



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Детский сад №34 «Чайка» города Евпатории Республики Крым»**

**297493 РФ, Республика Крым, город Евпатория,
поселок городского типа Заозерное, улица Чкалова, дом 50в
+7(36569) 2-17-44, +7(36569) 2-13-17; 34-detsad@mail.ru**

УТВЕРЖДАЮ

заведующий муниципальным бюджетным
дошкольным образовательным учреждением
«Детский сад № 34 «Чайка»

города Евпатории Республики Крым

И.В. Орлова

приказ №32/01-11 от 11.01.2021г.

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для детей в возрасте от 3-х до 7 лет
период: зима-весна**

Рацион: 3-7лет

День: вторник

Сезон:

01.01-05.31
(Зима-Весна)

Неделя: 1

Возрастная
категория

3-7лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Омлет натуральный Сад (Зима-Весна) | 80 | 7 | 14,3 | 1,4 | 148 | 0,1 | 215 |
| | Морковь свежая Сад (Зима-Весна) | 30 | 0,4 | - | 2,5 | 10,2 | - | 407,01 |
| | Какао с молоком Сад (Зима-Весна) | 180 | 3,7 | 3,2 | 15,8 | 107 | 1,4 | 397,02 |
| | Масло (порциями) Сад+Ясли (Зима-Весна) | 10 | - | 7,2 | - | 66 | - | 6 |
| | Хлеб пшеничный (Зима-Весна) | 25 | 1,9 | 0,2 | 11,7 | 57,7 | - | 420 |
| | Хлеб ржаной (Зима-Весна) | 12 | 0,8 | 0,1 | 4,9 | 24,2 | - | 223 |
| Итого за Завтрак | | | 13,8 | 25 | 36,3 | 413,1 | 1,5 | |
| Завтрак2 | | | | | | | | |
| | Фрукты свежие (яблоко) Сад (Зима-Весна) | 100 | 0,4 | 0,4 | 10 | 44 | 10 | 511,01 |
| Итого за Завтрак2 | | | 0,4 | 0,4 | 10 | 44 | 10 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты Сад (Зима-Весна) | 60 | 1 | 3 | 5,4 | 52,4 | 19,5 | 20,01 |
| | Суп картофельный с гречневой крупой Сад (Зима-Весна) | 180 | 1,4 | 2 | 10 | 65,3 | 6 | 80,01 |
| | Птица, тушенная в соусе с овощами Сад (Зима-Весна) | 160 | 8,3 | 2 | 14,6 | 110,2 | 6,5 | 302,01 |
| | Кисель из плодов или ягод свежих Сад (Зима-Весна) | 180 | - | - | 24,7 | 100 | 1,7 | 378,02 |
| | Хлеб пшеничный (Зима-Весна) | 25 | 1,9 | 0,2 | 11,7 | 57,7 | - | 420 |
| | Хлеб ржаной (Зима-Весна) | 25 | 1,6 | 0,3 | 10,3 | 50,5 | - | 223 |
| Итого за Обед | | | 14,2 | 7,5 | 76,7 | 436,1 | 33,7 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | Винегрет овощной Сад (Зима-Весна) | 60 | 1 | 3,6 | 4,6 | 55 | 8 | 45,01 |
| | Фрикадельки мясные в соусе Сад (Зима-Весна) | 80/15 | 7,7 | 7,7 | 7 | 130 | - | 288,01 |
| | Каша пшеничная вязкая Сад (Зима-Весна) | 130 | 3,5 | 3,6 | 21,2 | 132 | - | 314,01 |
| | Напиток из плодов шиповника Сад (Зима-Весна) | 180 | 0,6 | 0,2 | 18,7 | 79 | 90 | 398,02 |
| | Хлеб пшеничный (Зима-Весна) | 25 | 1,9 | 0,2 | 11,7 | 57,7 | - | 420 |
| | Хлеб ржаной (Зима-Весна) | 13 | 0,8 | 0,1 | 5,3 | 26,3 | - | 223 |
| Итого за Уплотненный полдник | | | 15,5 | 15,4 | 68,5 | 480 | 98 | |
| Итого за день | | | 43,9 | 48,3 | 191,5 | 1373,2 | 143,2 | |

