

УТВЕРЖДАЮ  
Директор государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения Самарской  
области средней общеобразовательной школы  
с. Герасимовка муниципального района  
Алексеевский Самарской области



\_\_\_\_\_/Н.А. Саяпина/

«07» июня 2022г.

**Примерное двухнедельное меню рациона питания  
для детей в возрасте от 3 до 7 лет  
в Первокоммунарском филиале государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
Самарской области средней общеобразовательной школы с. Герасимовка  
муниципального района Алексеевский Самарской области – детском саду п. Первокоммунарский**

**с. Герасимовка**

Неделя 1. Понедельник. Возраст от 3 до 7 лет

| Прием пищи                     | Наименование блюда                     | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                |  |             | белки            | жиры         | углеводы      |                         |             |
| Завтрак                        | Каша молочная пшеничная                | 200         | 7,4              | 10,52        | 28,9          | 249,48                  | 68          |
|                                | Масло сливочное                        | 10          | 0,1              | 8,3          | 0,1           | 74,8                    | 6           |
|                                | Какао с молоком                        | 200         | 4,2              | 3,62         | 17,5          | 118,9                   | 117         |
| <b>Итого за завтрак</b>        |  | <b>410</b>  | <b>11,7</b>      | <b>22,44</b> | <b>68,94</b>  | <b>443,18</b>           |             |
| Второй завтрак                 | Яблоко                                 | 100         | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 44,00                   | 144         |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |  | <b>100</b>  | <b>0,40</b>      | <b>0,40</b>  | <b>9,80</b>   | <b>44,00</b>            |             |
| Обед                           | Салат из моркови с растительным маслом | 60          | 0,57             | 5,04         | 5,19          | 68,40                   | 15          |
|                                | Суп вермишелевый на курином бульоне    | 200         | 3,48             | 0,54         | 14,52         | 185,4                   | 34          |
|                                | Куры отварные                          | 80          | 17,8             | 11,4         | 0             | 185,9                   | 108         |
|                                | Каша гречневая рассыпчатая             | 150         | 6                | 3,69         | 31,27         | 200,05                  | 316         |
|                                | Соус томатный со сливочным маслом      | 20          | 0,2              | 0,6          | 2,0           | 14,2                    | 116         |
|                                | Компот из сухофруктов                  | 200         | 0,19             | 0            | 12,7          | 89,61                   | 376         |
|                                | Хлеб пшеничный                         | 80          | 3,1              | 0,4          | 20,1          | 97,4                    | 1           |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный                   | 50          | 2,8              | 0,2          | 18,2          | 85,6                    | 2           |
| <b>Итого за обед</b>           |  | <b>840</b>  | <b>34,14</b>     | <b>21,87</b> | <b>103,98</b> | <b>926,56</b>           |             |
| Полдник                        | Запеканка морковно-рисовая             | 200         | 6                | 7            | 34            | 181                     | 3           |
|                                | Чай с сахаром                          | 200         | 0,06             | 0,02         | 9,46          | 37,89                   | 136         |
| <b>Итого за полдник</b>        |  | <b>400</b>  | <b>6,06</b>      | <b>7,02</b>  | <b>43,46</b>  | <b>218,89</b>           |             |
| <b>Итого за день</b>           |  | <b>1750</b> | <b>52,3</b>      | <b>51,73</b> | <b>226,18</b> | <b>1632,63</b>          |             |

