

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №8 «БЕЛОСНЕЖКА»
(МАДОУ «ДС №8 «БЕЛОСНЕЖКА»)**

Новая ул., д. 4/1, г. Мегион, Ханты-Мансийский автономный округ- Югра, Российская Федерация, 620681
тел. (34643) 21612, (34643) 21423



УТВЕРЖДЕНО
приказом МАДОУ «ДС №8 «Белоснежка»
от 12.04.2023 №103-О

**Основное (организованное) двухнедельное меню
для организации питания воспитанников
в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении
«Детский сад №8 «Белоснежка»
на летний период
для возрастных категорий: от 1 года до 3 лет и от 3 лет до 7 лет**

Мегион
2023 год

Сезон: весна /лето

Неделя 1

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 года до 3 лет				Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет			
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть (ккал)	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть (ккал)
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы	
Завтрак										
Каша жидкая (манная) с маслом	150	160	2,25	6,15	15	129	2,4	6,56	16	137,9
Яйца вареные	40	40	5,08	4,6	0,28	63	5,08	4,6	0,28	63
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	150	180	1,05	1,2	13,01	67	1,26	1,44	16,91	80,39
Итого за завтрак:	370	420	10,75	12,25	42,78	329,14	11,9	13	52,51	374,81
Второй завтрак										
Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	120	0,4	0,4	9,8	47	0,48	0,48	11,76	56,4
Итого за второй завтрак:	100	120	0,4	0,4	9,8	47	0,48	0,48	11,76	56,4
Обед										
Икра овощная	60	80	1,31	1,67	6,76	49,74	1,74	2,22	9,81	66,32
Суп крестьянский с крупой	150	200	0,89	2,95	3,65	45,75	1,19	3,94	4,87	61
Картофель отварной	110	130	2,1	3,17	16,88	104,39	2,47	3,74	20	123,37
Тефтели 2-й вариант	60	80	4,07	4,52	5,15	77,45	5,42	6,03	6,86	103,27
Соус томатный	25	30	0,13	0,9	1,31	14,03	0,16	1,08	1,57	16,84
Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	200	0,7	0,04	24,87	103,32	0,78	0,05	27,63	114,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95
Итого за обед:	625	770	11,44	13,69	78,38	486,64	14,56	17,61	95,44	600,55
Уплотненный» полдник										
Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	50	0,28	0,04	2,8	4,8	0,35	0,5	3,5	6
Макаронные изделия отварные с сыром	130	150	6,69	8,06	26,78	206,7	7,73	9,3	30,9	238,5
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Напиток из шиповника	180	200	0,61	0	18,9	42,18	0,68	0	21,01	46,87
Коржики молочные	20	40	0,93	1,63	8,27	51,33	1,87	3,27	16,53	102,67
Итого за уплотненный полдник:	400	480	10,08	10,03	71,24	375,15	13,79	13,47	91,26	487,56
Итого за день:	1495	1790	32,67	36,37	202,2	1237,93	40,73	44,56	250,97	1519,32
Среднее значение за период:	1495	1790	32,67	36,37	202,2	1237,93	40,73	44,56	250,97	1519,32

