1,33	1,20	1,20	20,00	20,00	96,13	96,13	nr
Итого за завтрак	355	450	13,08	16,76	13,40	18,60	51,32	67,13	384,61	518,73	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			31,15%	31,04%	28,51%	31,00%	25,28%	25,72%	27,47%	28,82%	
Второй завтрак											
Молоко кипяченое	100	200	2,35	4,70	2,50	5,00	3,00	6,00	43,90	87,80	469
Итого за второй завтрак	100	200	2,35	4,7	2,5	5	3	6	43,9	87,8	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			5,60%	8,70%	5,32%	8,33%	1,48%	2,30%	3,14%	4,88%	
Обед:											
Рассольник ленинградский	150	190	1,30	1,70	3,50	4,80	9,20	12,30	77,00	104,00	100
Пудинг из мяса с овощами с соусом сметанным	70	90	4,69	6,56	2,52	3,50	6,82	9,54	66,58	100,07	343/408
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	4,72	5,58	4,36	5,15	8,47	12,00	92,00	120,00	202
Зеленый горошек	30	50	0,9	1,7	0,1	0,1	1,8	3,5	11,1	22,1	54-203-2020
Компот из плодов или сушеных яблок	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	494
Хлеб пшеничный	20	20	1,50	1,50	0,15	0,15	7,76	7,76	38,39	38,39	573
Хлеб ржаной	30	30	1,50	1,50	0,30	0,30	13,80	13,80	63,90	63,90	574
Итого за обед	560	690	14,84	18,81	11,01	14,09	65,63	80,23	421,65	535,67	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			35,32%	34,83%	23,41%	23,49%	32,33%	30,74%	30,12%	29,76%	
Полдник:											
Кисломолочный напиток «Йогурт»	150	200	4,1	5,4	3,8	5	17,28	21	120,60	150,60	470
Кондитерское изделие(печенье)	30	45	2,9	2,9	4,45	4,45	18,6	18,6	96,84	138,42	582
Итого за полдник	180	245	7	8,3	8,25	9,45	35,88	39,6	217,44	289,02	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			16,67%	15,37%	17,55%	15,75%	17,67%	15,17%	15,53%	16,06%	
Ужин											
Макароны, запеченные с яйцом	180	220	8,50	10,20	11,50	14,00	36,00	45,00	313,00	382,60	260
Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	58,00	58,00	82
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,23	0,23	11,64	11,64	57,59	57,59	573
Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	10,00	10,00	40,80	40,80	457
Итого за ужин	510	550	11,35	13,05	12,13	14,63	67,44	76,44	469,39	538,99	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			27,02%	24,17%	25,81%	24,38%	33,22%	29,29%	33,53%	29,94%	
Итого за день	1705	2135	48,62	61,62	47,29	61,77	223,26	269,40	1536,99	1970,21	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			115,76%	114,11%	100,61%	102,95%	109,98%	103,22%	109,78%	109,46%	

ДЕНЬ 3											
Наименование блюд	Пищевые вещества (г)										
	Вес блюда		Б		Ж		У		Энерг. ценность		№ рецепту
	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
Завтрак:											
Каша рисовая вязкая	150	200	9,29	12,39	7,60	10,13	17,35	24,13	160,96	237,28	225
Чай с лимоном	180	200	0,18	0,2	0	0	9,9	11	40,32	44,7	459
Сыр полутвёрдый (порциями)	5	5	1,30	1,30	1,80	1,80	0,00	0,00	18,50	18,50	75
Батон витаминизированный	30	30	1,00	1,00	0,90	0,90	15,00	15,00	72,10	72,10	пр
Итого за завтрак	365	435	11,77	14,89	10,30	12,83	42,25	50,13	291,88	372,58	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			28,02%	27,57%	21,91%	21,38%	20,81%	19,21%	20,85%	20,70%	
Второй завтрак											
Молоко кипячёное	100	200	2,35	4,70	2,50	5,00	3,00	6,00	43,90	87,80	469
Итого за второй завтрак	100	200	2,35	4,70	2,50	5,00	3,00	6,00	43,90	87,80	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			5,60%	8,70%	5,32%	8,33%	1,48%	2,30%	3,14%	4,88%	
Обед:											
Суп гороховый	150	180	4,50	5,40	3,10	3,70	15,00	18,00	105,90	127,10	127
