

Утверждаю:

Заведующий муниципального
бюджетного дошкольного

образовательного учреждения Центра
развития ребенка детского сада №21

М.В.Свит

Приказ № 53/01 от 26.12.2025г.



Десятидневное циклическое меню

**муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения Центра развития ребенка детского сада №21 «Малышок»
города Новоалтайска Алтайского края**

Адрес: Алтайский край, город Новоалтайск, ул.Октябрьская 27а.

Литература:

- Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н.А. Таргонская, - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2002
- М.И. Снигур З.Т. Корешкова «Питание детей».- К.: Рад.шк., 1988.
- Организация детского питания в дошкольных учреждениях: Методические материалы и рекомендации.- 5 –е изд., Испр. И доп./Автор –составитель И.Я. Конь, Л.И. Басова, С.А. Дмитриева, Л.Я. Каневская, М.М. Цапенко – М.: АРКТИ, 2009.
- Савельева Н.Ю. «Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях/ Н.Ю. Савельева.- изд,2-е – Ростовн/Д.: Феникс, 2005
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда										Пищевые вещества (г)										Энергетическая ценность (ккал)					Витамин С			№ рецепта уры
		2-3 лет			3-5 лет			5 до 7 лет				Ж			Б			У			2-3 лет		3-5 лет		5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет		
		2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет					
																										2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет		
Завтрак	Каша гречневая (рассыпчатая)	150	200	200	7,4	9,87	9,87	12,67	9,5	12,67	12,67	44,6	59,47	59,47	59,47	200,8	267,69	267,69	267,69	0	0	0	0	0	0	40 (А)				
	Батон с маслом и сыром	20/7/7	30/8/9	30/8/9	5,26	5,84	5,84	8,63	6,7	8,63	14,15	18,86	18,86	18,86	97,54	134,83	134,83	134,83	0,07	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	37					
	Чай с сахаром	180	200	200	0,16	0,18	0,18	0	0	0	0	14,9	16,55	16,55	16,55	54,35	56,87	56,87	56,87	1,13	1,3	1,3	1,3	1,3	53					
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	180	180	0,9	1,08	1,08	0,22	0,18	0,22	18,18	21,82	21,82	21,82	66	79,2	79,2	79,2	36	43,2	43,2	43,2	43,2	113						
	Яблоко	95	100	100	0,38	0,4	0,4	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	9,8	9,8	41,8	44	44	44	9,5	10	10	10	10	118						
Обед	Морковь порционная (отварная)	40	50	50	0,56	0,7	0,7	0,06	0,05	0,06	3,44	4,3	4,3	4,3	14,4	18	18	18	2,4	3	3	3	3	45						
	Суп картофельный с зеленым горошком	150	180	180	3,12	3,74	3,74	6,34	5,28	6,34	6,98	8,38	8,38	8,38	82,32	98,78	98,78	98,78	15,94	19,13	19,13	19,13	19,13	85						
	Гейфели мясные, в сметанной	60/20	70/30	70/30	6,65	7,76	7,76	6,42	5,5	6,42	4,1	4,78	4,78	4,78	115,55	134,81	134,81	134,81	3,67	4,28	4,28	4,28	4,28	24						
	Томатном соусе со сметаной	110	130	130	2,58	3,05	3,05	6,09	5,16	6,09	11,55	13,65	13,65	13,65	105,94	125,2	125,2	125,2	18,86	22,3	22,3	22,3	22,3	48						
	Капуста тушеная	150	180	180	0,19	0,23	0,23	0,19	0,16	0,19	19,05	22,82	22,82	22,82	78,23	93,87	93,87	93,87	2,03	2,43	2,43	2,43	2,43	60						
	Хлеб ржаной	40	50	50	2,64	3,3	3,3	0,6	0,48	0,6	13,68	17,1	17,1	17,1	66,16	82,7	82,7	82,7	0	0	0	0	0	115						
Ужин	Сырники творожные с молоком стуженым	180	200	200	21,6	27	27	14,71	11,76	14,71	27,76	34,7	34,7	34,7	215,53	275,81	275,81	275,81	1,01	1,27	1,27	1,27	1,27	86						
	Хлеб пшеничный	30	40	40	2,28	3,04	3,04	0,36	0,27	0,36	14,01	18,68	18,68	18,68	64,08	85,44	85,44	85,44	0	0	0	0	0	114						
	Кофейный напиток с молоком	180	200	200	2,5	2,8	2,8	3,2	2,9	3,2	17,64	19,6	19,6	19,6	103,3	114,8	114,8	114,8	1,17	1,3	1,3	1,3	1,3	4						
	Печенье	20	40	40	4,1	8,2	8,2	4,6	2,3	4,6	13,2	26,4	26,4	26,4	94	188	188	188	0	0	0	0	0	107						
Итого за день		1589	1897	1897	60,32	77,19	77,19	64,49	50,62	64,49	232,55	296,91	296,91	296,91	1400	1800	1800	1800	91,78	108,3	108,3	108,3	108,3							
Итого за весь период		1589	1897	1897	60,32	77,19	77,19	64,49	50,62	64,49	232,55	296,91	296,91	296,91	1400	1800	1800	1800	91,78	108,3	108,3	108,3	108,3							
Среднее знач/за период		1589	1897	1897	60,32	77,19	77,19	64,49	50,62	64,49	232,55	296,91	296,91	296,91	1400	1800	1800	1800	91,78	108,3	108,3	108,3	108,3							
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности					4%	4%	4%	4%	4%	4%	17%	16%	16%	16%					7%	6%	6%	6%	6%							

