

**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 14.02.2023 №60-О



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

Мегион  
2023 год



Сезон: весна

Неделя 1

## ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 года до 3				Возрастная категория: от 3 лет до 7			
	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	
<b>Завтрак</b>										
Каша жидкая (манная) с маслом	150	160	2,25	6,15	15	129	2,4	6,56	16	137,6
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)	170	180	1,19	1,36	14,74	75,92	1,26	1,44	15,61	80,39
Итого за завтрак:	390	420	10,89	12,41	44,51	338,06	11,9	13	51,21	374,51
<b>Второй завтрак</b>										
Фрукты 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
<b>Обед</b>										
Икра кабачковая для детского питания	40	60	0,48	1,89	3,08	31	0,72	2,82	4,62	47
Суп с крупой и томатом	150	200	1,87	3,1	8,94	71,25	2,5	4,14	11,92	95
Картофель отварной	110	130	2,1	3,17	16,88	104,39	2,48	3,74	19,94	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	14,04	0,16	1,12	1,57	16,85
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:	605	750	11,59	14,06	79,99	493,41	14,86	18,45	97,24	615,24
<b>Уплотненный» полдник</b>										
Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	50	0,28	0,04	0,76	4,8	0,35	0,5	0,95	6
Макароны, запеченные 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
Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	200	1,22	0	26,12	104,57	1,36	0	29,02	116,19
Коржик молочный	20	40	0,93	1,63	8,27	51,33	1,87	3,27	16,53	102,67
Итого за уплотненный полдник:	400	480	11,49	10,03	76,42	437,54	14,47	13,47	96,72	556,88
<b>Итого за день:</b>	1495	1770	34,37	36,9	210,72	1316,01	41,71	45,4	256,93	1603,03
<b>Среднее значение за период:</b>	1495	1770	34,37	36,9	210,72	1316,01	41,71	45,4	256,93	1603,03

Сезон: весна

Неделя 1

ВТОРНИК

День 2

Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 года до 3				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			Энерг. цен-ть (ккал)
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>										
Суп молочный с крупой	160	180	3,96	4,85	14,9	118,84	4,45	5,46	16,76	133,69
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Повидло, джем, варенье (порциями)	10	15	0,04	0	6,5	26,2	0,06	0	9,75	39,3
Какао с молоком	150	200	3,06	2,65	13,18	88,95	4,08	3,54	17,58	118,6
Итого за завтрак:	350	435	9,43	7,8	49,07	304,13	11,75	9,4	63,41	385,11
<b>Второй завтрак</b>										
Фрукты 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
<b>Обед</b>										
Салат "Мозайка"	40	60	0,64	2,6	3,64	45,6	0,9	4,5	5,5	68
Суп картофельный с бобовыми	150	200	1,4	2,33	8,17	59,27	1,87	3,11	10,89	79
Голубцы ленивые	180	200	11,81	12,04	8,87	191,18	13,12	13,38	9,86	212,42
Соус сметанный	30	50	0,42	1,5	1,76	22,23	0,7	2,5	2,93	37,05
Напиток яблочный	150	200	0	0	19,8	79	0	0	26,4	106
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	16,51	18,91	62	489,24	19,39	24,04	80,28	617,42
<b>Уплотненный полдник</b>										
Салат из свеклы с чесноком	30	50	0,42	3,02	2,77	39,98	0,7	5,04	4,61	66,64
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	60	90	5,85	2,97	2,28	63	8,77	4,45	3,42	94,5
Напиток из шиповника	150	200	0,51	0	15,76	35,15	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
Ватрушка с повидлом	45	50	2,62	1,05	26,1	124,5	2,92	1,17	29	138,33
Итого за уплотненный полдник	425	560	14,02	10,86	76,39	433,42	18,88	15,22	95,07	558,86
Итого за день	1465	1875	40,36	37,87	197,76	1273,79	50,5	49,02	251,12	1617,79
Среднее значение за период:	1480	1822,5	37,365	37,385	204,24	1294,9	46,105	47,21	254,025	1610,41

