

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Ростова-на-Дону "Детский сад № 231"

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 231
_____ А.С. Редичкина

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯДНЕВНОЕ МЕНЮ

сезон: лето-осень

для детей от 1,5 до 3х лет и от 3х до 7ми с 12 часовым пребыванием

Сезон: лето-осень

День 1. Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория: 1,5-3 года; 3-7 лет

	Прием пищи-время		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рецепта
	Наименование блюд		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
	завтрак 8.30-9.00												
1	Яйцо отварное		40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63,1	63,1	267
2	Овощи свежие, огурцы		50	50	0,35	0,4	0,05	0,05	0,95	0,95	6,1	6,1	148
3	Хлеб пшеничный формовой		20	30	1,7	2,6	0,7	1	8,5	12,8	48,4	72,6	573
4	Масло сливочное(порциями)		5	5	0,03	0,03	3,7	3,7	0,04	0,04	37,4	37,4	79
5	Сыр полутвердый(порциями)		6	7	1,5	1,7	1,8	2,1	0,04	0,04	21,8	25,4	75
6	Чай с сахаром		150	180	0,9	0,11	0,03	0,03	6,1	7,2	51,2	61,4	457
	Итого:		271	312	9,58	9,94	10,88	11,48	15,93	21,33	228	266	
	второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые		100	100	44,11	44,11	0,1	0,1	10	10	56,63	56,63	501
	Итого:		100	100	44,11	44,11	0,1	0,1	10	10	56,63	56,63	
	обед 12.00-13.00												
1	Суп картофельный с бобовыми		150	180	3,8	4,5	2,8	3,3	14,4	17,3	98,1	117,7	113
2	Котлеты их птицы припущенные		60	70	7,2	8,4	7	8,1	20,1	23,4	111,5	130	372
3	Макаронные изделия отварные		90	100	4,1	4,5	3,3	3,7	20,3	22,5	134,9	149,9	256
4	Икра кабачковая		30	30	0,3	0,3	1,4	1,4	1,8	1,8	20,1	20,1	50
5	Хлеб ржаной		30	40	2,43	3,3	0,3	0,4	14,7	19,6	72,6	96,8	574
6	Компот из смеси сухофруктов		150	180	0,22	0,3	0,01	0,01	11,8	14,1	48,2	57,9	495
	Итого:		510	600	18,05	21,3	14,81	16,91	83,1	98,7	485,4	572,4	
	полдник 15.30												
2	Булочка дорожная		60	60	5,3	5,3	7,8	7,8	26,2	26,2	168,3	168,3	543
3	Кисломолочный напиток		150	180	4,2	5,1	3,8	4,5	6	7,2	114,5	95,4	470
	Итого:		210	240	9,5	10,4	11,6	12,3	32,2	33,4	282,8	263,7	
	ужин 18.30												
1	Рагу из овощей		100	130	3,6	4,7	8,3	10,8	27,8	32,24	168,7	219,3	235
2	Хлеб пшеничный формовой		30	40	2,55	3,4	1	1,3	12,8	17	72,6	96,8	573
3	Фрукты		60	60	0,16	0,2	0,11	0,2	6,9	6,9	31,2	31,2	82
4	Кофейный напиток с молоком		150	180	2,21	2,7	2,97	2,36	10,8	12,9	65,5	78,5	465
	Итого:		340	410	8,52	11	12,38	14,66	58,3	69,04	338	425,8	
	ИТОГО за целый день:		1431	1662	89,76	96,75	49,77	55,45	199,53	232,47	1390,83	1584,53	

