



Утверждаю:  
Заведующая МДОУ «ЦРР-детский сад»  
№6 «Кыталык» с.Намцы  
*Т.Н.Ядрихинская*  
Приказ №105-од от 30.07.2021 г.

**Примерное 2-хнедельное меню питания детей  
МБДОУ «ЦРР – детский сад №6 «Кыталык» с.Намцы  
МО «Намский улус» РС(Я)»  
на 2021 – 2022 учебный год**

.Намцы 2021 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»	Минеральные вещества, мг			№ рецеп.
			белки	жиры	углеводы			Са	Mg	P	
<b>День 1-й</b>											
Завтрак 400-450	Каша манная молочная	200	6,2	8,2	29,3	222	0,2	46,8			58
	Хлеб пшеничный	30	1,85	0,64	12,6	64,3					53
	Масло сливочное	5	4,1	3,63	0,1	37,4		2,9			
	Чай с молоком	180	2,8	2,9	15,93	98,35	0,66	128,1			65
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>415</b>	<b>14,95</b>	<b>15,37</b>	<b>57,93</b>	<b>422,05</b>	<b>0,86</b>	<b>177,8</b>			
2-й завтрак	Сок яблочный	200	1	0	20,2	85,3	4	14			
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>85,3</b>	<b>4</b>	<b>14</b>			
Обед 600-800	Суп картофельный с пельменями	200	3,68	4,25	14,2	100,2	7,6	23,54			9
	Гуляш из отварной жеребятины	60	10,89	10,19	3,28	116,76	8,1	10,29			35
	Макароны отварные с подливом	120	3,06	2,5	14,69	93,5		2,7			19
	Хлеб пшеничный	30	1,85	0,64	12,6	64,3					
	Компот из изюма	150	0,3	0	36,9	150,75	15,1	19,1			44
	Салат морковный с чесноком	40	0,49	2,8	3,87	42,3	1,3	19			93
	<b>Всего за обед</b>	<b>600</b>	<b>20,27</b>	<b>20,38</b>	<b>85,54</b>	<b>567,81</b>	<b>32,1</b>	<b>74,63</b>			
Уплотненный полдник к 600-800	Лепешка Якутская	70	3	6,16	36,24	228,67	0,01	16,99	0	0	78
	Йогурт	150	2,5	3,45	6,75	108	1,65	270			
	Чай с сахаром	180	4,95	5,04	14,76	126	1,38	190			66
	Рагу из мяса кур	200	5,5	5,6	5,6	114,4	10,00				73
	<b>Всего за полдник</b>	<b>600</b>	<b>15,95</b>	<b>20,25</b>	<b>63,35</b>	<b>577,07</b>	<b>13,04</b>	<b>476,99</b>			
	<b>Всего за день</b>	<b>1815</b>	<b>52,17</b>	<b>56,00</b>	<b>227,02</b>	<b>1652,23</b>	<b>50,00</b>	<b>743,42</b>			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит- С	Минеральные вещества, мг			№ рецеп.
