

Утверждено:
приказом МБДОУ
«Детский сад № 19 г. Чебоксары
№ 102 от 29.05.2026 г.

**Меню приготавливаемых блюд
(на период с 01.06.2026 по 31.08.2026)**

Возрастная категория: от 1 года до 3-х лет, от 3-х до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		
День 1							
	От 1 года до 3 лет						
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	5,9	8	21,75	186,97	30
	Кофейный напиток	200	-	-	11,88	45,48	44
	Батон с маслом	20/5	1,53	4,3	9,38	80,08	4
Итого за завтрак		405	7,43	12,3	43,01	312,53	
	От 3 лет до 7 лет						
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	5,9	8	21,75	186,97	30
	Кофейный напиток	200	-	-	13,86	53,06	44
	Батон с маслом	35/5	2,67	4,43	16,38	117,53	4
Итого за завтрак		420	8,57	12,43	51,99	357,56	
	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,6	0,6	14,7	63	80
Итого за второй завтрак		150	0,6	0,6	14,7	63	
	От 3 лет до 7 лет						
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,72	0,72	17,64	75,6	80
Итого за второй завтрак		180	0,72	0,72	17,64	75,6	
	От 1 года до 3 лет						
Обед	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,3	16
	Суп гороховый на мясном бульоне	150	2,72	2,73	7,84	64,93	81

	Котлета рыбная	70	14,02	4,74	6,3	122,49	42
	Картофельное пюре	110	3,14	3,62	21,74	126,71	24
	Напиток из свежих яблок	150	0,07	0,07	13,6	53,4	39
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	95
Итого за обед		550	22,12	11,59	68,45	458,83	
	От 3 лет до 7 лет						
Обед	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,5	16
	Суп гороховый на мясном бульоне	200	4,76	2,72	14,75	98,91	81
	Котлета рыбная	70	15,03	3,8	6,3	118,02	42
	Картофельное пюре	130	3,59	4,25	24,43	144,26	24
	Напиток из свежих яблок	200	0,07	0,07	14,59	57,19	39
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	95
Итого за обед		700	26,25	11,39	84,02	526,38	
	От 1 года до 3 лет						
Уплотненный полдник	Пудинг творожный со сладким соусом	130/ 20	20,16	14,03	17,72	273,4	62/ 76
	Чай сладкий	150		-	11,83	45,48	99
	Батон	20	2,31	0,9	14,7	69,6	5
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	39,9	102
Итого за уплотненный полдник		415	22,85	15,31	53,56	428,38	
	От 3 лет до 7 лет						
Уплотненный полдник	Пудинг творожный со сладким соусом	150/20	24,21	16,18	22,34	326,29	62/ 76
	Чай сладкий	200	-	-	13,86	53,08	99
	Батон	20	3,46	1,35	22,05	104,4	5
	Яблоко	100	0,38	0,38	9,48	43,36	102
Итого за уплотненный полдник		490	28,05	17,91	67,73	527,13	
	От 1 года до 3 лет						
Итого за день			53	39,8	179,72	1262,74	
	От 3 лет до 7 лет						
Итого за день			63,59	42,45	221,38	1486,67	
Прием пищи		Вес	Пищевые вещества				

День 2	Наименование блюда	блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
	От 1 года до 3 лет						
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,38	5,76	16,24	130,34	29
	Какао со сгущенным молоком	180	1,44	2,11	4,21	40,69	21
	Батон с маслом	20/5	1,58	4,2	9,86	80,08	4
Итого за завтрак		355	7,4	12,07	30,31	251,11	
	От 3 лет до 7 лет						
Завтрак	Каша манная молочная	180	5,7	6,75	20,39	160,79	29
	Какао со сгущенным молоком	200	1,5	2,16	4,29	41,63	21
	Батон с маслом	30/5	2,34	4,5	14,76	102,65	4
Итого за завтрак		415	9,54	13,41	39,44	305,07	
	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Йогурт	100	3,18	3,2	3,8	56,7	137
Итого за второй завтрак		100	3,18	3,2	3,8	56,7	
	От 3 лет до 7 лет						
Второй завтрак	Йогурт	100	3,18	3,2	3,8	56,7	137
Итого за второй завтрак		100	3,18	3,2	3,8	56,7	
	От 1 года до 3 лет						
Обед	Салат из свежей капусты	30	0,5	2,02	1,31	25,17	70
	Бульон куриный с гренками бульоне	150/10	2,67	2,94	6,58	61,24	9
	Плов из отварной курицы	130	14,61	9,57	27,08	246,18	54
	Компот из сухофруктов	150	0,3	-	12,43	47,84	40
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82	95
	Итого за обед		510	20,04	14,93	65,8	462,43
	От 3 лет до 7 лет						