Сезон: лето-осень

День 2. Вторник

Неделя первая

Возрастная категория: 1,5-3 года; 3-7 лет

	Прием пищи-время	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рецепта
	Наименование блюд											
	завтрак 8.30-9.00	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
1	Суп молочный с крупой манной	150	180	4,3	5,4	4,1	5,1	15,3	18,9	171,4	217,8	140
2	Хлеб пшеничный формовой	20	30	1,7	2,6	0,7	1	8,5	12,8	48,4	72,6	573
3	Масло сливочное(порциями)	5	5	0,03	0,03	3,7	3,7	0,04	0,04	37,4	37,4	79
4	Сыр полутвердый(порциями)	6	7	1,5	1,7	1,8	2,1	0,04	0,04	21,8	25,4	75
5	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,2	2,7	2,9	2,4	10,8	12,9	65,5	78,5	465
	Итого:	331	402	9,73	12,43	13,2	14,3	34,68	44,68	344,5	431,7	
	второй завтрак 10.30-11.00											
1	Фрукты свежие	60	60	0,16	0,16	0,11	0,11	6,89	6,89	31,2	31,2	82
	Итого:	60	60	0,16	0,16	0,11	0,11	6,89	6,89	31,2	31,2	
	обед 12.00-13.00											
1	Борщ с капустой и картофелем	150	180	1,38	1,7	4,1	4,9	8,2	9,8	76,7	92,7	113
2	Котлеты из говядины	60	80	7,5	10,1	11,1	14,6	10,1	13,4	158,6	211,4	339
3	Пюре картофельное	90	100	1,9	2,1	3,6	3,5	12,5	13,9	89,1	99,1	377
4	Овощи свежие, огурцы	50	50	0,35	0,35	0,05	0,05	0,9	0,9	6,1	6,1	148
5	Хлеб ржаной	30	40	2,43	3,24	0,3	0,4	14,6	19,5	72,6	96,8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,22	0,26	0,01	0,01	11,8	14,1	48,2	57,9	495
	Итого:	530	630	4,38	15,65	4,46	19,96	35,5	44,3	203,6	253,5	
	полдник 15.30											
2	Пряник	20	20	0,22	0,22	0,02	0,02	11,4	11,4	72,4	72,4	581
3	Кисломолочный напиток	150	180	4,2	5,04	3,8	4,5	6	7,2	114,5	95,4	470
	Итого:	170	200	4,42	5,26	3,82	4,52	17,4	18,6	186,9	167,8	
	ужин 18.30											
1	Рыба,запеченная в сметанном соусе	60	80	3,6	4,7	8,3	10,8	27,8	32,3	168,7	219,3	235
2	Каша пшеничная рассыпчатая	90	100	4,1	4,4	4,9	5,4	22,6	25,7	112,9	125,4	206
3	Кабачки припущенные	30	30	0,9	0,9	1,1	1,1	5,2	5,2	16,1	16,1	34/3
4	Хлеб пшеничный формовой	30	40	2,55	3,4	1	1,3	12,8	17	72,6	96,8	573
5	Чай с сахаром	150	180	0,9	0,11	0,03	0,03	6,1	7,2	51,2	61,4	457
	Итого:	360	430	12,05	13,51	15,33	18,63	74,5	87,4	421,5	519	
	ИТОГО за целый день:	1451	1722	30,74	47,01	36,92	57,52	168,97	201,87	1187,7	1403,2	

