

Утверждено:
приказом МБДОУ
"Детский сад № 21"
г. Чебоксары
№32 от 29.06.2026 г.

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
День 1							
	От 1 года до 3 лет						
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,06	7,04	20,34	169,57	30
	Кофейный напиток	180			11,88	45,48	44
	Батон	20	1,51	0,18	9,34	42,71	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		355,00	6,59	11,34	41,6	295,13	
	От 3 лет до 7 лет						
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	5,9	8	21,75	189,98	30
	Кофейный напиток	200			13,86	53,06	44
	Батон	35	2,65	0,31	16,34	80,16	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		420,00	8,57	12,43	51,99	360,57	
	От 1 года до 3 лет						

Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,6	0,6	14,7	63	80
	Батон	10	0,77	0,3	4,9	26,2	5
Итого за второй завтрак		150	1,37	0,9	19,6	89,2	
	От 3 лет до 7 лет						
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,6		26	84	80
	Батон	10	0,77	0,3	4,9	26,2	5
Итого за второй завтрак		200	1,37	0,3	30,9	110,2	
	От 1 года до 3 лет						
Обед	Огурец с	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	4,26	3,8	28,65	173,23	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	23,24	11,77	75,36	505,35	
	От 3 лет до 7 лет						
	Огурец с	50	0,35	0,05	0,95	5,5	16
	Суп гороховый на мясном бульоне	200	5,12	2,92	16,69	115,7	81
	Котлета рыбная	70	18,95	3,85	6,79	145,69	42

Обед	Картофельное пюре	130	4,54	4,08	31,62	203,69	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	31,48	11,47	93,64	630,27	
	От 1 года до 3 лет						
Уплотненный полдник	Пудинг творожный со сладким соусом	150	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	113
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	170	24,21	16,18	22,34	346,29	62/76
	Чай сладкий	200			13,86	53,08	99
	Батон	30	3,46	1,35	22,05	104,4	5
	Яблоко	100	0,38	0,38	9,48	43,36	102
Итого за уплотненный полдник		500,00	28,05	17,91	67,73	547,13	
	От 1 года до 3 лет						
Итого за день		1470,00	54,05	39,32	190,12	1318,06	
	От 3 лет до 7 лет						

Второй завтрак	Йогурт	100	3,18	3,2	3,8	56,7	137
	Батон	15	1,155	0,45	7,35	39,3	5
Итого за второй завтрак		100	4,34	3,65	11,15	96	
	От 3 лет до 7 лет						
Второй завтрак	Йогурт	100	3,18	3,2	3,8	46,7	137
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	73	57
Итого за второй завтрак		120	4,68	5,56	18,78	119,7	
	От 1 года до 3 лет						
Обед	Салат из свежей капусты	30	0,5	2,02	2,3	28,96	70
	Бульон куриный с гренкам и бульоне	160	2,67	4,65	6,59	76,84	9
	Плов из отварной курицы	130	14,61	9,57	27,08	259,36	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	16,64	66,8	495	
	От 3 лет до 7 лет						
	Салат из свежей капусты	50	0,86	3,04	2,25	39,3	70
	Бульон куриный с гренкам и бульоне	215	4,36	4,88	10,42	103,8	9

Обед	Плов из отварной курицы	150	23,55	25,2	27,96	338,5	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	31,61	33,62	78,69	642,17	
	От 1 года до 3 лет						
Уплотненный полдник	Омлет	135	10,89	15,73	3,82	212,64	75
	Батон	20	3,08	1,2	19,6	92,8	5
	Кисель	150	0,01		12,94	75,44	34
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	39,9	102
Итого за уплотненный полдник		400	14,36	17,31	45,67	420,78	
	От 3 лет до 7 лет						
Уплотненный полдник	Омлет	150	15,17	19,33	4,89	283,13	75
	Батон	20	3,46	1,35	22,05	104,4	5
	Кисель	200	0,03		25,86	111,96	34
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42	102
Итого за уплотненный полдник		470	19,06	21,08	62,6	541,49	
	От 1 года до 3 лет						
Итого за день		1375	47,21	50,27	160,84	1295,3	
	От 3 лет до 7 лет						
Итого за день		1670	64,89	73,67	201,51	1668,88	

