

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Теремок"
Тютеу Т.М.Гостевская
" 26 " 01 20 22 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДЕТСКИЙ САД "ТЕРЕМОК"

РАЗРАБОТАНО:
Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Департамент научно-технологической политики и образования
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Красноярский государственный аграрный университет»

День 1 дети в возрасте 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	180	6,34	6,91	36,09	229,37	39
	Какао на молоке	180	3,3	3,13	13,17	94,91	25
	Масло сливочное , несоленое	5	0,05	3,63	0,07	33,1	57
	Сыр полутвердый для детского питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0	36,4	95
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,25	12,65	59	107
	Итого за завтрак	400	13,88	16,87	61,98	452,78	
Завтрак № 2	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,50	46,00	
	Итого за 2 завтрак	100	0,00	0,00	11,50	46,00	
Обед	Икра из кабачков	50	0,0	3,5	3,5	45,0	23
	Суп из овощей	180	2,3	5,22	12,02	104,5	82
	Тефтели из говядины	70	8,98	10,5	7,31	150,5	98
	Капуста тушеная	100	2,14	4,12	7,43	76,77	26
	Напиток витаминный	180	0,4	0,14	40,59	164,7	59
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	20,24	94,4	107
	Хлеб ржаной	30	1,86	0,27	12,39	60	108
	Итого за обед	650	18,68	24,15	103,48	695,87	
полдник	Кисломолочный напиток	200	6	6,4	8	118	
	Итого за полдник	200	6	6,4	8	118	
ужин	Крендель сахарный	50	2,58	6,7	29,33	119,14	54
	Сырники	155	16,48	15,025	34,63	340,14	97
	Сгущенное молоко	30					
	Чай с сахаром, лимоном	180	0,04	0	9,11	37,13	102
	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,15	7,59	35,4	107
	Хлеб ржаной	20	1,24	0,11	8,26	40	108
	Итого за уплотненный полдник	450	21,46	21,99	88,92	571,81	

День 1

дети в возрасте 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	140	3,52	3,84	20,05	127,4	39
	Какао на молоке	180	3,3	3,13	13,15	94,92	25
	Масло сливочное , несоленое	5	0,05	3,63	0,07	33,1	57
	Сыр полутвердый для детского питания с жирностью до 45%	7	1,62	2,06	0	32,48	95
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,25	12,65	59	107
	Итого за завтрак	357	10,36	12,91	45,92	346,93	
Завтрак № 2	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,50	46,00	
	Итого за 2 завтрак	100	0	0	11,5	46	
Обед	Икра из кабачков	30	0	2,1	2,1	27	23
	Суп из овощей	150	1,96	4,35	10,02	87,11	82
	Тефтели из говядины	50	6,4	6,78	5,22	107,5	98
	Капуста тушеная	100	2,14	4,12	7,43	76,77	26
	Напиток витаминный	150	0,34	0,12	33,82	127,25	59
	Хлеб пшеничный из муки	20	1,5	0,2	10,12	47,20	107
	Хлеб ржаной	20	1,24	0,11	8,26	40,00	108
Итого за обед	520	13,58	17,78	76,97	512,83		
полдник	Напиток кисломолочный (кефир)	150	4,5	3,75	6	76,5	
	Итого за полдник	150	4,5	3,75	6	76,5	
ужин	Крендель сахарный	50	2,58	6,7	29,33	119,14	54
	Сырники из творога со Сгущенным молоком	120	12,83	10,02	29,3	254,14	97
	20						
	Чай с сахаром, лимоном	180	0,04	0	9,11	37,13	102
	Хлеб пшеничный из муки	15	1,12	0,15	7,59	35,4	107
	Хлеб ржаной	20	1,24	0,11	8,26	40,00	108
Итого за ужин	405	17,81	16,98	83,59	485,81		
ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ			46,25	51,42	223,98	1468,07	

День 2

дети в возрасте 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная	180	4,80	8,95	33,80	245,66	28
	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,42	3,06	19,48	126,86	53
	Масло сливочное, несоленое	5	0,05	3,63	0,07	33,1	57
	Сыр полутвердый для детского питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0	36,4	95
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,25	12,65	59	107
	Итого за завтрак	400	12,46	18,84	66	501,02	
Завтрак № 2	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,50	46,00	
	Фрукт свежий (бананы)	100	1,5	0,50	22,4	96,00	
	Итого за 2 завтрак	200	1,5	0,5	33,9	142,00	
Обед	Овощи натуральные консервированные (помидоры)	50	0,35	0,0	1,6	7,75	61
	Свекольник со сметаной	180	1,47	4,63	15,08	102,67	81
	Тефтели рыбные	50	6,63	1,06	5,6	62,03	99
	Пюре картофельное	100	2,22	3,68	16,39	95,67	68
	Компот из сухофруктов	180	0,25	0,054	25,09	102,17	47
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	20,24	94,40	107
	Хлеб ржаной	30	1,86	0,27	12,39	60,00	108
	Итого за обед	630	15,78	10,094	96,39	524,69	
полдник	Кисломолочный напиток	200	6	6,4	8	118	
	Итого за полдник	200	6	6,4	8	118,00	
ужин	Биточки из говядины	50	5,21	6,38	5,55	92,45	5
	Рагу из овощей	150	1,8	13,3	18,28	202,88	70
	Чай без сахара	200	0,01	0	0,03	1,20	105
	Кондитерские изделия(печенье)	15	1,1	1,77	11,16	65,40	
	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,15	7,59	35,40	107
	Хлеб ржаной	20	1,24	0,11	8,26	40,00	108
	Итого за ужин	450	10,48	21,71	50,87	437,33	
ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ			46,22	57,54	255,16	1723,04	