Котлета из птицы припущенная с соусом красным основным	50/10	70/20	3,99	6,84	2,93	7,40	7,40	12,60	79,31	131,04	372/422
Макаронные изделия отварные	110	130	2,70	3,19	5,30	6,00	21,67	25,61	117,18	162,58	256
Нера кабачковая (промышленного)	30	50	1,26	2,10	3,36	5,60	4,20	7,00	52,08	86,80	150
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	495
Хлеб пшеничный	20	20	1,50	1,5	0,15	0,15	7,76	7,76	38,39	38,39	573
Хлеб ржаной	30	30	1,50	1,50	0,30	0,30	13,80	13,80	63,90	63,90	574
Итого за обед	550	680	15,68	20,80	15,22	23,24	87,61	106,10	529,44	697,02	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			37,32%	38,52%	32,37%	38,73%	43,16%	40,65%	37,82%	38,72%	
Полдник											
Сок фруктовый,ягодный	150	200	0,75	1	0,15	0,2	15,15	20,2	64,95	86,60	501
Фрукты свежие	100	100	0,8	0,8	0,2	0,2	14	14	58,00	58,00	82
Булочка	50	70	11,6	16,24	9,65	13,51	18	25,2	100,57	140,8	
Итого за полдник	300	370	13,15	18,04	10,00	13,91	47,15	59,40	223,52	285,40	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			31,31%	33,41%	21,28%	23,18%	23,23%	22,76%	15,97%	15,86%	
Ужин											
Котлеты рыбные	50	70	4,74	6,09	2,31	2,65	8,98	12,50	73,42	108,00	307
Капуста тушеная	110	130	2,60	3,30	3,90	4,90	9,50	16,00	90,00	222,00	380
Компот из ягод замороженных	200	200	0,20	0,2	0,1	0,1	14	14	59,00	59,00	491
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	2,25	0,15	0,23	7,76	11,64	38,39	57,59	573
Хлеб ржаной	20	30	1,00	1,50	0,20	0,30	9,20	13,80	42,60	63,90	574
Итого за ужин	400	460	10,04	13,34	6,66	8,18	49,44	67,94	303,41	510,49	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			23,90%	24,71%	14,17%	13,63%	24,35%	26,03%	21,67%	28,36%	
Итого за день	1715,00	2145,00	52,99	71,77	44,68	63,16	229,44	289,57	1392,14	1953,29	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			126,15%	132,91%	95,05%	105,27%	113,03%	110,95%	99,44%	108,52%	

ДЕНЬ 4											
Наименование блюд	Пищевые вещества (г)										№ рецепту
	Вес блюда		Б		Ж		У		Энерг. ценность		
	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
Завтрак:											
Суп молочный с крупой	150	200	4,37	5,83	3,10	4,20	21,30	28,40	129,80	172,80	140
Кофейный напиток с молоком	200	200	3,88	3,88	2,66	2,66	11,39	11,39	85,02	85,02	465
Масло сливочное /порциями/	5	10	0,05	0,10	3,70	7,30	0,05	0,10	33,25	66,50	79
Батон витаминизированный	30	30	1,00	1,00	0,90	0,90	15,00	15,00	72,10	72,10	пр
Итого за завтрак	385	440	9,3	10,81	10,36	15,06	47,74	54,89	320,17	396,42	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			22,14%	20,02%	22,04%	25,10%	23,52%	21,03%	22,87%	22,02%	
Второй завтрак:											
Сок фруктовый, ягодный	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43,30	43,30	501
Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	58,00	58,00	82
Итого за второй завтрак	200	200	0,9	0,9	0,5	0,5	19,9	19,9	101,3	101,3	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			2,14%	1,67%	1,06%	0,83%	9,80%	7,62%	7,24%	5,63%	
Обед:											
Свекольник	150	180	4,26	5,11	1,68	2,02	3,92	4,55	39,84	53,80	98
Биточки из птицы припущенные с соусом красным	70	90	4,46	5,73	5,09	6,54	19,15	24,62	140,25	180,32	372/422
Картофельное пюре	110	150	3,57	4,90	9,09	12,40	18,27	25,00	154,45	231,60	377
Морковь отварная	30	50	1,03	1,72	0,88	1,47	1,97	3,29	19,96	33,27	21
Напиток из шиповника	150	200	0,16	0,20	0,00	0,00	9,20	11,50	37,44	46,80	496
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,23	0,23	11,64	11,64	57,59	57,59	573