Сезон: весна / лето

Неделя 1

ВТОРНИК

День 2

Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 года до 3 лет				Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет			
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы	
Завтрак										
Суп молочный с крупой	160	180	3,96	4,85	14,9	118,84	4,45	5,46	16,76	133,69
Масло сливочное (порциями)	5	10	0,04	3,62	0,06	33	0,08	7,24	0,12	66
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Какао с молоком	160	180	3,26	2,82	14,06	94,88	3,67	3,18	15,82	106,74
Итого за завтрак:	355	410	9,63	11,59	43,51	316,86	11,36	16,28	52,02	399,95
Второй завтрак										
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8
Итого за второй завтрак:	200	200	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8
Обед										
Салат из свеклы с чесноком	40	60	0,56	4,03	3,68	53,31	0,84	6,05	5,53	79,97
Суп картофельный с бобовыми	150	200	1,4	2,33	8,17	59,27	1,87	3,11	10,88	79
Голубцы ленивые	180	200	16,86	17,19	12,67	273,1	18,74	19,11	14,08	303,45
Соус сметанный	30	50	0,42	1,5	1,76	22,23	0,7	2,5	2,93	37,05
Компот из апельсинов с яблоками	150	200	0,5	0,2	15,6	67	0,37	0,15	11,7	50,25
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95
Итого за обед:	590	760	21,98	25,69	61,64	566,87	25,32	31,47	69,82	664,67
Уплотненный полдник										
Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	50	0,55	0,1	1,9	11	0,55	0,1	1,9	11
Пюре картофельное	110	130	2,25	3,52	14,99	100,65	2,65	4,16	17,71	119
Рыба, тушеная в томате с овощами	50	70	4,87	2,47	1,9	52,5	6,82	3,46	2,66	73,5
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	180	1,02	0	21,76	84,17	1,22	0	26,11	104,57
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Ватрушка с повидлом	50	60	2,92	1,17	29	138,33	3,5	1,4	34,8	166
Итого за уплотненный полдник	420	530	13,98	7,56	84,04	456,79	17,9	9,52	102,5	567,59
Итого за день	1565	1900	46,59	44,84	209,39	1425,32	55,58	57,27	244,54	1717,01
Среднее значение за период:	1530	1845	39,63	40,605	205,795	1331,63	48,16	50,92	247,76	1618,17

Сезон: весна / лето

Неделя 1

СРЕДА

День 3

Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 года до 3 лет				Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет			
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы	
Завтрак										
Каша вязкая ("Геркулес") с сахаром	150	170	4,2	10,95	27	145,5	4,76	12,41	30,6	164,9
Сыр (порциями)	20	20	4,64	5,9	0	72	4,64	5,9	0	72
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Чай с молоком (1 вариант)	160	180	1,12	1,28	13,87	71,46	1,26	1,44	15,6	80,39
Итого за завтрак:	350	400	12,33	18,43	55,36	359,1	13,82	17,2	65,52	410,81
Второй завтрак										
Фрукты или ягоды свежие (бананы)	100	120	1,5	0,5	21	96	1,8	0,6	25,2	115,2
Итого за второй завтрак:	100	120	1,5	0,5	21	96	1,8	0,6	25,2	115,2
Обед										
Икра кабачковая	40	80	0,32	0,72	1,6	14,4	0,64	1,44	3,2	28,8
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1,61	1,7	1,22	70,95	2,15	2,27	1,63	94,6
Рагу из овощей	110	130	2	7,98	12,11	128,24	2,36	9,43	14,31	151,55
Суфле из птицы	50	70	6,44	6,38	2,19	91,87	9,01	8,93	3,06	128,63
Компот из свежих плодов или ягод	180	200	0,09	0,09	9,99	41,4	0,1	0,1	11,1	46
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95
Итого за обед:	570	730	12,7	17,31	46,87	438,82	17,06	22,72	58	564,53
Уплотненный полдник										
Вареники ленивые отварные	130	150	16,33	8	16,31	203	18,84	9,23	18,82	234,23
Соус молочный сладкий	30	50	0,76	1,6	4,9	37,05	1,27	2,67	8,16	61,75
Кисломолочный напиток	170	200	4,93	4,25	6,8	85,85	5,8	5	8	101
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Фрукты свежие (яблоки)	50	70	0,2	0,2	4,9	23,5	0,28	0,28	6,86	32,9
Итого за уплотненный полдник:	410	510	24,59	14,35	47,4	419,54	29,35	17,58	61,16	523,4
Итого за день:	1430	1760	51,12	50,59	170,63	1313,46	62,03	58,1	209,88	1613,94
Среднее значение за период:	1496,67	1816,67	43,46	43,93	194,07	1325,57	52,78	53,31	235,13	1616,76