Обед	Салат из свежей капусты	50	0,86	3,04	2,25	39,3	70
	Бульон куриный с гренками	200/15	3,19	3,09	9,82	83,76	9
	Плов из отварной курицы	150	16,85	10,54	31,11	281,21	54
	Компот из сухофруктов	200	0,39	-	15,06	58,07	40
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	95
Итого за обед		665	23,74	17,17	81,24	564,84	

От 1 года до 3 лет

Уплотненный полдник	Омлет	135	10,89	15,73	3,82	199,49	75
	Кисель	150	0,01	-	12,94	75,44	34
	Батон	20	3,08	1,2	19,6	92,8	5
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	39,9	102
Итого за уплотненный полдник		400	14,36	17,31	45,67	407,63	

От 3 лет до 7 лет

Уплотненный полдник	Омлет	150	13,24	18,28	4,16	233,13	75
	Кисель	200	0,03	-	25,86	101,96	34
	Батон	20	3,46	1,35	22,05	104,4	5
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42	102
Итого за уплотненный полдник		470	17,13	20,03	61,87	481,49	

От 1 года до 3 лет

Итого за день			44,98	47,51	145,58	1177,87	
От 3 лет до 7 лет							
Итого за день			53,59	53,81	186,35	1408,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд а, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
	От 1 года до 3 лет						
Завтрак	Каша пшениная молочная	180	5,88	8,42	22,34	189,42	31
	Чай с молоком	150	3,64	4,16	17,99	120,88	97
	Батон с маслом	30/5	3,91	6,46	14,76	102,65	5

Итого за завтрак		365	13,43	19,04	55,09	412,95	
	От 3 до 7 лет						
Завтрак	Каша пшеничная	180	5,88	8,42	22,34	189,42	31
	Чай с молоком	200	4,48	4,8	20,92	140,06	97
	Батон с маслом	40/5	5,55	7,89	19,66	125,85	5
Итого за завтрак		425	15,91	21,11	62,92	455,33	
	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	89,3	3
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21	89,3	
	От 3 до 7 лет						
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	89,3	3
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21	89,3	
	От 1 года до 3 лет						
Обед	Помидор свежий	30	0,18	0,06	1,26	5,97	61
	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	150	2,95	4,16	9,04	87,48	64
	Котлета аппетитная	60	11,35	9,95	4,97	152,65	
	Каша гречневая	110	2,78	2,78	13,68	87,54	27
	Томатный соус	20	0,49	0,03	2,74	12,62	86
	Лимонный напиток	150	0,008	0,008	12,14	48,38	45
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82	95
Итого за обед		560	19,718	17,388	62,23	476,64	
	От 3 до 7 лет						
Обед	Помидор свежий	50	0,3	0,1	2,1	9,94	61
	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	200	3,77	6,49	13,58	121,49	64
	Котлета аппетитная	70	11,49	13,5	5,37	171,5	
	Каша гречневая	130	3,29	3,33	16,17	103,8	27