Сезон: лето-осень

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 1,5-3 года; 3-7 лет

	Прием пищи-время	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рецепта
	Наименование блюд											
	завтрак 8.30-9.00	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
1	Суп молочный с крупой пшеничной	150	180	4,16	5,2	4,1	5,1	15,1	18,8	167,8	209,8	140
2	Хлеб пшеничный формовой	20	30	1,7	2,6	0,7	1,1	8,5	12,8	48,4	72,6	573
3	Масло сливочное(порциями)	5	5	0,03	0,03	3,7	3,7	0,04	0,04	37,4	37,4	79
4	Яйцо отварное	20	20	2,6	2,6	2,3	2,3	0,2	0,2	32,1	32,1	267
5	Чай с сахаром	150	180	0,9	0,11	0,03	0,03	6,1	7,2	51,2	61,4	457
	Итого:	345	415	9,39	10,54	10,83	12,23	29,94	39,04	336,9	413,3	
	второй завтрак 10.30-11.00											
1	Соки овощные, фруктовые	100	100	44,11	44,11	0,1	0,1	10	10	56,63	56,63	501
	Итого:	100	100	44,11	44,11	0,1	0,1	10	10	56,63	56,63	
	обед 12.00-13.00											
1	Суп картофельный с фрикадельками	150	180	3,8	4,5	2,8	3,3	14,4	17,3	98,1	117,7	123
2	Тефтели из говядины	60	80	10,7	14,2	13,9	18,6	10,2	13,5	167,5	223,3	349
3	Каша гречневая рассыпчатая	90	100	5,6	6,2	3,9	4,4	22,1	24,5	126,8	140,9	202
4	Овощи свежие, помидоры	30	30	0,33	0,3	0,1	0,1	1,14	1,14	6,6	6,6	148
5	Хлеб ржаной	30	40	2,43	3,2	0,3	0,4	14,6	19,6	72,6	96,8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,22	0,26	0,01	0,01	11,8	14,1	48,2	57,9	495
	Итого:	510	610	23,08	28,66	21,01	26,81	74,24	90,14	519,8	643,2	
	полдник 15.30											
2	Печенье	20	20	1,5	1,5	2	2	14,9	14,9	123,4	123,4	582
3	Кисломолочный напиток	150	180	4,2	5,04	3,8	4,5	6	7,2	114,5	95,4	470
	Итого:	170	200	5,7	6,54	5,8	6,5	20,9	22,1	237,9	218,8	
	ужин 18.30											
1	Сырники из творога запеченные	100	120	3,7	4,4	11,1	13,2	19,8	23,7	192,5	231,2	285
2	Хлеб пшеничный формовой	30	40	2,6	3,4	1	1,3	12,8	17	72,6	96,8	573
3	Фрукты	60	60	0,2	0,2	0,2	0,2	6,9	6,9	31,2	31,2	82
4	Молоко кипяченое	150	180	4,2	5,1	3,8	4,5	7,1	8,5	78,1	93,6	469
	Итого:	340	400	10,7	13,1	16,1	19,2	46,6	56,1	374,4	452,8	
	ИТОГО за целый день:	1465	1725	92,98	102,95	53,84	64,84	181,68	217,38	1525,63	1784,73	

Сезон: лето-осень

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 1,5-3 года; 3-7 лет

	Прием пищи-время	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рецепта
	Наименование блюд											
	завтрак 8.30-9.00	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
1	Биточки рыбные	60	80	3,9	5,1	4,3	5,7	5,8	7,7	67,8	90,4	307
2	Картофель отварной с маслом	80	100	1,6	2,1	2,6	3,2	19,3	24,1	84,6	105,8	152
3	Хлеб пшеничный формовой	20	30	1,7	2,6	0,7	1,1	8,5	12,8	48,4	72,6	573
4	Масло сливочное(порциями)	5	5	0,03	0,03	3,7	3,7	0,04	0,04	37,4	37,4	79
5	Чай с сахаром	150	180	0,9	0,11	0,03	0,03	6,1	7,2	51,2	61,4	457
	Итого:	315	395	8,13	9,94	11,33	13,73	39,74	51,84	289,4	367,6	
	второй завтрак 10.30-11.00											
1	Фрукты	60	60	0,2	0,2	0,2	0,2	6,9	6,9	31,2	31,2	82
	Итого:	60	60	0,2	0,2	0,2	0,2	6,9	6,9	31,2	31,2	
	обед 12.00-13.00											
1	Суп картофельный вегетарианский	150	180	1,9	2,3	4,2	4,9	6,2	7,4	59,3	71,9	78
2	Гуляш из отварной говядины	60	80	4,9	6,51	45,1	6,1	10,8	14,4	163,5	190,7	327
3	Макаронные изделия отварные	90	120	4,1	5,4	3,3	4,4	20,3	27,1	134,9	179,9	256
4	Икра кабачковая	30	30	0,3	0,3	1,4	1,4	1,8	1,8	20,1	20,1	50
5	Хлеб ржаной	30	40	2,43	3,2	0,3	0,4	14,6	19,6	72,6	96,8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,22	0,26	0,01	0,01	11,8	14,1	48,2	57,9	495
	Итого:	510	630	13,85	17,97	54,31	17,21	54,7	84,4	498,6	617,3	
	полдник 15.30											
2	Крендель сахарный	60	60	7,8	7,8	5,7	5,7	25,2	25,2	156,7	156,7	460
3	Кисломолочный напиток	150	180	4,2	5,04	3,8	4,5	6	7,2	114,5	95,4	470
	Итого:	210	240	12	12,84	9,5	10,2	31,2	32,4	271,2	252,1	
	ужин 18.30											
1	Каша рисовая молочная	150	200	4,2	5,6	6,5	8,7	22,8	30,4	216,8	289	285
2	Хлеб пшеничный формовой	30	40	2,6	3,4	1	1,3	12,8	17	72,6	96,8	573
3	Яйцо отварное	20	20	2,6	2,6	2,3	2,3	0,2	0,2	32,1	32,1	267
4	Какао с молоком	150	180	2,4	2,9	2,1	2,5	10,4	12,5	62,8	75,3	462
	Итого:	350	440	11,8	14,5	11,9	14,8	46,2	60,1	384,3	493,2	
	ИТОГО за целый день:	1445	1765	45,98	55,45	87,24	56,14	178,74	235,64	1474,7	1761,4	

