

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 24 общеразвивающей направленности» города Можги**

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МАДОУ «Детский сад № 24»

_____ Н.А. Ладыгина

«29»августа 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ

Можга 2024 г.

Неделя : первая

Возрастная категория: от 1-3 лет

День недели: понедельник

№ Рец./стр	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
208/332	Каша рассыпчатая гречневая	150,0	8,55	6,15	38,64	243,75
1/68	Бутерброд с маслом сливочным	40,0	2,46	7,55	14,62	136,0
235/360	Соус томатный	20,0	0,23	0,84	1,6	15,0
261/391	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0
	ИТОГО		11,28	14,55	61,85	422,75
2 завтрак						
270/402	Йогурт	150	4,35	3,75	6,3	76,0
	ИТОГО		4,35	3,75	6,3	76,0
Обед						
57/132	Щи по-Уральски(с перловой крупой)	200,0	1,93	4,83	7,35	80,5
212/336	Макаронные изделия отварные	150,0	5,52	4,65	26,45	168,0
177/297	Гуляш из отварного мяса	60,0	15,42	12,41	3,96	189,0
253/380	Компот из сухофруктов	150,0	0,33	0,02	20,82	85,5
	Хлеб пшеничный	50,0	3,95	0,5	24,15	118,3
	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	13,36	69,0
	ИТОГО		29,79	22,89	96,01	710,3
Полдник						
149/258	Запеканка из творога	100,0	17,76	12,10	18,37	253,0
238/363	Соус молочный сладкий	20,0	0,39	0,9	3,98	20,4
264/395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0
	ИТОГО		20,49	15,0	32,98	343,4
	Итого за весь период дневного пребывания		65,91	56,19	197,22	1552,45

Неделя : первая

Возрастная категория: от 3-7 лет

День недели: понедельник

№ Рец./стр	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
208/332	Каша рассыпчатая гречневая	180,0	10,26	7,38	46,37	292,5
1/68	Бутерброд с маслом сливочным	40,0	2,46	7,55	14,62	136,0
235/360	Соус томатный	40,0	0,46	1,68	3,2	30,0
261/391	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,6
	ИТОГО		13,23	16,62	72,58	492,1
2 завтрак						
270/402	Йогурт	150	4,35	3,75	6,3	76,0
	ИТОГО		5,22	4,5	7,56	91,2
Обед						
57/132	Щи по-Уральски(с перловой крупой)	250,0	2,16	5,41	8,23	90,16
212/336	Макаронные изделия отварные	180,0	6,62	5,58	31,74	201,6
177/297	Гуляш из отварного мяса	80,0	20,56	16,55	5,28	252,0
253/380	Компот из сухофруктов	200,0	0,44	0,02	27,76	114,0
	Хлеб пшеничный	50,0	3,95	0,5	24,15	118,3
	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	13,36	69,0
	ИТОГО		36,37	28,54	110,52	845,06
Полдник						
149/258	Запеканка из творога	120,0	21,31	14,52	22,04	303,6
238/363	Соус молочный сладкий	40,0	0,78	1,8	7,96	40,8
264/395	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,12	2,67	14,17	93,3
	ИТОГО		25,21	18,42	44,17	437,7
	Итого за весь период дневного пребывания		80,03	68,08	234,83	1866,06

