

УТВЕРЖДЕНО  
приказом заведующего  
от 28.02.2023 № 19

**Четырехнедельное меню приготавливаемых блюд  
на 2023-2024 учебный год  
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1 день 1</b>							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	120	5,08	2,05	32,46	148,56	332/5
	Сыр	30	4,61	6,69	-	50,6	231
	Бутерброд с маслом	40	0,04	5,80	0,07	52,87	1/4
	Чай с сахаром	160	-	-	7,01	28,05	Тгк 12/5
<b>итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>39</b>	<b>280</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные или ягодные	150	0,50	-	20,00	74,0	399/4
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>74,0</b>	
ОБЕД	Суп перловый	150	1,92	1,34	14,67	128,00	77/4
	Капуста тушенная с мясом	150	14,75	11,64	7,13	242,00	336/4
	Огурцы свежие	30	0,14	0,02	0,38	2,26	63
	Компот из сушеных фруктов	150	0,57	-	10,00	42,30	376/4
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	1/4
<b>итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>19</b>	<b>14</b>	<b>48</b>	<b>492,48</b>	
ПОЛДНИК	Коржик молочный	90	7,73	18,90	56,91	128,0	279/1
	Кефир, ряженка, йогурт м.д.ж. 2,5%	150	4,35	4,80	6,00	84,60	401/4
<b>итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>63</b>	<b>213,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1260</b>	<b>41</b>	<b>52</b>	<b>172</b>	<b>1060</b>	
<b>Неделя 1 ДЕНЬ 2</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150	6,09	6,17	28,64	174,48	172/4
	Бутерброд с маслом	40	0,06	5,80	0,10	52,87	1/5
	Какао с молоком	160	2,85	3,03	12,31	57,95	397/4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9</b>	<b>15</b>	<b>41</b>	<b>284</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко	95	0,44	0,44	10,78	65,0	118
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>95</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>11</b>	<b>65</b>	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	150	2,37	1,68	16,44	105,26	134/5
	Суфле рыбное	60	10,08	4,80	1,33	88,70	208/5
	Картофельное пюре	120	3,58	3,94	21,48	151,01	206/1

	Соус белый основной	30	0,34	1,85	2,2	20,7	590/5
	Икра свекольная или морковная	40	0,63	3,05	4,56	21,05	54/4
	Компот из сушеных фруктов	150	0,57	-	10,00	42,30	376/4
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	1/4
<b>итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>75</b>	<b>506,18</b>	
ПОЛДНИК	Сырники из творога изюмом	130	11,29	7,38	7,00	160,00	231/4
	Молоко сгущенное	20	1,42	1,0	11,04	28,00	490п/2
	Чай с сахаром	160	-	-	7,01	28,00	Тгк12/5
<b>итого за полдник</b>		<b>310</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>25</b>	<b>216</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1335</b>	<b>42</b>	<b>40</b>	<b>152</b>	<b>1071</b>	
<b>Неделя 1 ДЕНЬ 3</b>							
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	150	5,00	6,37	24,91	185,92	266п/2
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,94	5,80	14,81	67,51	3/5
	Чай с сахаром	160	-	-	7,01	28,01	Тгк12/5
<b>итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>47</b>	<b>280,51</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные и ягодные	150	0,50	-	20,00	74,00	399/4
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>74</b>	
ОБЕД	Борщ со свежей капусты	150	2,27	1,92	15,28	87,42	66/4
	Котлеты, биточки мясные	60	13,69	7,92	8,88	111,44	161/1
	Пюре гороховое	120	13,77	4,98	32,09	152,23	107/5
	Огурцы свежие	30	0,14	0,02	0,38	2,26	63
	Напиток из плодов шиповника	150	0,68	0,28	21,64	60,78	398/4
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	1/4
<b>итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>33</b>	<b>16</b>	<b>94</b>	<b>492,15</b>	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	70	5,36	1,31	44,07	126,51	470п
	Кефир, ряженка, йогурт м.д.ж. 2,5%	150	4,35	4,80	6,00	84,60	401/4
<b>итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>50</b>	<b>211</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1338</b>	<b>53</b>	<b>34</b>	<b>211</b>	<b>1057,11</b>	
<b>Неделя 1 ДЕНЬ 4</b>							
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная	150	6,33	4,79	28,88	174,98	172/4
	Бутерброд с маслом	40	0,06	5,80	0,10	52,87	1/5
	Кофейный напиток с молоком	160	2,83	2,92	13,28	60,77	395/4
<b>итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>42</b>	<b>286,87</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Банан	95	0,17	0,01	2,11	83,70	119
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>95</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>84</b>	
ОБЕД	Суп «Волна»	150	1,89	2,22	10,85	96,96	77/5
	Оладьи из печени	60	7,46	2,21	9,44	87,54	284/4
	Макаронные изделия	120	5,08	2,05	32,46	178,56	332/5

