



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Центр образования Смоленский»
(МКОУ «Центр образования Смоленский»)
д. 220, с. Смоленск, Угличского района, Тульской области, 301426
Тел: 487319-81-30
e-mail: smolobn@yandex.ru

« 21.08.2021 г.»

Директор
МКОУ «Центр образования
Смоленский»

И. В. Попович

№ 100-4 от 21.08.2021

**Примерное 16 часов питания обучающихся
дошкольного структурного образовательного
МКОУ «Центр образования Смоленский»
с 1 до 7 лет**

2021 г.

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1	Омлет натуральный	100	6,12	7,2	1,75	96,28	210
Завтрак	Чай с сахаром, лимоном	180	0,11	0,018	13,68	55,32	377
	Бутерброд с маслом	30	2,34	7,76	14,53	139,1	3
2 завтрак	Компот из кураги	180	0,7	0,04	19,87	82,64	348
Итого за завтрак			9,27	15,01	49,83	373,34	
Обед	Салат из свежих помидор	40	0,4	4,08	1,4	44,00	30 (п)
	Суп гороховый на тушеной говядине	200	1,84	3,4	12,10	86,40	102
	Макаронны с маслом	150	5,50	4,57	26,44	168,00	317
	Сосиска молочная отварная	60	6,6	9,34	0,48	112,38	243
	Компот из с/ф	180	0,39	0,06	18,95	77,90	349
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	1
Итого за обед			17,37	21,93	75,21	566,92	
Полдник	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,35	90,49	380
	Зефир	40	1,77	1,41	22,15	109,77	89
Итого за полдник			4,62	3,82	36,50	200,26	
Итого за день:			31,26	40,76	161,54	1140,52	

1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1	Омлет натуральный	90	5,6	6,48	1,58	87,04	210
Завтрак	Чай с сахаром, лимоном	150	0,09	0,015	11,40	46,09	377
	Бутерброд с маслом	25	1,58	5,24	9,81	93,87	3
2 завтрак	Компот из кураги	150	0,58	0,03	15,73	65,51	348
Итого за завтрак			7,85	11,76	38,52	292,51	
Обед	Салат из свежих помидор	40	0,4	4,08	1,4	44,00	30 (п)
	Суп гороховый на тушеной говядине	150	2,62	2,3	10,30	72,38	102
	Макаронны с маслом	120	3,96	6,6	26,16	182,52	317
	Сосиска молочная отварная	60	6,6	9,34	0,48	112,38	243
	Компот из с/ф	150	0,58	0,03	15,73	65,51	348
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
Итого за обед			16,44	22,59	68,83	547,11	
Полдник	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,96	75,41	380
	Зефир	40	1,77	1,41	22,15	109,77	89
Итого за полдник			4,15	3,42	34,11	185,18	
Итого за день:			28,44	37,77	141,46	1024,80	

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2	Каша «Дружба» молочная	200	4,7	6,04	27,41	182,80	175
Завтрак	Какао с молоком	180	4,2	3,6	17,28	118,67	62
	Бутерброд с сыром	50	6,29	8,40	16,96	168,66	3
2 завтрак	Банан	100	0,4	0,4	9,8	47,00	112
Итого за завтрак			15,59	18,44	71,45	517,13	
Обед	Салат «Витаминный»	40	0,51	4,55	4,78	63,00	1 (п)
	Суп вермишелевый на курином мясе	200	10,52	9,35	112,69	220,16	14
	Суфле из свежей рыбы	100	12,62	6,62	25,12	206,25	269
	Компот из свежих яблок	180	0,08	0,08	14,26	58,08	342
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	123
Итого за обед			26,37	21,08	172,69	625,73	
Полдник	Чай с сахаром, лимоном	180	0,11	0,018	13,68	55,32	377
	Узловский круассан	35	2,31	8,40	15,36	144,90	-
Итого за полдник			2,42	8,41	29,04	200,22	
Итого за день:			44,38	47,93	273,18	1343,08	

1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
Неделя 1 День 2	Каша «Дружба» молочная	150	3,05	3,76	16,1	110,70	175
Завтрак	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	62
	Бутерброд с сыром	35	4,33	6,82	12,13	127,33	3
2 завтрак	Банан	100	0,4	0,4	9,8	47,00	112
Итого за завтрак			10,93	13,70	50,99	374,03	
Обед	Салат «Витаминный»	40	0,51	4,55	4,78	63,00	1 (п)
	Суп вермишелевый на курином мясе	150	8,18	7,64	83,53	172,81	14
	Суфле из свежей рыбы	80	10,09	5,29	22,09	165,00	269
	Компот из свежих яблок	150	0,06	0,06	11,55	46,98	342
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	123
Итого за обед			20,82	17,90	133,83	505,47	
Полдник	Чай с сахаром, лимоном	150	0,09	0,015	11,40	46,09	377
	Узловский круассан	35	2,31	8,40	15,36	144,90	-
Итого за полдник			2,40	8,41	26,76	190,99	
Итого за день:			34,15	40,01	211,58	1070,49	