Прием пищи	Наименование блюда		Выход блюда				Пищевые вещества (г)										Энергетическая ценность (ккал)			Витамин С			№ рецептур					
			Б		Ж		У		2-3 лет		3-5 лет		5 до 7 лет		2-3 лет		3-5 лет		5 до 7 лет		2-3 лет			3-5 лет		5 до 7 лет		
	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет		3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет
День 2	завтрак	Каша молочная	150	200	200	5,2	6,5	6,5	6,6	8,3	8,3	20,4	25,5	25,5	144,3	192,4	192,4	192,4	144,3	192,4	192,4	1,56	1,95	1,95	1,95	1,95	1,95	1
		пшеничная	20/7	30/8	30/8	2,37	3,16	3,16	4,58	5,9	5,9	14,13	18,83	18,83	79,58	112,16	112,16	112,16	20/7	30/8	30/8	0	0	0	0	0	0	38
завтрак 2	Какао с молоком	180	200	200	4,1	4,6	4,6	4,5	5,1	5,1	17,55	19,5	19,5	106	140	140	140	180	200	200	0,37	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	3	
	Йогурт	150	180	180	4,08	4,9	4,9	4,8	5,76	5,76	10,46	12,55	12,55	87,13	104,56	104,56	104,56	150	180	180	1,15	1,38	1,38	1,38	1,38	1,38	116	
обед	Апельсин	95	100	100	0,85	0,9	0,9	0,19	0,2	0,2	8	8,1	8,1	42,75	45	45	45	95	100	100	58	60	60	60	60	60	119	
	Закуска из репчатого лука с растительным маслом	40	50	50	0,53	0,67	0,67	2,47	3,09	3,09	3,11	3,89	3,89	36,84	46,05	46,05	46,05	40	50	50	3,8	4,76	4,76	4,76	4,76	4,76	78	
	Суп с клецками	150	180	180	6,56	8,2	8,2	7,92	9,9	9,9	19,12	23,9	23,9	103,26	141,6	141,6	141,6	150	180	180	6,2	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11	
	Гуляш из мяса	60	70	70	12	13,6	13,6	12,7	13,5	13,5	4,55	5,2	5,2	142,94	190,1	190,1	190,1	60	70	70	3,36	3,85	3,85	3,85	3,85	3,85	23	
	Картофельное пюре	110	130	130	2,3	2,8	2,8	4,25	5,1	5,1	15,75	18,9	18,9	52	62,4	62,4	62,4	110	130	130	8,26	9,91	9,91	9,91	9,91	9,91	25	
	Напиток шиповника	150	180	180	1,41	1,69	1,69	0	0	0	13,95	16,74	16,74	52,9	63,48	63,48	63,48	150	180	180	9,5	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	5	
	Хлеб ржаной	40	50	50	2,64	3,3	3,3	0,48	0,6	0,6	13,68	17,1	17,1	66,16	82,7	82,7	82,7	40	50	50	0	0	0	0	0	0	115	
	Яйцо отварное	50	50	50	5	5	5	4,6	4,6	4,6	0,28	0,28	0,28	62,8	62,8	62,8	62,8	50	50	50	0	0	0	0	0	0	36	
	Икра морковная	130	150	150	3,82	4,41	4,41	7,48	8,63	8,63	20,04	23,12	23,12	139,5	172,5	172,5	172,5	130	150	150	10,92	12,6	12,6	12,6	12,6	12,6	76(A)	
	Хлеб пшеничный	30	40	40	2,28	3,04	3,04	0,27	0,36	0,36	14,01	18,68	18,68	64,08	85,44	85,44	85,44	30	40	40	0	0	0	0	0	0	114	
ужин	Кисель	180	200	200	1,36	1,51	1,51	0	0	0	29,02	32,24	32,24	94,5	105	105	105	180	200	200	3,9	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	66(A)	
	Расстегай с повидлом	40	50	50	4,2	4,8	4,8	6,21	7,1	7,1	37,45	42,8	42,8	145	193,8	193,8	193,8	40	50	50	0,22	0,26	0,26	0,26	0,26	0,26	20	
Итого за день		1582	1868	1868	58,7	69,08	69,08	67,05	78,14	78,14	241,5	287,33	287,33	1400	1800	1800	1800	1582	1868	1868	107,2	122,3	122,3	122,3	122,3	122,3		
Итого за весь период		3171	3765	3765	119,02	146,27	146,27	117,67	142,63	142,63	474,05	584,24	584,24	2800	3600	3600	3600	3171	3765	3765	199	230,6	230,6	230,6	230,6	230,6		
Среднее значение за период		1585,5	1882,5	1882,5	59,51	73,135	73,135	58,835	71,315	71,315	237,025	292,12	292,12	1400	1800	1800	1800	1585,5	1882,5	1882,5	99,51	115,3	115,3	115,3	115,3	115,3		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности					4%	4%	4%	5%	4%	4%	17%	16%	16%								8%	7%	7%	7%	7%	7%		