Сезон: лето-осень

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 1,5-3 года; 3-7 лет

	Прием пищи-время	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рецепта
	Наименование блюд											
	завтрак 8.30-9.00	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
1	Запеканка из творога с рисом	100	120	9,9	11,9	9,9	11,9	31,3	37,6	149,1	179,3	14/5
2	Соус молочный сладкий	10	14	0,7	0,9	0,6	0,8	1,6	2,2	7,1	9,9	406
3	Хлеб пшеничный формовой	20	30	1,7	2,6	0,7	1	8,5	12,8	48,4	72,6	573
4	Масло сливочное(порциями)	5	5	0,03	0,03	3,7	3,7	0,04	0,04	37,4	37,4	79
5	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,2	2,7	2,9	2,4	10,8	12,9	65,4	78,5	465
	Итого:	285	349	14,53	18,13	17,8	19,8	52,24	65,54	307,4	377,7	
	второй завтрак 10.30-11.00											
1	Соки овощные, фруктовые	100	100	44,1	44,1	0,1	0,1	10	10	56,7	56,7	501
	Итого:	100	100	44,1	44,1	0,1	0,1	10	10	56,7	56,7	
	обед 12.00-13.00											
1	Свекольник	150	180	2,9	3,4	9,9	10,9	9,9	11,9	103,8	124,5	98
2	Жаркое по-домашнему	100	120	5	6	7,7	9,3	17	20,4	189,4	226,9	328
3	Овощи свежие, помидоры	30	30	0,3	0,3	0,1	0,1	1,2	1,2	6,6	6,6	148
4	Хлеб ржаной	30	40	2,4	3,2	0,3	0,4	14,6	19,5	72,6	96,8	574
5	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,2	0,3	0,01	0,01	11,8	14,1	48,2	57,9	495
	Итого:	460	550	10,8	13,2	18,01	20,71	54,5	67,1	420,6	512,7	
	полдник 15.30											
1	Фрукты	60	60	0,16	0,16	0,11	0,11	6,9	6,9	31,2	31,2	82
2	Печенье	20	20	1,5	1,5	2	2	14,9	14,9	123,4	123,4	582
3	Кисломолочный напиток	150	180	4,2	5,04	3,8	4,5	6	7,2	114,5	95,4	470
	Итого:	230	260	5,86	6,7	5,91	6,61	27,8	29	269,1	250	
	ужин 18.30											
1	Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	6,6	8,8	7,2	9,5	29,3	39,1	245,3	327,1	235
2	Хлеб пшеничный формовой	30	40	2,6	3,4	1	1,3	12,8	17	72,6	96,8	573
3	Чай с сахаром	150	180	0,9	0,11	0,03	0,03	6,1	7,2	51,2	61,4	457
	Итого:	330	420	10,1	12,31	8,23	10,83	48,2	63,3	369,1	485,3	
	ИТОГО за целый день:	1405	1679	85,39	94,44	50,05	58,05	192,74	234,94	1422,9	1682,4	

