

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №8 «БЕЛОСНЕЖКА»
(МАДОУ «ДС №8 «БЕЛОСНЕЖКА»)**

Новая ул., д. 4/1, г. Мегион, Ханты-Мансийский автономный округ- Югра, Российская
Федерация, 620681
тел. (34643) 21612, (34643) 21423

УТВЕРЖДЕНО
приказом МАДОУ «ДС №8 «Белоснежка»
от 01.07.2024 №159-О



**Основное (организованное)
двухнедельное меню
для организации питания воспитанников
в муниципальном автономном дошкольном
образовательном учреждении
«Детский сад №8 «Белоснежка»
на осенне-зимний период
для возрастных категорий:
от 1 года до 3 лет и от 3 лет до 7 лет**

Мегион
2024 год

Сезон: осень/зима

Неделя 1

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 года до 3 лет				Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет			
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы	
Завтрак										
Каша жидкая (манная) с маслом	150	160	2,25	6,15	15	129	2,4	6,56	16	137,6
Повидло, джем, варенье (порциями)	10	15	0,04	0	6,5	26,2	0,06	0	9,75	39,3
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,52	2,25	12,24	79,2	2,8	2,5	13,6	88
Итого за завтрак:	370	415	7,18	8,7	48,23	304,54	8,42	9,46	58,67	358,42
Второй завтрак										
Фрукты свежие (апельсины)	100	120	0,9	0,2	8,1	37,8	1,08	0,24	9,72	45,36
Итого за второй завтрак:	100	120	0,9	0,2	8,1	37,8	1,08	0,24	9,72	45,36
Обед										
Икра морковная	60	100	0,84	2,28	3,9	39,6	1,4	3,8	6,5	66
Рассольник ленинградский	150	200	1,21	3,05	7,19	64,35	1,61	4,07	9,58	85,8
Пюре картофельное	110	130	2,25	3,52	14,99	100,65	2,65	4,16	17,71	119
Тефтели 2-й вариант	60	80	4,07	4,52	5,15	77,45	5,42	6,03	6,86	103,27
Соус томатный	25	30	0,13	0,9	1,31	14,04	0,16	1,12	1,57	16,85
Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	200	0,7	0,04	24,87	103,32	0,78	0,05	27,63	114,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95
Итого за обед:	625	790	11,44	14,75	77,17	491,37	14,82	19,78	94,55	620,67
Уплотненный» полдник										
Икра кабачковая для детского питания	40	60	0,48	1,89	3,08	31	0,72	2,82	4,62	47
Макароны, запеченные с сыром	130	150	6,69	8,06	26,78	206,7	7,73	9,3	30,9	238,5
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8
Коржик молочный	20	40	0,93	1,63	8,27	51,33	1,87	3,27	16,53	102,67
Итого за уплотненный полдник:	420	490	11,47	11,88	72,82	443,97	14,48	15,79	91,57	566,49
Итого за день:	1515	1815	30,99	35,53	206,32	1277,68	38,8	45,27	254,51	1590,94
Среднее значение за период:	1515	1815	30,99	35,53	206,32	1277,68	38,8	45,27	254,51	1590,94

