

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Калорийность (ККал) | № рецептуры |
|--|--|-------------|------------------|--------------|---------------|---------------------|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша геркулесовая молочная | 180 | 6,60 | 7,80 | 25,50 | 172,80 | Рец.199,Табл.1 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Яйцо отварное | 50 | 2,90 | 3,02 | 0,35 | 51,00 | Рец.227 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,20 | 20,04 | 93,24 | Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013 |
| | Масло сливочное | 7 | 0,04 | 2,89 | 0,06 | 52,36 | Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,10 | 0,03 | 6,02 | 24,70 | Рец. 410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| Второй завтрак | Сок/нектар | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 | Рец.418 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| Итого за завтрак/второй завтрак | | 557 | 13,22 | 15,04 | 62,07 | 440,10 | |
| Обед | Салат из моркови/Кукуруза консервированная | 50 | 0,78 | 0,06 | 6,14 | 28,98 | Рец.42 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015/Рец.12 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Суп из овощей на курином бульоне со сметаной | 210 | 1,42 | 4,79 | 12,49 | 113,47 | Рец.99 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Плов из отварной птицы | 210 | 13,90 | 15,20 | 30,35 | 332,30 | Рец.321 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | | 20,90 | 75,18 | Рец.394 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 2,20 | 0,63 | 25,50 | 90,45 | Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013 |
| Итого за обед | | 715 | 18,86 | 20,68 | 95,38 | 640,38 | |
| Полдник | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 170 | 13,20 | 11,50 | 45,30 | 379,83 | Рец. 251 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Кисломолочный напиток с сахаром/Молоко | 180 | 2,61 | 6,26 | 18,30 | 115,35 | Рец.420 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,40 | 0,40 | 14,70 | 47,00 | Рец.386 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| Итого за полдник | | 450 | 16,21 | 18,16 | 78,30 | 542,18 | |
| Итого за день | | 1722 | 48,29 | 53,87 | 235,74 | 1622,66 | |

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Калорийность (ККал) | № рецептуры |
|--|--------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|---------------------|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная | 180 | 5,37 | 5,90 | 21,26 | 132,70 | Рец.199,Табл.1 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,20 | 20,04 | 93,24 | Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013 |
| | Масло сливочное | 7 | 0,04 | 2,89 | 0,06 | 52,36 | Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Сыр (порциями) | 13 | 2,15 | 2,20 | | 33,10 | Рец.7 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,40 | 3,60 | 13,40 | 88,60 | Рец.414 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| Второй завтрак | Сок/нектар | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 | Рец.418 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| Итого за завтрак/второй завтрак | | 540 | 14,54 | 15,89 | 64,86 | 446,00 | |
| Обед | Кабачковая икра/Помидор свежий | 50 | 0,80 | 3,15 | 5,60 | 45,40 | Рец.57 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015/Рец. 112 Сбр. рец. блюд для ДО 2013 |
| | Суп рисовый на мясном бульоне | 200 | 2,16 | 4,50 | 27,10 | 108,09 | Рец. 86 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Капуста тушеная с мясом | 220 | 13,50 | 12,10 | 21,70 | 347,20 | Рец.143/289 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,09 | 0,09 | 11,14 | 46,25 | Рец.390 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 2,20 | 0,63 | 25,50 | 90,45 | Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013 |
| Итого за обед | | 715 | 18,75 | 20,47 | 91,04 | 637,39 | |
| Полдник | Рыба, запеченная под омлетом | 150 | 11,30 | 10,46 | 17,20 | 194,60 | Рец. 263 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,20 | 20,04 | 93,24 | Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013 |
| | Кондитерское изделие | 40 | 1,28 | 6,72 | 20,40 | 180,40 | Рец. 609 Сбр. рец. блюд для ДО 2013 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,10 | 0,03 | 6,02 | 24,70 | Рец. 410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,40 | 0,40 | 14,70 | 47,00 | Рец.386 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| Итого за полдник | | 510 | 16,16 | 18,81 | 78,36 | 539,94 | |
| Итого за день | | 1765 | 49,45 | 55,16 | 234,26 | 1623,32 | |

