



Примерное

Двадцатидневное меню

в осенне-зимний период с 1-3 лет и с 4-7 лет
посещающих с 10,5 часовым пребыванием МБДОУ «Детский сад №30
«Татыйык» с.Тулуна» МР «Усть-Алданский улус (район)»
МР «Усть-Алданский улус (район)» РС(Я)

1-3 лет	Белок	Жир	Углевод	Энерг.ценность (калл)	Витамин С
1 день	38	47	174	1272	37
2 день	41	42	185	1375	51
3 день	40	43	187	1249	15
4 день	40	45	179	1364	47
5 день	39	46	189	1373	76
6 день	38	45	186	1206	55
7 день	39	41	203	1326	11
8 день	41	42	186	1351	40
9 день	40	46	187	1207	70
10 день	41	45	197	1327	28
11 день	42	41,5	183	1252	54
12 день	38	47	189	1384	20
13 день	41	47	189	1348	47
14 день	42	47	188	1312	52
15 день	36	46	182	1344	39
16 день	40	46	187	1207	70
17 день	40	42	187	1330	51
18 день	40	42	202	1345	46
19 день	40	47	189	1344	32
20 день	40	47	196	1350	28

4-7 лет	Белок	Жир	Углевод	Энерг.ценность (калл)	Витамин С
1 день	49	55	227	1598	48
2 день	52	52	224	1693	67
3 день	52	54	237	1576	19
4 день	49	56	223	1691	59
5 день	49	57	223	1631	108
6 день	48	56	234	1484	69
7 день	52	53	252	1686	16
8 день	52	58	224	1734	55
9 день	50	60	230	1538	72
10 день	47,4	52,4	229,6	1582,6	34,6
11 день	51	54	224	1577	73
12 день	47	58	243	1694	15
13 день	51	60	225	1656	69
14 день	52	58	226	1605	66
15 день	52	56	222	1625	51
16 день	50	60	230	1538	72
17 день	50	53	223	1692	67
18 день	51	51	238	1631	46
19 день	45	57	230	1638	46
20 день	48,4	56,4	234,6	1630,6	46,6

Рацион: 1-3 лет 20-дневный		День:	понедельник					
		Неделя:	1					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1 08:30								
	Каша овсяная молочная жидкая	150	3	8	17	162	1	1
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	6	5	10	108	3	2
	Лепешка якутская	30	2	3	15	98		3
	Масло сливочное	10		7		66		4
Итоги за Завтрак 1								
Завтрак 2 10:30								
	Фрукты (яблоки)	100			10	47	10	5
Итоги за Завтрак 2								
Обед 12:00								
	Салат из помидоров и огурцов	40		3	1	29	8	6
	Суп картофельный на курином бульоне	150	5	2	12	86	3	7
	Фрикадельки мясные	60	9	7	4	113		8
	Макароны отварные	120	4	3	21	132		9
	Компот из смеси сухофруктов	150	2		23	96	1	10
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11
Итоги за Обед								
Полдник 15:30								
	Капуста тушеная	120	2	4	5	80	11	16
	Пирог открытый	50	3	2	28	138		124
	Фиточай	150			15	52		17
Итоги за Полдник								
Итоги за день								
			38	47	174	1272	37	

Рацион: 1-3 лет 20-дневный		День:	вторник					
		Неделя:	1					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1 08:30								
	Омлет натуральный	60	5	5	2	75		19
	Икра овощная	40	1	2	2	25	2	20
	Хлеб пшеничный	40	2	1	17	86		11
	Сыр порционный	10	2	3		36		22
	Какао с молоком	200	4	4	25	145	1	21
Итого за Завтрак 1			14	15	46	367	3	
Завтрак 2 10:30								
	Фрукты (груша)	75			8	35	4	23
Итого за Завтрак 2					8	35	4	
Обед 12:00								
	Салат из моркови с растительным маслом	45	1	3	4	48	1	24
	Суп крестьянский с крупой	150	2	4	7	98	4	25
	Тефтели мясные	70	4	5	6	148		26
	Рис отварной	100	2	4	24	140		27
	Напиток витаминизированный из местных ягод	150			13	52	30	28
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11
Итого за Обед			11	17	67	551	35	
Полдник 15:30								
	Рыба белая, запеченная с помидорами	60	11	1	1	64		32
	Каша перловая рассыпчатая	120	3	4	22	134	1	33
	Салат из свежих овощей «Витаминный» с растительным маслом	40		3	3	34	3	103
	Пирожок печеный с яблоком	50	1	2	18	98	5	30
	Сок детский овощной, фруктовый, ягодный	200	1		20	92		29
Итого за Полдник			16	10	64	422	9	
Итого за день			41	42	185	1375	51	

