



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 174» г. Чебоксары
С.А. Николаева

Приказ № ОД-86 от 28.05.2025 г.

Меню приготавливаемых блюд с 02.06.2025 г. по 31.08.2025 г. возрастная категория: от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи	Название блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день							
от 1 года до 3 лет							
<u>ЗАВТРАК</u>	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			4,82	7,63	37,43	229,36	
от 3 до 7 лет							
<u>ЗАВТРАК</u>	Каша гречневая	160	4,04	3,53	19,89	122,58	№ 27
	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			6,71	7,96	50,13	293,17	
от 1 года до 3 лет							
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>	Сок	150	0,6	0,6	14,7	63	№ 80
Итого за завтрак			0,6	0,6	14,7	63	
от 3 до 7 лет							
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>	Сок	180	0,72	0,72	17,64	75,6	№ 80
Итого за завтрак			0,72	0,72	17,64	75,6	
от 1 года до 3 лет							
<u>ОБЕД</u>	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			22,12	11,59	68,45	458,83	

от 3 до 7 лет							
	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			26,25	10,56	84,02	518,9	
от 1 года до 3 лет							
<u>УПЛОТНЕНН ЫЙ ПОЛДНИК</u>	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
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	39,9	№ 102
	Батон	20	2,31	0,9	14,7	69,6	№ 5
Итого за уплотненный полдник			22,85	15,31	53,56	428,38	
от 3 до 7 лет							
<u>УПЛОТНЕНН ЫЙ ПОЛДНИК</u>	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
	Яблоко	100	0,38	0,38	9,48	43,36	№ 102
	Батон	20	3,46	1,35	22,05	104,4	№ 5
Итого за уплотненный полдник			28,05	17,91	67,73	527,13	
от 1 года до 3 лет							
Итого за день			50,39	35,13	174,14	1179,57	
от 3 до 7 лет							
Итого за день			61,73	37,15	219,52	1414,8	

Прием пищи	Название блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 день							
от 1 года до 3 лет							
<u>ЗАВТРАК</u>	Каша манная молочная	150	4,38	5,76	16,24	130,34	№ 29
	Какао с молоком сгущенным	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			7,4	12,07	30,31	251,11	
от 3 до 7 лет							
<u>ЗАВТРАК</u>	Каша манная молочная	180	5,7	6,75	20,39	160,79	№ 29
	Какао с молоком сгущенным	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			9,54	13,41	39,44	305,07	
от 1 года до 3 лет							
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>	Йогурт	100	3,18	3,2	3,8	56,7	№ 137
Итого за завтрак			3,18	3,2	3,8	56,7	
от 3 до 7 лет							
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>	Йогурт	100	3,18	3,2	3,8	56,7	№ 137
Итого за завтрак			3,18	3,2	3,8	56,7	
от 1 года до 3 лет							
<u>ОБЕД</u>	Салат из свежей капусты	30	0,5	2,02	1,31	25,17	№ 70
	Бульон куриный с гренками	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			20,04	14,93	65,8	462,43	
от 3 до 7 лет							
<u>ОБЕД</u>	Салат из свежей капусты	50	0,86	3,04	2,25	39,3	№ 70
	Бульон куриный с гречками	200/15	3,19	3,07	9,82	76,28	№ 87
	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			23,74	17,15	81,24	557,36	
от 1 года до 3 лет							
<u>УПЛОТНЕНН</u> <u>ЫЙ</u> <u>ПОЛДНИК</u>	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			14,36	17,31	45,67	407,63	
от 3 до 7 лет							
<u>УПЛОТНЕНН</u> <u>ЫЙ</u> <u>ПОЛДНИК</u>	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			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 до 7 лет							
Итого за день			53,59	53,79	186,35	1400,62	