	Томатный соус	20	0,49	0,03	2,74	12,62	86
	Лимонный напиток	200	0,01	0,01	14,15	56,25	45
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	95
Итого за обед		720	21,8	23,96	77,11	578,1	
	От 1 года до 3 лет						
Уплотненный полдник	Рыбно-рисовая запеканка со сметанным соусом	180/20	16,04	11,04	23,72	260,09	66
	Чай с соком	180	0,15		16,38	64,88	98
	Батон	20	2,31	0,9	14,7	69,6	5
Итого за полдник		400	18,5	11,94	54,8	394,57	
	От 3 до 7 лет						
Уплотненный полдник	Рыбно-рисовая запеканка со сметанным соусом	200/20	17,72	12,58	27,72	301,58	66
	Чай с соком	200	0,15	-	18,38	72,48	98
	Батон	30	2,31	0,9	14,8	87,2	5
Итого за полдник		450	20,18	13,48	60,9	461,26	
	От 1 года до 3 лет						
Итого за день			53,148	44,868	193,12	1373,46	
	От 3 лет до 7 лет						
Итого за день			59,39	59,05	221,93	1583,99	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд а, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
День 4							
	От 1 года до 3 лет						
Завтрак	Каша геркулесовая	180	5,88	8,98	18,95	180,42	26
	Кофейный напиток с молоком	150	3,64	4,16	17,99	120,88	43
	Батон с маслом	30/5	4,13	6,75	14,76	102,65	4
Итого за завтрак		365	13,65	19,89	51,7	403,95	
	От 3 до 7 лет						
	Каша геркулесовая	180	5,88	8,98	18,95	180,42	26

Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	4,48	5,12	21,38	145,86	43
	Батон с маслом	40/5	5,35	7,61	19,66	125,85	4
Итого за завтрак		425	15,71	21,71	59,99	452,13	
	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,6	0,6	14,7	63	80
Итого за второй завтрак		150	0,6	0,6	14,7	63	
	От 3 до 7 лет						
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,72	0,72	17,64	75,6	80
Итого за второй завтрак		180	0,72	0,72	17,64	75,6	
	От 1 года до 3 лет						
Обед	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,3	16
	Щи из свежей капусты на курином бульоне	150	4,1	5,54	7,4	94,04	118
	Котлета куриная	60	11,31	12,71	4,55	180,63	116
	Макароны отварные	110	4,02	3,66	26,48	148,37	46
	Компот из свежих яблок	150	0,07	0,07	11,62	45,82	101
	Хлеб	40	1,96	0,4	18,4	82	95
	ржаной						
Итого за обед		540	21,67	22,41	69,02	554,16	
	От 3 до 7 лет						
Обед	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,5	16
	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	3,88	7,1	10,22	117	118
	Котлета куриная	70	12,95	14,36	4,6	202,54	116
	Макароны отварные	130	4,54	4,1	31,11	184,7	46

	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,07	14,59	57,19	101
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	95
Итого за обед		700	24,24	26,18	84,47	669,43	
	От 1 года до 3 лет						
Уплотненный полдник	Суфле творожное сладкий соус	140/15	17,55	11,2	20,83	249,48	89/78
	Чай с сахаром	180	0,12	0,003	6,01	23,3	99
	Батон	30	2,31	0,9	14,8	87,2	5
	Печенье	40	3	4,72	29,96	166,84	57
Итого за полдник		405	22,98	16,823	71,6	526,82	
	От 3 до 7 лет						
Уплотненный полдник	Суфле творожное сладкий соус	160/20	22,5	14,9	30	336,6	89/78
	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	8,01	31,07	99
	Батон	30	2,31	0,9	14,8	87,2	5
	Печенье	40	3	4,72	29,96	166,84	57
Итого за полдник		450	27,97	20,56	82,77	621,71	
	От 1 года до 3 лет						
Итого за день			58,9	59,723	207,02	1547,93	
	От 3 лет до 7 лет						
Итого за день			68,64	69,17	244,87	1818,87	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
От 1 года до 3 лет							
Завтрак	Каша манная молочная	180	5,7	6,75	20,39	160,79	29
	Какао со сгущенным молоком	150	1,44	2,11	4,21	40,69	20
	Батон с маслом	30/5	2,35	4,5	14,76	102,65	4
Итого за завтрак		365	9,49	13,36	39,36	304,13	
От 3 до 7 лет							

Завтрак	Каша манная молочная	180	5,7	6,75	20,39	160,79	29
	Какао со сгущенным молоком	200	1,5	2,16	4,29	41,63	20
	Батон с маслом	40/5	3,12	4,8	19,66	125,85	4
Итого за завтрак		425	10,32	13,71	44,34	328,27	

От 1 года до 3 лет

Второй завтрак	Фруктовый напиток с соком	150	0,15	0,15	8,66	35,65	
Итого за второй завтрак		150	0,15	0,15	8,66	35,65	