Рацион: 1-3 лет 20-дневный		День:	среда						
		Неделя:	1						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак 1 08:30									
	Запеканка манная с изюмом	150	7	3	40	217	1	35	
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11	
	Масло сливочное	10		7		66		4	
	Чай с вареньем или медом	200			14	56		36	
Итого за Завтрак 1				9	11	67	404	1	
Завтрак 2 10:30									
	Ягоды быстрозамороженные с сиропом	100			5	28		37	
Итого за Завтрак 2					5	28			
Обед 12:00									
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40		3	1	27	4	38	
	Суп рыбный (из натуральной рыбы)	150	6	2	10	79	4	39	
	Суфле куриное	60	10	10	2	140		40	
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6	7	40	158		41	
	Компот из груши	150			21	86	2	42	
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11	
Итого за Обед			24	23	87	555	10		
Полдник 15:30									
	Картофельное пюре	120	3	4	6	99	3	53	
	Шарлотка с яблоками	50	1	2	17	82		44	
	Кисломолочный продукт (йогурт)	150	3	3	5	81	1	43	
Итого за Полдник			7	9	28	262	4		
Итого за день			40	43	187	1249	15		

Рацион: 1-3 лет 20-дневный		День:	четверг						
		Неделя:	1						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак 1 08:30									
	Каша ячневая молочная вязкая	150	5	6	28	184		48	
	Лепешка якутская	30	2	3	15	98		3	
	Сметана 15%	5		1		8		49	
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	6	5	10	108	3	2	
Итого за Завтрак 1				13	15	53	398	3	
Завтрак 2 10:30									
	Фрукты (бананы)	100	1	2	21	96	10	50	
Итого за Завтрак 2				1	2	21	96	10	
Обед 12:00									
	Винегрет овощной	40	1	4	3	50	4	14	
	Суп гороховый с картофелем	150	3	3	10	86	4	51	
	Печень по строгановски	60	8	6	4	105	5	52	
	Картофельное пюре	120	3	4	6	99	3	53	
	Кисель детский витаминизированный	150			17	68	15	34	
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11	
Итого за Обед				17	18	53	473	31	
Полдник 15:30									
	Тефтели мясные	70	4	5	6	148		26	
	Рис отварной	100	2	4	24	140		27	
	Печенье, витаминизированное с шиповником	50	1	1	7	40	3	55	
	Сок детский овощной, фруктовый, ягодный	150	1		15	69		29	
Итого за Полдник				8	10	52	397	3	
Итого за день				40	45	179	1364	47	

Рацион: 1-3 лет 20-дневный		День:	пятница						
		Неделя:	1						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак 1 08:30									
	Омлет с овощами	100	7	6	3	159	4	58	
	Салат из горшка зеленого (консервированного)	50	2	3	3	42	5	134	
	Какао с молоком	200	4	4	25	145	1	21	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		13	56		18	
	Масло сливочное	10		7		66		4	
Итого за Завтрак 1			15	20	44	468	10		
Завтрак 2 10:30									
	Фрукты (яблоки)	100			10	47	10	5	
Итого за Завтрак 2					10	47	10		
Обед 12:00									
	Салат из белокочанной капусты	50	1	3	4	43	17	31	
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	2	1	4	49	7	59	
	Тефтели рыбные	60	5	4	5	76	1	60	
	Рис отварной	120	2	5	29	168		27	
	Напиток витаминизированный из местных ягод	150			13	52	30	28	
	Гренки из пшеничного хлеба	20	3		17	82		61	
Итого за Обед			13	13	72	470	55		
Полдник 15:30									
	Вареники ленивые с творогом	85	7	7	14	175	1	64	
	Соус молочный сладкий	15		1	2	2		47	
	Салат из яблок с черносливом	50			15	62	4	95	
	Кекс «Столичный»	50	1	2	28	98		62	
	Кисломолочный продукт «ряженка»	150	3	3	4	51		54	
Итого за Полдник			11	13	63	388	1		
Итого за день			39	46	189	1373	76		