Хлеб ржаной	30	30	1,50	1,50	0,30	0,30	13,80	13,80	63,90	63,90	574
Итого за обед	570	730	17,23	21,42	17,27	22,96	77,95	94,40	513,43	667,28	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			41,03%	39,66%	36,75%	38,27%	38,40%	36,17%	36,67%	37,07%	
Полдник:											
Чай с молоком	150	200	2,14	2,8	2,16	2,88	7,7	12	58,98	87,00	54-4гг-20,1
Масло сливочное /порциями/	10	10	0,1	0,1	7,3	7,3	0,1	0,1	66,50	66,50	79
Сыр полутвёрдый (порциями)	10	10	2,60	2,60	3,60	3,60	0,00	0,00	37,00	37,00	75
Батон витаминизированный	30	30	1	1	0,9	0,9	15	15	72,10	72,10	пр
Итого за полдник	200	250	5,84	6,5	13,96	14,68	22,8	27,1	234,58	262,6	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			13,90%	12,04%	29,70%	24,47%	11,23%	10,38%	16,76%	14,59%	
Ужин:											
Плов из отварной птицы	170	220	10,00	12,90	15,00	19,40	30,00	40,00	355,00	392,00	375
Кисель из повидла, джема, варенья	200	200	0,02	0,02	0,02	0,02	26,40	26,4	23,18	23,18	483
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,23	0,23	11,64	11,64	57,59	57,59	
Итого за ужин	400	450	12,27	15,17	15,25	19,65	68,04	78,04	435,77	472,77	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			29,21%	28,09%	32,45%	32,75%	33,52%	29,90%	31,13%	26,27%	
Итого за день	1755	2070	45,54	54,80	57,34	72,85	236,43	274,33	1605,25	1900,37	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			108,43%	101,47%	122,00%	121,42%	116,47%	105,11%	114,66%	105,58%	

ДЕНЬ 5											
Пищевые вещества (г.)											
Наименование блюд	Вес блюда		Б		Ж		У		Энерг. ценность		№ рецепту
	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
Завтрак:											
Капша «Дружба»	150	200	5,12	7,73	5,19	6,10	14,00	20,67	123,19	157,60	229
Кофейный напиток с молоком	160	200	3,10	3,88	2,13	2,66	9,11	11,39	68,02	85,02	465
Сыр полутвердый (порциями)	5	10	1,30	2,60	1,80	3,60	0,00	0,00	18,50	37,00	75
Батон витаминизированный	40	40	1,30	1,30	1,20	1,20	20,00	20,00	96,10	96,10	пр
Итого за завтрак	355	450	10,82	15,51	10,32	13,56	43,11	52,06	305,81	375,72	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			25,77%	28,72%	21,95%	22,60%	21,24%	19,95%	21,84%	20,87%	
Второй завтрак:											
Йогурт	150	150	4,1	5,4	3,8	5	17,28	21	120,60	120,60	470
Итого за второй завтрак	150	150	4,1	5,4	3,8	5	17,28	21	120,6	120,6	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			9,76%	10,00%	8,09%	8,33%	8,51%	8,05%	8,61%	6,70%	
Обед:											
Щи из св. капусты с картофелем	160	190	3,60	4,32	6,67	7,92	8,63	9,87	109,10	138,06	104
Макаронные изделия отварные	110	130	2,70	3,19	5,30	6,00	21,67	25,61	117,18	162,58	256
Азу	60	80	6,82	9,09	7,14	9,52	1,8	2,40	98,74	131,65	325
Морковь отварная	30	50	1,03	1,72	0,88	1,47	1,97	3,29	19,96	33,27	21
Компот из свежих плодов или ягод	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	24,78	29,74	100,70	120,83	486
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	2,25	0,15	0,23	7,76	11,64	38,39	57,59	573
Хлеб ржаной	30	30	1,50	1,50	0,30	0,30	13,80	13,80	63,90	63,90	574
Итого за обед	560	690	17,38	22,35	20,52	25,53	80,41	96,35	547,97	707,87	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			41,37%	41,38%	43,65%	42,54%	39,61%	36,91%	39,14%	39,33%	
Полдник:											
Чай с молоком и сахаром	150	200	1,8	2,8	2,16	2,88	7,7	10,26	58,98	78,64	54-4гн-20.1
Булочка	50	70	6,5	9,1	6,7	9,4	25,8	36,12	189,5	265,3	
Фрукты свежие	100	100	0,8	0,8	0,2	0,2	14	14	58,00	58,00	82