Сезон: осень/зима
Неделя 1
День 2

ВТОРНИК

Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 года до 3 лет				Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет			
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы	
Завтрак										
Суп молочный с крупой	160	180	3,96	4,85	14,9	118,84	4,45	5,46	16,76	133,69
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Яйца вареные	40	40	5,08	4,6	0,28	63	5,08	4,6	0,28	63
Какао с молоком	150	200	3,06	2,65	13,18	88,95	4,08	3,54	17,58	118,6
Итого за завтрак:	380	460	14,47	12,4	42,85	340,93	16,77	14	53,94	408,81
Второй завтрак										
Фрукты свежие (груши)	100	120	0,4	0,3	10,3	47	0,48	0,36	12,36	56,4
Итого за второй завтрак:	100	120	0,4	0,3	10,3	47	0,48	0,36	12,36	56,4
Обед										
Салат из свеклы с чесноком	50	100	0,7	5,04	4,61	66,64	1,4	10,08	9,22	133,28
Суп картофельный с бобовыми	150	200	1,4	2,33	8,17	59,27	1,87	3,11	10,89	79
Бигус	130	180	11,7	9,31	3,38	138,45	16,2	11,97	4,68	191,7
Напиток апельсиновый или лимонный	180	200	0,09	0	21,78	83,7	0,1	0	24,2	93
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95
Итого за обед:	550	730	16,13	17,12	57,7	440,02	22,37	25,71	73,69	611,93
Уплотненный полдник										
Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	50	0,24	0,03	0,51	3	0,4	0,05	0,85	5
Картофель отварной	110	130	2,1	3,17	16,88	104,39	2,48	3,74	19,94	123,37
Рыба, тушеная в томате с овощами	60	90	5,85	2,97	2,28	63	8,77	4,45	3,42	94,5
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	180	1,02	0	21,76	87,14	1,22	0	26,12	104,57
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Шанежка с яблоками	50	60	2,41	1,42	23,4	118,9	2,89	1,7	28,08	142,68
Итого за уплотненный полдник	430	550	13,99	7,89	79,32	446,57	18,92	10,34	97,73	563,64
Итого за день	1460	1860	44,99	37,71	190,17	1274,52	58,54	50,41	237,72	1640,78
Среднее значение за период:	1487,5	1837,5	37,99	36,62	198,245	1276,1	48,67	47,84	246,115	1615,86

Сезон: осень/зима

Неделя 1

СРЕДА

День 3

Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 года до 3 лет				Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет			
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы	
Завтрак										
Каша вязкая ("Геркулес") с сахаром	150	170	4,2	10,95	27	145,5	4,76	12,41	30,6	164,9
Сыр (порциями)	10	10	2,32	2,95	0	36	2,32	2,95	0	36
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Чай с молоком	160	180	1,28	1,04	9,2	51,2	1,44	1,17	10,35	57,6
Итого за завтрак:	350	400	10,17	15,24	50,69	302,84	11,68	16,93	60,27	352,02
Второй завтрак										
Фрукты свежие (бананы)	95	120	1,4	0,47	19,95	91,2	1,8	0,6	25,2	115,2
Итого за второй завтрак:	95	120	1,4	0,47	19,95	91,2	1,8	0,6	25,2	115,2
Обед										
Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	50	0,33	0,06	1,14	6,6	0,55	0,1	1,9	11
Суп с макаронными изделиями	150	200	1,43	3,04	7,79	70,2	1,9	4,05	10,38	93,6
Рагу из овощей	110	130	2	7,98	12,11	128,24	2,36	9,43	14,31	151,55
Курица, тушенная в сметанном соусе с томатом	50	70	5,82	5,83	1,75	83	8,15	8,16	2,46	116,2
Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	150	200	0,26	0,08	17,71	73,8	0,35	0,11	23,61	98,4
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95
Итого за обед:	530	700	12,08	17,43	60,26	453,8	16,11	22,4	77,36	585,7
Уплотненный полдник										
Вареники ленивые отварные	130	150	16,33	8	16,31	203	18,84	9,23	18,82	234,23
Соус молочный сладкий	20	30	0,51	1,07	3,26	24,7	0,76	1,6	4,9	37,05
Кисломолочный напиток	170	200	4,93	4,25	6,8	85,85	5,8	5	8	101
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Яблоки печеные	65	75	0,26	0,17	13	54,6	0,3	0,2	15	63
Итого за уплотненный полдник:	415	495	24,4	13,79	53,86	438,29	28,86	16,43	66,04	528,8
Итого за день:	1390	1715	48,05	46,93	184,76	1286,13	58,45	56,36	228,87	1581,72
Среднее значение за период:	1455	1796,7	41,343	40,057	193,75	1279,44	51,93	50,68	240,367	1604,48