Сезон: весна

Неделя 1

СРЕДА

День 3

Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 года				Возрастная категория: от 3 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	углевод ы		белк и	жир ы	углевод ы		
<b>Завтрак</b>											
Каша жидкая (пшеничная) с сахаром	150	180	3,3	0,9	28,05	136,5	3,96	1,08	33,66	163,8	Т-к
Сыр ( порциями)	10	10	2,32	2,95	0	36	2,32	2,95	0	36	Т-к
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-к
Чай с молоком (1 вариант)	160	180	1,12	1,28	13,87	71,46	1,26	1,44	15,6	80,39	Т-к
Итого за завтрак:	350	410	9,11	5,43	56,41	314,1	10,7	5,87	68,58	373,71	
<b>Второй завтрак</b>											
Фрукты свежие (бананы)	80	100	1,2	0,4	16,8	76,8	1,5	0,5	21	96	Т-к
Итого за второй завтрак:	80	100	1,2	0,4	16,8	76,8	1,5	0,5	21	96	
<b>Обед</b>											
Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	50	0,33	0,06	1,14	6,6	0,55	0,1	1,9	11	Т-к
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1,61	1,7	1,22	70,95	2,15	2,27	1,63	94,6	Т-к
Рагу из овощей	110	150	2	7,98	12,11	128,24	2,72	10,88	16,51	174,87	Т-к
Суфле из птицы	50	80	6,44	6,38	2,19	91,87	10,3	10,2	3,5	147	Т-к
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8	Т-к
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95	Т-к
Итого за обед:	580	730	13,62	16,56	56,62	474,42	19,52	24	68,44	627,22	
<b>Уплотненный полдник</b>											
Вареники ленивые отварные	130	150	16,33	8	16,31	203	18,84	9,23	18,82	234,23	Т-к
Соус молочный сладкий	30	50	0,76	1,6	4,9	37,05	1,27	2,67	8,16	61,75	Т-т
Кисломолочный напиток	170	200	4,93	4,25	6,8	85,85	5,8	5	8	101	Т-к
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-к
Фрукты свежие (яблоки)	50	70	0,2	0,2	4,9	23,5	0,28	0,28	6,86	32,9	Т-к
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:	1420	1750	48,52	36,74	177,23	1284,86	61,07	47,95	219,18	1620,33	
Среднее значение за период:	1460	1798,3	41,083	37,17	195,24	1291,55	51,09	47,46	242,41	1613,72	

Сезон: весна

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	углевод	
<b>Завтрак</b>										
Каша вязкая ("Геркулес") с сахаром	150	170	4,2	10,95	27	145,5	4,76	12,41	30,6	164,9
Масло (порциями)	5	5	0,04	3,62	0,06	33	0,04	3,62	0,06	33
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	200	1,15	1,32	14,31	73,69	1,4	1,6	17,35	89,32
Итого за завтрак:	350	415	7,76	16,19	55,86	322,33	9,36	18,03	67,33	380,74
<b>Второй завтрак</b>										
Фрукты 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
<b>Обед</b>										
Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	50	0,21	0,03	0,57	3,6	0,35	0,5	0,95	6
Свекольник	150	200	1,16	3,8	7,53	62,5	1,54	5,07	8,04	83,32
Мясо духовое	140	170	10,1	24,51	11,98	310,5	12,27	29,77	14,56	377
Компот из свежих плодов и ягод	150	200	0,075	0,075	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:	510	670	13,79	28,86	48,16	503,06	17,06	35,99	59,35	627,27
<b>Уплотненный полдник</b>										
Салат из свежих помидоров с перцем	30	50	0,3	1,83	1,29	22,8	0,5	3,05	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, пюре картофельное, капуста тушеная)	110	130	2,57	4,47	14,23	107,8	3,03	5,29	16,81	140
Чай с лимоном	190	200	0,28	0,09	9,02	38	0,3	0,1	9,5	40
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:	450	540	14,13	9,32	71,63	427,14	18,69	12,24	88,92	553,32
Итого за день:	1410	1745	36,58	54,57	183,75	1290,33	46,19	66,5	225,32	1606,69
Среднее значение за период:	1447,5	1785	39,96	41,52	192,365	1291,25	49,868	52,218	238,138	1611,96