Рацион: 3-7лет

День: среда

Сезон:

01.01-05.31
(Зима-Весна)

Неделя: 1

Возрастная
категория

3-7лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Суп молочный с геркулесом Сад (Зима-Весна) | 180 | 5,3 | 5,3 | 16 | 134 | 4,5 | 94,01 |
| | Молоко кипяченое Сад (Зима-Весна) | 180 | 5,5 | 4,9 | 9,1 | 102 | 2,4 | 400,02 |
| | Масло (порциями) Сад+Ясли (Зима-Весна) | 10 | - | 7,2 | - | 66 | - | 6 |
| | Хлеб пшеничный (Зима-Весна) | 25 | 1,9 | 0,2 | 11,7 | 57,7 | - | 420 |
| | Хлеб ржаной (Зима-Весна) | 22 | 1,4 | 0,2 | 9 | 44,4 | - | 223 |
| Итого за Завтрак | | | 14,1 | 17,8 | 45,8 | 404,1 | 6,9 | |
| Завтрак2 | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый Сад (Зима-Весна) | 180 | - | - | 18,2 | 76 | 3,6 | 399 |
| Итого за Завтрак2 | | | - | - | 18,2 | 76 | 3,6 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты Сад (Зима-Весна) | 60 | 1 | 3 | 5,4 | 52,4 | 19,5 | 20,01 |
| | Борщ с картофелем Сад (Зима-Весна) | 180 | 1,5 | 3,6 | 10,1 | 79 | 6,3 | 58 |
| | Суфле из рыбы Сад (Зима-Весна) | 80 | 12,6 | 7,3 | 3,3 | 129 | 0,1 | 268,01 |
| | Рис отварной с овощами Сад (Зима-Весна) | 130 | 3 | 3 | 29 | 156 | - | 166,01 |
| | Компот из плодов и ягод Сад (Зима-Весна) | 180 | 0,2 | - | 18,1 | 89 | 2 | 372,02 |
| | Хлеб пшеничный (Зима-Весна) | 45 | 3,4 | 0,4 | 21,1 | 104 | - | 420 |
| | Хлеб ржаной (Зима-Весна) | 28 | 1,8 | 0,3 | 11,5 | 56,6 | - | 223 |
| Итого за Обед | | | 23,5 | 17,6 | 98,5 | 666 | 27,9 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | Сырники из творога Сад (Зима-Весна) | 100 | 18,7 | 12,7 | 11,4 | 234 | - | 231 |
| | Молоко сгущенное порция Сад (Зима-Весна) | 20 | 1,6 | 1,7 | 11,2 | 66 | - | 11,02 |
| | Сдоба обыкновенная Сад+Ясли (Зима-Весна) | 70 | 5,4 | 3,3 | 36,6 | 197,4 | - | 466,01 |
| | Простокваша Сад (Зима-Весна) | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,4 | 91 | 1,4 | 401 |
| Итого за Уплотненный полдник | | | 30,9 | 22,2 | 66,6 | 588,4 | 1,4 | |
| Итого за день | | | 68,5 | 57,6 | 229,1 | 1734,5 | 39,8 | |

Рацион: 3-7лет

День: четверг

Сезон:

01.01-05.31
(Зима-Весна)

