

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «ДСКВ» №46»

А.С. Юнусова

Приказ № 35 от 31.08. 2023 г.



**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ  
20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ОСЕНЬ-ЗИМА**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение**

**«Детский сад комбинированного вида № 46»  
муниципального образования города Братска**

Город Братск

2023од

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Геркулес молочная	180	5	5	18	140	330
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай с молоком концентрированным	180	2	2	10	70	562
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>405</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>46</b>	<b>330</b>	
Обед	Салат свекла с кукурузой	50	1	2	4	41	599,04
	Похлебка бобовая	180	5	5	15	128	504,01
	Котлеты или биточки с мясом	80	12	15	9	218	46
	Соус Красный	50		1	2	23	444
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	130	6	2	28	150	278
	Компот из изюма	180			15	62	350,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
<b>Итого за Обед</b>		<b>725</b>	<b>28</b>	<b>25</b>	<b>97</b>	<b>738</b>	
Полдник	Булочка Молочная	50	5	3	27	154	182
	Молоко свежее пастерезованное	200	5	6	9	107	359,01
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>36</b>	<b>261</b>	
Ужин	Яблоки печеные (дольки)	60			9	40	529
	Запеканка Нежная творожная, с подливкой из повидла	170	11	7	34	242	189,03
	Чай с вишней св/мор	180			8	31	560,12
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>14</b>	<b>7</b>	<b>68</b>	<b>398</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 830</b>	<b>62</b>	<b>52</b>	<b>247</b>	<b>1727</b>	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с крупой	180	5	6	16	137	488
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Чай карамель молочная	180	3	3	12	91	566
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		415	13	15	46	379	
<b>Обед</b>							
	Икра морковная с луком	50	1	1	4	31	292
	Щи столичные с мясом	180	4	7	7	107	524,01
	Биточки или котлеты кур (духовые)	80	15	3	10	127	130
	Пюре картофельное мягкое	130	3	5	16	118	317
	Компот из сухофруктов	180			13	53	355,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
<b>Итого за Обед</b>		675	27	16	74	552	
<b>Полдник</b>							
	Песочный пирог с ягодой	50	3	7	27	186	242,01
	Напиток из вишни, изюма	200			19	76	361,01
<b>Итого за Полдник</b>		250	3	7	46	262	
<b>Ужин</b>							
	Запеканка печени с крупой и овощами	80	10	7	12	146	78
	Гарнир каша перловая рассыпчатая	130	4	3	28	153	280
	Чай фруктовый	180			7	29	560,07
	Груша запеченная (дольки)	40		1	1	35	527,01
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		470	17	11	65	448	
<b>Итого за день</b>		1 810	60	49	231	1641	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Манная молочная	180	5	5	19	144	334
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Какао на молоке	180	4	4	13	98	551
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>415</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>50</b>	<b>393</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат Розовые щечки	50	1	2	4	39	415
	Суп Волна	180	3	5	9	97	495
	Котлета рыбная	80	14	6	7	134	161
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	3	31	171	309
	Компот из яблок, лимона	180			8	35	359,02
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
<b>Итого за Обед</b>		<b>675</b>	<b>27</b>	<b>16</b>	<b>83</b>	<b>592</b>	
<b>Полдник</b>							
	Булочка Российская	50	4	4	29	169	183
	Кефир с сахаром	200	6	5	14	121	343,01
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>43</b>	<b>290</b>	
<b>Ужин</b>							
	Яблоки печеные (дольки)	40			6	27	529
	Запеканка Северная творожно - манная	130	19	12	19	261	190
	Подливка из сгущенного молока	50	3	3	20	119	434
	Чай французский	180			7	29	565,02
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		<b>440</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>69</b>	<b>521</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 780</b>	<b>76</b>	<b>55</b>	<b>245</b>	<b>1796</b>	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	180	5	4	16	123	485
	Чай с сахаром	180			7	29	565
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>415</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>41</b>	<b>303</b>	
Обед	Икра луковая	50	1	4	5	54	381,02
	Борщ с мясом	180	5	7	8	112	471
	Гуляш из мяса в томатном соусе	80	12	11	4	159	36
	Пюре картофельное густое	130	3	4	17	115	316
	Напиток из шиповника	180			11	47	367,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
<b>Итого за Обед</b>		<b>675</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>69</b>	<b>603</b>	
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	4	4	29	163	238
	Напиток из изюма	200			19	79	362,01
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>48</b>	<b>242</b>	
Ужин	Каша гречневая новгородская с птицей	180	11	10	21	219	588
	Чай с лимоном	200			7	29	560
	Груша запеченная (дольки)	40		1	1	35	527,01
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		<b>460</b>	<b>14</b>	<b>11</b>	<b>46</b>	<b>368</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 800</b>	<b>53</b>	<b>51</b>	<b>204</b>	<b>1516</b>	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	180	6	7	21	168	341
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Кофейный напиток на молоке	180	4	4	14	111	557
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>405</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>53</b>	<b>399</b>	
Обед	Салат Чиполино	50	1	2	4	39	425
	Суп рыбный (консервы)	180	4	8	11	131	516
	Рагу из кур	180	15	4	22	182	147
	Компот из чернослив	180			13	55	356,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
<b>Итого за Обед</b>		<b>645</b>	<b>24</b>	<b>14</b>	<b>74</b>	<b>523</b>	
Полдник	Яблоки печеные (дольки)	40			6	27	529
	Печенье	30	2	3	22	122	347
	Кисель из облепихи	200		1	13	58	347,1