Сезон: весна

Неделя 1

ПЯТНИЦА

День 5

Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1года				Возрастная категория: от 3 лет до				
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть	
			белки	жиры	углевод ы		белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак</b>											
Каша ячневая молочная вязкая	140	160	4,94	4,55	27	168,59	5,64	5,2	30,86	192,68	T-
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52	T-
Чай с молоком (1 вариант)	180	200	1,26	1,44	15,6	80,39	1,4	1,6	17,34	89,32	T-
Итого за завтрак:	350	400	8,57	6,29	57,09	319,12	10,2	7,2	67,52	375,52	
<b>Второй завтрак</b>											
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8	T-
Итого за второй завтрак:	200	200	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8	
<b>Обед</b>											
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	T-
Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1,06	2,97	4,74	53,85	1,41	3,96	6,32	71,8	T-
Каша перловая рассыпчатая	110	130	3,14	3,44	21,99	131,47	3,71	4,06	25,98	155,35	T-
Печень по-строгановски	55	80	7,29	6,18	1,94	101,75	10,61	8,98	2,82	148	T-
Напиток морковно-апельсиновый	150	200	0,67	0,07	11,1	48	0,9	0,1	14,8	64	T-
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95	T-
Итого за обед:	535	710	15,8	15,92	61,69	466,6	21,76	22,34	78,21	620,05	
<b>Уплотненный полдник</b>											
Пудинг из творога паровой	140	160	17,62	6,31	28,67	103,05	20,13	7,21	32,77	117,78	T-
Молоко сгущенное	20	30	1,44	1,7	11,1	65,4	2,16	2,55	16,65	98,1	T-
Молоко кипяченое	170	200	4,93	4,25	8,16	90,95	5,8	5	9,6	107	T-
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52	T-
Пирог открытый	40	50	2,48	1,29	22,85	112,8	3,1	1,61	28,56	141	T-
Итого за уплотненный полдник:	400	480	28,84	13,85	85,27	442,34	34,35	16,77	106,9	557,4	
Итого за день:	1485	1790	54,21	36,06	224,25	1312,86	67,31	46,31	272,83	1637,77	
Среднее значение за период:	1455	1786	42,81	40,427	198,74	1295,57	53,36	51,036	245,076	1617,12	

Сезон: весна  
Неделя 2  
День 1

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 до 3				Возрастная категория: от 3 до 7				
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть (ккал)	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть	
			белки	жиры	углевод		белки	жиры	углево		
<b>Завтрак</b>											
Каша жидкая (пшеничная) с маслом	150	170	3,15	6,3	19,65	151,5	3,57	7,14	22,27	171,7	Т-к№311 сб
Повидло, джем, варенье (порциями)	10	15	0,04	0	6,5	26,2	0,06	0	9,75	39,3	Т-к№86ед/с
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-к№ПР сб
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	160	200	1,12	1,28	13,88	71,46	1,4	1,6	17,35	89,32	Т-к №259 П
Итого за завтрак:	350	425	6,68	7,88	54,52	319,3	8,19	9,14	68,69	393,84	
<b>Второй завтрак</b>											
Фрукты свежие (яблоки)	100	120	0,4	0,4	9,8	47	0,48	0,48	11,76	56,4	Т-к№82ед/с
Итого за второй завтрак:	100	120	0,4	0,4	9,8	47	0,48	0,48	11,76	56,4	
<b>Обед</b>											
Салат из картофеля с помидорами	30	60	0,51	1,6	3,43	30,12	1,01	3,19	6,85	60,24	Т-к№25 сб/л
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	Т-к№63 Пер
Капуста тушеная	110	130	2,24	4,05	8,68	84,7	2,65	4,78	10,26	100,1	Т-к№139 сб
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	Т-к№277 сб
Напиток апельсиновый или лимонный	150	200	0,07	0	18,15	69,75	0,1	0	24,2	93	Т-к№699 сб
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95	Т-к№ПР сб
Итого за обед:	530	710	14,8	15,9	65,68	465,62	19,95	21,92	87,2	626,17	
<b>Уплотненный полдник</b>											
Салат из свеклы с зеленым горошком	30	50	0,5	1,25	2,46	23,13	0,83	2,09	4,1	38,55	Т-к№35 сб/л
Запеканка картофельная с мясом или печенью	130	160	8,27	5,08	22,2	167,37	10,18	6,25	27,33	206	Т-к№308 сб
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8	Т-к№389 сб
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-к№ПР сб
Печенье	20	35	1,5	1,96	14,88	83	2,62	3,43	26,04	145,25	Т-к№582ед/л
Итого за уплотненный полдник:	410	485	13,64	8,59	74,23	428,44	17,79	12,17	96,99	568,12	
Итого за день:	1390	1740	35,52	32,77	204,23	1260,36	46,41	43,71	264,64	1644,5	
Среднее значение за период:	1444,2	1778	41,593	39,151	199,66	1289,7	52,198	49,815	248,34	1621,7	

