

Утверждаю:

заведующий МАДОУ "Детский сад №272"



Гришкова С.П.

приказ № 01-14/52

от 09.02.2026

Основное организованное меню

МАДОУ "Детский сад № 272"

2026г.

день:1
понедельник
первая неделя

первая неделя		Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества								Энергетическая ценность		№ рецепт			
					Б				Ж				У				(ккал)	
					1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет				
Принем пищи		Макаронные изделия отварные с сыром	130	150	6,9	8	8,66	10	19,67	22,7	100,09	137,8	195					
Завтрак:		Чай с сахаром	150	180					9	11	36	44	263,264					
		Бутерброд	30	40	2,27	3,02	3,41	4,47	14,12	18,13	99,08	126,6	1					
8-00/8-20		с маслом	5	5														
		Майло отварное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	209					
		Итого:	355	415	9,17	11,02	12,07	14,47	42,79	51,83	235,17	308,4						
Обед:		Свекольник с мясом и со сметаной	150	180	2,31	2,83	3,56	4,36	7,55	9,25	93	122	34					
		Биточки мясные	50	70	8,41	10,92	10,75	12,77	6,58	8,22	127	206	161					
11-50/12-15		Гарнир ячневый	110	130	2,6	2,62	1,72	1,9	14,07	17,17	80,96	105,25	19					
		Сок	150	180	0,75	0,9	0	0	15,2	18,2	65	78	399					
		хлеб пшеничный	10	15	0,8	1,2	0,1	0,15	5,3	7,95	25	37,5	101					
		Хлеб ржаной	20	25	1,5	1,9	0,5	0,63	9,8	12,25	49,6	62	115					
		Итого:	490	600	16,37	20,37	16,63	19,81	58,5	73,04	440,56	610,75						
Полдник:		Молоко кипяченое	150	180	4,4	5,2	4,8	5,8	7,1	8,5	75	90	255					
		Фрукты (яблоко)	95	100	0,085	0,09	0,47	0,5	29,73	31,3	134,9	142	118					
		Булочка «Дорожная»	50	70	3,3	3,9	3	4	25	30,8	140	177	584п					
15-00/15-25		Итого:	295	350	7,785	9,19	8,27	10,3	61,83	70,6	349,9	409						
Ужин		Суфле рыбное	140	150	10,42	13,78	6,88	9,46	4,92	6,64	166,57	227,04	181п					
		Дук свежий	40	50	0,85	0,95	0,05	0,056	1,75	1,96	11,05	12,43						
		Какао на молоке	180	200	3,68	4,08	3,05	3,38	13,47	14,96	97,15	107,88	248 п					
		Хлеб ржаной	20	25	1,5	1,9	0,5	0,63	9,8	12,25	49,6	62	115					
		Хлеб пшеничный	20	25	1,6	2	0,2	0,25	10,6	13,25	50	62,5	101					
		Итого:	400	450	18,05	22,71	10,68	13,776	40,54	49,06	374,37	471,85						
		Итого:	1540	1815	51,375	63,29	47,65	58,356	203,66	244,53	1400	1800						

