

Меню (3 -7лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1 день						
завтрак	Каша манная жидкая	200	6,1	10,5	56,6	352,8
	Бутерброд с маслом	15/5	1,6	3,8	7,4	70
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51
	Фрукт в ассортименте	100	0,2	0,0	15,4	62
итого за завтрак		520	8,0	10,5	56,6	352,8
Второй завтрак	Сок	200	0,1	0,0	22,2	89
итого за второй завтрак		200	0,1	0,0	22,2	89
обед	Салат из свеклы с чесноком	60	0,8	4,0	4,3	56
	Рассольник домашний с мясом и сметаной	180/10/5	4,7	3,8	8,7	88
	Филе птицы запеченное с яйцом	70	9,2	8,4	3,1	125
	Каша гречневая вязкая	150	4,2	5,1	29,0	178
	Компот из изюма	180	0,3	0,0	14,1	58
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	51
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58
итого за обед		660	20,5	22,0	83,7	614,3
полдник	Булочка с джемом	50	2,2	4,1	25,0	146
	Кисломолочный напиток в ассортименте	200	6,8	6,4	9,2	122
итого за полдник		250	9,0	10,5	34,2	267
Итого за день:			38	43	197	1324

Меню (3 -7лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 2						
завтрак	Каша молочная ассорти	200	6,5	6,5	21,2	169
	Бутерброд с сыром	20/15	5,3	3,7	7,2	83,3
	Какао с молоком	200	3,3	4,2	15,9	115
итого за завтрак		435	15,1	14,4	44,2	366,8
Второй завтрак	Яблоки печеные	150	0,7	0,7	20,1	88,9
итого за второй завтрак			0,7	0,7	20,1	88,9
обед	Салат из моркови и яблок	60	0,8	4,1	7,5	70
	Суп гороховый с гречками	180/20	4,4	3,1	22,9	137
	Жаркое домашнему	200	11,3	12,9	22,7	252
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	20,0	81,4
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
итого за обед		660	17,9	20,9	97,0	648
полдник	Кондитерское изделие промышленного производства	50	2,8	3,9	25,4	148
	Молоко питьевое кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	11,8
итого за полдник			8,6	10,3	34,8	266
Итого за день:			42	46	196	1370

Меню (3 -7лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 3						
завтрак	Каша рисовая жидкая	200	5,1	6,2	21,8	163
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	1,8	0,2	24,4	107
	Чай с молоком	180	2,5	2,2	10,2	71
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
итого за завтрак		415	12,5	14,5	48,7	375,3
Второй завтрак	Сок в ассортименте	200	0,3	0,0	22,4	91
итого за второй завтрак		200	0,3	0,0	22,4	91
обед	Салат картофельный с огурцами и зеленым горошком	60	1,1	4,1	5,3	63
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной	180/10/5	4,1	4,9	5,6	83
	Печень говяжья по-строгановски	80	11,2	9,6	2,9	143
	Макароны отварные с овощами	150	2,5	2,8	35,8	178
	Напиток из шиповника	180	0,3	0,0	22,4	91
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
итого за обед		665	20,2	22,0	91,5	645
полдник	Вареники ленивые с молоком сгущённым	150	9,9	10,8	25,0	237
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
итого за полдник		330	10,0	10,8	35,6	279,6
Итого за день:			43,0	47,3	198,2	1391

Меню (3 -7лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 4						
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,9	20,3	157
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
	Бутерброд с маслом	15/5	1,6	3,8	7,4	70
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51
итого за завтрак		460	12,5	14,3	40,6	341
Второй завтрак	Напиток из шиповника	180	0,3	0,0	22,4	91
итого за второй завтрак		180	0,3	0,0	22,4	91
обед	Салат из капусты белокочанной	60	1,0	4,0	5,0	60
	Суп картофельный с рыбой	180/50	6,4	6,4	15,1	144
	Котлета домашняя из говядины и свинины запеченная	70	10,4	8,4	6,9	145
	Рагу овощное	150	2,7	4,1	17,0	116
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	15,2	62
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	51
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
итого за обед		690	21,9	23,5	79,3	616,1
полдник	Мучное изделие промышленного производства	50	0,9	1,2	34,1	151
	Молоко питьевое кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	118
итого за полдник		250	6,7	7,6	43,5	269,4
Итого за день:			41	45	186	1317

