



УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №176»
От 11.01.2023 №2/3-осн

Основное (организованное) меню

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №176» общеразвивающего вида

г.Барнаул

День: первый-понедельник
 Неделя Первая
 Возрастная категория Дети 1,5-3 года

Код рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
252	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.07	5.13	29.23	192.07
91, 392	Чай с сахаром	160	0.05	0.02	0.06	35.2
125	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4
6	Масло сливочное	6	0.05	4.36	0.08	39,6
213	Яйцо вареное	50	2.63	2.23	12.67	83.24
368	Яблоки	95	0.38	0.38	9.31	41.8
	итого за завтрак	451	10.68	12.7	61.63	444.31
ОБЕД						
50	Зеленый горошек консервированный	20	0.62	0.04	1.3	8
169	Суп крестьянский с крупой	150	1.26	4.45	6.87	67.04
200	Капуста тушеная	90	1.8	3.39	6.08	65.7
608	Котлета	50	8.41	9.15	5.87	96.58
241	Компот из сухофруктов	150	0.36	0	17.85	67.5
122	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
123	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6
	итого за обед	520	16.61	17.67	61.17	421.42
ПОЛДНИК						
532	Сок фруктовый	180	0.9	0.18	18.18	82.8
604	Печенье	20	1.5	1.96	14.88	83.3
	итого за полдник	200	2.4	2.14	33.06	166.1
УЖИН						
354	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	6.68	3.6	3.01	71.08
133	Картофель, тушенный в соусе	130	2.78	7.71	20.19	161.2
959	Какао с молоком	180	3.17	3.35	22.94	130.68
123	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
	итого за ужин	400	14.15	14.82	55.98	409.96
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1571	43.84	47.33	211.84	1441.79

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №176" ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА, Мингалеева
 Ольга Борисовна, Заведующий
 02.05.2023 10:39 (МСК), Сертификат 9D5943DAE88EED36107ADD00FE53115788

2

День: второй-вторник
 Неделя Первая
 Возрастная категория Дети 1,5-3 года

№ п/п	Принем пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
	Суфле творожное	150	21.45	13.46	18.42	289.2
ГОСТ	Сгущенное молоко	20	1	1.7	11.2	64.1
395	Кофейный напиток с молоком	160	2.5	2.13	11.34	74.67
125	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4
6	Масло сливочное	6	0.05	4.36	0.08	39.6
368	Яблоки	95	0.38	0.38	9.31	41.8
	итого за завтрак	451	26.88	22.61	60.63	561.77
ОБЕД						
50	Икра кабачковая	20	0.4	1.8	1.7	24.4
156	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1.24	3.57	4.34	62.35
125	Картофель отварной	80	1.56	3.02	15.28	82.29
02,115а	Печень по-строгановски	50	7.2	2.89	1.78	60.76
517	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1.02	0	21.77	91.14
122	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
123	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6
	итого за обед	510	15.58	11.92	68.07	437.54
ПОЛДНИК						
530,531	Йогурт	150	7.5	4.8	5.7	99
579,558	Булочка дорожная	50	3.52	7.53	35.13	198.41
	итого за полдник	200	11.02	12.33	40.83	297.41
УЖИН						
338	Овощи в молочном соусе	210	2.94	0.21	15.65	68.88
261	Чай с молоком	170	0.76	0.94	12.75	52.89
123	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
	итого за ужин	400	5.22	1.31	38.24	168.77
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1561	58.7	48.17	207.77	1465.49