Неделя : первая

Возрастная категория: от 1-3 лет

День недели: вторник

№ Рец./стр	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
106/203	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	150,0	4,56	5,91	21,78	159,0
1/68	Бутерброд с сыром	50,0	5,04	6,59	14,56	138,0
254/382	кисель из плодов ягод свежих	150,0	1,05	0,05	20,46	82,65
	ИТОГО		10,65	12,55	56,8	379,65
2 завтрак						
267/398	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0
	ИТОГО		0,51	0,21	14,23	61,0
Обед						
53/127	Борщ с картофелем	200,0	2,05	5,0	14,1	109,75
216/340	Пюре картофельное	150,0	3,06	4,8	20,45	138,0
163/278	Котлета рыбная	70,0	6,83	3,81	24,8	149,75
235/360	Соус томатный	20,0	0,23	0,84	1,6	15,0
253/380	Компот из сухофруктов	150,0	0,33	0,02	20,82	85,5
	Хлеб пшеничный	50,0	3,95	0,5	24,15	118,3
	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	13,36	69,0
	ИТОГО		15,91	15,45	119,28	685,3
Полдник						
68/147	Суп молочный с макаронными изделиями	100,0	2,88	2,61	9,42	72,6
292/436	Булочка домашняя	40,0	2,91	5,01	21,57	142,4
261/391	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0
	ИТОГО		5,83	7,63	37,98	243,0
	Итого за весь период дневного пребывания		33,08	35,84	246,29	1468,95

Неделя : первая

Возрастная категория: от 1-3 лет

День недели: вторник

№ Рец./стр	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
106/203	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	180,0	5,47	7,09	26,14	190,8
1/68	Бутерброд с сыром	50,0	5,04	6,59	14,56	138,0
254/382	кисель из плодов ягод свежих	200,0	1,4	0,07	27,28	110,2
	ИТОГО		11,91	13,75	67,98	439,0
2 завтрак						
267/398	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,2
	ИТОГО		0,61	0,25	17,08	73,2
Обед						
53/127	Борщ с картофелем	250,0	2,3	5,6	15,79	204,87
216/340	Пюре картофельное	200,0	4,08	6,4	27,27	184,0
163/278	Котлета рыбная	80,0	7,81	4,35	28,34	164,0
235/360	Соус томатный	40,0	0,46	1,68	3,2	30,0
253/380	Компот из сухофруктов	200,0	0,44	0,02	27,76	114,0
	Хлеб пшеничный	50,0	3,95	0,5	24,15	118,3
	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	13,36	69,0
	ИТОГО		21,68	19,09	139,87	884,17
Полдник						
68/147	Суп молочный с макаронными изделиями	150,0	4,32	3,92	14,13	108,9
292/436	Булочка домашняя	50,0	3,64	6,26	26,96	178,0
261/391	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,6
	ИТОГО		8,01	10,19	49,48	320,5
	Итого за весь период дневного пребывания		42,21	43,28	274,41	1716,87

Неделя : первая

Возрастная категория: от 1-3 лет

День недели: среда

№ Рец./стр	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
209/333	Каша пшенная молочная вязкая с маслом	150,0	4,19	5,01	23,94	157,5
1/68	Бутерброд с сыром	50,0	5,04	6,59	14,56	138,0
261/391	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0
	ИТОГО		9,27	11,61	45,49	323,5
2 завтрак						
267/398	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0
	ИТОГО		0,51	0,21	14,23	61,0
Обед						
73/154	Суп картофельный с домашней лапшой	200,0	32,38	9,83	152,43	827,8
86/171	Свекла тушеная	100,0	2,09	6,12	9,58	102,0
187/308	Тефтели мясные	60,0	8,87	9,93	11,71	171,0
253/380	Компот из сухофруктов	150,0	0,33	0,02	20,82	85,5
	Хлеб пшеничный	50,0	3,95	0,5	24,15	118,3
	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	13,36	69,0
	ИТОГО		50,26	26,88	232,05	1373,6
Полдник						
90/176	Котлета морковная с соусом молочным	100,0	7,47	5,39	19,57	157,0
266/397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0
	ИТОГО		12,39	9,52	64,55	354,9
	Итого за весь период дневного пребывания		72,54	48,22	356,32	2113,0

