День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет; от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК 1						
Каша гречневая	100	3,52	4,64	20,97	135,33	3,97
	150	5,34	6,96	31,45	203	5,95
Кофейный напиток	150	1,3	1,3	14	92	
	180	1,3	1,3	14	92	
Вафли	15	1,52	4,22	12,77	97,9	
	15	1,52	4,22	12,77	97,9	
		6,38	10,16	47,74	325,9	3,97
		8,16	12,48	52,22	392,9	5,95
ОБЕД						
Суп с клецками	200	5,16	7,05	18,95	196,8	
	250	5,16	7,05	18,95	196,8	
Гуляш из кур или мяса	60	4,5	5,7	1,85	123,6	
	80	6	7,6	2,47	164,5	
Перловка отварная	100	4,5	6,4	21,9	263	
	150	4,5	6,4	21,9	263	
Кисель	150			13,5	46,5	0,4
	200			18	60	0,4
		16,37	19,39	73,25	709,9	0,4
		19,01	21,4	86,97	804,3	0,4
ПОЛДНИК						
Каша пшеничная	80	5,65	4,17	42,49	242	0,4
	80	5,65	4,17	42,49	242	0,4
Йогурт	140	4,06	4,48	5,6	82,6	
	150	4,35	4,8	6	88,5	
		9,71	8,65	48,09	324,6	0,4
		10	8,97	48,49	330,5	0,4
Итого за день		32,46	38,2	169,08	1360,4	4,77
		37,17	42,85	187,68	1527,7	6,75

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет; от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК 1						
Каша пшеничная молочная	150	4,66	5,6	18,82	144	1,46
	200	6,21	7,47	25,9	192	1,95
Какао-напиток с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83
	180	1,2	1,3	13	90	1,17
		7,2	10,14	39,4	297	2,29
		9,71	13,13	35,19	390	3,12
ОБЕД						
Суп овощной с зеленым горошком	200	3,9	6,7	28,3	104	
	250	3,9	6,7	28,3	104	
Тефтели рыбные	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79
	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79
Картофельное пюре	100	3,05	5,24	18,06	142	
	150	3,05	5,24	18,06	142	
Компот из сухофруктов	180	0,43		21,42	81	0,36
	200	0,48		23,8	90	0,4
		19,44	28,35	94,59	588,5	1,15
		21,01	30,15	106,71	702,5	1,19
ПОЛДНИК						
Каша гречневая рассыпчатая	100	4,5	6,4	21,9	263	
	150	4,5	6,4	21,9	263	
Чай с сахаром	150			8,98	30	
	180			11,98	43	
	30	2,3	4,36	14,62	108	
		6,04	9,86	40,63	371	
		6,8	10,76	48,5	414	
Итого за день		32,68	48,35	174,62	1256,5	3,44
		37,52	54,04	190,4	1506,5	4,31

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет; от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК 1						
Каша гречневая	150	6,35	8,51	21,86	187	
	200	6,35	8,51	21,86	187	
Кофейный напиток с молоком	150	1,3	1,3	14	92	1
	180	1,3	1,3	14	92	1
		9,19	13,26	45,61	357	1
		9,95	18,17	50,48	387	1
ОБЕД						
Борщ со сметаной	200	3,52	5,98	9,78	117	9,74
	250	3,52	5,98	9,78	117	9,74
Бефстроганов из печени	60	14,4	5,78	3,55	121,51	0,52
	80	14,4	5,78	3,55	121,51	0,52
Рис отварной	100	4,5	6,4	21,9	263	
	150	4,5	6,4	21,9	263	
Кисель фруктовый	150			13,5	46,5	
	200			18,0	60	
		25,5	25,08	68,23	704,01	10,26
		27,02	26,88	82,47	777,51	10,26
ПОЛДНИК						
Творожная запеканка	120	13,6	11,9	18,2	240	1,49
	150	17	15	22,8	300	2,13
Соус молочный	20	1,24	1,03	2,42	35,3	
	30	1,24	1,03	2,42	35,3	
Чай с сахаром	150			8,98	30	
	180			11,98	43	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	100	0,4	0,4	9,8	44	10
		15,24	13,33	39,4	349,3	11,49
		18,64	16,43	47	422,5	12,13
Итого за день		49,93	51,67	153,24	1410,31	22,75
		55,61	61,48	179,95	1587,01	23,39