Рацион: 1-3 лет 20-дневный		День:	понедельник					
		Неделя:	2					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1 08:30								
	Каша молочная «Дружба»	150	5	6	46	174	66	
	Лепешка якутская	30	2	3	15	98	3	
	Сметана 15%	5		1		8	49	
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	6	5	10	108	3 2	
Итого за Завтрак 1			13	15	71	388	3	
Завтрак 2 10:30								
	Ягоды быстрозамороженные с сиропом	75			4	21	37	
Итого за Завтрак 2					4	21		
Обед 12:00								
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40		3	1	27	4 38	
	Суп фасольевый	150	4	1	14	79	7 68	
	Биточки паровые мясные	60	4	5	5	83	69	
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5	6	33	132	41	
	Напиток витаминизированный из местных ягод	150			13	52	30 28	
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65	11	
Итого за Обед			15	16	79	438	41	
Полдник 15:30								
	Картофельное пюре	120	3	4	6	99	3 53	
	Салат из моркови с яблоками и курагой	70	1	4	7	71	3 76	
	Печенье, витаминизированное с брусникой	50	1	2	13	100	5 70	
	Кисломолочный продукт (кефир)	150	5	5	6	89	12	
Итого за Полдник			10	14	32	359	11	
Итого за день			38	45	186	1206	55	

Рацион: 1-3 лет 20-дневный		День:	вторник					
		Неделя:	2					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1 08:30								
	Пудинг пшеничный	150	8	7	42	262		72
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11
	Масло сливочное	10		7		66		4
	Чай с вареньем или медом	200			14	56		36
Итого за Завтрак 1			10	15	69	449		
Завтрак 2 10:30								
	Фрукты (груша)	100			10	46	5	23
Итого за Завтрак 2					10	46	5	
Обед 12:00								
	Салат из морской капусты с растительным маслом	45		3	2	39	1	73
	Суп-пюре из разных овощей	150	2	3	6	55	3	74
	Плов из курицы	170	14	12	25	269	1	84
	Компот из смеси сухофруктов	150	2		23	96	1	10
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11
Итого за Обед.			20	19	69	524	6	
Полдник 15:30								
	Запеканка из творога с морковью	50	6	5	12	117		46
	Пирог открытый сладкий	50	3	2	28	138		124
	Фиточай	150			15	52		17
Итого за Полдник			9	7	55	307		
Итого за день			39	41	203	1326	11	

Рацион: 1-3 лет 20-дневный		День:	среда					
		Неделя:	2					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1 08:30								
	Омлет натуральный с сыром	60	7	12	1	139		78
	Салат из моркови и кураги с йогуртом	50	1		8	40	1	112
	Какао с молоком	200	4	4	25	145	1	21
	Хлеб пшеничный	40	2	1	17	86		11
Итого за Завтрак 1			14	17	51	410	2	
Завтрак 2 10:30								
	Фрукты (бананы)	100	1	2	21	96	10	50
Итого за Завтрак 2			1	2	21	96	10	
Обед 12:00								
	Винегрет овощной	40	1	4	3	50	4	14
	Суп рыбный (из натуральной рыбы)	150	6	2	10	79	4	39
	Котлеты московские в соусе	50	6	4	5	78		81
	Макароны отварные	120	4	3	21	132		9
	Кисель детский витаминизированный	150			17	68	15	34
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11
Итого за Обед			19	14	69	472	23	
Полдник 15:30								
	Голубцы ленивые	150	4	4	14	187	1	57
	Салат из свежих овощей с яблоками	50		3	3	36	6	83
	Ватрушка с джемом	50	2	2	13	81		82
	Сок детский овощной, фруктовый, ягодный	150	1		15	69		29
Итого за Полдник			7	9	45	373	7	
Итого за день			41	42	186	1351	40	

Рацион: 1-3 лет 20-дневный		День:	четверг					
		Неделя:	2					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1 08:30								
	Каша манная молочная	150	6	5	26	177	3	85
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	6	5	10	108	3	2
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11
	Сыр порционный	10	2	3		36		22
Итого за Завтрак 1			16	14	49	386	6	
Завтрак 2 10:30								
	Фрукты (яблоки)	100			10	47	10	5
Итого за Завтрак 2					10	47	10	
Обед 12:00								
	Салат из вареной свеклы	45	1	3	4	42	4	86
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2	2	10	63	5	87
	Котлеты, рубленные из кур, запеченные с молочным соусом	60	6	8	6	115		88
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6	7	40	158		41
	Напиток витаминизированный из местных ягод	150			13	52	30	28
	Гренки из пшеничного хлеба	20	3		17	82		61
Итого за Обед			18	20	90	512	39	
Полдник 15:30								
	Капуста тушеная	120	2	4	5	80	11	16
	Салат из свежих огурцов в растительном масле	50		3	1	33	4	38
	Кекс «Столичный»	50	1	2	28	98		62
	Кисломолочный продукт (ряженка)	150	3	3	4	51		54
Итого за Полдник			6	12	38	262	15	
Итого за день			40	46	187	1207	70	