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества (г)														Энергетическая ценность (ккал)				Витамин С			№ рецептур
			Выход блюда			Ж				У				2-3 лет			3-5 лет			5 до 7 лет				
			2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет				
																					2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	
День 3	Каша рисовая молочная		150	200	200	4,9	6,2	6,2	6,9	8,7	8,7	20,96	26,2	26,2	160,65	214,2	214,2	214,2	1,56	1,95	1,95	6		
	Батон с маслом		20/7	30/8	30/8	2,37	3,16	3,16	4,58	5,9	5,9	14,13	18,83	18,83	79,58	112,16	112,16	112,16	0	0	0	38		
завтрак	Кофейный напиток с молоком		180	200	200	2,5	2,8	2,8	2,9	3,2	3,2	17,64	19,6	19,6	103,3	114,8	114,8	114,8	1,17	1,3	1,3	4		
	Яблоко		95	100	100	0,3	0,4	0,4	0,3	0,4	0,4	7,35	9,8	9,8	33	44	44	44	7,5	10	10	118		
завтрак 2	Быфацил		150	180	180	4,08	4,9	4,9	4,8	5,76	5,76	10,46	12,55	12,55	86,88	104,26	104,26	104,26	1,02	1,22	1,22	121		
	Свекла порционная (отварная)		40	50	50	0,8	0,9	0,9	0,05	0,06	0,06	3,7	4,4	4,4	21	22	22	22	5,1	6	6	44		
обед	Шти со сметаной		150	180	180	3,12	3,9	3,9	5,29	6,61	6,61	6,98	8,72	8,72	82,32	102,9	102,9	102,9	15,94	19,93	19,93	18		
	Печень по-Алтайски		60	70	70	10,15	11,23	11,23	9,44	9,6	9,6	8,56	11,18	11,18	160,75	191,42	191,42	191,42	10,7	12,3	12,3	27		
	Макароны отварные		110	130	130	3,11	3,68	3,68	2,55	3,01	3,01	14,92	17,63	17,63	95,02	112,3	112,3	112,3	0,12	0,14	0,14	61(A)		
	Компот из сухофруктов		150	180	180	0,36	0,4	0,4	0,009	0,01	0,01	19,62	21,8	21,8	85,23	94,7	94,7	94,7	2,9	3,2	3,2	57		
	Хлеб ржаной		40	50	50	2,64	3,3	3,3	0,48	0,6	0,6	13,68	17,1	17,1	66,16	82,7	82,7	82,7	0	0	0	115		
	Рыба запеченная с яйцом		180	200	200	33,74	37,48	37,48	20,06	22,29	22,29	4,56	5,07	5,07	208,35	286,82	286,82	286,82	0,14	0,16	0,16	83		
ужин	Хлеб пшеничный		30	40	40	2,28	3,04	3,04	0,27	0,36	0,36	14,01	18,68	18,68	64,08	85,44	85,44	85,44	0	0	0	114		
	Чай с молоком		180	200	200	2,5	2,8	2,8	2,9	3,2	3,2	17,64	19,6	19,6	103,3	114,8	114,8	114,8	1,17	1,3	1,3	52		
	Пряники		20	35	35	0,96	1,68	1,68	0,56	0,98	0,98	32,0	56,0	56,0	67,16	117,53	117,53	117,53	1	1	1	94		
	Итого за день		1562	1853	1853	73,81	85,87	85,87	61,089	70,68	70,68	206,21	267,2	267,2	1400	1800,03	1800,0	1800,0	48,32	58,5	58,5			
Итого за весь период			4733	5618	5618	192,83	232,14	232,14	178,759	213,31	213,31	680,26	851,4	851,4	4200	5400,02	5400,0	5400,0	247,34	289,13	289,13			
Среднее значение за период			1577,7	1872,7	1872,7	64,277	77,38	77,38	59,5863	71,1033	71,1033	226,75	283,8	283,8	1400	1800,01	1800,0	1800,0	82,447	96,377	96,377			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности						5%	5%	5%	4%	4%	15%	15%	15%					3%	3%	3%	3%			