Прием пищи	Наимено вание блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
День 3							
	От 1 года до 3 лет						

Завтрак	Каша пшеничная молоч	150	3,91	4,5	14,68	100,61	31
	Чай с молоком	180	3,64	4,16	17,99	105,88	97
	Батон	20	1,51	0,18	9,34	42,71	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		355	9,08	12,96	42,05	286,57	
От 3 до 7 лет							
Завтрак	Каша пшеничная молоч	180	5,02	6,02	19,92	155,01	31
	Чай с молоком	200	3,64	4,2	11,06	106,71	97
	Батон	30	4,77	3,47	14,72	65,28	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		415	13,45	17,81	45,74	364,37	
От 1 года до 3 лет							
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	96	3
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96	
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							
	Помидор	30	0,18	0,06	1,26	5,97	61

Обед	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	150	2,96	4,88	9,05	94,09	64
	Котлета аппетитная	60	11,35	10,94	4,97	161,64	341
	Каша гречневая	110	2,78	3,14	13,68	90,84	27
	Томатный суп	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	19,73	19,46	62,24	495,54	
	От 3 до 7 лет						
Обед	Помидор	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	22,93	23,6	6,03	230,5	341
	Каша гречневая	130	3,29	3,33	16,17	103,8	27
	Томатный суп	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	33,24	34,06	77,77	637,1
	От 1 года до 3 лет						

Уплотне нный полдник	Рыбно- рисовая запеканк а со сметанн ым соусом	200	16,05	11,05	23,72	281,39	66
	Чай с соком	180	0,15		16,48	70,11	98
	Батон	20	2,31	0,9	14,7	69,6	5
Итого за полдник		400	18,51	11,95	54,9	421,1	
От 3 до 7 лет							
Уплотне нный полдник	Рыбно- рисовая запеканк	220	22,75	10,44	29,57	339,74	66
	Чай с соком	200	0,17		19,45	91,48	98
	Батон	40	3,08	1,2	19,6	109,8	5
Итого за полдник		460	26	11,64	68,62	541,02	
От 1 года до 3 лет							
Итого за день		1415	48,82	44,87	180,19	1299,21	
От 3 лет до 7 лет							
Итого за день		1695	74,19	64,01	213,13	1631,79	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наимено вание блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
От 1 года до 3 лет							
	Каша геркулес овая молочна я	150	4,24	5,1	13,6	117,95	26

Завтрак	Кофейн ый напиток с молоком	180	3,77	3,84	14,01	87,79	43
	Батон	20	1,51	0,18	9,34	42,71	5
	Масло сливочн ое	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		355	9,54	13,24	36,99	285,82	
	От 3 до 7 лет						
Завтрак	Каша геркулес овая молочна я	180	5,02	6,58	15,53	142,22	26
	Кофейн ый напиток с молоком	200	3,82	4,17	17,42	120,61	43
	Батон	30	4,77	3,47	14,72	65,28	5
	Масло сливочн ое	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		415	13,63	18,34	47,71	365,48	
	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Сок фрукт овый	150	0,6	0,6	14,7	63	80
	Батон	10	0,77	0,3	4,9	26,2	5
Итого за второй завтрак		150	1,37	0,9	19,6	89,2	
	От 3 до 7 лет						
Второй завтрак	Сок фрукт овый	180	0,72	0,72	17,64	75,6	80
	Батон	10	0,77	0,3	4,9	26,2	