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Калорийность (ККал) | № рецептуры |
|--|---|-------------|------------------|--------------|---------------|---------------------|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша гречневая молочная | 180 | 4,81 | 5,90 | 20,97 | 134,96 | Рец.199,Табл.1 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,20 | 20,04 | 93,24 | Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013 |
| | Масло сливочное | 7 | 0,04 | 2,89 | 0,06 | 52,36 | Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Какао с молоком | 200 | 5,12 | 5,32 | 13,64 | 123,70 | Рец.416 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| Второй завтрак | Сок/нектар | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 | Рец.418 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| Итого за завтрак/второй завтрак | | 527 | 13,54 | 15,41 | 64,81 | 450,26 | |
| Обед | Салат из свеклы отварной/Салат из свежих овощей | 50 | 0,90 | 3,06 | 5,28 | 52,17 | Рец.34 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015/Рец.15 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Суп с рыбными консервами | 200 | 6,20 | 4,94 | 17,90 | 147,27 | Рец. 87 Сбр. рец. блюд для детей в ДО 2011 |
| | Печень, тушенная в соусе | 80 | 6,59 | 6,90 | 8,27 | 167,10 | Рец.261/330/332 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Пюре картофельное | 150 | 2,87 | 5,53 | 14,40 | 90,90 | Рец.339 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Кисель плодово-ягодный | 200 | | | 20,15 | 81,13 | Рец. 516 Сбр. рец. блюд для ДО 2013 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 2,20 | 0,63 | 25,50 | 90,45 | Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013 |
| Итого за обед | | 725 | 18,76 | 21,06 | 91,50 | 629,02 | |
| Полдник | Макароны отварные с сыром | 130 | 6,98 | 11,20 | 19,92 | 206,26 | Рец.218/220 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Пирожок с капустой | 60 | 4,93 | 5,11 | 17,63 | 169,80 | Рец. 454 Сбр. рец. блюд для детей в ДО 2011 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,20 | 20,04 | 93,24 | Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,10 | 0,03 | 6,02 | 24,70 | Рец. 410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,40 | 0,40 | 14,70 | 47,00 | Рец.386 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| Итого за полдник | | 510 | 15,49 | 17,94 | 78,31 | 541,00 | |
| Итого за день | | 1762 | 47,79 | 54,40 | 234,61 | 1620,28 | |

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Калорийность (ККал) | № рецептуры |
|--|------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|---------------------|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша геркулесовая молочная | 180 | 6,60 | 7,80 | 25,50 | 172,80 | Рец.199,Табл.1 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,20 | 20,04 | 93,24 | Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013 |
| | Масло сливочное | 7 | 0,04 | 2,89 | 0,06 | 52,36 | Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,40 | 3,60 | 13,40 | 88,60 | Рец.414 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| Второй завтрак | Сок/нектар | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 | Рец.418 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| Итого за завтрак/второй завтрак | | 527 | 13,62 | 15,59 | 69,10 | 453,00 | |
| Обед | Огурец соленый/Огурец свежий | 50 | 0,34 | 0,04 | 1,23 | 6,27 | Рец.20 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015/Рец.13 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Борщ с мясом со сметаной | 210 | 4,75 | 6,60 | 10,50 | 128,28 | Рец.63 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Котлеты мясные | 80 | 7,83 | 7,80 | 10,83 | 161,27 | Рец.299 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Рис отварной | 130 | 2,65 | 4,42 | 19,77 | 151,21 | Рец.332 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Соус томатный с овощами | 30 | 0,41 | 0,78 | 2,36 | 18,28 | Рец.367 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | | 20,90 | 75,18 | Рец.394 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 2,20 | 0,63 | 25,50 | 90,45 | Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013 |
| Итого за обед | | 745 | 18,73 | 20,28 | 91,09 | 630,95 | |
| Полдник | Омлет натуральный | 130 | 8,82 | 15,28 | 3,00 | 220,70 | Рец.229 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Зеленый горошек | 50 | 2,46 | 0,23 | 6,97 | 40,81 | Рец.10 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,20 | 20,04 | 93,24 | Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,10 | 0,03 | 6,02 | 24,70 | Рец. 410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Кондитерские изделия | 50 | 1,60 | 1,40 | 41,23 | 161,05 | Рец. 607 Сбр. рец. блюд для ДО 2013 |
| Итого за полдник | | 450 | 16,06 | 18,14 | 77,26 | 540,50 | |
| Итого за день | | 1722 | 48,40 | 54,00 | 237,45 | 1624,44 | |