## Неделя 1. Вторник. Возраст от 3 до 7 лет

| Прием пищи                     | Наименование блюда                               | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|--------------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                                |  |              | белки            | жиры         | углеводы      |                            |                |
| Завтрак                        | Каша молочная манная                             | 200          | 7,61             | 6,35         | 48,67         | 282,18                     | 132            |
|                                | Кисломолочный напиток (йогурт питье,<br>ряженка) | 200          | 5,22             | 4,50         | 7,56          | 92                         | 401            |
|                                | Масло сливочное                                  | 10           | 0,1              | 8,3          | 0,1           | 74,8                       | 6              |
| <b>Итого за завтрак</b>        |  | <b>410</b>   | <b>12,93</b>     | <b>19,15</b> | <b>56,33</b>  | <b>448,98</b>              |                |
| Второй завтрак                 | Мандарин   | 100          | 0,56             | 0,14         | 15,23         | 64,00                      | 372            |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |  | <b>100</b>   | <b>0,56</b>      | <b>0,14</b>  | <b>15,23</b>  | <b>64,00</b>               |                |
| Обед                           | Салат из моркови с растительным<br>маслом        | 60           | 0,57             | 5,04         | 5,19          | 68,40                      | 15             |
|                                | Щи со свежей капустой и картофелем               | 200          | 8,32             | 19,83        | 71,01         | 496,00                     | 30             |
|                                | Макароны отварные с маслом<br>сливочным          | 150          | 7,02             | 7,38         | 37,51         | 248,85                     | 75             |
|                                | Тефтели из мяса курицы                           | 80           | 5,6              | 4,3          | 7             | 100,8                      | 91             |
|                                | Чай с сахаром                                    | 200          | 0,06             | 0,02         | 9,46          | 37,89                      | 136            |
|                                | Хлеб пшеничный                                   | 80           | 3,1              | 0,4          | 20,1          | 97,4                       | 1              |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный                             | 50           | 2,8              | 0,2          | 18,2          | 85,6                       | 2              |
| <b>Итого за обед</b>           |  | <b>820</b>   | <b>27,47</b>     | <b>74,34</b> | <b>161,47</b> | <b>1134,94</b>             |                |
| Полдник                        | Булочка пром. производства                       | 60           | 1,82             | 3,13         | 13,48         | 89,00                      | 469            |
|                                | Компот из сухофруктов                            | 180          | 0,19             | 0            | 12,7          | 89,61                      | 376            |
|                                | Творожная масса                                  | 50           | 12,22            | 8,02         | 8,59          | 153,22                     | 49             |
| <b>Итого за полдник</b>        |  | <b>290</b>   | <b>14,23</b>     | <b>11,15</b> | <b>22,77</b>  | <b>331,83</b>              |                |
| <b>Итого за день</b>           |  | <b>1210</b>  | <b>42,26</b>     | <b>85,63</b> | <b>199,47</b> | <b>1915,75</b>             |                |

Неделя 1. Среда. Возраст от 3 до 7 лет

| Прием пищи                     | Наименование блюда                               | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|--------------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                                |  |              | белки            | жиры         | углеводы      |                            |                |
| Завтрак                        | Каша гречневая молочная                          | 200          | 10,26            | 8,67         | 49,11         | 324,6                      | 66             |
|                                | Масло сливочное                                  | 10           | 0,1              | 8,3          | 0,1           | 74,8                       | 6              |
|                                | Чай с сахаром                                    | 200          | 0,06             | 0,02         | 9,46          | 37,89                      | 136            |
| <b>Итого за завтрак</b>        |  | <b>410</b>   | <b>10,42</b>     | <b>16,99</b> | <b>58,67</b>  | <b>437,29</b>              |                |
| Второй завтрак                 | Банан  | 100          | 5,8              | 3,1          | 8,4           | 101,34                     | 156            |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |  | <b>100</b>   | <b>5,8</b>       | <b>3,1</b>   | <b>8,4</b>    | <b>101,34</b>              |                |
| Обед                           | Салат из свежих огурцов с<br>подсолнечным маслом | 60           | 0,43             | 1,9          | 2,3           | 60,7                       | 13             |
|                                | Суп с рыбными консервами                         | 200          | 8,60             | 8,40         | 14,33         | 167                        | 87             |
|                                | Картофельное пюре                                | 150          | 3,65             | 4,9          | 23,5          | 165,4                      | 321            |
|                                | Сосиска отварная                                 | 50           | 11               | 23,9         | 0,4           | 260,00                     | 275            |
|                                | Компот из сухофруктов                            | 180          | 0,19             | 0            | 12,7          | 89,61                      | 376            |
|                                | Хлеб пшеничный                                   | 80           | 3,1              | 0,4          | 20,1          | 97,4                       | 1              |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный                             | 50           | 2,8              | 0,2          | 18,2          | 85,6                       | 2              |
|                                | <b>Итого за обед</b>                             |              | <b>770</b>       | <b>29,77</b> | <b>39,7</b>   | <b>91,53</b>               | <b>925,71</b>  |
| Полдник                        | Картофель в молоке                               | 220          | 20               | 24           | 91            | 453                        | 469            |
|                                | Сыр порционный                                   | 10           | 2,6              | 2,65         | 0,35          | 35,56                      | 42             |
|                                | Сок фруктовый                                    | 200          | 1,80             | 0,18         | 5,22          | 30                         | 76             |
| <b>Итого за полдник</b>        |  | <b>430</b>   | <b>24,4</b>      | <b>26,83</b> | <b>96,57</b>  | <b>518,56</b>              |                |
| <b>Итого за день</b>           |  | <b>1710</b>  | <b>70,39</b>     | <b>86,62</b> | <b>255,17</b> | <b>1982,9</b>              |                |