Сезон: осень/зима

Неделя 1

ЧЕТВЕРГ

День 4

Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 до 3 лет				Возрастная категория: от 3 до 7 лет			
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть (ккал)	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть (ккал)
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы	
Завтрак										
Каша жидкая (пшенная) с сахаром	150	180	3,3	0,9	28,05	136,5	3,96	1,08	33,66	163,8
Масло (порциями)	5	5	0,04	3,62	0,06	33	0,04	3,62	0,06	33
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	165	175	2,31	2,06	11,22	72,6	2,45	2,18	11,9	77
Итого за завтрак:	350	400	8,02	6,88	53,82	312,24	9,61	7,28	64,94	367,32
Второй завтрак										
Фрукты свежие (яблоки)	100	120	0,4	0,4	9,8	47	0,48	0,48	11,76	56,4
Итого за второй завтрак:	100	120	0,4	0,4	9,8	47	0,48	0,48	11,76	56,4
Обед										
Кабачки или тыква тушеные в сметане	50	80	0,47	2,24	3,05	34,25	0,76	3,59	4,87	54,8
Свекольник	150	200	1,16	3,8	7,53	62,5	1,54	5,07	8,04	83,32
Жаркое по-домашнему	140	200	12,95	14,46	13,26	252,86	18,51	20,67	18,95	337,1
Компот из свежих плодов и ягод	180	200	0,09	0,09	9,99	41,4	0,1	0,1	11,1	46
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95
Итого за обед:	560	730	16,91	21,03	53,59	482,97	23,71	29,98	67,66	636,17
Уплотненный полдник										
Яйца вареные	40	40	5,08	4,6	0,28	63	5,08	4,6	0,28	63
Рулет или запеканка картофельная с овощами	130	170	3,55	9,71	16,11	167,4	4,64	12,7	21,07	218,96
Чай с лимоном	190	200	0,28	0,09	9,02	38	0,3	0,1	9,5	40
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Пряники	30	40	1,77	1,41	22,5	109,9	2,36	1,88	30	146,4
Итого за уплотненный полдник:	420	490	13,05	16,11	62,4	448,44	15,54	19,68	80,17	561,88
Итого за день:	1430	1740	38,38	44,42	179,61	1290,65	49,34	57,42	224,53	1621,77
Среднее значение за период:	1448,75	1783	40,6	41,15	190,215	1282,25	51,283	52,365	236,408	1608,8

Сезон: осень/зима

Неделя 1

ПЯТНИЦА

День 5

Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 года до 3 лет				Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет			
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы	
Завтрак										
Каша ячневая молочная вязкая	140	160	4,94	4,55	27	168,59	5,64	5,2	30,86	192,68
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Чай с молоком	180	200	1,44	1,17	10,35	57,6	1,6	1,3	11,5	64
Итого за завтрак:	350	400	8,75	6,02	51,84	296,33	10,4	6,9	61,68	350,2
Второй завтрак										
Фрукты свежие (апельсины)	100	120	0,9	0,2	8,1	37,8	1,08	0,24	9,72	45,36
Итого за второй завтрак:	100	120	0,9	0,2	8,1	37,8	1,08	0,24	9,72	45,36
Обед										
Салат из свеклы с огурцами солеными	30	60	0,43	1,83	2	26,22	0,86	3,66	4,01	52,44
Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1,06	2,97	4,74	53,85	1,41	3,96	6,32	71,8
Каша перловая рассыпчатая	110	130	3,14	3,44	21,99	131,47	3,71	4,06	25,98	155,35
Печень по-строгановски	55	80	7,29	6,18	1,94	101,75	10,61	8,98	2,82	148
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95
Итого за обед:	585	720	15,16	14,86	70,63	490,05	20,39	21,21	84,03	627,34
Уплотненный полдник										
Пудинг из творога паровой	140	160	17,62	6,31	28,67	103,05	20,13	7,21	32,77	117,78
Молоко сгущенное	20	30	1,44	1,7	11,1	65,4	2,16	2,55	16,65	98,1
Молоко кипяченое	180	200	5,22	4,5	8,64	96,3	5,8	5	9,6	107
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Слойка с повидлом	30	50	2,24	5,68	18,76	72,12	3,74	9,47	31,27	120,2
Итого за уплотненный полдник:	400	480	28,89	18,49	81,66	407,01	34,99	24,63	109,61	536,6