Меню (3 -7лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 5						
завтрак	Каша гречневая жидкая	200	6,2	6,1	26,5	186
	Бутерброд с джемом	20/20	1,2	0,5	19,6	88
	Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	90,9
итого за завтрак		440	9,7	9,1	60,9	364,2
Второй завтрак	Сок	200	0,3	0,0	22,4	91
итого за второй завтрак		200	0,3	0,0	22,4	91
обед	Икра морковная	60	1,2	3,9	5,3	61
	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и сметаной	180/10/5	3,9	4,9	12,8	111
	Рыба припущенная в сметане	80	9,9	7,9	2,5	121
	Пюре картофельное	150	3,0	4,1	23,5	142
	Кисель из свежих ягод	180	0,3	0,2	15,4	64,3
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58,2
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	68,5
итого за обед		665	19,8	21,8	87,8	627
полдник	Сдоба обыкновенная	50	3,4	3,4	27,2	153
	Кисломолочный напиток	200	5,8	9,1	3,2	118
итого за полдник		250	10,3	12,0	29,7	267,6
Итого за день:			40	43	201	1349

СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ Банниковская СОШ
А.Ю.Шалягин 22.05.2023

УТВЕРЖДЕНО:
ИП Колмакова Олеся Михайловна
22.05.2023

Меню (3 -7лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 6						
завтрак	Каша ячневая жидкая	200	6,5	7,7	25,3	196
	Бутерброд с маслом	15/5	1,6	3,8	7,4	70
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51
	Хлеб пшеничный	15	0,3	0,2	6,6	29
итого за завтрак		420	8,5	11,6	51,9	345,4
Второй завтрак	Сок	200	0,3	0,0	22,4	91
итого за второй завтрак			0,3	0,0	22,4	91
обед	Салат «Степной» из разных овощей	60	1,0	3,0	4,5	49
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/15	4,1	3,6	15,1	109
	Плов из птицы	200	12,4	13,5	24,5	269
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	20,2	81,4
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
итого за обед		655	18,9	20,9	88,0	615,8
полдник	Запеканка «Царская» из творога с молоком сгущенным	150	9,9	6,7	21,2	184,7
	Молоко питьевое кипячёное	180	5,2	4,5	8,5	95
итого за полдник		330	15,1	11,2	29,7	280,0
Итого за день:			54	60	261	1800

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МАОУ Банниковская СОШ
 А.Ю.Шалягин 22.05.2023

УТВЕРЖДЕНО:
 ИП Колмакова Олеся Михайловна
 22.05.2023

Меню (3 -7лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 7						
завтрак	Каша пшённая жидкая	200	4,2	7,2	20,2	162
	Кондитерское изделие промышленного производства	30	4,3	5,8	7,7	100
	Какао с молоком	200	3,3	4,2	15,9	115
итого за завтрак		430	11,8	17,2	43,8	377,2
Второй завтрак	Сок	200	0,3	0,0	22,4	91
итого за второй завтрак			0,3	0,0	22,4	91
обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью «Мозаика»	60	1,3	4,0	7,5	71
	Свекольник с мясом и со сметаной	180/10/5	4,1	4,2	12,5	104
	Биточки печеночные	80	12,7	6,4	8,2	141
	Каша гречневая вязкая	150	4,2	5,1	29,0	178
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	15,2	62
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	38
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34
итого за обед		665	23,5	20,1	88,8	629
полдник	Полоска песочная с молоком сгущённым	50	1,6	4,9	25,0	151
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51
	фрукт	100	1,2	0,3	11,8	55
итого за полдник		350	2,9	5,2	49,4	256,0
Итого за день:			38	43	204	1353

Меню (3 -7лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 8						
завтрак	Суп молочный с крупой	200	3,1	4,4	19,0	128
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63
	Бутерброд с джемом	20/20	1,2	0,5	19,6	88
	Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	90,9
итого за завтрак		480	11,7	12,0	53,7	369,2
Второй завтрак	Сок	200	0,3	0,0	22,1	89,4
итого за второй завтрак		200	0,3	0,0	22,1	89,4
обед	Свекла отварная с маслом растительным	60	1,0	4,0	4,3	57
	Рассольник «Ленинградский» с мясом и сметаной	180/10/5	4,7	4,9	11,2	108
	Котлеты рыбные любительские	80	11,5	8,8	5,8	148
	Пюре картофельное	150	3,0	4,1	23,5	143
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	20,0	81,4
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
итого за обед		680	21,5	22,7	88,3	643,5
полдник	Мучное изделие промышленного производства	50	4,2	7,9	19,5	166
	Чай с молоком	200	2,5	2,2	14,9	89
итого за полдник		250	6,7	10,1	34,4	255,3
Итого за день:			40	45	198	1357

