

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Школьное питание"
Колесов Е.С.



СОГЛАСОВАНО
Заведующая МБДОУ "Пычасский детский сад №1"
Малых Т.И.



Основное двухнедельное цикличное меню
для организации питания воспитанников от 1 до 3 лет, от 3 до 7 лет
в МБДОУ "Пычасский детский сад №1"
(осенне - зимний сезон)

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)			
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.		
Осенне-зимний сезон)													
ЗАВТРАК													
213/2021г	Каша гречневая вязкая	140	160	6,09	6,96	5,24	5,98	21,98	25,12	159,404	182,18		
ПП	Батон нарезной	25	35	1,88	2,63	0,73	1,02	12,85	17,99	65,43	91,60		
267/2021г	Яйцо вареное	25	25	3,18	3,18	2,88	2,88	0,02	0,02	38,65	38,65		
459/2021г	Чай с лимоном	160	180	0,24	0,27	0,08	0,09	7,60	8,55	32,08	36,09		
	ИТОГО ЗАВТРАК:	350	400	11,38	13,03	8,92	9,96	42,45	51,68	295,55	348,51		
2-ЗАВТРАК													
484/2021г	Кисель из концентрата плового и ягодного	100	120	0,00	0,00	0,0	0,00	7,50	9,00	30,00	36,00		
	ИТОГО 2-ЗАВТРАК:	100	120	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	9,00	30,00	36,00		
ОБЕД													
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	150	180	1,20	1,44	2,58	3,10	6,00	7,20	52,02	62,42		
97/2008г	Макаронные изделия отварные	120	150	4,20	5,25	4,92	6,15	28,20	35,25	173,88	217,35		
63/2008г	Гуляш	70	90	9,73	12,51	4,55	5,85	2,80	3,60	91,07	117,09		
495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,45	0,54	0,08	0,09	15,08	18,09	62,78	75,33		
ПП	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,78	8,78	42,38	42,38		
ПП	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	9,90	9,90	47,20	47,20		
	ИТОГО ОБЕД:	530	640	18,44	22,60	12,51	15,57	70,76	82,82	469,33	561,77		
ПОЛДНИК													
285/2013г	"Гребешок" из дрожжевого теста	50	70	4,59	6,42	7,06	9,89	25,15	35,21	182,51	255,52		
462/2021г	Какао с молоком	150	180	2,48	2,97	2,18	2,61	10,35	12,42	70,88	85,05		
	ИТОГО ПОЛДНИК:	200	250	7,06	9,39	9,24	12,50	35,50	47,63	253,39	340,57		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			36,88	45,02	30,66	38,03	156,20	191,13	1048,27	1286,85		