Неделя: 1

Возрастная
категория

3-7лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Каша манная молочная жидкая Сад (Зима-Весна) | 180 | 4,7 | 4,6 | 14,8 | 119 | 1 | 185,01 |
| | Кофейный напиток с молоком Сад (Зима-Весна) | 180 | 2,8 | 2,4 | 14,3 | 91 | 1 | 395,01 |
| | Масло (порциями) Сад+Ясли (Зима-Весна) | 10 | - | 7,2 | - | 66 | - | 6 |
| | Хлеб пшеничный (Зима-Весна) | 25 | 1,9 | 0,2 | 11,7 | 57,7 | - | 420 |
| | Хлеб ржаной (Зима-Весна) | 12 | 0,8 | 0,1 | 4,9 | 24,2 | - | 223 |
| Итого за Завтрак | | | 10,2 | 14,5 | 45,7 | 357,9 | 2 | |
| Завтрак2 | | | | | | | | |
| | Фрукты свежие (банан) Сад (Зима-Весна) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 10 | 511,02 |
| Итого за Завтрак2 | | | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 10 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Огурец консервированный Сад (Зима-Весна) | 60 | - | - | 1,8 | 7,2 | 3 | 416,01 |
| | Борщ с картофелем и капустой Сад (Зима-Весна) | 180 | 1,3 | 3,5 | 9,2 | 73,8 | 7,4 | 57 |
| | Фрикадельки из птицы или кролика Сад (Зима-Весна) | 80 | 14,7 | 1,6 | 7,8 | 105,3 | - | 308,01 |
| | Пюре картофельное Сад (Зима-Весна) | 150 | 3 | 4,8 | 20,4 | 137,2 | 18,2 | 321,01 |
| | Кисель из плодов или ягод свежих Сад (Зима-Весна) | 180 | - | - | 24,7 | 100 | 1,7 | 378,02 |
| | Хлеб пшеничный (Зима-Весна) | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,4 | 46,2 | - | 420 |
| | Хлеб ржаной (Зима-Весна) | 25 | 1,6 | 0,3 | 10,3 | 50,5 | - | 223 |
| Итого за Обед | | | 22,1 | 10,3 | 83,6 | 520,2 | 30,3 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты Сад (Зима-Весна) | 60 | 1 | 3 | 5,4 | 52,4 | 19,5 | 20,01 |
| | Пудинг из говядины Сад (Зима-Весна) | 70 | 16,8 | 6,7 | 0,8 | 130 | - | 290,01 |
| | Каша рассыпчатая с овощами Сад (Зима-Весна) | 130 | 6,6 | 4,3 | 29,7 | 184,5 | - | 166,01 |
| | Чай с лимоном Сад (Зима-Весна) | 180 | 0,1 | - | 10,2 | 41 | 2,8 | 393,02 |
| | Хлеб пшеничный (Зима-Весна) | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,4 | 46,2 | - | 420 |
| | Хлеб ржаной (Зима-Весна) | 13 | 0,8 | 0,1 | 5,3 | 26,3 | - | 223 |
| Итого за Уплотненный полдник | | | 26,8 | 14,2 | 60,8 | 480,4 | 22,3 | |
| Итого за день | | | 60,6 | 39,5 | 211,1 | 1453,5 | 64,6 | |

Рацион: 3-7лет

День: пятница

Сезон:

01.01-05.31
(Зима-Весна)