Рацион: 1-3 лет 20-дневный		День:	пятница					
		Неделя:	2					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1 08:30								
	Каша кукурузная молочная жидкая	150	6	6	27	174	90	
	Яйцо вареное	40	5	5		63	67	
	Чай с вареньем или медом	200			14	56	36	
	Лепешка якутская	30	2	3	15	98	3	
	Сметана 15%	5		1		8	49	
Итого за Завтрак 1			13	15	56	399		
Завтрак 2 10:30								
	Фрукты (груша)	100			10	46	5	23
Итого за Завтрак 2					10	46	5	
Обед 12:00								
	Салат из помидоров с репчатым луком и с растительным маслом	50	1	4	3	45	9	91
	Щи по-уральски (с крупой)	150	1	3	4	50	7	92
	Плов из мяса	150	10	12	26	263	1	93
	Компот из смеси сухофруктов	150	2		23	96	1	10
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11
Итого за Обед			16	20	69	519	18	
Полдник 15:30								
	Гуляш из отварного мяса	50	7	5	2	78		118
	Макароны отварные	120	4	3	21	132		9
	Блины со сметаной, или повидлом, или джемом	50		2	19	61	5	94
	Сок детский овощной, фруктовый, ягодный	200	1		20	92		29
Итого за Полдник			12	10	62	363	5	
Итого за день			41	45	197	1327	28	

Рацион: 1-3 лет 20-дневный		День:	понедельник					
		Неделя:	3					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1 08:30								
	Каша молочная «Дружба»	150	5	6	46	174		66
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	6	5	10	108	3	2
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11
Итоги за Завтрак 1			13	12	69	347	3	
Завтрак 2 10:30								
	Фрукты (груша)	100			10	46	5	23
Итоги за Завтрак 2					10	46	5	
Обед 12:00								
	Винегрет овощной	40	1	5	4	63	5	14
	Суп рыбный (из натуральной рыбы)	150	6	2	10	79	4	39
	Котлеты, рубленые из кур, запеченные с молочным соусом	60	6	8	6	115		88
	Макароны отварные с овощами	120	4	3	21	124	2	98
	Напиток витаминизированный из местных ягод	150			13	52	30	28
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11
Итоги за Обед			19	19	67	498	41	
Полдник 15:30								
	Голубцы ленивые	150	4	4	14	187	1	57
	Икра кабачковая для детского питания	50		2,5	4	39	4	56
	Ватрушка с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	50	3	1	15	84		99
	Кисломолочный продукт (ряженка)	150	3	3	4	51		54
Итоги за Полдник			10	10,5	37	361	5	
Итоги за день			42	41,5	183	1252	54	

Рацион: 1-3 лет 20-дневный		День:	вторник					
		Неделя:	3					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1 08:30								
	Макароны, запеченные с сыром	150	6	7	27	198		102
	Яйцо вареное	40	5	5		63		67
	Чай с вареньем или медом	200			14	56		36
	Масло сливочное	10		7		66		4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		13	56		18
Итоги за Завтрак 1			13	19	54	437		
Завтрак 2 10:30								
	Фрукты (бананы)	100	1	2	21	96	10	50
Итоги за Завтрак 2			1	2	10	96	10	
Обед 12:00								
	Салат из свежих овощей «Витаминный» с растительным маслом	40		3	3	34	3	103
	Суп-пюре из зеленого горошка	150	3	3	10	82	1	104
	Мясо тушеное с овощами в соусе	60	5	4	4	80	1	105
	Картофельное пюре	120	3	4	6	99	3	53
	Компот из смеси сухофруктов	150	2		23	96	1	10
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11
Итоги за Обед			15	15	59	456	9	
Полдник 15:30								
	Тефтели рыбные	60	5	4	5	76	1	60
	Рис отварной	120	2	5	29	168		27
	Шарлотка с яблоками	50	1	2	17	82		44
	Сок детский овощной, фруктовый, ягодный	150	1		15	69		29
Итоги за Полдник			9	11	66	395	1	
Итоги за день			38	47	189	1384	20	

Рацион: 1-3 лет 20-дневный		День:	среда					
Прием пищи	Наименование блюда	Неделя:	3					
		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1 08:30								
	Каша ячневая молочная вязкая	150	5	6	28	184		48
	Какао с молоком	200	4	4	25	145	1	21
	Лепешка якутская	30	2	3	15	98		
Итого за Завтрак 1			11	13	68	427	1	
Завтрак 2 10:30								
	Ягоды быстрозамороженные с сиропом	100			5	28		37
Итого за Завтрак 2					5	28		
Обед 12:00								
	Салат из помидоров с репчатым луком и с растительным маслом	50	1	4	3	45	9	91
	Суп картофельный с клецками	150	1	2	8	52	3	106
	Биточки, рубленые из курицы	50	8	8	5	119		15
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5	6	33	132		41
	Напиток витаминизированный из местных ягод	150			13	52	30	28
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11
Итого за Обед			17	21	75	465	42	
Полдник 15:30								
	Тефтели мясные	70	4	5	6	148		26
	Макароны отварные	120	4	3	21	132		9
	Печенье, витаминизированное с шиповником	50	1	1	7	40	3	55
	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	4	4	7	108	1	43
Итого за Полдник			13	13	41	428	4	
Итого за день			41	47	189	1348	47	