<b>Итого за Полдник</b>		<b>270</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>41</b>	<b>207</b>	
Ужин	Кукуруза порциями отварная	50	1	1	6	32	383,01
	Омлет	160	12	15	4	200	220
	Чай русский	200			10	40	565,01
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>37</b>	<b>357</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 770</b>	<b>55</b>	<b>49</b>	<b>205</b>	<b>1486</b>	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Дружба (рис, пшено)	180	5	6	22	169	335,01
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай с молоком концентрированным	180	2	2	10	70	562
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>405</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>50</b>	<b>359</b>	
Обед	Икра свекольная с луком	50	1	1	5	34	293
	Суп вермишелевый с курицей	180	4	6	11	116	481
	Печень в соусе молочном	80	11	7	6	129	121
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	130	3	3	34	177	285
	Компот из сухофруктов	180			13	53	355,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
<b>Итого за Обед</b>		<b>675</b>	<b>23</b>	<b>17</b>	<b>93</b>	<b>625</b>	
Полдник	Булочка Сдобная	50	4	4	25	156	234
	Молоко свежее пастерезованное	200	5	6	9	107	359,01
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>34</b>	<b>263</b>	
Ужин	Запеканка творожная с вишней	130	17	10	31	286	194,02
	Соус крем -Брюле	50	1	3	10	71	439
	Чай с сахаром	180			7	29	565
	Яблоки печеные (дольки)	50			8	34	529
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>21</b>	<b>13</b>	<b>73</b>	<b>505</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 780</b>	<b>63</b>	<b>52</b>	<b>250</b>	<b>1752</b>	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Геркулес молочная	180	5	5	18	140	330
	Кофейный напиток на молоке	180	4	4	14	111	557
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Завтрак		415	14	15	50	402	
Обед	Икра овощная	50	1	3	4	46	381,04
	Борщ Вегетарианский	180	1	2	5	44	467
	Жаркое по -домашнему мясное	180	15	15	21	276	39,01
	Компот из яблок изюма	180			13	53	357,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		645	21	20	67	535	
Полдник	Гренки сладкие ванильные	50	4	7	39	189	540,03
	Чай французский	200			8	32	565,02
Итого за Полдник		250	4	7	47	221	
Ужин	Икра морковная или свекольная	50	1	2	4	33	381,01
	Плов с курицей	180	15	7	28	233	142
	Чай с лимоном	180			6	26	560
	Груша запеченная (дольки)	40		1	1	35	527,01
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Ужин		490	19	10	56	412	
Итого за день		1 800	58	52	220	1570	



Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Гречневая молочная	180	6	7	19	162	331
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Чай карамель молочная	180	3	3	12	91	566
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>415</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>49</b>	<b>404</b>	
Обед	Огурец солёный консервированный	50			1	5	385
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	6	9	9	146	496
	Суфле из кур	80	18	4	6	126	149
	Пюре картофельное мягкое	130	3	5	16	118	317
	Напиток из лимонов	180			9	38	364,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
<b>Итого за Обед</b>		<b>675</b>	<b>31</b>	<b>18</b>	<b>65</b>	<b>549</b>	
Полдник	Булочка Молочная	50	5	3	27	154	182
	Снежок	200	5	5	22	153	376
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>49</b>	<b>307</b>
Ужин	Запеканка с творогом, рис, изюмом	130	11	8	36	262	193
	Соус из кураги	50			8	33	442
	Чай витаминный	200			9	37	560,03
	Яблоки печеные (дольки)	40			6	27	529
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		<b>460</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>76</b>	<b>444</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 800</b>	<b>69</b>	<b>50</b>	<b>239</b>	<b>1704</b>	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Манная молочная	180	5	5	19	144	334
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай с сахаром	180			7	29	565
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		405	8	9	44	293	
<b>Обед</b>							
	Салат Нежность (морковь,зел.горошек)	50	1	2	3	36	410,01
	Похлебка с мясом	180	5	9	9	139	497,02
	Бигус с курицей	180	15	3	8	115	129
	Компот из изюма	180			15	62	350,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
<b>Итого за Обед</b>		645	25	14	59	468	
<b>Полдник</b>							
	Зефир	50			40	163	343
	Сок фруктовый	200	1		20	92	377
<b>Итого за Полдник</b>		250	1		60	255	
<b>Ужин</b>							
	Куриные рулетики в бульоне	160	12	4	17	151	122,04
	Напиток из кураги	200	1		14	61	363,02
	Яблоки печеные (дольки)	50			8	34	529
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		450	16	4	56	331	
<b>Итого за день</b>		1 750	50	27	219	1347	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Пшеничная молочная	180	6	7	21	169	335
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Кофейный напиток напиток шоколадный	180	3	3	12	85	557,01
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>405</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>51</b>	<b>374</b>
Обед	Икра луковая	50	1	4	5	54	381,02
	Рассольник с крупой	180	2	5	12	97	514
	Гуляш из рыбы	80	8	6	3	94	154
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	130	6	2	28	150	278
	Напиток из шиповника	180			11	47	367,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
<b>Итого за Обед</b>		<b>675</b>	<b>21</b>	<b>17</b>	<b>83</b>	<b>558</b>	
Полдник	Пирожок с картофелем	50	4	4	21	132	251
	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко	200			11	45	353
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	<b>177</b>
Ужин	Икра морковная с луком	40		1	3	24	292
	Омлет Деревенский с картофелем	160	12	13	12	209	221
	Чай с сахаром	180			7	29	565
	Груша запеченная (дольки)	50		1	2	44	527,01
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		<b>470</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>41</b>	<b>391</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 800</b>	<b>52</b>	<b>50</b>	<b>207</b>	<b>1500</b>	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Геркулес молочная	180	5	5	18	140	330