день:2

вторник

первая неделя

	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая цен		в рецептур
		1-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	Энергетическая цен	Энергетическая цен	Энергетическая цен			
Присм. пш	Наименование блюда	1-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	Энергетическая цен	Энергетическая цен	Энергетическая цен	Энергетическая цен	Энергетическая цен	Энергетическая цен
Завтрак:	Творожно-рисовая запеканка	130	150	10,01	12,8	10,67	12,84	15,4	21,09	175,02	226,49	224
	Соус молочный сладкий	20	30	0,7	0,9	1,7	1,9	6,1	8,1	43	53	253
	Кофейный напиток с молоком	170	200	2,6	3,1	2,8	3,3	12,92	15,2	87,55	103	1
8.00/8.20	Бутерброд	30	40	2,27	3,02	3,41	4,74	14,12	18,13	99,08	126,6	
	с маслом	5	5									
	Итого	350	420	15,58	19,82	18,58	22,78	48,54	62,52	404,65	509,09	37
Обед:	Суп с клецками	150	180	2,09	2,71	4,22	5,07	11,35	16,64	104,7	121,69	151
	с мясом птицы											
11.50/12.15	Голубцы ленивые с птицей	160	200	10,08	14,07	15,08	20,26	9,24	10,61	128,3	225,21	241
	Морковь отварная	30	50	0,1	0,2	0	0	0,3	0,3	2	2	113п
	Компот из с\ф с вит «С»	150	180	0,16	0,27	0	0	8,33	15,9	55	64,8	101
	Хлеб пшеничный	10	15	0,8	1,2	0,1	0,15	5,3	7,95	25	37,5	115
	Хлеб ржаной	20	25	1,5	1,9	0,5	0,63	9,8	12,25	49,6	62	
	Итого	520	650	14,73	20,35	19,9	26,11	44,32	63,65	364,6	513,2	574п
Подник:	Крендель в сахаре	50	70	3,3	3,9	3	4,3	25	30,8	140	177	251
15.00/15.25	Кефир	150	180	3,35	4,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	91,98	
	Итого:	200	250	6,65	8,1	6,75	8,8	31,3	38,36	216	268,98	350
Ужин:	Свекольная запеканка сметочным соусом	110	130	3,43	4,05	8,12	9,59	19,74	23,33	134,26	195,56	115
	Хлеб ржаной	20	25	1,5	1,9	0,5	0,63	9,8	12,25	49,6	62	101
	Хлеб пшеничный	20	25	1,6	2	0,2	0,25	10,6	13,25	50	62,5	261
	Чай с молоком и сахаром	150	180	0,56	0,67	0,69	0,83	10	11,25	38,89	46,67	142
	Фрукты (яблоки)	100	100	0,09	0,09	0,5	0,5	31,3	31,3	142	142	118
	Итого:	400	460	7,18	8,71	10,01	11,8	81,44	91,38	414,75	508,73	
	Итого:	1470	1780	44,14	57,0	55,24	69,49	205,6	255,91	1400	1800	

день:3
среда
первая неделя

	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества								Энергет. №	
		1-3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		Энергет. №		ценн	Рец
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет		
Прием пищи													
Завтрак:	Каша молочная геркулесовая	130	150	3,98	4,76	5,52	6,38	8,21	13,39	124	146,71	93	
	Какао на молоке	170	180	3,34	3,68	2,88	3,05	12,72	13,47	86,61	97,1	248 п	
8-00/8-20	Бутерброды	30	40	2,33	3,02	3,85	4,9	14,46	19	101,5	145,6	3	
	с маслом	5	5										
	сыром	7	10										
	Итого:	342	385	9,65	11,46	12,25	14,33	35,39	45,86	312,11	389,41		
	Суп с яичной паутинкой	150	180	3,22	4,64	2,17	2,27	8,13	12,78	146	175	22	
Обед:	с мясом												
11-50/12-15	Жаркое по-домашнему	160	200	5,63	7,5	3,98	5,3	11	14,66	127,83	214,38	153	
	Свекла отварная	30	50	0,5	0,9	0,1	0,1	2,6	5	12,6	23,1	427п	
	Сок	150	180	0,75	0,9	0	0	15,2	18,2	65	78	399	
	хлеб пшеничный	10	15	0,8	1,2	0,1	0,15	5,3	7,95	25	37,5	114	
	Хлеб ржаной	20	25	1,5	1,9	0,5	0,63	9,8	12,25	49,6	62	115	
	Итого:	520	650	12,4	17,04	6,85	8,45	52,03	70,84	426,03	589,98		
Подник:	Печенье	20	50	1,9	1,9	1,1	1,1	31,1	31,1	92	162,5	308п	
	Фрукты	95	100	0,085	0,09	0,47	0,5	29,73	31,3	134,9	142	118	
15-00/15-25	Молоко кипяченое	150	180	4,4	5,2	4,8	5,8	7,1	8,5	75	90	255	
	Итого:	265	330	6,385	7,19	6,37	7,4	67,93	70,9	301,9	394,5		
Ужин:	Рыбные кнели с тушеными овоще	180	200	20	11,6	8,16	8,7	10,02	16,6	218,86	257,61	134	
17-20/17-40	Чай с сахаром	180	180					10,3	11	41,5	44	263,264	
	Хлеб ржаной	20	25	1,5	1,9	0,5	0,63	9,8	12,25	49,6	62	115	
	Хлеб пшеничный	20	25	1,6	2	0,2	0,25	10,6	13,25	50	62,5	101	
	Итого:	400	430	23,1	15,5	8,86	9,58	40,72	53,1	359,96	426,11		
	Итого:	1527	1795	51,535	51,19	34,33	39,76	196,07	240,7	1400	1800		