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества (г)												Энергетическая ценность (ккал)				Витамин С			№ рецептуры
			Выход блюда			Б			Ж			У			2-3 лет		3-5 лет		5 до 7 лет			
			2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет		
День 4																						
завтрак:	Вермишель в молоке		100	150	150	3,09	4,64	4,64	4,53	6,8	6,8	10,4	15,6	15,6	93,55	140,32	140,32	1,04	1,56	1,56	2(A)	
	Яйцо отварное		50	50	50	5	5	5	4,6	4,6	0,28	0,28	0,28	0,28	62,8	62,8	62,8	0	0	0	36	
	Батон с маслом		20/7	30/8	30/8	2,37	3,16	3,16	4,58	5,9	5,9	14,13	18,83	18,83	79,58	112,16	112,16	0	0	0	38	
завтрак 2	Чай с молоком		180	200	200	2,5	2,8	2,8	2,9	3,2	17,64	19,6	19,6	100,3	114,8	114,8	1,17	1,3	1,3	52		
	Снежок		150	180	180	4,05	4,86	4,86	3,75	4,5	16,2	19,44	19,44	85,17	102,20	102,20	1,35	1,62	1,62	117		
	Банан		95	100	100	1,13	1,5	1,5	0,38	0,5	25,75	31	31	72	96	96	7,5	10	10	120		
обед	Закуска овощная		40	50	50	0,72	0,9	0,9	3,76	4,7	4,88	6,1	6,1	50,0	62,5	62,5	1,25	1,41	1,41	79		
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной		150	180	180	4,31	5,18	5,18	5,5	6,6	7,89	9,47	9,47	50,6	65,52	65,52	9,47	11,37	11,37	14		
	Котлета, с овощным соусом		60/20	70/30	70/30	9,9	11,4	11,4	11,28	12,9	8,66	9,9	9,9	150,86	176	176,0	3,71	4,25	4,25	26		
	Гороховое пюре		110	130	130	6,88	8,13	8,13	2,56	3,02	15,37	18,16	18,16	157,55	186,2	186,2	0	0	0	39		
	Напиток шиповника		150	180	180	1,41	1,69	1,69	0	0	13,95	16,74	16,74	61,23	73,48	73,48	9,5	11,4	11,4	5		
	Хлеб ржаной		40	50	50	2,64	3,3	3,3	0,48	0,6	13,68	17,1	17,1	72,12	82,7	82,7	0	0	0	115		
ужин	Каша манная молочная		180	200	200	5,2	6,5	6,5	5,8	7,3	25,04	31,3	31,3	193,41	214,9	214,9	2,08	2,6	2,6	8		
	Хлеб пшеничный		30	40	40	2,28	3,04	3,04	0,27	0,36	14,01	18,68	18,68	64,08	85,44	85,44	0	0	0	114		
	Компот ассорти		180	200	200	0,23	0,25	0,25	0,19	0,21	22,82	25,35	25,35	93,87	104,3	104,3	2,43	2,7	2,7	60(A)		
	Булочка "Слойка"		40	50	50	2,5	3,13	3,13	3,65	4,56	11,75	22,19	22,19	96,54	120,68	120,68	0,11	0,12	0,12	34		
	Итого за день		1602	1898	1898	54,21	65,48	65,48	54,23	65,75	222,45	279,74	279,74	1400	1800	1800,0	39,61	48,33	48,33			
Итого за весь период		6335	7516	7516	247,04	297,62	297,62	232,99	279,06	902,71	1131,14	1131,14	5600	7200	7200,02	286,95	337,46	337,46				
Среднее значение за период		1584	1879	1879	61,76	74,405	74,405	58,247	69,765	225,678	282,785	282,785	1400	1800	1800,01	71,7375	84,365	84,365				
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности					4%	4%	4%	4%	4%	16%	16%	16%				3%	3%	3%				