Сезон: осень/зима
Неделя 2
День 1

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 до 3 лет				Возрастная категория: от 3 до 7 лет			
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть (ккал)	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть (ккал)
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы	
Завтрак										
Каша жидкая (пшеничная) с маслом	160	170	3,36	6,72	20,96	161,6	3,57	7,14	22,27	171,7
Сыр (порциями)	10	10	2,32	2,95	0	36	2,32	2,95	0	36
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Кофейный напиток с молоком	150	200	2,1	1,87	10,2	66	2,8	2,5	13,6	88
Итого за завтрак:	350	420	10,15	11,84	45,65	333,74	11,85	12,99	55,19	389,22
Второй завтрак										
Фрукты свежие (яблоки)	100	120	0,4	0,4	9,8	47	0,48	0,48	11,76	56,4
Итого за второй завтрак:	100	120	0,4	0,4	9,8	47	0,48	0,48	11,76	56,4
Обед										
Салат из картофеля с помидорами	30	50	0,51	1,6	3,43	30,12	0,84	2,66	5,71	50,2
Уха с крупой	150	200	4,44	1,38	6,03	54,15	5,92	1,84	8,04	72,2
Капуста тушеная	110	130	2,24	4,05	8,68	84,7	2,65	4,78	10,26	100,1
Рулет из говядины с луком и яйцом	50	70	6,01	4,88	4,63	86,5	8,41	6,83	6,48	121,1
Компот из апельсинов или мандаринов	150	180	0,34	0,07	25,49	105,9	0,4	0,09	30,6	127,08
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95
Итого за обед:	530	680	15,78	12,42	68,02	453,33	21,02	16,75	85,79	585,63
Уплотненный полдник										
Салат из свеклы с зеленым горошком	30	50	0,5	1,25	2,46	23,13	0,83	2,09	4,1	38,55
Пюре картофельное	110	130	2,25	3,52	14,99	100,65	2,65	4,16	17,71	119
Запеканка из печени с рисом	50	70	8,66	2,66	7	86,66	12,12	3,72	9,8	121,32
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Печенье	20	30	1,5	1,96	14,88	83	2,25	2,94	22,32	124,5
Итого за уплотненный полдник:	440	520	16,28	9,69	74,02	448,38	22,01	13,31	93,45	581,69
Итого за день:	1420	1740	42,61	34,35	197,49	1282,45	55,36	43,53	246,19	1612,9
Среднее значение за период:	1441,7	1765	43,12	39,752	195,097	1273,77	54,558	50,995	242,81	1601,3