Прием пищи	Название блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
3 день							
от 1 года до 3 лет							
<u>ЗАВТРАК</u>	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	35	3,91	6,46	14,76	102,65	№ 4
Итого за завтрак		330	13,43	19,04	55,09	412,95	
от 3 до 7 лет							
<u>ЗАВТРАК</u>	Каша пшениная молочная	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			15,91	21,11	62,92	455,33	
от 1 года до 3 лет							
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>	Банан	95	1,42	0,47	19,95	84,83	№ 86
Итого за завтрак			1,42	0,47	19,95	84,83	
от 3 до 7 лет							
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>	Банан	100	1,5	0,5	21	89,3	№ 86
Итого за завтрак			1,5	0,5	21	89,3	
от 1 года до 3 лет							
<u>ОБЕД</u>	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			18,628	18,308	63,44	484,89	
от 3 до 7 лет							
<u>ОБЕД</u>	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			20,59	24,4	79,02	584,26	
от 1 года до 3 лет							
<u>УПЛОТНЕНН</u> <u>ЫЙ</u> <u>ПОЛДНИК</u>	Рисово-рыбная запеканка со сметанным соусом	180/20	16,04	11,04	23,72	260,09	№ 66 № 94
	Ряженка	180	0,15		16,38	64,88	№ 35
	Батон	20	2,31	0,9	14,7	69,6	№ 5
Итого за уплотненный полдник			18,5	11,94	54,8	394,57	
от 3 до 7 лет							
<u>УПЛОТНЕНН</u> <u>ЫЙ</u> <u>ПОЛДНИК</u>	Рисово-рыбная запеканка со сметанным соусом	200/20	17,72	12,58	27,72	301,58	№ 66 № 94
	Ряженка	200	0,15		18,38	72,48	№ 35
	Батон	30	2,31	0,9	14,8	87,2	№ 5
Итого за уплотненный полдник			20,18	13,48	60,9	461,26	
от 1 года до 3 лет							
Итого за день			51,978	49,758	193,28	1377,24	
от 3 до 7 лет							
Итого за день			58,18	59,49	223,84	1590,15	

Прием пищи	Название блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
4 день							
от 1 года до 3 лет							
<u>ЗАВТРАК</u>	Каша геркулесовая молочная	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			13,65	19,89	51,7	403,95	
от 3 до 7 лет							
<u>ЗАВТРАК</u>	Каша геркулесовая молочная	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			15,71	21,71	59,99	452,13	
от 1 года до 3 лет							
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>	Сок фруктовый	150	0,6	0,6	14,7	63	№ 80
Итого за завтрак			0,6	0,6	14,7	63	
от 3 до 7 лет							
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>	Сок фруктовый	180	0,72	0,72	17,64	75,6	№ 80
Итого за завтрак			0,72	0,72	17,64	75,6	
от 1 года до 3 лет							
<u>ОБЕД</u>	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,3	№ 16
	Щи из св. капусты со сметаной 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 ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82	№ 95
Итого за обед			21,67	22,41	69,02	554,16	
от 3 до 7 лет							
<u>ОБЕД</u>	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,5	№ 16
	Щи из св. капусты	200	3,88	6,27	10,22	109,52	№ 118

	со сметаной на курином бульоне						
	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			24,24	25,35	84,47	661,95	
от 1 года до 3 лет							
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u>	Суфле творожное со сладким соусом	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 уплотненный полдник			22,98	16,823	71,6	526,82	
от 3 до 7 лет							
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u>	Суфле творожное со сладким соусом	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 уплотненный полдник			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 до 7 лет							
Итого за день			68,64	68,34	244,87	1811,39	

Прием пищи	Название блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
5 день							
от 1 года до 3 лет							
<u>ЗАВТРАК</u>	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			9,49	13,36	39,36	304,13	
от 3 до 7 лет							
<u>ЗАВТРАК</u>	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			10,32	13,71	44,34	328,27	
от 1 года до 3 лет							
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>	Фруктовый напиток с соком	150	0,15	0,15	8,66	35,65	№ 6,32
Итого за завтрак			0,15	0,15	8,66	35,65	
от 3 до 7 лет							
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>	Фруктовый напиток с соком	180	0,18	0,18	10,39	42,78	№ 6,32
Итого за завтрак			0,18	0,18	10,39	42,78	
от 1 года до 3 лет							
<u>ОБЕД</u>	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 ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82	№ 95
Итого за обед			19,54	14,63	65,13	457,01	
от 3 до 7 лет							
<u>ОБЕД</u>	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			25,06	19,74	81,41	581,33	

обед							
от 1 года до 3 лет							
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u>	Вермишель в молоке	150	3,59	6,71	12,11	122,08	№ 12
	Плюшка московская	100	6,78	12,9	42,42	267,18	№ 135
	Кисель	150	0,01	-	12,94	75,44	№ 34
Итого за уплотненный полдник			10,38	19,61	67,47	464,7	
от 3 до 7 лет							
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u>	Вермишель в молоке	180	4,36	7,78	14,42	143,92	№ 12
	Плюшка московская	100	6,78	12,9	42,42	267,18	№ 135
	Кисель	180	0,03	-	25,86	101,96	№ 34
Итого за уплотненный полдник			11,17	20,68	82,7	513,06	
от 1 года до 3 лет							
Итого за день			39,56	47,75	180,62	1261,49	
от 3 до 7 лет							
Итого за день			46,73	54,31	218,84	1465,44	