Сезон: весна / лето

Неделя 1

ЧЕТВЕРГ

День 4

Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 до 3 лет				Возрастная категория: от 3 до 7 лет			
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть (ккал)	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть (ккал)
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы	
Завтрак										
Каша жидкая (пшенная) с сахаром	150	180	3,3	0,9	28,05	136,5	3,96	1,08	33,66	163,8
Масло (порциями)	5	10	0,04	3,62	0,06	33	0,08	7,24	0,12	66
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	165	175	1,15	1,32	14,3	73,69	1,2	1,4	15,18	78,15
Итого за завтрак:	350	405	6,86	6,14	56,9	313,33	8,4	10,12	68,28	401,47
Второй завтрак										
Фрукты или ягоды свежие (груши)	100	120	0,4	0,3	10,3	47	0,48	0,36	12,36	56,4
Итого за второй завтрак:	100	120	0,4	0,3	10,3	47	0,48	0,36	12,36	56,4
Обед										
Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	50	0,21	0,03	0,57	3,6	0,35	0,05	0,95	6
Свекольник	150	200	1,16	3,8	7,53	62,5	1,54	5,07	8,04	83,32
Жаркое по-домашнему	150	170	13,88	15,5	14,21	252,86	15,73	17,56	17,56	286,57
Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	150	200	0,26	0,08	17,71	73,8	0,35	0,11	23,61	98,4
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95
Итого за обед:	520	670	17,75	19,85	59,78	484,72	20,77	23,34	74,86	589,24
Уплотненный полдник										
Салат из свежих помидоров с перцем	30	50	0,3	1,83	1,29	22,8	0,5	3,15	2,15	38
Котлеты рыбные любительские	50	70	6,25	0,75	2,6	42	8,75	1,05	3,64	58,8
Гарнир сложный (1-вариант, поре картофельное, капуста тушеная)	110	130	2,57	4,47	14,23	107,8	3,03	5,29	16,81	127,4
Чай с лимоном	180	200	0,27	0,09	8,55	36	0,3	0,1	9,5	40
Булочка "Осенняя"	40	50	2,68	3,98	13,38	118,66	3,35	4,98	16,72	148,33
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Итого за уплотненный полдник:	440	540	14,44	11,42	54,54	397,4	19,09	14,97	68,14	506,05
Итого за день:	1410	1735	39,45	37,71	181,52	1242,45	48,74	48,79	223,64	1553,16
Среднее значение за период:	1475	1796,3	42,46	42,38	190,935	1304,79	51,77	52,18	232,258	1600,86

Сезон: весна / лето

Неделя 1

ПЯТНИЦА

День 5

Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1года до 3 лет				Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет			
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы	
Завтрак										
Каша "Дружба"	140	160	3,55	4,5	18,84	130,16	4,06	5,15	21,54	148,76
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Какао с молоком	180	200	3,67	3,18	15,81	106,74	4,08	3,54	17,57	118,6
Итого за завтрак:	350	400	9,59	7,98	49,14	307,04	11,3	9,09	58,43	360,88
Второй завтрак										
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8
Итого за второй завтрак:	200	200	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8
Обед										
Икра свекольная	30	50	0,45	1,08	2,55	21,6	0,75	1,8	4,25	36
Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1,06	2,97	4,74	53,85	1,41	3,96	6,32	71,8
Каша перловая рассыпчатая	110	130	3,14	3,44	21,99	131,47	3,71	4,06	25,98	155,35
Печень по-строгановски	55	80	7,29	6,18	1,94	101,75	10,61	8,98	2,82	148
Компот из свежих плодов или ягод	150	200	0,07	0,07	8,32	34,5	0,1	0,1	11,1	46
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95
Итого за обед:	535	710	14,25	14,18	59,3	435,13	19,38	19,45	75,17	572,1
Уплотненный полдник										
Пудинг из творога паровой	140	160	17,62	6,31	28,67	103,05	20,13	7,21	32,77	117,78
Молоко сгущенное	20	30	1,44	1,7	11,1	65,4	2,16	2,55	16,65	98,1
Молоко кипяченое	170	200	4,99	4,25	8,16	90,95	5,8	5	9,6	107
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Пряники	40	50	2,36	1,88	30	146,4	2,95	2,35	37,5	183
Итого за уплотненный полдник:	400	480	28,78	14,44	92,42	475,94	34,2	17,51	115,84	599,4
Итого за день:	1485	1790	53,62	36,60	221,06	1302,91	65,88	46,05	269,64	1617,18
Среднее значение за период:	1477	1795	44,69	41,22	196,96	1304,41	54,59	50,95	239,73	1604,12