Неделя : первая

Возрастная категория: от 3-7 лет

День недели: среда

№ Рец./стр	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
209/333	Каша пшенная молочная вязкая с маслом	180,0	5,03	6,01	28,73	189,0
1/68	Бутерброд с сыром	50,0	5,04	6,59	14,56	138,0
261/391	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,6
	ИТОГО		10,12	12,61	51,68	360,6
2 завтрак						
267/398	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,2
	ИТОГО		0,51	0,25	17,08	73,2
Обед						
73/154	Суп картофельный с домашней лапшой	250,0	36,27	11,01	170,72	927,14
86/171	Свекла тушеная	150,0	3,10	9,54	14,14	155,0
187/308	Тефтели мясные	80,0	11,78	12,91	14,9	223,0
253/380	Компот из сухофруктов	200,0	0,44	0,02	27,76	114,0
	Хлеб пшеничный	50,0	3,95	0,5	24,15	118,3
	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	13,36	69,0
	ИТОГО		58,18	34,46	265,03	1606,44
Полдник						
90/176	Котлета морковная с соусом молочным	150,0	11,21	8,09	29,36	235,5
266/397	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8
	ИТОГО		16,76	12,76	67,41	451,2
	Итого за весь период дневного пребывания		85,57	60,08	401,2	2491,44

Неделя : первая

Возрастная категория: от 1-3 лет

День недели:четверг

№ Рец./стр	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
209/333	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом	150,0	3,99	4,25	24,56	157,5
1/68	Бутерброд с сыром	50,0	5,04	6,59	14,56	138,0
264/395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0
	ИТОГО		11,37	12,84	49,75	365,5
2 завтрак						
268/399	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64,0
	ИТОГО		0,75	-	15,15	64,0
Обед						
62/139	Суп картофельный с геркулесом и курицей	200,0	2,23	2,98	14,13	192,25
228/352	Капуста тушеная	150,0	3,11	4, 86	14,15	112,5
183/304	Котлета «Загадка»	50,0	6,7	6,0	3,7	136,0
253/380	Компот из сухофруктов	150,0	0,33	0,02	20,82	85,5
	Хлеб пшеничный	50,0	3,95	0,5	24,15	118,3
	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	13,36	69,0
	ИТОГО		19,07	14,84	97,25	742,05
Полдник						
142/251 238/363	Сырники из творога с молочным соусом сладким	65,0	9,3	6,33	5,38	166,0
263/393	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0
	Мандарин	50	0,25	-	2,9	13
	ИТОГО		12,2	8,66	19,59	256,0
	Итого за весь период дневного пребывания		42,64	36,34	181,74	1428,0

Неделя : первая

Возрастная категория: от 3-7 лет

День недели:четверг

№ Рец./стр	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
209/333	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом	180,0	4,79	5,09	29,47	183,6
1/68	Бутерброд с сыром	50,0	5,04	6,59	14,56	138,0
264/395	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,12	2,67	14,17	93,3
	ИТОГО		12,95	14,35	58,2	414,9
2 завтрак						
268/399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76,8
	ИТОГО		0,9	-	18,18	76,8
Обед						
62/139	Суп картофельный с геркулесом и курицей	250,0	2,49	3,33	15,82	203,32
228/352	Капуста тушеная	200,0	4,14	6,48	18,86	150,0
183/304	Котлета «Загадка»	70,0	9,0	8,0	5,3	170,0
253/380	Компот из сухофруктов	200,0	0,44	0,02	27,76	114,0
	Хлеб пшеничный	50,0	3,95	0,5	24,15	118,3
	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	13,36	69,0
	ИТОГО		22,66	18,81	105,25	824,62
Полдник						
142/251 238/363	Сырники из творога с молочным соусом сладким	130,0	18,69	12,67	11,40	284,0
263/393	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0
	Мандарин	100	0,5	-	5,8	26,0
	ИТОГО		21,86	15,01	31,61	399,0
	Итого за весь период дневного пребывания		58,37	48,17	213,24	1715,32