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Калорийность (ККал) | № рецептуры |
|--|--|-------------|------------------|--------------|---------------|---------------------|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша "дружба" молочная | 180 | 4,70 | 4,92 | 21,43 | 134,23 | Рец.199 Табл.2 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,20 | 20,04 | 93,24 | Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013 |
| | Масло сливочное | 7 | 0,04 | 2,89 | 0,06 | 52,36 | Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Какао с молоком | 200 | 5,12 | 5,32 | 13,64 | 123,70 | Рец.416 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| Второй завтрак | Сок/нектар | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 | Рец.418 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| Итого за завтрак/второй завтрак | | 527 | 13,43 | 14,43 | 65,27 | 449,53 | |
| Обед | Салат из свежей капусты с морковью/Салат из квашеной капусты | 50 | 1,01 | 2,06 | 4,36 | 40,64 | Рец.21 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015/Рец.47 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Рассольник с курами со сметаной | 210 | 4,45 | 11,39 | 17,44 | 200,27 | Рец.82 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Жаркое по-домашнему | 210 | 11,38 | 7,48 | 32,36 | 256,77 | Рец.292 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,09 | 0,09 | 11,14 | 46,25 | Рец.390 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 2,20 | 0,63 | 25,50 | 90,45 | Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013 |
| Итого за обед | | 715 | 19,13 | 21,64 | 90,79 | 634,38 | |
| Полдник | Ватрушка с творогом | 70 | 9,20 | 10,60 | 23,40 | 215,10 | Рец.436/441/501 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Вермишель отварная молочная | 130 | 3,95 | 4,99 | 14,22 | 149,90 | Рец.100 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,20 | 20,04 | 93,24 | Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013 |
| | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,40 | 0,40 | 14,70 | 47,00 | Рец.386 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,10 | 0,03 | 6,02 | 24,70 | Рец. 410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| Итого за полдник | | 520 | 16,73 | 17,22 | 78,38 | 529,94 | |
| Итого за день | | 1762 | 49,29 | 53,28 | 234,44 | 1613,85 | |
| Итого за 5 дней | | 1747 | 48,64 | 54,14 | 235,30 | 1620,91 | |

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Калорийность (ККал) | № рецептуры |
|--|--|-------------|------------------|--------------|---------------|---------------------|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 6 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная | 180 | 4,95 | 5,70 | 21,85 | 140,70 | Рец.199,Табл.1 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,20 | 20,04 | 93,24 | Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013 |
| | Масло сливочное | 7 | 0,04 | 2,89 | 0,06 | 52,36 | Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Сыр (порциями) | 13 | 2,15 | 2,20 | | 33,10 | Рец.7 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,40 | 3,60 | 13,40 | 88,60 | Рец.414 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| Второй завтрак | Сок/нектар | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 | Рец.418 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| Итого за завтрак/второй завтрак | | 540 | 14,12 | 15,69 | 65,45 | 454,00 | |
| Обед | Зеленый горошек | 50 | 2,46 | 0,23 | 4,97 | 40,81 | Рец.10 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной | 210 | 1,35 | 7,74 | 16,88 | 127,70 | Рец.73 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Бефстроганов из отварной говядины | 80 | 9,40 | 9,85 | 4,69 | 170,50 | Рец.294/372 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Макароны отварные | 130 | 3,42 | 3,00 | 29,22 | 159,64 | Рец.218/219 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Компот из ягод | 200 | 0,15 | 0,03 | 10,08 | 41,61 | Рец.393 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 2,20 | 0,63 | 25,50 | 90,45 | Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013 |
| Итого за обед | | 715 | 18,98 | 21,48 | 91,33 | 630,71 | |
| Полдник | Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком | 170 | 12,90 | 12,01 | 45,03 | 373,72 | Рец.252Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А.2015 |
| | Кисломолочный напиток с сахаром/Молоко | 180 | 2,61 | 5,76 | 18,30 | 115,35 | Рец.420 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,40 | 0,40 | 14,70 | 47,00 | Рец.386 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| Итого за полдник | | 450 | 15,91 | 18,17 | 78,03 | 536,07 | |
| Итого за день | | 1705 | 49,00 | 55,34 | 234,80 | 1620,78 | |