Итого за полдник	300	370	9,10	12,70	9,06	12,48	47,50	60,38	306,48	401,94	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			21,67%	23,52%	19,28%	20,80%	23,40%	23,13%	21,89%	22,33%	
Ужин:											
Рыба, запеченная с картоф. под молочным соусом	160	200	14	18,00	11,2	15,60	20	28,00	234,00	324,40	312
Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	10,00	10,00	40,60	40,60	457
Хлеб пшеничный	20	20	1,50	1,50	0,15	0,15	7,76	7,76	38,39	38,39	573
Хлеб ржаной	20	30	1,00	1,50	0,20	0,30	9,20	13,80	42,60	63,90	574
Итого за ужин	400	450	16,7	21,2	11,55	16,05	46,96	59,56	355,59	467,29	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			39,76%	39,26%	24,57%	26,75%	23,13%	22,82%	25,40%	25,96%	
Итого за день	1765	2110	58,10	77,16	55,25	72,62	235,27	289,35	1636,44	2073,42	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			138,34%	142,88%	117,54%	121,03%	115,89%	110,86%	116,89%	115,19%	

ДЕНЬ 6											
Пищевые вещества (г)											
Наименование блюда	Вес блюда		Б		Ж		У		Энерг. ценность		№ рецепту
	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
Завтрак:											
Каша из крупы "Геркулес" вязкая	150	200	8,00	10,67	10,97	15,70	15,69	25,19	164,32	236,29	212
Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	10,00	10,00	40,60	40,60	457
Сыр полутвёрдый (порциями)	5	10	1,30	2,60	1,80	3,60	0,00	0,00	18,50	37,00	75
Батон витаминизированный	30	30	1,00	1,00	0,90	0,90	15,00	15,00	72,10	72,10	пр
Итого за завтрак	385	440	10,50	14,47	13,67	20,20	40,69	50,19	295,52	385,99	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			25,00%	26,80%	29,09%	33,67%	20,04%	19,23%	21,11%	21,44%	
Второй завтрак:											
Молоко кипячённое	150	200	4,2	5,6	3,75	5	10,5	14	92,55	123,40	469
Итого за второй завтрак	150	200	4,2	5,6	3,75	5	10,5	14	92,55	123,4	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			10,00%	10,37%	7,98%	8,33%	5,17%	5,36%	6,61%	6,86%	
Обед:											
Суп с макаронными изделиями и картофелем	160	190	4,29	6,48	6,50	7,80	8,42	12,00	104,80	147,20	129
Жаркое по-домашнему	160	200	7,84	9,80	10,32	12,70	21,88	27,35	189,52	252,90	328
Свекла отварная	30	50	0,86	1,43	0,74	1,23	5,15	8,58	30,67	51,12	54-13-2020
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	495
Хлеб пшеничный	20	20	1,50	1,50	0,15	0,15	7,76	7,76	38,39	38,39	573
Хлеб ржаной	30	30	1,50	1,50	0,30	0,30	13,80	13,80	63,90	63,90	574
Итого за обед	550	670	16,21	20,98	18,08	22,27	74,78	90,82	499,96	640,72	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			38,60%	38,85%	38,47%	37,12%	36,84%	34,80%	35,71%	35,60%	
Полдник:											
Снежок	200	200	5,6	5,6	5	5	14	14	123,40	123,40	469
Булочка	50	70	2,1	2,94	2,2	3,08	18	25,2	100	140	
Итого за полдник	250	270	7,7	8,54	7,2	8,08	32	39,2	223,4	263,4	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			18,33%	15,81%	15,32%	13,47%	15,76%	15,02%	15,96%	14,63%	
Ужин:											
Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	58,00	58,00	82
Сырники из творога, запечённые с соусом молочным	100/30	100/50	10,83	12,5	13,29	15,34	39,77	45,89	322,07	371,62	286/406
Чай с лимоном	200	200	0,2	0,2	0	0	11	11	44,70	44,70	459
Итого за ужин	430	450	11,43	13,1	13,69	15,74	60,57	66,69	424,77	474,32	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			27,21%	24,26%	29,13%	26,23%	29,84%	25,55%	30,34%	26,35%	
Итого за день	1765	2030	50,04	62,69	56,39	71,29	218,54	260,90	1536,20	1887,83	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			119,15%	116,09%	119,99%	118,82%	107,66%	99,96%	109,73%	104,88%	