Неделя: 1

Возрастная
категория

3-7лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Суп молочный с крупой пшениной Сад (Зима-Весна) | 180 | 5,2 | 4,9 | 16,7 | 132 | 4,5 | 94,03 |
| | Молоко кипяченое Сад (Зима-Весна) | 180 | 5,5 | 4,9 | 9,1 | 102 | 2,4 | 400,02 |
| | Масло (порциями) Сад+Ясли (Зима-Весна) | 10 | - | 7,2 | - | 66 | - | 6 |
| | Хлеб пшеничный (Зима-Весна) | 25 | 1,9 | 0,2 | 11,7 | 57,7 | - | 420 |
| | Хлеб ржаной (Зима-Весна) | 12 | 0,8 | 0,1 | 4,9 | 24,2 | - | 223 |
| Итого за Завтрак | | | 13,4 | 17,3 | 42,4 | 381,9 | 6,9 | |
| Завтрак2 | | | | | | | | |
| | Фрукты свежие (яблоко) Сад (Зима-Весна) | 100 | 0,4 | 0,4 | 10 | 44 | 10 | 511,01 |
| Итого за Завтрак2 | | | 0,4 | 0,4 | 10 | 44 | 10 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с зеленым горошком Сад (Зима-Весна) | 60 | 1 | 2,5 | 4,9 | 46,3 | 6 | 34,01 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем Сад (Зима-Весна) | 180 | 1,2 | 3,5 | 6,1 | 61 | 13,2 | 67,01 |
| | Тефтели мясные Сад (Зима-Весна) | 80/15 | 7 | 7,7 | 9,2 | 135,3 | - | 286,01 |
| | Макароны с маслом Сад (Зима-Весна) | 130 | 4,7 | 3,6 | 22,8 | 143 | - | 204 |
| | Компот из свежих плодов и ягод Сад (Зима-Весна) | 180 | 0,2 | - | 18,1 | 89 | 2 | 372,03 |
| | Хлеб пшеничный (Зима-Весна) | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,4 | 46,2 | - | 420 |
| | Хлеб ржаной (Зима-Весна) | 25 | 1,6 | 0,3 | 10,3 | 50,5 | - | 223 |
| Итого за Обед | | | 17,2 | 17,7 | 80,8 | 571,3 | 21,2 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | Винегрет овощной Сад (Зима-Весна) | 60 | 1 | 3,6 | 4,6 | 55 | 8 | 45,01 |
| | Суфле из рыбы Сад (Зима-Весна) | 80 | 12,6 | 7,3 | 3,3 | 129 | 0,1 | 268,01 |
| | Пюре картофельное Сад (Зима-Весна) | 150 | 3 | 4,8 | 20,4 | 137,2 | 18,2 | 321,01 |
| | Напиток из плодов шиповника Сад (Зима-Весна) | 180 | 0,6 | 0,2 | 18,7 | 79 | 90 | 398,02 |
| | Хлеб пшеничный (Зима-Весна) | 25 | 1,9 | 0,2 | 11,7 | 57,7 | - | 420 |
| | Хлеб ржаной (Зима-Весна) | 13 | 0,8 | 0,1 | 5,3 | 26,3 | - | 223 |
| Итого за Уплотненный полдник | | | 19,9 | 16,2 | 64 | 484,2 | 116,3 | |
| Итого за день | | | 50,9 | 51,6 | 197,2 | 1481,4 | 154,4 | |

Рацион: 3-7лет

День: понедельник

Сезон:

01.01-05.31
(Зима-Весна)