Итого за второй завтрак		180	1,49	1,02		22,54	101,8	
	От 1 года до 3 лет							
Обед	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	0,57	3,3	16
	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	150	4,1	5,54	7,4	7,4	94,04	118
	Котлета куриная	50	9,85	13,52	1,78	1,78	142,47	116
	Макароньы 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	30	1,47	0,3		13,8	66	95
Итого за обед		520	19,72	23,12		61,65	500	
	От 3 до 7 лет							
Обед	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	0,95	5,5	16
		200	3,81	7,01		9,95	116,35	230
	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	200	3,88	7,1	10,22	10,22	117	118
	Котлета куриная	70	12,95	14,36		4,6	202,54	116
	Макароньы 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	40	1,96	0,4		18,4	82	95
Итого за обед		690	23,75	26,08		79,87	648,93	
	От 1 года до 3 лет							
Уплотненный полдник	Суфле творожное, сладкий соус	155	5,78	8,8	24	24,93	174,28	89/78
	Чай с сахаром	180	0,12	0,003	6,01	6,01	23,3	99
	Батон	25	1,9	0,75	14,8	12,25	65,5	5
	Печенье	40	3	4,72	5	29,96	166,84	57
Итого за полдник		400	10,8	14,27		73,15	429,92	
	От 3 до 7 лет							
Уплотненный полдник	Суфле творожное, сладкий соус	180	20,3	11,5	17	26	263,87	89/78
	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	8	8,01	31,07	99
	Батон	30	2,31	0,9	10,26	14,8	87,2	5
	Печенье	40	3	4,72	5	29,96	166,84	57
Итого за полдник		450	25,77	17,16		78,77	548,98	

	От 1 года до 3 лет							
Итого за день		1425	41,43	51,53	0	191,39	1304,94	
	От 3 лет до 7 лет							
Итого за день		1735	64,64	62,6	0	228,89	1665,19	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
От 1 года до 3 лет							
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,68	6,06	18,25	140,18	29
	Какао со сгущенным молоком	180	1,44	2,11	4,21	40,69	20
	Батон	30	2,33	0,38	14,72	65,28	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
	Итого за завтрак		365	8,47	12,67	37,22	283,52
От 3 до 7 лет							
Завтрак	Каша манная	180	5,7	6,75	20,39	160,79	29
	Какао со	200	1,5	2,16	6,29	75,88	20
	Батон	40	3,1	0,68	19,62	88,48	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		425	10,32	13,71	46,34	362,52	
От 1 года до 3 лет							
Второй завтрак	Фруктовый напиток с соком	150	0,15	0,15	8,66	35,65	342
	Батон	15	1,15	0,45	7,35	39,3	5
Итого за второй		165	1,3	0,6	16,01	74,95	
От 3 до 7 лет							
Второй завтрак	Фруктовый напиток с соком	180	0,18	0,18	10,39	42,78	342
	Батон	15	1,15	0,45	7,35	39,3	5
Итого за второй		150 195	0,09 1,33	0,2 0,63	4,357 17,74	22,977 93,6	
От 1 года до 3 лет							

Обед		Салат из свежей капусты	30	0,5	2,02	1,33	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	3,98	3,48	28,18	167,43	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	21,03	14,03	71,35
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	70	15,12	6,03	6,32	138,5	117
			170	19,17	18,69	29,19	371,99	92
		Картофельное пюре	130	4,53	4,06	31,62	199,64	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	27,67	20,1	89,59	652,03	
От 1 года до 3 лет								
Уплотненный	Уплотненный	Вермишель в молоке	150	3,31	6,2	10,45	111,01	12
		Кисель	150	0,01		12,94	75,44	34

полдник	полдник	Плюшка московс кая	100	6,78	12,9	42,42	267,18	135
Итого за полдник	Итого за полдник		400	10,1	19,1	65,81	453,63	
От 3 до 7 лет								
Уплотне нный полдник	Уплотне нный полдник	Вермиш ель в молоке	180	4,41	7,82	14,51	153,92	12
		Кисель	180	0,03		25,86	111,96	34
		Плюшка московс кая	100	6,78	12,93	42,47	277,18	135
Итого за полдник	Итого за полдник		460	11,22	20,75	82,84	543,06	