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай с молоком	180	2	2	10	69	563
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		405	10	11	46	329	
<b>Обед</b>							
	Салат Чиполино	50	1	2	4	39	425
	Щи Русские	180	1	5	6	75	524
	Котлеты или биточки с мясом	80	12	15	9	218	46
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	130	3	3	34	177	285
	Соус Молочный	50	2	4	4	56	445
	Компот из сухофруктов	180			13	53	355,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
<b>Итого за Обед</b>		725	23	29	94	734	
<b>Полдник</b>							
	Рулетик Венский	50	4	5	27	169	267
	Молоко свежее пастерезованное	200	5	6	9	107	359,01
<b>Итого за Полдник</b>		250	9	11	36	276	
<b>Ужин</b>							
	Яблоки печеные (дольки)	60			9	40	529
	Пудинг творожно-рисовый	130	18	13	25	288	206
	Соус крем- Шоколадный	50	3	2	18	103	440
	Чай с сахаром	180			7	29	565
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		460	24	15	76	545	
<b>Итого за день</b>		1 840	66	66	252	1884	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Пшеничная молочная	180	6	7	21	169	335
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Чай карамель молочная	180	3	3	12	91	566
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		415	14	16	51	411	
Обед	Салат кукуруза с яйцом и луком	50	3	6	3	80	398
	Суп с мясными шариками	200	7	5	16	134	502
	Картофельная запеканка с мясом	180	15	18	25	320	40
	Компот из изюма	180			15	62	350,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
<b>Итого за Обед</b>		665	29	29	83	712	
Полдник	Коржик Молочный	50	3	5	33	193	240
	Чай витаминный	200			9	37	560,03
<b>Итого за Полдник</b>		250	3	5	42	230	
Ужин	Плов с курицей	180	15	7	28	233	142
	Чай с сахаром	200			8	32	565
	Груша запеченная (дольки)	40		1	1	35	527,01
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		460	18	8	54	385	
<b>Итого за день</b>		1 790	64	58	230	1738	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Манная молочная	180	5	5	19	144	334
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Какао на молоке	180	4	4	13	98	551
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>415</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>50</b>	<b>393</b>	
<b>Обед</b>							
	Икра луковая	50	1	4	5	54	381,02
	Свекольник	180	1	4	9	79	518
	Котлета рыбная	80	14	6	7	134	161
	Пюре картофельное мягкое	130	3	5	16	118	317
	Компот из кураги	180	1		11	48	352,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
<b>Итого за Обед</b>		<b>675</b>	<b>24</b>	<b>19</b>	<b>72</b>	<b>549</b>	
<b>Полдник</b>							
	Булочка Ёжик	50	5	5	28	176	19
	Йогурт фруктовый	200	7	5	11	116	342,01
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>39</b>	<b>292</b>	
<b>Ужин</b>							
	Яблоки, груши печеные	60			6	43	529,07
	Запеканка творога в фруктовом покрывале	130	18	11	29	287	194
	Соус крем -Брюле	50	1	3	10	71	439
	Чай французский	180			7	29	565,02
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		<b>460</b>	<b>22</b>	<b>14</b>	<b>69</b>	<b>515</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 800</b>	<b>72</b>	<b>58</b>	<b>230</b>	<b>1749</b>	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный вермишелевый	180	5	4	16	123	485
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Чай Братский	180	3	3	11	81	559
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>415</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>45</b>	<b>355</b>	
<b>Обед</b>							
	Икра морковная с луком	50	1	1	4	31	292
	Борщ с картофелем	180	1	3	8	66	470
	Биточки рыбные	80	14	6	10	150	153
	Гарнир каша перловая рассыпчатая	130	4	3	28	153	280
	Напиток из шиповника	180			11	47	367,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
<b>Итого за Обед</b>		<b>675</b>	<b>24</b>	<b>13</b>	<b>85</b>	<b>563</b>	
<b>Полдник</b>							
	Булочка Сдобная	50	4	4	25	156	234
	Компот из сухофруктов	200			14	59	355,01
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>39</b>	<b>215</b>	
<b>Ужин</b>							
	Плов с яйцом	170	6	5	37	220	11
	Чай с лимоном	200			7	29	560
	Груша запеченная (дольки)	40		1	1	35	527,01
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>62</b>	<b>369</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 790</b>	<b>50</b>	<b>36</b>	<b>231</b>	<b>1502</b>	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	180	6	7	21	168	341
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Кофейный напиток на молоке	180	4	4	14	111	557
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>405</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>53</b>	<b>399</b>
Обед	Закуска свекла с чесноком	50	1	2	4	39	421
	Суп Бабушкин	180	5	8	14	148	494
	Жаркое из кур	180	13	6	18	181	133
	Компот из чернослив	180			13	55	356,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
<b>Итого за Обед</b>		<b>645</b>	<b>23</b>	<b>16</b>	<b>73</b>	<b>539</b>	
Полдник	Яблоки печеные (дольки)	30			5	20	529
	Печенье	20	1	2	15	81	347
	Кисель из шиповника	200			14	60	346,01
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	<b>161</b>	
Ужин	Огурец солёный консервированный	50			1	5	385
	Омлет	160	12	15	4	200	220
	Чай русский	200			10	40	565,01
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>32</b>	<b>330</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 750</b>	<b>52</b>	<b>48</b>	<b>192</b>	<b>1429</b>	



Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Дружба (рис, пшено)	180	5	6	22	169	335,01
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай с молоком	180	2	2	10	69	563
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>405</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>50</b>	<b>358</b>	
<b>Обед</b>							
	Икра свекольная с луком	50	1	1	5	34	293
	Рассольник с крупой	180	2	5	12	97	514
	Плов с курицей	180	15	7	28	233	142