День: третий-среда
 Неделя Первая
 Возрастная категория Дети 1,5-3 года

№ п/п	Рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК							
	282	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5.84	7.92	28.73	195.31
	959	Какао с молоком	180	3.17	3.35	22.94	130.68
	125	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4
	6	Масло сливочное	6	0.05	4.36	0.08	39.6
	7	Сыр (порциями)	6	1.39	1.77	0	21.6
	368	Яблоки	95	0.38	0.38	9.31	41.8
		итого за завтрак	457	12.33	18.36	71.34	481.39
ОБЕД							
	213	Яйцо вареное	12	0.63	0.53	3.04	19.98
	142	Борщ с капустой и картофелем	150	1.07	4.08	6.75	60.94
	380	Плов из отварной говядины	110	12.01	9.35	16.86	199.65
	241	Компот из сухофруктов	150	0.36	0	17.85	67.5
	122	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
	123	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6
		итого на обед	482	18.23	14.6	67.7	464.67
ПОЛДНИК							
	532	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69
	580	Булочка молочная	50	4.9	2.32	28.95	156.09
		итого за полдник	200	5.65	2.47	44.1	225.09
УЖИН							
	62	Запеканка овощная	170	5.07	7.06	13.01	192.98
	460	Соус белый основной	30	0.22	1.2	1.72	16.48
	91, 392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
	123	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
		итого за ужин	400	6.87	8.44	34.56	296.46
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1539	43.08	43.87	217.7	1467.61

4

День: четвертый-четверг
 Неделя Первая
 Возрастная категория Дети 1,5-3 года

№ п/п	Принем пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
93	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	150	4.76	6.38	16.4	140.25
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91
125	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4
6	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33
7	Сыр (порциями)	5	1.16	1.48	0	18
368	Яблоки	95	0.38	0.38	9.31	41.8
	итого за завтрак	455	10.69	14.86	50.42	376.45
ОБЕД						
19	Огурцы соленые порционные	20	0.16	0.96	0.37	11.04
35	Суп гороховый вегетарианский	150	4.4	0.36	12.09	76.41
205	Свёкла тушеная в сметане или молочном соусе	90	1.8	5.88	13.2	90
1, 454	Печень, тушеная в соусе	50	4.97	3.83	3.17	67.72
517	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1.02	0	21.77	91.14
122	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
123	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6
	итого за обед	520	16.51	11.67	73.8	452.91
ПОЛДНИК						
30, 531	Кефир	150	4.5	3.75	5.7	45
	Рогалики с повидлом	50	2.39	2.13	30.83	143.65
	итого за полдник	200	6.89	5.88	36.53	188.65
УЖИН						
	Пудинг творожный с изюмом	190	24.24	16.89	26.26	304.33
ГОСТ	Сгущеное молоко	20	1	1.7	11.2	64.1
1, 392	Чай с сахаром	170	0.06	0.02	9.44	37.78
123	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
	итого за ужин	400	26.82	18.77	56.74	453.21
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1575	60.91	51.18	217.49	1471.22

День: пятый-пятница
 Неделя Первая
 Возрастная категория Дети 1,5-3 года

Код рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
280	Каша молочная кукурузная жидкая	120	4.47	2.79	19.48	120.9
959	Какао с молоком	160	2.82	2.98	20.39	116.16
125	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4
6	Масло сливочное	6	0.05	4.36	0.08	39.6
213	Яйцо вареное	50	2.63	2.23	12.67	83.24
368	Яблоки	95	0.38	0.38	9.31	41.8
	итого за завтрак	451	11.85	13.32	72.21	454.10
ОБЕД						
3492,193	Морковь отварная порционная	20	0.26	0.85	1.67	13.78
146	Рассольник домашний	150	1.24	3.21	6.15	67.12
379	Жаркое по-домашнему	140	14.16	14.52	10.93	181.04
241	Компот из сухофруктов	150	0.36	0	17.85	67.5
122	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
123	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6
	итого за обед	520	20.18	19.22	59.8	446.04
ПОЛДНИК						
532	Сок фруктовый	170	0.85	0.17	17.17	78.2
603	Пряники	30	1.77	1.41	22.5	109.8
	итого за полдник	200	2.62	1.58	39.67	188.
УЖИН						
357,448	Котлета рыбная	60	7.49	1.87	3.61	61.21
465	Соус томатный	20	0.21	0.75	1.39	13.38
	Макаронные изделия с тертым сыром, запеченные	150	10.71	11.04	29.22	171.94
261	Чай с молоком	160	0.71	0.88	12	49.78
123	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
	итого за ужин	410	22	14	65	377
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1581	56.60	48.23	236.19	1465.07