	От 1 года до 3 лет							
Итого за день			1470	40,9	46,4	190,39	1314,96	
	От 3 лет до 7 лет							
Итого за день			1735	50,54	55,19	236,51	1651,21	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наимено вание блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
День 6							
	От 1 года до 3 лет						
Завтрак	Каша пшеничн ая молочна я	150	5,06	7,04	20,34	169,57	30
	Кофейн ый напиток	180	0,11		8,37	33,19	44
	Батон	20	1,51	0,18	9,34	42,71	5
	Масло сливочн ое	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6

Итого за завтрак		355	6,7	11,34	38,09	282,84	
	От 3 до 7 лет						
Завтрак	Каша пшеничная	180	5,9	8	21,75	186,97	30
	Кофейный напиток	200	0,15		13,86	53,06	44
	Батон	40	5,53	3,77	19,62	88,48	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		425	11,6	15,89	55,27	365,88	
	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Чай с соком	150	0,15		16,48	70,11	98
Итого второй завтрак		150	0,15	0	16,48	70,11	
	От 3 до 7 лет						
Второй завтрак	Чай с соком	200	0,15		18,38	91,08	98
Итого второй завтрак		200	0,15	0	18,38	91,08	
	От 1 года до 3 лет						
	Помидор свежий	30	0,18	0,06	1,26	5,97	61
	Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	150	3,43	4,58	12,6	102,68	83

Обед	Котлета аппетит ная	60	11,35	9,95	4,97	182,65	341
	Каша гречневая	110	2,78	2,78	13,68	87,54	27
	Томатный соус	20	0,49	0,03	2,74	12,62	86
	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	19,77	17,77	60,67	498,78	
	От 3 до 7 лет						
Обед	Помидор свежий	50	0,3	0,1	2,1	9,94	61
	Суп крестьян ский со сметано й на мясном бульоне	200	4,83	7,2	15,06	140,6	83
	Котлета аппетит ная	70	22,93	23,60	6,03	230,5	341
	Каша гречневая	130	3,29	3,33	16,17	103,8	27
	Томатный соус	20	0,49	0,03	2,74	12,62	86
	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	34,37	34,84	74,69	657,15	
	От 1 до 3 лет						

	От 1 года до 3 лет						
Уплотне нный полдник	Омлет	135	10,89	15,73	3,82	212,64	75
	Напиток из сухофру ктов	150	0,18		17,42	80,52	53
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	39,9	102
	Батон	30	2,31	0,9	14,7	87,2	5
Итого за полдник		410	13,76	17,01	45,25	420,26	
	От 3 до 7 лет						
Уплотне нный полдник	Омлет	150	15,17	19,33	4,89	291,26	75
	Напиток из сухофру ктов	200	0,39		17,38	98,07	53
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42	102
	Батон	40	3,08	1,2	19,6	109,8	5
Итого за полдник		490	19,04	20,93	51,67	541,13	

	От 1 года до 3 лет						
Итого за день		1465	40,38	46,12	160,49	1271,99	
	От 3 лет до 7 лет						
Итого за день		1835	65,16	71,66	200,01	1655,24	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наимено вание блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
День 7							
	От 1 года до 3 лет						
Завтрак	Каша рисовая молочна я	150	4,22	5,56	19,13	113,43	32
	Какао с молоком	180	3,6	4,01	12,84	99,93	20
	Батон	20	1,56	0,08	9,82	42,71	5

	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		355	9,4	13,77	41,83	293,44	
От 3 лет до 7 лет							
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	4,22	5,56	19,93	147,62	32
	Какао с молоком	200	4	4,42	14,44	111,42	20
	Батон	30	4,77	3,47	14,72	65,28	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		415	13,01	17,57	49,13	361,69	
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							
	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

Обед	Макарон ы отварны е	110	4,02	3,66	26,48	148,37	46
	Напиток из свежих фруктов	150	0,09	0,09	10,08	40,22	52
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	95
	Итого за обед	530	21,15	21,06	56,74	494,28	
От 3 лет до 7 лет							
Обед	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,5	16
	Бульон куриный с гренок и	215	3,19	3,09	9,82	83,76	9
	Суфле куриное	70	15,18	16,5	4,16	229,75	88
	Макарон ы отварны е	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							
Уплотне нный полдник	Творожн ая запеканк а со сладким соусом	150	20,16	14,03	17,72	273,4	90/76
	Сок	150	0,6	0,6	14,7	63	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		415	23,45	15,91	56,43	445,9	
От 3 лет до 7 лет							
Уплотне нный полдник	Творожн ая запеканк а со сладким соусом	180	22,76	7,78	36,7	355,84	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	26,27	9,88	80,8	551,44	

