



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ  
«Колокольчик»  
С. Куйбышево  
Чеботарева Л В

# ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ На летнее-осенний период

для детей от 1,5 до 3 и от 3 до 7 лет с 10 – часовым пребыванием  
МБДОУ «Колокольчик»

День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: летне-осенний  
 Возрастная категория: 1,5-3 и с 3 до 7 лет

время	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг				Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	С		№ рещ					
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л						
<b>Завтрак</b>																			
8-20	Яйцо отварное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,028	0,028	62,8	62,8	0	0	129					
	Сосиска отварная	70	70	11,88	11,88	20,4	20,16	20,16	20,16	324,6	324,6	9,5	9,5	123					
	Овощи свежие	38	50	0,54	0,6	1,8	2,0	0,9	1,35	23,4	26	1,35	2,05	12					
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/10	20/10	2,37	2,8	0,3	0,35	0,99	1,05	23,5	35,2	0	0						
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2	2,79	2,4	3,19	14,7	19,71	89	106,8	0,97	1,29	171					
10-00	фрукты свежие	120	120	0,38	0,4	0,28	0,3	9,78	10,3	44,6	47	10	10						
	<b>ИТОГ:</b>	448	510	10,37	11,67	9,38	10,44	26,4	32,44	243,3	277,8	21,82	22,84						

время	Обед	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг				Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	С		№ рещ					
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л						
11-20	Суп крестьянский с крупой и овощами	200	250	24,0	24,0	7,4	7,4	120,0	120,0	74	92	0	0	23					
	Котлеты мясные из свинины	74	85	8,12	9,43	9,18	10,66	5,58	6,42	149	174	0,4	0,5	113					
	Рис отварной	100	150	2,59	3,88	3,39	5,08	26,85	40,27	150,12	225,18	0	0	155					
	Икра кабачковая консервированная	50	65	0,81	0,81	4,7	4,7	3,9	3,9	39,7	62,75	0,45	0,45	11					
	Компот из яблок	150	200	0,42	0,56	0	0	21	27,89	85,4	113,8	0,49	0,65	161					
	Хлеб пшеничный	35	40	0,79	2,37	0,1	0,3	0,33	0,99	71,5	105	0	0						
	Хлеб ржаной	30	38	2,64	3,4	0,48	0,6	19,76	24,7	54,3	68,7	0	0						
	<b>ИТОГ:</b>	639	828	39,37	44,45	25,25	28,74	197,42	224,17	630	871,25	1,34	1,6						

время	Полдник	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг				Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	С		№ рещ					
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л						
15-30	Кисломолочка ряженка )	150	200	4,8	8	6	10,6	19,2	31,8	150,0	250	1,2	1,7	171					
	Хлеб пшеничный с повидлом	10/20	15/20	2,37	2,8	0,3	0,35	0,99	1,05	23,5	35,2	0	0						
	Вафли	15	25	0,58	0,58	4,59	4,59	9,37	9,37	81,3	81,3	0	0						
	<b>ИТОГ:</b>	195	260	5,33	8,78	10,59	15,19	39,07	55,17	234,8	366,5,3	1,2	1,7						
	<b>ИТОГ ДНЯ</b>	1282	1598	55,07	64,9	45,22	54,37	262,89	311,78	1128,97	1515	24,36	16,14						



вторник  
неделя: первая  
Сезон: летне-осенний  
Возрастная категория: 1,5-3 и с 3 до 7 лет

время	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг				Минеральные в-ва, мг			
				Б		Ж		У				С		№ рец					
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л				
	<b>Завтрак</b>																		
8-20	Суп молочный вермешевый	200	250	10,2	12,0	5,5	7,2	4,6	6,0	108,8	130,8	1,5	2,4	29					
	Масло сливочное	10	10	1,55	1,86	1,65	1,98	3,5	4,2	23,3	46,7	5	6						
	Хлеб пшеничный	20	20	2,37	2,8	0,3	0,35	0,99	1,05	23,5	35,2	0	0						
	Чай с лимоном	150	200	0,15	0,2	0,1	0,1	0,3	0,3	42	56	0,77	0,97	184					
	Печенье	15	15	0,7	0,7	0,2	0,2	2,2	2,2	55	55	0	0						
10-00	сок фруктовый	100	150	0,6	0,8	0	0	15,15	20,02	46	69	3	4						
	<b>ИТОГ:</b>	495	645	19,27	21,86	8,15	11,23	28,19	32,95	309,6	380,7	10,27	13,37						