От 3 до 7 лет

Второй завтрак	Фруктовый напиток с соком	180	0,18	0,18	10,39	42,78	
Итого за второй завтрак		180	0,18	0,18	10,39	42,78	

От 1 года до 3 лет

Обед	Салат из свежей капусты	30	0,5	2,02	1,31	25,17	70
	Борщ со сметаной на мясном бульоне	150	3,82	3,79	8,06	80,75	7
	Суфле из печени	60	10,69	4,3	4,12	104,51	117
	Картофельное пюре	110	3,14	3,62	21,74	126,71	24
	Компот фруктовый	150	0,08	0,04	11,26	43	118
	Хлеб	40	1,96	0,4	18,4	82	95
Итого за обед		540	20,19	14,17	64,89	462,14	

От 3 до 7 лет

Обед	Салат из свежей капусты	50	0,86	3,04	2,25	39,3	70
	Борщ со сметаной на мясном бульоне	200	4,6	6,42	14,71	127,22	7
	Суфле из печени	70	15,12	6,03	6,32	138,5	117
	Картофельное пюре	130	3,59	4,25	24,43	144,26	24
	Компот фруктовый	200	0,11	0,05	11,69	44,87	118

	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	95
Итого за обед		700	26,73	20,29	82,4	596,65	
От 1 года до 3 лет							
Уплотненны й полдник	Вермишель в молоке	150	3,59	6,71	12,11	122,08	12
	Кисель	150	0,01	-	12,9	75,44	34
	Плюшка московская	100	6,78	12,9	42,42	267,18	135
Итого за полдник		400	10,38	19,61	67,47	464,7	
От 3 до 7 лет							
Уплотненны й полдник	Вермишель в молоке	180	4,36	7,78	14,42	143,92	12
	Кисель	180	0,03	-	25,86	101,96	34
	Плюшка московская	100	6,78	12,9	42,42	267,18	135
Итого за полдник		460	11,17	20,68	82,7	513,06	

	От 1 года до 3 лет						
Итого за день			40,21	47,29	180,38	1266,62	
	От 3 лет до 7 лет						
Итого за день			48,4	54,86	219,83	1480,76	
Прием пищи	Наименовани е блюда	Вес блю да г	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
День 6							
Завтрак	От 1 года до 3 лет						
	Каша пшеничная	180	5,9	8	21,75	186,97	30
	Кофейный напиток	200			11,88	45,48	44
	Батон с маслом	40/5	4,67	6,76	19,66	125,85	5
Итого за завтрак		425	10,57	14,76	53,29	358,3	
	От 3 до 7 лет						
Завтрак	Каша пшеничная	180	5,9	8	21,75	186,97	30
	Кофейный напиток	200	-	-	13,86	53,06	44
	Батон с маслом	40/5	5,55	7,89	19,66	125,85	5
		425	11,45	15,89	55,27	365,88	

	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Чай с соком	150	0,15	-	16,38	64,88	98
	Пряник	30	1,95	2,7	21,9	120	
Итого второй завтрак		180	2,1	2,7	38,28	184,88	
	От 3 до 7 лет						
Второй завтрак	Чай с соком	200	0,15	-	18,38	72,48	98
	Пряник	30	1,95	2,7	21,9	120	
Итого второй завтрак		230	2,1	2,7	40,28	192,48	
	От 1 года до 3 лет						
Обед	Помидор свежий	30	0,18	0,06	1,26	5,97	61
	Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	150	4,19	4,92	10,52	90,32	83
	Томатный соус	20	0,49	0,03	2,74	12,62	86
	Котлета аппетитная	60	11,35	9,95	4,97	152,65	
	Каша гречневая	110	2,78	2,78	13,68	87,54	27
	Компот из свежих яблок	150	0,07	0,07	11,62	45,82	39
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	61,5	95
Итого за обед		550	20,53	18,11	58,59	456,42	
	От 3 до 7 лет						
Обед	Помидор свежий	50	0,3	0,1	2,1	9,94	61
	Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	200	4,83	7,2	15,06	140,6	83
	Томатный соус	20	0,49	0,03	2,74	12,62	86
	Котлета аппетитная	70	11,49	13,5	5,37	171,5	