Неделя: 2

Возрастная
категория

3-7лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Суп молочный с гречневой крупой Сад (Зима-Весна) | 180 | 5,3 | 4,9 | 15,4 | 127,4 | 1 | 94,05 |
| | Молоко кипяченое Сад (Зима-Весна) | 180 | 5,5 | 4,9 | 9,1 | 102 | 2,4 | 400,02 |
| | Масло (порциями) Сад+Ясли (Зима-Весна) | 10 | - | 7,2 | - | 66 | - | 6 |
| | Хлеб пшеничный (Зима-Весна) | 25 | 1,9 | 0,2 | 11,7 | 57,7 | - | 420 |
| | Хлеб ржаной (Зима-Весна) | 28 | 1,4 | 0,2 | 9 | 44,4 | - | 223 |
| Итого за Завтрак | | | 14,1 | 17,4 | 45,2 | 397,5 | 3,4 | |
| Завтрак2 | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый Сад (Зима-Весна) | 180 | - | - | 18,2 | 76 | 3,6 | 399 |
| Итого за Завтрак2 | | | - | - | 18,2 | 76 | 3,6 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты Сад (Зима-Весна) | 60 | 1 | 3 | 5,4 | 52,4 | 19,5 | 20,01 |
| | Борщ с картофелем Сад (Зима-Весна) | 180 | 1,5 | 3,6 | 10,1 | 79 | 6,3 | 58 |
| | Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом Сад (Зима-Весна) | 80/15 | 11,1 | 5,5 | 7,4 | 124 | 0,2 | 264,01 |
| | Рис отварной с овощами Сад (Зима-Весна) | 130 | 3 | 3 | 29 | 156 | - | 166,01 |
| | Компот из плодов и ягод Сад (Зима-Весна) | 180 | 0,2 | - | 18,1 | 89 | 2 | 372,02 |
| | Хлеб пшеничный (Зима-Весна) | 45 | 3,4 | 0,4 | 21,1 | 104 | - | 420 |
| | Хлеб ржаной (Зима-Весна) | 28 | 1,8 | 0,3 | 11,5 | 56,5 | - | 223 |
| Итого за Обед | | | 22 | 15,8 | 102,6 | 661 | 28 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | Сырники из творога Сад (Зима-Весна) | 100 | 18,7 | 12,7 | 11,4 | 234 | - | 231 |
| | Молоко сгущенное порция Сад (Зима-Весна) | 20 | 1,6 | 1,7 | 11,2 | 66 | - | 11,02 |
| | Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом Ясли+Сад (Зима-Весна) | 70 | 4 | 1,6 | 38,8 | 186,2 | - | 454,01 |
| | Простокваша Сад (Зима-Весна) | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,4 | 91 | 1,4 | 401 |
| Итого за Уплотненный полдник | | | 29,5 | 20,5 | 68,8 | 577,2 | 1,4 | |
| Итого за день | | | 65,3 | 53,7 | 234,8 | 1711,7 | 36,4 | |

Рацион: 3-7лет

День: вторник

Сезон:

01.01-05.31
(Зима-Весна)

Неделя: 2

Возрастная
категория

3-7лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Суп молочный манный Сад (Зима-Весна) | 180 | 4,9 | 4,5 | 14,5 | 118,6 | 1 | 92,02 |
| | Какао с молоком Сад (Зима-Весна) | 180 | 3,7 | 3,2 | 15,8 | 107 | 1,4 | 397,02 |
| | Масло (порциями) Сад+Ясли (Зима-Весна) | 10 | - | 7,2 | - | 66 | - | 6 |
| | Хлеб пшеничный (Зима-Весна) | 25 | 1,9 | 0,2 | 11,7 | 57,7 | - | 420 |
| | Хлеб ржаной (Зима-Весна) | 12 | 0,8 | 0,1 | 4,9 | 24,2 | - | 223 |
| Итого за Завтрак | | | 11,3 | 15,2 | 46,9 | 373,5 | 2,4 | |
| Завтрак2 | | | | | | | | |
| | Фрукты свежие (банан) Сад (Зима-Весна) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 10 | 511,02 |
| Итого за Завтрак2 | | | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 10 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Огурец консервированный Сад (Зима-Весна) | 60 | - | - | 1,8 | 7,2 | 3 | 416,01 |
| | Борщ с картофелем и капустой Сад (Зима-Весна) | 180 | 1,3 | 3,5 | 9,2 | 73,8 | 7,4 | 57 |
| | Фрикадельки из птицы или кролика Сад (Зима-Весна) | 80 | 14,7 | 1,6 | 7,8 | 105,3 | - | 308,01 |
| | Каша рассыпчатая с овощами Сад (Зима-Весна) | 130 | 6,6 | 4,3 | 29,7 | 184,5 | - | 166,01 |
| | Кисель из плодов или ягод свежих Сад (Зима-Весна) | 180 | - | - | 24,7 | 100 | 1,7 | 378,02 |
| | Хлеб пшеничный (Зима-Весна) | 25 | 1,9 | 0,2 | 11,7 | 57,7 | - | 420 |
| | Хлеб ржаной (Зима-Весна) | 25 | 1,6 | 0,3 | 10,3 | 50,5 | - | 223 |
| Итого за Обед | | | 26,1 | 9,9 | 95,2 | 579 | 12,1 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с зеленым горошком Сад (Зима-Весна) | 60 | 1 | 2,5 | 4,9 | 46,3 | 6 | 34,01 |
| | Тефтели мясные Сад (Зима-Весна) | 80/15 | 7 | 7,7 | 9,2 | 135,3 | - | 286,01 |
| | Пюре картофельное Сад (Зима-Весна) | 150 | 3 | 4,8 | 20,4 | 137,2 | 18,2 | 321,01 |
| | Напиток из плодов шиповника Сад (Зима-Весна) | 180 | 0,6 | 0,2 | 18,7 | 79 | 90 | 398,02 |
| | Хлеб пшеничный (Зима-Весна) | 25 | 1,9 | 0,2 | 11,7 | 57,7 | - | 420 |
| | Хлеб ржаной (Зима-Весна) | 13 | 0,8 | 0,1 | 5,3 | 26,3 | - | 223 |
| Итого за Уплотненный полдник | | | 14,3 | 15,5 | 70,2 | 481,8 | 114,2 | |
| Итого за день | | | 53,2 | 41,1 | 233,3 | 1529,3 | 138,7 | |