Сезон: весна / лето

Неделя 2

День 1

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 до 3 лет				Возрастная категория: от 3 до 7 лет			
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть (ккал)	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть (ккал)
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы	
Завтрак										
Каша жидкая (пшеничная) с маслом	160	170	3,36	6,72	20,96	161,6	3,57	7,14	22,27	171,7
Сыр (порциями)	10	10	2,32	2,95	0	36	2,32	2,95	0	36
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	150	180	1,05	1,2	13,01	66,99	1,26	1,44	16,91	80,39
Итого за завтрак:	350	400	9,1	11,17	48,46	334,73	10,31	11,93	58,5	381,61
Второй завтрак										
Плоды или ягоды свежие (груши)	100	120	0,4	0,3	10,3	47	0,48	0,36	12,36	56,4
Итого за второй завтрак:	100	120	0,4	0,3	10,3	47	0,48	0,36	12,36	56,4
Обед										
Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	50	0,33	0,06	1,14	6,6	0,55	0,1	1,9	11
Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	150	200	3,73	4,93	11,03	102,59	4,98	6,57	14,71	136,78
Капуста тушеная	110	130	2,24	4,05	8,68	84,7	2,65	4,78	10,26	100,1
Рулет из говядины с луком и яйцом	50	70	6,01	4,88	4,63	86,5	8,41	6,83	6,48	121,1
Компот из апельсинов или мандаринов	150	200	0,34	0,07	25,49	105,9	0,45	0,1	33,98	141,2
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95
Итого за обед:	530	700	14,89	14,43	70,73	478,25	19,84	18,93	92,03	625,13
Уплотненный полдник										
Икра баклажанная	30	50	0,39	0,51	1,2	10,5	0,65	0,85	2	17,5
Запеканка (рулет) картофельная с мясом или субпродуктами	130	160	8,27	5,08	22,2	167,37	10,18	6,25	27,33	206
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Печенье	20	30	1,5	1,96	14,88	83	2,25	2,94	22,32	124,5
Итого за уплотненный полдник:	410	480	13,53	7,85	72,97	415,81	17,24	9,75	91,17	526,32
Итого за день:	1390	1700	37,92	33,75	202,46	1275,79	47,87	40,97	254,06	1589,46
Среднее значение за период:	1462,5	1779,17	43,56	39,98	197,88	1299,64	53,47	49,29	242,12	1601,68