Прием пищи	Название блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
6 день							
от 1 года до 3 лет							
<u>ЗАВТРАК</u>	Каша пшеничная молочная	180	5,9	8	21,75	186,97	№ 30
	Кофейный напиток	200	-	-	11,88	45,48	№ 44
	Батон с маслом	45	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							
<u>ЗАВТРАК</u>	Каша пшеничная молочная	180	5,9	8	21,75	186,97	№ 30
	Кофейный напиток	200	-	-	13,86	53,06	№ 44
	Батон с маслом	45	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							
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>	Чай с соком	150	0,15	-	16,38	64,88	№ 98
	Пряник	30	0,96	0,84	24,33	102,63	
Итого за завтрак		180	1,11	0,84	40,71	167,51	
от 3 до 7 лет							
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>	Чай с соком	200	0,15	-	18,38	72,48	№ 98
	Пряник	30	0,96	0,84	24,33	102,63	
Итого за завтрак		230	1,11	0,84	42,71	175,11	
от 1 года до 3 лет							
<u>ОБЕД</u>	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			20,04	18,08	55,85	443,8	
от 3 до 7 лет							
<u>ОБЕД</u>	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			22,2	22,68	71,01	559,88	
от 1 года до 3 лет							
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u>	Омлет	135	10,89	15,73	3,82	199,49	№ 75
	Напиток из сухофруктов	150	0,3	-	12,43	47,84	№ 53
	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			13,88	17,01	40,26	356,83	
от 3 до 7 лет							
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u>	Омлет	150	13,24	18,28	4,16	233,13	№ 75
	Напиток из сухофруктов	200	0,39	-	15,06	58,07	№ 53
	Батон	20	2,31	0,9	14,7	69,6	№ 5
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42	№ 102
Итого за уплотненный полдник			16,34	19,58	43,72	402,8	
от 1 года до 3 лет							
Итого за день			45,6	50,69	190,11	1326,44	
от 3 до 7 лет							
Итого за день			51,1	58,99	212,71	1503,67	

Прием пищи	Название блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
7 день							
от 1 года до 3 лет							
<u>ЗАВТРАК</u>	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	№ 4
Итого за завтрак			11,36	16,53	47,89	384,15	
от 3 до 7 лет							
<u>ЗАВТРАК</u>	Каша рисовая молочная	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			13,86	18,17	63,19	464,42	
от 1 года до 3 лет							
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,05	87	№ 48
Итого за завтрак			4,2	4,8	7,05	87	
от 3 до 7 лет							
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	104	№ 48
Итого за завтрак			5,04	5,76	8,46	104	
от 1 года до 3 лет							
<u>ОБЕД</u>	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,3	№ 16
	Бульон куриный с гренками	150/10	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	180	0,72	0,72	17,64	75,6	№ 52
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82	№ 95
Итого за обед			22,76	21,89	73,5	567,66	
от 3 до 7 лет							
<u>ОБЕД</u>	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			25,78	24,29	80,91	644,26	

от 1 года до 3 лет							
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u>	Творожная запеканка со сладким соусом	130/20	20,06	6,03	32,7	340,86	№ 90 № 76
	Ряженка	180	0,72	0,72	17,64	75,6	№ 35
	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			23,47	8,03	74,35	525,96	
от 3 до 7 лет							
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u>	Творожная запеканка со сладким соусом	150/30	23,89	8,32	39	416,75	№ 90 № 76
	Ряженка	200	0,8	0,8	19,6	84	№ 35
	Батон	20	2,31	0,9	14,7	69,6	№ 5
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42	№ 102
Итого за уплотненный полдник			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 до 7 лет							
Итого за день			80,95	72,08	58,64	235,66	

Прием пищи	Название блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
8 день							
от 1 года до 3 лет							
<u>ЗАВТРАК</u>	Каша пшенная 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			14,01	19,68	53,06	419,81	
от 3 до 7 лет							
<u>ЗАВТРАК</u>	Каша пшенная 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			16,15	22,09	56,93	450,59	
от 1 года до 3 лет							
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>	Напиток фруктовый	150	0,08	0,04	10,26	43	№ 80
Итого за завтрак			0,08	0,04	10,26	43	
от 3 до 7 лет							
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>	Напиток фруктовый	180	0,11	0,05	11,69	44,87	№ 80
Итого за завтрак			0,11	0,05	11,69	44,87	
от 1 года до 3 лет							
<u>ОБЕД</u>	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	№ 5
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82	№ 95
Итого за обед			17,45	18,6	60,67	469,71	
от 3 до 7 лет							
<u>ОБЕД</u>	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- домашнему	150	12,29	12,19	21,85	240,83	№ 18
	Лимонный	200	0,01	0,019	13,68	56,25	№ 5