Сезон: осень/зима

Неделя 2

ВТОРНИК

День 2

Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 до 3 лет				Возрастная категория: от 3 до 7 лет			
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы	
Завтрак										
Каша жидкая (рисовая) с маслом	150	170	1,65	6,15	15,75	129	1,87	6,97	17,85	146,2
Яйца вареные	40	40	5,08	4,6	0,28	63	5,08	4,6	0,28	63
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Чай с молоком	150	200	1,2	0,97	8,62	48	1,6	1,3	11,5	64
Итого за завтрак:	370	450	10,3	12,02	39,14	310,14	11,71	13,27	48,95	366,72
Второй завтрак										
Фрукты свежие (бананы)	95	100	1,4	0,47	19,95	91,2	1,5	0,5	21	96
Итого за второй завтрак:	95	100	1,4	0,47	19,95	91,2	1,5	0,5	21	96
Обед										
Икра морковная	30	50	0,42	1,14	1,95	19,8	0,7	1,9	3,25	33
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	170/30	4,31	3,43	9,34	93,01	7,47	5,41	10,68	130,91
Макаронные изделия отварные с маслом	110	130	4	4,24	22,33	143,5	4,73	5,01	26,4	169,62
Котлеты, биточки шницели	50	70	5,21	6,43	5,09	102,5	7,29	9	7,12	143,5
Компот из свежих плодов и ягод	150	180	0,7	0,7	8,32	34,5	0,09	0,09	9,99	41,4
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95
Итого за обед:	545	680	16,88	16,38	66,79	485,27	23,08	21,96	82,14	633,38
Уплотненный полдник										
Винегрет овощной с фасолью	30	50	0,52	2,14	1,8	28,56	0,86	3,57	3,01	47,6
Картофель отварной	110	130	2,1	3,17	16,88	104,39	2,48	3,74	19,94	123,37
Рыба, запеченная с яйцом	50	100	0,35	1,45	4,25	51	0,7	2,9	8,5	102
Напиток апельсиновый или лимонный	150	180	0,07	0	18,15	69,75	0,09	0	21,78	83,7
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Хлебец "Калорийный"	30	30	3,03	3,39	19,46	117,24	3,03	3,39	19,46	117,24
Итого за уплотненный полдник:	400	530	8,44	10,45	75,03	441,08	10,32	14	92,01	567,43
Итого за день:	1410	1760	37,02	39,32	200,91	1327,69	46,61	49,73	244,1	1663,53
Среднее значение за период:	1437,14	1764,29	42,25	39,69	195,93	1281,47	53,42	50,81	242,99	1610,17

Сезон: осень/зима

Неделя 2

СРЕДА

День 3

Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 года до 3 лет				Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет			
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы	
Завтрак										
Суп молочный с макаронными изделиями	165	175	3,61	3,13	11,85	99	3,83	3,32	12,57	105
Масло (порциями)	5	5	0,04	3,62	0,06	33	0,04	3,62	0,06	33
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Какао с молоком	150	200	3,06	2,65	13,18	88,95	4,08	3,54	17,58	118,6
Итого за завтрак:	350	420	9,08	9,7	39,58	291,09	11,11	10,88	49,53	350,12
Второй завтрак										
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8
Итого за второй завтрак:	200	200	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8
Обед										
Кукуруза с яйцом и луком	30	50	0,99	1,92	0,66	24	1,65	3,2	1,1	40
Суп картофельный с клецками	150/20	170/30	2,95	3,5	14,87	113,59	3,64	4,24	18,17	138,65
Рагу из овощей (2-й вариант)	110	130	2,09	4,73	10,28	93,5	2,47	5,59	12,15	110,5
Суфле из птицы	50	70	6,44	6,38	2,19	91,87	9,01	8,93	3,06	128,63
Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33	0,015	20,83	84,75	0,44	0,02	27,77	113
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95
Итого за обед:	550	700	15,04	16,985	68,59	499,67	20,01	22,53	86,95	645,73
Уплотненный полдник										
Пудинг из творога с рисом	130	150	14,27	3,5	18,74	163,59	16,47	4,03	21,62	188,76
Соус молочный сладкий	30	30	0,76	1,6	4,9	37,05	0,76	1,6	4,9	37,05
Кисломолочный напиток	180	200	5,22	4,5	7,2	90,9	5,8	5	8	101
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Шанежка наливная	30	50	2,28	2,04	12,54	78	3,8	3,4	20,9	130
Итого за уплотненный полдник:	400	470	24,9	11,94	57,87	439,68	29,99	14,43	74,74	550,33
Итого за день:	1500	1790	50,02	38,625	186,24	1315,24	62,11	47,84	231,42	1630,98
Среднее значение за период:	1445,00	1767,50	43,22	39,56	194,72	1285,69	54,51	50,44	241,55	1612,77