Сезон: лето-осень

День 1. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1,5-3 года; 3-7 лет

	Прием пищи-время	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рецепта
	Наименование блюд											
	завтрак 8.30-9.00	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
1	Яйцо отварное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63,1	63,1	267
2	Капуста тушеная	90	120	1,94	2,6	3,5	4,6	9,8	13,1	113,9	151,8	380
3	Хлеб пшеничный формовой	20	30	1,7	2,6	0,7	1	8,5	12,8	48,4	72,6	573
4	Масло сливочное(порциями)	5	5	0,03	0,03	3,7	3,7	0,04	0,04	37,4	37,4	79
5	Сыр полутвердый(порциями)	6	7	1,5	1,7	1,8	2,1	0,04	0,04	21,8	25,4	75
6	Чай с сахаром	150	180	0,9	0,11	0,03	0,03	6,1	7,2	51,2	61,4	457
	Итого:	311	382	11,17	12,14	14,33	16,03	24,78	33,48	335,8	411,7	
	второй завтрак 10.30-11.00											
1	Фрукты	60	60	0,16	0,2	0,11	0,2	6,9	6,9	31,2	31,2	82
	Итого:	60	60	0,16	0,2	0,11	0,2	6,9	6,9	31,2	31,2	
	обед 12.00-13.00											
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	180	1,8	2,2	2,6	3,1	11,2	13,4	76,4	91,7	129
2	Птица тушеная	60	80	3,3	4,4	5,7	7,6	6,3	8,4	138	184	301
3	Пюре картофельное	90	100	1,9	2,1	3,6	3,5	12,5	13,9	89,1	99,1	377
4	Овощи свежие, помидоры	30	30	0,3	0,3	0,1	0,1	1,2	1,2	6,6	6,6	148
5	Хлеб ржаной	30	40	2,43	3,3	0,3	0,4	14,7	19,6	72,6	96,8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,22	0,3	0,01	0,01	11,8	14,1	48,2	57,9	495
	Итого:	510	610	8,05	10,5	8,71	11,21	45,2	56,7	341,8	437	
	полдник 15.30											
2	Ватрушка с творогом	60	60	3,8	3,8	7,2	7,2	30,9	30,9	125,2	125,2	531
3	Кисломолочный напиток	150	180	4,2	5,1	3,8	4,5	6	7,2	114,5	95,4	470
	Итого:	210	240	8	8,9	11	11,7	36,9	38,1	239,7	220,6	
	ужин 18.30											
1	Каша "Дружба"	150	200	3,9	5,2	4,1	5,5	21,2	28,2	155,9	207,9	229
2	Хлеб пшеничный формовой	30	40	2,55	3,4	1	1,3	12,8	17	72,6	96,8	573
3	Молоко кипяченое	150	180	4,2	5,1	3,8	4,5	7,1	8,5	78,1	93,6	469
	Итого:	330	420	10,65	13,7	8,9	11,3	41,1	53,7	306,6	398,3	
	ИТОГО за целый день:	1421	1712	38,03	45,44	43,05	50,44	154,88	188,88	1255,1	1498,8	