Прим пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)												Энергетическая ценность (ккал)				Витамин С			№ рецептур		
		Выход блюда			Б			Ж			У			2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет		3-5 лет	5 до 7 лет
		2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет										
День 5																							
завтрак	Кулеш пшеничный	150	200	200	4,86	6,08	6,08	5,38	6,72	6,72	6,72	17,28	21,6	21,6	142,97	178,72	178,72	1,24	1,56	1,56	1,56	1,56	54
	Багон с маслом и сыром	20/7/7	30/8/9	30/8/9	5,26	5,84	5,84	6,7	8,63	8,63	8,63	14,15	18,86	18,86	97,54	134,83	134,83	0,07	0,09	0,09	0,09	0,09	37
завтрак к 2	Какао с молоком	180	200	200	4,1	4,6	4,6	4,5	5,1	5,1	5,1	17,55	19,5	19,5	106	140	140	0,37	0,42	0,42	0,42	3	
	Напиток лимонный	150	180	180	0,15	0,18	0,18	0	0	0	0	24,43	29,32	29,32	79,3	95,2	95,2	6,4	7,68	7,68	7,68	103	
	Апельсин	95	100	100	0,85	0,9	0,9	0,19	0,2	0,2	8	8,1	8,1	8,1	42,75	45	45	58	60	60	60	119	
	Закуска из зеленого горошка консервированного	40	50	50	1,19	1,49	1,49	2,07	2,60	2,60	2,5	3,13	3,13	3,13	33,44	41,8	41,8	4,35	5,5	5,5	5,5	81	
обед	Уха из красной рыбы	150	180	180	3,6	4,32	4,32	5,52	6,62	6,62	6,62	9,51	11,41	11,41	113,46	136,2	136,2	0,91	1,09	1,09	1,09	89	
	Картофельное пюре	110	130	130	2,3	2,8	2,8	4,25	5,1	5,1	5,1	15,75	18,9	18,9	52,8	62,4	62,4	8,26	9,91	9,91	9,91	25	
	Гуляш из мяса	60	70	70	12	13,6	13,6	12,7	13,5	13,5	13,5	4,55	5,2	5,2	162,94	190,1	190,1	3,36	3,85	3,85	3,85	23	
	Кисель	150	180	180	1,22	1,46	1,46	0	0	0	0	26,12	31,34	31,34	78,75	94,5	94,5	3,51	4,21	4,21	4,21	66	
	Хлеб ржаной	40	50	50	2,64	3,3	3,3	0,48	0,6	0,6	0,6	13,68	17,1	17,1	72,12	82,7	82,7	0	0	0	0	115	
	Овощное рагу	180	200	200	6,08	7,6	7,6	5,68	7,1	7,1	7,1	16	20	20	155,2	194	194	25,92	28,8	28,8	28,8	35	
ужин	Хлеб пшеничный	30	40	40	2,28	3,04	3,04	0,27	0,36	0,36	14,01	18,68	18,68	64,08	85,44	85,44	0	0	0	0	0	114	
	Чай с сахаром	180	200	200	0,16	0,18	0,18	0	0	0	14,9	16,55	16,55	54,35	56,87	56,87	1,13	1,3	1,3	1,3	53		
	Пирожок с луком и яйцом	40	50	50	9,28	11,6	11,6	7,68	9,6	9,6	60,48	75,6	75,6	209,75	262,19	262,19	8,32	10,4	10,4	10,4	90		
	Итого за день	1569	1847	1847	55,97	66,99	66,99	55,42	66,125	66,125	258,91	315,285	315,285	1400	1800	1800	121,8	134,8	134,8	135			
	Итого за весь период	7904	9363	9363	303,01	364,61	364,61	288,409	345,19	345,19	1161,62	1446,43	1446,43	7000	9000	9000	408,8	472,3	472,3	472			
	Среднее значение за период	1580,8	1873	1873	60,602	72,922	72,922	57,6818	69,037	69,037	232,324	289,285	289,285	1400	1800	1800	1799,99	81,76	94,45	94,45	94,5		
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				4%	4%	4%	4%	4%	4%	18%	18%	18%	18%	18%	18%	9%	7%	7%	7%	7%		