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3	Каша манная молочная	200	4,9	4,0	25,48	157,56	181
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,35	90,49	379
	Бутерброд с маслом	30	2,34	7,76	14,53	139,1	3
2 завтрак	Компот из изюма, кураги	180	0,51	0,07	18,1	86,00	348
Итого за завтрак			10,60	14,24	72,46	473,15	
Обед	Салат из свежих огурцов	40	0,33	4,55	1,03	46,19	31 (п)
	Свекольник на курином мясе со сметаной	200	2,18	4,41	12,09	115,78	145
	Плов на курином мясе	180	25,38	21,25	44,61	307,71	411 (п)
	Компот из свежих груш	180	0,14	0,10	21,67	88,20	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	123
Итого за обед			30,67	30,79	95,24	636,12	
Полдник	Йогурт	150	7,5	4,8	12,75	127,50	530
Итого за полдник			7,5	4,8	12,75	127,50	
Итого за день:			48,77	49,83	180,45	1236,77	

1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3	Каша манная молочная	150	3,59	3,51	15,8	109,45	181
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,96	75,41	379
	Бутерброд с маслом	25	1,58	5,24	9,81	93,87	3
2 завтрак	Компот из изюма, кураги	150	0,42	0,05	16,0	68,33	348
Итого за завтрак			7,96	10,81	53,57	347,06	
Обед	Салат из свежих огурцов	40	0,33	4,55	1,03	46,19	31 (п)
	Свекольник на курином мясе со сметаной	150	1,31	2,65	7,25	69,47	145
	Плов на курином мясе	150	20,30	17	35,69	256,53	416
	Компот из свежих груш	150	0,12	0,09	18,06	73,50	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	123
Итого за обед			24,04	24,65	73,91	503,37	
Полдник	Йогурт	150	7,5	4,8	12,75	127,50	530
Итого за полдник			7,5	4,8	12,75	127,50	
Итого за день:			39,50	40,26	140,23	977,93	

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4	Каша геркулесовая молочная	200	5,84	4,4	22,72	153,84	173
Завтрак	Чай с сахаром, молоком	180	1,82	1,62	14,09	78,05	375, 38
	Бутерброд с сыром	50	6,29	8,40	16,96	168,66	3
2 завтрак	Лимонный напиток	180	-	-	16,7	66,8	1008
Итого за завтрак			13,95	14,42	70,47	467,35	
Обед	Кукуруза	40	3,22	4,77	18,81	130,70	12
	Щи на курином мясе со сметаной	200/10	1,4	5,22	4,72	71,48	88
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,43	4,45	20,01	137,72	171
	Котлета рубленая из филе цыпленка	60	11,22	2,36	9,33	103,00	305
	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	228
	Компот из изюма	180	0,31	0,09	17,39	89,36	348
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	123
Итого за обед			23,70	18,74	88,26	632,20	
Полдник	Чай с сахаром	180	-	-	11,98	47,92	375, 376
	Пряник	40	2,00	2,24	30,52	130,40	
Итого за полдник			2,00	2,24	42,50	178,32	
Итого за день:			39,65	35,40	201,23	1277,87	

1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
Неделя 1 День 4	Каша геркулесовая молочная	150	3,64	2,56	14,77	96,71	173
Завтрак	Чай с сахаром, молоком	150	1,52	1,35	11,90	65,04	378
	Бутерброд с сыром	35	4,33	6,82	12,13	127,33	3
2 завтрак	Лимонный напиток	150	-	-	15,6	62,4	1008
Итого за завтрак			9,49	10,73	54,40	351,48	
Обед	Кукуруза	40	3,22	4,77	18,81	130,70	12
	Щи на курином мясе со сметаной	150	1,4	5,43	4,72	73,35	88
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,49	3,19	15,8	106,84	171
	Котлета рубленая из филе цыпленка	60	11,22	2,36	9,33	103,00	305
	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	228
	Компот из изюма	150	0,26	0,06	16,26	71,13	348
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,32	123
Итого за обед			22,35	17,42	81,84	577,04	
Полдник	Чай с сахаром	150	-	-	9,98	39,92	173
	Пряник	40	2,00	2,24	30,52	130,40	
Итого за полдник			2,00	2,24	40,50	170,32	
Итого за день:			33,84	30,39	176,74	1098,84	