время	Обед	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг				Минеральные в-ва, мг				
				Б		Ж		У				С		№ рец						
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л					
11-20	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	250	1,52	2,96	4,18	5,33	8,65	11,93	88,89	96,9	8,98	11,2	34						
	Рыба тушеная с овощами	85	105	13,9	15,3	15,2	16,7	4,8	5,3	217,78	261,34	2,3	3,3	123						
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	150	4,88	4,88	0	0	17,4	17,46	129,01	129,01	1	1	127						
	Свежие овощи	45	65	0,75	0,9	1,8	2,05	1,62	1,8	26,55	29,5	6,75	9,05	10-14						
	Хлеб пшеничный	35	40	0,79	2,37	0,1	0,3	0,33	0,99	77,5	105	0	0							
	Хлеб ржаной	30	38	2,64	3,4	0,48	0,6	19,7	24,7	54,3	68,7	0	0							
	Компот из свежих фруктов	150	200	0,6	0,8	0	0	15,1	20,02	100	134	3	4	169						
	<b>ИТОГ:</b>	638	848	25,08	30,61	21,76	24,98	67,77	82,2	694,03	824,4	22,03	28,55							

время	Полдник	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг				Минеральные в-ва, мг				
				Б		Ж		У				С		№ рец						
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л					
15-30	Какао на молоке	150	200	6	8	7,7	10,3	23,4	31,3	197,5	263,4	0	0	171						
	Йогурт	100	100	4,1	4,1	1,5	1,5	5,9	5,9	57	57	0,6	0,6	196						
	Булочка домашняя	60	60	2,37	2,8	0,3	0,35	0,99	1,05	23,5	55,2	0	0							
	<b>ИТОГ:</b>	310	360	14,62	17,05	13,8	16,47	65,52	73,48	221	318,6	0,6	0,6							
	<b>ИТОГ ДНЯ:</b>	1443	1853	58,97	69,52	43,7	52,68	161,48	188,63	1224,6	1523,1	32,9	42,52							

среда  
неделя: первая  
Сезон: летне-осенний  
Возрастная категория: 1,5-3 и с 3 до 7 лет

время	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг				Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	С		№ рец					
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л						
	<b>Завтрак</b>																		
8-20	Суп молочный манный	200	250	18,62	29,22	9,52	12,11	16,94	29,1	323,4	342,23	0,3	0,6	29					
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20 / 10	20 / 10	2,37	2,8	0,3	0,35	0,99	1,05	23,5	35,2	0	0						
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2	2,79	2,4	3,19	14,7	19,71	89	106,8	0,97	1,29	171					
10-00	Фрукты (Яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	10	10						
	ИТОГ:	480	580	24,39	36,21	15,2	18,65	46,03	63,26	524,9	531,23	11,27	11,89						

время	Обед	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг				Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	С		№ рец					
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л						
11-20	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	4	5	2	2,5	16	20	72,6	90	6	7,5	25					
	Плов из риса и мяса	150	200	15,9	19,8	10,4	13	30,9	38,62	287,52	359,4	2,7	3,3	115					
	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	70	0,63	0,73	4385	5,4	2,96	3,88	61,45	63,40	19	19	15					
	Кисель из свежих фруктов	150	200	0,6	0,6	0	0	15,1	15,15	63,8	85	3	3,2	163					
	Хлеб пшеничный	35	40	0,79	2,37	0,1	0,3	0,33	0,99	70,5	82,25	0	0						
	Хлеб ржаной	30	38	2,64	3,4	0,48	0,6	19,7	24,7	34,3	68,7	0	0						
	ИТОГ:	625	798	26,87	34,51	16,9	19,95	85,4	102,93	706,7	868,7	30,7	33,0						

время	Полдник	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг				Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	С		№ рец					
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л						
15-30	Кисломолочка (Ряженка)	150	200	4,3	6	3,7	4	6	8	79,5	106	1,05	2,0	174					
	Пирожок печеный с повидлом	45	45	3,4	3,4	2,92	2,92	21,7	21,73	127,29	127,29	0,09	0,09	213					
	ИТОГ:	195	245	7,7	9,4	6,62	6,92	27,7	29,73	206,7	233,29	1,14	2,09						
	ИТОГ ДНЯ:	1300	1625	63,16	88,27	43,7	54,15	177,47	229,94	1438	1633	43,11	46,98						