Неделя 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)			Витамин С			№ рецепту ры
		2-3 лет		5 до 7 лет	Б		Ж		У			2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	
		2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет		
День 6																		
завтрак:	Яйцо отварное	50	50	50	5	5	4,6	4,6	0,28	0,28	0,28	62,8	62,8	62,8	0	0	0	36
	Макаронные отварные	100	150	150	3,5	4,25	2,31	4,47	13,54	20,31	20,31	82,08	123,13	123,13	0	0	0	61
	Батон с маслом	20/7	30/8	30/8	2,37	3,16	4,58	5,9	14,13	18,83	18,83	79,58	112,16	112,16	0	0	0	38
завтрак 2	Чай с сахаром	180	200	200	0,16	0,18	0	0	14,9	16,55	16,55	54,35	56,87	56,87	1,13	1,3	1,3	53
	Напиток из шиповника	150	180	180	1,41	1,69	0	0	13,95	16,74	16,74	52,9	63,48	63,48	9,5	11,4	11,4	5
	Яблоко	95	100	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	9,8	41,8	44	44	9,5	10	10	118
обед	Свекла порционная (отварная)	40	50	50	0,8	0,9	0,05	0,06	3,7	4,4	4,4	20,8	22,2	22,2	5,1	6	6	44
	Щи со сметаной	150	180	180	3,12	3,9	5,29	6,61	6,98	8,72	8,72	82,32	102,9	102,9	15,94	19,93	19,93	18
	Биточки мясные, с овощным соусом	60/20	70/30	70/30	9,9	11,4	11,28	12,9	8,66	9,9	9,9	150,86	176	176,0	3,71	4,25	4,25	26
	Гречка отварная	110	130	130	5,43	6,42	6,97	8,24	32,71	38,66	38,66	165,66	195,78	195,78	0	0	0	40
	Компот из кураги	150	180	180	0,23	0,25	0,19	0,21	22,82	25,35	25,35	78,58	94,3	94,3	2,43	2,7	2,7	80
ужин	Хлеб ржаной	40	50	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,08	17,1	17,1	66,16	82,7	82,7	0	0	0	115
	Запеканка творожно-рисовая	180	200	200	8,1	9	15,84	17,6	49,32	54,8	54,8	247,9	275,44	275,44	0,16	0,2	0,2	29
	Хлеб пшеничный	30	40	40	2,28	3,04	0,27	0,36	14,01	18,68	18,68	64,08	85,44	85,44	0	0	0	114
	Кофейный напиток с молоком	180	200	200	2,5	2,8	2,9	3,2	17,64	19,6	19,6	103,3	114,8	114,8	1,17	1,3	1,3	4
	Печенье	20	40	40	4,1	8,2	2,3	4,6	13,2	26,4	26,4	94	188	188	0	0	0	107
Итого за день		1562	1858	1858	51,92	63,89	57,44	69,75	248,83	306,12	306,12	1400	1800	1800	48,64	57,08	57,08	
Итого за весь период		9466	11221	11221	354,93	428,5	345,849	414,935	1410,45	1752,55	1752,55	8400	10800	10800	457,43	529,4	529,35	
Среднее значение за период		1578	1870,2	1870,2	59,155	71,417	57,6415	69,1558	235,075	292,091	292,091	1400	1800	1800	76,238	88,23	88,225	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности					4%	4%	4%	4%	18%	17%	17%				3%	3%	3%	

Прием пищи	Наименование блюда		Выход блюда		Пищевые вещества (г)										Энергетическая ценность (ккал)			Витамин С			№ рецептур	
			2-3 лет		5 до 7 лет		Ж		Б		У		2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет		5 до 7 лет
			2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет		5 до 7 лет
День 7																						
завтрак:	150	200	200	4,68	4,68	7,03	7,03	17,3	21,63	21,63	152,33	203,1	203,1	203,1	1,05	1,18	1,18	73				
	20/7/7	30/8/9	30/8/9	5,26	5,84	8,63	8,63	14,15	18,86	18,86	97,54	134,83	134,83	134,83	0,07	0,09	0,09	37				
завтрак 2	180	200	200	4,1	4,6	5,1	5,1	17,55	19,5	19,5	106	140	140	140	0,37	0,42	0,42	3				
	150	180	180	0,9	1,08	0,22	0,22	18,18	21,82	21,82	66	79,2	79,2	79,2	36	43,2	43,2	113				
	95	100	100	0,85	0,9	0,2	0,2	8	8,1	8,1	42,75	45	45	45	58	60	60	119				
	40	50	50	0,53	0,67	2,47	3,09	3,11	3,895	3,895	46,44	58,06	58,06	58,06	3,81	4,76	4,76	78				
обед	150	180	180	4,35	5,22	3,9	4,69	11,27	13,52	13,52	77,07	93,38	93,38	93,38	9,71	11,66	11,66	15				
	60	70	70	10,15	11,23	9,44	9,6	8,56	11,18	11,18	160,75	191,42	191,42	191,42	10,7	12,3	12,3	27				
	110	130	130	2,3	2,8	4,25	5,1	15,75	18,9	18,9	52,2	62,4	62,4	62,4	8,26	9,91	9,91	25				
	150	180	180	1,22	1,46	0	0	26,12	31,34	31,34	78,75	94,5	94,5	94,5	3,51	4,21	4,21	66				
	40	50	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,68	17,1	17,1	66,16	82,7	82,7	82,7	0	0	0	115				
	180	200	200	6,08	7,6	5,68	7,1	16	20	20	155,2	194	194	194	25,92	28,8	28,8	35				
ужин	30	40	40	2,28	3,04	0,27	0,36	14,01	18,68	18,68	64,08	85,44	85,44	85,44	0	0	0	114				
	180	200	200	1,69	1,88	0	0	16,74	18,6	18,6	63,48	70,53	70,53	70,53	11,4	12,67	12,67	5 (A)				
	40	50	50	9,28	11,6	7,68	9,6	60,48	75,6	75,6	209,75	262,19	262,19	262,19	8,32	10,4	10,4	90				
	1609	1907	1907	55,64	65,9	51,93	61,32	260,9	318,725	318,725	1400	1800	1800	1800	177,12	199,6	199,6					
Итого за весь период		11075	13128	13128	410,57	494,4	494,4	397,78	476,255	476,255	2071,27	2071,27	2071,27	2071,27	9800	12600	12600	634,55	728,95	728,95		
Среднее значение за период		1582,1	1875,4	1875,4	58,653	70,629	70,629	56,826	68,03643	68,036	238,76	295,896	295,896	295,896	1400	1800	1800	90,65	104,14	104,14		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню в % от калорийности																						
					4%	4%	4%	4%	3%	3%	19%	18%	18%	18%	13%	11%	11%					