			белки	жиры	углеводы			Са	Mg	P	
<b>День 2-й</b>											
Завтрак 400-450	Каша рисовая	180	5,5	8,9	28,2	215,4	0,6	141,5	0	0	61
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,856	16,7	85,6					53
	Масло сливочное	10	0,8	7,25	0,13	56,0					
	Чай с молоком	200	5,66	4,02	16,1	93,34	1	11,6	0	0	65
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>14,36</b>	<b>20,2</b>	<b>61,13</b>	<b>450,34</b>	<b>1,6</b>	<b>153,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
2-й завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	6,24	20,2	92,0	4,0	14			
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>6,24</b>	<b>20,2</b>	<b>92,0</b>	<b>4,0</b>	<b>14,0</b>			
Обед 600-800	Суп гороховый	250	4,0	1,6	10,4	120,3	18,7	84			3
	Котлета мясная	80	10,1	4,7	4,3	100,04	0	10,88	0	0	18
	Капуста тушеная	150	3,0	5,7	6,9	119,7	16,9	88,95			16
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	86,0	0	0			
	Напиток брусничный	200	0,16	0,16	37,36	154,5	37	6			43
	Винегрет	40	0,54	2,5	3,1	36,64	5,3	13,42			90
	<b>Всего за обед</b>	<b>710</b>	<b>20,2</b>	<b>16,66</b>	<b>78,76</b>	<b>597,55</b>	<b>43,7</b>	<b>203,1</b>			
Уплотн. полдник 600-800	Блинчики	80	3,7	2,08	28,68	142,36	0	15,7	0	0	76
	Кефир	180	4,95	5,04	14,76	126	0,774	190,31			71
	Вода	170	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Каша кукурузная молочная	180	7,4	7,1	32,97	295,5	0	5,4			57
	<b>Всего за полдник</b>	<b>610</b>	<b>15,05</b>	<b>14,1</b>	<b>76,41</b>	<b>504,8</b>	<b>0,774</b>	<b>211,41</b>			
<b>Всего за день</b>	<b>1910</b>	<b>50,61</b>	<b>57,2</b>	<b>236,5</b>	<b>1704,12</b>	<b>50</b>	<b>323,5</b>	<b>28,16</b>	<b>55,72</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит- С	Минеральные вещества, мг			№ рецепт
			белки	жиры	углеводы			Са	Mg	P	
<b>День 3-й</b>											
<b>Завтрак 400-450</b>	Каша гречневая молочная	150	5,2	7,8	18,7	166,7	0,67	138,36			55
	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	50/10	5,8	12,3	13,38	190,59	0,27	204,89			52
	Какао	150	3,1	2,7	12,9	88,9	1,2	114,0			54
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>14,1</b>	<b>22,4</b>	<b>44,9</b>	<b>446,2</b>	<b>2,8</b>	<b>456,8</b>			
<b>2-й завтрак</b>	Яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	20	32			
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>88</b>	<b>20</b>	<b>32</b>			
<b>Обед 600-800</b>	Суп домашний	250	2,3	2,8	16,65	101,2	12	25			4
	Плов мясной	200	16,2	16,3	34,2	354	0,76	9,88	50,65		20
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	86,0	0	0			
	Кисель домашний из ягод	200	0,56	0,06	30,2	123,6	1,1	15,7			40
	Салат Витаминный	40	0,4	2,86	3,2	40,36	7,6	16,7		0	96
	<b>Всего за обед</b>	<b>730</b>	<b>21,86</b>	<b>22,87</b>	<b>97,7</b>	<b>601,1</b>	<b>21,46</b>	<b>67,28</b>			
<b>Уплотнение. полдник 600-800</b>	Коржики молочные	80	5,4	9,3	49,0	313,3	0,06	22			77
	Кефир	200	5,8	5	8	10,0	0,58	24,0			71
	Чай с сахаром	200	2,4	0,02	11,4	45,56	3,1	1,4			66
	Мармелад	40	0,04	0	30,03	128,4	2,0	0,8			
	<b>Всего за полдник</b>	<b>520</b>	<b>13,64</b>	<b>14,3</b>	<b>98,16</b>	<b>587,3</b>	<b>5,74</b>	<b>47,2</b>			
	<b>Всего за день</b>	<b>1850</b>	<b>50,4</b>	<b>60,0</b>	<b>250,06</b>	<b>1722,46</b>	<b>50,00</b>	<b>603,2</b>			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»	Минеральные вещества, мг			№ рецеп.