День 2

дети в возрасте 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша молочная гречневая	135	3,65	6,7	12,68	107,75	28
	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,41	3,06	17,53	114,18	53
	Масло сливочное , несоленое	5	0,05	3,63	0,07	33,1	57
	Сыр полутвердый для детского питания с жирностью до 45%	7	1,62	2,06	0	32,48	95
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,25	12,65	59	107
	Итого за завтрак	352	10,6	15,7	42,93	346,51	
Завтрак № 2	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,50	46,00	
	Фрукт свежий	95	0,38	0,00	10,74	43,7	
	Итого за 2 завтрак	195	0,38	0	22,24	89,7	
Обед	Овощи натуральные консервированные (помидоры)	30	0,21	0,0	0,51	4,65	61
	Свекольник со сметаной	150	1,23	1,88	8,52	57,00	81
	Тефтели рыбные	50	6,6	1,06	5,6	62,02	99
	Пюре картофельное	80	1,7	2,9	13,11	76,5	68
	Компот из сух/фруктов	150	0,03	0	18,57	62,55	47
	Хлеб пшеничный из муки	20	1,5	0,2	10,12	47,20	107
	Хлеб ржаной	20	1,24	0,11	8,26	40,00	108
	Итого за обед	500	12,51	6,15	64,69	349,92	
полдник	Напиток кисломолочный (кефир)	150	4,5	3,75	6	76,5	
	Итого за полдник	150	4,5	3,75	6	76,5	
ужин	Биточки из говядины	50	5,21	6,38	5,55	92,45	5
	Рагу из овощей	150	1,8	13,3	18,28	202,88	70
	Чай без сахара	150	0,08	0	0,025	0,92	105
	Кондитерские изделия(печенье)	15	1,1	1,77	11,16	65,4	
	Хлеб пшеничный из муки	15	1,12	0,15	7,59	35,4	107
	Хлеб ржаной	20	1,24	0,11	8,26	40,00	108
	Итого за ужин	400	10,55	21,71	50,865	437,05	
ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ			38,54	47,31	186,73	1299,68	

День 3

дети в возрасте 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная	190	5,49	8,84	42,05	271,95	35
	Чай с молоком с сахаром	180	1,08	1,15	10,69	57,52	103
	Масло сливочное , несоленое	5	0,05	3,63	0,07	33,1	57
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,25	12,65	59	107
	Итого за завтрак	400	8,49	13,87	65,46	421,57	
Завтрак № 2	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,50	46,00	
	Фрукт свежий (яблоки)	100	0,4	0,04	11,3	47	
	Итого за 2 завтрак	200	0,4	0,04	22,8	93	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	50	0,71	6,04	5,15	73,28	76
	Суп картофельный с домашней лапшой	180	3,76	6,57	21,28	142,61	90
	Плов куриный	150	14,22	21,42	50,41	395,13	66
	Кисель абрикосовый	180	0,00	0,00	27,67	164,02	43
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	20,24	94,4	107
	Хлеб ржаной	30	1,86	0,27	12,39	60	108
	Итого за обед	630	23,55	34,7	137,14	929,44	
полдник	Кисломолочный напиток	200	6	6,4	8	118	
	Итого за полдник	200	6	6,4	8	118	
ужин	Вареники ленивые отварные	180	20,35	13,7	26,89	345,51	12
	Чай без сахара	200	0,01	0	0,03	1,2	105
	Кондитерские изделия (вафли)	35	1,19	10,57	22,64	185,5	
	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,15	7,59	35,4	107
	Хлеб ржаной	20	1,24	0,11	8,26	40	108
	Итого за ужин	450	23,91	24,53	65,41	607,61	
ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ			62,35	79,54	298,81	2169,62	