Меню (3 -7лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 9						
завтрак	Омлет натуральный с поджариванием	180	10,6	8,4	8,4	151
	Бутерброд с сыром	20/15	5,3	3,7	7,2	83,3
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
	Хлеб ржаной	20	0,6	0,2	7,6	35
итого за завтрак		415	17,0	12,5	44,6	358,7
Второй завтрак	Яблоки печеные	150	0,7	0,7	20,1	89
итого за второй завтрак			0,7	0,7	20,1	89
обед	Винегрет овощной	60	1,0	4,1	7,6	71
	Суп лапша домашняя с курицей	180/10	4,1	4,2	15,2	115,0
	Шницель из мяса (свинина мясная и говядина)	70	9,2	8,8	8,3	149
	Овощи припущенные в сметане	150	1,9	5,1	15,4	115
	Компот из кураги	180	0,5	0,0	16,2	67
	Хлеб пшеничный	20	0,5	0,3	7,6	34
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52
итого за обед		650	17,8	22,9	81,5	602,9
полдник	Булочка «Нежная»	50	1,5	3,9	28,5	155
	Кисломолочный напиток	200	5,5	6,0	12,3	125
итого за полдник		250	7,0	9,9	40,8	280
Итого за день:			42	46	187	1331

Меню (3 -7лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 10						
завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	5,9	6,4	28,8	196
	Бутерброд с маслом	20/10	1,8	7,1	9,9	111
	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,5	42
итого за завтрак		410	7,8	13,5	49,2	350
Второй завтрак	Сок	200	0,3	0,0	22,4	91
итого за второй завтрак			0,3	0,0	22,4	91
обед	Салат из моркови с сыром	60	1,7	4,7	7,4	78,6
	Уха рыбацкая	180/50	6,2	6,1	15,1	140
	Биточки рубленые из птицы запеченные	70	8,7	8,9	10,3	156
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	2,1	2,8	27,4	147
	Кисель из свежих ягод	180	0,3	0,2	15,4	64,3
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	38
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34
итого за обед		690	20,8	23,1	92,0	658,5
полдник	Суфле творожное со сладкой глазурью	150	12,9	9,6	24,4	236
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
итого за полдник		330	13,0	9,6	35,0	278,4
Итого за день:			42	46	199	1377

Меню (1 – 3 года)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1 день						
завтрак	Каша манная жидкая	150	4,1	4,5	18,9	133
	Бутерброд с маслом	15/5	1,6	3,8	7,4	70
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
	Фрукт в ассортименте	95	0,2	0,0	8,2	33
итого за завтрак		445	5,95	8,30	45,10	278,9
Второй завтрак	Сок	150	0,1	0,0	17,4	70
итого за второй завтрак			0,1	0,0	17,42	70
обед	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	3,0	3,4	43
	Рассольник домашний с мясом и сметаной	150/10/5	4,2	2,8	7,1	70
	Филе птицы запеченное с яйцом	50	6,3	6,4	2,0	91
	Каша гречневая вязкая	120	3,6	3,4	15,9	109
	Компот из изюма	150	0,2	0,0	12,8	52
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58
итого за обед		525	16,2	16,3	65,7	474,4
полдник	Булочка с джемом	50	2,2	4,1	25,0	146
	Кисломолочный напиток в ассортименте	160	5,1	3,8	5,0	7530
Итого за полдник		210	7,3	7,9	30,0	220,3
Итого за день:			30	33	158	1044

Меню (1 – 3 года)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 2						
завтрак	Каша молочная в ассортименте	150	4,3	4,3	18,6	130
	Бутерброд с сыром	20/10	4,2	2,6	7,2	69
	Какао с молоком	180	2,7	2,9	12,7	88
итого за завтрак		360	11,2	9,8	38,5	287,0
Второй завтрак	Яблоки печеные	130	0,6	0,6	15,5	70
итого за второй завтрак			0,6	0,6	15,5	70
обед	Салат из моркови и яблок	40	0,6	3,1	6,5	56
	Суп гороховый с гренками	150/5	2,9	2,2	16,5	97
	Жаркое домашнему	150	8,5	9,6	19,0	196
	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	15,0	61
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	51
итого за обед		535	13,2	15,6	77,1	501,4
полдник	Кондитерское изделие промышленного производства	30	2,2	3,1	14,0	92
	Молоко питьевое кипяченое	180	5,2	5,8	8,5	107
итого за полдник		210	7,4	8,9	22,5	199,4
Итого за день:			32	35	154	1058

СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ Банниковская СОШ
А.Ю.Шалягин 22.05.2023