ДЕНЬ 7											
Пищевые вещества (г)											
Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность		№ рецепту
	1,5-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет
Завтрак:											
Каша пшеничная вязкая	150	200	9,29	12,39	6,60	10,13	17,35	24,13	160,96	237,28	225
Чай с лимоном	180	200	0,18	0,2	0	0	9,9	11	40,70	44,70	459
Масло сливочное /по порциям/	5	5	0,05	0,05	3,65	3,65	0,05	0,05	33,25	33,25	79
Батон витаминизированный	30	40	1,00	1,30	0,90	1,20	15,00	20,00	72,10	96,10	пр
Итого за завтрак	365	445	10,52	13,94	11,15	14,98	42,30	55,18	307,01	411,33	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			25,05%	25,81%	23,72%	24,97%	20,84%	21,14%	21,93%	22,85%	
Второй завтрак:											
Сок фруктовый ягодный	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	43,00	43,00	501
Фрукты свежие	100	100	0,2	0,2	0,2	0,2	14	14	58,00	58,00	82
Итого за второй завтрак	200	200	0,70	0,70	0,30	0,30	24,10	24,10	101,00	101,00	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			1,67%	1,30%	0,64%	0,50%	11,87%	9,23%	7,21%	5,61%	
Обед:											
Суп рыбный	150	180	12,1	12,42	0,52	0,59	8,99	8,06	92,26	102,8	41
Котлеты из мяса с соусом красным основным	70	90	6,00	7,71	5,25	6,75	7,66	9,85	89,77	131,01	339/422
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	4,72	5,58	4,36	5,15	25,00	29,50	164,20	193,80	202
Икра кабачковая	30	50	1,26	2,10	3,36	5,60	4,20	7,00	52,08	86,80	150
Компот из плодов сухих яблок или ягод сушеных	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	494
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	2,25	0,15	0,23	7,76	11,64	38,39	57,59	573
Хлеб ржаной	30	30	1,50	1,50	0,30	0,30	13,80	13,80	63,90	63,90	574
Итого за обед	560	690	27,31	31,83	14,02	18,71	85,19	101,18	573,28	723,10	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			65,01%	58,95%	29,82%	31,18%	41,96%	38,77%	40,95%	40,17%	
Полдник:											
Кисломолочный напиток «Йогурт»	150	200	4,1	5,4	3,8	5	17,28	21	120,60	150,60	470
Булочка	50	70	2,3	3,22	3,56	4,98	26,05	36,47	145,44	203,62	
Итого за полдник	200	270	6,40	8,62	7,36	9,98	43,33	57,47	266,04	354,22	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			15,24%	15,96%	15,66%	16,63%	21,34%	22,02%	19,00%	19,68%	
Ужин:											
Омлет натуральный	150	200	10,00	15,00	5,50	10,00	10,00	13,3	129,50	203,20	268
Молоко кипяченое	200	200	5,6	5,6	5	5	14	14	123,40	123,40	469
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,23	0,23	11,64	11,64	57,59	57,59	573
Хлеб ржаной	30	30	1,50	1,50	0,30	0,30	13,80	13,80	63,90	63,90	574
Итого за ужин	410	460	19,35	24,35	11,03	15,53	49,44	52,74	374,39	448,09	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			46,07%	45,09%	23,47%	25,88%	24,35%	20,21%	26,74%	24,89%	
Итого за день	1735	2065	64,28	79,44	43,86	59,50	244,35	290,67	1621,71	2037,74	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			153,04%	147,11%	93,31%	99,16%	120,37%	111,37%	115,84%	113,21%	

ДЕНЬ 8											
Наименование блюд			Пищевые вещества (г)								№ рецепту
	Вес блюда		Б		Ж		У		Энерг. ценность		
	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
Завтрак:											
Каша манная вязкая	150	200	8,8	11,73	6,55	10,39	20,27	27,03	175,23	246,93	214
Чай с лимоном	180	200	0,18	0,2	0	0	9,9	11	40,32	44,7	459
Масло сливочное /порциями/	5	10	0,05	0,10	3,70	7,30	0,05	0,10	33,25	66,50	79
Батон витаминизированный	30	30	1,00	1,00	0,90	0,90	15,00	15,00	72,10	72,10	пр
