

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Новосибирска  
«Детский сад № 174 «Сказка»

---

УТВЕРЖДАЮ:



Заведующий МБДОУ д/с № 174 «Сказка»  
М.К. Войтенко

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ДЕТИ от 3-х до 7 лет**

**2023-2024 учебный год**

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная группа 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак							
	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	180	6,696	7,263	31,752	219,51	230
	<b>Кофейный напиток на сгущеном молоке</b>	180	2,28	2,76	17,04	102,84	252
	<b>Сыр полутвердый (порциями)</b>	12,6	3,36	3,57	0	46,305	75
	<b>Масло сливочное(порционно)</b>	5	0,05	3,6	0,07	33,1	111
	<b>Батон</b>	30	2,4	1,38	16,8	89,7	2
	Итого за завтрак	407,6	14,786	18,573	65,662	491,455	
завтрак №2							
	<b>Напиток "Витошка "</b>	125	0	0	11,8	50	509
	<b>Яблоки</b>	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак №2	225	0,4	0,4	21,6	97	
обед							
	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	200	1,52	5,33	8,65	88,89	27
	<b>Котлета мясная из говядины</b>	70	10,4	7,7	10,1	151	282
	<b>Соус молочный к блюдам</b>	20	0,3	1,8	1,974	26,6	218
	<b>Каша Гречневая рассыпчатая</b>	120	6,9	4,3	3,6	211,1	202
	<b>Компот из плодов и ягод сушеных курага</b>	180	0,29	0	20,3	81,9	494

**Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная группа 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	5
	<b>Сметана</b>	8	0,28	1,2	0,28	12,8	5
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	2,37	1,5	14,52	71,7	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,37	0,3	14,5	52	3
	Итого за обед	663	24,43	22,13	73,924	695,99	
полдник							
	<b>Чай с молоком</b>	200	2,778	2,556	13,223	87,223	262
	<b>Пряник с начинкой</b>	50	2,5	3	37,5	150	10
	Итого за полдник	250	5,278	5,556	50,723	237,223	
ужин							
	<b>Запеканка картофельная с печенью</b>	200	9,73	4,977	25,883	187,059	291
	<b>Соус сметанный с томатом</b>	30	0,52	1,49	2,1	24	355
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,11	0	10,8	43,7	263
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,58	1	9,68	47,8	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,58	0,2	9,667	34,667	3
	Итого за ужин	450	13,52	7,667	58,13	337,226	
Итого за день		1995,6	58,414	54,326	270,039	1800	
Неделя 1 День 2							
завтрак							
	<b>Каша Кукурузная молочная жидкая</b>	185	6,882	7,465	32,634	225,626	230
	<b>Какао с молоком</b>	180	3,3	3,5	23,3	138,5	248

**Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная группа 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Масло сливочное(порционно)</b>	5	0,05	3,6	0,07	33,1	111
	<b>Батон</b>	30	2,4	1,38	16,8	89,7	2
	Итого за завтрак	400	12,63 2	15,945	72,804	486,926	
завтрак №2							
	<b>Соки овощные ,фруктовые и ягодные</b>	170	0,85	0,17	17,17	78,2	501
	Итого за завтрак №2	170	0,85	0,17	17,17	78,2	
обед							
	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	200	2,26	2,29	17,41	99,27	38
	<b>Тефтели из говядины с рисом (“ежики”)</b>	70	7,6	10,3	8,45	105	174
	<b>Сложный гарнир</b>	120	2,829	4,286	17,315	116,4	260
	<b>Кисель из джема</b>	180	0,13	0	34,8	139,8	383
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	5
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	2,37	1,5	14,52	71,7	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,37	0,3	14,5	52	3
	Итого за обед	635	17,55 9	18,676	106,99 5	584,17	
полдник							
	<b>Булочка дорожная</b>	70	4,8	9,3	39,8	402	275
	<b>Снежок</b>	180	5,22	4,5	7,2	90	535
	Итого за полдник	250	10,02	13,8	47	492	
ужин							
	<b>Омлет паровой натуральный</b>	125	11,05 9	19,795	2,221	230,883	223

**Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная группа 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,11	0	10,8	43,7	263
	<b>Банан</b>	100	1,5	0,2	21,8	95	6
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,58	1	9,68	47,8	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,58	0,2	9,667	34,667	3
	Итого за ужин	445	15,829	21,195	54,168	452,05	
Итого за день		1900	56,89	69,786	298,137	1800	
Неделя 1 День 3							
завтрак							
	<b>Каша Овсяная из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая</b>	185	5,856	8,233	23,579	191,827	127
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	180	2,5	2,8	17,7	106,8	253
	<b>Масло сливочное(порционно)</b>	5	0,05	3,6	0,07	33,1	111
	<b>Батон</b>	30	2,4	1,38	16,8	89,7	2
	Итого за завтрак	400	10,806	16,013	58,149	421,427	
завтрак №2							
	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	170	0,85	0,17	17,17	78,2	501
	Итого за завтрак №2	170	0,85	0,17	17,17	78,2	
обед							
	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	200	1,67	5,06	8,51	86,26	56
	<b>Плов с мясом говядины</b>	200	24,33	2069	33,71	418	163

**Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная группа 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Компот из изюма</b>	180	0,288	0	39,186	118,782	239
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	5
	<b>Сметана</b>	8	0,28	1,2	0,28	12,8	5
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	2,37	1,5	14,52	71,7	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,37	0,3	14,5	52	3
	Итого за обед	653	31,308	2077,06	110,706	759,542	
полдник							
	<b>Молоко кипяченое</b>	200	6	6,4	9,4	116	400
	<b>Печенье</b>	50	3,75	9,25	33,5	232,5	26
	Итого за полдник	250	9,75	15,65	42,9	348,5	
ужин							
	<b>Винегрет овощной</b>	150	1,975	4,75	9,75	142	47
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,11	0	10,8	43,7	263
	<b>Груша</b>	100	0,4	0,3	10,3	47	118
	<b>Яйца вареные</b>	20	2,55	2,3	0,15	31,5	267
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,58	1	9,68	47,8	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,58	0,2	9,667	34,667	3
	Итого за ужин	490	8,195	8,55	50,347	346,667	
Итого за день		1963	60,909	2117,443	279,272	1800	
Неделя 1 День 4							
завтрак							
	<b>Каша манная молочная жидкая</b>	185	5,735	78,625	28,759	205,369	227

**Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная группа 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Какао с молоком</b>	180	3,3	3,5	23,3	138,5	248
	<b>Сыр полутвердый (порциями)</b>	12,6	3,36	3,57	0	46,305	75
	<b>Масло сливочное(порционно)</b>	5	0,05	3,6	0,07	33,1	111
	<b>Батон</b>	30	2,4	1,38	16,8	89,7	2
	Итого за завтрак	412,6	14,845	90,675	68,929	512,974	
завтрак №2							
	<b>Соки овощные ,фруктовые и ягодные</b>	170	0,85	0,17	17,17	78,2	501
	Итого за завтрак №2	170	0,85	0,17	17,17	78,2	
обед							
	<b>Суп картофельный с бобовыми (с горохом )</b>	200	1,87	3,11	10,89	79,03	36
	<b>Котлеты из птицы</b>	70	7,7	8,7	5,2	130,2	372
	<b>Соус на бульоне</b>	20	0,067	0,734	0,667	9,867	216
	<b>Макаронные изделия отварные</b>	120	4,4	4,2	28,2	168,8	194
	<b>Компот из смеси сухофруктов (с)</b>	180	0,5	0	25,1	101	241
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	5
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	2,37	1,5	14,52	71,7	115
	<b>Гренки из пшеничного хлеба</b>	30	3,6	0,6	23,1	120	68
	Итого за обед	655	20,507	18,844	107,677	680,597	
полдник							
	<b>Молоко кипяченое</b>	200	6	6,4	9,4	116	400

**Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная группа 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Ватрушка с творогом</b>	80	3,92	0,952	43,872	130,04	289 и 315
	Итого за полдник	280	9,92	7,352	53,272	246,04	
ужин							
	<b>Сельдь</b>	25	10	7	0	90,5	97
	<b>Картофель, тушеный</b>	160	4,374	5,014	23,147	154,667	171
	<b>Чай сладкий с лимоном</b>	180	0,6	0	14,16	55,2	133
	<b>Яблоки</b>	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,58	1	9,68	47,8	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,58	0,2	9,667	34,667	3
	Итого за ужин	505	18,534	13,614	66,454	429,834	
Итого за день		2022,6	64,656	130,655	313,502	1800	
Неделя 1 День 5							
завтрак							
	<b>Каша "Дружба"</b>	185	6,059	7,706	32,459	223,027	84
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	180	2,5	2,8	17,7	106,8	253
	<b>Масло сливочное(порционно)</b>	5	0,05	3,6	0,07	33,1	111
	<b>Батон</b>	30	2,4	1,38	16,8	89,7	2
	Итого за завтрак	400	11,009	15,486	67,029	452,627	
завтрак №2							
	<b>Кисель ВИТОШКА</b>	125	0	0	13,6	55	505



**Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная группа 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за завтрак №2	125			13,6	55	
обед							
	<b>Рассольник Ленинградский</b>	200	4,02	9,04	25,9	119,68	33
	<b>Пюре картофельное</b>	120	2,55	4,8	18,6	128	206
	<b>Компот из плодов и ягод сушеных курага</b>	180	0,29	0	20,3	81,9	494
	<b>Рыба, тушеная в томате с овощами(горбуша)</b>	80	8,24	4,56	4,24	91,2	349
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	5
	<b>Сметана</b>	8	0,28	1,2	0,28	12,8	5
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	2,37	1,5	14,52	71,7	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,37	0,3	14,5	52	3
	Итого за обед	653	20,12	21,4	98,34	557,28	
полдник							
	<b>Чай сладкий с молоком (я)</b>	200	3,534	3,107	15,08	102,667	394
	<b>Вафли</b>	40	1,12	1,32	30,92	140	607
	Итого за полдник	240	4,654	4,427	46	242,667	
ужин							
	<b>Запеканка из творога(с)</b>	120	21	14,4	21	296	237
	<b>Чай с молоком</b>	180	2,5	2,3	11,9	78,5	262
	<b>Груша</b>	100	0,4	0,3	10,3	47	118
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,58	1	9,68	47,8	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,58	0,2	9,667	34,667	3
	<b>Соус молочный (сладкий)</b>	20	0,387	0,9	2,647	20,267	351

**Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная группа 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за ужин	460	27,447	19,1	65,194	524,234	
	Итого за день	1878	63,23	60,413	290,163	1800	
Неделя 2 День 1							
завтрак							
	<b>Каша ячневая молочная вязкая</b>	185	6,688	6,17	36,575	228,355	99
	<b>Какао с молоком сгущенным</b>	180	3,4	3,5	23,4	138,7	250
	<b>Сыр полутвердый (порциями)</b>	12,6	3,36	3,57	0	46,305	75
	<b>Масло сливочное(порционно)</b>	5	0,05	3,6	0,07	33,1	111
	<b>Батон</b>	30	2,4	1,38	16,8	89,7	2
	Итого за завтрак	412,6	15,898	18,22	76,845	536,16	
завтрак №2							
	<b>Напиток "Витошка "</b>	125	0	0	11,8	50	509
	<b>Яблоки</b>	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак №2	225	0,4	0,4	21,6	97	
обед							
	<b>Салат из белокочанной капусты с кукурузой консервированной</b>	50	0,75	5	5,25	67,417	4
	<b>Борщ с фасолью и картофелем</b>	200	2,8	3,7	9,1	81,4	63
	<b>Котлета мясная из говядины</b>	70	10,4	7,7	10,1	151	282

**Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная группа 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Соус с овощами</b>	20	0,407	1,047	1,414	16,734	349
	<b>Рис отварной</b>	120	3,1	4	32,2	180	315
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	5
	<b>Сметана</b>	8	0,28	1,2	0,28	12,8	5
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	2,37	1,5	14,52	71,7	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,37	0,3	14,5	52	3
	Итого за обед	533	22,477	24,447	87,364	633,051	
полдник							
	<b>Молоко кипяченое</b>	200	6	6,4	9,4	116	400
	<b>Пряник с начинкой</b>	50	2,5	3	37,5	150	10
	Итого за полдник	250	8,5	9,4	46,9	266	
ужин							
	<b>Овощное рагу</b>	200	3,1	9,4	13,8	152	137
	<b>Соус молочный к блюдам</b>	20	0,3	1,8	1,974	26,6	218
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,11	0	10,8	43,7	263
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,58	1	9,68	47,8	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,37	0,3	14,5	52	3
	Итого за ужин	450	7,46	12,5	50,754	322,1	
Итого за день		1870,6	54,735	64,967	283,463	1800	
Неделя 2 День 2							
завтрак							
	<b>Каша гречневая вязкая на молоке</b>	185	7,345	7,595	32,496	227,643	213

**Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная группа 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	180	2,5	2,8	17,7	106,8	253
	<b>Масло сливочное(порционно)</b>	5	0,05	3,6	0,07	33,1	111
	<b>Батон</b>	30	2,4	1,38	16,8	89,7	2
	Итого за завтрак	400	12,295	15,375	67,066	457,243	
завтрак №2							
	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	170	0,85	0,17	17,17	78,2	501
	Итого за завтрак №2	170	0,85	0,17	17,17	78,2	
обед							
	<b>Суп картофельный с крупой</b>	200	1,74	2,27	11,4	73,2	80
	<b>Рулет с луком и яйцам(я)</b>	70	8,377	6,907	6,289	121,334	295
	<b>Соус томатный</b>	20	0,227	0,8	1,6	14,867	348
	<b>Капуста тушеная</b>	130	4,68	5,85	24,44	158,6	200
	<b>Кисель из вишни</b>	180	0,12	0	24,72	99,72	378
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	5
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	2,37	1,5	14,52	71,7	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,37	0,3	14,5	52	3
	Итого за обед	665	19,884	17,627	97,469	591,421	
полдник							
	<b>Йогурт</b>	180	73	2,7	10,6	102,6	66
	<b>Крендель сахарный(с)</b>	70	4,9	9,1	39	259	460
	Итого за полдник	250	77,9	11,8	49,6	361,6	

**Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная группа 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ужин							
	<b>Макаронные изделия с тертым сыром</b>	120	10,364	10,91	37,31	272,728	76
	<b>Чай с молоком</b>	180	2,5	2,3	11,9	78,5	262
	<b>Груша</b>	100	0,4	0,3	10,3	47	118
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,58	1	9,68	47,8	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,37	0,3	14,5	52	3
	Итого за ужин	450	17,214	14,81	83,69	498,028	
Итого за день		1935	128,143	59,782	314,995	1800	
Неделя 2 День 3							
завтрак							
	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b>	185	4,736	6,124	30,155	194,343	98
	<b>Какао с молоком</b>	180	3,3	3,5	23,3	138,5	248
	<b>Масло сливочное(порционно)</b>	5	0,05	3,6	0,07	33,1	111
	<b>Батон</b>	30	2,4	1,38	16,8	89,7	2
	Итого за завтрак	400	10,486	14,604	70,325	455,643	
завтрак №2							
	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	170	0,85	0,17	17,17	78,2	501
	Итого за завтрак №2	170	0,85	0,17	17,17	78,2	
обед							
	<b>Салат из свеклы с изюмом</b>	50	0,563	2,5	0,363	49,125	0

**Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная группа 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Рассольник Домашний</b>	200	4,02	9,04	25,9	119,68	32
	<b>Жаркое по-домашнему с мясом птицы</b>	200	26	19,9	28,2	392	173
	<b>Компот из смеси сухофруктов (я)</b>	180	0,48	0	16,08	102,36	241
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	5
	<b>Сметана</b>	8	0,28	1,2	0,28	12,8	5
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	2,37	1,5	14,52	71,7	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,37	0,3	14,5	52	3
	Итого за обед	703	36,083	34,44	99,843	799,665	
полдник							
	<b>Чай сладкий с лимоном</b>	180	0,6	0	14,16	55,2	133
	<b>Пирожок с картофельным фаршем</b>	70	3,693	3,553	27,125	152,688	302/291
	Итого за полдник	250	4,293	3,553	41,285	207,888	
ужин							
	<b>Салат из кукурузы(консервированной)</b>	20	5,5	1,2	1,6	19,85	12
	<b>Омлет с морковью</b>	100	7,92	11,52	5,12	91,92	113
	<b>Чай с молоком</b>	180	2,5	2,3	11,9	78,5	262
	<b>Банан</b>	100	1,5	0,2	21,8	95	6
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,58	1	9,68	47,8	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,37	0,3	14,5	52	3
	Итого за ужин	450	21,37	16,52	64,6	385,07	
Итого за день		1973	73,082	69,287	293,223	1800	

**Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная группа 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 4							
завтрак							
	<b>Каша пшенная молочная вязкая</b>	185	5,587	6,725	31,719	210,123	96
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	180	2,5	2,8	17,7	106,8	253
	<b>Масло сливочное(порционно)</b>	5	0,05	3,6	0,07	33,1	111
	<b>Батон</b>	30	2,4	1,38	16,8	89,7	2
	Итого за завтрак	400	10,537	14,505	66,289	439,723	
завтрак №2							
	<b>Соки овощные ,фруктовые и ягодные</b>	170	0,85	0,17	17,17	78,2	501
	Итого за завтрак №2	170	0,85	0,17	17,17	78,2	
обед							
	<b>Суп из овощей</b>	200	1,54	4,69	10,07	92,19	35
	<b>Гуляш из говядины</b>	70	14,175	15,838	4,375	217	373
	<b>Перловка отварная</b>	120	2,45	2,46	18	102	168
	<b>Компот из изюма</b>	180	0,288	0	39,186	118,782	239
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	5
	<b>Сметана</b>	8	0,28	1,2	0,28	12,8	5
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	2,37	1,5	14,52	71,7	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,37	0,3	14,5	52	3
	Итого за обед	643	23,473	25,988	100,931	666,472	

**Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная группа 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
полдник							
	<b>Сырники из творога</b>	80	14,4	2,72	23,76	177,6	129
	<b>Молоко сгущенное</b>	20	1,4	1,7	112	64	
	<b>Чай с молоком</b>	180	2,5	2,3	11,9	78,5	262
	Итого за полдник	280	18,3	6,72	147,66	320,1	
ужин							
	<b>Тефтели рыбные</b>	60	5,255	3,96	6,72	88,286	146
	<b>Рис ,припущенный с томатом</b>	120	3,156	4,236	32,508	180,636	193
	<b>Чай сладкий с лимоном</b>	180	0,6	0	14,16	55,2	133
	<b>Апельсин</b>	100	0,9	0,2	8,1	47	5
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,58	1	9,68	47,8	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,37	0,3	14,5	52	3
	Итого за ужин	510	13,861	9,696	85,668	470,922	
Итого за день		2003	67,021	57,079	417,718	1800	
Неделя 2 День 5							
завтрак							
	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	180	5,022	5,508	17,757	140,472	44
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	180	2,5	2,8	17,7	106,8	253
	<b>Масло сливочное(порционно)</b>	5	0,05	3,6	0,07	33,1	111
	<b>Яйца вареные</b>	20	2,55	2,3	0,15	31,5	267



**Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная группа 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Батон</b>	30	2,4	1,38	16,8	89,7	2
	Итого за завтрак	415	12,52 2	15,588	52,477	401,572	
завтрак №2							
	<b>Кисель ВИТОШКА</b>	125	0	0	13,6	55	505
	Итого за завтрак №2	125			13,6	55	
обед							
	<b>Салат из белокачанной капусты со свежим огурцом</b>	50	0,667	2,5	4,5	42,917	20
	<b>Свекольник</b>	200	4,64	8,17	8,43	141,3	34
	<b>Оладьи из печени</b>	70	11,8	3,71	14,2	155,4	357
	<b>Соус сметанный</b>	20	0,334	0,367	0,667	25,334	226
	<b>Пюре картофельное</b>	120	2,55	4,8	18,6	128	206
	<b>Компот из плодов и ягод сушеных курага</b>	180	0,29	0	20,3	81,9	494
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	5
	<b>Сметана</b>	8	0,28	1,2	0,28	12,8	5
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	2,37	1,5	14,52	71,7	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,37	0,3	14,5	52	3
	Итого за обед	713	25,30 1	22,547	95,997	711,351	
полдник							
	<b>Молоко кипяченое</b>	200	6	6,4	9,4	116	400
	<b>Вафли</b>	40	1,12	1,32	30,92	140	607
	Итого за полдник	240	7,12	7,72	40,32	256	
ужин							

**Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная группа 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Суп рыбный с консервами (крупа перловая )</b>	200	6,8	6,667	11,334	133,334	87
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,11	0	10,8	43,7	263
	<b>Груша</b>	100	0,4	0,3	10,3	47	118
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,58	1	9,68	47,8	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,37	0,3	14,5	52	3
	Итого за ужин	530	11,26	8,267	56,614	323,834	
Итого за день		2023	56,203	54,122	259,008	1747,757	
Среднее значение за период :		1956,38	68,329	273,786	301,952	1800	