			белки	жиры	углеводы			Ca	Mg	P	
<b>День 4-й</b>											
Завтрак 400-450	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	9	20,64	187,04	0,9	106	2,66	16,54	63
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50/10	6,99	6,4	10,92	148					53
	Чай с лимоном	180	0,22	4,06	13,30	52,58	4,06	15,16			64
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>13,81</b>	<b>19,46</b>	<b>44,86</b>	<b>387,62</b>				<b>16,54</b>	
2-й завтрак	Напиток из красной смородины	200	0,3	0,1	8	68					
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>8</b>	<b>68</b>					
Обед 600-800	Суп овощной	220	3,78	0,55	9,2	67,32	4,98	48,83			8
	Гуляш из жеребятины	70	9,02	7,1	4,68	109,4	0,48	16,3			35
	Картошка отварная	130	2,5	3,6	17,2	125,2	22,4	14,9	31,3	84,3	22
	Салат из свежих огурцов	40	0,35	2,84	9,42	30,92	3,78	12,4			69
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,7	3,92	95,2					
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,24	96,7	12,58	21,54	0	0	42
	<b>Всего за обед</b>	<b>690</b>	<b>19,66</b>	<b>15,79</b>	<b>68,66</b>	<b>524,74</b>		<b>92,68</b>	<b>35,9</b>	<b>95,7</b>	
Уплотнение полдник 600-800	Пирог сладкий	80	4,78	4,65	46,09	207,31		15,84			80
	Чай с молоком	200	1,34	1,27	30,00	43,62	0,66				65
	Каша рисовая	200	3,85	7,6	20,01	198					61
	Молоко кипяченая	180	5,48	4,88	19,07	102	0,46	0,08			72
	<b>Всего за полдник</b>	<b>660</b>	<b>15,45</b>	<b>18,4</b>	<b>100,47</b>	<b>550,93</b>					
	<b>Всего за день</b>	<b>1990</b>	<b>49,22</b>	<b>53,75</b>	<b>222,99</b>	<b>1531,29</b>	<b>50,3</b>	<b>259,99</b>	<b>38,56</b>	<b>112,24</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»	Минеральные вещества, мг			№ рецеп.
			белки	жиры	углеводы			Са	Mg	P	
<b>5 день</b>											
Завтрак 400-450	Каша геркулесовая молочная	180	5,90	9,9	20,37	164,36	0	23			59
	Бутерброд с вареньем	50	2,2	3,57	36,25	146,36	3,43	9,5			51
	Чай с молоком	200	3,1	3,2	17,70	109,28	3,5	115,29	0	0	65
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>11,2</b>	<b>16,67</b>	<b>74,32</b>	<b>420</b>	<b>0,93</b>	<b>147,79</b>			
2-й завтрак	Пюре детское	100	5,25	2,7	10,5	86	10,62	26,62			
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>5,25</b>	<b>2,7</b>	<b>10,5</b>	<b>86</b>	<b>10,62</b>	<b>26,62</b>			
Обед 600-800	Суп куриный	200	6,45	5,16	21,92	148,87	6,05	35,62			6
	Тефтели из говядины	40	5,5	3,4	2,4	84,4	0,48	5,4			25
	Макаронны отварные с подливом	100	3,5	0,37	0,57	104,1	0	6,0			19
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,85	16,74	85,77	0	0			
	Напиток из кураги	180	1,4	0,07	29,62	113,63	17,04	43,47			44
	Салат из морской капусты	50	0,42	3,57	3,38	43,23	1,6	17,98			92
	<b>Всего за обед</b>	<b>610</b>	<b>19,67</b>	<b>13,42</b>	<b>74,63</b>	<b>580</b>	<b>31,87</b>	<b>108,47</b>			
Уплотнен. полдник 600-800	Пицца детская	50	4,0	6,69	15,87	148	0,29	58,3			82
	Кефир	200	5,8	5,8	8	110	1,4	240			71
	Суп молочный с макаронными изд.	200	1,9	5,6	28,29	157,2	0,92	184			63
	Чай с молоком	200	2,4	7,8	20,2	115,5	1,1	93,5			65
	<b>Всего за полдник</b>	<b>650</b>	<b>14,10</b>	<b>23,09</b>	<b>72,36</b>	<b>530,70</b>	<b>3,51</b>	<b>159,8</b>			
	<b>Всего за день</b>	<b>1790</b>	<b>50,22</b>	<b>55,88</b>	<b>231,81</b>	<b>1616,7</b>	<b>50,0</b>	<b>442,68</b>			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»	Минеральные вещества, мг			№ рецеп.