Сезон: весна  
Неделя 2  
День 2

**ВТОРНИК**

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		
<b>Завтрак</b>											
Каша жидкая (рисовая) с маслом	150	170	1,65	6,15	15,75	129	1,87	6,97	17,85	146,2	T-1
Масло (порциями)	5		0,04	3,62	0,06	33					T-1
Яйца вареные		✓					5,08	4,6	0,28	63	T-1
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52	T-1
Чай с молоком (1 вариант)	170	200	1,19	1,36	14,74	75,92	1,4	1,6	17,34	89,32	T-1
Итого за завтрак:	355	410	5,25	11,43	45,04	308,06	11,51	13,57	54,79	392,04	
<b>Второй завтрак</b>											
Фрукты свежие (бананы)	80	100	1,2	0,4	16,8	76,8	1,5	0,5	21	96	T-1
Итого за второй завтрак:	80	100	1,2	0,4	16,8	76,8	1,5	0,5	21	96	
<b>Обед</b>											
Икра морковная	30	50	0,42	1,14	1,95	19,8	0,7	1,9	3,25	33	T-1
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	T-1
Макаронные изделия отварные с маслом	110	130	4	4,24	22,33	143,5	4,73	5,01	26,4	169,62	T-1
Котлеты, биточки шницели	50	70	5,21	6,43	5,09	102,5	7,29	9	7,12	143,5	T-1
Компот из свежих плодов и ягод	150	180	0,075	0,075	8,32	34,5	0,09	0,09	9,99	41,4	T-1
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95	T-1
Итого за обед:	545	680	16,255	15,755	66,79	485,27	23,08	21,96	82,14	633,38	
<b>Уплотненный полдник</b>											
Винегрет овощной с фасолью	30	50	0,52	2,14	1,8	28,56	0,86	3,57	3,01	47,6	T-1
Пюре картофельное	110	130	2,25	3,52	14,99	100,65	2,65	4,16	17,71	119	T-1
Рыба, запеченная с яйцом	50	90	0,35	1,45	4,25	51	0,63	2,61	7,65	91,8	T-1
Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	150	180	0,26	0,08	17,71	73,8	0,31	0,01	21,25	88,56	T-1
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52	T-1
Хлебец "Калорийный"	30	30	3,03	3,39	19,46	117,24	3,03	3,39	19,46	117,24	T-1
Итого за уплотненный полдник:	400	520	8,78	10,88	72,7	441,39	10,64	14,14	88,4	557,72	
Итого за день:	1380	1710	31,485	38,465	201,33	1311,52	46,73	50,17	246,33	1679,14	
Среднее значение за период:	1435,00	1768,57	40,15	39,05	199,90	1292,82	51,42	49,87	248,05	1629,90	



Сезон: весна

Неделя 2

СРЕДА

День 3

Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 года до				Возрастная категория: от 3 лет до 7			
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет	Пищевые вещества			Энергет. цен-ть	Пищевые ещества			Энергет. цен-ть
			белки	жиры	углевод ы		белки	жиры	углевод лы	
<b>Завтрак</b>										
Суп молочный с макаронными изделиями	165	175	3,61	3,13	11,85	99	3,83	3,32	12,57	105 Т
Повидло, джем, варенье (порциями)	10	15	0,04	0	6,5	26,2	0,06	0	9,75	39,3 Т
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52 Т
Какао с молоком	150	200	3,06	2,65	13,18	88,95	4,08	3,54	17,58	118,6 Т
Итого за завтрак:	355	430	9,08	6,08	46,02	284,29	11,13	7,26	59,22	356,42
<b>Второй завтрак</b>										
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8 Т
Итого за второй завтрак:	200	200	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8
<b>Обед</b>										
Кукуруза с яйцом и луком	30	50	0,99	1,92	0,66	24	1,65	3,2	1,1	40 Т
Суп картофельный с клецками	150/20	170/30	2,95	3,5	14,87	113,59	3,64	4,24	18,17	138,65 Т
Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	150	180	9	8,4	14,55	174	10,8	10,08	17,46	208,8 Т
Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33	0,015	20,83	84,75	0,44	0,02	27,77	113 Т
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95 Т
Итого за обед:	540	700	15,51	14,275	70,67	488,3	19,33	18,09	89,2	615,4
<b>Уплотненный полдник</b>										
Пудинг из творога с рисом	130	150	14,27	3,5	18,74	163,59	16,47	4,03	21,62	188,76 Т
Соус молочный сладкий	30	30	0,76	1,6	4,9	37,05	0,76	1,6	4,9	37,05 Т
Кисломолочный напиток	180	200	5,22	4,5	7,2	90,9	5,8	5	8	101 Т
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52 Т
Шанежка наливная	30	50	2,28	2,04	12,54	78	3,8	3,4	20,9	130 Т
Итого за уплотненный полдник:	400	470	24,9	11,94	57,87	439,68	29,99	14,43	74,74	550,33
Итого за день:	1495	1800	50,49	32,295	194,76	1297,07	61,45	39,78	243,36	1606,95
Среднее значение за период:	1442,50	1772,50	41,44	38,21	199,25	1293,35	52,67	48,61	247,46	1627,03