УТВЕРЖДЕНО:
ИП Колмакова Олеся Михайловна
22.05.2023

Меню (1 – 3 года)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 3						
завтрак	Каша рисовая жидкая	150	3,7	4,1	15,7	115
	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/5	3,8	5,1	7,4	91
	Чай с молоком	180	2,5	2,2	10,2	71
итого за завтрак		355	10,0	11,4	33,3	275,8
Второй завтрак	Сок в ассортименте	150	0,1	0,0	17,4	70
итого за второй завтрак			0,1	0,0	17,4	70
обед	Салат картофельный с огурцами и зеленым горошком	40	0,7	3,1	3,6	45
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной	150/10/5	3,7	3,9	4,7	69
	Печень говяжья по-строгановски	50	5,6	6,4	1,6	86
	Макаронные изделия отварные с овощами	110	1,9	2,1	27,6	137
	Напиток из шиповника	150	0,1	0,0	17,3	70
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
итого за обед		515	13,1	16,1	74,3	494,8
полдник	Вареники ленивые с молоком сгущенным	130	8,4	9,0	13,7	169
	Чай с сахаром	150	0,1	0,0	8,6	35
итого за полдник		280	8,5	9,0	22,3	204,0
Итого за день:			32	37	147	1045

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МАОУ Банниковская СОШ
 А.Ю.Шалягин 22.05.2023

УТВЕРЖДЕНО:
 ИП Колмакова Олеся Михайловна
 22.05.2023

Меню (1 – 3 года)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 4						
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,1	4,3	14,0	111
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
	Бутерброд с маслом	15/5	1,6	3,8	7,4	70
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
итого за завтрак		390	10,9	12,7	32,3	287,1
Второй завтрак	Напиток из шиповника	150	0,1	0,0	17,3	70
итого за второй завтрак		150	0,1	0,0	17,3	70
обед	Салат из капусты белокочанной	40	0,6	3,0	2,8	41
	Суп картофельный с рыбой	150/50	5,0	5,0	12,6	115
	Котлета домашняя из говядины и свинины запеченная	50	9,2	6,6	3,7	110
	Рагу овощное	120	1,8	3,0	14,9	94
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,2	0,0	11,2	46
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
итого за обед		560	17,7	18,1	60,9	476,7
полдник	Мучное изделие промышленного производства	30	0,7	0,9	24,2	108
	Молоко питьевое кипяченое	180	5,2	5,8	8,5	107
итого за полдник		210	5,9	6,7	32,7	214,9
Итого за день:			35	37	143	1049

Меню (1 – 3 года)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 5						
завтрак	Каша гречневая жидкая	150	4,1	4,4	16,6	123
	Бутерброд с джемом	15/10	1,1	0,4	14,6	66
	Кофейный напиток	180	2,1	2,3	13,3	82
итого за завтрак		355	7,3	7,1	44,5	271,2
Второй завтрак	Сок	150	0,1	0,0	17,4	70
итого за второй завтрак			0,1	0,0	17,4	70
обед	Икра морковная	40	0,8	2,9	3,5	43
	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и сметаной	150/10/5	3,5	4,6	10,4	97
	Рыба припущенная в сметане	60	8,2	7,1	1,2	102
	Пюре картофельное	120	2,6	3,5	18,8	117
	Кисель из свежих ягод	150	0,3	0,2	13,4	56
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52
итого за обед		535	16,4	19,0	66,6	502,6
полдник	Сдоба обыкновенная	50	4,5	2,9	26,5	150
	Кисломолочный напиток	160	3,4	3,1	5,0	61
итого за полдник		210	7,9	6,0	31,5	211,4
Итого за день:			32	32	160	1055

Меню (1 – 3 года)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 6						
завтрак	Каша ячневая жидкая	150	4,2	5,5	20,9	150
	Бутерброд с маслом	15/5	1,6	3,8	7,4	70
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
итого за завтрак		350	6,1	9,4	43,3	282,3
Второй завтрак	Сок	150	0,1	0,0	17,4	70
итого за второй завтрак			0,1	0,0	17,4	70
обед	Салат «Степной» из разных овощей	40	0,7	3,0	3,0	42
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	3,7	3,3	11,8	92
	Плов из птицы	130	8,5	10,9	15,1	193
	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	15,0	61
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
	Хлеб ржаной	30	0,8	0,3	11,3	51
итого за обед		515	14,2	17,8	65,0	476,6
полдник	Запеканка «Царская» из творога с молоком гущенным	130	6,6	4,5	14,5	125
	Молоко питьевое кипячёное	150	4,3	3,8	7,1	80
итого за полдник		280	10,9	8,3	21,6	204,7
Итого за день:			31	36	147	1034