	отварные						
	Соус сметанный с томатом	30	0,43	0,63	2,37	16,89	355/4
	Икра свекольная или морковная	40	0,63	3,05	4,56	21,05	54/4
	Компот из сушеных фруктов	150	0,57	-	10,00	42,30	376/4
	Хлеб ржаной	40	3,23	0,64	21,15	77,92	1/4
<b>итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>19</b>	<b>16</b>	<b>91</b>	<b>490</b>	
ПОЛДНИК	Запеканка манная	100	6,42	6,27	39,97	152,91	282п/2
	Молоко сгущенное	20	1,42	1,00	11,04	28,00	490п/2
	Чай с сахаром	160	-	-	7,01	28,01	ТТК12/5
<b>итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>58</b>	<b>210</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1305</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>193</b>	<b>1071</b>	
<b>Неделя 1 ДЕНЬ 5</b>							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	150	6,09	6,17	28,64	185,48	172/1
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,94	5,80	14,81	67,51	3/5
	Чай с сахаром	160	-	-	7,01	28,01	ТТК12/5
<b>итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>36</b>	<b>280,51</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные и ягодные	150	0,50	-	20,00	74,00	399/4
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>74</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбными консервам	150	5,65	5,88	14,99	135,37	80/4
	Рагу овощное с мясом	150	14,66	16,50	25,54	223,73	ТТК 7/5
	Кукуруза консервированная	30	0,44	0,08	2,24	11,44	67
	Компот из сушеных фруктов	150	0,57	-	10,00	42,30	376/4
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	1/4
<b>итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>69</b>	<b>490,76</b>	
ПОЛДНИК	Биточки или котлеты рисовые	80	5,70	12,40	39,85	110,82	2/2
	Повидло	20	0,08	0,06	13,64	25,42	132
	Кефир, ряженка, йогурт м.д.ж. 2,5%	150	4,35	4,80	6,00	84,60	401/4
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>10</b>	<b>17</b>	<b>59</b>	<b>220</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1326</b>	<b>43</b>	<b>52</b>	<b>174</b>	<b>1065,76</b>	
<b>Неделя 2 ДЕНЬ 6</b>							
ЗАВТРАК	Омлет на натуральном молоке	150	6,82	10,06	2,71	184,63	216/4
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,94	5,80	14,81	67,51	3/5
	Чай с сахаром	160	-	-	7,01	28,01	ТТК12/5
<b>итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>9</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>280</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные и ягодные	150	0,50	-	20,00	74,00	399/4
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>74</b>	

ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	150	2,32	2,89	14,44	110,06	67/4
	Жаркое по-домашнему	150	13,41	13,44	16,55	240,70	276/4
	Свекла отварная	30	2,56	4,28	0,08	21,05	562/5
	Компот из сушеных фруктов	150	0,57	-	10,00	42,30	376/4
	Хлеб ржаной	40	3,23	0,64	21,15	77,92	1/4
<b>итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>62</b>	<b>491</b>	
ПОЛДНИК	Рулет с повидлом	100	5,53	2,54	58,45	126,40	746/5
	Кефир, ряженка, йогурт м.д.ж. 2,5%	150	4,35	4,80	6,00	84,60	401/4
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>64,45</b>	<b>211</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1275</b>	<b>41</b>	<b>45</b>	<b>153</b>	<b>1057,18</b>	
<b>Неделя 2 ДЕНЬ 7</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150	6,33	4,79	28,88	174,25	172/1
	Бутерброд с маслом	40	0,06	5,80	0,10	52,87	1/5
	Кофейный напиток с молоком	160	2,83	2,92	13,28	59,88	395/4
<b>итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>42</b>	<b>286</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко	95	0,44	0,44	10,78	65,00	118
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>95</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>65</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,37	3,25	17,14	107,27	77/4
	Тефтели мясные с рисом	60	8,48	4,18	5,66	94,22	286/4
	Картофельное пюре	120	3,98	4,02	24,74	137,99	206/1
	Соус томатный	30	0,59	2,15	3,78	26,91	593/5
	Икра свекольная или морковная	40	0,63	3,05	4,56	21,05	54/4
	Компот из сушеных фруктов	150	0,57	-	10,00	42,30	376/4
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	1/4
<b>итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>77</b>	<b>505</b>	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	130	19,89	6,84	17,20	114,90	366/5
	Молоко сгущенное	20	1,42	1,00	11,04	28,84	490п/2
	Чай с сахаром	160	-	-	7,01	28,01	Ттк12/5
	Печенье	10	0,75	1,15	7,45	43,00	92
<b>итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>23</b>	<b>10</b>	<b>42</b>	<b>213</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1355</b>	<b>39</b>	<b>41</b>	<b>172</b>	<b>1069</b>	
<b>Неделя 2 ДЕНЬ 8</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	6,33	4,79	28,88	183,98	172/1
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,94	5,80	14,81	67,51	3/5
	Чай с сахаром	160	-	-	7,01	28,01	Ттк12/5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>50</b>	<b>280</b>	
ВТОРОЙ	Соки овощные и	150	0,50	-	20,00	74,00	399/4

ЗАВТРАК	ягодные						
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>74</b>	
ОБЕД	Суп-пюре гороховый с гренками	150	8,31	8,56	24,45	131,95	49/1
	Котлеты или биточки рыбные	60	10,03	1,81	6,03	80,45	134/1
	Рис отварной рассыпчатый	120	0,43	0,63	29,64	111,42	355/4
	Соус сметанный с томатом	30	0,43	0,63	2,37	16,89	355/4
	Икра свекольная или морковная	40	0,63	3,05	4,56	31,75	54/4
	Компот из сушеных фруктов	150	0,57	-	10,00	42,30	376/4
	Хлеб ржаной	40	3,23	0,64	21,15	77,92	1/4
<b>итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>24</b>	<b>15</b>	<b>98</b>	<b>492,68</b>	
ПОЛДНИК	Булочка «Веснушка»	70	6,84	3,76	47,50	126,07	470/4
	Кефир, ряженка, йогурт м.д.ж. 2,5%	150	4,35	4,80	6,00	84,60	401/4
<b>итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>54</b>	<b>211</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1315</b>	<b>46</b>	<b>35</b>	<b>222</b>	<b>1058</b>	
<b>Неделя 2 ДЕНЬ 9</b>							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	150	6,33	4,79	28,88	174,98	172/1
	Бутерброд с маслом	40	0,06	5,80	0,10	52,87	1/5
	Кофейный напиток с молоком	160	2,83	2,92	13,28	60,88	395/4
<b>итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>42</b>	<b>287</b>	
<b>Обед</b>							
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Банан	95	0,17	0,01	2,11	84,00	119
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>95</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>84</b>	
ОБЕД	Суп из овощей со сметаной	150	2,50	2,95	15,45	98,22	148п/2
	Макаронные изделия отварные	120	5,08	2,05	32,46	148,56	332/5
	Гуляш из говядины	60	14,47	7,64	2,75	107,56	152/1
	Огурцы свежие	30	0,14	0,02	0,38	2,26	63
	Напиток из плодов шиповника	150	0,68	0,28	21,64	60,78	398/4
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	п.1
<b>итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>25</b>	<b>14</b>	<b>89</b>	<b>494</b>	
ПОЛДНИК	Котлеты или биточки морковные	80	2,89	3,75	19,99	55,18	388/5
	Молоко сгущенное	20	1,42	1,00	11,04	28,04	490п/2
	Кефир, ряженка, йогурт м.д.ж. 2,5%	150	4,35	4,80	6,00	84,60	401/4
	Печенье	10	1,50	2,36	14,98	43,16	92
<b>итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>52</b>	<b>210,60</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1305</b>	<b>46</b>	<b>40</b>	<b>185</b>	<b>1075,6</b>	