	Компот из сухофруктов	180			13	53	355,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
<b>Итого за Обед</b>		<b>645</b>	<b>22</b>	<b>13</b>	<b>82</b>	<b>533</b>	
<b>Полдник</b>							
	Булочка Сдобная	50	4	4	25	156	234
	Молоко свежее пастерезованное	200	5	6	9	107	359,01
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>34</b>	<b>263</b>	
<b>Ужин</b>							
	Запеканка Праздничная творожно-апельсиновая	130	15	10	32	282	194,01
	Подливка из сгущенного молока	50	3	3	20	119	434
	Чай с сахаром	200			8	32	565
	Яблоки печеные (дольки)	40			6	27	529
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		<b>460</b>	<b>21</b>	<b>13</b>	<b>83</b>	<b>545</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 760</b>	<b>62</b>	<b>48</b>	<b>249</b>	<b>1699</b>	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Геркулес молочная	180	5	5	18	140	330
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Кофейный напиток на молоке	180	4	4	14	111	557
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>405</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>50</b>	<b>371</b>	
<b>Обед</b>							
	Икра овощная	50	1	3	4	46	381,04
	Борщ Vegetарианский	180	1	2	5	44	467
	Котлеты или биточки с мясом	80	12	15	9	218	46
	Пюре картофельное мягкое	130	3	5	16	118	317
	Компот из яблок, лимона	180			8	35	359,02
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
<b>Итого за Обед</b>		<b>675</b>	<b>21</b>	<b>25</b>	<b>66</b>	<b>577</b>	
<b>Полдник</b>							
	Гренки сладкие ванильные	50	4	7	39	189	540,03
	Чай русский	200			10	40	565,01
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>49</b>	<b>229</b>	
<b>Ужин</b>							
	Запеканка печени с крупой и овощами	70	9	6	10	128	78
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	130	3	3	34	177	285
	Чай с лимоном	200			7	29	560
	Груша запеченная (дольки)	30		1	1	26	527,01
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		<b>470</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>69</b>	<b>445</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 800</b>	<b>52</b>	<b>55</b>	<b>234</b>	<b>1622</b>	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Рисовая молочная	180	5	7	21	165	337
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай русский	180			9	36	565,01
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>405</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>48</b>	<b>321</b>	
Обед	Икра морковная с луком	50	1	1	4	31	292
	Суп-пюре гороховый с гренками	180	6	5	21	149	504
	Суфле из кур	80	18	4	6	126	149
	Пюре картофельное густое	130	3	4	17	115	316
	Напиток из лимонов	180			9	38	364,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
<b>Итого за Обед</b>		<b>675</b>	<b>32</b>	<b>14</b>	<b>81</b>	<b>575</b>	
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	4	4	29	163	238
	Молоко свежее пастерезованное	200	5	6	9	107	359,01
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>38</b>	<b>270</b>	
Ужин	Пудинг творожно-яблочный	130	14	11	25	259	207
	Соус ваниль молочная	50	2	3	8	64	446
	Чай витаминный	200			9	37	560,03
	Яблоки печеные (дольки)	40			6	27	529
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		<b>460</b>	<b>19</b>	<b>14</b>	<b>65</b>	<b>472</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 790</b>	<b>68</b>	<b>49</b>	<b>232</b>	<b>1638</b>	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Манная молочная	180	5	5	19	144	334
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Какао на молоке	180	4	4	13	98	551
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>405</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>50</b>	<b>362</b>	
Обед	Салат Чиполино	50	1	2	4	39	425
	Щи Русские	180	1	5	6	75	524
	Рыбный батончик (паровой)	80	12	4	6	111	174
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	3	31	171	309
	Компот из изюма	180			15	62	350,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
<b>Итого за Обед</b>		<b>675</b>	<b>23</b>	<b>14</b>	<b>86</b>	<b>574</b>	
Полдник	Булочка Российская	50	4	4	29	169	183
	Кисель из смородины красной	200			14	55	347,05
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>43</b>	<b>224</b>	
Ужин	Куриные рулетики в бульоне	170	13	4	18	160	122,04
	Напиток Росинка чайный	200			14	60	370
	Яблоки, груши печеные	50			5	35	529,07
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		<b>460</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>54</b>	<b>340</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 790</b>	<b>55</b>	<b>35</b>	<b>233</b>	<b>1500</b>	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Пшеничная молочная	180	6	7	21	169	335
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Кофейный напиток напиток шоколадный	180	3	3	12	85	557,01
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>405</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>51</b>	<b>374</b>	
Обед	Икра луковая	50	1	4	5	54	381,02
	Суп вермишелевый с курицей	180	4	6	11	116	481
	Биточки или котлеты кур (духовые)	80	15	3	10	127	130
	Горошница - пюре	130	8	3	21	147	291
	Компот из сухофруктов	180			13	53	355,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
<b>Итого за Обед</b>		<b>675</b>	<b>32</b>	<b>16</b>	<b>84</b>	<b>613</b>	
Полдник	Пирожок с картофелем	50	4	4	21	132	251
	Сок фруктовый	200	1		20	92	377
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>41</b>	<b>224</b>
Ужин	Тефтели из мяса в соусе	70	6	10	7	140	73
	Гарнир каша перловая рассыпчатая	130	4	3	28	153	280
	Чай с сахаром	200			8	32	565
	Груша запеченная (дольки)	30		1	1	26	527,01
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		<b>470</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>61</b>	<b>436</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 800</b>	<b>62</b>	<b>48</b>	<b>237</b>	<b>1647</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Геркулес молочная	150	4	5	15	117	330
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай с молоком концентрированным	180	2	2	10	70	562