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)												Энергетическая ценность (ккал)			Витамин С			№ рецептур
		Выход блюда			Ж			У			2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	
		2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	5 до 7 лет										
День 9																				
завтрак:	Каша молочная геркулесовая	150	200	200	5,04	6,3	6,3	9,2	9,2	20,8	26,02	26,02	122,85	163,8	163,8	1,56	1,96	1,96	9	
	Батон с маслом и сыром	20/7/7	30/8/9	30/8/9	5,26	5,84	5,84	8,63	8,63	14,15	18,86	18,86	97,54	134,83	134,83	0,07	0,09	0,09	37	
завтрак 2	Кофейный напиток с молоком	180	200	200	2,5	2,8	2,8	3,2	3,2	17,64	19,6	19,6	103,3	114,8	114,8	1,17	1,3	1,3	4	
	Яблоко	95	100	100	0,38	0,4	0,4	0,4	0,4	9,31	9,8	9,8	41,8	44	44	9,5	10	10	118	
обед	Йогурт	150	180	180	4,08	4,9	4,9	5,76	5,76	10,46	12,55	12,55	87,13	104,56	104,56	1,15	1,38	1,38	116	
	Закуска овощная	40	50	50	0,72	0,9	0,9	4,7	4,7	4,88	6,1	6,1	50,0	62,5	62,5	1,25	1,41	1,41	79	
	Суп лапша на курином бульоне	150	180	180	3,12	3,9	3,9	6,69	6,69	14,8	18,5	18,5	104,83	131,04	131,04	6,02	7,53	7,53	12	
	Гороховое пюре	110	130	130	6,88	8,13	8,13	3,02	3,02	15,37	18,16	18,16	157,55	186,2	186,2	0	0	0	39	
ужин	Котлета, с овощным соусом	60/20	70/30	70/30	9,9	11,4	11,4	12,9	12,9	8,66	9,9	9,9	150,86	176,0	176,0	3,71	4,25	4,25	26	
	Компот ассорти	150	180	180	0,19	0,23	0,23	0,19	0,19	19,05	22,82	22,82	78,23	93,87	93,87	2,03	2,43	2,43	60	
	Хлеб ржаной	40	50	50	2,64	3,3	3,3	0,6	0,6	13,68	17,1	17,1	66,16	82,7	82,7	0	0	0	115	
	Омлет	120	120	120	9,42	9,42	9,42	10,87	10,87	3,85	3,85	3,85	129,92	129,92	129,92	0,22	0,22	0,22	97	
Итого за день	Икра морковная	60	80	80	1,88	2,35	2,35	4,6	4,6	9,86	12,33	12,33	69,0	80,0	80,0	5,38	6,72	6,72	76	
	Хлеб пшеничный	30	40	40	2,28	3,04	3,04	0,36	0,36	14,01	18,68	18,68	64,08	85,44	85,44	0	0	0	114	
	Напиток шиповника (отвар)	180	200	200	1,69	1,88	1,88	0	0	16,74	18,6	18,6	63,48	70,53	70,53	11,4	12,67	12,7	5 (А)	
	Вафли	15	30	30	1,17	1,46	1,46	1,66	1,66	31	38,75	38,75	69,9	139,79	139,79	0,09	0,18	0,18	93	
Итого за день		1584	1887	1887	57,15	66,25	66,25	72,78	72,78	224,26	271,62	271,62	1400	1800,0	1800,0	43,55	50,14	50,14		
Итого за весь период		14236	16868	16868	530,54	634,86	634,86	611,005	611,005	2156,6	2648,9	2648,9	12600	16200	16200	732,66	845,65	845,7		
Среднее значение за период		1581,78	1874,222	1874,22	58,949	70,54	70,539	67,89	67,89	239,62	294,32	294,32	1400,0	1799,99	1800	81,41	93,96	93,96		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности					4%	4%	4%	4%	4%	16%	15%	15%				3%	3%	3%		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда					Пищевые вещества (г)										Энергетическая ценность (ккал)			Витамин С			№ рецептур