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 1 День 5	Рожки с маслом, сахаром	120	4,54	4,57	35,31	171,84	203
Завтрак	Какао с молоком	180	4,2	3,6	17,28	118,67	496
	Бутерброд с маслом	30	2,34	7,76	14,53	139,1	3
2 завтрак	Компот из свежих яблок	180	0,08	0,08	14,26	58,08	
Итого за завтрак			11,16	16,01	81,38	487,69	
Обед	Салат из зелёного горошка	40	1,19	2,08	2,5	33,44	10
	Суп гречневый на курином мясе	200	4,7	4,63	19,32	134,29	80
	Рагу овощное на курином мясе	180	2,91	15,62	16,43	217,80	621
	Компот из изюма, кураги	180	0,51	0,07	18,1	86,00	348
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	123
Итого за обед			11,95	22,88	72,19	549,77	
Полдник	Кисель	180	1,08	-	25,92	109,08	233
	Булочка домашнему	100	7,5	13,00	60,33	388,33	583 (п)
Итого за полдник			8,58	13,00	86,25	497,41	
Итого за день:			31,69	51,89	239,82	1534,87	

1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
Неделя 1 День 5	Рожки с маслом, сахаром	120	4,54	4,57	35,31	171,84	203
Завтрак	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	108,00	496
	Бутерброд с маслом	25	1,58	5,24	9,81	93,87	3
2 завтрак	Компот из свежих яблок	150	0,06	0,06	11,55	46,98	342
Итого за завтрак			9,33	12,59	69,63	420,69	
Обед	Салат из зелёного горошка	40	1,19	2,08	2,5	33,44	10
	Суп гречневый на курином мясе	150	3,52	3,47	14,49	100,71	80
	Рагу овощное на курином мясе	120	1,92	9,06	10,87	132,79	621
	Компот из изюма, кураги	150	0,42	0,05	16,00	68,33	348
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	123
Итого за обед			9,03	15,02	55,74	392,95	
Полдник	Кисель	150	0,9	-	21,60	90,90	233
	Булочка домашнему	60	4,5	7,8	36,2	233	583 (п)
Итого за полдник			5,40	7,8	57,80	323,90	
Итого за день:			23,76	35,41	183,17	1137,54	

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6	Омлет натуральный	100	6,12	7,2	1,75	96,28	210
Завтрак	Чай с лимоном	180	0,11	0,018	13,68	55,32	377
	Бутерброд с маслом	30	2,34	7,76	14,53	139,1	3
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,10	42,40	389
Итого за завтрак			9,07	14,97	40,06	333,10	
Обед	Салат из свежих помидор	40	0,4	4,08	1,4	44,00	30 (п)
	Суп фасолевый на тушеной говядине	200	4,3	3,9	17,51	105,6	103
	Макаронны с маслом	150	5,50	4,57	26,44	168,00	317
	Печень тушеная в соусе с овощами	50	10,32	5,62	6,98	118,00	82
	Компот из свежих груш	180	0,14	0,10	21,67	88,20	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	123
Итого за обед			23,30	18,75	89,84	602,04	
Полдник	Кофейный напиток со сгущённым молоком	180	2,85	2,41	14,35	90,49	380
	Вафля	40	3,60	13,60	22,40	228,00	
Итого за полдник			6,45	16,01	36,75	318,49	
Итого за день:			38,82	49,73	166,65	1253,63	

1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
Неделя 2 День 6	Омлет натуральный	90	5,6	6,48	1,58	87,04	210
Завтрак	Чай с лимоном	150	0,09	0,015	11,4	46,09	377
	Бутерброд с маслом	25	1,58	5,24	9,81	93,87	3
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,10	42,40	389
Итого за завтрак			7,77	11,73	32,89	269,40	
Обед	Салат из свежих помидор	40	0,4	4,08	1,4	44,00	30 (п)
	Суп фасолевый на тушеной говядине	150	3,2	2,93	13,13	79,20	103
	Макаронны с маслом	100	3,67	3,01	17,63	112,00	317
	Печень тушеная в соусе с овощами	30	6,19	3,37	4,18	70,80	82
	Компот из свежих груш	150	0,12	0,09	18,06	73,50	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	123
Итого за обед			15,56	13,84	66,28	437,18	
Полдник	Кофейный напиток со сгущённым молоком	150	2,37	2,01	11,96	75,41	380
	Вафля	40	3,60	13,60	22,40	228,00	
Итого за полдник			5,97	15,61	34,36	303,41	
Итого за день:			29,30	41,18	133,53	1009,99	