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет; от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК 1						
Каша рисовая молочная	150	4,98	5,69	21,1	153	1,46
	200	6,64	7,59	28,13	204	1,95
Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83
	180	1,2	1,3	13	90	0,17
Сыр	20/9	3,61	5,4	9,75	106	0,14
	30/12	5,06	7	14,62	145	0,19
		9,59	12,17	41,68	334	2,43
		12,9	14,89	55,75	439	3,31
ОБЕД						
Суп гороховый	200	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83
	250	6,5	5,2	22,09	150	6,1
Котлета мясная	50	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58
	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81
Капуста тушеная	120	2,41	4,52	8,11	87,6	14,64
	150	3,02	5,66	10,14	109,5	18,3
Компот из сухофруктов	180	0,43		21,42	81	0,36
	200	0,48		23,8	90	0,4
		17,25	21,07	71,65	529,58	20,41
		24,44	27,6	92,4	704,63	25,61
ПОЛДНИК						
Каша пшеничная	150	4,32	4,97	13,71	117	0,88
	200	5,76	6,63	18,28	156	1,17
Чай с сахаром	150			8,98	30	
	180			11,98	43	
Кондитерские изделия	20			29,34	123	
	20			29,34	123	
		5,85	8,43	61,78	348	0,88
		8,06	10,99	68,22	430	1,17
Итого за день		32,69	41,67	202,3	1211,58	23,72
		45,4	53,48	216,37	1573,63	30,09

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет; от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК 1						
Каша пшенная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46
	200	7,01	8,09	28,39	213	1,95
Кофейный напиток с молоком	150	1,3	1,3	14	92	1
	180	1,3	1,3	14	92	1
		8,1	10,83	45,04	329,75	2,46
		10,61	13,75	57	413	2,95
ОБЕД						
Щи со сметаной на курином бульоне	200	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54
	250	3,68	7,07	8,58	118,0	19,41
Плов из кур	150	6,6	9	20,64	187,04	0,46
	170	6,6	9	20,64	187,04	0,46
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,0	3
	200	1,0	0,2	20,2	92	4
		13,37	20,87	62,16	506,53	19
		15,88	24,99	78,66	610,04	23,87
ПОЛДНИК						
Колбаса отварная	45	0,54	2,12	3,47	95,1	
	65	0,78	5,56	9,56	130,28	
Картофельное пюре	120	3,05	5,24	18,06	142	17,95
	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95
Чай с сахаром	150			8,98	30	
	180			11,98	43	
		5,13	10,82	40,26	255,1	17,95
		9,13	19,16	54,22	423,28	17,95
Итого за день		26,6	42,52	147,46	1091,38	39,41
		35,62	57,9	189,88	1446,32	44,77

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет; от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК 1						
Каша гречневая	100	3,0	4,2	14,6	175,3	
	150	4,5	6,4	21,9	263	
Кофейный напиток	150	1,3	1,3	14	92	
	180	1,3	1,3	14	92	
		5,82	9,72	41,37	365,2	
		7,32	11,92	48,67	452,9	
ОБЕД						
Суп лапша	200	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83
	250	6,45	5,16	21,92	148,87	6,05
Суфле из печени	150	17,59	7,4	20,51	223	8,71
	160	17,59	7,4	20,51	223	8,71
Свекла тушеная	80	3,4	6,24	16	117,5	1,6
	120	5,1	9,36	24	176,2	2,4
Компот из сухофруктов	180	0,43		21,42	81	0,36
	200	0,48		23,8	90	0,4
		28,8	24,46	94,94	683,1	35,95
		34,22	30,64	119,47	854,07	43,17
ПОЛДНИК						
Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	
	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	
Чай с сахаром	150			8,98	30	
	180			11,98	43	
		9,61	9,64	37,75	282	21,6
		9,61	9,64	40,75	295	21,6
Итого за день		44,23	43,82	174,06	1330,3	57,55
		51,15	52,2	208,89	1601,97	64,77

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет; от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК 1						
Каша «Дружба» молочная	150	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46
	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95
Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83
	180	1,2	1,3	13,0	90	1,17
		7,2	10,33	41,36	303,75	2,29
		9,71	13,39	55,33	399	3,12
ОБЕД						
Суп фасолевый	200	3,28	4,8	16,76	116,11	6,57
	250	4,1	7,16	20,93	145	8,2
Тефтели мясные	50	6,41	6,78	5,22	107,5	0,56
	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79
Кисель ягодный	150			13,5	46,5	0,36
	200			18	60	0,4
Хлеб	40	3,08	6,92	19,5	156	
	60	4,6	8,72	29,24	216	
		16,33	23,14	75,95	561,44	11,46
		23,02	32,33	106,93	774,5	15,34
ПОЛДНИК						
Каша гречневая	150	4,98	5,69	21,1	153	1,46
	200	6,64	7,59	28,13	204	1,95
Чай с сахаром	150			8,98	30	
	180			11,98	43	
Вафли	20			29,34	123	
	20			29,34	123	
		6,52	9,15	54,45	384	1,46
		8,94	11,95	84,07	478	1,95
Итого за день		30,05	42,62	171,76	1249,69	15,21
		41,67	57,67	246,33	1651,5	20,41