ДЕНЬ:4
ЧЕТВЕРГ
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества								Энергетическая ценность		№ рецепта
		Б				Ж				ккал.				
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет					
Завтрак:	Запеканка морковная с	130	150	12,82	15,15	11,31	13,37	26,15	30,91	182,3	242,39	75		
	Соус молочный сладкий.	20	30	0,7	0,9	1,7	1,9	6,1	8,1	43	53	224		
	Какао на молоке	150	180	3,68	4,08	3,05	3,38	13,47	14,96	81,3	107,88	397		
	Бутерброды	30	40	2,27	3,02	3,41	4,74	14,12	18,13	96,16	126,6	1		
	Маслом	5	5											
8-00/8-20	Итого:	335	405	19,47	23,15	19,47	23,39	59,84	72,1	402,76	529,87			
Обед:	Борщ из свежей капусты с мясом и со сметаной	150	180	1,96	2,36	3,34	4,01	5,46	6,56	68,88	78,53	27		
	Азу по-татарски.	50	70	6,8	8,8	10,81	14,35	14,28	18,3	104,53	132,78	134		
	Гарнир гречневый	110	130	2,11	2,13	1,4	1,54	12,6	13,95	95,67	130,73	19		
	Лук свежий	30	50	0,63	0,95	0,03	0,056	1,31	1,96	8,28	12,43			
	Компот из с\ф с вит «С»	150	180	0,16	0,27	0	0	8,33	15,9	55	64,8	241		
	хлеб пшеничный	10	15	0,8	1,2	0,1	0,15	5,3	7,95	25	37,5	241		
	Хлеб ржаной	20	25	1,5	1,9	0,5	0,63	9,8	12,25	49,6	62	101		
	Итого:	520	650	13,96	17,61	16,18	20,736	57,08	76,87	406,96	518,77	115		
	Булочка «Домашняя»	50	70	3,3	3,9	3	4	25	30,8	140	177	274		
	Кисломолочный продукт	150	180	3,35	4,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	91,98	251		
15-00/15-25	Итого:	200	250	6,65	8,12	6,75	8,5	31,3	38,36	216	268,98			
Ужин:	Картофельное пюре	110	130	2,04	2,29	4,43	4,8	12,13	13,56	72,82	110,58	8		
	Огулец соевый	30	50	4,6	5,1	4,3	4,6	0,1	0,3	37,8	63	209		
	Чай с лимоном и сахаром	160	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29,16	42,3	200,264		
	Хлеб ржаной	20	25	1,5	1,9	0,5	0,63	9,8	12,25	49,6	62	115		
	Хлеб пшеничный	20	25	1,6	2	0,2	0,25	10,6	13,25	50	62,5	101		
17-20/17-40	Фрукты(яблоко)	95	100	0,085	0,09	0,47	0,5	29,73	31,3	134,9	142	118		
	Итого:	435	510	9,895	11,5	9,91	10,8	69,46	80,86	374,28	487,36			
	Итого:	1490	1815	49,975	60,38	52,31	63,426	217,68	268,19	1400	1800			