			белки	жиры	углеводы			Ca	Mg	P	
<b>День 6-й</b>											
<b>Завтрак 400-450</b>	Каша «Дружба»	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,81	165,59	8,49	43,54	56
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,85	16,74	85,77					
	Чай с молоком	180	2,8	2,9	15,93	98,3					65
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>11,87</b>	<b>21,58</b>	<b>58,72</b>	<b>474,46</b>					
<b>2 завтрак</b>	Напиток брусничный	115	0,09	0,09	21,48	88,83					43
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>	<b>115</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>	<b>21,48</b>	<b>88,83</b>					
<b>Обед 600-800</b>	Суп с фрикадельками	250	5,3	4,14	12,36	108	8,9	23,2			7
	Котлета мясная	60	8,8	3,5	3,2	75,0		8,6			18
	Рис отварной с подливом	150	3,6	5,4	3,68	20,97		1,36			24
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,85	16,74	85,77					
	Компот из свежих яблок	180	6,98	0	14,9	62,44	5,41	7,28			41
	Салат из помидоров	40	0,44	2,86	1,8	35,48					95
	<b>Всего за обед</b>	<b>670</b>	<b>27,52</b>	<b>16,75</b>	<b>77,81</b>	<b>576,39</b>	<b>22,41</b>	<b>7,28</b>			
<b>Уплотн ен. полдни к 600-800</b>	Расстегай с рыбой	100	3,13	8,24	0,85	273	-	25,23			74
	Яйцо отварное	50	2,35	5,75	0,7	157,5					76
	Чай с сахаром	250	4,0	4,9	39,0	49,14	1,5	14,6			66
	Молоко кипяченое	200	4,2	5,99	8,1	168,01	2,74	252,8			72
	<b>Всего за полдник</b>	<b>600</b>	<b>14,68</b>	<b>24,88</b>	<b>48,65</b>	<b>647,65</b>					
	<b>Всего за день</b>	<b>1805</b>	<b>54,16</b>	<b>59,97</b>	<b>245,3</b>	<b>1787,33</b>	<b>50,28</b>	<b>492,9</b>	<b>8,49</b>	<b>43,54</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит- С	Минеральные вещества, мг			№ рецеп.
			белки	жиры	углеводы			Са	Mg	P	
<b>День 7-й</b>											
Завтрак 400-450	Каша кукурузная молочная	180	4,5	3,6	19,45	136,8	1,08	133,28			57
	Хлеб пшеничный с маслом сливоч.	40	2,4	0,85	16,74	85,7					53
	Какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	221,14			54
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>13,1</b>	<b>10,85</b>	<b>58,55</b>	<b>392,32</b>	<b>2,16</b>	<b>354,42</b>			
2-й завтрак	Банан свежий	100	0,5	1,5	21	82	10	0,6			
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	<b>21</b>	<b>82</b>	<b>10</b>	<b>0,6</b>			
Обед 600-800	Борщ сибирский	250	6,33	9,7	10,78	162,38	9,83	61,73			5
	Гуляш из жеребятины	60	1,16	0,61	-	106,76					35
	Гречка отварная	150	8,55	7,23	41,05	120,51	-	14,235			13
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,85	16,74	85,7					
	Напиток лимонный	180	0,09	-	17,1	65,7	8,35	3,096			46
	Салат из зеленого горошка	60	1,86	0,12	2,90	24	6	12			91
	<b>Всего за обед</b>	<b>740</b>	<b>20,39</b>	<b>18,51</b>	<b>77,79</b>	<b>565,05</b>	<b>24,18</b>	<b>91,061</b>			
Уплотне н. полдник 600-800	Пирожки Сандалы	100	6,83	9,9	29,48	249,18	1,31	46,89			81
	Вода кипяченая	250	0	0	0	0	0				
	Ленивые голубцы	250	10,4	10,7	45,65	320,9					71
	<b>Всего за полдник</b>	<b>600</b>	<b>17,23</b>	<b>20,6</b>	<b>75,13</b>	<b>570,08</b>	<b>13,66</b>	<b>164,89</b>			
	<b>Всего за день</b>	<b>1860</b>	<b>51,22</b>	<b>55,46</b>	<b>232,48</b>	<b>1609,45</b>	<b>50,0</b>	<b>610</b>			



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»	Минеральные вещества, мг			№ рецеп.