День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: летне-осенний  
 Возрастная категория: 1,5-3 и с 3 до 7 лет

время	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг				Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	С		№ рец					
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л						
	<b>Завтрак</b>																		
8-20	Каша геркулесовая на молоке	200	250	5,5	6,6	5,5	7,5	42,6	51,1	135	135	0,26	0,46	65					
	Хлеб с маслом сливочным	20 / 10	20 / 10	0,45	1,2	1,8	2,4	1,8	2,4	29,5	35,4	0	0						
	Сыр порционный	12	16	2,3	3,45	3,0	4,45	0	0	36,3	54,5	0	0	14					
	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,2	0	0	10,5	14	42	56	0,77	0,97	184					
10-00	сок фруктовый	100	150	0,6	0,8	0	0	15,15	20,02	46	69	3	4						
	<b>ИТОГ:</b>	492	646	16,84	20,1	9,45	6,48	27,2	32,7	383,3	432,52	4,03	5,43						

время	Обед	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг				Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	С		№ рец					
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л						
11-20	Уха «рыбачья»	200	250	3,86	4,88	3,19	3,99	12,77	15,97	69,6	87	7,48	9,36	27					
	Куры в томатном соусе	78	105	4,2	5,6	5,4	7,2	6	8	90	120	0,6	0,8	123					
	Картофель отварной с маслом	100	150	15,1	15,9	8,3	8,7	30,4	32,1	265,5	281,1	32	33,8	141					
	Салат овощной	50	60	0,63	0,63	5,07	5,07	4,16	4,16	64,63	64,63	8,65	8,65	1					
	Хлеб пшеничный	35	40	0,79	2,37	0,1	0,3	0,33	0,99	23,5	70,5	0	0						
	Хлеб ржаной	30	38	2,64	3,4	0,48	0,6	19,76	24,7	54,3	68,7	0	0						
	Компот из свежих яблок	150	200	0,09	0,12	0	0	15,86	21,15	63,8	85,07	19,5	26	169					
	<b>ИТОГ:</b>	643	843	25,48	30,07	17,44	19,01	84,27	100,23	541,33	657	68,23	78,61						

время	Полдник	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг				Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	С		№ рец					
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л						
15-30	Запеканка творожная со сметаной	120 / 30	150 / 30	8,9	12,55	8,24	10,33	26,3	35,09	180,3	241,11	0	0	80					
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2	2,79	2,4	3,19	14,7	19,71	89	118,69	0,97	1,29	176					
	Батон	10	15	3,45	4,6	4,45	6,0	0	0	23,5	35,2	0	0						
	<b>ИТОГ:</b>	310	395	11,05	14,64	13,19	17,62	41,3	55,1	347,8	450	0,97	1,29						
	<b>ИТОГ ДНЯ:</b>	1445	1884	53,37	64,81	40,08	43,11	152,77	188,03	1272	1539,5	73,23	85,33						

День: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: летне-осенний  
 Возрастная категория: 1,5-3 и с 3 до 7 лет

время	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг				Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	С		№ рец					
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л						
	<b>Завтрак</b>																		
8-20	Омлет натуральный	65	65	5,82	5,82	9,02	9,02	1,52	1,52	110,5	110,5	0,2	0,2	75					
	Салат из свежих овощей	40	60	3,4	4,08	10,2	12,2	17,5	21,	33	49,5	9,9	11,8	10-14					
	Хлеб пшеничный с маслом	20	20	2,37	2,8	0,3	0,35	0,99	1,05	47	70,5	0	0						
	Чай с молоком	150	200	2,79	3,72	2,55	3,4	13,3	17,7	65,43	87,25	0,53	0,7	181					
	Сыр порционный	10	15	2,3	3,45	3,0	4,45	0	0	36,3	54,5	0	0						
10-00	Фрукты (Яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	10	10						
	ИТОГ:	385	460	14,28	16,11	27,9	32,44	43,27	53,17	339,23	419,25	20,63	22,7						