Неделя: первая, третья

День недели: понедельник

Сезон: осень - зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: вторник

№ реч.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.			
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК											
236/2021г	Каша рисовая молочная жидкая	140	160	3,50	4,00	4,45	5,09	21,98	25,12	141,99	162,27
ПП	Батон нарезной	25	30	1,88	2,25	0,73	0,87	12,85	15,42	65,43	78,51
ПП	Сыр порционнно	8	10	1,856	2,31	2,36	2,95	0,0	0,0	28,66	35,79
464/2021г	Кофейный напиток	180	200	1,26	1,40	1,08	1,20	10,26	11,40	55,80	62,00
	ИТОГО ЗАВТРАК:	353	400	8,49	9,96	8,62	10,11	45,09	51,94	291,88	338,57
2-ЗАВТРАК											
ПП	Сок фруктовый	100	120	0,00	0,00	0,0	0,00	11,20	13,44	44,80	53,76
	ИТОГО 2-ЗАВТРАК:	100	120	0,00	0,00	0,00	0,00	11,20	13,44	44,80	53,76
ОБЕД											
100/2021г	Рассольник ленинградский	150	180	1,58	1,89	3,06	3,67	7,95	9,54	65,64	78,77
92/2008г	Картофельное пюре	120	150	2,52	3,15	5,40	5,25	17,52	21,90	128,76	147,45
88/2008г	Котлета рыбная "Нептун"	50	70	6,40	8,96	6,80	9,52	4,95	6,93	106,60	149,24
141/2008г	Соус томатный	20	30	0,52	0,78	1,92	2,88	1,88	2,82	26,88	40,32
495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,45	0,54	0,08	0,09	15,08	18,09	62,78	75,33
ПП	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,78	8,78	42,38	42,38
ПП	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	9,90	9,90	47,20	47,20
	ИТОГО ОБЕД:	530	650	14,33	18,18	17,64	21,79	66,06	77,96	480,24	580,69
ПОЛДНИК											
106/2008г	Запеканка из творога	60	70	10,26	11,97	7,32	8,54	9,30	10,85	144,12	168,14
ПП	Сгущенное молоко	10	15	0,50	0,75	0,85	1,28	5,60	8,40	32,05	48,08
457/2021г	Чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0,08	0,09	6,98	8,37	29,18	35,01
	ИТОГО ПОЛДНИК:	220	265	10,91	12,90	8,25	9,91	21,88	27,62	205,35	251,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			33,73	41,04	34,50	41,81	144,22	170,96	1022,26	1224,25

Сезон: осень - зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: среда

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.			
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК											
324/2021г	Каша овсянная "Геркулес" жидкая	140	160	4,34	4,96	6,72	7,68	18,62	21,28	152,32	174,08
ПП	Батон нарезной	25	30	1,88	2,25	0,73	0,87	12,85	15,42	65,43	78,51
ПП	Повидло яблочное	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	6,10	6,10	24,40	24,40
462/2021г	Какао с молоком	180	200	2,97	3,30	2,61	2,90	12,42	13,80	85,05	94,50
	ИТОГО ЗАВТРАК:	355	400	9,19	10,51	10,06	11,45	49,99	56,60	327,20	371,49
2-ЗАВТРАК											
ПП	Йогурт	100	120	2,50	3,00	2,50	3,00	4,00	4,80	48,50	58,20
	ИТОГО 2-ЗАВТРАК:	100	120	2,50	3,00	2,50	3,00	4,00	4,80	48,50	58,20
ОБЕД											
13/2008г	Салат из свежей капусты	30	50	0,44	0,73	1,80	3,00	2,52	4,20	28,02	46,70
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем	150	180	1,20	1,44	3,12	3,74	7,86	9,43	64,32	77,18
443/2004г	Плов	150	200	16,20	21,60	8,85	11,80	28,35	37,80	257,85	343,80
457/2021г	Чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0,08	0,09	6,98	8,37	29,18	35,01
ПП	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,78	8,78	42,38	42,38
ПП	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	9,90	9,90	47,20	47,20
	ИТОГО ОБЕД:	520	650	20,85	26,81	14,23	19,01	64,39	78,48	468,95	592,27
ПОЛДНИК											
540/2021г	Шанежка с картофелем	60	80	3,77	5,02	3,43	4,57	21,41	28,54	131,54	175,38
496/2021г	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,50	0,60	0,20	0,24	13,73	16,47	58,73	70,48
	ИТОГО ПОЛДНИК:	210	260	4,27	5,63	3,63	4,81	35,13	45,01	190,27	245,86
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			36,80	45,94	30,41	38,28	153,51	184,90	1034,91	1267,83