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>360</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>36</b>	<b>272</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат свекла с кукурузой	30		1	3	25	599,04
	Похлебка бобовая	150	4	4	13	107	504,01
	Котлеты или биточки мясные духовые	50	8	7	4	112	594
	Соус Красный	50		1	2	23	444
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	110	5	1	23	127	278
	Компот из изюма	150			13	52	350,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Обед</b>		<b>576</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>73</b>	<b>521</b>	
<b>Полдник</b>							
	Булочка Молочная	50	5	3	27	154	182
	Молоко свежее пастерезованное	150	4	4	6	80	359,01
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>33</b>	<b>234</b>	
<b>Ужин</b>							
	Яблоки печеные (дольки)	45			7	30	529
	Запеканка Нежная творожная, с подливкой из повидла	150	9	6	30	214	189,03
	Чай с вишней св/мор	180			8	31	560,12
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>55</b>	<b>327</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 536</b>	<b>48</b>	<b>37</b>	<b>197</b>	<b>1354</b>	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с крупой	150	4	5	14	114	488
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Чай карамель молочная	180	3	3	12	91	566
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>370</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>37</b>	<b>321</b>	
<b>Обед</b>							
	Икра морковная с луком	30		1	2	18	292
	Щи столичные с мясом	150	3	6	6	89	524,01
	Биточки или котлеты кур (духовые)	50	9	2	7	80	130
	Пюре картофельное мягкое	110	2	4	14	99	317
	Компот из сухофруктов	150			11	44	355,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Обед</b>		<b>526</b>	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>55</b>	<b>405</b>	
<b>Полдник</b>							
	Песочный пирог с ягодой	50	3	7	27	186	242,01
	Напиток из вишни, изюма	150			14	57	361,01
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>41</b>	<b>243</b>	
<b>Ужин</b>							
	Запеканка печени с крупой и овощами	60	7	5	9	109	78
	Гарнир каша перловая рассыпчатая	110	3	2	23	130	280
	Чай фруктовый	180			7	29	560,07
	Груша запеченная (дольки)	40		1	1	35	527,01
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		<b>415</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>50</b>	<b>355</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 511</b>	<b>43</b>	<b>41</b>	<b>183</b>	<b>1324</b>	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Манная молочная	150	4	4	16	120	334
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Какао на молоке	180	4	4	13	98	551
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		370	12	13	40	334	
<b>Обед</b>							
	Салат Розовые щечки	30		1	2	24	415
	Суп Волна	150	2	5	8	81	495
	Котлета рыбная	60	10	4	5	101	161
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4	3	26	145	309
	Компот из яблок, лимона	150			7	29	359,02
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Обед</b>		536	19	13	63	455	
<b>Полдник</b>							
	Булочка Российская	50	4	4	29	169	183
	Кефир с сахаром	150	4	4	10	91	343,01
<b>Итого за Полдник</b>		200	8	8	39	260	
<b>Ужин</b>							
	Яблоки печеные (дольки)	40			6	27	529
	Запеканка Северная творожно - манная	130	19	12	19	261	190
	Подливка из сгущенного молока	50	3	3	20	119	434
	Чай французский	180			7	29	565,02
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		425	24	15	62	488	
<b>Итого за день</b>		1 531	63	49	204	1537	



Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный вермишелевый	150	4	4	13	102	485
	Чай с сахаром	180			7	29	565
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>370</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>31</b>	<b>247</b>	
<b>Обед</b>							
	Икра луковая	30	1	2	3	33	381,02
	Борщ с мясом	150	4	6	6	93	471
	Гуляш из мяса в томатном соусе	60	9	8	3	119	36
	Пюре картофельное густое	110	2	3	15	97	316
	Напиток из шиповника	150			9	39	367,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Обед</b>		<b>536</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>51</b>	<b>456</b>	
<b>Полдник</b>							
	Ватрушка с повидлом	50	4	4	29	163	238
	Напиток из изюма	150			14	59	362,01
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>43</b>	<b>222</b>	
<b>Ужин</b>							
	Каша гречневая новгородская с птицей	160	10	9	19	195	588
	Чай с лимоном	180			6	26	560
	Груша запеченная (дольки)	40		1	1	35	527,01
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		<b>405</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>36</b>	<b>308</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 511</b>	<b>43</b>	<b>42</b>	<b>161</b>	<b>1233</b>	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	150	5	6	17	140	341
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Кофейный напиток на молоке	180	4	4	14	111	557
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>360</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>42</b>	<b>336</b>	
Обед	Салат Чиполино	30		1	2	23	425
	Суп рыбный (консервы)	150	4	7	9	109	516
	Рагу из кур	150	13	3	18	151	147
	Компот из чернослив	150			11	46	356,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02	
<b>Итого за Обед</b>		<b>516</b>	<b>20</b>	<b>11</b>	<b>55</b>	<b>404</b>	
Полдник	Яблоки печеные (дольки)	40			6	27	529
	Печенье	30	2	3	22	122	347
	Кисель из облепихи	150		1	9	43	347,1
<b>Итого за Полдник</b>		<b>220</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>37</b>	<b>192</b>	
Ужин	Кукуруза порциями отварная	40	1	1	5	26	383,01
	Омлет	155	12	14	4	194	220
	Чай русский	180			9	36	565,01
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>28</b>	<b>308</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 496</b>	<b>48</b>	<b>43</b>	<b>162</b>	<b>1240</b>	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Дружба (рис, пшено)	150	4	5	18	140	335,01