День 3

дети в возрасте 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшенная	150	3,3	6,9	33,19	214,9	35
	Чай с молоком с сахаром	170	1,02	1,08	10,09	54,3	103
	Масло сливочное , несоленое	5	0,05	3,63	0,07	33,1	57
							107
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,25	12,65	59	
	Итого за завтрак	350	6,24	11,86	56	361,3	
Завтрак № 2	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,50	46,00	
	Фрукт свежий	95	0,85	0,00	7,98	36,1	
	Итого за 2 завтрак	195	0,85	0	19,48	82,1	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	30	0,42	3,02	2,49	32,39	76
	Суп картофельный с домашней лапшой	150	3,13	3,63	14,64	103,85	90
	Плов куриный	100	6,44	12,28	19,57	209,42	66
	Кисель абрикосовый	150	0,00	0,00	20,05	79,6	43
	Хлеб пшеничный из муки	20	1,5	0,2	10,12	47,20	107
	Хлеб ржаной	20	1,24	0,11	8,26	40,00	108
	Итого за обед	470	12,73	19,24	75,13	512,46	
полдник	Напиток кисломолочный (кефир)	150	4,5	3,75	6	76,5	
	Итого за полдник	150	4,5	3,75	6	76,5	
ужин	Вареники ленивые отварные	150	17,08	7,9	24,75	192,57	12
	Чай без сахара	180	0,01	0,0	0,03	1,1	105
	Кондитерские изделия (вафли)	35	1,19	10,57	22,64	185,5	
	Хлеб пшеничный из муки	15	1,12	0,15	7,59	35,4	107
	Хлеб ржаной	20	1,24	0,11	8,26	40,00	108
	Итого за ужин	400	20,64	18,73	63,27	454,57	
ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ			44,96	53,58	219,88	1486,93	

День 4

дети в возрасте 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	180	5,5	8,37	29,38	222,84	31
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	110
	Масло сливочное , несоленое	5	0,05	3,63	0,07	33,1	57
	Какао на молоке	180	3,3	3,13	13,17	94,91	25
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,25	12,65	59	107
	Итого за завтрак	430	15,82	19,98	55,57	472,85	
Завтрак № 2	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,50	46,00	
	Фрукт свежий (апельсин)	100	0,9	0,0	8,4	38	
	Итого за 2 завтрак	200	0,9	0,0	19,9	84	
Обед	Овощи натуральные консервированные (огурцы)	50	0,04	0,00	2,25	11,0	61
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,48	4,54	11,14	77,9	7
	Котлеты рубленые из рыбы	50	7,58	3,00	9,71	84,58	51
	Пюре картофельное	100	2,22	3,68	16,39	95,67	68
	Напиток апельсиновый(лимонный)	180	0,18	0	23,4	94,5	60
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	20,24	94,4	107
	Хлеб ржаной	30	1,86	0,27	12,39	60	108
	Итого за обед	630	16,36	11,89	95,52	518,05	
полдник	Кисломолочный напиток	200	6	6,4	8	118	
	Итого за полдник	200	6	6,4	8	118	
ужин	Ватрушка с повидлом	50	3,08	2,1	29,96	248,51	13
	Макароны, запечённые с сыром	185	9,89	8,0	58,65	315,46	55
	Чай с сахаром	180	0	0	9	35,91	104
	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,15	7,59	35,4	107
	Хлеб ржаной	20	1,24	0,11	8,26	40	108
	Итого за ужин	450	15,33	10,36	113,46	675,28	
ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ			54,41	41,63	292,45	1868,18	

День 4

дети в возрасте 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	3,98	6,04	18,6	167,13	31
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	110
	Масло сливочное , несоленое	5	0,05	3,63	0,07	33,1	57
	Какао на молоке	150	2,76	2,61	10,96	79,09	25
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,25	12,65	59	107
	Итого за завтрак	370	13,76	17,13	42,58	401,32	
Завтрак № 2	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,50	46,00	
	Фрукт свежий	95	0,38	0,00	10,74	43,7	
	Итого за 2 завтрак	195	0,38	0,00	22,24	89,7	
Обед	Огурцы консервированные	30	0,24	0,00	0,51	3,9	61
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,23	2,27	7,59	55,83	7
	Котлеты рубленые из рыбы	50	7,58	2,99	9,71	84,58	51
	Пюре картофельное	80	1,7	2,04	11,5	71,7	68
	Напиток апельсиновый(лимонный)	150	0,15	0,0	19,5	78,75	60
	Хлеб пшеничный из муки	20	1,5	0,2	10,12	47,20	107
	Хлеб ржаной	20	1,24	0,11	8,26	40,00	108
	Итого за обед	500	13,64	7,61	67,19	381,96	
полдник	Напиток кисломолочный (кефир)	150	4,5	3,75	6	76,5	
	Итого за полдник	150	4,5	3,75	6	76,5	
ужин	Ватрушка с повидлом	50	3,08	2,05	29,9	148,5	13
	Макароны, запечённые с сыром	180	5,35	4,32	19,34	137,79	55
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,5	29,9	104
	Хлеб пшеничный из муки	15	1,12	0,15	7,59	35,4	107
	Хлеб ржаной	20	1,24	0,11	8,26	40,00	108
	Итого за ужин	415	10,79	6,63	72,59	391,59	
ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ			43,07	35,12	210,60	1341,07	