Сезон: весна / лето

Неделя 2

ВТОРНИК

День 2

Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 до 3 лет				Возрастная категория: от 3 до 7 лет			
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы	
Завтрак										
Каша жидкая (рисовая) с маслом	150	170	1,65	6,15	15,75	129	1,87	6,97	17,85	146,2
Яйца вареные	40	40	5,08	4,6	0,28	63	5,08	4,6	0,28	63
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Чай с молоком (1 вариант)	150	200	1,05	1,2	13	66,99	1,4	1,6	17,34	89,32
Итого за завтрак:	370	450	10,15	12,25	43,52	329,13	11,51	13,57	54,79	392,04
Второй завтрак										
Плоды или ягоды свежие (бананы)	80	100	1,2	0,4	16,8	76,8	1,5	0,5	21	96
Итого за второй завтрак:	80	100	1,2	0,4	16,8	76,8	1,5	0,5	21	96
Обед										
Салат "Летний"	30	50	0,75	1,57	1,95	30,45	1,26	2,63	3,26	50,75
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	170/30	4,31	3,43	9,34	93,01	7,47	5,41	10,68	130,91
Макаронные изделия отварные с маслом	110	130	4	4,24	22,33	143,5	4,73	5,01	26,4	169,62
Котлеты, биточки шницели из говядины	50	70	5,21	6,43	5,09	102,5	7,29	9	7,12	143,5
Компот из свежих плодов или ягод	150	180	0,07	0,07	8,32	34,5	0,09	0,09	9,99	41,4
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95
Итого за обед:	545	680	16,58	16,18	69,29	495,92	23,64	22,69	82,15	651,13
Уплотненный полдник										
Винегрет овощной с фасолью	30	50	0,52	2,14	1,8	28,56	0,86	3,57	3,01	47,6
Пюре картофельное	110	130	2,25	3,52	14,99	100,65	2,65	4,16	17,71	119
Рыба, запеченная с яйцом	50	70	0,35	1,45	4,25	51	0,49	2,03	5,95	71,4
Напиток апельсиновый или лимонный	150	180	0,07	0	18,15	69,75	0,09	0	21,78	83,7
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Манник	30	30	1,66	1,54	9,32	57,92	1,66	1,54	9,32	57,92
Итого за уплотненный полдник:	400	500	7,22	8,95	63	378,02	8,91	11,7	77,09	473,14
Итого за день:	1395	1730	35,15	37,78	192,61	1279,87	45,56	48,46	235,03	1612,31
Среднее значение за период:	1452,86	1772,14	42,36	39,66	197,12	1296,82	52,34	49,17	241,11	1603,20

Сезон: весна / лето

Неделя 2

СРЕДА

День 3

Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 года до 3 лет				Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет			
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы	
Завтрак										
Суп молочный с макаронными изделиями	165	175	3,61	3,13	11,85	99	3,83	3,32	12,57	105
Масло (порциями)	5	10	0,04	3,62	0,06	33	0,08	7,24	0,12	66
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Какао с молоком	150	180	3,05	2,65	13,18	88,95	3,67	3,18	15,82	106,74
Итого за завтрак:	350	405	9,07	9,7	39,58	291,09	10,74	14,14	47,83	371,26
Второй завтрак										
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8
Итого за второй завтрак:	200	200	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8
Обед										
Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	50	0,21	0,03	0,57	3,6	0,35	0,05	0,95	6
Суп картофельный с клецками	150/20	170/30	2,95	3,5	14,87	113,59	3,64	4,24	18,17	138,65
Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	150	200	9	8,4	14,55	174	12	11,2	19,4	232
Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,33	0,015	20,83	84,75	0,44	0,02	27,77	113
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95
Итого за обед:	540	700	14,73	12,385	70,58	467,9	19,23	16,06	90,99	604,6
Уплотненный полдник										
Пудинг из творога с рисом	130	150	14,27	3,5	18,74	163,59	16,47	4,03	21,62	188,76
Соус молочный сладкий	20	30	0,5	1,06	3,26	24,7	0,76	1,6	4,9	37,05
Кисломолочный напиток	180	200	5,22	4,5	7,2	90,9	5,8	5	8	101
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Сдоба обыкновенная	40	50	3,2	1,12	19,12	99,2	4	1,4	23,9	124
Итого за уплотненный полдник:	400	470	25,56	15,58	62,81	448,53	30,19	12,43	77,74	544,33
Итого за день:	1490	1775	50,36	37,665	193,17	1292,32	61,16	42,63	236,76	1604,99
Среднее значение за период:	1457,50	1772,50	43,36	39,41	196,63	1296,26	53,44	48,35	240,57	1603,42