Рацион: 3-7лет

День: среда

Сезон:

01.01-05.31
(Зима-Весна)

Неделя: 2

Возрастная
категория

3-7лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Суп молочный с крупой пшениной Сад (Зима-Весна) | 180 | 5,2 | 4,9 | 16,7 | 132 | 4,5 | 94,03 |
| | Молоко кипяченое Сад (Зима-Весна) | 180 | 5,5 | 4,9 | 9,1 | 102 | 2,4 | 400,02 |
| | Масло (порциями) Сад+Ясли (Зима-Весна) | 10 | - | 7,2 | - | 66 | - | 6 |
| | Хлеб пшеничный (Зима-Весна) | 25 | 1,9 | 0,2 | 11,7 | 57,7 | - | 420 |
| | Хлеб ржаной (Зима-Весна) | 22 | 1,4 | 0,2 | 9 | 44,4 | - | 223 |
| Итого за Завтрак | | | 14 | 17,4 | 46,5 | 402,1 | 6,9 | |
| Завтрак2 | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый Сад (Зима-Весна) | 180 | - | - | 18,2 | 76 | 3,6 | 399 |
| Итого за Завтрак2 | | | - | - | 18,2 | 76 | 3,6 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с зеленым горошком Сад (Зима-Весна) | 60 | 1 | 2,5 | 4,9 | 46,3 | 6 | 34,01 |
| | Суп картофельный с гречневой крупой Сад (Зима-Весна) | 180 | 1,4 | 2 | 10 | 65,3 | 6 | 80,01 |
| | Фрикадельки мясные в соусе Сад (Зима-Весна) | 80/15 | 7,7 | 7,7 | 7 | 130 | - | 288,01 |
| | Пюре картофельное Сад (Зима-Весна) | 150 | 3 | 4,8 | 20,4 | 137,2 | 18,2 | 321,01 |
| | Компот из свежих плодов и ягод Сад (Зима-Весна) | 180 | 0,2 | - | 18,1 | 89 | 2 | 372,03 |
| | Хлеб пшеничный (Зима-Весна) | 35 | 2,7 | 0,3 | 16,4 | 81 | - | 420 |
| | Хлеб ржаной (Зима-Весна) | 28 | 1,8 | 0,3 | 11,5 | 56,6 | - | 223 |
| Итого за Обед | | | 17,8 | 17,6 | 88,3 | 605,4 | 32,2 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | Запеканка из творога Сад (Зима-Весна) | 110 | 19,2 | 13,2 | 18,8 | 271,7 | - | 237,01 |
| | Молоко сгущенное порция Сад (Зима-Весна) | 20 | 1,6 | 1,7 | 11,2 | 66 | - | 11,02 |
| | Булочка домашняя Сад+Ясли (Зима-Весна) | 70 | 5 | 8,7 | 37,7 | 250,6 | - | 469,01 |
| | Простокваша Сад (Зима-Весна) | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,4 | 91 | 1,4 | 401 |
| Итого за Уплотненный полдник | | | 31 | 28,1 | 75,1 | 679,3 | 1,4 | |
| Итого за день | | | 62,8 | 63,1 | 228,1 | 1762,8 | 44,1 | |