Итого за завтрак	365	440	10,03	13,03	11,15	18,59	45,22	53,13	320,90	430,23	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			23,88%	24,13%	23,72%	30,98%	22,28%	20,35%	22,92%	23,90%	
Второй завтрак:											
Снежок	200	200	5,6	5,6	5	5	14	14	123,40	123,40	470
Итого за второй завтрак	200	200	5,6	5,6	5	5	14	14	123,4	123,4	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			13,33%	10,37%	10,64%	8,33%	6,90%	5,36%	8,81%	6,86%	
Обед:											
Суп - лапша домашняя	150	200	2,08	3,13	1,76	3,08	13,65	19,82	90,64	119,56	128
Голубцы мясные	120	150	9,50	11,88	9,60	12,00	9,70	15,00	166,00	207,00	333
Зеленый горошек	30	50	0,9	1,7	0,1	0,1	1,8	3,5	11,1	22,1	54-20г-2020
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	495
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	2,25	0,15	0,23	7,76	11,64	38,39	57,59	573
Хлеб ржаной	30	30	1,50	1,50	0,30	0,30	13,80	13,80	63,90	63,90	574
Итого за обед	500	640	15,71	20,73	11,99	15,80	64,49	85,09	442,71	557,36	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			37,39%	38,39%	25,50%	26,33%	31,77%	32,60%	31,62%	30,96%	
Полдник:											
Чай с молоком и сахаром	150	200	1,8	2,8	2,16	2,88	7,7	10,26	58,98	78,64	54-4гн-20,1
Булочка	50	70	5,00	6,10	4,00	6,00	20,00	25,00	136,00	178,00	
Итого за полдник	200	270	6,80	8,90	6,16	8,88	27,70	35,26	194,98	256,64	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			16,19%	16,48%	13,11%	14,80%	13,65%	13,51%	13,93%	14,26%	
Ужин:											
Биточки рыбные	50	70	4,74	6,09	5,70	8,10	6,90	9,80	112,00	136,00	307
Рагу из овощей	110	130	2,99	3,53	5,78	7,03	10,93	12,92	107,70	129,07	177
Компот из ягод замороженных	200	200	0,20	0,2	0,133	0,133	14,27	14,27	59,08	59,08	491
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	1,88	0,15	0,19	7,76	9,70	38,39	47,99	573
Фрукты свежие	100	100	0,8	0,8	0,2	0,2	14	14	58,00	58,00	82
Хлеб ржаной	30	30	1,50	1,50	0,30	0,30	13,80	13,80	63,90	63,90	574
Итого за ужин	510	560	11,73	14,00	12,26	15,95	67,66	74,49	439,07	494,03	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			27,92%	25,92%	26,09%	26,58%	33,33%	28,54%	31,36%	27,45%	
Итого за день	1775	2110	49,9	62,3	46,6	64,2	219,1	262,0	1521,1	1861,7	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			118,72%	115,29%	99,06%	107,03%	107,91%	100,37%	108,65%	103,43%	

ДЕНЬ 9											
Наименование блюд			Пищевые вещества (г)								№ рецепту
	Вес блюда		Б		Ж		У		Энерг. ценность		
	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
Завтрак:											
Каша гречневая вязкая	160	170	3,90	4,88	6,07	7,00	17,50	29,72	140,23	201,30	213
Кофейный напиток с молоком	160	200	3,10	3,88	2,13	2,66	9,11	11,39	68,02	85,02	465
Масло сливочное (порциями)	5	5	0,05	0,50	3,70	3,70	0,05	0,05	33,25	33,25	79
Сыр полутвердый (порциями)	5	10	1,30	2,60	1,80	3,60	0,00	0,00	18,50	37,00	75
Батон витаминизированный	30	30	1,00	1,00	0,90	0,90	15,00	15,00	72,10	72,10	ор
Итого за завтрак	360	415	9,35	12,86	14,60	17,86	41,66	56,16	332,10	428,67	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			22,27%	23,81%	31,06%	29,77%	20,52%	21,52%	23,72%	23,82%	
Второй завтрак											
Сок фруктовый,ягодный	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43,30	43,30	501
Итого за второй завтрак	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43,3	43,3	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			1,19%	0,93%	0,21%	0,17%	4,98%	3,87%	3,09%	2,41%	
Обед:											