<b>Неделя 2 ДЕНЬ 10</b>							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,12	4,91	20,83	200,0	93/4
	Бутерброд с маслом	40	0,04	3,63	0,07	52,87	1/4
	Чай с сахаром	160	-	-	7,01	28,01	ТТК 12/5
<b>итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>28</b>	<b>281</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные и ягодные	150	0,50	-	20,00	74,00	399/4
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>74</b>	<b>399/4</b>
ОБЕД	Суп картофельный рыбный	150	6,69	1,62	8,38	74,79	84/4
	Котлеты, биточки мясные	60	12,85	11,64	8,88	111,56	260/1
	Картофельное пюре	120	3,98	4,02	24,74	151,99	206/1
	Соус томатный	30	0,59	2,15	3,78	26,91	593/5
	Икра свекольная или морковная	40	0,63	3,05	4,56	21,75	54/4
	Компот из сушеных фруктов	150	0,57	-	10,00	42,30	376/4
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	58,44	1/4
<b>Итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>27</b>	<b>23</b>	<b>76</b>	<b>488</b>	
ПОЛДНИК	Ленивые вареники	130	21,30	8,76	21,88	182,48	231/4
	Чай с сахаром	160	-	-	7,01	28,01	ТТК12/5
<b>итого за полдник</b>		<b>290</b>	<b>21</b>	<b>9</b>	<b>29</b>	<b>210</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1380</b>	<b>54</b>	<b>41</b>	<b>153</b>	<b>1053</b>	
<b>Неделя 3 ДЕНЬ 11</b>							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия	120	5,08	2,05	32,46	148,56	335/5
	Сыр	30	4,61	6,69	-	50,6	231
	Бутерброд с маслом	40	0,04	3,63	0,07	52,87	1/4
	Чай с сахаром	160	-	-	7,01	28,01	ТТК 12/5
<b>итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>39</b>	<b>280</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные и ягодные	150	0,50	-	20,00	74,00	399/4
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>74</b>	
ОБЕД	Суп геркулесовый со сметаной	150	2,16	2,92	14,92	122,89	77/5
	Запеканка капустная с мясом	150	15,20	13,87	14,64	244,11	288/5
	Огурцы свежие	30	0,14	0,02	0,38	2,26	63
	Компот из сушеных сухофруктов	150	0,57	-	10,00	42,30	376/4
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	1/4
<b>итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>20</b>	<b>17</b>	<b>55</b>	<b>489,48</b>	
ПОЛДНИК	Оладьи	60	7,57	6,88	39,83	114,00	449/4
	Повидло	20	0,08	-	13,00	32,00	132
	Кефир, ряженка, йогурт м.д. ж. 2,5%	150	4,35	4,80	6,00	64,60	401/4