Сезон: осень/зима

Неделя 2

ЧЕТВЕРГ

День 4

Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 до 3 лет			
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Каша вязкая ("Геркулес") с сахаром	150	180	4,2	10,95	27	145,5
Сыр (порциями)	10	10	2,32	2,95	0	36
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	160	200	2,24	2	10,88	70,4
Итого за завтрак:	350	430	11,13	16,2	52,37	322,04
Второй завтрак						
Фрукты свежие (апельсины)	100	120	0,9	0,2	8,1	37,8
Итого за второй завтрак:	100	120	0,9	0,2	8,1	37,8
Обед						
Салат из свеклы с сыром и чесноком	30	50	1,4	2,82	2,16	39,57
Суп из овощей	150	200	0,95	2,99	5,49	57,15
Плов по-узбекски	130	160	9,36	12,35	29,51	271,7
Напиток из шиповника	150	200	0,51	0	15,76	35,15
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96
Итого за обед:	500	660	14,46	18,6	72,68	495,53
Уплотненный полдник						
Овощи консервированные отварные	30	50	0,86	1,08	1,51	19,14
Омлет натуральный	130	150	11,2	17	2,8	208
Чай с сахаром	170	200	0,17	0,08	7,9	32,3
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14
Булочка "Осенняя"	40	55	2,69	3,99	18,05	118,67
Итого за уплотненный полдник:	400	495	17,29	22,45	44,75	448,25
Итого за день:	1350	1705	43,78	57,45	177,9	1303,62
Среднее значение за период:	1434,44	1760,56	43,2822	41,545	192,8478	1287,69

Сезон: осень/зима

Неделя 2

ПЯТНИЦА

День 5

Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 года до 3 лет				Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет			
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы	
Завтрак										
Каша вязкая (гречневая) с маслом	140	180	4,2	6,58	21,7	168	5,4	8,46	27,9	216
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Чай с молоком	180	200	1,44	1,17	10,35	57,6	1,6	1,3	11,5	64
Итого за завтрак:	350	420	8,01	8,05	46,54	295,74	10,16	10,16	58,72	373,52
Второй завтрак										
Фрукты свежие (груши)	100	120	0,4	0,3	10,3	47	0,48	0,36	12,36	56,4
Итого за второй завтрак:	100	120	0,4	0,3	10,3	47	0,48	0,36	12,36	56,4
Обед										
Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	50	0,33	0,06	1,14	6,6	0,55	0,1	1,9	11
Борщ с капустой и картофелем	150	200	1,08	2,95	6,56	62,25	1,44	3,94	8,74	83
Пюре картофельное	110	130	2,25	3,52	14,99	100,65	2,65	4,16	17,71	119
Рыба (филе) отварная	70	100	4,04	0,48	0,4	53,5	5,77	0,68	0,57	76,43
Соус польский	30	50	0,75	6,16	0,82	59,33	1,25	10,26	1,37	98,88
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95
Итого за обед:	630	780	11,69	13,61	63,87	459,09	15,46	19,69	75,19	588,06
Уплотненный полдник										
Лапшевник с творогом и соусом	130	170	10,21	4,59	26,28	185,89	13,35	6	34,37	243,08
Повидло, джем, варенье (порциями)	10	15	0,04	0	6,5	26,2	0,06	0	9,75	39,3
Молоко кипяченое	160	200	4,64	4	7,68	85,6	5,8	5	9,6	107
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Яблоки печеные	75	100	0,3	0,2	15	63	0,4	0,27	20	84
Итого за уплотненный полдник:	405	525	17,56	9,09	69,95	430,83	22,77	11,67	93,04	566,9
Итого за день:	1485	1845	37,66	31,05	190,66	1232,66	48,87	41,88	239,31	1584,88
Среднее значение за период:	1439,5	1769	42,72	40,5	192,629	1282,183	53,934	51,648	239,884	1612,948