время	Обед	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг				Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	С		№ рец					
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л						
11-20	Суп картофельный с бобовыми	200	250	7,12	8,91	2,2	2,76	24,4	30,6	140,9	176,2	11,3	14,2	24					
	Макароны отварные	100	150	5,5	5,5	5,5	5,5	28,5	28,5	248,8	248,8	0	0	134					
	Печень по строгановски	82	110	9,1	12,6	5,2	7,0	6,9	9,8	135,4	293,6	0,4	0,6	114					
	Овощи тушеные	60	80	3,4	3,4	5,7	5,7	14	14	124	124	19	19	150					
	Хлеб пшеничный	35	65	3,16	5,14	0,4	0,65	1,32	2,15	94	152,75	0	0						
	Хлеб ржаной	30	38	2,64	3,4	0,48	0,6	19,76	24,7	54,3	68,7	0	0						
	Компот из свежих фруктов	150	180	0,42	0,56	0	0	21	27,89	85,4	102,4	0,49	0,65	168					
	ИТОГ:	657	873	25,84	34,01	13,8	16,71	87,38	109,14	5107	617,45	31,19	34,45						

время	Полдник	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг				Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	С		№ рец					
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л						
15-30	Вареники ленивые со сметаной	135/30	165/30	11,9	15	16,3	20,5	19,7	24,8	217,5	361,6	0,36	0,45	79					
	Какао на молоке	150	200	4,3	6	3,7	4	6	8	89,	106,8	1,05	2	171					
	ИТОГ:	315	395	16,2	21	20	26,88	25,7	34,18	306,5	468,4	1,41	2,45						
	ИТОГ ДНЯ:	1357	1728	56,323	71,12	61,8	76,03	130,6	196,49	1155,7	1505,1	53,23	59,6						



День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: летне-осенний  
 Возрастная категория: 1,5-3 и с 3 до 7 лет

время	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг				Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	С		№ рец					
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л						
	<b>Завтрак</b>																		
8-20	Омлет смешанный	120	120	14,85	15,95	25,65	27,55	2,7	2,9	305,1	327,1	0	0	286					
	Икра кабачковая	55	65	0,54	0,6	1,8	2,0	0,9	1,35	23,4	26	5	6	11					
	Сыр порционный	12	16	3,45	4,6	4,45	6,0	0	0	54,5	72,6	0	0						
	Хлеб пшеничный	20	20	2,37	2,8	0,3	0,35	0,99	1,05	70,5	82,25	0	0						
	Чай со сгущенным молоком	150	200	2	2,79	2,4	3,19	14,7	19,71	89	118,69	0,97	1,29	182					
10-00	сок фруктовый вафли	100 / 25	150 / 25	0,6	0,8	0	0	15,15	20,02	69	92	3	4						
	ИТОГ:	482	596	14,28	16,11	27,97	32,44	43,27	53,17	517,45	597,55	8,97	11,29						

время	Обед	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг				Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	С		№ рец					
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л						
11-20	Свекольник со сметаной	200	250	3,18	3,98	3,11	3,89	15,6	19,58	99,4	124,31	7,28	9,1	22					
	Жаркое по - домашнему	150	200	9,75	14	6,0	8,0	16,65	22	162	216	6,9	10	106					
	Огурец свежий	50	65	0,51	0,66	7,5	9,7	1,36	1,76	42,58	55,35	0	0	10-14					
	Хлеб пшеничный	35	40	3,16	5,14	0,4	0,65	1,32	2,15	94	152,75	0	0						
	Хлеб ржаной	30	38	2,64	3,4	0,48	0,6	19,76	24,7	72,4	90,5	0	0						
	Компот из свежих фруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	21	27,8	85,4	113,8	0,49	0,65	167					
	ИТОГ:	615	793	19,84	27,98	17,49	22,84	69,84	90,21	539,38	730,91	14,67	19,75						

время	Полдник	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг				Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	С		№ рец					
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л						
15-30	Каша гречневая молочная	150	200	5,4	8,63	0,38	0,99	20,1	24,05	131,8	155,24	0	0	67					
	Йогурт	100	100	4,3	5,8	3,7	5	6	8	79,5	106	0,6	0,6						
	Печенье	15	20									0	0						
	ИТОГ:	265	320	9,7	14,43	4,08	5,99	26,1	32,05	292,6	423,84	0,6	0,6						
	ИТОГ ДНЯ:	1362	1709	49,28	58,74	54,13	70,57	120,98	162,91	1319,8	1589,7	24,24	31,64						

День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: летне-осенний  
 Возрастная категория: 1,5-3 и с 3 до 7 лет