	напиток						
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	№ 95
Итого за обед			19,64	21,059	72,21	544,28	
от 1 года до 3 лет							
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u>	Капуста тушеная с мясом	170	8,08	7,45	8,61	189,93	№ 22
	Чай сладкий	200	-	-	13,87	53,06	№ 99
	Батон	30	2,31	0,9	14,8	87,2	№ 5
Итого за уплотненный полдник			10,39	8,35	37,28	330,19	
от 3 до 7 лет							
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u>	Капуста тушеная с мясом	220	12,77	18,07	11,61	226,2	№ 22
	Чай сладкий	200		-	13,87	53,06	№ 99
	Батон	30	2,31	0,9	14,8	87,2	№ 5
Итого за уплотненный полдник			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 до 7 лет							
Итого за день			50,98	62,169	181,11	1406,2	

Прием пищи	Название блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
9 день							
от 1 года до 3 лет							
<u>ЗАВТРАК</u>	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			13,59	19,21	54,83	413,99	
от 3 до 7 лет							
<u>ЗАВТРАК</u>	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			16,07	21,59	63,18	462,19	
от 1 года до 3 лет							
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>	Фруктовый напиток с соком	150	0,15	0,15	8,66	35,65	№ 80
Итого за завтрак			0,15	0,15	8,66	35,65	
от 3 до 7 лет							
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>	Фруктовый напиток с соком	180	0,18	0,18	10,39	42,78	№ 80
Итого за завтрак			0,18	0,18	10,39	42,78	
от 1 года до 3 лет							
<u>ОБЕД</u>	Помидор	30	0,18	0,06	1,26	5,97	№ 80
	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 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			18,88	12,71	66,11	450,9	
от 3 до 7 лет							
<u>ОБЕД</u>	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			24,7	15,86	81,12	548,13	
от 1 года до 3 лет							
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u>	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 уплотненный полдник			11,653	13,603	70,88	441,91	
от 3 до 7 лет							
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u>	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 уплотненный полдник			11,503	12,583	73,75	451,22	
от 1 года до 3 лет							
Итого за день			44,273	45,673	200,48	1342,45	
от 3 до 7 лет							
Итого за день			52,453	50,213	228,44	1504,32	

Прием пищи	Название блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
10 день							
от 1 года до 3 лет							
<u>ЗАВТРАК</u>	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			11,23	17,56	37,92	323,76	
от 3 до 7 лет							
<u>ЗАВТРАК</u>	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			12,93	19,03	42,9	347,9	
от 1 года до 3 лет							
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>	Сок фруктовый	150	0,6	0,6	14,7	63	№ 80
Итого за завтрак			0,6	0,6	14,7	63	
от 3 до 7 лет							
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>	Сок фруктовый	180	0,72	0,72	17,64	75,6	№ 80
Итого за завтрак			0,72	0,72	17,64	75,6	
от 1 года до 3 лет							
<u>ОБЕД</u>	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			20,39	15,87	68,08	490,81
от 3 до 7 лет							

<u>ОБЕД</u>	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			23,84	19,58	83,33	594,98	
от 1 года до 3 лет							
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u>	Кнели рыбные	60	9,17	2,61	3,22	72,35	№ 340
	Картофельное пюре	110	3,14	3,62	21,74	126,71	№ 24
	Чай с соком	150	0,15	-	10,46	42,16	№ 98
	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			15,15	7,51	59,43	350,72	
от 3 до 7 лет							
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u>	Кнели рыбные	70	10,73	3,15	3,84	85,77	№ 340
	Картофельное пюре	130	3,59	4,25	24,43	144,26	№ 24
	Чай с соком	200	0,15	-	18,38	72,48	№ 98
	Батон	20	2,31	0,9	14,7	69,6	№ 5
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42	№ 102
Итого за уплотненный полдник			17,18	8,7	71,15	414,11	
от 1 года до 3 лет							
Итого за день			47,37	41,54	180,13	1228,29	
от 3 до 7 лет							
Итого за день			54,67	48,03	215,02	1432,59	