Неделя : первая
 Возрастная категория: от 1-3 лет
 День недели:пятница

№ Рец./стр	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
111/210	Каша молочная манная жидкая с маслом	150/5	2,4	3,81	16,05	108,0
1/68	Бутерброд с маслом сливочным	50,0	3,08	9,44	18,28	170,0
261/391	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0
	ИТОГО		5,52	13,26	41,32	306,0
Обед						
60/136	Рассольник Ленинградский со сметаной и курицей	200.0	2,1	5,13	16,6	220,75
120/226	Пюре из гороха с маслом	120/5	10,82	5,44	27, 8	202,38
170/310	Рулет из говядины с яйцом паровой	60,0	9,45	6,38	3,83	110,58
253/380	Компот из сухофруктов	150,0	0,33	0,02	20,82	85,5
	Хлеб пшеничный	50,0	3,95	0,5	24,15	118,3
	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	13,36	69,0
	ИТОГО		29,29	17,95	106,56	806,51
Полдник						
287/430	Пицца «Детская»	80	12,85	10,7	22,35	236,8
254/382	Кисель	150	0, 14	0,06	20,13	81,6
	Пряник шоколадный	30	1,77	1,41	22,5	108,9
	ИТОГО		12,99	10,76	42,48	318,4
	Итого за весь период дневного пребывания		44,59	39,3	185,37	1430,91

Неделя : первая

Возрастная категория: от 3-7 лет

День недели: пятница

№ Рец./стр	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
111/210	Каша молочная манная жидкая с маслом	200/5	3,2	5,08	21,4	144,0
1/68	Бутерброд с маслом сливочным	50,0	3,08	9,44	18,28	170,0
261/391	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,6
	ИТОГО		6,33	14,53	48,07	347,6
Обед						
60/136	Рассольник Ленинградский со сметаной и курицей	250,0	2,35	5,74	18,59	235,24
120/226	Пюре из гороха с маслом	130/5	11,69	5,88	30,02	218,57
170/309	Рулет из говядины с яйцом паровой	80,0	12,6	8,51	5,11	147,44
253/380	Компот из сухофруктов	200,0	0,44	0,02	27,76	114,0
	Хлеб пшеничный	50,0	3,95	0,5	24,15	118,3
	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	13,36	69,0
	ИТОГО		33,67	93,62	118,99	902,55
Полдник						
287/430	Пицца «Детская»	100	16,06	13,38	27,94	296,0
254/382	Кисель	180	0,16	0,07	24,16	97,92
	Пряник шоколадный	30	1,77	1,41	22,5	108,9
	ИТОГО		13,01	10,77	46,51	393,92
	Итого за весь период дневного пребывания		77,52	59,76	359,61	1644,07

Неделя : вторая

Возрастная категория: от 1-3 лет

День недели: понедельник

№ Рец./стр	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
111/210	Каша вязкая пшенная с сахаром и маслом	150,0	3,42	0,98	24,65	120,9
1/68	Бутерброд с маслом сливочным	50,0	3,08	9,44	18,28	170,0
261/391	Чай с сахаром и лимоном	150	0,04	0,01	6,99	28,0
	ИТОГО		6,54	10,43	49,92	318,9
2 Завтрак						
270/402	Йогурт	150	4,35	3,75	6,3	76,0
	ИТОГО		4,35	3,75	6,3	76,0
Обед						
52/126	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и курицей	200,0	1,83	4,9	12,75	202,5
103/198	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150,0	4,59	3,27	32,85	177,0
177/297	Гуляш из отварного мяса	60,0	15,42	12,41	3,96	189,0
253/380	Компот из сухофруктов	150,0	0,33	0,02	20,82	85,5
	Хлеб пшеничный	50,0	3,95	0,5	24,15	118,3
	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	13,36	69,0
	ИТОГО		28,76	21,58	107,89	841,3
Полдник						
287/255	Пудинг из творога	100,0	15,14	10,76	24,33	255,0
238/363	Соус молочный сладкий	20,0	0,39	0,9	3,98	20,4
266/397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0
	ИТОГО		18,68	14,38	41,27	364,4
	Итого за весь период дневного пребывания		58,33	50,14	205,38	1600,6