		2-3 лет		3-5 лет		5 до 7 лет	Б		Ж		У		2-3 лет		3-5 лет		5 до 7 лет	2-3 лет		3-5 лет		5 до 7 лет	
		2-3 лет	3-5 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	2-3 лет	3-5 лет	3-5 лет	5 до 7 лет	
День 10																							
завтрак:	Каша молочная ячневая	100	150	150	5,03	5,03	4,35	6,53	6,53	13,3	19,95	19,95	196,15	130,77	196,15	196,15	0,97	1,46	1,46	0,97	1,46	1,46	10(A)
	Яйцо отварное	50	50	50	5	5	4,6	4,6	0,28	0,28	0,28	0,28	62,8	62,8	62,8	62,8	0	0	0	0	0	0	36
	Батон с маслом	20/7	30/8	30/8	3,16	3,16	4,58	5,9	5,9	14,13	18,83	18,83	112,16	79,58	112,16	112,16	0	0	0	0	0	0	38
завтрак 2	Какао с молоком	180	200	200	4,1	4,6	4,5	5,1	5,1	17,55	19,5	19,5	140	106	140	140	0,37	0,42	0,42	0,37	0,42	0,42	3
	Апельсин	95	100	100	0,85	0,9	0,19	0,2	0,2	8	8,1	8,1	45	42,75	45	45	58	60	60	58	60	60	119
	Снежок	150	180	180	4,05	4,86	3,75	4,5	4,5	16,2	19,44	19,44	102,20	85,17	102,20	102,20	1,35	1,62	1,62	1,35	1,62	1,62	117
обед	Секла порционная (отварная)	40	50	50	0,8	0,9	0,05	0,06	0,06	3,7	4,4	4,4	22,0	21,0	22,0	22,0	5,1	6,0	6,0	5,1	6,0	6,0	44
	Суп с волнами на курином бульоне	150	180	180	3,84	4,61	4,31	5,18	5,18	11,58	13,9	13,9	107,47	89,56	107,47	107,47	11,94	14,33	14,33	11,94	14,33	14,33	19
	Запеканка капустная с мясом	170	200	200	14,88	17,5	20,83	24,5	24,5	25,33	29,8	29,8	380,0	323,0	380,0	380,0	12,67	14,9	14,9	12,67	14,9	14,9	105
	Кисель	150	180	180	1,22	1,46	0	0	0	26,12	31,34	31,34	94,5	78,75	94,5	94,5	3,51	4,21	4,21	3,51	4,21	4,21	66
	Хлеб ржаной	40	50	50	2,64	3,3	0,48	0,6	0,6	13,68	17,1	17,1	82,7	66,16	82,7	82,7	0	0	0	0	0	0	115
	Картофельное пюре и огуричек солен.	150/30	170/30	170/30	4,17	5,52	5,93	7,11	7,11	23,02	27,38	27,38	137,4	123,7	137,4	137,4	18,9	21,2	21,2	18,9	21,2	21,2	25(a)
ужин	Хлеб пшеничный	30	40	40	2,28	3,04	0,27	0,36	0,36	14,01	18,68	18,68	85,44	64,08	85,44	85,44	0	0	0	0	0	0	114
	Чай с сахаром	180	200	200	0,16	0,18	0	0	0	14,9	16,55	16,55	56,87	54,35	56,87	56,87	1,13	1,3	1,3	1,13	1,3	1,3	53
	Булочка "Венская"	40	50	50	2,5	3,13	5,25	6,56	6,56	33,75	42,19	42,19	175,3	146,3	175,3	175,3	0,11	0,12	0,12	0,11	0,12	0,12	111
Итого за день		1582	1868	1868	52,21	63,19	59,09	71,2	71,2	235,55	287,44	287,44	1800	1400	1800	1800	113,11	124,1	124,1	113,11	124,1	124,1	
Итого за весь период		15818	18736	18736	582,75	698,05	682,205	682,205	682,21	2392,15	2936,34	2936,34	18000	14000	18000	18000	845,77	969,8	969,8	845,77	969,8	969,8	
Среднее значение за период		1581,8	1873,6	1873,6	58,275	69,805	68,2205	68,2205	68,221	239,215	293,634	293,634	1800	1400	1800	1800	84,577	96,98	96,98	84,577	96,98	96,98	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности					4%	4%	4%	4%	4%	17%	16%	16%					8%	7%	7%	8%	7%	7%	