	Каша гречневая	130	3,29	3,33	16,17	103,8	27
	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	14,59	57,19	39
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	18	102,5	95
Итого за обед		720	22,93	24,74	74,03	598,15	
	От 1 года до 3 лет						
Уплотненный полдник	Омлет	135	10,89	15,73	3,82	199,49	75
	Напиток из сухофруктов	150	0,3	-	12,43	47,84	53
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	39,9	102
	Батон	20	2,31	0,9	14,7	69,6	5
Итого за полдник		400	13,88	17,01	40,26	356,83	
	От 3 до 7 лет						
Уплотненный полдник	Омлет	150	13,24	18,28	4,16	233,13	75
	Напиток из сухофруктов	200	0,39	-	15,06	58,07	53
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42	113
	Батон	20	2,31	0,9	14,7	69,6	5
Итого за полдник		470	16,34	19,58	43,72	402,8	

	От 1 года до 3 лет						
Итого за день			47,08	52,58	190,42	1356,43	
	От 3 лет до 7 лет						
Итого за день			52,82	61,05	213,3	1559,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
День 7							
От 1 года до 3 лет							
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	5,9	8	21,75	186,97	32
	Какао с молоком	150	3,88	4,33	16,28	117,1	20
	Батон с маслом	20/5	1,58	4,2	9,86	80,08	5
Итого за завтрак		355	11,36	16,53	47,89	384,15	
От 3 лет до 7 лет							
	Каша рисовая	180	5,9	8	21,75	186,97	32

Завтрак	Какао с молоком	200	4,84	5,37	21,78	151,6	20
	Батон с маслом	40/5	3,12	4,8	19,66	125,85	4
Итого за завтрак		425	13,86	18,17	63,19	464,42	
От 1 года до 3 лет							
Второй завтрак	Молоко кипяченное	150	4,2	4,8	7,05	87	48
Итого за второй завтрак		150	4,2	4,8	7,05	87	
От 3 лет до 7 лет							
Второй завтрак	Молоко кипяченное	180	5,04	5,76	8,46	104	48
Итого за второй завтрак		180	5,04	5,76	8,46	104	
От 1 года до 3 лет							
Обед	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,3	16
	Бульон куриный с гренками	160	2,67	2,94	6,58	61,24	9
	Суфле куриное	60	13,18	14,14	3,83	197,15	88
	Макароны отварные	110	4,02	3,66	26,48	148,37	46
	Напиток из свежих фруктов	150	0,72	0,72	17,64	75,6	52
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82	95
Итого за обед		550	22,76	21,89	73,5	567,66	
От 3 лет до 7 лет							
Обед	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,5	16
	Бульон куриный с гренками	200/15	3,19	3,09	9,82	83,76	9
	Суфле куриное	70	15,18	16,5	4,16	229,75	88
	Макароны отварные	130	4,54	4,1	31,11	184,7	46
	Напиток из свежих фруктов	180	0,07	0,07	11,87	45,53	52
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	95
Итого за обед		695	25,78	24,31	80,91	651,74	
От 1 года до 3 лет							

Уплотнен ый полдник	Творожная запеканка со сладким соусом	130/20	20,06	6,03	32,7	340,86	90/ 76
	Сок	180	0,72	0,72	17,64	75,6	80
	Батон	20	2,31	0,9	14,7	69,6	5
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	39,9	102
Итого за упл. полдник		445	23,47	8,03	74,35	525,96	

От 3 лет до 7 лет

Уплотнен ый полдник	Творожная запеканка со сладким соусом	150/30	23,89	8,32	39	416,75	90/ 76
	Сок	200	0,8	0,8	19,6	84	80
	Батон	20	2,31	0,9	14,7	69,6	5
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42	102
Итого за упл. полдник		500	27,4	10,42	83,1	612,35	

От 1 года до 3 лет

Итого за день			61,79	51,25	202,79	1564,77	
	От 3 лет до 7 лет						
Итого за день			72,08	58,66	235,66	1832,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		
День 8							

