

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБДОУ «Детский
сад № 14» г. Чебоксары
от 02.06.2025 № О-137

Меню приготавливаемых блюд

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 гречневая	130	3,29	3,33	16,17	103,8	27
	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		355,00	4,82	7,63	37,43	229,36	
	От 3 лет до 7 лет						
Завтрак	Каша гречневая	160	4,04	3,53	19,89	122,58	27
	Кофейный напиток	200	-	-	13,86	53,06	200
	Батон с маслом	35/5	2,67	4,43	16,38	117,53	4
Итого за завтрак		390,00	6,71	7,96	50,13	293,17	
	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		550,00	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	1,89	14,75	91,43	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		700,00	26,25	10,56	84,02	518,9	
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		415,00	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		415,00	28,05	17,91	67,73	527,13	
От 1 года до 3 лет							
Итого за день		1470,00	50,39	35,13	174,14	1179,57	

	От 3 лет до 7 лет						
Итого за день		1770,00	61,73	37,15	219,52	1414,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
День 2			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	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	1,53	4,3	9,38	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 отвар-ной 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	3,07	9,82	76,28	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	17,15	81,24	557,36	
	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		1365	44,98	47,51	145,58	1177,87	
	От 3 лет до 7 лет						
Итого за день		1650	53,59	53,79	186,35	1400,62	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, 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	4
Итого за завтрак		365	13,43	19,04	55,09	412,95	
	От 3 до 7 лет						
Завтрак	Каша пшениная	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	4
Итого за завтрак		425	15,91	21,11	62,92	455,33	
	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Банан	95	1,42	0,47	19,95	84,83	3
Итого за второй завтрак		95	1,42	0,47	19,95	84,83	
	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	
	Картофель отварной с маслом	110	2,18	3,73	17,63	108,41	23
	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		540	18,628	18,308	63,44	484,89	
	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	5,66	13,58	114,01	64
	Котлета аппетитная	70	11,49	13,5	5,37	171,5	
	Картофель отварной с маслом	130	2,57	4,63	20,82	130,06	23
	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		700	20,59	24,4	79,02	584,26	
	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		1400	51,978	49,758	193,28	1377,24	
	От 3 лет до 7 лет						
Итого за день		1675	58,18	59,49	223,84	1590,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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						
Завтрак	Каша геркулесовая	180	5,88	8,98	18,95	180,42	26
	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
	Макаронны 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 ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82	95
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	6,27	10,22	109,52	118
	Котлета куриная	70	12,95	14,36	4,6	202,54	116
	Макаронны 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	25,35	84,47	661,95	
	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		1460	58,9	59,723	207,02	1547,93	
	От 3 лет до 7 лет						
Итого за день		1755	68,64	68,34	244,87	1811,39	

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
	Пудинг из печени	50	10,04	4,76	4,36	99,38	89
	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		530	19,54	14,63	65,13	457,01	

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	5,59	14,71	119,74	7
	Пудинг из печени	70	13,45	6,31	5,33	130,66	89
	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	25,06	19,74	81,41	581,33	

От 1 года до 3 лет							
Уплотненный полдник	Вермишель в молоке	150	3,59	6,71	12,11	122,08	12
	Кисель	150	0,01	-	12,94	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							
Уплотненный 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	5
Итого за полдник		460	11,17	20,68	82,7	513,06	

От 1 года до 3 лет							
Итого за день		1445	39,56	47,75	180,62	1261,49	
От 3 лет до 7 лет							
Итого за день		1765	46,73	54,31	218,84	1465,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	4
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	4
Итого за завтрак		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	0,96	0,84	24,33	102,63	
Итого второй завтрак		180	1,11	0,84	40,71	167,51	
	От 3 до 7 лет						
Второй завтрак	Чай с соком	200	0,15		18,38	72,48	98
	Пряник	30	0,96	0,84	24,33	102,63	
Итого второй завтрак		230	1,11	0,84	42,71	175,11	
	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
	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		530	20,04	18,08	55,85	443,8	
	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	4,59	5,17	14,78	114,95	83
	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		700	22,2	22,68	71,01	559,88	
	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	102
	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		1535	45,6	50,69	190,11	1326,44	
	От 3 лет до 7 лет						
Итого за день		1825	51,1	58,99	212,71	1503,67	

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	1,53	4,3	9,38	80,08	4
Итого за завтрак		355	11,36	16,53	47,89	384,15	
От 3 лет до 7 лет							
Завтрак	Каша рисовая	180	5,9	8	21,75	186,97	32
	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 кипяченое	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 кипяченое	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 гречками	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	0,05	0,05	8,9	34,15	52
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82	95
Итого за обед		550	22,09	21,22	64,76	526,21	
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	3,07	9,82	76,28	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	24,29	80,91	644,26	
От 1 года до 3 лет							
Уплотненный 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							
Уплотненный 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		1500	61,12	50,58	194,05	1523,32	
От 3 лет до 7 лет							
Итого за день		1800	72,08	58,64	235,66	1825,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
Итого за второй завтрак		180	0,11	0,05	11,69	44,87	
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-помашнему	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	105,4	86
	Жаркое по-помашнему	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	0,4	23	102,5	95
Итого за обед		650	19,64	21,059	72,21	544,28	
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 тушеная 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		1415	41,93	46,67	161,27	1262,71	
От 3 лет до 7 лет							
Итого за день		1695	50,98	62,169	181,11	1406,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
	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
	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	150	3,57	4,22	12,27	102,17	74

	Суфле из печени	60	10,69	4,3	4,12	104,51	117
	Картофель отварной с маслом	110	2,18	3,73	17,63	108,41	23
	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	18,88	12,71	66,11	450,9	
От 3 до 7 лет							
Обед	Помидор	50	0,3	0,1	2,1	9,94	61
	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	200	3,87	4,6	13,82	109,06	74
	Суфле из печени	70	15,12	6,03	6,32	138,5	117
	Картофель отварной с маслом	130	2,57	4,63	20,82	130,06	23
	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	24,7	15,86	81,12	548,13	
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
		475	11,503	12,583	73,75	451,22	
От 1 года до 3 лет							
Итого за день		1490	44,273	45,673	200,48	1342,45	
От 3 лет до 7 лет							
Итого за день		1780	52,453	50,213	228,44	1504,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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	4
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 вермишелью на мясном бульоне	150	3,66	3,01	15,62	107,7	82
	Тефтели из говядины (Ежики)	110	13,99	12,25	16,67	228,75	61
	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		490	20,39	15,87	68,08	490,81	
	От 3 до 7 лет						
Обед	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,5	16
	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	200	3,75	3,68	15,91	115,07	82
	Тефтели из говядины (Ежики)	130	17,2	15,26	28,54	313,2	61
	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		630	23,84	19,58	83,33	594,98	
Уплотненный полдник	От 1 года до 3 лет						
	Кнели рыбные	60	9,17	2,61	3,22	72,35	340
	Картофельное пюре	110	3,14	3,62	21,74	126,71	24
	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		435	15,15	7,51	59,43	350,72	
Уплотненный полдник	От 3 до 7 лет						
	Кнели рыбные	70	10,73	3,15	3,84	85,77	340

Итого за упл. полдник	Картофельное пюре	130	3,59	4,25	24,43	144,26	24
	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
		520	17,18	8,7	71,15	414,11	

	От 1 года до 3 лет						
Итого за день		1440	47,37	41,54	180,13	1228,29	
	От 3 лет до 7 лет						
Итого за день		1755	54,67	48,03	215,02	1432,59	