<b>итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>59</b>	<b>210</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1250</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>159</b>	<b>1053,48</b>	
<b>Неделя 3 ДЕНЬ 12</b>							
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	150	4,53	3,30	26,90	185,32	266
	Бутерброд с маслом	40	0,04	3,63	0,07	52,87	1/4
	Какао с молоком	160	2,85	3,30	12,31	57,93	397
<b>итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>7</b>	<b>12</b>	<b>39</b>	<b>294</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко	95	0,44	0,44	10,78	65,00	118
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>95</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>11</b>	<b>65</b>	
ОБЕД	Борщ со свежей капусты	150	2,29	1,92	15,40	87,42	66/
	Рыба порционная	60	12,71	6,94	2,82	123,00	339/
	Картофельное пюре	120	3,98	4,02	24,74	151,00	206/1
	Соус томатный	30	0,59	2,15	3,78	25,00	593/5
	Помидоры	30	0,22	0,04	0,76	4,28	64
	Компот из сушеных сухофруктов	150	0,57	-	10,00	42,30	376/4
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	58,44	п.1
<b>итого за обед</b>		<b>570</b>	<b>21</b>	<b>15</b>	<b>73</b>	<b>491,44</b>	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	130	11,29	6,84	17,20	112,00	231/2
	Молоко сгущенное	20	1,42	1,00	11,04	28,01	490п/2
	Чай с сахаром	160	-	-	7,01	28,01	ТТК12/5
	Печенье	10	0,75	1,15	7,45	43,00	92
<b>итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>13</b>	<b>9</b>	<b>43</b>	<b>231</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1335</b>	<b>41</b>	<b>36</b>	<b>166</b>	<b>1061</b>	
<b>Неделя 3 ДЕНЬ 13</b>							
ЗАВТРАК	Омлет на натуральном молоке	150	6,82	10,06	2,71	184,63	216/4
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,94	5,80	14,81	67,51	3/5
	Чай с сахаром	160	-	-	7,01	28,01	ТТК12/5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>9</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>279</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные и ягодные	150	0,50	-	20,00	74,00	399/4
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>74</b>	
ОБЕД	Суп перловый	150	1,92	1,34	14,67	128,27	77/4
	Гуляш из говяжьей печени	60	12,25	6,47	7,02	135,14	437/5
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,08	4,95	26,91	95,00	168/4
	Кукуруза консервированная	30	0,66	0,12	3,36	17,16	67
	Компот из сушеных сухофруктов	150	0,57	-	10,00	42,30	376/4
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,16	1/4
<b>итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>23</b>	<b>13</b>	<b>78</b>	<b>496</b>	
ПОЛДНИК	Котлеты картофельные	80	3,35	6,39	20,52	107,86	65/1
	Соус сметанный с	30	0,43	0,63	2,37	16,89	355/4

	томатом						
	Кефир, ряженка, йогурт м.д.ж.2,5%	150	4,35	4,80	6,00	84,60	401/4
<b>итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>29</b>	<b>209,46</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1395</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>151</b>	<b>1058</b>	
<b>Неделя 3 ДЕНЬ 14</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная с изюмом	150	6,40	5,41	30,43	170,01	172/4
	Бутерброд с маслом	40	0,06	5,80	0,10	52,87	1/5
	Кофейный напиток с молоком	160	2,83	2,92	13,28	60,00	395/4
<b>итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>44</b>	<b>283</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Банан	95	1,50	0,10	19,20	83,70	119
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>95</b>	<b>1,50</b>	<b>0,10</b>	<b>19,20</b>	<b>84</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150	7,38	4,30	25,38	78,62	
	Голубцы с мясом и рисом	60	14,51	13,05	8,24	108,41	151/
	Макаронные изделия отварные	120	5,08	2,05	32,46	148,56	332/5
	Соус сметанный с томатом	30	0,43	0,63	2,37	16,89	355/4
	Икра свекольная или морковная	40	0,63	3,05	4,50	21,00	54/4
	Напиток из плодов шиповника	150	0,57	-	10,00	60,78	376/4
	Хлеб ржаной	40	3,23	0,64	21,15	58,44	1/4
<b>итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>31</b>	<b>24</b>	<b>107</b>	<b>492,7</b>	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	70	10,03	5,23	40,40	182,71	741/5
	Чай с сахаром	160	-	-	7,01	28,01	ТГК 12/5
<b>итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>47</b>	<b>210</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1255</b>	<b>52</b>	<b>43</b>	<b>217</b>	<b>1070</b>	
<b>Неделя 3 ДЕНЬ 15</b>							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	150	3,80	4,75	12,37	200,42	93/4
	Бутерброд с маслом	40	0,04	3,63	0,07	52,87	1/4
	Чай с сахаром	160	-	-	7,01	28,01	ТГК 12/5
<b>итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>19</b>	<b>281</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные и ягодные	150	0,50	-	20,00	74,00	399/4
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>74</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбными консервами	150	5,65	5,88	14,99	135,37	80/4
	Азу	180	13,73	13,09	20,51	253,00	5/2
	Огурцы свежие	30	0,14	0,02	0,38	2,26	63
	Компот из сушеных фруктов	150	0,57	-	10,00	42,30	376/4
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	58,44	1/4
<b>итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>22</b>	<b>19</b>	<b>61</b>	<b>491</b>	