	От 1 года до 3 лет						
Итого за день		1450	58,2	55,54	162,05	1320,62	
	От 3 лет до 7 лет						
Итого за день		1790	70,1	57,52	219,3	1668,87	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наимено вание блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		
День 8							
От 1 года до 3 лет							
Завтрак	Каша пшениная молочная	150	3,91	4,5	14,68	100,61	31
	Чай с молоком	180	3,64	4,16	17,99	105,88	97
	Батон	20	1,51	0,18	9,34	42,71	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		355	9,08	12,96	42,05	286,57	

От 3 лет до 7 лет							
Завтрак	Каша пшеничная	180	5,02	6,02	19,92	155,01	31
	Чай с молоком	200	3,64	4,2	14,06	106,71	97
	Батон	30	4,77	3,47	14,72	65,28	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		415	13,45	17,81	48,74	364,37	
От 1 года до 3 лет							
Второй завтрак	Напиток фруктовый	150	0,08	0,04	10,26	43	80
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	39,9	102
Итого за второй завтрак		245	0,46	0,42	19,57	82,9	
От 3 лет до 7 лет							
Второй завтрак	Напиток фруктовый	180	0,11	0,05	11,69	48,45	80
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42	102
Итого за второй завтрак		280	0,51	0,45	21,49	90,45	
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	11,27	12,59	24,86	263,38	18

	Лимонный напиток	150	0,01	0,01	8,22	33,62	45
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82	95
Итого за обед		500	18,16	20,63	62,64	509,21	
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	4,29	5,21	17,74	131,78	86
	Жаркое по-помашнему	150	12,63	14,79	28,43	305,95	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	20,24	23,56	85,1	635,78	
От 1 года до 3 лет							
Уплотненный полдник	Капуста тушеная с мясом	170	13,02	13,44	11,78	204,3	21
	Чай сладкий	180			13,87	53,06	99
	Пряник	30	1,95	2,7	21,9	120	343
	Батон	30	2,31	0,9	14,8	69,6	5
Итого за полдник		410	17,28	17,04	62,35	446,96	
От 3 лет до 7 лет							
Уплотненный полдник	Капуста тушеная с мясом	220	12,77	18,07	14,37	285,56	21
	Чай сладкий	200			13,87	53,06	99

	Пряник	30	1,95	2,7	21,9	120	343
	Батон	30	2,31	0,9	14,8	87,2	5
Итого за полдник		480	17,03	21,67	64,94	545,82	
	От 1 года до 3 лет						
Итого за день		1510	44,98	51,05	186,61	1325,64	
	От 3 лет до 7 лет						
Итого за день		1825	51,23	63,49	220,27	1636,42	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
	От 1 года до 3 лет						
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,22	6,04	16,09	124,72	29
	Кофейный напиток с молоком	180	3,47	3,84	14,01	87,79	43
	Батон	20	1,56	0,08	9,82	42,71	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		355	9,27	14,08	39,96	292,59	
	От 3 до 7 лет						
	Каша манная молочная	180	4,62	7,16	18,78	144,45	29

Завтрак	Кофейн ый напиток с молоком	200	3,76	4,16	15,63	113,12	43
	Батон	30	2,45	0,38	16,33	81,68	5
	Масло сливочн ое	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		415	10,85	15,82	50,78	376,62	
	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Фруктов ый напиток с соком	150	0,3		16,01	70,38	342
Итого второй завтрак		150	0,3	0	16,01	70,38	
	От 3 до 7 лет						
Второй завтрак	Печенье	20	1,5	2,36	14,48	73	57
	Фруктов ый напиток с соком	180	0,18	0,18	10,39	42,78	342
Итого второй завтрак		200	1,68	2,54	24,87	115,78	
	От 1 года до 3 лет						
Обед	Помидор свежий	30	0,18	0,06	1,26	5,97	61
	Суп картофе льный с макарон ами на мясном бульоне	150	3,66	3,01	15,62	107,7	82
	Кнели рыбные	60	14,55	2,92	3,35	101,96	340