Морковь отварная	30	50	1,03	1,72	0,88	1,47	1,97	3,29	19,96	33,27	21
Борщ с капустой и картофелем	160	200	7,83	9,90	8,78	10,98	17,66	24,08	181,02	234,70	95
Плов из перловой крупы	120	150	7,80	9,75	12,48	15,60	34,40	43,00	260,00	380,00	292
Компот из плодов или ягод сушенных	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	494
Хлеб пшеничный	20	20	1,50	1,5	0,15	0,15	7,76	7,76	38,39	38,39	573
Хлеб ржаной	30	30	1,50	1,50	0,30	0,30	13,80	13,80	63,90	63,90	574
Итого за обед	510	630	19,89	24,64	22,67	28,59	93,37	113,26	635,94	837,47	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			47,35%	45,63%	48,24%	47,65%	45,99%	43,39%	45,42%	46,53%	
Полдник											
Кисель из сока плодового или ягодного	150	200	0,015	0,02	0,015	0,02	4,3	5,73	17,00	23,18	485
Сдоба обыкновенная	50	70	6,5	9,1	6,7	9,85	25,8	39,62	189,5	283,5	
Итого за полдник	200	270	6,52	9,12	6,72	9,87	30,10	45,35	206,50	306,68	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			15,51%	16,89%	14,29%	16,45%	14,83%	17,38%	14,75%	17,04%	
Ужин											
Каша рисовая рассыпчатая	110	130	2,70	3,10	2,60	3,00	24,00	28,00	131,80	151,00	187
Котлета, рубленая из птицы с соусом молочным	50/10	70/20	6,56	8,84	12,80	23,00	8,40	106,00	176,00	310,00	143
Чай с лимоном	200	200	0,2	0,2	0	0	11	11	44,80	44,80	459
Фрукты свежие	100	100	0,8	0,8	0,2	0,2	14	14	58,00	58,00	82
Хлеб пшеничный	20	30	1,55	2,3	0,15	0,23	7,76	11,64	38,39	57,84	573
Хлеб ржаной	30	30	1,50	1,50	0,30	0,30	13,80	13,80	63,90	63,90	574
Итого за ужин	460	490	13,3	16,7	16,1	26,7	79,0	184,4	512,9	685,5	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			31,69%	31,00%	34,15%	44,55%	38,90%	70,67%	36,64%	38,09%	
Итого за день	1630	1905	49,57	63,86	60,13	83,15	254,19	409,31	1730,73	2301,66	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			118,01%	118,25%	127,94%	138,58%	125,22%	156,82%	123,62%	127,87%	

ДЕНЬ 10											
Наименование блюд	Пищевые вещества (г)										№ рецепту
	Всё блюда		Б		Ж		У		Энерг. ценность		
	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
Завтрак:											
Каша из крупы «Геркулес» вязкая	150	200	8,00	10,67	10,97	15,70	15,69	25,19	164,32	236,29	212
Чай с сахаром	180	200	0,18	0,20	0,00	0,00	9,00	10,00	36,72	40,80	457
Батон витаминизированный	30	30	1,00	1,00	0,90	0,90	15,00	15,00	72,10	72,10	пр
Фрукты свежие	100	100	0,8	0,8	0,2	0,2	14	14	58,00	58,00	82
Итого за завтрак	460	530	9,98	12,67	12,07	16,8	53,69	64,19	331,14	407,19	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			23,76%	23,46%	25,68%	28,00%	26,45%	24,59%	23,65%	22,62%	
Второй завтрак:											
Йогурт	150	150	4,1	5,4	3,8	5	17,28	21	120,60	120,60	470
Итого за второй завтрак	150	115	4,1	5,4	3,8	5	17,28	21	120,6	120,6	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			9,76%	10,00%	8,09%	8,33%	8,51%	8,05%	8,61%	6,70%	
Обед:											
Щи из св. капусты с картофелем	160	190	3,60	4,32	6,67	7,92	8,63	9,87	109,10	138,06	104
Пудинг из мяса с соусом томатным	55/15	70/20	3,44	4,44	4,15	6,89	17,05	28,96	122,09	196,27	342/419
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	4,72	5,58	4,36	5,15	8,47	10,83	92,00	112,01	202
Икра свекольная	30	50	0,74	1,43	0,74	1,23	1,64	2,74	21,65	27,75	53
Компот из плодов или ягод сушеных	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	494
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	2,25	0,15	0,23	7,76	11,64	38,39	57,59	573
Хлеб ржаной	30	30	1,50	1,50	0,30	0,30	13,80	13,80	63,90	63,90	574