От 1 года до 3 лет

Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	6,46	9,06	20,31	196,28	31
	Чай с молоком	150	3,64	4,16	17,99	120,88	97
	Батон с маслом	30/5	3,91	6,46	14,76	102,65	4
Итого за завтрак		365	14,01	19,68	53,06	419,81	

От 3 лет до 7 лет

Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	6,46	9,06	20,31	196,28	31
	Чай с молоком	200	4,9	5,44	21,86	151,66	97

	Батон с маслом	30/5	4,79	7,59	14,76	102,65	4
Итого за завтрак		415	16,15	22,09	56,93	450,59	
От 1 года до 3 лет							
Второй завтрак							
	Напиток фруктовый	150	0,08	0,04	10,26	43	80
Итого за второй завтрак		150	0,08	0,04	10,26	43	
От 3 лет до 7 лет							
Второй завтрак	Напиток фруктовый	180	0,11	0,05	11,69	44,87	80
	Гренки	40	3,04	2,99	17,36	104,17	2
Итого за второй завтрак		220	3,15	3,04	29,05	149,04	
От 1 года до 3 лет							
Обед	Салат из свежей капусты	30	0,5	2,02	1,31	25,17	70
	Суп овощной со сметаной на курином бульоне	150	4,42	5,61	9,85	105,04	86
	Жаркое по-домашнему	130	10,56	10,56	18,93	208,72	18
	Лимонный напиток	150	0,01	0,01	12,18	48,78	45
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82	95
Итого за обед		500	17,45	18,6	60,67	469,71	
От 3 лет до 7 лет							
Обед	Салат из свежей капусты	50	0,86	3,04	2,25	39,3	70
	Суп овощной со сметаной на курином бульоне	200	4,03	5,31	11,43	112,88	86
	Жаркое по-домашнему	150	12,29	12,19	21,85	240,83	18
	Лимонный напиток	200	0,01	0,019	13,68	56,25	45
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	95
Итого за обед		650	19,64	21,059	72,21	551,76	
От 1 года до 3 лет							
Уплотненный полдник	Капуста тушеная с мясом	170	8,08	7,45	8,61	189,93	21

	Чай сладкий	200	-	-	13,87	53,06	99
	Батон	30	2,31	0,9	14,8	87,2	5
Итого за полдник		400	10,39	8,35	37,28	330,19	
От 3 лет до 7 лет							
Уплотненный полдник	Капуста тушенная с мясом	220	12,77	18,07	11,61	226,2	21
	Чай сладкий	200		-	13,87	53,06	99
	Батон	30	2,31	0,9	14,8	87,2	5
Итого за полдник		450	15,08	18,97	40,28	366,46	
	От 1 года до 3 лет						
Итого за день			41,93	46,67	161,27	1262,71	
	От 3 лет до 7 лет						
Итого за день			54,02	65,159	198,47	1517,85	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ рецептуры
День 9			Белки	Жиры	Углеводы		
	От 1 года до 3 лет						
Завтрак	Каша манная молочная	180	6,04	8,58	22,14	190,46	29
	Кофейный напиток с молоком	150	3,64	4,16	17,99	120,88	43
	Батон с маслом	30/5	3,91	6,47	14,7	102,65	4
Итого за завтрак		365	13,59	19,21	54,83	413,99	
	От 3 до 7 лет						
Завтрак	Каша манная молочная	180	6,04	8,58	22,14	190,46	29
	Кофейный напиток с молоком	200	4,48	5,12	21,38	145,88	43
	Батон с маслом	40/5	5,55	7,89	19,66	125,85	4
Итого за завтрак		425	16,07	21,59	63,18	462,19	
	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Фруктовый напиток с соком	150	0,15	0,15	8,66	35,65	80
Итого второй завтрак		150	0,15	0,15	8,66	35,65	