день:
пятница

первая неделя

пятница													
первая неделя													
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества								Энергетическая ценность	№ ред	
			Б				Ж		У				
			1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет			
Завтрак: 8-00/8-20	Каша кукурузная мол.	150	180	2,55	3,58	5,26	6,52	18,45	19,03	113,84	146,66	91	
	Кофейный напиток с	170	180	2,6	3,1	2,6	3,3	14,3	15,2	74,91	92,7	253	
	Бутерброды	30	40	2,27	3,02	3,41	4,47	14,12	18,13	99,08	126,6	1	
	маслом	5	5										
	Итого:	355	405	7,42	9,7	11,27	14,29	46,87	52,36	287,83	365,96	36	
Обед:	Суп гороховый с мясом	150	180	3,97	4,75	3,97	5,04	11,4	14,4	111,6	153	36	
	Суфле из сердца со	50	70	7,58	12,52	13,44	17,04	11,94	16,5	173,05	238,93	22	
	сметанным соусом				8	8,66	10	19,67	22,7	100,09	137,8	75	
	Морковное пюре	110	130	6,9	8	0	0	15,2	18,2	65	78	399	
	Сок	150	180	0,75	0,9	0	0,25	10,6	13,25	25	50	114	
11-50/12-15	Хлеб пшеничный	10	20	1,6	2	0,2	0,63	12,25	12,25	62	62	115	
	Хлеб ржаной	20	20	1,9	1,9	0,63	0,63	12,25	12,25	62	62		
	Итого:	490	600	22,7	30,07	26,9	32,96	81,06	97,3	536,74	719,73	308п	
	Печенье	20	50	1,9	1,9	1,1	1,1	31,1	31,1	92	162,5	118	
	Фрукты	95	100	0,085	0,09	0,47	0,5	29,73	31,3	134,9	142	255	
15-00/15-25	Молоко кипяченое	150	180	4,4	5,2	4,8	5,8	7,1	8,5	72	90		
	Итого:	265	330	6,385	7,19	6,37	7,4	67,93	70,9	298,9	394,5	77	
	Рагу из овощей	150	170	1,85	2,99	3,36	13,7	8,46	16,14	102,63	117,01	209	
	Дйцо отварное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	256	
	Напиток из шиповника с	180	200	0,6	0,6	0,2	0,2	15	15	36,27	40,3	115	
17-20/17-40	Хлеб ржаной	20	25	1,5	1,9	0,5	0,63	2	12,25	49,6	62		
	Хлеб пшеничный	10	20	0,8	1,2	0,1	0,15	5,3	7,95	25	37,5	101	
	Итого:	400	455	9,85	11,79	8,76	19,28	31,06	51,64	276,5	319,81		
	Итого:	1510	1790	46,355	58,75	53,3	73,93	226,92	272,2	1399,97	1800		

6999.97

9000

6999,97 9000
1399,994 1800

день:6
понеделник
вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	№ рецепту ры
		1-3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		(ккал)	
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
Завтрак:	Каша гречневая рассыпчатая	135	160	2,6	2,62	1,72	1,9	14,07	17,17	107,42	143
	Чай сладкий с лимоном	180	200	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	35	47
	Бутерброды	30	40	2,27	3,02	3,41	4,47	14,12	18,13	99,08	126,6
	маслом	5	5								
	Дйло отварное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63
8-00/8-20	Итого:	385	440	10,04	10,86	9,74	10,99	35,59	45,8	304,5	379,6
	Суп деревенский с крупой с мясом	150	180	2,85	3,38	2,77	3,45	15,75	18,43	120	149
	со сметаной										
	Капуста тушеная с мясом (Бигус)	160	200	12,2	16,09	16	19,45	11,88	17,82	181	248,42
	Сок	150	180	0,75	0,9	0	0	15,2	18,2	65	78
11-50/12-15	хлеб пшеничный	20	25	1,6	2	0,2	0,25	10,6	13,25	50	62,5
	Хлеб ржаной	20	25	1,5	1,9	0,5	0,63	9,8	12,25	49,6	62
	Итого:	500	610	18,9	24,27	19,47	23,78	63,23	79,95	465,6	599,92
	Булочка « ребешок»	50	70	3,3	3,9	3	4	25	30,8	140	177
	Фрукты	95	100	0,085	0,09	0,47	0,5	29,73	31,3	134,9	142
15-55/15-25	Молоко кипяченое	150	180	4,33	5,22	4,16	5,22	7,08	8,46	90	108
	Итого:	295	350	7,715	9,21	7,63	9,72	61,81	70,56	364,9	427
	Рыба запеченая с картофелем	160	200	12,34	13,88	9,26	10,41	15,74	17,7	133,53	252,38
	Чай с молоком	180	180	0,67	0,67	0,83	0,83	11,25	11,25	46,67	46,67
	Морковь отварная	30	50	0,5	0,9	0,1	0,1	2,6	5	10,2	19,83
Ужин: 17-20/17-40	Хлеб ржаной	20	20	1,5	1,5	0,5	0,5	9,8	9,8	49,6	49,6
	Хлеб пшеничный	10	10	0,8	0,8	0,1	0,1	5,3	5,3	25	25
	Итого:	400	460	15,81	17,75	10,79	11,94	44,69	49,05	265	393,48
	Итого:	1580	1860	53,465	62,09	47,63	56,43	205,32	245,36	1400	1800