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад №176" общеразвивающего вида, Мингалеева Ольга Борисовна, завуч по питанию
 02.05.2023 10:39 (МСК) Сертификат 9D5943DDA5B815D96107ADD00F5B115788

День: седьмой-вторник
 Неделя Вторая
 Возрастная категория Дети 1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
7	Сыр (порциями)	4	0.93	1.18	0	14.4
283	Каша рисовая молочная жидкая	150	4.16	5.76	20.72	167.16
959	Какао с молоком	180	3.17	3.35	22.94	130.68
125	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4
6	Масло сливочное	6	0.05	4.36	0.08	39.6
368	Бананы	95	1.43	0.48	19.95	90.25
	итого за завтрак	455	11.24	15.71	73.97	494.49
	ОБЕД					
43	192,193 Свекла отварная порционно	20	0.33	0.85	2.4	16.09
	37 Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	150	5.09	4.22	11.35	95.63
	57 Рагу овощное	95	2.38	3.22	9.15	80
400,446	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	50	7.49	6.98	5.34	72.14
	517 Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1.02	0	21.77	91.14
	122 Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
	123 Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6
	итого за обед	525	20.47	15.91	73.21	471.6
	ПОЛДНИК					
	532 Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69
578,558	Булочка домашняя	50	3.79	6.7	31.74	152.44
	итого за полдник	200	4.54	6.85	46.89	221.44
	УЖИН					
	Картофель в сметане	210	4.89	6.68	17.87	180.98
261	Чай с молоком	170	0.76	0.94	12.75	52.89
123	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
	итого за ужин	400	7.17	7.78	40.46	280.87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1580	43.42	46.25	234.53	1468.4

День: восьмой-среда
 Неделя Вторая
 Возрастная категория Дети 1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
7	Сыр (порциями)	4	0.93	1.18	0	14.4
275	Каша "Дружба"	150	3.95	8.48	17.02	161.25
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91
125	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4
6	Масло сливочное	6	0.05	4.36	0.08	39.6
368	Бананы	95	1.43	0.48	19.95	90.25
	итого за завтрак	455	10.71	17.49	61.69	448.9
	ОБЕД					
50	Икра кабачковая	20	0.4	1.8	1.7	24.4
145	Свекольник	150	1.31	2.65	10.25	69.47
	Картофельное пюре	90	1.95	2.81	4.85	74.34
к/к	Суфле из печени	50	10.9	6.7	3.8	120.9
465	Соус томатный	20	0.21	0.75	1.39	13.38
241	Компот из сухофруктов	150	0.36	0	17.85	67.5
122	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
123	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6
	итого за обед	540	19.29	15.35	63.04	486.59
	ПОЛДНИК					
530,531	Кефир	150	4.5	3.75	5.7	45
	Ватрушка с творогом	50	5.24	5.45	26.56	133.65
	итого за полдник	200	9.74	9.2	32.26	178.65
	УЖИН					
	Залпеканка творожная	190	25.95	17.18	29.85	204.53
ГОСТ	Сгущеное молоко	20	1	1.7	11.2	64.1
123	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
391, 392	Чай с сахаром	170	0.06	0.02	9.44	37.78
	итого за ужин	400	28.53	19.06	60.33	353.41
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1595	68.27	61.1	217.32	1467.55