День 5

дети в возрасте 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Суп молочный с ячневой крупой	160	3,80	4,75	16,75	125,49	87
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	19,48	126,86	53
	Масло сливочное , несоленое	5	0,05	3,63	0,07	33,1	57
	Сыр полутвердый для детского питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0	36,4	95
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,25	12,65	59	107
	Итого за завтрак	400	11,84	14,982	48,952	380,85	
Завтрак № 2	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,50	46,00	
	Итого за 2 завтрак	100	0	0	11,5	46	
Обед	Винегрет	50	0,8	5,1	4,55	67,43	15
	Рассольник Ленинградский	180	1,85	2,9	12,44	83,25	71
	Оладьи из печени по-кунцевски	50	5,22	7,92	8,5	122,5	63
	Макароны отварные	110	2,79	0,4	19,5	98,00	22
	Компот из сухофруктов	180	0,25	0,054	25,09	102,17	47
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	20,24	94,4	107
	Хлеб ржаной	30	1,86	0,27	12,39	60	108
Итого за обед	640	15,77	17,044	102,71	627,75		
полдник	Кисломолочный напиток	200	6	6,4	8	118	
	Итого за полдник	200	6	6,4	8	118	
ужин	Булочка Домашняя	50	3,53	4,55	31,48	180,7	10
	Омлет натуральный, запеченный	150	15,66	16,86	2,9	226,07	62
	Чай без сахара	200	0,01	0	0,03	1,2	105
	Кондитерские изделия(печенье)	15	1,1	1,77	11,16	65,4	
	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,15	7,59	35,4	107
	Хлеб ржаной	20	1,24	0,11	8,26	40	108
Итого за ужин	450	22,66	23,44	61,42	548,77		
ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ			56,27	61,87	232,58	1721,37	

День 5

дети в возрасте 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Суп молочный с ячневой крупой	135	3,1	3,86	13,61	102	87
	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,41	3,06	17,53	114,18	53
	Масло сливочное , несоленое	5	0,05	3,63	0,07	33,1	57
	Сыр полутвердый для детского питания с жирностью до 45%	7	1,62	2,06	0	32,48	95
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,25	12,65	59	107
	Итого за завтрак	352	10,05	12,86	43,86	340,76	
Завтрак № 2	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,50	46,00	
	Итого за 2 завтрак	100	0	0	11,5	46	
Обед	Винегрет	30	0,4	3,05	2,7	40,46	15
	Рассольник Ленинградский	150	1,5	2,4	9,12	69,3	71
	Оладьи из печени по-кунцевски	50	4,22	7,92	8,5	122,5	63
	Макароны отварные	100	2,53	0,36	17,72	89	22
	Компот из сух/фруктов	150	0,03	0	18,57	62,55	47
	Хлеб пшеничный из муки	20	1,5	0,2	10,12	47,20	107
	Хлеб ржаной	20	1,24	0,11	8,26	40,00	108
	Итого за обед	520	11,42	14,04	74,99	471,01	
полдник	Напиток кисломолочный (кефир)	150	4,5	3,75	6	76,5	
	Итого за полдник	150	4,5	3,75	6	76,5	
ужин	Булочка Домашняя	30	2,1	2,7	18,8	108,3	10
	Омлет натуральный, запеченный	140	12,6	15,7	2,7	210,9	62
	Чай без сахара	180	0,01	0,0	0,03	1,1	105
	Кондитерские изделия(печенье)	15	1,1	1,77	11,16	65,4	
	Хлеб пшеничный из муки	15	1,12	0,15	7,59	35,4	107
	Хлеб ржаной	20	1,24	0,11	8,26	40,00	108
	Итого за ужин	400	18,17	20,43	48,54	461,1	
ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ			44,14	51,08	184,89	1395,37	

возраст 3 - 7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	белки	жиры	углеводы	
Норма по СанПину	54	60	261	1800

	белки	жиры	углеводы	Эн.Ц (ккал)
1 день	54,02	63,01	265,88	1766,46
2 день	46,22	57,54	255,16	1723,04
3 день	62,35	79,54	298,81	2169,62
4 день	54,41	48,63	292,45	1868,18
5 день	56,27	61,87	232,58	1721,37
Среднее значение за неделю	54,65	62,12	268,98	1849,73
Степень удовлетворения, %	101,21	103,53	103,06	102,76

возраст 1,5 - 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	белки	жиры	углеводы	
Норма по СанПину	42	47	203	1400

	белки	жиры	углеводы	Эн.Ц. (ккал)
1 день	46,25	51,42	223,98	1468,07
2 день	38,54	47,31	186,73	1299,68
3 день	44,96	53,58	219,88	1486,93
4 день	43,07	35,12	210,60	1341,07
5 день	44,14	51,08	210,60	1395,37
Среднее значение за неделю	43,39	47,70	210,36	1398,22
Степень удовлетворения, %	103,31	101,49	103,62	99,87