Сезон: осень - зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: четверг

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.			
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК											
230/2021г	Каша манная молочная жидкая	140	160	4,24	4,85	4,49	5,14	21,32	24,37	142,70	163,09
ПП	Батон нарезной	25	30	1,88	2,25	0,73	0,87	12,85	15,42	65,43	78,51
ПП	Масло сливочное порционно	8	10	0,064	0,08	5,80	7,25	0,10	0,13	52,87	66,09
457/2021г	Чай с сахаром	180	200	0,18	0,20	0,09	0,10	8,37	9,30	35,01	38,90
	ИТОГО ЗАВТРАК:	353	400	6,36	7,38	11,11	13,36	42,65	49,22	296,01	346,59
2-ЗАВТРАК											
484/2021г	Кисель из концентрата плового и ягодного	100	120	0,00	0,00	0,0	0,00	7,50	9,00	30,00	36,00
	ИТОГО 2-ЗАВТРАК:	100	120	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	9,00	30,00	36,00
ОБЕД											
26/2021г	Салат из свеклы отварной	30	50	0,42	0,70	1,83	3,05	2,29	3,82	27,31	45,51
115/2021г	Суп картофельный с клецками	150	180	2,40	2,88	2,10	2,52	5,67	6,80	51,18	61,42
510/2004г	Каша гречневая вязкая	120	150	3,60	4,50	5,64	7,05	18,60	23,25	139,56	174,45
462/2004г	Тефтели 2-й вариант	50	70	3,17	4,43	7,33	10,26	5,28	7,39	99,69	139,56
495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,45	0,54	0,08	0,09	15,08	18,09	62,78	75,33
ПП	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,78	8,78	42,38	42,38
ПП	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	9,90	9,90	47,20	47,20
	ИТОГО ОБЕД:	540	670	12,90	15,91	17,35	23,35	65,59	78,02	470,09	585,85
ПОЛДНИК											
268/2021г	Омлет натуральный	75	75	6,46	6,46	9,80	9,80	1,61	1,61	120,50	120,50
ПП	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	9,90	9,90	47,20	47,20
459/2021г	Чай с лимоном	160	180	0,24	0,27	0,08	0,09	7,60	8,55	32,08	36,09
	ИТОГО ПОЛДНИК:	255	275	8,24	8,27	10,04	10,05	19,11	20,06	199,78	203,79
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			27,49	31,56	38,50	46,75	134,85	156,30	995,88	1172,23

Сезон: осень - зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: пятница

возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: пятница

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.			
				1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.		
ЗАВТРАК											
229/2021г	Каша "Дружба"	140	160	3,50	4,00	4,48	5,12	19,53	22,32	132,44	151,36
ПП	Батон нарезной	25	30	1,88	2,25	0,73	0,87	12,85	15,42	65,43	78,51
ПП	Сыр порционно	8	10	1,856	2,31	2,37	2,96	0,0	0,0	28,74	35,88
464/2021г	Кофейный напиток	180	200	1,26	1,40	1,08	1,20	10,26	11,40	55,80	62,00
	ИТОГО ЗАВТРАК:	353	400	8,49	9,96	8,65	10,15	42,64	49,14	282,40	327,75
2-ЗАВТРАК											
ПП	Сок фруктовый	100	120	0,00	0,00	0,0	0,00	11,20	13,44	44,80	53,76
	ИТОГО 2-ЗАВТРАК:	100	120	0,00	0,00	0,00	0,00	11,20	13,44	44,80	53,76
ОБЕД											
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	150	180	3,72	4,46	3,36	4,03	13,38	16,06	98,64	118,37
176/2013г	Жаркое по-домашнему	150	200	13,35	17,80	7,35	9,80	16,20	21,60	184,35	245,80
495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,45	0,54	0,08	0,09	15,08	18,09	62,78	75,33
ПП	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,78	8,78	42,38	42,38
ПП	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	9,90	9,90	47,20	47,20
	ИТОГО ОБЕД:	490	600	20,38	25,66	11,17	14,30	63,34	74,43	435,35	529,08
ПОЛДНИК											
30/2008г	Винегрет овощной	80	100	1,04	1,30	7,92	9,90	6,72	8,40	102,32	127,90
ПП	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	9,90	9,90	47,20	47,20
457/2021г	Чай с сахаром	180	200	0,18	0,20	0,09	0,10	8,37	9,30	35,01	38,90
	ИТОГО ПОЛДНИК:	280	320	2,76	3,04	8,17	10,16	24,99	27,60	184,53	214,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			31,63	38,66	27,99	34,61	142,17	164,61	947,08	1124,59