День: девятый-четверг
 Неделя Вторая
 Возрастная категория Дети 1,5-3 года

реп.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
7	Сыр (порциями)	5	1.16	1.48	0	18
277	Каша манная молочная жидкая	120	3.73	4.25	18.55	128.99
959	Какао с молоком	160	2.82	2.98	20.39	116.16
125	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4
6	Масло сливочное	6	0.05	4.36	0.08	39.6
213	Яйцо вареное	50	2.63	2.23	12.67	83.24
368	Бананы	95	1.43	0.48	19.95	90.25
	итого за завтрак	456	13.32	16.36	81.92	528.64
ОБЕД						
50	Зеленый горошек консервированный	20	0.62	0.04	1.3	8
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.61	1.7	10.29	62.85
	Картофель отварной	120	2.32	3.38	12.94	115.55
152	Гуляш	50	8.75	10.75	1.54	103
517	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1.02	0	21.77	91.14
122	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
123	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6
	итого за обед	550	18.48	16.51	71.04	497.14
ПОЛДНИК						
532	Сок фруктовый	170	0.85	0.17	17.17	78.2
602	Вафли	30	0.84	1	23.2	106.2
	итого за полдник	200	1.69	1.17	40.37	184.4
УЖИН						
360, 463	Тефтели рыбные	60	5.3	8.23	5.51	54.32
59	Свёкла тушеная	150	2.45	4.5	12.26	102.81
261	Чай с молоком	170	0.76	0.94	12.75	52.89
123	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
	итого за ужин	400	10.03	13.83	40.36	257.02
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1606	43.52	47.87	233.69	1467.2

День: первый-понедельник
 Неделя Первая
 Возрастная категория Дети 3-7 лет

№ п/п	Приним.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
		ЗАВТРАК					
252		Каша гречневая рассыпчатая	140	7.09	5.99	29.42	193.22
129		Чай с сахаром	180	4.8	4.8	21.96	147.84
125		Батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5
6		Масло сливочное	6	0.05	4.36	0.08	39.6
213		Яйцо вареное	50	2.63	2.23	12.67	83.24
368		Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	44
		итого за завтрак	501	16.85	18.51	86.78	573.4
		ОБЕД					
50		Зеленый горошек консервированный	30	0.93	0.06	1.95	12
169		Суп крестьянский с крупой	180	1.51	6.14	8.24	80.45
200		Капуста тушеная	110	2.21	6.54	7.43	80.3
608		Котлета	70	8.97	7.21	8.21	135.21
241		Компот из сухофруктов	180	0.43	0	21.42	81
122		Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
123		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.6	87
		итого за обед	640	18.87	20.71	73.69	522.96
		ПОЛДНИК					
532		Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92
604		Печенье	50	3.75	4.9	37.2	208.5
		итого за полдник	250	4.75	5.1	57.4	300.5
		УЖИН					
354		Рыба, тушенная в томате с овощами	70	6.67	3.6	3	71.08
133		Картофель, тушенный в соусе	150	3.22	9.36	23.29	190
959		Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2
122		Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.25
		итого за ужин	455	16.07	16.96	69	488.53
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1846	56.54	61.28	286.87	1885.39

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №176" ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА, Мингалеева
 Ольга Борисовна, зав.училищ
 02.05.2023 07:00 (MSK), Сертификат 9D5943DA588F5D36107ADD00E33115788

День: второй-вторник
 Неделя Первая
 Возрастная категория Дети 3-7 лет

реп.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
	Суфле творожное	170	24.31	15.24	20.88	327.76
ГОСТ	Сгущеное молоко	25	1.25	2.13	14	80.13
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91
125	Батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5
6	Масло сливочное	6	0.05	4.36	0.08	39.6
368	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	44
	итого за завтрак	506	30.74	25.27	71.97	647.99
	ОБЕД					
50	Икра кабачковая	30	0.6	2.7	2.55	36.4
156	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1.48	4.28	5.21	74.81
125	Картофель отварной	100	1.95	3.77	15.35	102.86
02, 155a	Печень по-строгановски	70	10.08	4.05	2.49	85.06
517	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1.22	0	36.12	109.37
122	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
123	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.6	87
	итого за обед	630	20.15	15.56	88.16	542.5
	ПОЛДНИК					
530,531	Йогурт	180	9	5.76	6.84	118.8
579,558	Булочка дорожная	70	4.92	10.55	40.79	277.77
	итого за полдник	250	13.92	16.31	47.63	396.57
	УЖИН					
338	Овощи в молочном соусе	250	3.5	2.25	16.25	82
261	Чай с молоком	175	0.78	0.97	13.13	54.44
122	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.25
	итого за ужин	460	6.94	3.5	46.6	218.69
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1846	71.75	60.64	254.36	1805.75