День 6

дети в возрасте 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	190	5,90	7,09	23,83	182,40	32
	Чай с молоком с сахаром	180	1,08	1,15	10,69	57,52	103
	Масло сливочное , несоленое	5	0,05	3,63	0,07	33,1	57
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,25	12,65	59	107
	Итого за завтрак	400	8,9	12,12	47,24	332,02	
Завтрак № 2	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,50	46,00	
	Итого за 2 завтрак	100	0	0	11,5	46	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	50	0,71	5,04	4,15	64,77	76
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкош-ными овощами	180	3,5	2,15	6	49,34	106
	Бефстроганов из мяса (говядина)	70	11,49	11,23	2,67	157,26	3
	Каша перловая рассыпчатая	100	2,32	4,29	20,5	122,16	34
	Напиток витаминный	180	0,41	0,14	40,59	164,7	59
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	20,24	94,4	107
	Хлеб ржаной	30	1,86	0,27	12,39	60	108
	Итого за обед	650	23,29	23,52	106,54	712,63	
полдник	Кисломолочный напиток	200	6	6,4	8	118	
	Итого за полдник	200	6	6,4	8	118	
ужин	Булочка Любимая	50	4,57	2,89	31,41	180,81	11
	Капуста, тушеная с мясом	185	3,85	7,62	13,74	142,02	27
	Чай с сахаром, лимоном	180	0,04	0	9,11	37,13	102
	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,15	7,59	35,4	107
	Хлеб ржаной	20	1,24	0,11	8,26	40	108
	Итого за ужин	450	10,82	10,77	70,11	435,36	
ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ			49,01	52,81	243,39	1644,01	

День 6

дети в возрасте 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	150	3,66	5,6	17,82	154,0	32
	Чай с молоком с сахаром	180	1,08	1,15	10,69	57,52	103
	Масло сливочное , несоленое	5	0,05	3,63	0,07	33,1	57
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,25	12,65	59	107
	Итого за завтрак	360	6,66	10,63	41,23	303,62	
Завтрак № 2	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,50	46,00	
	Итого за 2 завтрак	100	0	0	11,5	46	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	30	0,42	3,02	2,49	32,39	76
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с овощами	150	2,58	1,78	5	41,11	106
	Бефстроганов из мяса (говядина)	50	4,92	8,02	1,91	112,33	3
	Каша перловая рассыпчатая	80	1,85	3,4	16,4	97,72	34
	Напиток витаминный	150	0,34	0,12	33,82	127,25	59
	Хлеб пшеничный из муки	20	1,5	0,2	10,12	47,20	107
	Хлеб ржаной	20	1,24	0,11	8,26	40,00	108
	Итого за обед	500	12,85	16,65	78	498	
полдник	Напиток кисломолочный (кефир)	150	4,5	3,75	6	76,5	
	Итого за полдник	150	4,5	3,75	6	76,5	
ужин	Булочка Любимая	50	4,57	2,89	31,41	180,81	11
	Капуста тушеная с мясом	180	3,85	7,62	13,74	142,02	27
	Чай с сахаром, лимоном	150	0,03	0,0	7,59	30,9	102
	Хлеб пшеничный из муки	15	1,12	0,15	7,59	35,4	107
	Хлеб ржаной	20	1,24	0,11	8,26	40,00	108
	Итого за ужин	415	10,81	10,77	68,59	429,13	
ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ			34,82	41,80	205,32	1353,25	

День 7

дети в возрасте 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный, запеченный	160	15,66	17,98	3,12	241,14	62
	Какао на молоке	200	3,68	3,48	14,62	105,46	25
	Масло сливочное, несоленое	5	0,05	3,63	0,07	33,1	57
	Сыр полутвердый для детского питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0	36,4	95
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,25	12,65	59	107
	Итого за завтрак	400	23,58	28,29	30,46	475,1	
Завтрак № 2	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,50	46,00	
	Фрукт свежий (бананы)	100	1,5	0,00	22,4	91	
	Итого за 2 завтрак	200	1,5	0	33,9	137	
Обед	Икра из кабачков	50	0,0	3,5	3,5	45,0	23
	Рассольник Ленинградский	180	1,85	2,9	12,44	83,25	71
	Котлеты рубленые из птицы, запеченные с соусом молочным	50	6,13	5,64	5,82	95,69	48
	Капуста тушеная	100	2,14	4,12	7,43	76,77	26
	Кисель вишневый	180	0,012	0,018	26,62	104,17	44
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	20,24	94,4	107
	Хлеб ржаной	30	1,86	0,27	12,39	60	108
	Итого за обед	630	14,992	16,848	88,44	559,28	
полдник	Кисломолочный напиток	200	6	6,4	8	118	
	Итого за полдник	200	6	6,4	8	118	
ужин	Блинчики с маслом	50	2,74	4,11	42,04	99,45	6
	Сгущенное молоко	30	1,50	2,55	17,10	92,10	
	Суп молочный с рисом	155	2,94	6,67	17,74	143,4	86
	Чай без сахара	180	0,096	0	0,027	1,098	105
	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,15	7,59	35,4	107
	Хлеб ржаной	20	1,24	0,11	8,26	40	108
	Итого за ужин	450	9,636	13,59	92,757	411,448	
ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ			55,71	65,13	253,56	1700,828	