день: 7
вторник
вторая неделя

Второй неделя		Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества										Энергетическая ценность		№ реп.
Прием пищи	Блюда			Б				Ж		У		1-3 лет	3-7 лет			
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет							
Завтрак: 8-00/8-20	Творожно-пшениная запеканка	130	150	13,16	18,4	13,19	17,82	16,15	25,62	146,31	165,8					
	Соус молочный сладкий.	10	20	0,35	0,7	0,85	1,7	3,05	6,1	21,5	43		224			
	Какао на молоке	170	180	4,1	4,43	3,45	3,66	15,26	16,16	110	116,5		397			
	Бутерброды с	30	40	2,33	3,0	3,85	4,9	14,46	19	101,5	145,6		3			
	маслом с	5	5													
Обед: 11-50/12-15	сыром	7	10													
	Итого:	352	405	19,94	26,53	21,34	28,08	48,92	66,88	379,31	470,9		38			
	Суп картофельный на	150	180	2,09	2,71	2,17	2,27	8,13	12,78	114,7	146					
	курином бульоне															
	Котлеты из птицы	50	70	6,28	8,04	14,43	18,36	6,65	11,56	128,68	198,35		305			
Ужин: 17-00/18-00	Пюре гороховое	110	130	9,23	10,9	3,4	4,02	22,28	26,33	122,72	145,04					
	Кисель с вит. «С»	150	180	0,08	0,1	0,03	0,036	11,43	18,22	90,3	97,56		233			
	хлеб пшеничный	20	25	1,6	2	0,2	0,25	10,6	13,25	50	62,5		101			
	Хлеб ржаной	20	25	1,5	1,9	0,5	0,63	9,8	12,25	49,6	62		115			
	Итого:	500	610	20,78	25,65	20,73	25,566	68,89	94,39	556	711,45					
Подлинник: 15-00/15-25	Печенье	30	50	1,14	1,9	0,66	1,1	18,66	31,1	67	137					
	Фрукты	95	100	0,085	0,09	0,47	0,5	29,73	31,3	134,9	142		118			
	Кефир	150	180	3,35	4,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	91,98		251			
	Итого:	275	330	4,575	6,21	4,88	6,1	54,69	69,96	277,9	370,98					
	Солянка овощная	150	180	2,39	2,99	7,98	9,98	13,02	16,28	101,14	134,74					
Итого:	Лук свежий	30	50	0,85	0,95	0,05	0,056	1,75	1,96	11,05	12,43					
	Чай с сахаром	180	180	-	-	-	-	11	11	44	44		263,264			
	Хлеб ржаной	20	25	1,5	1,9	0,5	0,63	9,8	12,25	49,6	62		115			
	Хлеб пшеничный	20	15	0,8	1,2	0,1	0,15	5,3	7,95	25	37,5		101			
	Итого:	400	400	3,15	3,05	0,65	0,836	27,85	33,16	187	246,67					
Итого:		1527	1795	48,445	62,44	47,6	60,58	200,35	264,39	1400	1800					