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай с молоком концентрированным	180	2	2	10	70	562
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>360</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>39</b>	<b>295</b>	
<b>Обед</b>							
	Икра свекольная с луком	30		1	3	20	293
	Суп вермишелевый с курицей	150	3	5	9	97	481
	Печень в соусе молочном	60	8	5	4	97	121
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	110	3	2	29	149	285
	Компот из сухофруктов	150			11	44	355,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Обед</b>		<b>536</b>	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>71</b>	<b>482</b>	
<b>Полдник</b>							
	Булочка Сдобная	50	4	4	25	156	234
	Молоко свежее пастерезованное	150	4	4	6	80	359,01
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>31</b>	<b>236</b>	
<b>Ужин</b>							
	Запеканка творожная с вишней	130	17	10	31	286	194,02
	Соус крем -Брюле	50	1	3	10	71	439
	Чай с сахаром	180			7	29	565
	Яблоки печеные (дольки)	40			6	27	529
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		<b>425</b>	<b>20</b>	<b>13</b>	<b>64</b>	<b>465</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 521</b>	<b>53</b>	<b>44</b>	<b>205</b>	<b>1478</b>	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Геркулес молочная	150	4	5	15	117	330
	Кофейный напиток на молоке	180	4	4	14	111	557
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>370</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>40</b>	<b>344</b>	
Обед	Икра овощная	30		2	2	27	381,04
	Борщ Vegetарианский	150	1	2	4	36	467
	Жаркое по -домашнему мясное	150	13	13	17	230	39,01
	Компот из яблок изюма	150			11	44	357,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Обед</b>		<b>516</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>49</b>	<b>412</b>	
Полдник	Гренки сладкие ванильные	50	4	7	39	189	540,03
	Чай французский	150			6	24	565,02
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>45</b>	<b>213</b>	
Ужин	Икра морковная или свекольная	40	1	1	3	27	381,01
	Плов с курицей	150	13	5	24	194	142
	Чай с лимоном	180			6	26	560
	Груша запеченная (дольки)	30		1	1	26	527,01
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		<b>425</b>	<b>16</b>	<b>7</b>	<b>44</b>	<b>325</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 511</b>	<b>49</b>	<b>45</b>	<b>178</b>	<b>1294</b>	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Гречневая молочная	150	5	6	16	135	331
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Чай карамель молочная	180	3	3	12	91	566
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>370</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>39</b>	<b>342</b>	
<b>Обед</b>							
	Огурец солёный консервированный	30				3	385
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	5	8	8	122	496
	Суфле из кур	60	13	3	4	94	149
	Пюре картофельное мягкое	110	2	4	14	99	317
	Напиток из лимонов	150			8	32	364,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
<b>Итого за Обед</b>		<b>531</b>	<b>23</b>	<b>15</b>	<b>47</b>	<b>416</b>	
<b>Полдник</b>							
	Булочка Молочная	50	5	3	27	154	182
	Снежок	150	4	4	16	115	376
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>43</b>	<b>269</b>	
<b>Ужин</b>							
	Запеканка с творогом, рис, изюмом	130	11	8	36	262	193
	Соус из кураги	50			8	33	442
	Чай витаминный	180			8	34	560,03
	Яблоки печеные (дольки)	40			6	27	529
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		<b>425</b>	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>68</b>	<b>408</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 526</b>	<b>57</b>	<b>44</b>	<b>197</b>	<b>1435</b>	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Манная молочная	150	4	4	16	120	334
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай с сахаром	150			6	24	565
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>330</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>33</b>	<b>229</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат Морковка с чесноком	30		1	2	17	403,01
	Похлебка с мясом	150	4	8	7	116	497,02
	Бигус с курицей	150	12	2	7	96	129
	Компот из изюма	150			13	52	350,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Обед</b>		<b>516</b>	<b>19</b>	<b>11</b>	<b>44</b>	<b>356</b>	
<b>Полдник</b>							
	Зефир	50			40	163	343
	Сок фруктовый	150	1		15	69	377
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>1</b>		<b>55</b>	<b>232</b>	
<b>Ужин</b>							
	Куриные рулетики в бульоне	155	12	4	17	146	122,04
	Напиток из кураги	180	1		13	55	363,02
	Яблоки печеные (дольки)	40			6	27	529
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>15</b>	<b>4</b>	<b>46</b>	<b>280</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 446</b>	<b>41</b>	<b>22</b>	<b>178</b>	<b>1097</b>	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Пшенная молочная	150	5	6	18	141	335
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Кофейный напиток напиток шоколадный	180	3	3	12	85	557,01
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>360</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>41</b>	<b>311</b>	
<b>Обед</b>							
	Икра луковая	30	1	2	3	33	381,02
	Рассольник с крупой	150	1	4	10	81	514
	Гуляш из рыбы	60	6	4	2	71	154
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	110	5	1	23	127	278
	Напиток из шиповника	150			9	39	367,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Обед</b>		<b>536</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>62</b>	<b>426</b>	
<b>Полдник</b>							
	Пирожок с картофелем	50	4	4	21	132	251
	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко	150			8	33	353
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>29</b>	<b>165</b>	
<b>Ужин</b>							
	Икра морковная с луком	30		1	2	18	292
	Омлет Деревенский с картофелем	130	10	10	10	170	221
	Чай с сахаром	180			7	29	565
	Груша запеченная (дольки)	40		1	1	35	527,01