ПОЛДНИК	Биточки или котлеты манные	80	7,02	9,41	40,49	101,82	2/2
	Повидло	20	0,08	0,06	13,64	25,42	132
	Кефир, ряженка, йогурт м.д.ж. 2,5%	150	4,35	4,80	6,00	84,60	401/4
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>59</b>	<b>212</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1270</b>	<b>39</b>	<b>42</b>	<b>159</b>	<b>1058</b>	
<b>Неделя 4 ДЕНЬ 16</b>							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная	150	6,33	4,79	28,88	199,98	172/1
	Бутерброд с маслом	40	0,04	3,63	0,07	52,87	1/4
	Чай с сахаром	160	-	8,42	7,01	28,01	ТТК 12/5
<b>итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>6</b>	<b>17</b>	<b>36</b>	<b>281</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные и ягодные	150	0,50	-	20,00	74,00	399/4
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>74</b>	
ОБЕД	Суп сборный с крупой	150	1,97	1,62	12,76	112,39	134/5
	Картофельная запеканка с мясом	150	14,10	12,14	20,24	232,54	157/1
	Соус томатный	30	0,59	2,15	3,78	25,30	593/5
	Свекла отварная	30	2,56	4,28	0,08	31,05	562/5
	Компот из сушеных фруктов	150	0,57	-	10,00	42,30	376/4
	Хлеб ржаной	40	3,23	0,64	21,15	58,44	1/4
<b>итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>67</b>	<b>500</b>	
ПОЛДНИК	Пирожки с повидлом	60	6,98	3,97	52,78	126,65	746/5
	Кефир, ряженка, йогурт м.д.ж. 2,5%	150	4,35	4,80	6,00	84,60	401/4
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>59</b>	<b>211,25</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1250</b>	<b>39</b>	<b>45</b>	<b>182</b>	<b>1068,27</b>	
<b>Неделя 4 ДЕНЬ 17</b>							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	150	6,33	4,79	28,88	174,98	172/1
	Бутерброд с маслом	40	0,04	3,63	0,07	52,87	1/4
	Какао с молоком	160	2,85	3,03	12,32	57,95	ТТК 12/5
<b>итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>41</b>	<b>285</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко	95	0,44	0,44	10,00	65	118
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>95</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>65</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты	150	2,32	2,89	14,44	110,06	67/4
	Суфле куриное	60	9,66	9,09	1,78	138,41	310/4
	Рис отварной рассыпчатый	120	2,83	3,30	29,65	111,64	191/1
	Соус белый основной	30	0,34	1,85	2,20	20,77	590/5
	Кукуруза консервированная	30	0,66	0,12	3,36	11,44	67
	Компот из сушеных фруктов	150	0,57	-	10,00	42,30	376/4
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	58,44	1/4
<b>итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>71</b>	<b>491,18</b>	

ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью	130	16,44	6,01	24,04	171,03	238/4
	Молоко сгущенное	20	1,42	1,00	11,04	20,35	490п/2
	Чай с сахаром	160	-	-	7,01	28,01	ГТК12/5
<b>итого за полдник</b>		<b>310</b>	<b>18</b>	<b>7</b>	<b>42</b>	<b>219</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1335</b>	<b>45</b>	<b>37</b>	<b>165</b>	<b>1062</b>	
<b>Неделя 4 ДЕНЬ 18</b>							
ЗАВТРАК	Каша «Рябчик» молочная вязкая	150	5,75	6,24	20,13	184,68	44/5
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,94	5,80	14,81	67,51	3/5
	Чай с сахаром	160	-	-	7,01	28,01	ГТК12/5
<b>итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>11</b>	<b>17</b>	<b>42</b>	<b>280</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные и ягодные	150	0,50	-	20,00	74,00	399/4
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>74</b>	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	150	2,37	1,68	16,44	105,26	134/5
	Котлеты или биточки рыбные	60	10,03	1,81	6,03	80,41	134/1
	Картофельное пюре	120	3,98	4,02	24,74	151,03	206/1
	Соус сметанный с томатом	30	0,43	0,63	2,37	16,89	355/4
	Огурцы свежие	30	0,14	0,02	0,38	2,26	63
	Напиток из плодов шиповника	150	0,68	0,28	21,64	70,78	398/4
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	58,44	1/4
<b>Итого за обед</b>		<b>570</b>	<b>20</b>	<b>9</b>	<b>87</b>	<b>485</b>	
ПОЛДНИК	Слойка с повидлом	60	7,85	4,75	52,83	126,33	752/5
	Кефир, ряженка, йогурт м.д.ж. 2,5%	150	4,35	4,80	6,00	84,60	401/4
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>59</b>	<b>210,93</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1335</b>	<b>43</b>	<b>36</b>	<b>208</b>	<b>1050</b>	
<b>Неделя 4 ДЕНЬ 19</b>							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	150	6,33	4,79	28,88	174,00	172/1
	Бутерброд с маслом	40	0,06	5,80	0,10	52,87	1/5
	Кофейный напиток с молоком	160	2,83	2,92	13,28	59,88	395/4
<b>итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>42</b>	<b>286,75</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Банан	95	0,17	0,01	2,11	84,00	119
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>95</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>84</b>	
ОБЕД	Рассольник «Ленинградский»	150	1,86	3,32	13,70	91,96	76/4
	Котлеты, биточки мясные	60	12,85	11,64	8,88	111,56	161/1
	Макаронные изделия отварные	120	5,08	2,05	32,46	148,56	332/5
	Соус томатный	30	0,59	2,15	3,78	25,30	593/5

	Икра свекольная или морковная	40	0,63	3,05	4,56	21,75	54/4
	Компот из сушеных фруктов	150	0,57	-	10,00	42,30	376/4
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	58,44	1/4
<b>итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>85</b>	<b>499,87</b>	
ПОЛДНИК	Морковная запеканка	80	4,47	3,48	23,11	104,65	69/1
	Молоко сгущенное	20	1,42	1,00	11,04	35,84	490п/2
	Чай с сахаром	150	-	-	7,01	28,01	ГТК12/5
	Печенье	10	1,50	2,36	14,98	43,16	92
<b>итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>56</b>	<b>211,66</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1235</b>	<b>41</b>	<b>43</b>	<b>203</b>	<b>1082,28</b>	
<b>Неделя 4 День 20</b>							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,12	4,91	20,83	200,94	93/4
	Бутерброд с маслом	40	0,06	5,80	0,10	52,87	1/5
	Чай с сахаром	160	-	-	7,01	28,01	ГТК15/5
<b>итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>28</b>	<b>281,82</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные и ягодные	150	0,50	-	20,00	74,00	399/4
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>74</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150	3,94	1,53	26,44	104,5	37/1
	Зразы из говядины	60	13,38	15,29	8,79	180,11	456/5
	Рагу овощное	120	3,41	3,10	25,24	102,37	215/5
	Помидоры	30	0,22	0,04	0,76	4,28	
	Компот из сушеных сухофруктов	150	0,57	-	10,00	42,30	376/4
	Хлеб ржаной	40	1,83	0,36	11,97	58,44	1/4
<b>итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>83</b>	<b>492</b>	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с творогом	60	9,06	3,45	42,87	126,00	738/5
	Кефир, биоюгурт, ряженка м.д.ж. 2,5%	150	4,35	4,80	6,00	84,60	401/4
<b>итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>49</b>	<b>210,60</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1260</b>	<b>42</b>	<b>39</b>	<b>170</b>	<b>1058,42</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>47</b>	<b>41</b>	<b>178</b>	<b>1063</b>	

**\* Перечень Технологических сборников, используемых при составлении данного меню:**

1. Министерство образования и науки Челябинской области «Организация питания детей в дошкольном учреждении» 2005г. под редакцией В.В. Садырина, составитель Г.Н. Панкратова.
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций детских оздоровительных учреждений (г.Пермь) Уральский региональный центр питания, 2013 год под редакцией А.Я Перевалова.
4. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ под редакцией М.П.Могильного и Т.В. Тутельяна – М.: ДеЛи принт, 2011
5. сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания – издательство ООО «Партнер» г. Уфа 2015г.