день: 8
среда
вторая неделя

Примечания	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества								Энергетическая ценность				№ рецеп.
				Б				Ж								
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет			
Завтрак:	Каша ячневая молочная	140	180	2,33	3,85	3,46	4,95	12,24	19,84	114,4	151,11	99				
	Кофейный напиток с молоком	170	200	2,6	3,1	2,6	3,3	14,3	15,2	84,9	103	253				
	Бутерброды	30	40	2,33	3,0	3,85	4,9	14,46	19	101,5	145,6	3				
	маслом	5	5													
	сыром	7	10													
Обед: 11-50/12-15	Итого:	352	435	7,26	9,95	9,91	13,15	41	54,04	300,8	399,71					
	Суп сборно-овощной с мясом, со сметаной	150	180	1,07	1,28	1,47	2	6,1	7,3	71,7	95	152				
	Плов (с говядиной)	160	200	7,4	9,86	10,9	14,18	15,88	18,54	192,8	264	98				
	Свекла отварная	30	50	0,5	0,9	0,1	0,1	2,6	5	12,6	23,1	427п				
	Сок	150	180	0,75	0,9	0	0	15,2	18,2	65	78	399				
	Хлеб пшеничный	20	25	1,6	2	0,2	0,25	10,6	13,25	50	62,5	101				
	Хлеб ржаной	20	25	1,5	1,9	0,5	0,63	9,8	12,25	49,6	62	115				
	Итого:	530	660	12,82	16,84	13,17	17,16	60,18	74,54	441,7	584,6					
	Молоко кипяченое	180	200	4,33	5,22	4,16	5,22	7,08	8,46	90	108	255				
	фрукты	95	100	0,085	0,09	0,47	0,5	29,73	31,3	134,9	142	118				
15-00/15-25	Какао на сметане	50	70	3,08	5,6	8,31	10,62	16,7	25	129	226	272				
	Итого:	128	170	7,95	10,91	12,94	16,34	53,51	64,76	353,9	476					
	Котлета рыбная с тушеными овощами	160	200	10,5	11,6	8,16	8,7	10,02	16,6	130	158,05	134				
	Чай с сахаром	170	180	0	0		0	9	11	36	44	263,264				
	Яйцо отварное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	209				
Ужин: 17-20/17-40	Хлеб ржаной	20	20	1,5	1,5	0,5	0,5	9,8	9,8	49,6	49,6	115				
	Хлеб пшеничный	10	10	0,8	0,8	0,1	0,1	5,3	5,3	25	25	101				
	Итого:	41	41	2,3	3,1	0,6	1,0	15,1	15,1	74,6	74,6					
	Чай с сахаром	170	180	0	0		0	9	11	36	44	263,264				
	Яйцо отварное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	209				

день:9
четверг

вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества								Энергетическая ценность		№ рецепту ры
				Б		Ж		У		1-3 лет	3-7лет			
		1-3 лет	3-7лет	1-3 лет	3-7лет	1-3 лет	3-7лет	1-3 лет	3-7лет	1-3 лет	3-7лет			
Завтрак: 8-00/8-20	Запеканка из творога	130	150	14,5	19,83	5,28	7,16	8,3	14	137,03	153,65	117		
	Соус молочный сладкий	20	30	0,7	0,9	1,7	1,9	6,1	8,1	43	53	224		
	Какао на молоке	160	180	3,68	4,08	3,05	3,38	13,47	14,96	83,1	104,29	248 п		
	Бутерброды	30	40	2,27	3,02	3,41	4,47	14,12	18,13	99,08	126,6	1		
	маслом	5	6											
	сыром	7	10											
Обед: 11-50/12-15	Итого:	352	416	21,15	27,83	13,44	16,91	41,99	55,19	362,21	437,54			
	Суп с фасолью на м/б со	150	180	3,2	4	2,9	3,9	11,3	14,5	103,3	146	148		
	сметаной													
	Мясной рулет с луком и яйцом	50	70	6,8	7,8	10,81	13,35	14,28	18,3	110,23	154	35		
	Моковное пюре	110	130	1,8	2,12	0,73	0,84	8,83	10,39	68,9	101,46	75		
	Лук свежий	30	50	0,85	0,95	0,05	0,056	1,75	1,96	11,05	12,43			
	Сок	150	180	0,75	0,9	0	0	15,2	18,2	65	78	399		
	хлеб пшеничный	20	25	1,6	2	0,2	0,25	10,6	13,25	50	62,5	101		
	Хлеб ржаной	20	25	1,5	1,9	0,5	0,63	9,8	12,25	49,6	62	115		
	Итого:	530	660	16,5	19,67	15,19	19,026	71,76	88,85	458,08	616,39			
	Булочка Витая	50	70	3,3	3,9	3	4,3	25	30,8	111,8	155,31	584п		
	фрукты	95	100	0,085	0,09	0,47	0,5	29,73	31,3	134,9	142	118		
15-00/15-25	Снежок	150	180	3,35	4,22	3,75	4,5	6,3	7,56	96	141,98	251		
	Итого:	295	350	6,735	8,21	7,22	9,3	61,03	69,66	342,7	439,29			
	Запеканка картофельная с субпродуктами	160	200	2,33	3,85	3,46	4,95	12,24	19,84	103,59	165,97	99		
	Соус сметанный	20	30	0,28	0,42	0,99	1,49	1,17	1,76	14,82	22,23	154		
	Чай с сахаром	190	190		-		-	9	9	44	44	263,264		
	Хлеб ржаной	20	20	1,5	1,5	0,5	0,5	9,8	9,8	49,6	49,6	115		
17-20/17-40	Хлеб пшеничный	10	10	0,8	0,8	0,1	0,1	5,3	5,3	25	25	101		
	Итого:	400	450	4,91	6,57	5,05	7,04	37,51	45,7	237	306,8			
Итого:		1577	1876	49,295	62,28	40,9	52,276	212,29	259,4	1400	1800,02			