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		<b>405</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>30</b>	<b>304</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 501</b>	<b>42</b>	<b>39</b>	<b>162</b>	<b>1206</b>	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Геркулес молочная	150	4	5	15	117	330
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай с молоком	180	2	2	10	69	563
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>360</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>36</b>	<b>271</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат Чиполино	30		1	2	23	425
	Щи Русские	150	1	4	5	63	524
	Котлеты или биточки с мясом	60	9	11	7	163	46
	Соус Молочный	50	2	4	4	56	445
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	110	3	2	29	149	285
	Компот из сухофруктов	150			11	44	355,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Обед</b>		<b>586</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>73</b>	<b>573</b>	
<b>Полдник</b>							
	Рулетик Венский	50	4	5	27	169	267
	Молоко свежее пастерезованное	150	4	4	6	80	359,01
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>33</b>	<b>249</b>	
<b>Ужин</b>							
	Яблоки печеные (дольки)	45			7	30	529
	Пудинг творожно-манный	130	19	11	32	304	204
	Соус крем- Шоколадный	50	3	2	18	103	440
	Чай с сахаром	180			7	29	565
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		<b>430</b>	<b>24</b>	<b>13</b>	<b>74</b>	<b>518</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 576</b>	<b>58</b>	<b>54</b>	<b>216</b>	<b>1611</b>	



Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Пшеничная молочная	150	5	6	18	141	335
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай карамель молочная	180	3	3	12	91	566
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>360</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>41</b>	<b>317</b>	
Обед	Салат кукуруза с яйцом и луком	30	2	4	2	48	398
	Суп с мясными шариками	150	5	4	12	101	502
	Картофельная запеканка с мясом	150	13	15	21	267	40
	Напиток из вишни	150			14	57	361
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Обед</b>		<b>516</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>64</b>	<b>548</b>	
Полдник	Булочка Молочная	50	5	3	27	154	182
	Чай витаминный	150			7	28	560,03
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>34</b>	<b>182</b>
Ужин	Груша запеченная (дольки)	40		1	1	35	527,01
	Плов с курицей	160	14	6	25	207	142
	Чай с сахаром	180			7	29	565
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		<b>405</b>	<b>16</b>	<b>7</b>	<b>43</b>	<b>323</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 481</b>	<b>54</b>	<b>45</b>	<b>182</b>	<b>1370</b>	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Манная молочная	150	4	4	16	120	334
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Какао на молоке	180	4	4	13	98	551
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>370</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>40</b>	<b>334</b>	
<b>Обед</b>							
	Икра луковая	30	1	2	3	33	381,02
	Свекольник	150	1	4	7	66	518
	Котлета рыбная	60	10	4	5	101	161
	Пюре картофельное мягкое	110	2	4	14	99	317
	Компот из кураги	150	1		9	40	352,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Обед</b>		<b>536</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>53</b>	<b>414</b>	
<b>Полдник</b>							
	Булочка Ежик	50	5	5	28	176	19
	Йогурт фруктовый	150	5	4	8	87	342,01
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>36</b>	<b>263</b>	
<b>Ужин</b>							
	Яблоки, груши печеные	50			5	35	529,07
	Запеканка творога в фруктовом покрывале	130	18	11	29	287	194
	Соус крем -Брюле	50	1	3	10	71	439
	Чай французский	180			7	29	565,02
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		<b>435</b>	<b>21</b>	<b>14</b>	<b>61</b>	<b>474</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 541</b>	<b>61</b>	<b>50</b>	<b>190</b>	<b>1485</b>	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	150	4	4	13	102	485
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Чай Братский	180	3	3	11	81	559
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		370	11	12	35	299	
Обед	Икра морковная с луком	30		1	2	18	292
	Борщ с картофелем	150	1	3	7	55	470
	Биточки детские из мяса	60	9	11	6	158	30
	Гарнир каша перловая рассыпчатая	110	3	2	23	130	280
	Напиток из шиповника	150			9	39	367,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Обед		536	16	17	62	475	
Полдник	Булочка Сдобная	50	4	4	25	156	234
	Компот из сухофруктов	150			11	44	355,01
Итого за Полдник		200	4	4	36	200	
Ужин	Каша с мясом гороховая	160	18	13	31	315	579
	Чай с лимоном	180			6	26	560
	Груша запеченная (дольки)	40		1	1	35	527,01
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Ужин		405	20	14	48	428	
Итого за день		1 511	51	47	181	1402	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	150	5	6	17	140	341
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Кофейный напиток на молоке	180	4	4	14	111	557
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>360</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>42</b>	<b>336</b>	
<b>Обед</b>							
	Закуска свекла с чесноком	30		1	2	23	421
	Суп Бабушкин	150	4	7	12	123	494
	Жаркое из кур	150	11	5	15	151	133
	Компот из чернослив	150			11	46	356,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Обед</b>		<b>516</b>	<b>18</b>	<b>13</b>	<b>55</b>	<b>418</b>	
<b>Полдник</b>							
	Яблоки печеные (дольки)	30			5	20	529
	Печенье	20	1	2	15	81	347
	Кисель из шиповника	150			11	45	346,01
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>31</b>	<b>146</b>	
<b>Ужин</b>							
	Огурец солёный консервированный	40			1	4	385
	Омлет	155	12	14	4	194	220
	Чай русский	180			9	36	565,01
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>24</b>	<b>286</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 476</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>152</b>	<b>1186</b>	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Дружба (рис, пшено)	150	4	5	18	140	335,01