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 2 День 7	Каша пшенная молочная	200	7,8	9,5	35,80	283,60	30
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,35	90,49	379
	Бутерброд с сыром	50	6,29	8,40	16,96	168,66	3
2 завтрак	Компот из свежих груш	180	0,14	0,10	21,67	88,20	372
Итого за завтрак			17,08	20,41	88,78	630,95	
Обед	Сельдь порционно с маслом, луком	40	3,53	4,33	0,60	77,33	24
	Суп картофельный с крупой на курином мясе	200	2,14	2,24	13,41	83,60	80
	Жаркое подомашнему на курином мясе	180	20,5	11,5	20,2	260	163
	Чай с лимоном	180	0,11	0,018	13,68	55,32	377
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	123
Итого за обед			28,92	18,56	63,70	554,49	
Полдник	Чай с сахаром	180	-	-	11,98	47,92	375, 376
	Пирог «Манник» со сгущённым молоком	100/10	4,0	5,83	13,54	99,29	274
Итого за полдник			4,00	5,83	25,52	147,21	
Итого за день:			50,00	44,80	178,00	1332,65	

1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
Неделя 2 День 7	Каша пшеничная молочная	130	5,1	6,1	23,3	184,3	30
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,96	75,41	379
	Бутерброд с сыром	35	4,33	6,82	12,13	127,33	3
2 завтрак	Компот из свежих груш	150	0,12	0,09	18,06	73,50	372
Итого за завтрак			11,92	15,02	65,45	460,54	
Обед	Сельдь порционно с маслом, луком	40	3,53	4,33	0,60	77,33	24
	Суп картофельный с крупой на курином мясе	150	1,6	1,68	10,28	62,70	80
	Жаркое подомашнему на курином мясе	120	13,67	7,67	13,47	173,33	276
	Чай с лимоном	150	0,09	0,015	11,4	46,09	377
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	123
Итого за обед			20,87	14,05	47,63	417,13	
Полдник	Чай с сахаром	150	-	-	9,98	39,92	375, 376
	Пирог «Манник» со сгущённым молоком	80/10	3,2	4,66	10,83	73,43	274
Итого за полдник			3,2	4,66	20,81	113,35	
Итого за день:			35,99	33,73	133,89	991,02	

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8	Каша рисовая молочная	200	5,5	8,6	32,4	229,4	31
Завтрак	Какао с молоком	180	3,2	3,0	22,5	129,6	69
	Булка с маслом	35	1,4	14,6	8,7	172,4	5
2 завтрак	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	9
Итого за завтрак			9,70	26,40	71,10	569,40	
Обед	Салат из свежей капусты	50	1,1	5,1	4,6	68,0	79
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	180	1,76	5,98	12,09	109,74	93
	Суфле из мяса кур	70/5	10,9	13,3	2,7	174,0	23
	Компот из кураги	200	0,68	-	20,57	80,24	250
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66,10	8
Итого за обед			16,94	19,78	52,66	498,08	
Полдник	Чай с сахаром, лимоном	200	0,1	-	15,2	61,0	68
	Пряник печатный	50	3,8	4,9	37,2	208,5	42
Итого за полдник			3,90	4,9	52,40	269,50	
Итого за день:			30,54	31,68	124,06	1336,98	

1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
Неделя 2 День 8	Каша рисовая молочная	130	3,6	5,6	21,1	149,1	31
Завтрак	Какао с молоком	150	2,7	2,5	18,7	108,0	69
	Булка с маслом	24	1,0	10,0	6,0	118,2	5
2 завтрак	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	9
Итого за завтрак			8,10	18,30	53,30	413,30	
Обед	Салат из свежей капусты	30	0,6	3,0	2,8	40,8	79
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150	1,41	4,55	9,99	87,03	93
	Суфле из мяса кур	50/4	7,78	9,5	9,1	124,10	23
	Компот из кураги	150	0,52	-	15,59	60,86	250
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	8
Итого за обед			12,31	17,45	47,48	364,99	
Полдник	Чай с сахаром, лимоном	150	0,08	-	11,4	45,75	68
	Пряник печатный	50	3,8	4,9	37,2	208,5	42
Итого за полдник			3,88	4,9	48,60	254,25	
Итого за день:			24,29	40,65	149,38	1032,54	