Сезон: весна

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	углевод	
<b>Завтрак</b>										
Каша "Дружба"	160	180	4,06	5,15	21,54	148,76	4,56	5,79	24,23	167,35
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	200	1,05	1,2	13	66,99	1,4	1,6	17,35	89,32
Итого за завтрак:	350	430	9,8	9,6	49,03	321,89	11,44	10,74	60,9	386,19
<b>Второй завтрак</b>										
Фрукты 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
<b>Обед</b>										
Салат "Степной"	30	60	0,5	1	2,45	22,2	1	2	4,9	45
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
Напиток морковно-яблочный	150	200	0,45	0,07	11,05	46,63	0,6	0,09	14,74	62,18
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	670	14,05	16,9	68,28	487,84	17,92	21,9	88	630,33
<b>Уплотненный полдник</b>										
Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	50	0,28	0,04	0,76	4,8	0,35	0,5	0,95	6
Омлет натуральный	130	150	11,2	17	2,8	208	12,92	19,61	3,23	240
Чай с сахаром	170	200	0,17	0,08	7,9	32,3	0,2	0,1	9,3	38
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,49	70,14	3,16	0,4	19,32	93,52
Булочка "Осенняя"	40	60	2,69	3,99	13,38	118,67	4,03	5,98	20,07	178
Итого за уплотненный полдник:	410	500	16,71	21,41	39,33	433,91	20,66	26,59	52,87	555,52
Итого за день:	1360	1720	41,46	48,11	164,74	1281,44	51,1	59,47	211,49	1617,4
Среднее значение за период:	1433,3	1766,67	41,4433	39,308	195,419	1292,03	52,497	49,812	243,467	1625,959

Сезон: весна  
Неделя 2  
День 5

ПЯТНИЦА

Прием пищи / Наименование блюда	Вес блюда		Возрастная категория: от 1 года до 3				Возрастная категория: от 3 лет до 7			
	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	
<b>Завтрак</b>										
Каша вязкая (гречневая) с маслом	140	180	4,2	6,58	21,7	168	5,4	8,46	27,9	216
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:	350	420	7,83	8,32	51,79	318,53	9,96	10,46	64,56	398,84
<b>Второй завтрак</b>										
Фрукты 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
<b>Обед</b>										
Салат из свежих помидоров с перцем	30	50	0,3	1,83	1,29	22,8	0,5	3,05	2,15	38
Борщ с капустой и картофелем	150	200	1,08	2,95	6,56	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
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,24	0,44	19,76	91,96	2,8	0,55	24,7	114,95
Итого за обед:	630	780	11,66	15,38	64,02	475,29	15,41	22,64	75,44	615,06
<b>Уплотненный полдник</b>										
Лапшевник с творогом и соусом	130	155	10,21	4,59	26,28	185,89	12,17	5,47	31,33	221,63
Повидло, джем, варенье (порциями)	10	20	0,04	0	6,5	26,2	0,08	0	13	52,4
Молоко кипяченое	160	200	4,64	4	7,68	85,6	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
Яблоки печеные	70	100	0,28	0,19	14	58,8	0,4	0,27	20	84
Итого за уплотненный полдник:	400	515	17,54	9,08	68,95	426,63	21,61	11,14	93,25	558,55
Итого за день:	1480	1835	37,43	33,08	195,06	1267,45	47,46	44,6	245,61	1628,85
Среднее значение за период:	1438	1773,5	41,04	38,69	195,383	1289,569	51,993	49,291	243,681	1626,248