Сезон: осень - зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: понедельник

День недели: понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.			
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК											
311/2004г	Каша пшеничная жидкая	140	160	2,94	3,36	5,88	6,72	18,34	20,96	138,04	157,76
ПП	Батон нарезной	25	30	1,88	2,25	0,73	0,87	12,85	15,42	65,43	78,51
ПП	Повидло яблочное	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	6,10	6,10	24,40	24,40
459/2021г	Чай с лимоном	180	200	0,27	0,30	0,09	0,10	8,55	9,50	36,09	40,10
	ИТОГО ЗАВТРАК:	355	400	5,09	5,91	6,70	7,69	45,84	51,98	263,96	300,77
2-ЗАВТРАК											
ПП	Сок фруктовый	100	120	0,00	0,00	0,0	0,00	11,20	13,44	44,80	53,76
	ИТОГО 2-ЗАВТРАК:	100	120	0,00	0,00	0,00	0,00	11,20	13,44	44,80	53,76
ОБЕД											
63/2013г	Пуштыш	150	180	3,45	4,14	2,40	2,88	7,35	8,82	64,80	77,76
510/2004г	Каша перловая вязкая	120	150	2,40	3,00	4,68	5,85	17,04	21,30	119,88	149,85
63/2008г	Гуляш	70	90	9,73	12,51	4,55	5,85	2,80	3,60	91,07	117,09
495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,45	0,54	0,08	0,09	15,08	18,09	62,78	75,33
ПП	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,78	8,78	42,38	42,38
ПП	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	9,90	9,90	47,20	47,20
	ИТОГО ОБЕД:	530	640	18,89	23,05	12,09	15,05	60,95	70,49	428,11	509,61
ПОЛДНИК											
545/2021г	Сдоба обыкновенная	50	70	4,00	5,60	1,40	1,96	23,90	33,46	124,20	173,88
464/2021г	Кофейный напиток	150	180	1,05	1,26	0,90	1,08	8,55	10,26	46,50	55,80
	ИТОГО ПОЛДНИК:	200	250	5,05	6,86	2,30	3,04	32,45	43,72	170,70	229,68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			29,03	35,82	21,08	25,78	150,44	179,63	907,56	1093,82

Сезон: осень - зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.			
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК											
229/2021г	Каша "Дружба"	140	160	3,50	4,00	4,48	5,12	19,53	22,32	132,44	151,36
ПП	Батон нарезной	25	30	1,88	2,25	0,73	0,87	12,85	15,42	65,43	78,51
ПП	Масло сливочное порционно	8	10	0,064	0,08	5,80	7,25	0,10	0,13	52,87	66,09
462/2021г	Какао с молоком	180	200	2,97	3,30	2,61	2,90	12,42	13,80	85,05	94,50
	ИТОГО ЗАВТРАК:	353	400	8,41	9,63	13,62	16,14	44,90	51,67	335,79	390,46
2-ЗАВТРАК											
ПП	Йогурт	100	120	2,50	3,00	2,50	3,00	4,00	4,80	48,50	58,20
	ИТОГО 2-ЗАВТРАК:	100	120	2,50	3,00	2,50	3,00	4,00	4,80	48,50	58,20
ОБЕД											
ПП	Икра овощная	30	50	0,51	0,85	2,70	4,50	2,70	4,50	37,14	61,90
94/2021г	Борщ с картофелем	150	180	1,41	1,69	2,72	3,26	5,73	6,88	53,00	63,59
97/2008г	Макаронные изделия отварные	120	150	4,20	5,25	4,92	6,15	28,20	35,25	173,88	217,35
206/2013г	Суфле из птицы	50	70	9,10	12,74	7,50	10,50	1,95	2,73	111,70	156,38
495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,45	0,54	0,08	0,09	15,08	18,09	62,78	75,33
ПП	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,78	8,78	42,38	42,38
ПП	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	9,90	9,90	47,20	47,20
	ИТОГО ОБЕД:	540	670	18,53	23,93	18,29	24,88	72,34	86,13	528,07	664,13
ПОЛДНИК											
286/2021г	Сырники из творога запеченные	60	70	17,76	20,72	4,68	5,46	19,14	22,33	189,72	221,34
596/2004г	Соус молочный (сладкий)	25	30	0,65	0,78	1,45	1,74	4,05	4,86	31,85	38,22
459/2021г	Чай с лимоном	200	200	0,30	0,30	0,10	0,10	9,50	9,50	40,10	40,10
	ИТОГО ПОЛДНИК:	285	300	18,71	21,80	6,23	7,30	32,69	36,69	261,67	299,66
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			48,15	58,36	40,64	51,32	153,93	179,29	1174,03	1412,45