Рацион: 1-3 лет 20-дневный		День:	четверг						
		Неделя:	3						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак 1 08:30									
	Каша с ягодами	150	2	4	26	148	9	108	
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	6	5	10	108	3	2	
	Масло сливочное	10		7		66		4	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		13	56		18	
Итоги за Завтрак 1				10	16	49	378	12	
Завтрак 2 10:30									
	Фрукты (яблоки)	100			10	47	10	5	
Итоги за Завтрак 2					10	47	10		
Обед 12:00									
	Салат из капусты белокочанной и морской	40	1	3	2	41	7	109	
	Борщ сибирский	150	5	5	11	112		110	
	Печень, тушенная в сметанном соусе	60	8	6	4	101	8	111	
	Рис отварной	120	2	5	29	168		27	
	Кисель детский витаминизированный	150			17	68	15	34	
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11	
Итоги за Обед				18	20	76	555	30	
Полдник 15:30									
	Творожная запеканка	100	13	9	10	182		113	
	Кекс «Столичный»	50	1	2	28	98		62	
	Фиточай	150			15	52		17	
Итоги за Полдник				14	11	53	332		
Итоги за день				42	47	188	1312	52	

Рацион: 1-3 лет 20-дневный		День:	пятница					
		Неделя:	3					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1 08:30								
	Омлет с зеленым горшком	80	6	13	5	159	1	114
	Икра кабачковая для детского питания	40		2	3	31	3	56
	Чай с вареньем или медом	200			14	56		36
	Лепешка якутская	40	3	4	20	130		3
	Сметана 15%	10		2		16		49
Итого за Завтрак 1				9	21	42	392	4
Завтрак 2 10:30								
	Салат фруктовый	100			11	48	15	45
Итого за Завтрак 2					11	48	15	
Обед 12:00								
	Салат из помидоров и огурцов	40		3	1	29	8	6
	Суп крестьянский с крупой	150	2	4	7	98	4	25
	Котлеты или биточки рыбные	60	7	1	9	74		32
	Каша перловая рассыпчатая	120	3	4	22	134	1	33
	Компот из груши	150			21	86	2	42
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11
Итого за Обед				14	13	73	486	15
Полдник 15:30								
	Курица тушеная	60	7	7	2	94		115
	Макароны отварные	120	4	3	21	132		9
	Печенье, витаминизированное с брусникой	50	1	2	13	100	5	70
	Сок детский овощной, фруктовый, ягодный	200	1		20	92		29
Итого за Полдник				13	12	56	418	5
Итого за день				36	46	182	1344	39

Рацион: 1-3 лет 20-дневный		День:	понедельник					
		Неделя:	4					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1 08:30								
	Каша манная молочная	150	6	5	26	177	3	85
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	6	5	10	108	3	2
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11
	Сыр порционный	10	2	3		36		22
Итого за Завтрак 1			16	14	49	386	6	
Завтрак 2 10:30								
	Фрукты (яблоки)	100			10	47	10	5
Итого за Завтрак 2					10	47	10	
Обед 12:00								
	Салат из вареной свеклы	45	1	3	4	42	4	86
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2	2	10	63	5	87
	Котлеты, рубленые из кур, запеченные с молочным соусом	60	6	8	6	115		88
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6	7	40	158		41
	Напиток витаминизированный из местных ягод	150			13	52	30	28
	Гренки из пшеничного хлеба	20	3		17	82		61
Итого за Обед			18	20	90	512	39	
Полдник 15:30								
	Капуста тушеная	120	2	4	5	80	11	16
	Салат из свежих огурцов в растительном масле	50		3	1	33	4	38
	Кекс «Столичный»	50	1	2	28	98		62
	Кисломолочный продукт (ряженка)	150	3	3	4	51		54
Итого за Полдник			6	12	38	262	15	
Итого за день			40	46	187	1207	70	