День 7

дети в возрасте 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный, запеченный	140	12,6	15,7	2,7	210,9	62
	Какао на молоке	180	3,3	3,13	13,15	94,92	25
	Масло сливочное, несоленое	5	0,05	3,63	0,07	33,1	57
	Сыр полутвердый для детского питания с жирностью до 45%	7	1,62	2,06	0	32,48	95
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,25	12,65	59	107
	Итого за завтрак	357	19,44	24,77	28,57	430,4	
Завтрак № 2	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,50	46,00	
	Фрукт свежий	95	0,38	0,00	10,74	43,7	
	Итого за 2 завтрак	195	0,38	0	22,24	89,7	
Обед	Икра из кабачков	30	0	2,1	2,1	27	23
	Рассольник Ленинградский	150	1,5	2,4	9,12	69,3	71
	Котлеты рубленые из птицы, запеченные с соусом молочным	50	6,13	5,64	5,82	95,69	48
	Капуста тушеная	100	2,14	4,12	7,43	76,77	26
	Кисель вишневый	150	0,105	0,015	22,185	86,8	44
	Хлеб пшеничный из муки	20	1,5	0,2	10,12	47,20	107
	Хлеб ржаной	20	1,24	0,11	8,26	40,00	108
	Итого за обед	520	12,615	14,585	65,035	442,76	
полдник	Напиток кисломолочный (кефир)	150	4,5	3,75	6	76,5	
	Итого за полдник	150	4,5	3,75	6	76,5	
ужин	Блинчики с маслом	50	2,74	4,11	42,04	99,45	6
	Сгущенное молоко	20	1,00	1,70	11,40	64,10	
	Суп молочный с рисом	150	2,94	6,67	17,74	143,4	86
	Чай без сахара	150	0,08	0	0,025	0,92	105
	Хлеб пшеничный из муки	15	1,12	0,15	7,59	35,4	107
	Хлеб ржаной	20	1,24	0,11	8,26	40,00	108
	Итого за ужин	405	9,12	12,74	87,055	383,27	
ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ			46,06	55,85	208,90	1422,63	

День 8

дети в возрасте 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	180	4,63	8,82	25,3	200,17	39
	Кофейный напиток злаковый на молоке	190	3,42	3,06	19,48	126,86	53
	Масло сливочное , несоленое	5	0,05	3,63	0,07	33,1	57
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,25	12,65	59	107
	Итого за завтрак	400	9,97	15,76	57,5	419,13	
Завтрак № 2	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,50	46,00	
	Фрукт свежий (яблоки)	100	0,4	0,04	11,3	47	
	Итого за 2 завтрак	200	0,4	0,04	22,8	93	
Обед	Винегрет	50	0,8	5,1	4,55	67,43	15
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,85	3,29	11,2	81,65	91
	Котлеты рыбные с маслом	50	5,3	4,2	3,14	71,78	52
	Пюре картофельное	100	2,1	3,8	14,7	101,65	68
	Компот из сухофруктов	180	0,25	0,054	25,09	102,17	47
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	20,24	94,4	107
	Хлеб ржаной	30	1,86	0,27	12,39	60	108
	Итого за обед	630	15,16	17,114	91,31	579,08	
полдник	Кисломолочный напиток	200	6	6,4	8	118	
	Итого за полдник	200	6	6,4	8	118	
ужин	Пирожки с яблоками	60	2,92	2,9	19,35	121,5	65
	Омлет натуральный, запеченный	150	15,66	16,86	2,92	226,06	62
	Чай без сахара	200	0,01	0	0,03	1,2	105
	Кондитерские изделия(печенье)	15	1,1	1,77	11,16	65,4	
	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,15	7,59	35,4	107
	Хлеб ржаной	20	1,24	0,11	8,26	40	108
	Итого за ужин	460	22,05	21,79	49,31	489,56	
ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ			53,58	61,10	228,92	1698,77	