Неделя : вторая

Возрастная категория: от 3-7 лет

День недели: понедельник

№ Рец./стр	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
111/210	Каша вязкая пшенная с сахаром и маслом	180,0	4,1	1,17	29,57	145,08
1/68	Бутерброд с маслом сливочным	50,0	3,08	9,44	18,28	170,0
261/391	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	8,39	33,6
	ИТОГО		7,23	10,62	56,24	348,68
2 Завтрак						
270/402	Йогурт	150	4,35	3,75	6,3	76,0
Обед						
52/126	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и курицей	250,0	2,04	5,49	14,28	214,8
103/198	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180,0	5,51	3,92	39,42	212,4
177/297	Гуляш из отварного мяса	80,0	20,56	16,55	5,28	252,0
253/380	Компот из сухофруктов	200,0	0,44	0,02	27,76	114,0
	Хлеб пшеничный	50,0	3,95	0,5	24,15	118,3
	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	13,36	69,0
	ИТОГО		35,14	26,96	124,25	980,5
Полдник						
287/255	Пудинг из творога	120,0	18,17	12,91	29,2	306,0
238/363	Соус молочный сладкий	40,0	0,78	1,8	7,96	40,8
266/397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0
	ИТОГО		22,62	17,9	52,98	453,8
	Итого за весь период дневного пребывания		69,34	59,23	239,77	1858,98

Неделя : вторая

Возрастная категория: от 1-3 лет

День недели: вторник

№ Рец./стр	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
209/333	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	150,0	4,58	5,0	20,52	145,5
1/68	Бутерброд с маслом сливочным	50,0	3,08	9,44	18,28	170,0
261/391	Чай с сахаром и лимоном	150	0,04	0,01	6,99	28,0
	ИТОГО		7,7	14,45	45,79	343,5
	2 завтрак					
267/398	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0
	ИТОГО		0,51	0,21	14,23	61,0
Обед						
62/139	Суп картофельный с горохом и курицей	200,0	2,45	3,0	18,63	206,38
176/296	Жаркое по- домашнему	150,0	5,63	3,98	11,0	270,0
18/88	Салат из квашеной капусты с луком	50,0	0,86	2,5	4,23	42,85
253/380	Компот из сухофруктов	150,0	0,33	0,02	20,82	85,5
	Хлеб пшеничный	50,0	3,95	0,5	24,15	118,3
	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	13,36	69,0
	ИТОГО		15,86	10,48	92,19	792,03
Полдник						
171/288	Суфле из рыбы	80,0	12,72	7,08	3,25	228,0
264/395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0
	Хлеб пшеничный	20,0	1,32	0,24	6,68	34,5
	ИТОГО		16,38	9,32	20,56	332,5
	Итого за весь период дневного пребывания		40,45	34,46	162,77	1529,03

Неделя : вторая

Возрастная категория: от 3-7 лет

День недели: вторник

№ Рец./стр	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
209/333	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	180,0	5,49	5,99	24,62	174,6
1/68	Бутерброд с маслом сливочным	50,0	3,08	9,44	18,28	170,0
261/	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	8,39	33,6
	ИТОГО		8,62	15,44	51,29	378,2
	2 завтрак					
267/398	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,2
	ИТОГО		0,51	0,25	17,08	73,2
Обед						
62/139	Суп картофельный с горохом и курицей	250,0	2,8	3,36	20,62	218,4
176/296	Жаркое по- домашнему	200,0	7,5	5,3	14,66	327,0
18/88	Салат из квашеной капусты с луком	80,0	1,37	4,0	6,77	68,56
253/380	Компот из сухофруктов	200,0	0,44	0,02	27,76	114,0
	Хлеб пшеничный	50,0	3,95	0,5	24,15	118,3
	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	13,36	69,0
	ИТОГО		18,7	13,66	107,32	915,26
Полдник						
171/288	Суфле из рыбы	100,0	15,76	9,15	4,11	261,25
264/395	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,12	2,67	14,17	93,3
	Хлеб пшеничный	20,0	1,32	0,24	6,68	34,5
	ИТОГО		20,2	32,26	24,96	389,05
	Итого за весь период дневного пребывания		48,03	61,61	265,0	1755,71