Сезон: весна / лето

Неделя 2

ЧЕТВЕРГ

День 4

Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 до 3 лет				Возрастная категория: от 3 до 7 лет			
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы	
Завтрак										
Каша ячневая молочная вязкая	160	170	5,77	5,33	31,62	197,49	6,13	5,66	33,6	209,83
Повидло, джем, варенье (порциями)	10	15	0,04	0	6,5	26,2	0,06	0	9,75	39,3
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	150	180	1,05	1,2	13,01	66,99	1,26	1,44	15,61	80,39
Итого за завтрак:	350	405	9,23	6,83	65,62	360,82	10,61	7,5	78,28	423,04
Второй завтрак										
Фрукты или ягоды свежие (виноград)	100	120	0,6	0,6	15,4	72	0,72	0,72	18,48	86,4
Итого за второй завтрак:	100	120	0,6	0,6	15,4	72	0,72	0,72	18,48	86,4
Обед										
Салат из свеклы с сыром и чесноком	30	50	1,4	2,82	2,16	39,57	2,33	4,69	3,59	65,95
Рассольник "Домашний"	150	200	1,5	3,04	5,51	55,35	2	4,06	7,34	73,8
Плов по-узбекски	130	160	9,36	12,35	29,51	271,7	11,52	15,2	36,32	334,4
Компот из свежих плодов или ягод	150	180	0,075	0,075	8,32	34,5	0,09	0,09	9,99	41,4
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95
Итого за обед:	500	640	14,575	18,725	65,26	493,08	18,74	24,59	81,94	630,5
Уплотненный полдник										
Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	50	0,33	0,06	1,14	6,6	0,55	0,1	1,9	11
Омлет натуральный	130	150	11,2	17	2,8	208	12,92	19,61	3,23	240
Напиток из шиповника	180	200	0,61	0	18,9	42,18	0,68	0	21,01	46,87
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Яблоки печеные	50	65	0,2	0,135	10	42	0,26	0,17	13	54,6
Итого за уплотненный полдник:	420	505	14,71	17,495	47,33	368,92	17,57	20,28	58,46	445,99
Итого за день:	1370	1670	39,115	43,65	193,61	1294,82	47,64	53,09	237,16	1585,93
Среднее значение за период:	1447,78	1761,11	42,89	39,88	196,29	1296,10	52,80	48,88	240,19	1601,48

Сезон: весна / лето

Неделя 2

ПЯТНИЦА

День 5

Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 года до 3 лет				Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет			
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы	
Завтрак										
Каша вязкая (гречневая) с маслом	140	160	4,2	6,58	21,7	168	4,8	7,52	24,8	192
Масло (порциями)	5	10	0,04	3,62	0,06	33	0,08	7,24	0,12	66
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Чай с молоком (1 вариант)	180	200	1,26	1,44	15,6	80,39	1,4	1,6	17,34	89,32
Итого за завтрак:	355	410	7,87	11,94	51,85	351,53	9,44	16,76	61,58	440,84
Второй завтрак										
Плоды или ягоды свежие (апельсины)	100	120	0,9	0,2	8,1	37,8	1,08	0,24	9,72	45,36
Итого за второй завтрак:	100	120	0,9	0,2	8,1	37,8	1,08	0,24	9,72	45,36
Обед										
Икра кабачковая	50	60	0,4	0,9	2	18	0,48	1,08	2,4	21,6
Борщ с капустой и картофелем	150	200	1,08	2,95	6,55	62,25	1,44	3,94	8,74	83
Пюре картофельное	110	130	2,25	3,52	14,99	100,65	2,65	4,16	17,71	119
Рыба филе отварная	70	100	4,04	0,48	0,4	53,5	5,77	0,68	0,57	76,43
Соус польский	30	50	0,75	6,16	0,82	59,33	1,25	10,26	1,37	98,88
Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	200	0,3	0,068	26,86	109,98	0,34	0,076	29,85	122,2
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95
Итого за обед:	630	790	11,06	14,518	71,38	495,67	14,73	20,746	85,34	636,06
Уплотненный полдник										
Морковная запеканка с творогом	130	160	10,72	9,51	25,33	236,6	13,19	11,7	31,17	291,2
Повидло, джем, варенье (порциями)	10	15	0,04	0	6,5	26,2	0,06	0	9,75	39,3
Кисломолочный напиток	190	200	5,51	4,75	7,6	95,95	5,8	5	8	101
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Булочка Веснушка	45	50	3,51	2,75	21,51	125,1	3,9	3,06	23,9	139