	От 3 до 7 лет						
Второй завтрак	Фруктовый напиток с соком	180	0,18	0,18	10,39	42,78	80
Итого второй завтрак		180	0,18	0,18	10,39	42,78	
	От 1 года до 3 лет						
Обед	Помидор	30	0,18	0,06	1,26	5,97	61
	Суп картофельный с макаронами на мясном бульоне	150	3,66	3,01	15,62	107,7	82
	Кнели рыбные	60	9,17	2,61	3,22	72,35	340
	Картофельное пюре	110	3,14	3,62	21,74	126,71	24
	Напиток из сухофруктов	150	0,3	-	12,43	47,84	53
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82	95
Итого за обед		540	18,41	9,7	72,67	442,57	
	От 3 до 7 лет						
Обед	Помидор	50	0,3	0,1	2,1	9,94	61
	Суп картофельный с макаронами на мясном бульоне	200	3,75	4,51	15,91	122,55	82
	Кнели рыбные	70	10,73	3,15	3,84	85,77	340
	Картофельное пюре	130	3,59	4,25	24,43	144,26	24
	Напиток из сухофруктов	200	0,39	-	15,06	58,07	53
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	95
Итого за обед		700	21,21	12,51	84,34	523,09	

	От 1 года до 3 лет						
Уплотненный полдник	Булочка домашняя	75	6,01	4,72	37	205,54	8
	Суп молочный рисовый	180	5,64	8,88	21,92	190,02	84
	Чай с лимоном	180	0,003	0,003	11,96	46,35	96
Итого за упл. полдник		435	11,653	13,603	70,88	441,91	
	От 3 до 7 лет						
Уплотненный полдник	Булочка домашняя	75	6,01	4,72	37	205,54	8
	Суп молочный рисовый	200	5,49	7,86	24,78	191,75	84
	Чай с лимоном	200	0,003	0,003	11,97	53,93	96
Итого за упл. полдник		475	11,503	12,583	73,75	451,22	
	От 1 года до 3 лет						
Итого за день			43,803	42,663	207,04	1334,12	
	От 3 лет до 7 лет						
Итого за день			48,963	46,033	231,66	1479,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
От 1 года до 3 лет							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	180	5,88	8,98	18,95	180,42	26
	Какао со сгущенным молоком	150	1,44	2,11	4,21	40,69	20
	Батон с маслом	30/5	3,91	6,47	14,76	102,65	5
Итого за завтрак		365	11,23	17,56	37,92	323,76	
От 3 до 7 лет							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	180	5,88	8,98	18,95	180,42	26
	Какао со сгущенным молоком	200	1,5	2,16	4,29	41,63	20
	Батон с маслом	40/5	5,55	7,89	19,66	125,85	4

Итого за завтрак		425	12,93	19,03	42,9	347,9	
От 1 года до 3 лет							
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,6	0,6	14,7	63	80
Итого второй завтрак		150	0,6	0,6	14,7	63	
От 3 до 7 лет							
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,72	0,72	17,64	75,6	80
Итого второй завтрак		180	0,72	0,72	17,64	75,6	
От 1 года до 3 лет							
Обед	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,3	16
	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	150	3,88	5,62	14,9	124,09	87
	Запеканка картофельная с мясом	130/20	13,15	10,3	23,85	234,93	19
	Компот из свежих яблок	150	0,08	0,08	12,22	48,56	39
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	95
Итого за обед		530	19,77	16,53	74,54	513,38	
От 3 до 7 лет							
Обед	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,5	16
	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	200	4,28	6,59	16,6	142,65	87
	Запеканка картофельная с мясом	150/20	17,42	12,72	32,07	304,55	19
	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	14,93	58,71	39
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	95
Итого за обед		670	24,59	19,95	87,55	613,91	
От 1 года до 3 лет							
Уплотненный	Макаронны запеченные с	150	7,7	6,91	23,03	185	208

полдник	яйцом						
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	39,9	102
	Чай с соком	150	0,15		10,46	42,16	98
	Батон	20	2,31	0,9	14,7	69,6	5
Итого за упл. полдник		415	10,54	8,19	57,5	336,66	

От 3 до 7 лет							
----------------------	--	--	--	--	--	--	--

Уплотненный полдник	Макароны запеченные с яйцом	200	10,27	9,21	30,7	246,66	208
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42	102
	Чай с соком	200	0,15	-	18,38	72,48	98
	Батон	20	2,31	0,9	14,7	69,6	5
Итого за упл. полдник		520	13,13	10,51	73,58	430,74	

	От 1 года до 3 лет						
Итого за день			42,14	42,88	184,66	1236,8	
	От 3 лет до 7 лет						
Итого за день			51,37	50,21	221,67	1468,15	