Рацион: 1-3 лет 20-дневный		День:	вторник					
		Неделя:	4					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1 08:30								
	Суп молочный с крупой	150	4	4	12	98	1	125
	Чай с вареньем или медом	200			14	56		36
	Сметана 15%	5		1		8		49
	Лепешка якутская	40	3	4	20	130		3
Итоги за Завтрак 1			7	9	46	292	1	
Завтрак 2 10:30								
	Фрукты (бананы)	100	1	2	21	96	10	50
Итоги за Завтрак 2			1	2	21	96	10	
Обед 12:00								
	Винегрет овощной	40	1	4	3	50	4	14
	Суп-пюре из птицы	150	6	7	8	119		122
	Фрикадельки мясные	60	9	7	4	113		8
	Каша перловая рассыпчатая	120	3	4	22	134	1	33
	Напиток витаминизированный из местных ягод	150			13	52	30	28
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11
Итоги за Обед			21	23	63	533	35	
Полдник 15:30								
	Голубцы ленивые	150	4	4	14	187	1	57
	Салат из яблок с черносливом	70	1		20	87	5	95
	Ватрушка с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	50	3	1	15	84		99
	Кисломолочный продукт (йогурт)	150	3	3	5	81	1	43
Итоги за Полдник			11	8	49	439	7	
Итоги за день			40	42	187	1330	51	

Рацион: 1-3 лет 20-дневный		День:	среда					
		Неделя:	4					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1 08:30								
	Запеканка пшеничная	150	5	2	33	167		116
	Чай с вареньем или медом	200			14	56		36
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11
	Масло сливочное	10		7		66		4
Итоги за Завтрак 1			7	10	60	354		
Завтрак 2 10:30								
	Фрукты (яблоки)	100			10	47	10	5
Итоги за Завтрак 2					10	47	10	
Обед 12:00								
	Салат из картофеля с морской капустой и свеклой	50	1	3	6	51	13	117
	Суп рыбный (из натуральной рыбы)	150	6	2	10	79	4	39
	Гуляш из отварного мяса	50	7	5	2	78		118
	Картофельное пюре	120	3	4	6	99	3	53
	Кисель детский витаминизированный	150			17	68	15	34
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11
Итоги за Обед			19	15	54	440	35	
Полдник 15:30								
	Тефтели мясные	70	4	5	6	148		26
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6	7	40	158		41
	Салат из моркови с растительным маслом	45	1	3	4	48	1	24
	Ватрушка с джемом	50	2	2	13	81		82
	Сок детский овощной, фруктовый, ягодный	150	1		15	69		29
Итоги за Полдник			14	17	78	504	1	
Итоги за день			40	42	202	1345	46	

Рацион: 1-3 лет 20-дневный		День:	четверг					
		Неделя:	4					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1 08:30								
	Каша овсяная молочная жидкая	150	3	8	17	162	1	1
	Салат из горшка зеленого (консервированного)	60	2	4	4	50	6	134
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11
	Какао с молоком	200	4	4	25	145	1	21
Итого за Завтрак 1			11	17	59	422	8	
Завтрак 2 10:30								
	Фрукты (груша)	100			10	46	5	23
Итого за Завтрак 2					10	46	5	
Обед 12:00								
	Салат из свежих овощей с яблоками	50		3	3	36	6	83
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2	2	10	63	5	87
	Тефтели из печени с рисом	60	8	4	9	101	6	123
	Рис отварной	100	2	4	24	140		27
	Компот из смеси сухофруктов	150	2		23	96	1	10
	Бутерброд с сыром	20	2	5	5	76		130
Итого за Обед			16	18	74	512	18	
Полдник 15:30								
	Вареники ленивые с творогом	85	7	7	14	175	1	64
	Пирог открытый сладкий	50	3	2	28	138		124
	Кисломолочный продукт (ряженка)	150	3	3	4	51		54
Итого за Полдник			13	12	46	364	1	
Итого за день			40	47	189	1344	32	

Рацион: 1-3 лет 20-дневный		День:	пятница						
		Неделя:	4						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак 1 08:30									
	Каша кукурузная молочная жидкая	150	5	5	28	175	1	90	
	Яйцо вареное	40	5	5		63		67	
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	6	5	10	108	3	2	
	Бутерброд с сыром	40	4	9	11	160		130	
Итого за Завтрак 1			20	24	49	506	4		
Завтрак 2 10:30									
	Ягоды быстрозамороженное в сиропе	75			4	21		37	
Итого за Завтрак 2					4	21			
Обед 12:00									
	Салат из помидоров и огурцов	40		3	1	29	8	6	
	Щи по-уральски (с крупой)	150	1	3	4	50	7	92	
	Котлеты или биточки рыбные	60	7	1	9	74		129	
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6	7	40	158		41	
	Компот из груши	150			21	86	2	42	
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11	
Итого за Обед			16	15	88	462	17		
Полдник 15:30									
	Голубцы ленивые	150	4	4	14	187	1	57	
	Салат из моркови с сухофруктами	40		2	7	51	1	80	
	Блины со сметаной или повидлом, или джемом	50		2	19	61	5	94	
	Фиточай	150			15	52		17	
Итого за Полдник			4	8	55	351	7		
Итого за день			40	47	196	1350	28		