Неделя 1. Четверг. Возраст от 3 до 7 лет

| Прием пищи                     | Наименование блюда                               | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | № Рец |
|--------------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|-------|
|                                |  |              | белки            | жиры         | углеводы      |                            |       |
| Завтрак                        | Каша молочная кукурузная вязкая                  | 200          | 8,0              | 11,2         | 28,6          | 248,0                      | 168   |
|                                | Масло сливочное                                  | 10           | 0,1              | 8,3          | 0,1           | 74,8                       | 6     |
|                                | Чай с лимоном                                    | 200          | 0,4              | 0            | 48,2          | 22,76                      | 393   |
| <b>Итого за завтрак</b>        | <b>Итого</b>                                     | <b>410</b>   | <b>8,5</b>       | <b>9,5</b>   | <b>76,9</b>   | <b>345,56</b>              |       |
| Второй завтрак                 | Сок фруктовый                                    | 200          | 1,80             | 0,18         | 5,22          | 30                         | 76    |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |  | <b>200</b>   | <b>1,80</b>      | <b>0,18</b>  | <b>5,22</b>   | <b>30</b>                  |       |
| Обед                           | Салат из капусты и моркови с растительным маслом | 60           | 1,0              | 4,3          | 2,9           | 54,46                      | 11    |
|                                | Суп гороховый вегетарианский                     | 200          | 7,15             | 0,6          | 20,15         | 127,35                     | 35    |
|                                | Гренки для супа                                  | 15           | 2,3              | 0,2          | 14,6          | 71,4                       | 47    |
|                                | Соус томатный со сливочным маслом                | 20           | 0,2              | 0,6          | 2,0           | 14,2                       | 116   |
|                                | Биточки рыбные (минтай)                          | 80           | 10,09            | 3,26         | 6,79          | 97,0                       | 255   |
|                                | Рис отварной с тушеными овощами                  | 150          | 4,63             | 8,4          | 30,72         | 254,4                      | 60    |
|                                | Кисель фруктовый                                 | 200          | 0                | 0            | 18            | 60                         | 332   |
|                                | Хлеб пшеничный                                   | 80           | 3,1              | 0,4          | 20,1          | 97,4                       | 1     |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный                             | 50           | 2,8              | 0,2          | 18,2          | 85,6                       | 2     |
| <b>Итого за обед</b>           |  | <b>855</b>   | <b>31,27</b>     | <b>17,96</b> | <b>133,46</b> | <b>861,81</b>              |       |
| Полдник                        | Оладьи   | 110          | 8,13             | 6,86         | 47,1          | 8,13                       | 137   |
|                                | Молоко сгущенное                                 | 20           | 1,4              | 1,7          | 11,1          | 65,6                       | 16    |
|                                | Масло сливочное                                  | 10           | 0,1              | 8,3          | 0,1           | 74,8                       | 6     |
|                                | Компот из сухофруктов                            | 180          | 0,19             | 0            | 12,7          | 89,61                      | 376   |
| <b>Итого за полдник</b>        |  | <b>320</b>   | <b>9,82</b>      | <b>16,86</b> | <b>71</b>     | <b>238,14</b>              |       |
| <b>Итого за день</b>           |  | <b>1785</b>  | <b>50,39</b>     | <b>44,5</b>  | <b>286,58</b> | <b>1475,51</b>             |       |