			белки	жиры	углеводы			Са	Mg	P	
<b>День 8-й</b>											
Завтрак 400-450	Каша ячневая	200	9,04	8,2	46,20	204	9,62	102,58			62
	Хлеб пшеничный с маслом	40	2,4	0,85	16,74	85,7					53
	Чай с молоком	180	2,8	3	13	49,2	3	11,6	0	0	65
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>14,24</b>	<b>12,05</b>	<b>75,94</b>	<b>338,90</b>	<b>12,62</b>	<b>114,18</b>			
2-й завтрак	Напиток клюквенный	180	0,1	0	22,41	79	1,32	3,51			
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>22,41</b>	<b>79</b>	<b>1,32</b>	<b>3,51</b>			
Обед 600-800	Суп Якутский	200	1,76	4,06	4,12	81,80	0,4	15,76			4
	Рыба тушеная	80	8,75	4,08	2,06	80	2,31	27,07			21
	Картофельное пюре	120	5,32	4,72	18,46	113,28	1,6	43,76			17
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,85	16,74	85,7					
	Компот из шиповника	200	0,48	0,2	16,66	200	17				45
	Салат свекольный с изюмом	30	0,47	4,45	5,42	46,16	3,09	16,67			94
	<b>Всего за обед</b>	<b>670</b>	<b>19,38</b>	<b>17,41</b>	<b>63,46</b>	<b>606,94</b>	<b>24,40</b>				
Уплотнен. полдник 600-800	Сосиски в тесте	70	6,44	7,91	17,22	167,3	0	9,13			83
	Кефир	100	5,4	7,2	9,4	112					71
	Чай с молоком	180	2,8	2,9	15,93	98,35	0,5	115,29			65
	Рагу овощное	200	5,0	6,78	19,26	168,42	11,24	129,48			82
	<b>Всего за полдник</b>	<b>170</b>	<b>19,64</b>	<b>24,79</b>	<b>61,81</b>	<b>546,07</b>	<b>11,74</b>				
	<b>Всего за день</b>	<b>1420</b>	<b>53,36</b>	<b>54,25</b>	<b>223,62</b>	<b>1570,91</b>	<b>50,00</b>				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»	Минеральные вещества, мг			№ рецеп.
			белки	жиры	углеводы			Са	Mg	P	
<b>День 9-й</b>											
Завтрак 400-450	Каша пшеничная молочная	200	9,08	10,36	40,18	234,28	1,62	98,93			60
	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	40/35	4,0	8,65	9,36	113,4	0,53	409,38	24,73	183,7	52
	Чай с лимоном	200	0,22	0,6	13,3	52,58	4,06	15,16	2,8	3,57	64
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>475</b>	<b>13,3</b>	<b>19,61</b>	<b>62,84</b>	<b>400,26</b>	<b>6,2</b>	<b>609,22</b>	<b>24,73</b>	<b>183,7</b>	
2-й завтрак	Груша свежая	100	0,3	0,4	10,3	46	5	19			
	Чай	150	2,0	4,9	10,5	46					
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>	<b>250</b>	<b>2,0</b>	<b>5,2</b>	<b>20,8</b>	<b>92</b>	<b>10</b>	<b>19</b>			
Обед 600-800	Суп рыбный (консервы)	200	8,14	5,04	14,15	131,28	2,95	24,3	16,17	88,85	2
	Жаркое по домашнему	180	9,35	9,07	17,46	219,38	3,69	26,19	23,16	154,25	15
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,3	7,92	95,2	0				
	Компот персиковый	200	0	0	32,61	51,42	12,58	21,54			
	Салат морковный с чесноком	50	0,56	4,21	2,64	46,67	3,26	47,43	35,34	51,15	93
	<b>Всего за обед</b>	<b>665</b>	<b>21,12</b>	<b>19,62</b>	<b>75,54</b>	<b>543,95</b>	<b>22,48</b>	<b>230,01</b>			
Уплотнение. полдник 600-800	Коржики молочные	70	6,81	9,07	33,35	249,2	0,4	17,66			77
	Кефир	200	0,4	2,0	9,4	102	9,4	18,6			71
	Чай с сахаром	250	1,0	0,25	0,2	7,0	0,18	19,69			66
	Вареники с картошкой	100	6,04	1,51	47,65	236,4	2,4	67,33			70
	<b>Всего за полдник</b>	<b>620</b>	<b>14,25</b>	<b>12,93</b>	<b>90,6</b>	<b>587,2</b>	<b>11,95</b>	<b>18,67</b>			
<b>Всего за день</b>	<b>2010</b>	<b>50,67</b>	<b>57,36</b>	<b>249,78</b>	<b>1623,41</b>	<b>50,43</b>	<b>952,67</b>	<b>100,82</b>	<b>571,7</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»	Минеральные вещества, мг			№ рецеп.