Рацион: 3-7лет

День: четверг

Сезон:

01.01-05.31
(Зима-Весна)

Неделя: 2

Возрастная
категория

3-7лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------|--|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный Сад (Зима-Весна) | 80 | 7 | 14,3 | 1,4 | 148 | 0,1 | 215 |
| | Морковь свежая Сад (Зима-Весна) | 30 | 0,4 | - | 2,5 | 10,2 | - | 407,01 |
| | Кофейный напиток с молоком Сад (Зима-Весна) | 180 | 2,8 | 2,4 | 14,3 | 91 | 1 | 395,01 |
| | Масло (порциями) Сад+Ясли (Зима-Весна) | 10 | - | 7,2 | - | 66 | - | 6 |
| | Хлеб пшеничный (Зима-Весна) | 25 | 1,9 | 0,2 | 11,7 | 57,7 | - | 420 |
| | Хлеб ржаной (Зима-Весна) | 12 | 0,8 | 0,1 | 4,9 | 24,2 | - | 223 |
| | Итого за Завтрак | | | 12,9 | 24,2 | 34,8 | 397,1 | 1,1 |
| Завтрак2 | Фрукты свежие (яблоко) Сад (Зима-Весна) | 100 | 0,4 | 0,4 | 10 | 44 | 10 | 511,01 |
| | Итого за Завтрак2 | | 0,4 | 0,4 | 10 | 44 | 10 | |
| Обед | Салат из белокочанной капусты Сад (Зима-Весна) | 60 | 1 | 3 | 5,4 | 52,4 | 19,5 | 20,01 |
| | Суп картофельный с крупой рисовой Сад (Зима-Весна) | 180 | 1,4 | 1,9 | 10,5 | 65,3 | 6 | 80,03 |
| | Птица, тушенная в соусе с овощами Сад (Зима-Весна) | 160 | 8,3 | 2 | 14,6 | 110,2 | 6,5 | 302,01 |
| | Кисель из плодов или ягод свежих Сад (Зима-Весна) | 180 | - | - | 24,7 | 100 | 1,7 | 378,02 |
| | Хлеб пшеничный (Зима-Весна) | 25 | 1,9 | 0,2 | 11,7 | 57,7 | - | 420 |
| | Хлеб ржаной (Зима-Весна) | 25 | 1,6 | 0,3 | 10,3 | 50,5 | - | 223 |
| | Итого за Обед | | | 14,2 | 7,4 | 77,2 | 436,1 | 33,7 |
| Уплотненный полдник | Винегрет овощной Сад (Зима-Весна) | 60 | 1 | 3,6 | 4,6 | 55 | 8 | 45,01 |
| | Фрикадельки мясные в соусе Сад (Зима-Весна) | 80/15 | 7,7 | 7,7 | 7 | 130 | - | 288,01 |
| | Макароны с маслом Сад (Зима-Весна) | 130 | 4,7 | 3,6 | 22,8 | 143 | - | 204 |
| | Чай с лимоном Сад (Зима-Весна) | 180 | 0,1 | - | 10,2 | 41 | 2,8 | 393,02 |
| | Хлеб пшеничный (Зима-Весна) | 25 | 1,9 | 0,2 | 11,7 | 57,7 | - | 420 |
| | Хлеб ржаной (Зима-Весна) | 13 | 0,8 | 0,1 | 5,3 | 26,3 | - | 223 |
| | Итого за Уплотненный полдник | | | 16,2 | 15,2 | 61,6 | 453 | 10,8 |
| Итого за день | | | 43,7 | 47,2 | 183,6 | 1330,2 | 45,6 | |