День: третий-среда

Неделя Первая

Возрастная категория Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
282	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7.01	8.91	32.32	239.4
959	Какао с молоком	180	3.17	3.35	22.94	130.68
125	Батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5
6	Масло сливочное	6	0.05	4.36	0.08	39.6
7	Сыр (порциями)	9	2.09	2.66	0	32.4
368	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	44
	итого за завтрак	500	14.6	20.41	77.99	551.58
ОБЕД						
213	Яйцо вареное	12	0.63	0.53	3.04	19.98
142	Борщ с капустой и картофелем	180	3.28	3.7	8.1	73.12
380	Плов из отварной говядины	180	19.65	16.2	27.6	326.7
241	Компот из сухофруктов	180	0.43	0	21.42	81
122	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
123	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.6	87
	итого на обед	602	27.29	21.03	76.76	587.8
ПОЛДНИК						
532	Сок фруктовый	180	0.9	0.18	18.18	82.8
580	Булочка молочная	70	6.86	3.24	40.53	218.53
	итого за полдник	250	7.76	3.42	58.71	301.33
УЖИН						
62	Запеканка овощная	200	6.42	8.92	16.45	218.76
460	Соус белый основной	20	0.14	0.8	1.15	10.99
391, 392	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	11.1	44
122	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.25
	итого за ужин	455	9.28	10.02	45.92	356
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1807	58.93	54.88	259.38	1796.71

День: четвертый-четверг
 Неделя Первая
 Возрастная категория Дети 3-7 лет

реп.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
93	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	180	5.72	7.66	19.62	168.3
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91
125	Батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5
6	Масло сливочное	6	0.05	4.36	0.08	39.6
7	Сыр (порциями)	9	2.09	2.66	0	32.4
368	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	44
	итого за завтрак	500	12.99	18.22	56.71	440.8
ОБЕД						
19	Огурцы соленые порционные	30	0.24	1.44	0.55	16.56
35	Суп гороховый вегетарианский	180	5.28	0.43	14.51	91.69
205	Свёкла тушеная в сметане или молочном соусе	120	2.4	7.84	19.6	120
11, 454	Печень, тушеная в соусе	60	5.97	4.6	3.81	83.66
517	Кисель из концентрата плодового или ягодного	170	1.16	0	24.67	103.29
122	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
123	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.6	87
	итого за обед	630	19.87	15.07	89.58	549.2
ПОЛДНИК						
530, 531	Кефир	180	5.4	4.5	6.84	54
	Рогалики с повидлом	70	3.35	2.98	27.76	201.11
	итого за полдник	250	8.75	7.48	34.6	255.11
УЖИН						
	Пудинг творожный с изюмом	210	26.8	18.67	34.02	402.68
ГОСТ	Сгущенное молоко	25	1.25	2.13	14	80.13
91, 392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
122	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.25
	итого за полдник	450	30.77	21.1	75.23	605.06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1830	72.38	61.87	256.12	1850.17

День: пятый-пятница

Неделя Первая

Возрастная категория Дети 3-7 лет

реп.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
280	Каша молочная кукурузная жидкая	140	5.21	3.25	22.73	141.05
959	Какао с молоком	180	3.17	3.35	22.94	130.68
125	Батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5
6	Масло сливочное	6	0.05	4.36	0.08	39.6
213	Яйцо вареное	50	2.63	2.23	12.67	83.24
368	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	44
	итого за завтрак	501	13.34	14.32	81.07	504.07
	ОБЕД					
92,193	Морковь отварная порционная	30	0.4	1.27	2.51	20.67
146	Рассольник домашний	180	1.49	3.85	7.38	80.54
379	Жаркое по-домашнему	170	17.19	22.63	13.27	260.55
241	Компот из сухофруктов	180	0.43	0	21.42	81
122	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
123	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.6	87
	итого за обед	630	24.33	28.51	71.02	576.76
	ПОЛДНИК					
532	Сок фруктовый	210	1.1	0.21	21.21	96.6
603	Пряники	40	2.36	1.88	30.	126.4
	итого за полдник	250	3.46	2.09	51.21	223.
	УЖИН					
357,448	Котлета рыбная	70	8.74	2.18	4.21	71.41
465	Соус томатный	30	0.32	1.12	2.08	20.07
	Макаронные изделия с тертым сыром, запеченные	170	12.14	12.51	33.11	290.19
261	Чай с молоком	180	0.8	1	13.5	56
122	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.25
	итого за ужин	490	27	16	85	582
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1871	68.13	61.17	288.56	1885.93