Сезон: осень - зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: среда

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.			
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК											
227/2021г	Каша ячневая молочная вязкая	140	160	5,07	5,79	4,65	5,31	23,18	26,50	154,84	176,96
ПП	Батон нарезной	25	30	1,88	2,25	0,73	0,87	12,85	15,42	65,43	78,51
ПП	Сыр порционнo	8	10	1,856	2,31	2,37	2,96	0,0	0,0	28,74	35,88
464/2021г	Кофейный напиток	180	200	1,26	1,40	1,08	1,20	10,26	11,40	55,80	62,00
	ИТОГО ЗАВТРАК:	353	400	10,06	11,75	8,82	10,34	46,29	53,32	304,80	353,35
2-ЗАВТРАК											
484/2021г	Кисель из концентрата плового и ягодного	100	120	0,00	0,00	0,0	0,00	7,50	9,00	30,00	36,00
	ИТОГО 2-ЗАВТРАК:	100	120	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	9,00	30,00	36,00
ОБЕД											
46/2008г	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	1,74	2,09	1,50	1,80	12,60	15,12	70,86	85,03
196/2013г	Капуста тушеная с мясом	150	200	10,97	14,62	14,85	19,80	9,41	12,54	215,13	286,84
495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,45	0,54	0,08	0,09	15,08	18,09	62,78	75,33
ПП	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,78	8,78	42,38	42,38
ПП	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	9,90	9,90	47,20	47,20
	ИТОГО ОБЕД:	490	600	16,02	20,11	16,81	22,07	55,76	64,43	438,35	536,78
ПОЛДНИК											
44/2013г	Салат "Космос"	80	100	4,66	5,82	11,70	14,62	4,61	5,76	142,32	177,90
ПП	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	9,90	9,90	47,20	47,20
457/2021г	Чай с сахаром	180	200	0,18	0,20	0,09	0,10	8,37	9,30	35,01	38,90
	ИТОГО ПОЛДНИК:	280	320	6,38	7,56	11,95	14,88	22,88	24,96	224,53	264,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			32,45	39,42	37,57	47,29	132,43	151,71	997,68	1190,13