День 8

дети в возрасте 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	140	3,52	3,84	20,05	127,4	39
	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,41	3,06	17,53	114,18	53
	Масло сливочное , несоленое	5	0,05	3,63	0,07	33,1	57
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,25	12,65	59	107
	Итого за завтрак	350	8,85	10,78	50,3	333,71	
Завтрак № 2	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,50	46,00	
	Фрукт свежий	95	0,38	0,00	10,74	43,7	
	Итого за 2 завтрак	195	0,38	0	22,24	89,7	
Обед	Винегрет	30	0,4	3,05	2,7	40,46	15
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,57	1,59	12,76	72,58	91
	Котлеты рыбные с маслом	50	5,3	4,2	3,14	71,78	52
	Пюре картофельное	80	1,7	2,04	11,5	71,7	68
	Компот из сух/фруктов	150	0,03	0	18,57	62,55	47
	Хлеб пшеничный из муки	20	1,5	0,2	10,12	47,20	107
	Хлеб ржаной	20	1,24	0,11	8,26	40,00	108
	Итого за обед	500	11,74	11,19	67,05	406,27	
полдник	Напиток кисломолочный (кефир)	150	4,5	3,75	6	76,5	
	Итого за полдник	150	4,5	3,75	6	76,5	
ужин	Пирожки с яблоками	60	2,92	2,9	19,35	121,5	65
	Омлет натуральный, запеченный	100	8,48	11,24	1,95	150,71	62
	Чай без сахара	200	0,01	0	0,03	1,2	105
	Кондитерские изделия(печенье)	15	1,1	1,77	11,16	65,4	
	Хлеб пшеничный из муки	15	1,12	0,15	7,59	35,4	107
	Хлеб ржаной	20	1,24	0,11	8,26	40,00	108
	Итого за ужин	410	14,87	16,17	48,34	414,21	
ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ			40,34	41,89	193,93	1328,39	

День 9

дети в возрасте 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Запеканка творожная	160	17,17	12,9	41,61	351,7	21
	Сгущенное молоко	30					
	Чай с сахаром	180	0	0	9	35,95	104
	Масло сливочное , несоленое	5	0,05	3,63	0,07	33,1	57
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,25	12,65	59	107
	Итого за завтрак	400	19,09	16,78	63,33	479,75	
Завтрак № 2	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,50	46,00	
	Фрукт свежий (апельсин)	100	0,9	0,0	8,4	38	
	Итого за 2 завтрак	200	0,9	0,00	19,9	84	
Обед	Овощи натуральные консервированные (огурцы)	50	0,04	0,00	2,25	11,0	61
	Суп - уха	180	5,3	6,5	25,3	150,3	92
	Жаркое по домашнему	180	11,21	10,18	15,53	207	19
	Напиток апельсиновый(лимонный)	180	0,18	0	23,4	94,5	60
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	20,24	94,4	107
	Хлеб ржаной	30	1,86	0,27	12,39	60	108
	Итого за обед	660	21,59	17,35	99,11	617,2	
полдник	Кисломолочный напиток	200	6	6,4	8	118	
	Итого за полдник	200	6	6,4	8	118	
ужин	Кекс Столичный	50	3,34	9,8	28,2	214,47	40
	Рис отварной с овощами	170	3,37	6,58	30,54	226,2	73
	Чай без сахара	180	0,096	0	0,027	1,09	105
	Кондитерские изделия (мармелад)	15	0	0,015	11,66	44,4	
	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,15	7,59	35,4	107
	Хлеб ржаной	20	1,24	0,11	8,26	40	108
	Итого за ужин	450	9,166	16,655	86,277	561,56	
ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ			56,75	57,19	276,62	1860,51	

День 9

дети в возрасте 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Запеканка творожная	120	12,88	9,68	28,14	263,78	21
	Сгущенное молоко	30					
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	9,0	35,95	104
	Масло сливочное , несоленое	5	0,05	3,63	0,07	33,1	57
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,25	12,65	59	107
	Итого за завтрак	360	14,8	13,56	49,86	391,83	
Завтрак № 2	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,50	46,00	
	Фрукт свежий	95	0,38	0,00	10,74	43,7	
	Итого за 2 завтрак	195	0,38	0	22,24	89,7	
Обед	Огурцы консервированные	30	0,24	0,00	0,51	3,9	61
	Суп уха	150	3,74	4,58	15,78	112,8	92
	Жаркое по домашнему	150	7,34	10,5	9,94	172,5	19
	Напиток апельсиновый(лимонный)	150	0,15	0	15,5	78,75	60
	Хлеб пшеничный из муки	20	1,5	0,2	10,12	47,20	107
	Хлеб ржаной	20	1,24	0,11	8,26	40,00	108
	Итого за обед	520	14,21	15,39	60,11	455,15	
полдник	Напиток кисломолочный (кефир)	150	4,5	3,75	6	76,5	
	Итого за полдник	150	4,5	3,75	6	76,5	
ужин	Кекс Столичный	50	3,34	10,8	28,2	214,47	40
	Рис отварной с овощами	130	2,25	3,66	14,25	125,7	73
	Чай без сахара	180	0,096	0,0	0,027	1,09	105
	Кондитерские изделия (мармелад)	15	0,00	0,015	11,66	44,4	
	Хлеб пшеничный из муки	15	1,12	0,15	7,59	35,4	107
	Хлеб ржаной	20	1,24	0,11	8,26	40,00	108
	Итого за ужин	410	8,046	14,735	69,987	461,06	
ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ			41,94	47,44	208,20	1474,24	