День: шестой-понедельник
 Неделя Вторая
 Возрастная категория Дети 3-7 лет

реп.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
04, 205	Макаронные изделия отварные с маслом	140	5.3	4.07	25.43	159.6
129	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
125	Батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5
6	Масло сливочное	6	0.05	4.36	0.08	39.6
213	Яйцо вареное	50	2.63	2.23	12.67	83.24
368	Бананы	100	1.5	0.5	21	95
	итого за завтрак	501	11.42	11.91	82.02	482.94
ОБЕД						
19	Огурцы соленые порционные	30	0.24	1.44	0.55	16.56
202	Суп из овощей	180	1.26	3.6	6.14	70.15
427, 428	Пюре из гороха с маслом	140	17.29	4.4	35.47	230.6
179	Птица в соусе с томатом	50	5.3	6.66	1.84	75.71
241	Компот из сухофруктов	160	0.38	0	19.04	72
122	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
123	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.6	87
	итого за обед	630	29.29	16.86	89.48	599.02
ПОЛДНИК						
530, 531	Йогурт	200	10	6.4	7.6	132
604	Печенье	50	3.75	4.9	37.2	208.5
	итого за полдник	250	13.75	11.3	44.8	340.5
УЖИН						
	Рыба по-польски	140	13.26	12.61	18.21	162.25
59	Морковь припущенная	100	1.39	5.37	7.44	81.8
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91
122	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.25
	итого за ужин	455	20.16	20.67	57.23	417.3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1836	74.62	60.74	273.53	1839.76

День: седьмой-вторник
 Неделя Вторая
 Возрастная категория Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
7	Сыр (порциями)	9	2.09	2.66	0	32.4
283	Каша рисовая молочная жидкая	180	5	8.13	29.25	212.59
959	Какао с молоком	180	3.17	3.35	22.94	130.68
125	Батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5
6	Масло сливочное	6	0.05	4.36	0.08	39.6
368	Бананы	100	1.5	0.5	21	95
	итого за завтрак	500	13.69	19.73	86.12	575.77
ОБЕД						
34	92,193 Свекла отварная порционная	30	0.49	1.27	3.6	24.13
37	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	180	5.71	5.07	13.62	125.64
57	Рагу овощное	100	2.5	3.39	9.63	84.21
400,446	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	70	12.29	9.77	7.48	143
517	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1.22	0	26.12	109.37
122	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
123	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.6	87
	итого за обед	630	27.03	20.26	86.89	620.35
ПОЛДНИК						
532	Сок фруктовый	180	0.9	0.18	18.18	82.8
578,558	Булочка домашняя	70	5.31	9.38	44.44	263.42
	итого за полдник	250	6.21	9.56	62.62	346.22
УЖИН						
	Картофель в сметане	240	5.59	7.63	20.42	206.73
261	Чай с молоком	180	0.8	1	13.5	56
122	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.25
	итого за ужин	455	9.05	8.91	51.14	344.98
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1835	55.98	58.46	286.77	1887.32