			белки	жиры	углеводы			Са	Mg	P	
<b>День 10-й</b>											
<b>Завтрак</b> 400-450	Суп молочный с макаронными изд.	200	6,1	9,0	20,64	187,04	0,9	106			63
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,85	16,74	85,7	0				53
	Масло сливочное	5	1,15	0,65	4,65	56	0				
	Чай с сахаром	180	2,8	2,90	15,93	98,35	1,185	112,005			66
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>425</b>	<b>12,45</b>	<b>13,4</b>	<b>57,96</b>	<b>407,09</b>	<b>2,085</b>	<b>218,005</b>			
<b>2-й завтрак</b>	Компот абрикосов	200	1,0	0	25,4	82,5	3,8	40,0			
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>25,4</b>	<b>82,5</b>	<b>3,8</b>	40,0			
<b>Обед</b> 600-800	Рассольник	250	3,8	4,96	13,90	115,16	6,54	44,97	31,29	70,02	1
	Бефстроганов из печени в молоке	70	10,08	4,05	2,49	85,06	0,37	19,67	7,35	106,77	11
	Пюре картофельное	150	3,19	6,47	21,41	166,14	5,15	13,98	29,34	79	17
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,85	16,74	85,7	0				
	Компот из ягод свежеморожен.	180	0,18	0,072	15,68	62,49	22,915	6,77			
	Салат из сладкого перца с капустой	60	0,54	2,09	1,62	34,22	3,91	13,21	4,4	9,3	85
	<b>Всего за обед</b>	<b>750</b>	<b>20,19</b>	<b>18,492</b>	<b>71,84</b>	<b>547,77</b>	<b>38,885</b>	<b>98,6</b>	<b>72,38</b>	<b>265,09</b>	
<b>Уплотнен. полдник</b> 600-800	Сырники творожные, запеч.	100	12,17	11,47	13,06	189,91	1,97	102,38	15,13	153	75
	Молоко кипячен.	200	2,1	5,44	10,1	93,34	2,74	252,8	21,0	136,5	72
	Мармелад	50	0	0	17	70,4					
	Каша манная мол.	250	6,0	8,2	29,3	215	0,52	125,48			58
	<b>Всего за полдник</b>	<b>600</b>	<b>20,27</b>	<b>25,11</b>	<b>52,46</b>	<b>568,65</b>	<b>5,23</b>	<b>480,66</b>	36,13	289,5	
	<b>Всего за день</b>	<b>1875</b>	<b>53,91</b>	<b>57,00</b>	<b>224,66</b>	<b>1626,01</b>	<b>50</b>	<b>837,265</b>	<b>108,51</b>	<b>554,59</b>	

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
Каша манная молочная	Каша рисовая	Каша гречневая	Суп молочный с мак. изд	Каша геркулесовая	Каша Дружба	Каша кукурузная молочная	Каша ячневая	Каша пшеничная молочная	Суп молочный с мак.изд
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Бутерброд с сыром и слив.маслом	Хлеб пшеничный с маслом	Бутерброд с вареньем	Хлеб пшеничный с маслом	Хлеб пшеничный с маслом	Хлеб пшеничный с маслом	Бутерброд с сыром и слив маслом	Хлеб пшеничный с маслом
Чай с сахаром	Чай с лимоном	Какао	Чай с лимоном	Чай с молоком	Чай с сахаром	Какао	Чай с молоком	Чай с лимоном	Чай с сахаром
<b>2 завтрак</b>	<b>2 завтрак</b>	<b>2 завтрак</b>	<b>2 завтрак</b>	<b>2 завтрак</b>	<b>2 завтрак</b>	<b>2 завтрак</b>	<b>2 завтрак</b>	<b>2 завтрак</b>	<b>2 завтрак</b>
Сок яблочный	Сок фруктовый	Яблоки св	Напиток из крас.смород	Пюре детское	Напиток брусничный	Банан свежий	Напиток клюквенный	Груша свежая	Компот абрикосовый
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>
Суп картофель. с пельменями	Суп гороховый	Суп домашний	Суп овощной	Суп куриный	Суп с фрикадельк.	Борщ сибирский	Суп Якутский	Суп рыбный	Рассольник