Неделя : вторая

Возрастная категория: от 1-3 лет

День недели: среда

№ Рец./стр	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
111/211	Каша молочная манная жидкая с маслом	150,0	2,25	3,57	19,73	120,0
1/68	Бутерброд с маслом сливочным	50,0	3,08	9,44	18,28	170,0
263/393	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0
	ИТОГО		7,98	15,34	49,34	367,0
2 завтрак						
268/399	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64,0
	ИТОГО		0,75	-	15,15	64,0
Обед						
59/135	Агырчишyd со сметаной и курицей	200,0	5,25	3,0	14,25	205,0
231/355	Свекла тушеная в сметанном соусе	150,0	2,49	4,97	15,24	185,5
187/308	Тефтели из говядины	60,0	8,87	9,93	11,71	171,0
253/380	Компот из сухофруктов	150,0	0,33	0,02	20,82	85,5
	Хлеб пшеничный	50,0	3,95	0,5	24,15	118,3
	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	13,36	69,0
	ИТОГО		23,53	18,9	99,53	834,3
Полдник						
285/428	Гребешок	50,0	4,59	7,06	25,15	182,5
269/401	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0
	Апельсин	100,0	0,6		6,0	27,0
	ИТОГО		9,77	11,14	38,73	294,5
	Итого за весь период дневного пребывания		42,03	45,38	202,75	1559,8

Неделя : вторая

Возрастная категория: от 3-7 лет

День недели: среда

№ Рец./стр	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
111/211	Каша молочная манная жидкая с маслом	180,0	2,7	4,28	23,67	144,0
1/68	Бутерброд с маслом сливочным	50,0	3,08	9,44	18,28	170,0
263/393	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0
	ИТОГО		8,45	16,06	56,26	403,0
2 завтрак						
268/399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76,8
	ИТОГО		0,9	-	18,18	76,8
Обед						
59/135	Агырчишyd со сметаной и курицей	250,0	5,88	3,36	15,96	217,6
231/355	Свекла тушеная	180,0	2,99	5,96	18,29	208,6
187/308	Тефтели из говядины	80,0	11,78	12,91	14,9	223,0
253/	Компот из сухофруктов	200,0	0,44	0,02	27,76	114,0
	Хлеб пшеничный	50,0	3,95	0,5	24,15	118,3
	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	13,36	69,0
	ИТОГО		27,68	23,23	138,0	950,5
Полдник						
285/428	Гребешок	70,0	6,42	9,89	35,21	255,5
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0
	Апельсин	100,0	0,6		6,0	27,0
	ИТОГО		12,5	14,77	50,28	384,5
	Итого за весь период дневного пребывания		49,53	54,06	262,72	1814,8

Неделя : вторая

Возрастная категория: от 1-3 лет

День недели: четверг

№ Рец./стр	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
106/203	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	150,0	4,05	5,7	20,4	149,25
1/68	Бутерброд с маслом сливочным	50,0	3,08	9,44	18,28	170,0
262/392	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,0
	ИТОГО		10,12	12,61	51,68	360,6
	2 завтрак					
267/398	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0
	ИТОГО		0,51	0,21	14,23	61,0
Обед						
55/130	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и курицей	200,0	1,75	4,88	8,48	184,75
208/332	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150,0	8,55	6,15	38,64	243,75
184/305	Котлета «Здоровье»	60,0	8,52	7,44	3,6	116,4
235/360	Соус томатный	20,0	0,23	0,84	1,6	15,0
253/380	Компот из сухофруктов	150,0	0,33	0,02	20,82	85,5
	Хлеб пшеничный	50,0	3,95	0,5	24,15	118,3
	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	13,36	69,0
	ИТОГО		25,97	20,31	110,65	832,7
Полдник						
140/249	Ленивые вареники из творога	100,0	16,74	8,22	16,37	206,0
238/363	Соус молочный сладкий	20,0	0,39	0,9	3,98	20,4
266/397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0
	ИТОГО		20,28	11,84	33,31	315,4
	Итого за весь период дневного пребывания		56,88	44,97	209,87	1569,7