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет; от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК 1						
Каша гречневая	150	4,66	5,6	18,82	144	1,46
	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95
Кофейный напиток с молоком	150	1,3	1,3	14	92	1
	180	1,3	1,3	14	92	1
		7,5	10,36	42,57	314	2,46
		9,81	13,13	54,52	392	2,95
ОБЕД						
Суп уральский	200	3,32	4,83	15,74	115,2	6,3
	250	4,15	6,04	19,67	144	7,86
Жаркое по домашнему	150	5,63	3,98	11	170,75	6,13
	200	7,5	5,3	14,66	227,27	8,17
Компот из сухофруктов	180	0,43		21,42	81	0,36
	200	0,43		23,8	90	0,4
		12,46	15,73	67,66	522,65	12,79
		16,68	20,06	87,37	677,27	16,44
ПОЛДНИК						
Творожная запеканка	70	6,16	4,11	59,91	297	0,66
	70	6,16	4,11	59,91	297	0,66
Йогурт	140	4,06	4,48	5,96	82,6	
	150	4,35	4,8	6,0	88,5	
		10,22	8,59	65,51	379,6	0,66
		10,51	8,91	65,91	385,5	0,66
Итого за день		30,18	34,68	175,74	1216,25	15,91
		36,37	67,87	207,8	1454,77	20,05

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет; от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК 1						
Каша пшенная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46
	200	7,01	8,09	28,39	213	1,95
Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83
	180	1,2	1,3	13	90	1,17
Сыр	20/12	3,61	5,4	9,75	106	0,14
	30/12	5,06	7,0	14,62	145	0,19
		9,87	12,55	41,87	340,75	2,43
		13,27	16,39	56,01	448	3,31
ОБЕД						
Рассольник со сметаной	200	3,28	4,8	16,76	116,11	6,57
	250	4,1	7,16	20,93	145	8,2
Бигус из кур	180	2,41	4,52	8,11	87,6	14,64
	220	3,02	5,66	10,14	109,5	18,3
Кисель	150			13,5	46,5	0,4
	200			18	60	0,4
		8,77	16,44	57,87	406,21	21,61
		11,72	21,54	78,31	530,5	26,9
ПОЛДНИК						
Каша рисовая	80	5,65	4,17	42,49	242	0,4
	80	5,65	4,17	42,49	242	0,4
Чай с сахаром	150	0,04		9,1	35	1,6
	180	0,07		12,3	47	2
Фрукты	100	0,35		20,2	80,5	11,8
	120	0,46		23,23	96,6	14,26
		6,04	4,17	71,79	357,5	13,8
		6,18	4,17	78,02	385,6	16,66
Итого за день		29,41	38,13	171,24	1187,96	37,84
		37,6	49,03	215,02	1505,5	46,87

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет; от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК 1						
Каша гречневая	150	6,35	8,51	21,86	187	
	200	6,35	8,51	21,86	187	
Кофейный напиток с молоком	150	1,3	1,3	14	92	
	180	1,3	1,3	14	92	
		9,19	9,97	49,02	340	0,01
		9,97	10,05	55,94	371	0,01
ОБЕД						
Свекольник со сметаной	200	4,22	6,5	13,77	145	9,95
	250	4,22	6,5	13,77	145	9,95
Суфле из рыбы	150	16,52	9,07	25,7	250,51	11,54
	160	24,09	13,23	37,48	365,33	16,83
Кукуруза консервированная	40	2	0,08	3,32	22	44
	60	3	0,12	4,98	33	66
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	92	3
	200	1	0,2	20,2	156	4
		26,57	22,72	77,44	665,51	68,49
		36,91	28,77	105,97	915,33	96,78
ПОЛДНИК						
Сосиска отварная	45	0,54	2,12	3,47	95,1	
	65	0,78	5,56	9,56	130,28	
Рис отварной	100	4,5	6,4	21,9	263	
	150	4,5	6,4	21,9	263	
Чай с сахаром	150			8,98	30	
	180			11,98	43	
		6,58	11,98	44,1	466,1	
		7,58	16,32	58,06	544,28	
Итого за день		42,34	44,67	170,56	1471,61	68,5
		54,46	55,14	219,97	1830,61	96,79

Список литературы:

- 1. «Организация рационального питания в ДОУ» / составитель Беленова Г.И., Павлова Т.А., 2010 г**
- 2. Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях
(Методические указания города Москвы, 2007 г.)**