Рацион: 4-7 лет 20-дневный		День:	понедельник					
Прием пищи	Наименование блюда	Неделя:	1					
		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1 08:30								
	Каша овсяная молочная жидкая	220	4	11	23	216	1	1
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	6	5	10	108	3	2
	Лепешка якутская	30	2	3	15	98		3
	Масло сливочное	10		7		66		4
Итого за Завтрак 1			12	26	48	488	4	
Завтрак 2 10:30								
	Фрукты (яблоки)	100			10	47	10	5
Итого за Завтрак 2					10	47	10	
Обед 12:00								
	Салат из помидоров и огурцов	60	1	4	2	43	11	6
	Суп картофельный на курином бульоне	250	8	3	20	143	5	7
	Фрикадельки мясные	80	12	9	5	150		8
	Макароны отварные	150	5	4	26	165		9
	Компот из смеси сухофруктов	200	2		31	128	1	10
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11
Итого за Обед			30	21	97	694	17	
Полдник 15:30								
	Капуста тушеная	180	3	6	8	120	17	16
	Пирог открытый	70	4	2	45	180		124
	Фиточай	200			19	69		17
Итого за Полдник			7	8	72	369	17	
Итого за день			49	55	227	1598	48	

Рацион: 4-7 лет 20-дневный		День: вторник						
		Неделя: 1						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1 08:30								
	Омлет натуральный	80	6	7	3	100		19
	Икра овощная	50	1	2	2	31	3	20
	Хлеб пшеничный	40	2	1	17	86		11
	Сыр порционный	10	2	3		36		22
	Какао с молоком	220	4	4	28	160	1	21
Итого за Завтрак 1			15	17	50	413	4	
Завтрак 2 10:30								
	Фрукты (груша)	100			10	46	5	23
Итого за Завтрак 2					10	46	5	
Обед 12:00								
	Салат из моркови с растительным маслом	60	1	4	5	64	1	24
	Суп крестьянский с крупой	200	3	5	9	131	5	25
	Тефтели мясные	80	5	6	7	169		26
	Рис отварной	150	3	6	36	210		27
	Напиток витаминизированный из местных ягод	200			17	69	40	28
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11
Итого за Обед			14	22	87	708	46	
Полдник 15:30								
	Рыба белая, запеченная с помидорами	80	15	1	1	85		32
	Каша перловая рассыпчатая	180	5	6	33	201	2	33
	Салат из свежих овощей «Витаминный» с растительным маслом	60	1	4	5	50	5	103
	Пирожок печеный с яблоком	50	1	2	18	98	5	30
	Сок детский овощной, фруктовый, ягодный	200	1		20	92		29
Итого за Полдник			23	13	77	526	12	
Итого за день			52	52	224	1693	67	

Рацион: 4-7 лет 20-дневный		День:	среда					
		Неделя:	1					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1 08:30								
	Запеканка манная с изюмом	250	11	6	66	361	1	35
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11
	Масло сливочное	10		7		66		4
	Чай с вареньем или медом	200			14	56		36
Итого за Завтрак 1			13	14	93	548	1	
Завтрак 2 10:30								
	Ягоды быстрозамороженные с сиропом	100			5	28		37
Итого за Завтрак 2					5	28		
Обед 12:00								
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60		4	1	40	5	38
	Суп рыбный (из натуральной рыбы)	200	8	3	13	105	5	39
	Суфле куриное	70	12	12	2	163		40
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	9	50	198		41
	Компот из груши	200			28	115	3	42
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11
Итого за Обед			30	29	107	686	13	
Полдник 15:30								
	Картофельное пюре	150	4	5	8	124	4	53
	Шарлотка с яблоками	50	1	2	17	82		44
	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	4	4	7	108	1	43
Итого за Полдник			9	11	32	314	5	
Итого за день			52	54	237	1576	19	