Неделя : вторая

Возрастная категория: от 3-7 лет

День недели: четверг

№ Рец./стр	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
211/203	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	180,0	4,86	6,84	24,48	179,1
1/68	Бутерброд с маслом сливочным	50,0	3,08	9,44	18,28	170,0
263/392	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0
	ИТОГО		10,12	12,61	51,68	360,6
	2 завтрак					
267/398	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,2
	ИТОГО		0,51	0,25	17,08	73,2
Обед						
55/130	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и курицей	250,0	1,96	5,46	9,49	194,92
208/332	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180,0	10,26	7,38	46,37	292,5
184/305	Котлета «Здоровье»	80,0	10,86	9,6	5,03	149,7
235/360	Соус томатный	40,0	0,46	1,68	3,2	30,0
253/380	Компот из сухофруктов	200,0	0,44	0,02	27,76	114,0
	Хлеб пшеничный	50,0	3,95	0,5	24,15	118,3
	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	13,36	69,0
	ИТОГО		30,57	25,12	129,36	968,42
Полдник						
140/249	Ленивые вареники из творога	120,0	20,09	9,86	19,64	247,2
238/363	Соус молочный сладкий	40,0	0,78	1,8	7,96	40,8
266/397	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8
	ИТОГО		24,65	14,92	43,15	394,8
	Итого за весь период дневного пребывания		65,85	52,9	241,27	1797,2

Неделя : вторая

Возрастная категория: от 1-3 лет

День недели: пятница

№ Рец./стр	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
106/203	Каша рисовая вязкая с маслом	150,0	2,18	3,96	27,15	150,9
1/68	Бутерброд с маслом сливочным	50,0	3,08	9,44	18,28	170,0
264/395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0
	ИТОГО		10,12	12,61	51,68	360,6
	2 завтрак					
267/398	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0
	ИТОГО		0,51	0,21	14,23	61,0
Обед						
65/142	Суп картофельный с клецками и курицей	200,0	4,1	5,35	22,13	287,25
127/233	Макароны запеченные с яйцом и с говядиной	150,0	13,73	10,81	23,03	257,52
17/87	Салат из белокочанной капусты с яблоками	80,0	0,98	4,08	8,94	72,08
253/380	Компот из сухофруктов	150,0	0,33	0,02	20,82	85,5
	Хлеб пшеничный	50,0	3,95	0,5	24,15	118,3
	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	13,36	69,0
	ИТОГО		25,73	21,24	112,43	889,65
Полдник						
283/425	Ватрушка с повидлом	60,0	3,82	2,55	37,8	190,29
262/392	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,0
	ИТОГО		3,89	6,45	44,9	219,29
	Итого за весь период дневного пребывания		40,25	40,51	223,24	1529,94

Неделя : вторая

Возрастная категория: от 7-3 лет

День недели: пятница

№ Рец./стр	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
106/203	Каша рисовая вязкая с маслом	180,0	2,61	4,75	32,58	181,08
1/68	Бутерброд с маслом сливочным	50,0	3,08	9,44	18,28	170,0
264/395	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,12	2,67	14,17	93,3
	ИТОГО		10,12	12,61	51,68	360,6
	2 завтрак					
267/398	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,2
	ИТОГО		0,51	0,25	17,08	73,2
Обед						
65/142	Суп картофельный с клецками и курицей	250,0	4,35	5,75	23,58	297,72
127/233	Макароны запеченные с яйцом и с говядиной	200,0	17,24	14,16	31,04	323,2
17/87	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100,0	1,22	5,1	11,17	90,1
253/	Компот из сухофруктов	200,0	0,44	0,02	27,76	114,0
	Хлеб пшеничный	50,0	3,95	0,5	24,15	118,3
	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	13,36	69,0
	ИТОГО		29,84	26,01	131,06	1012,32
Полдник						
283/425	Ватрушка с повидлом	80,0	5,1	3,41	50,42	253,71
263/	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0
	ИТОГО		16,76	12,76	67,41	451,2
	Итого за весь период дневного пребывания		57,23	51,63	267,23	1897,32