время	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг				Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	С		№ рец					
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л						
<b>Завтрак</b>																			
8-20	Суп молочный манный	200	250	10,2	12,0	5,5	7,2	4,6	6,0	108,8	130,8	1,5	2,4	29					
	Хлеб пшеничный с маслом	20 / 10	20 / 10	2,37	2,8	0,3	0,35	0,99	1,05	23,5	35,2	0	0						
	Чай с лимоном	150	200	0,15	0,2	0	0	11	13,6	42	56	1,6	2,2	181					
10-00	фрукты	100	100	0,38	0,4	0,28	0,4	9,78	10,3	44,6	47	10	10						
	<b>ИТОГ:</b>	480	580	24,09	25,19	19,09	20,23	208,39	215,99	367,4	453,82	13,1	14,6						

время	Обед	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг				Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	С		№ рец					
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л						
11-20	Суп с клецками на курином бульоне	200	250	5,1	6,37	1,72	2,15	16,9	21,1	114,24	142,8	4,24	5,3	25					
	Биточки из свинины	65	85	10,04	10,7	10,7	11,7	5,3	5,7	161,6	176,8	0,6	0,7	113					
	Картофельное пюре	100	150	2,13	2,13	4,04	4,04	15,33	15,3	106,97	160,4	3,7	3,7	141					
	Соус красный основной	50	50	0,6	0,6	1,0	1,0	3,1	3,1	24	24	0,4	0,4	160					
	Зеленый горошек консервированный отварной	30	60	1,55	1,86	1,65	1,98	3,5	4,2	23,3	46,7	5	6	135					
	Хлеб пшеничный	35	40	3,16	5,14	0,4	0,65	1,32	2,15	94	141	0	0						
	Хлеб ржаной	30	38	2,64	3,4	0,48	0,6	19,76	24,7	54,3	68,7	0	0						
	Кисель фруктовый	150	200	0,09	0,12	0	0	15,86	21,1	63,8	78,5	19,5	26	163					
	<b>ИТОГ:</b>	660	873	26,5	33,17	19,57	23,51	68,74	127,12	641,97	836,9	33,44	42,1						

время	Полдник	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг				Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	С		№ рец					
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л						
15-30	Кисломолочка (ряженка)	150	200	4,19	5,59	4,78	6,38	7,03	9,38	87,98	117,31	3	3	174					
	Ватрушка печеная с повидлом	60	60	7,08	7,08	2,63	2,63	41,81	41,81	219,07	219,07	0,2	0,2	208					
	<b>ИТОГ:</b>	210	260	11,27	12,67	7,41	9,01	48,84	51,19	307,05	336,38	3,2	3,2						
	<b>ИТОГ ДНЯ:</b>	1350	1713	61,86	71,03	46,07	52,75	325,97	394,3	1316,4	1607,1	49,74	59,9						



среда  
неделя: вторая  
Сезон: летне-осенний  
Возрастная категория: 1,5-3 и с 3 до 7 лет

время	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг				Минеральные в-ва, мг				
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	С		№ рец						
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л							
		<b>Завтрак</b>																		
8-20	Суп молочный геркулесовый	200	250	15,6	24,26	5,2	8,31	26,0	39,75	198	198	0,26	0,46	29						
	Хлеб пшеничный масло сливочное	20 / 10	20 / 10	2,37	2,8	0,3	0,35	0,99	1,05	23,5	35,2	0	0							
10-00	Какао с молоком	150	200	2,85	3,77	2,9	3,99	19,4	25,95	115	158	0,77	0,97	173						
	Фрукты	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47	10	10							
	Итого:	480	580	21,87	32,23	11,3	15,55	60,2 9	80,65	425,5	460,2	11,03	11,43							

время	Обед	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг				Минеральные в-ва, мг				
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	С		№ рец						
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л							
		<b>Обед</b>																		
11-20	Борщ украинский со сметаной	200	250	0,8	1,06	4,0	5,55	8,0	10,85	60	75	0,03	0,03	110						
	Рыба тушеная с овощами	90	120	14,06	16,87	16,8	20,1	1,93	2,31	217,78	261,34	1,32	1,58	98						
	Каша пшеничная	100	150							129,01	129,01	0,9	1,08	131						
	Свежие овощи	50	65	1,55	1,86	1,65	1,98	3,5	4,2	29,5	35,4	6,75	9,05	12-17						
	Хлеб пшеничный	35	40	3,16	5,14	0,4	0,65	1,32	2,15	94	152,75	0	0							
	Хлеб ржаной	30	38	2,64	3,4	0,48	0,6	19,7 6	24,7	54,3	68,7,5	0	0							
	Компот из свежих фруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	21	27,89	85,4	113,8	0,49	0,65	168						
	ИТОГ:	655	863	23,92	30,44	31,98	38,8	79,18	100,99	540,11	674,66	9,49	12,34							