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай с молоком	180	2	2	10	69	563
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>360</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>39</b>	<b>294</b>	
<b>Обед</b>							
	Икра свекольная с луком	30		1	3	20	293
	Рассольник с крупой	150	1	4	10	81	514
	Плов с курицей	150	13	5	24	194	142
	Компот из сухофруктов	150			11	44	355,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Обед</b>		<b>516</b>	<b>17</b>	<b>10</b>	<b>63</b>	<b>414</b>	
<b>Полдник</b>							
	Булочка Сдобная	50	4	4	25	156	234
	Молоко свежее пастерезованное	150	4	4	6	80	359,01
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>31</b>	<b>236</b>	
<b>Ужин</b>							
	Запеканка Праздничная творожно-апельсиновая	130	15	10	32	282	194,01
	Подливка из сгущенного молока	50	3	3	20	119	434
	Чай с сахаром	180			7	29	565
	Яблоки печеные (дольки)	40			6	27	529
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		<b>425</b>	<b>20</b>	<b>13</b>	<b>75</b>	<b>509</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 501</b>	<b>53</b>	<b>41</b>	<b>208</b>	<b>1453</b>	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Геркулес молочная	150	4	5	15	117	330
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Кофейный напиток на молоке	180	4	4	14	111	557
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>360</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>40</b>	<b>313</b>	
Обед	Икра овощная	30		2	2	27	381,04
	Борщ Vegetарианский	150	1	2	4	36	467
	Котлеты или биточки с мясом	60	9	11	7	163	46
	Пюре картофельное мягкое	110	2	4	14	99	317
	Компот из яблок, лимона	150			7	29	359,02
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Обед</b>		<b>536</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	<b>49</b>	<b>429</b>	
Полдник	Гренки сладкие ванильные	50	4	7	39	189	540,03
	Чай русский	150			8	30	565,01
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>47</b>	<b>219</b>
Ужин	Запеканка печени с крупой и овощами	60	7	5	9	109	78
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	110	3	2	29	149	285
	Чай с лимоном	180			6	26	560
	Груша запеченная (дольки)	30		1	1	26	527,01
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		<b>405</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>55</b>	<b>362</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 501</b>	<b>41</b>	<b>46</b>	<b>191</b>	<b>1323</b>	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Рисовая молочная	150	4	5	18	137	337
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай русский	180			9	36	565,01
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		360	6	8	38	258	
Обед	Икра морковная с луком	30		1	2	18	292
	Суп-пюре гороховый с гренками	150	5	4	18	124	504
	Суфле из кур	60	13	3	4	94	149
	Пюре картофельное густое	110	2	3	15	97	316
	Напиток из лимонов	150			8	32	364,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Обед		531	23	11	60	431	
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	4	4	29	163	238
	Молоко свежее пастерезованное	150	4	4	6	80	359,01
Итого за Полдник		200	8	8	35	243	
Ужин	Пудинг творожно-яблочный	130	14	11	25	259	207
	Соус ваниль молочная	50	2	3	8	64	446
	Чай витаминный	180			8	34	560,03
	Яблоки печеные (дольки)	40			6	27	529
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Ужин		425	18	14	57	436	
Итого за день		1 516	55	41	190	1368	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Манная молочная	150	4	4	16	120	334
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Какао на молоке	180	4	4	13	98	551
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>360</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>40</b>	<b>303</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат Чиполино	30		1	2	23	425
	Щи Русские	150	1	4	5	63	524
	Рыбный батончик (паровой)	50	7	3	4	69	174
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4	3	26	145	309
	Компот из изюма	150			13	52	350,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Обед</b>		<b>526</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>65</b>	<b>427</b>	
<b>Полдник</b>							
	Булочка Российская	50	4	4	29	169	183
	Кисель из смородины красной	150			10	41	347,05
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>39</b>	<b>210</b>	
<b>Ужин</b>							
	Куриные рулетики в бульоне	155	12	4	17	146	122,04
	Напиток Росинка чайный	180			13	54	370
	Яблоки, груши печеные	40			4	28	529,07
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>44</b>	<b>280</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 486</b>	<b>43</b>	<b>30</b>	<b>188</b>	<b>1220</b>	



Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Пшеничная молочная	150	5	6	18	141	335
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Кофейный напиток напиток шоколадный	180	3	3	12	85	557,01
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>360</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>41</b>	<b>311</b>	
Обед	Икра луковая	30	1	2	3	33	381,02
	Суп вермишелевый с курицей	150	3	5	9	97	481
	Биточки или котлеты кур (духовые)	60	11	2	8	96	130
	Горошница - пюре	110	7	3	18	125	291
	Компот из сухофруктов	150			11	44	355,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Обед</b>		<b>536</b>	<b>25</b>	<b>12</b>	<b>64</b>	<b>470</b>	
Полдник	Пирожок с картофелем	50	4	4	21	132	251
	Сок фруктовый	150	1		15	69	377
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>36</b>	<b>201</b>
Ужин	Тефтели из мяса в соусе	60	5	8	6	120	73
	Гарнир каша перловая рассыпчатая	110	3	2	23	130	280
	Чай с сахаром	180			7	29	565
	Груша запеченная (дольки)	25		1	1	22	527,01
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>47</b>	<b>353</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 496</b>	<b>50</b>	<b>39</b>	<b>188</b>	<b>1335</b>	