Меню (1 – 3 года)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 7						
завтрак	Каша пшеничная жидкая	150	4,5	5,1	16,7	131
	Кондитерское изделие промышленного производства	20	2,9	4,2	5,1	70
	Какао с молоком	180	2,7	2,9	12,7	88
итого за завтрак		350	10,1	12,2	34,5	288,3
Второй завтрак	Сок	150	0,1	0,0	17,4	70
итого за второй завтрак			0,1	0,0	17,4	70
обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью «Мозаика»	40	0,8	3,0	5,0	50
	Свекольник с мясом и со сметаной	150/10/5	3,8	4,0	11,5	97
	Биточки печеночные	60	9,8	4,8	5,9	106
	Каша гречневая вязкая	120	3,6	3,4	15,9	109
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,2	0,0	11,2	46
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	38
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34
итого за обед		535	19,0	15,7	65,9	479,6
полдник	Полоска песочная с молоком сгущённым	50	1,6	4,9	25,0	151
	Чай с сахаром	150	0,1	0,0	8,6	35
итого за полдник		295	2,1	4,9	40,0	212,5
Итого за день:			31	33	158	1050

Меню (1 – 3 года)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 8						
завтрак	Суп молочный с крупой	150	2,3	3,3	12,5	89
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63
	Бутерброд с джемом	15/10	1,1	0,4	14,6	66
	Кофейный напиток	150	1,8	1,9	11,1	69
итого за завтрак		365	10,3	10,2	38,5	287,0
Второй завтрак	Сок	150	0,1	0,0	17,4	70
итого за второй завтрак			0,1	0,0	17,4	70
обед	Свекла отварная с маслом растительным	40	0,6	3,2	2,5	41
	Рассольник «Ленинградский» с мясом и сметаной	150/10/5	4,1	4,3	8,6	90
	Котлеты рыбные любительские	60	7,9	6,5	3,4	104
	Пюре картофельное	120	2,6	3,5	18,8	117
	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	15,0	61
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	51
итого за обед		560	16,4	18,2	68,4	502,8
полдник	Мучное изделие промышленного производства	40	3,3	5,6	16,5	130
	Чай с молоком	180	2,5	2,2	10,2	71
итого за полдник		220	5,8	7,8	26,7	200,2
Итого за день:			33	36	151	1060

Меню (1 – 3 года)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 9						
завтрак	Омлет натуральный с подгарнировкой	150	8,9	6,7	7,8	127
	Бутерброд с сыром	20/10	4,2	2,6	7,2	69
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
	Хлеб ржаной	10	0,3	0,1	3,8	17
итого за завтрак		360	13,7	9,5	33,8	275,5
Второй завтрак	Яблоки печеные	130	0,6	0,6	15,5	70
итого за второй завтрак		130	0,6	0,6	15,5	70
обед	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	4,2	46
	Суп лапша домашняя с курицей	150/10	3,5	3,7	12,9	99
	Шницель из мяса (свинина мясная и говядина)	50	6,0	6,5	5,9	106
	Овощи припущенные в сметане	120	1,4	3,0	13,5	87
	Компот из кураги	150	0,3	0,0	12,6	52
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52
итого за обед		520	12,8	16,8	69,2	479,2
полдник	Булочка «Нежная»	50	1,5	3,9	28,5	155
	Кисломолочный напиток	160	3,7	3,5	5,0	66
итого за полдник		210	5,2	7,4	33,5	221,4
Итого за день:			32	34	152	1046

Меню (1 – 3 года)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 10						
завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	150	4,5	5,9	20,8	154
	Бутерброд с маслом	15/5	1,6	3,8	7,4	70
	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,5	42
итого за завтрак		350	6,2	9,7	38,7	266,9
Второй завтрак	Сок	150	0,1	0,0	17,4	70
итого за второй завтрак			0,1	0,0	17,4	70
обед	Салат из моркови с сыром	40	1,0	3,5	3,3	50
	Уха рыбацкая	150/50	5,8	5,4	12,6	122
	Биточки рубленые из птицы запеченные	60	6,8	7,6	7,5	126
	Макаронные изделия отварные с овощами	120	2,4	2,5	18,3	105
	Кисель из свежих ягод	150	0,3	0,2	13,4	56
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34
итого за обед		570	16,9	19,6	67,1	511,8
полдник	Суфле творожное со сладкой глазурью	130	10,0	6,4	19,7	176
	Чай с сахаром	150	0,1	0,0	8,6	35
итого за полдник		280	10,1	6,4	28,3	211,2
Итого за день:			33	36	151	1060