День: восьмой-среда
 Неделя: Вторая
 Возрастная категория: Дети 3-7 лет

№ п/п	Принем пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
7	Сыр (порциями)	9	2.09	2.66	0	32.4
275	Каша "Дружба"	180	4.74	10.18	25.42	193.75
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91
125	Батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5
6	Масло сливочное	6	0.05	4.36	0.08	39.6
368	Бананы	100	1.5	0.5	21	95
	итого за завтрак	500	13.11	20.84	73.71	517.25
ОБЕД						
50	Икра кабачковая	30	0.6	2.7	2.55	36.4
145	Свекольник	170	1.5	3	8.22	78.73
	Картофельное пюре	110	2.39	3.43	5.9	90.86
к/к	Суфле из печени	80	7.44	10.72	19.08	159.44
465	Соус томатный	30	0.32	1.12	2.08	20.07
241	Компот из сухофруктов	170	0.41	0	20.23	76.5
122	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
123	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.6	87
	итого за обед	660	17.48	21.73	84.5	596
ПОЛДНИК						
30,531	Кефир	180	5.4	4.5	6.84	54
	Ватрушка с творогом	70	7.34	7.63	33.18	151.11
	итого за полдник	250	12.74	12.13	40.02	205.11
УЖИН						
	Запеканка творожная	220	30.05	42.77	21.82	368.93
ГОСТ	Сгущеное молоко	25	1.25	2.13	14	80.13
122	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.25
91, 392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
	итого за ужин	460	34.02	45.2	63.03	571.31
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1870	77.35	99.9	261.26	1889.67

День: девятый-четверг
 Неделя Вторая
 Возрастная категория Дети 3-7 лет

№ п/п	Принем пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
7	Сыр (порциями)	9	2.09	2.66	0	32.4
277	Каша манная молочная жидкая	140	4.35	4.96	21.64	150.49
959	Какао с молоком	180	3.17	3.35	22.94	130.68
125	Батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5
6	Масло сливочное	6	0.05	4.36	0.08	39.6
213	Яйцо вареное	50	2.63	2.23	12.67	83.24
368	Бананы	100	1.5	0.5	21	95
	итого за завтрак	510	15.67	18.79	91.18	596.91
	ОБЕД					
50	Зеленый горошек консервированный	30	0.93	0.06	1.95	12
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	170	1.82	3.93	12.35	71.23
	Картофель отварной	160	3.09	7.51	17.25	154.06
152	Гуляш	80	6	15.6	2.47	164.8
517	Кисель из концентрата плодового или ягодного	170	1.16	0	24.67	103.29
122	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
123	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.6	87
	итого за обед	680	17.82	27.86	85.13	639.38
	ПОЛДНИК					
532	Сок фруктовый	210	1.1	0.21	21.21	96.6
602	Вафли	40	1.12	1.33	30.93	141.6
	итого за полдник	250	2.22	1.54	52.14	238.2
	УЖИН					
360,346	Тефтели рыбные	70	12.19	5.44	6.43	63.37
59	Свёкла тушеная	170	2.77	5.1	13.89	116.52
261	Чай с молоком	180	0.8	1	13.5	56
122	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.25
	итого за ужин	455	18.42	11.82	51.04	318.14
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1895	54.13	60.01	279.49	1792.63

День: десятый-пятница
 Неделя Вторая
 Возрастная категория Дети 3-7 лет

№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
		ЗАВТРАК					
	270	Каша ячневая вязкая	190	4.95	9.96	36.36	257.7
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91
	125	Батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5
	6	Масло сливочное	6	0.05	4.36	0.08	39.6
	368	Бананы	100	1.5	0.5	21	95
		итого за завтрак	501	11.23	17.96	84.65	548.8
		ОБЕД					
	2, 193	Морковь отварная порционная	30	0.4	1.27	2.51	20.67
	168	Суп рыбный из консервов	170	6.57	6.74	8.68	96.96
		Бигус с говядиной	170	11	12.17	11.39	226.46
	241	Компот из сухофруктов	180	0.43	0	21.42	81
	122	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
	123	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.6	87
		итого за обед	620	23.22	20.94	70.44	559.09
		ПОЛДНИК					
	30, 531	Снежок	180	9	5.76	6.84	118.8
	651	Пирожок с повидлом	70	4.56	6.1	45.7	254.02
		итого за полдник	250	13.56	11.86	52.54	372.82
		УЖИН					
	153	Морковная запеканка	200	5.3	10.56	32.71	236.67
	452	Соус молочный сладкий	40	1.04	2.83	6.3	48.48
	91, 392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
	122	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.25
		итого за ужин	455	9.06	13.69	66.22	407.4
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1826	57.07	64.45	273.85	1888.11

Химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
	646.88	643.4	2720.19	18521.44