время	Полдник	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг				Минеральные в-ва, мг				
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	С		№ рец						
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л							
		<b>Полдник</b>																		
15-30	Запеканка творожная со сметаной	120 / 20	150 / 30	5,5	5,5	5,5	5,5	28,5	28,5	248,8	248,8	0	0	80						
	Молоко кипяченое	150	200	4,95	5,59	5,8	6,38	8,48	9,38	105,2	117,31	1,05	2,1	178						
	ИТОГ:	290	380	8,65	9,85	8,6	10,05	39,3	42,8	290,8	299,2	1,05	2,1							
	ИТОГ ДНЯ:	1425	1823	54,44	72,52	51,8 8	64,4	178, 77	224,44	1255,9 1	1434,0 6	21,57	25,87							

четверг  
 неделя: вторая  
 Сезон: летне-осенний  
 Возрастная категория: 1,5-3 и с 3 до 7 лет

время	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг				Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	С		№ рец					
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л						
		<b>Завтрак</b>																	
8-20	Плов вегетарианский с фруктами	150	200	24,58	26,3	3,42	3,66	6,55	7,03	195,19	195,19	0,68	0,73	72					
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2	2,79	2,4	3,19	14,7	19,7	89	118,69	0,97	1,29	176					
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20 / 10	20 / 10	2,37	2,8	0,3	0,35	0,99	1,05	70,5	82,25	0	0						
10-00	сок фруктовый	100	100	0,6	0,8	0	0	15,15	20,0	57	57	3	4						
	<b>ИТОГ:</b>	430	530	31,83	34,44	16,0	17,49	48,82	54,5	401,69	443,13	4,65	6,02						

время	<b>Обед</b>	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг				Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	С		№ рец					
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л						
		<b>Обед</b>																	
11-20	Суп рыбный	200	250	4	5	2	2,5	16	20	69,6	87	1,5-3г	3-7л	№ рец					
	Курица в соусе с томатом	78	105	14,06	16,87	16,8	20,1	1,93	2,31	217,78	261,34	1,32	1,58	27					
	Каша гречневая рассыпчатая	100	150	5,82	5,82	3,62	3,62	30,0	30,0	175,87	175,87	0	0	156					
	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	45	50	0,54	0,6	1,8	2,0	0,9	1,35	49,05	556	1,35	2,05	9					
	Хлеб пшеничный	40	65	3,16	5,14	0,4	0,65	1,32	2,15	94	152,75	0	0						
	Хлеб ржаной	30	38	2,64	3,4	0,48	0,6	19,76	24,7	54,3	68,7	0	0						
	Компот из лимонов и яблок	150	200	0,42	0,56	0	0	21	27,89	46	69	0,49	0,65	160					
	<b>ИТОГ:</b>	643	858	30,64	37,39	25,1	29,53	90,91	108,4	733,6	869,66	9,16	11,78						

время	<b>Полдник</b>	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг				Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	С		№ рец					
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л						
		<b>Полдник</b>																	
15-30	Кисломолочка (Ряженка)	150	200	0,6	0,6	0	0	15,15	15,15	79,5	106	3	3	174					
	Булочка домашняя зефир	60 / 30	60 / 30	5,65	11,3	8,83	17,65	43,05	86,1	127,29	127,29	0	0	196					
	<b>ИТОГ:</b>	240	290	6,25	11,93	8,83	17,65	58,2	101,25	206,89	233,29	3	3						
	<b>ИТОГ ДНЯ:</b>	1313	1678	68,72	83,76	49,9	64,67	197,93	264,18	1342,1	1573,0	16,81	20,8						





\*Список использованной литературы:

8. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, г. Пермь, под ред. доцента Коровка Л.С., 2008 г.
9. Питание детей, Снигур М., 1988 г.
10. Организация детского питания в дошкольных учреждениях, 2006 г.
11. Организация питания в детском дошкольном учреждении, А.С. Алексеева
12. Таблица химического состава, И.М. Скурихин, В.А. Тутельян
13. Методы и рекомендации по организации питания, Корень Л.В.
14. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий , под ред. Марчук, 2006 г.