Рацион: 3-7лет

День: пятница

Сезон:

01.01-05.31
(Зима-Весна)

Неделя: 2

Возрастная
категория

3-7лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Суп молочный с геркулесом Сад (Зима-Весна) | 180 | 5,3 | 5,3 | 16 | 134 | 4,5 | 94,01 |
| | Молоко кипяченое Сад (Зима-Весна) | 180 | 5,5 | 4,9 | 9,1 | 102 | 2,4 | 400,02 |
| | Масло (порциями) Сад+Ясли (Зима-Весна) | 10 | - | 7,2 | - | 66 | - | 6 |
| | Хлеб пшеничный (Зима-Весна) | 25 | 1,9 | 0,2 | 11,7 | 57,7 | - | 420 |
| | Хлеб ржаной (Зима-Весна) | 12 | 0,8 | 0,1 | 4,9 | 24,2 | - | 223 |
| Итого за Завтрак | | | 13,5 | 17,7 | 41,7 | 383,9 | 6,9 | |
| Завтрак2 | | | | | | | | |
| | Фрукты свежие (яблоко) Сад (Зима-Весна) | 100 | 0,4 | 0,4 | 10 | 44 | 10 | 511,01 |
| Итого за Завтрак2 | | | 0,4 | 0,4 | 10 | 44 | 10 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Огурец консервированный Сад (Зима-Весна) | 60 | - | - | 1,8 | 7,2 | 3 | 416,01 |
| | Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) Сад (Зима-Весна) | 180 | 1,9 | 4,3 | 9,8 | 85,8 | 12,8 | 59,01 |
| | Фрикадельки мясные в соусе Сад (Зима-Весна) | 80/15 | 7,7 | 7,7 | 7 | 130 | - | 288,01 |
| | Каша пшеничная вязкая Сад (Зима-Весна) | 130 | 3,5 | 3,6 | 21,2 | 132 | - | 314,01 |
| | Компот из плодов и ягод Сад (Зима-Весна) | 180 | 0,2 | - | 18,1 | 89 | 2 | 372,02 |
| | Хлеб пшеничный (Зима-Весна) | 25 | 1,9 | 0,2 | 11,7 | 57,7 | - | 420 |
| | Хлеб ржаной (Зима-Весна) | 25 | 1,6 | 0,3 | 10,3 | 50,5 | - | 223 |
| Итого за Обед | | | 16,8 | 16,1 | 79,9 | 552,2 | 17,8 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты Сад (Зима-Весна) | 60 | 1 | 3 | 5,4 | 52,4 | 19,5 | 20,01 |
| | Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом Сад (Зима-Весна) | 80/15 | 11,1 | 5,5 | 7,4 | 124 | 0,2 | 264,01 |
| | Напиток из плодов шиповника Сад (Зима-Весна) | 180 | 0,6 | 0,2 | 18,7 | 79 | 90 | 398,02 |
| | Пюре картофельное Сад (Зима-Весна) | 150 | 3 | 4,8 | 20,4 | 137,2 | 18,2 | 321,01 |
| | Хлеб пшеничный (Зима-Весна) | 25 | 1,9 | 0,2 | 11,7 | 57,7 | - | 420 |
| | Хлеб ржаной (Зима-Весна) | 13 | 0,8 | 0,1 | 5,3 | 26,3 | - | 223 |
| Итого за Уплотненный полдник | | | 18,4 | 13,8 | 68,9 | 476,6 | 128 | |
| Итого за день | | | 49,1 | 48 | 200,5 | 1456,7 | 162,7 | |
| Итого за период | | | | | | | | |
| Среднее значение за период | | | 56 | 50 | 214,8 | 1552,5 | 86,4 | |