	Картофельное	110	3,98	3,48	28,18	167,43	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	24,63	9,87	79,24	512,9	
	От 3 до 7 лет						
Обед	Помидор свежий	50	0,3	0,1	2,1	9,94	61
	Салат морковный	50	0,6	2,54	4,05	40,52	72
	Суп картофельный с макаронами на мясном бульоне	200	3,5	3,88	18,99	147,83	82
	Кнели рыбные	70	16,52	3,45	3,99	117,68	340
	Картофельное	130	4,51	4,08	31,62	199,64	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	27,67	12,01	94,76	635,66	
	От 1 года до 3 лет						
	Булочка домашняя	75	6,01	4,72	37	205,54	8

Уплотненный полдник	Суп молочный рисовый	180	5,64	8,88	21,92	190,02	84
	Чай с лимоном	180	0,003	0,04	8,04	32,3	96
	Итого за упл. полдник	435	11,65	13,64	66,96	427,86	
	От 3 до 7 лет						
Уплотненный полдник	Булочка домашняя	75	8,05	7,35	47,3	255,54	8
	Суп молочный рисовый	200	5,49	7,86	24,78	191,75	84
	Кисель	200	0,03		25,86	111,96	34
	Итого за упл. полдник	475	13,57	15,21	97,94	559,25	

	От 1 года до 3 лет						
Итого за день		1480	45,85	37,59	202,17	1303,73	
	От 3 лет до 7 лет						
Итого за день		1790	53,77	45,58	268,35	1687,31	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
	От 1 года до 3 лет						
	К а ш а геркулесовая молочная	150	4,88	6,42	15,29	139,32	26

Завтрак	Какао со сгущенным молоком	180	1,44	2,11	4,21	40,69	20
	Батон	30	3,89	2,35	14,72	65,28	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		365	10,23	15	34,26	282,66	
	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	6,29	61,43	20
	Батон	40	5,53	3,77	19,62	88,48	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		425	12,93	19,03	44,9	367,7	
	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,6	0,6	14,7	63	80
	Батон	10	0,77	0,3	4,9	26,2	5
Итого второй завтрак		150	1,37	0,9	19,6	89,2	
	От 3 до 7 лет						
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,72	0,72	17,64	75,6	80
	Батон	10	0,77	0,3	4,9	26,2	5

Итого второй завтрак		180	1,49	1,02	22,54	101,8	
	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, с томатным соусом	150	13,15	10,3	23,85	234,93	19/86
	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						
	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

Обед	Запеканка картофельная с мясом, с томатным соусом	170	16,23	14,21	33,03	334,47	19/86
	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	23,4	21,44	88,51	643,83	
	От 1 года до 3 лет						
Уплотненный полдник	Макаронны запеченные с яйцом	150	6,8	6,57	28,92	257,82	208
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	39,9	102
	Ч а й с соком	150	0,15	0,03	16,48	70,11	98
	Батон	20	2,31	0,9	14,7	69,6	5
Итого за упл. полдник		415	9,64	7,88	69,41	437,43	
	От 3 до 7 лет						
Уплотненный полдник	Макаронны запеченные с яйцом	200	10,27	9,21	30,7	296,66	208
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42	102
	Ч а й с соком	200	0,17		19,45	91,48	98
	Батон	40	3,08	1,2	19,6	109,8	5
Итого за упл. полдник		540	13,92	10,81	79,55	539,94	

Итого за день		1460	41,01	40,31	197,81	1322,67	
	От 3 лет до 7 лет						
Итого за день		1815	51,74	52,3	235,5	1653,27	