Рацион: 4-7 лет 20-дневный		День:	четверг					
		Неделя:	1					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1 08:30								
	Каша ячневая молочная вязкая	200	7	8	37	245		48
	Лепешка якутская	30	2	3	15	98		3
	Сметана 15%	5		1		8		49
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	6	5	10	108	3	2
Итого за Завтрак 1			15	17	62	459	3	
Завтрак 2 10:30								
	Фрукты (бананы)	100	1	2	21	96	10	50
Итого за Завтрак 2			1	2	21	96	10	
Обед 12:00								
	Винегрет овощной	50	1	5	4	63	5	14
	Суп гороховый с картофелем	250	5	5	17	143	7	51
	Печень по строгановски	80	11	8	5	140	7	52
	Картофельное пюре	150	4	5	8	124	4	53
	Кисель детский витаминизированный	200			23	90	20	34
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11
Итого за Обед			23	24	70	625	43	
Полдник 15:30								
	Тефтели мясные	80	5	6	7	169		26
	Рис отварной	150	3	6	36	210		27
	Печенье, витаминизированное с шиповником	50	1	1	7	40	3	55
	Сок детский овощной, фруктовый, ягодный	200	1		20	92		29
Итого за Полдник			10	13	70	511	3	
Итого за день			49	56	223	1691	59	

Рацион: 4-7 лет 20-дневный		День:	пятница					
		Неделя:	1					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1 08:30								
	Омлет с овощами	150	10	9	5	238	6	58
	Салат из горшка зеленого (консервированного)	60	2	4	4	50	6	134
	Какао с молоком	200	4	4	25	145	1	21
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		13	56		18
	Масло сливочное	10		7		66		4
Итого за Завтрак 1			18	24	47	555	13	
Завтрак 2 10:30								
	Фрукты (яблоки)	100			10	47	10	5
Итого за Завтрак 2					10	47	10	
Обед 12:00								
	Салат из белокочанной капусты	70	1	4	6	60	24	31
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	3	2	7	82	12	59
	Тфтели рыбные	80	6	5	7	101	1	60
	Рис отварной	150	3	6	36	210		27
	Напиток витаминизированный из местных ягод	200			17	69	40	28
	Гренки из пшеничного хлеба	20	3		17	82		61
Итого за Обед			16	17	90	604	77	
Полдник 15:30								
	Вареники ленивые с творогом	100	8	8	17	206	1	64
	Соус молочный сладкий	30	1	2	3	3		47
	Салат из яблок с черносливом	80	1		23	99	6	95
	Кекс «Столичный»	50	1	2	28	98		62
	Кисломолочный продукт «ряженка»	200	4	4	5	68	1	54
Итого за Полдник			15	16	76	425	8	
Итого за день			49	57	223	1631	108	

Рацион: 4-7 лет 20-дневный		День:	Понедельник					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		блюда	(г)					
			Б	Ж	У			
Завтрак 1 08:30								
	Каша молочная «Дружба»	200	7	8	61	232		66
	Лепешка якутская	30	2	3	15	98		3
	Сметана 15%	5		1		8		49
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	6	5	10	108	3	2
Итого за Завтрак 1			15	17	86	446	3	
Завтрак 2 10:30								
	Ягоды быстрозамороженные с сиропом	100			5	28		37
Итого за Завтрак 2					5	28		
Обед 12:00								
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60		4	1	40	5	38
	Суп фасолевый	200	6	1	19	105	9	68
	Биточки паровые мясные	80	5	6	6	110		69
	Каца гречневая рассыпчатая	150	8	9	50	198		41
	Напиток витаминизированный из местных ягод	200			17	69	40	28
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11
Итого за Обед			21	21	106	587	54	
Полдник 15:30								
	Картофельное пюре	150	4	5	8	124	4	53
	Салат из моркови с яблоками и курагой	80	1	5	8	81	3	76
	Печенье, витаминизированное с брусникой	50	1	2	13	100	5	70
	Кисломолочный продукт (кефир)	200	6	6	8	118		12
Итого за Полдник			12	18	37	423	12	
Итого за день			48	56	234	1484	69	

Рацион: 4-7 лет 20-дневный		День: Вторник						
		Неделя: 2						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1 08:30								
	Пудинг пшеничный	200	11	9	56	349		72
	Хлеб пшеничный	40	2	1	17	86		11
	Масло сливочное	10		7		66		4
	Чай с вареньем или медом	200			14	56		36
Итоги за Завтрак 1			13	17	87	557		
Завтрак 2 10:30								
	Фрукты (груша)	100			10	46	5	23
Итоги за Завтрак 2					10	46	5	
Обед 12:00								
	Салат из морской капусты с растительным маслом	60	1	4	2	52	2	73
	Суп-пюре из разных овощей	250	3	5	9	92	6	74
	Плов из курицы	170	16	14	29	305	1	84
	Компот из смеси сухофруктов	200	2		31	128	1	10
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	65		11
Итоги за Обед			24	24	84	642	10	
Полдник 15:30								
	Запеканка из творога с морковью	100	12	10	24	234	1	
	Пирог открытый сладкий	50	3	2	28	138		124
	Фиточай	200			19	69		17
Итоги за Полдник			15	12	71	441	1	
Итоги за день			52	53	252	1686	16	