Сезон: лето-осень

День 2. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1,5-3 года; 3-7 лет

	Прием пищи-время	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рецепта
	Наименование блюд											
	завтрак 8.30-9.00	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	180	4,6	6,1	4,8	6,4	15,5	20,7	119,4	159,1	139
3	Хлеб пшеничный формовой	30	40	1,7	2,6	0,7	1	8,5	12,8	48,4	72,6	573
4	Масло сливочное(порциями)	5	5	0,03	0,03	3,7	3,7	0,04	0,04	37,4	37,4	79
6	Какао с молоком	150	180	2,4	2,9	2,1	2,5	10,4	12,5	62,8	75,3	462
	Итого:	335	405	8,73	11,63	11,3	13,6	34,44	46,04	268	344,4	
	второй завтрак 10.30-11.00											
1	Соки овощные, фруктовые	100	100	44,1	44,1	0,1	0,1	10	10	56,7	56,7	501
	Итого:	100	100	44,1	44,1	0,1	0,1	10	10	56,7	56,7	
	обед 12.00-13.00											
1	Суп картофельный с крупой	150	180	1,6	1,9	3,3	4,1	11,3	13,6	96,5	115,9	114
2	Перец фаршированный мясом и рисом	100	120	6,4	7,6	9,8	10,6	17,6	21,2	163	195,6	332
5	Хлеб ржаной	30	40	2,43	3,3	0,3	0,4	14,7	19,6	72,6	96,8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,22	0,3	0,01	0,01	11,8	14,1	48,2	57,9	495
	Итого:	430	520	10,65	13,1	13,41	15,11	55,4	68,5	380,3	466,2	
	полдник 15.30											
1	Фрукты	60	60	0,16	0,2	0,11	0,2	6,9	6,9	31,2	31,2	82
2	Печенье	20	20	1,5	1,5	2	2	14,9	14,9	123,4	123,4	582
3	Кисломолочный напиток	150	180	4,2	5,1	3,8	4,5	6	7,2	114,5	95,4	470
	Итого:	170	200	5,7	6,6	5,8	6,5	20,9	22,1	237,9	218,8	
	ужин 18.30											
1	Фрикадельки рыбные	60	80	7,8	10,3	10,7	14,2	18,9	25,2	156,8	209,1	264
2	Пюре картофельное	90	100	1,9	2,1	3,6	3,5	12,5	13,9	89,1	99,1	377
3	Овощи свежие, огурцы	50	50	0,35	0,35	0,05	0,05	0,9	0,9	6,1	6,1	148
4	Хлеб пшеничный формовой	30	40	2,55	3,4	1	1,3	12,8	17	72,6	96,8	573
5	Чай с сахаром	150	180	0,9	0,2	0,03	0,03	6,1	7,2	51,2	61,4	457
	Итого:	380	450	11,6	14,25	11,78	15,58	38,7	50,3	286,7	373,4	
	ИТОГО за целый день:	1415	1675	80,78	89,68	42,39	50,89	159,44	196,94	1229,6	1459,5	