Итого за обед	570	700	15,73	19,79	16,44	21,81	75,13	99,17	519,81	682,78	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			37,44%	36,65%	34,99%	36,35%	37,01%	38,00%	37,13%	37,93%	
Полдник											
Молоко кипяченое	180	200	4,2	4,7	4,5	5	5,4	6	79,02	87,80	469
Кондитерское изделие (пирожник)	20	40	2,8	2,8	4,45	4,45	18,6	18,6	72,40	144,80	581
Итого за полдник	200	240	7,03	7,5	8,95	9,45	24	24,6	151,42	232,6	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			16,74%	13,89%	19,04%	15,75%	11,82%	9,43%	10,82%	12,92%	
Ужин:											
Запеканка рисовая с творогом	200	210	9,38	12,00	9,56	11,51	38,00	49,00	278,00	343,00	282
Соус молочный сладкий	40	50	0,54	0,68	1,60	2,00	2,66	3,32	27,21	34,02	406
Напиток из цитрусовых	180	200	0,16	0,20	0,00	0,00	9,20	11,50	37,44	46,80	496
Итого за ужин	420	460	10,08	12,88	11,16	13,51	49,86	63,82	342,65	423,82	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			24,01%	23,85%	23,74%	22,52%	24,56%	24,45%	24,48%	23,55%	
Итого за день	1800	2045	46,92	58,24	52,42	66,57	219,96	272,78	1465,62	1866,98	
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			111,71%	107,85%	111,54%	110,95%	108,35%	104,51%	104,69%	103,72%	

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность	
	1,5-3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		1,5-3 лет	3-7 лет
			1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет		
Итого за 10 дней:	17300	20680	506,99	645,01	512,82	678,05	2336,76	2937,17	15637,49	19856,43
Среднее значение за период:	1730	2068	50,70	64,50	51,28	67,81	233,68	293,72	1563,75	1985,64
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			120,71%	119,45%	109,11%	113,01%	115,11%	112,54%	111,70%	110,31%

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность	
	1,5-3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		1,5-3 лет	3-7 лет
			1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет		
Итого за 10 дней завтрак:	3750,00	4490,00	105,52	137,69	120,48	165,08	472,61	581,08	3304,06	4227,93
Среднее значение Завтрак за период:	375,00	449,00	10,55	13,77	12,05	16,51	47,26	58,11	330,41	422,79
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			25,12%	25,50%	25,63%	27,51%	23,28%	22,26%	23,60%	23,49%
Итого за 10 дней 2-й завтрак:	1450,00	1765,00	27,60	39,10	24,75	35,90	126,16	150,10	852,25	1032,60
Среднее значение 2-й Завтрак за период:	145,00	176,50	2,76	3,91	2,48	3,59	12,62	15,01	85,23	103,26
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			6,57%	7,24%	5,27%	5,98%	6,21%	5,75%	6,09%	5,74%
Итого за 10 дней обед:	5500,00	6820,00	173,80	219,04	162,96	213,60	784,19	966,91	5167,84	6667,62
Среднее значение Обед за период:	550,00	682,00	17,38	21,90	16,30	21,36	78,42	96,69	516,78	666,76
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			41,38%	40,56%	34,67%	35,60%	38,63%	37,05%	36,91%	37,04%
Итого за 10 дней полдник:	2230,00	2825,00	72,59	92,44	81,37	101,96	351,66	445,03	2234,75	2942,72
Среднее значение Полдник за период:	223,00	282,50	7,26	9,24	8,14	10,20	35,17	44,50	223,48	294,27
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			17,28%	17,12%	17,31%	16,99%	17,32%	17,05%	15,96%	16,35%
Итого за 10 дней ужин:	4370,00	4780,00	127,49	156,73	123,27	161,51	602,14	794,05	4078,60	4985,56
Среднее значение Ужин за период:	437,00	478,00	12,75	15,67	12,33	16,15	60,21	79,41	407,86	498,56
% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии			30,35%	29,02%	26,23%	26,92%	29,66%	30,42%	29,13%	27,70%