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Калорийность (ККал) | № рецептуры |
|--|--|-------------|------------------|--------------|---------------|---------------------|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 7 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная | 180 | 5,37 | 5,90 | 21,26 | 132,70 | Рец.199,Табл.1 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Масло сливочное | 7 | 0,04 | 2,89 | 0,06 | 52,36 | Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,20 | 20,04 | 93,24 | Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013 |
| | Какао с молоком | 200 | 5,12 | 5,32 | 13,64 | 123,70 | Рец.416 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| Второй завтрак | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,40 | 0,40 | 14,70 | 47,00 | Рец.386 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| Итого за завтрак/второй завтрак | | 527 | 14,00 | 15,71 | 69,70 | 449,00 | |
| Обед | Огурец соленый/Огурец свежий | 50 | 0,34 | 0,04 | 1,23 | 6,27 | Рец.20 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015/Рец.13 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Свекольник на мясном бульоне со сметаной | 210 | 1,70 | 4,81 | 16,86 | 122,15 | Рец.64 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Гуляш из говядины | 80 | 8,60 | 10,85 | 2,64 | 189,30 | Рец.293 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 5,43 | 3,89 | 22,58 | 154,88 | Рец.330 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | | 20,90 | 75,18 | Рец.394 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 2,20 | 0,63 | 25,50 | 90,45 | Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013 |
| Итого за обед | | 715 | 18,83 | 20,23 | 89,71 | 638,23 | |
| Полдник | Рыба, тушенная с овощами | 80 | 8,33 | 6,01 | 3,28 | 138,33 | Рец.261 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Пюре картофельное | 150 | 2,87 | 5,53 | 14,40 | 90,90 | Рец.339 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,20 | 20,04 | 93,24 | Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013 |
| | Сдоба обыкновенная | 60 | 1,80 | 5,25 | 34,36 | 192,80 | Рец.449 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,10 | 0,03 | 6,02 | 24,70 | Рец. 410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| Итого за полдник | | 510 | 16,18 | 18,01 | 78,10 | 539,97 | |
| Итого за день | | 1752 | 49,01 | 53,95 | 237,51 | 1627,20 | |

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Калорийность (ККал) | № рецептуры |
|--|--------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|---------------------|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 8 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша геркулесовая молочная | 180 | 6,60 | 7,80 | 25,50 | 172,80 | Рец.199,Табл.1 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,20 | 20,04 | 93,24 | Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013 |
| | Масло сливочное | 7 | 0,04 | 2,89 | 0,06 | 52,36 | Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,40 | 3,60 | 13,40 | 88,60 | Рец.414 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| Второй завтрак | Сок/нектар | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 | Рец.418 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| Итого за завтрак/второй завтрак | | 527 | 13,62 | 15,59 | 69,10 | 453,00 | |
| Обед | Кабачковая икра/Помидор свежий | 50 | 0,80 | 3,15 | 5,60 | 45,40 | Рец.57 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015/Рец. 112 Сбр. рец. блюд для ДО 2013 |
| | Суп пшеничный с курами | 200 | 4,06 | 7,94 | 19,83 | 179,26 | Рец.86 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Голубцы ленивые с мясом | 210 | 11,73 | 9,35 | 29,34 | 261,48 | Рец.315/375 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,09 | 0,09 | 11,14 | 46,25 | Рец.390 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 2,20 | 0,63 | 25,50 | 90,45 | Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013 |
| Итого за обед | | 705 | 18,88 | 21,15 | 91,41 | 622,83 | |
| Полдник | Винегрет овощной/Салат летний | 130 | 2,19 | 5,10 | 20,36 | 123,28 | Рец.46 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015/Рец.16 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Биточки мясные | 70 | 9,55 | 5,08 | 8,35 | 126,49 | Рец.306 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Кондитерское изделие | 40 | 1,28 | 6,72 | 20,40 | 180,40 | Рец. 609 Сбр. рец. блюд для ДО 2013 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,20 | 20,04 | 93,24 | Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,10 | 0,03 | 6,02 | 24,70 | Рец. 410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| Итого за полдник | | 460 | 16,20 | 18,13 | 75,17 | 548,11 | |
| Итого за день | | 1692 | 48,69 | 54,87 | 235,67 | 1623,94 | |