Сезон: лето-осень

День 3. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 1,5-3 года; 3-7 лет

	Прием пищи-время	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рецепта
	Наименование блюд											
	завтрак 8.30-9.00	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
1	Запеканка из творога со сметаной	100	120	5,3	6,4	13,5	16,2	16,8	20,1	155,9	187,1	279
3	Хлеб пшеничный формовой	30	40	1,7	2,6	0,7	1	8,5	12,8	48,4	72,6	573
4	Масло сливочное(порциями)	5	5	0,03	0,03	3,7	3,7	0,04	0,04	37,4	37,4	79
6	Чай с сахаром	150	180	0,9	0,2	0,03	0,03	6,1	7,2	51,2	61,4	457
	Итого:	285	345	7,93	9,23	17,93	20,93	31,44	40,14	292,9	358,5	
	второй завтрак 10.30-11.00											
1	Фрукты	60	60	0,16	0,2	0,11	0,2	6,9	6,9	31,2	31,2	82
	Итого:	60	60	0,16	0,2	0,11	0,2	6,9	6,9	31,2	31,2	
	обед 12.00-13.00											
1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	180	1,3	1,5	4,1	4,9	8,8	10,6	69,6	83,5	104
2	Пудинг из говядины	60	70	4,1	4,6	4,5	5,1	5,2	5,8	77,5	86,8	43
3	Картофель отварной с маслом	80	100	1,8	2,1	2,9	3,2	21,6	24,1	95,2	105,8	152
4	Овощи свежие, огурцы	30	50	0,35	0,35	0,05	0,05	0,9	0,9	6,1	6,1	148
5	Хлеб ржаной	30	30	2,43	3,3	0,3	0,4	14,7	19,6	72,6	96,8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	120	150	0,22	0,3	0,01	0,01	11,8	14,1	48,2	57,9	495
	Итого:	470	580	10,2	12,15	11,86	13,66	63	75,1	369,2	436,9	
	полдник 15.30											
1	Булочка домашняя	60	60	5,3	5,3	7,8	7,8	26,2	26,2	168,3	168,3	542
3	Кисломолочный напиток	150	180	4,2	5,1	3,8	4,5	6	7,2	114,5	95,4	470
	Итого:	210	240	9,5	10,4	11,6	12,3	32,2	33,4	282,8	263,7	
	ужин 18.30											
1	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	150	200	3,9	5,2	4,1	5,5	21,2	28,2	155,9	207,9	234
2	Хлеб пшеничный формовой	30	40	2,55	3,4	1	1,3	12,8	17	72,6	96,8	573
3	Яйцо отварное	20	20	2,6	2,6	2,3	2,3	0,2	0,2	32,1	32,1	267
4	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,2	2,7	2,9	2,4	10,8	12,9	65,4	78,5	465
	Итого:	350	440	11,25	13,9	10,3	11,5	45	58,3	326	415,3	
	ИТОГО за целый день:	1375	1665	39,04	45,88	51,8	58,59	178,54	213,84	1302,1	1505,6	

Сезон: лето-осень

День 4. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 1,5-3 года; 3-7 лет

	Прием пищи-время	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рецепта
	Наименование блюд											
	завтрак 8.30-9.00	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	80	4,4	5,9	5,1	6,8	9,5	12,7	75,7	100,9	299
2	Каша пшеничная рассыпчатая	90	100	2,7	3,1	2,6	2,9	14,8	16,5	92,3	85,5	206
3	Хлеб пшеничный формовой	20	30	1,7	2,6	0,7	1	8,5	12,8	48,4	72,6	573
4	Масло сливочное(порциями)	5	5	0,03	0,03	3,6	3,7	0,04	0,04	37,4	37,4	79
5	Чай с сахаром	150	180	0,9	0,2	0,03	0,03	6,1	7,2	51,2	61,4	457
	Итого:	325	395	9,73	11,83	12,03	14,43	38,94	49,24	305	357,8	
	второй завтрак 10.30-11.00											
1	Фрукты	60	60	0,2	0,2	0,1	0,1	6,9	6,9	31,2	31,2	82
	Итого:	60	60	0,2	0,2	0,1	0,1	6,9	6,9	31,2	31,2	
	обед 12.00-13.00											
1	Борщ летний	150	180	2,4	2,8	2,3	2,7	2,9	3,5	61,8	74,1	64
2	Плов из говядины	100	120	5,1	6,1	8,9	10,1	18,3	21,9	174,8	209,8	330
3	Икра кабачковая	30	30	0,3	0,3	1,4	1,4	1,8	1,8	20,1	20,1	50
4	Хлеб ржаной	30	40	2,4	3,2	0,3	0,4	14,6	19,5	72,6	96,8	574
5	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,22	0,26	0,01	0,01	11,8	14,1	48,2	57,9	495
	Итого:	460	550	10,42	12,66	12,91	14,61	49,4	60,8	377,5	458,7	
	полдник 15.30											
1	Пирожок печеный с яблоками	60	60	5,7	5,7	4,8	4,8	19,6	19,6	155,1	155,1	535
2	Кисломолочный напиток	150	180	4,2	5,04	3,8	4,5	6	7,2	114,5	95,4	470
	Итого:	210	240	9,9	10,74	8,6	9,3	25,6	26,8	269,6	250,5	
	ужин 18.30											
1	Суп молочный с крупой манной	150	200	4,3	4,6	6,4	8,6	23,4	31,2	171,4	224,1	140
2	Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,6	2,6	7,6	7,6	25,9	25,9	200,1	200,1	573
3	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,2	2,7	2,9	2,4	10,8	12,9	65,4	78,5	465
	Итого:	330	410	9,1	9,9	16,9	18,6	60,1	70	436,9	502,7	
	ИТОГО за целый день:	1385	1655	39,35	45,33	50,54	57,04	180,94	213,74	1420,2	1600,9	