Гуляш из жеребятины	Котлета мясная	Плов мясной	Гуляш из жеребятины	Тефтели из говядины	Котлета мясная	Гуляш из жеребятины	Рыба тушеная	Жаркое по домашнему	Бефстроганов из печени в мо
Макаронь отварные с подливом	Капуста тушеная	Салат Витаминный	Картошка отварная	Макаронь отварные с подливом	Рис отварной с подливом	Гречка отварная с подливом	картофельное пюре	Салат морковный с чесноком	Пюре картофельное
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Компот из изюма	Напиток брусничный	Кисель домашний из св. яблок	Компот из сухофруктов	Напиток из кураги	Компот из свеж. яблок	Напиток лимонный	Компот из шиповника	Компот персиковый	Компот из ягод
Салат морковный с чесноком	Винегрет		Салат из свежих огурцов	Салат из морской капусты	Салат из помидоров	Салат из зеленого горошка	Салат свекольный с изюмом		Салат из сладкого перца с капустой
<b>Уплотненный полдник</b>	<b>Уплотненный полдник</b>	<b>Уплотненный полдник</b>	<b>Уплотненный полдник</b>	<b>Уплотненный полдник</b>	<b>Уплотненный полдник</b>	<b>Уплотненный полдник</b>	<b>Уплотненный полдник</b>	<b>Уплотненный полдник</b>	<b>Уплотненный полдник</b>
Лепешка якутская	Блинчики	Коржики молочные	Пирог сладкий	Пицца детская	Расстегай с рыбой	Пирожки Сандалы	Сосиски в тесте	Коржики молочные	Сырники творожные зап
Чай с сахаром	Кефир	Кефир	Молоко кип.	Кефир	Молоко кип.	Вода	Кефир	Кефир	Молоко кип.
Рагу из мяса кур	Вода	Мармелад	Каша рисовая	Чай с сахаром	Яйцо отварн	Ленивые голубцы	Чай с молок	Чай с сахар	Мармелад
Йогурт	Каша кукурузная	Чай с сахаром	Чай с молоком	Суп молочный	Чай с сахаром		Рагу овощное	Вареники с картошкой	Каша манная
<b>Кал: 1648,54</b>	<b>Кал:1429,54</b>	<b>Кал: 1500,6</b>	<b>Кал:1694,65</b>	<b>Кал: 1523,4</b>	<b>Кал: 1402,5</b>	<b>Кал:1464,1</b>	<b>Кал:1643,77</b>	<b>Кал:1659,58</b>	<b>Кал:1704,3</b>

### Содержание белков, жиров, углеводов и калорий за 2 недели

Прием пищи	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин «С»
	Белки	Жиры	Углеводы		
День 1	52,17	56,00	227,02	1652,23	50,00
День 2	50,61	57,2	236,50	1704,12	50,00
День 3	50,40	60,00	250,06	1722,46	50,00
День 4	49,22	53,75	221,99	1531,29	50,30
День 5	5	54,33	240,29	1623,40	24,57
День 6	54,16	59,97	245,30	1787,33	50,28
День 7	51,22	55,46	232,48	1609,10	50,00
День 8	51,22	55,46	232,48	1609,45	50,00
День 9	50,67	57,36	249,78	1623,41	50,43
День 10	53,91	57,00	224,66	1626,01	50,00
<b>Итого за весь период</b>	531,27	549,93	2255,75	16305,3	303,88
<b>Среднее значение за период</b>	53,13	54,99	225,58	1630,53	30,39
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>	3,07%	2,99%	12,35%		

**Суммарные объемы блюд по приемом пищи (в граммах)**

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
От 3-х до 7-ми лет (нормы блюд)	400-550	600-800	600-800

**График приема пищи в ДОУ**

Наименование	Время приема пищи
Завтрак	8.30-9.00
2 завтрак	10.20-10.30
Обед	12.30-13.00
Уплотненный полдник	15.30-16.00