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Калорийность (ККал) | № рецептуры |
|--|---|-------------|------------------|--------------|---------------|---------------------|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 9 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная | 180 | 3,33 | 4,77 | 21,40 | 104,60 | Рец.199,Табл.1 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,20 | 20,04 | 93,24 | Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013 |
| | Масло сливочное | 7 | 0,04 | 2,89 | 0,06 | 52,36 | Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Сыр (порциями) | 13 | 2,15 | 2,20 | | 33,10 | Рец.7 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Какао с молоком | 200 | 5,12 | 5,32 | 13,64 | 123,70 | Рец.416 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| Второй завтрак | Сок/нектар | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 | Рец.418 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| Итого за завтрак/второй завтрак | | 540 | 14,21 | 16,48 | 65,24 | 453,00 | |
| Обед | Салат из свеклы отварной/Салат из свежих овощей | 50 | 0,90 | 3,06 | 5,28 | 52,17 | Рец.34 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015/Рец.15 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Суп вермишелевый на курином бульоне | 200 | 1,42 | 3,01 | 24,74 | 146,52 | Рец.88 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Суфле куриное | 80 | 10,70 | 12,94 | 2,78 | 165,03 | Рец.327 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Рагу из овощей | 150 | 3,23 | 1,53 | 23,20 | 134,22 | Рец.361 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Компот из ягод | 200 | 0,15 | 0,03 | 10,08 | 41,61 | Рец.393 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 2,20 | 0,63 | 25,50 | 90,45 | Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013 |
| Итого за обед | | 725 | 18,60 | 21,20 | 91,58 | 630,00 | |
| Полдник | Запеканка творожная | 150 | 15,20 | 14,04 | 53,89 | 388,99 | Рец.251 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Соус сметанный сладкий | 20 | 0,38 | 2,75 | 3,07 | 78,74 | Рец.369 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,40 | 0,40 | 14,70 | 47,00 | Рец.386 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,10 | 0,03 | 6,02 | 24,70 | Рец. 410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| Итого за полдник | | 450 | 16,08 | 17,22 | 77,68 | 539,43 | |
| Итого за день | | 1715 | 48,89 | 54,89 | 234,49 | 1622,42 | |

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Калорийность (ККал) | № рецептуры |
|--|--|-------------|------------------|--------------|---------------|---------------------|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 10 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша гречневая молочная | 180 | 4,81 | 5,90 | 20,97 | 134,96 | Рец.199,Табл.1 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Яйцо отварное | 50 | 2,90 | 3,02 | 0,35 | 51,0 | Рец.227 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,20 | 20,04 | 93,24 | Рец. 114 Сбр. рец. блюд для ДО 2013 |
| | Масло сливочное | 7 | 0,04 | 2,89 | 0,06 | 52,36 | Рец.6 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,40 | 3,60 | 13,40 | 88,60 | Рец.414 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| Второй завтрак | Сок/нектар | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 | Рец.418 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| Итого за завтрак/второй завтрак | | 577 | 14,73 | 16,71 | 64,92 | 466,16 | |
| Обед | Салат из свежей капусты с морковью/Салат из квашеной капусты | 50 | 1,01 | 2,06 | 4,36 | 40,64 | Рец.21 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015/Рец.47 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Суп гороховый с гренками | 215 | 2,02 | 4,10 | 16,22 | 170,35 | Рец.87 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Шницель рыбный | 80 | 10,30 | 8,29 | 9,91 | 164,30 | Рец.274 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Пюре картофельное | 150 | 2,87 | 5,53 | 14,40 | 90,90 | Рец.339 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | | 20,90 | 75,18 | Рец.394 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 2,20 | 0,63 | 25,50 | 90,45 | Рец. 115 Сбр. рец. блюд для ДО 2013 |
| Итого за обед | | 740 | 18,96 | 20,61 | 91,29 | 631,82 | |
| Полдник | Салат из картофеля с зеленым горошком | 50 | 1,26 | 2,21 | 8,17 | 68,66 | Рец.26 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Оладьи из печени/Соте из печени | 80 | 8,26 | 10,55 | 9,47 | 162,53 | Рец. 404 Сбр. рец. блюд для ДО 2013 |
| | Ватрушка с повидлом | 100 | 5,87 | 4,00 | 40,15 | 221,86 | Рец.436/441 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,10 | 0,03 | 6,02 | 24,70 | Рец. 410/411 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,40 | 0,40 | 14,70 | 47,00 | Рец.386 Сбр.рец.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015 |
| Итого за полдник | | 510 | 15,89 | 17,18 | 78,51 | 524,75 | |
| Итого за день | | 1827 | 49,58 | 54,50 | 234,72 | 1622,73 | |
| Итого за 5 дней | | 1738 | 49,03 | 54,71 | 235,44 | 1623,41 | |
| Среднее значение за 10 дней: | | 1742 | 48,84 | 54,43 | 235,37 | 1622,16 | |