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9	Суп вермишелевый молочный	200	5,37	4,32	22,63	150,88	120
Завтрак	Чай с молоком	180	1,82	1,62	14,09	78,05	375, 376
	Бутерброд с сыром	50	6,29	8,40	16,96	168,66	3
2 завтрак	Компот из изюма, кураги	180	0,51	0,07	18,10	86,00	348
Итого за завтрак			13,99	14,41	71,78	483,59	
Обед	Салат из свежих помидор	40	0,4	4,08	1,4	44	30 (п)
	Борщ на курином мясе со сметаной	180	2,15	3,77	14,28	99,64	103
	Рис с маслом	150	3,64	5,37	36,67	210	315
	Тефтели мясные (куриные)	50	6,75	6,95	8,65	123,32	64
	Соус томатно-сметанный	30	1,04	5,64	1,45	65,62	456
	Компот из свежих яблок	180	0,08	0,08	14,26	58,08	342
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	123
Итого за обед			16,70	26,37	92,55	678,90	
Полдник	Кисель	180	1,08	-	25,92	109,09	233
	Вагрушка с творогом	50	3,88	4,66	14,57	104,06	410
Итого за полдник			4,96	4,66	40,49	213,15	
Итого за день:			35,65	45,44	204,82	1375,64	

1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
Неделя 2 День 9	Суп вермишелевый молочный	150	3,62	2,81	11,61	86,24	120
Завтрак	Чай с молоком	150	1,52	1,35	11,90	65,04	375, 376
	Бутерброд с сыром	35	4,33	6,82	12,13	127,33	3
2 завтрак	Компот из изюма, кураги	150	0,42	0,05	16	68,33	348
Итого за завтрак			9,89	11,03	51,64	346,94	
Обед	Салат из свежих помидор	40	0,4	4,08	1,4	44	30 (п)
	Борщ на курином мясе со сметаной	150	1,61	2,83	10,71	74,73	103
	Рис с маслом	100	2,43	3,58	24,45	140,00	315
	Тефтели мясные (куриные)	50	6,75	6,95	8,65	123,32	64
	Соус томатно-сметанный	30	1,04	5,64	1,45	65,62	456
	Компот из свежих яблок	150	0,06	0,06	11,55	46,98	342
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	123
Итого за обед			14,27	23,50	70,09	552,33	
Полдник	Кисель	150	0,9	-	21,60	90,90	233
	Ватрушка с творогом	50	3,88	4,66	14,57	104,06	410
Итого за полдник			4,78	4,66	36,17	194,96	
Итого за день:			28,94	39,19	157,90	1094,23	

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10	Запеканка творожная со сгущённым молоком	100/20	17,44	18,05	27,00	348,90	48
Завтрак	Чай с лимоном	180	0,11	0,018	13,68	55,32	377
	Бутерброд с маслом	50	3,12	7,57	19,81	132,40	94
2 завтрак	Компот из изюма	180	0,31	0,09	17,39	89,36	348
Итого за завтрак			20,98	25,72	77,88	625,98	
Обед	Салат из свежих огурцов	30	0,22	3,03	0,68	30,79	31 (п)
	Суп полевой на мясе кур	200	8,54	9	21,80	202	79
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,43	4,45	20,01	137,72	171
	Гуляш из куриного мяса	30	2,25	2,85	0,92	61,80	252
	Компот из свежих груш	180	0,14	0,10	21,67	88,20	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	123
Итого за обед			18,22	19,91	80,92	598,75	
Полдник	Чай с сахаром	180	0,18	-	12,6	51,12	375, 376
	Печенье «Фантазия ореховая»	50	3,8	4,9	37,2	208,50	42
Итого за полдник			3,98	4,9	49,80	259,62	
Итого за день:			43,18	50,53	208,60	1484,35	

1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
Неделя 2 День 10	Запеканка творожная со сгущённым молоком	90/20	15,69	16,24	24,30	314,01	48
Завтрак	Чай с лимоном	150	0,09	0,015	11,4	46,09	377
	Бутерброд с маслом	46	2,34	6,04	14,86	123,16	94
2 завтрак	Компот из изюма	150	0,26	0,06	16,26	71,13	348
Итого за завтрак			18,38	22,35	66,82	554,39	
Обед	Салат из свежих огурцов	30	0,22	3,03	0,68	30,79	31 (п)
	Суп полевой на мясе кур	150	7,71	7,32	15,30	166,60	79
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,49	3,19	15,8	106,84	171
	Гуляш из куриного мяса	30	2,25	2,85	0,92	61,80	252
	Компот из свежих груш	150	0,12	0,09	18,06	73,50	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	123
Итого за обед			15,77	16,84	62,64	497,21	
Полдник	Чай с сахаром	150	0,15	-	10,5	42,60	375, 376
	Печенье «Фантазия ореховая»	50	3,8	4,9	37,2	208,50	42
Итого за полдник			3,95	4,9	47,90	251,10	
Итого за день:			38,10	44,06	177,36	1302,70	