Сезон: осень - зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: четверг

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.			
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК											
235/2021г	Каша пшённая молочная жидкая	140	160	4,90	5,60	6,44	7,36	23,38	26,72	171,08	195,52
ПП	Батон нарезной	25	35	1,88	2,63	0,73	1,02	12,85	17,99	65,43	91,60
ПП	Повидло яблочное	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	6,10	6,10	24,40	24,40
462/2021г	Какао с молоком	180	200	2,97	3,30	2,61	2,90	12,42	13,80	85,05	94,50
	ИТОГО ЗАВТРАК:	355	405	9,75	11,53	9,78	11,28	54,75	64,61	345,96	406,02
2-ЗАВТРАК											
ПП	Сок фруктовый	100	120	0,00	0,00	0,0	0,00	11,20	13,44	44,80	53,76
	ИТОГО 2-ЗАВТРАК:	100	120	0,00	0,00	0,00	0,00	11,20	13,44	44,80	53,76
ОБЕД											
48/2008г	Суп крестьянский с крупой	150	180	1,56	1,87	3,18	3,82	8,58	10,30	69,18	83,02
389/2021г	Пюре из гороха	120	150	13,20	16,50	3,00	3,75	23,82	29,78	175,08	218,85
451/2004г	Шницель	50	70	7,95	11,13	7,20	10,08	8,00	11,20	128,60	180,04
486/2021г	Компот из свежих плодов и ягод	150	180	0,08	0,09	0,08	0,09	8,33	9,99	34,28	41,13
ПП	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,78	8,78	42,38	42,38
ПП	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	9,90	9,90	47,20	47,20
	ИТОГО ОБЕД:	510	620	25,65	32,45	13,84	18,12	67,41	79,94	496,72	612,62
ПОЛДНИК											
182/2008г	Коржик молочный	75	75	4,80	4,80	8,50	8,50	48,40	48,40	289,30	289,30
460/2021г	Чай с молоком	150	180	1,20	1,44	0,98	1,17	8,63	10,35	48,08	57,69
	ИТОГО ПОЛДНИК:	225	255	6,00	6,24	9,48	9,67	57,03	58,75	337,38	346,99
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41,39	50,22	33,09	39,06	190,38	216,74	1224,85	1419,38

Сезон: осень - зима
Неделя: вторая, четвертая.
Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)
День недели: пятница

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.				Энергетическая ценность (ккал)			
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.			
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.		
ЗАВТРАК											
160/2004г	Суп молочный с макаронными изделиями	150	180	4,20	5,04	4,74	5,69	14,82	17,78	118,74	142,49
ПП	Батон нарезной	25	35	1,88	2,63	0,73	1,02	12,85	17,99	65,43	91,60
ПП	Масло сливочное порционно	5	5	0,04	0,04	3,63	3,63	0,07	0,07	33,05	33,05
457/2021г	Чай с сахаром	180	180	0,06	0,06	0,00	0,00	9,99	9,99	40,20	40,20
	ИТОГО ЗАВТРАК:	360	400	6,18	7,77	9,09	10,33	37,73	45,83	257,41	307,33
2-ЗАВТРАК											
ПП	Йогурт	100	120	2,50	3,00	2,50	3,00	4,00	4,80	48,50	58,20
	ИТОГО 2-ЗАВТРАК:	100	120	2,50	3,00	2,50	3,00	4,00	4,80	48,50	58,20
ОБЕД											
13/2008г	Салат из свежей капусты	30	50	0,44	0,73	1,80	3,00	2,52	4,20	28,02	46,70
60/2008г	Уха со взбитым яйцом	150	180	8,10	9,72	2,16	2,59	7,50	9,00	81,84	98,21
92/2008г	Картофельное пюре	120	150	2,52	3,15	5,40	5,25	17,52	21,90	128,76	147,45
452/2004г	Биточки особые	50	70	6,75	9,45	10,50	14,70	4,95	6,93	141,30	197,82
495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,45	0,54	0,08	0,09	15,08	18,09	62,78	75,33
ПП	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,78	8,78	42,38	42,38
ПП	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	9,90	9,90	47,20	47,20
	ИТОГО ОБЕД:	540	670	21,12	26,45	20,32	26,01	66,25	78,80	532,28	655,09
ПОЛДНИК											
738/2004г	Пирожки печеные с мясом и рисом	60	75	3,20	4,00	2,70	3,38	17,90	22,37	108,68	135,86
496/2021г	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,50	0,60	0,20	0,24	13,73	16,47	58,73	70,48
	ИТОГО ПОЛДНИК:	210	255	3,70	4,60	2,90	3,62	31,62	38,84	167,42	206,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			33,49	41,81	34,81	42,96	139,59	168,27	1005,60	1226,95