День 10

дети в возрасте 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная с фруктами	190	5,11	8,45	35,21	237,58	38
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	19,48	126,86	53
	Масло сливочное , несоленое	5	0,05	3,63	0,07	33,1	57
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,25	12,65	59	107
	Итого за завтрак	420	10,83	15,73	67,41	456,54	
Завтрак № 2	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,50	46,00	
	Итого за 2 завтрак	100	0	0,0	11,5	46	
Обед	Овощи натуральные консервированные (помидоры)	50	0,35	0,0	1,6	7,75	61
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	5,23	4,02	13,49	111,3	83
	Сухарики из хлеба пшеничного	10	0,75	0,1	5,06	23,6	94
	Печень по-строгановски	50	7,4	5,17	2,08	91,92	64
	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,22	3,57	19,04	125,0	29
	Компот из сухофруктов	180	0,25	0,054	25,09	102,17	47
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	15,18	70,8	107
	Хлеб ржаной	30	1,86	0,27	12,39	60	108
Итого за обед	630	22,31	13,484	93,93	592,54		
полдник	Кисломолочный напиток	200	6	6,4	8	118	
	Итого за полдник	200	6	6,4	8	118	
ужин	Голубцы ленивые	190	12,5	15,1	18,83	260,36	16
	Соус сметанный	30	0,55	1,14	0,8	19,62	80
	Чай без сахара	180	0,096	0	0,027	1,09	105
	Кондитерские изделия (конфеты)	15	0,43	1,61	11,5	59,4	
	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,15	7,59	35,4	107
	Хлеб ржаной	20	1,24	0,11	8,26	40	108
Итого за ужин	450	15,936	18,11	47,007	415,87		
ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ			55,08	53,72	227,88	1678,88	

День 10

дети в возрасте 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная с фруктами	150	3,09	6,52	19,15	155,75	38
	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,41	3,06	17,53	114,18	53
	Масло сливочное , несоленое	5	0,05	3,63	0,07	33,1	57
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,25	12,65	59	107
	Итого за завтрак	360	8,42	13,46	49,4	362,03	
Завтрак № 2	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,50	46,00	
	Итого за 2 завтрак	100	0	0	11,5	46	
Обед	Овощи натуральные консервированные (помидоры)	30	0,21	0,0	0,51	4,65	61
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	4,3	3,3	11,2	92,75	83
	Сухарики из хлеба пшеничного	10	0,75	0,1	5,06	23,6	94
	Печень по-строгановски	50	7,4	5,17	2,08	91,92	64
	Каша гречневая рассыпчатая	80	3,3	2,8	15,2	100	29
	Компот из сух/фруктов	150	0,03	0	18,57	62,55	47
	Хлеб пшеничный из муки	10	0,75	0,1	5,06	23,6	107
	Хлеб ржаной	20	1,24	0,11	8,26	40,00	108
	Итого за обед	500	17,98	11,58	65,94	439,07	
полдник	Напиток кисломолочный (кефир)	150	4,5	3,75	6	76,5	
	Итого за полдник	150	4,5	3,75	6	76,5	
ужин	Голубцы ленивые	180	11,9	14,3	17,8	246,7	16
	Соус сметанный	20	0,36	0,75	0,53	13,08	80
	Чай без сахара	150	0,08	0	0,025	0,92	105
	Кондитерские изделия (конфеты)	15	0,43	1,61	11,5	59,4	
	Хлеб пшеничный из муки	15	1,12	0,15	7,59	35,4	107
	Хлеб ржаной	20	1,24	0,11	8,26	40,00	108
	Итого за ужин	400	15,13	16,92	45,705	395,5	
ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ			46,03	45,71	178,55	1319,1	

возраст 3 - 7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	белки	жиры	углеводы	
Норма по СанПину	54	60	261	1800
	белки	жиры	углеводы	Эн.Ц (ккал)
6 день	49,01	52,81	243,39	1644,01
7 день	55,71	65,13	253,56	1700,83
8 день	53,58	61,10	228,92	1698,77
9 день	56,75	57,19	276,62	1860,51
10 день	55,08	53,72	227,85	1628,95
Среднее значение за неделю	54,02	57,99	246,07	1706,61
Степень удовлетворения, %	100,04	96,65	94,28	94,81
Среднее значение за 10 дней	54,34	60,05	257,52	1778,17
Степень удовлетворения за 10 дней, %	100,63	100,09	98,67	98,79

возраст 1,5 - 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	белки	жиры	углеводы	
Норма по СанПину	42	47	203	1400
	белки	жиры	углеводы	Эн.Ц. (ккал)
6 день	34,82	41,80	205,32	1353,25
7 день	46,06	55,85	208,90	1422,63
8 день	40,34	41,89	193,93	1320,39
9 день	41,94	47,44	208,20	1474,24
10 день	46,03	45,71	178,55	1319,10
Среднее значение за неделю	41,84	46,54	198,98	1377,92
Степень удовлетворения, %	99,61	99,01	98,02	98,42
Среднее значение за 10 дней	42,61	47,12	204,67	1388,07
Степень удовлетворения за 10 дней, %	101,46	100,25	100,82	99,15