Сезон: лето-осень

День 5. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 1,5-3 года; 3-7 лет

	Прием пищи-время	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рецепта
	Наименование блюд											
	завтрак 8.30-9.00	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
1	Каша из хлопьев "Геркулес" жидкая	150	200	5,2	6,9	5,7	7,6	19,4	25,9	150,1	200,1	234
2	Хлеб пшеничный формовой	20	30	1,7	2,6	0,7	1	8,5	12,8	48,4	72,6	573
3	Масло сливочное(порциями)	5	5	0,03	0,03	3,6	3,7	0,04	0,04	37,4	37,4	79
4	Сыр полутвердый(порциями)	6	7	1,5	1,7	1,8	2,1	0,04	0,04	21,8	25,4	75
5	Чай с сахаром	150	180	0,9	0,2	0,03	0,03	6,1	7,2	51,2	61,4	457
	Итого:	331	422	9,33	11,43	11,83	14,43	34,08	45,98	308,9	396,9	
	второй завтрак 10.30-11.00											
1	Соки овощные, фруктовые	100	100	44,11	44,11	0,1	0,1	10	10	56,6	56,6	501
	Итого:	100	100	44,11	44,11	0,1	0,1	10	10	56,6	56,6	
	обед 12.00-13.00											
1	Суп из овощей	150	180	1,4	1,7	3,3	4,1	8,2	9,9	97,1	116,6	116
2	Говядина, тушенная в сметане	60	70	2,7	3,2	4,6	5,4	14,1	16,5	116,3	135,6	359
3	Картофель отварной с маслом	80	100	1,8	2,1	2,9	3,2	21,6	24,1	95,2	105,8	152
4	Овощи свежие, помидоры	30	30	0,3	0,3	0,1	0,1	1,2	1,2	6,6	6,6	148
5	Хлеб ржаной	30	40	2,4	3,2	0,3	0,4	14,6	19,5	72,6	96,8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	120	180	0,22	0,26	0,01	0,01	11,8	14,1	48,2	57,9	495
	Итого:	470	600	8,82	10,76	11,21	13,21	71,5	85,3	436	519,3	
	полдник 15.30											
1	Пряник	20	20	0,22	0,22	0,02	0,02	11,4	11,4	72,4	72,4	581
2	Кисломолочный напиток	150	180	4,2	5,04	3,8	4,5	6	7,2	114,5	95,4	470
	Итого:	170	200	4,42	5,26	3,82	4,52	17,4	18,6	186,9	167,8	
	ужин 18.30											
1	Вареники ленивые со сметаной	100	120	6,2	7,4	11,5	13,7	24,3	29,1	186,8	224,1	289
2	Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,6	2,6	7,6	7,6	25,9	25,9	200,1	200,1	573
3	Фрукты	60	60	0,2	0,2	0,1	0,1	6,9	6,9	31,2	31,2	82
4	Какао с молоком	150	180	2,4	2,9	2,1	2,5	10,4	12,5	62,8	75,3	462
	Итого:	340	390	11,4	13,1	21,3	23,9	67,5	74,4	480,9	530,7	
	ИТОГО за целый день:	1411	1712	78,08	84,66	48,26	56,16	200,48	234,28	1469,3	1671,3	
	ИТОГО за весь период:	14204	16972	620,13	707,59	513,86	565,12	1795,94	2169,98	13678,1	15952,4	