день: 10
пятница
вторая неделя

Пример-линия	Наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецепту
		1-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	В	К	Д	(к.кал)		
Завтрак: 8-00/8-20	Каша пшенная молочная (Кулеш)	140	160	4,05	4,25	5,6	5,25	12,45	18,29	100,94	139,14	96
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,6	3,1	2,6	3,3	14,3	15,2	91	103	253
	Бутерброды	30	40	2,27	3,02	3,41	4,47	14,12	18,13	99,08	126,6	1
	с маслом	5	6									
	Дйцо отварное	50	50	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	209
Обед: 11-50/12-15	Итого:	355	406	8,92	10,37	11,61	13,02	40,87	51,62	354,02	431,74	
	Щи из свежей капусты, с мясом	150	180	2,21	2,84	3,6	5,09	5,17	6,19	70,86	99,96	56
	Бефстроганы из субпродуктов	50	70	10,04	13,38	9,5	12,62	2,55	3,4	115,5	150,65	126
	Свекла отварная	30	50	0,4	0,5	0	0	1,5	1,9	18	30	121п
	Гарнир перловый	110	130	2,6	2,62	1,72	1,9	14,07	17,17	96,2	105,25	19
	Хлеб пшеничный	20	25	1,6	2	0,2	0,25	10,6	13,25	50	62,5	114
	Хлеб ржаной	20	25	1,5	1,9	0,5	0,63	9,8	12,25	49,6	62	115
	Сок	150	180	0,75	0,9	0	0	15,2	18,2	65	78	399
	Итого:	530	660	19,1	24,14	15,52	20,49	58,89	72,36	465,16	588,36	
Полдник: 15-00/15-25	Печенье	20	40	1,9	1,9	1,1	1,1	31,1	31,1	67	137,5	308п
	Молоко кипяченое	180	200	4,4	5,2	4,8	5,8	7,1	8,5	72	90	255
	Итого:	200	240	6,3	7,1	5,9	6,9	38,2	39,6	139	227,5	
	Макаронник	130	150	5,08	6,1	6,4	7,7	28,99	34,8	156,06	206,9	209
	Чай с сахаром с шиповником	150	180	0,15	0,18	0,06	0,08	19,1	23	89	104	256
	Хлеб ржаной	15	25	1,125	1,9	0,37	0,63	7,35	12,25	37,2	62	115
	Хлеб пшеничный	10	15	0,8	1,2	0,1	0,15	5,3	7,95	25	37,5	101
	Фрукты	95	100	0,085	0,09	0,47	0,5	29,73	31,3	134,9	142	118
	Итого:	400	485	7,1	9,01	7,21	9,06	40,47	49,05	441,82	552,4	100
	Итого:	1485	1770	51,561	63,041	49,41	69,471	228,453	272,63	1400	1800	