Неделя 1. Пятница. Возраст от 3 до 7 лет

| Прием пищи                     | Наименование блюда                  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая<br>ценность | № Рец         |
|--------------------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|----------------------------|---------------|
|                                |                                     |              | белки            | жиры          | углеводы      |                            |               |
| Завтрак                        | Суп молочный с вермишелью           | 200          | 7,18             | 6,51          | 23,54         | 182,00                     | 93            |
|                                | Масло сливочное                     | 10           | 0,1              | 8,3           | 0,1           | 74,8                       | 6             |
|                                | Какао с молоком                     | 200          | 4,2              | 3,62          | 17,5          | 118,9                      | 117           |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                                     | <b>410</b>   | <b>11,48</b>     | <b>18,43</b>  | <b>41,14</b>  | <b>375,7</b>               |               |
| Второй завтрак                 | Йогурт                              | 200          | 5,22             | 4,50          | 7,56          | 92                         | 401           |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                                     | <b>200</b>   | <b>5,22</b>      | <b>4,50</b>   | <b>7,56</b>   | <b>92</b>                  |               |
| Обед                           | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60           | 0,57             | 3,68          | 1,84          | 42,84                      | 20            |
|                                | Суп картофельный                    | 200          | 2,34             | 2,82          | 16,71         | 101                        | 77            |
|                                | Макароны отварные с тертым сыром    | 150          | 11,17            | 10,28         | 31,78         | 264                        | 206           |
|                                | Компот из сухофруктов               | 180          | 0,19             | 0             | 12,7          | 89,61                      | 376           |
|                                | Хлеб пшеничный                      | 80           | 3,1              | 0,4           | 20,1          | 97,4                       | 1             |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный                | 50           | 2,8              | 0,2           | 18,2          | 85,6                       | 2             |
|                                | <b>Итого за обед</b>                |              | <b>720</b>       | <b>20,17</b>  | <b>17,38</b>  | <b>101,33</b>              | <b>680,45</b> |
| Полдник                        | Омлет натуральный                   | 155          | 18,10            | 30,80         | 2,40          | 268,00                     | 216           |
|                                | Печенье                             | 20           | 1,7              | 2,26          | 13,94         | 99,3                       | 81            |
|                                | Чай с сахаром                       | 200          | 0,06             | 0,02          | 9,46          | 37,89                      | 136           |
| <b>Итого за полдник</b>        |                                     | <b>375</b>   | <b>19,86</b>     | <b>138,02</b> | <b>25,8</b>   | <b>405,19</b>              |               |
| <b>Итого за день</b>           |                                     | <b>1705</b>  | <b>56,73</b>     | <b>178,33</b> | <b>175,83</b> | <b>1553,34</b>             |               |

Неделя 2. Понедельник. Возраст от 3 до 7 лет

| Прием пищи                     | Наименование блюда                     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | № Рец |
|--------------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|-------|
|                                |  |              | белки            | жиры         | углеводы      |                            |       |
| Завтрак                        | Каша молочная «Дружба» вязкая          | 200          | 5,5              | 8,77         | 29,27         | 213,0                      | 168   |
|                                | Масло сливочное                        | 10           | 0,1              | 8,3          | 0,1           | 74,8                       | 6     |
|                                | Чай с лимоном                          | 200          | 0,4              | 0            | 48,2          | 22,76                      | 393   |
| <b>Итого за завтрак</b>        |  | <b>410</b>   | <b>5,55</b>      | <b>17,07</b> | <b>77,57</b>  | <b>310,56</b>              |       |
| Второй завтрак                 | Сок фруктовый                          | 200          | 1,80             | 0,18         | 5,22          | 30                         | 76    |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |  | <b>200</b>   | <b>1,80</b>      | <b>0,18</b>  | <b>5,22</b>   | <b>30</b>                  |       |
| Обед                           | Салат из моркови с растительным маслом | 60           | 0,57             | 5,04         | 5,19          | 68,40                      | 15    |
|                                | Суп свекольный на курином бульоне      | 200          | 1,92             | 6,33         | 10,05         | 104,12                     | 44    |
|                                | Птица тушеная                          | 70           | 11,77            | 10,78        | 2,93          | 155,83                     | 343   |
|                                | Соус томатный со сливочным маслом      | 20           | 0,2              | 0,6          | 2,0           | 14,2                       | 116   |
|                                | Каша гречневая рассыпчатая             | 150          | 6                | 3,69         | 31,27         | 200,05                     | 316   |
|                                | Кисель фруктовый                       | 200          | 0                | 0            | 18            | 60                         | 332   |
|                                | Хлеб пшеничный                         | 80           | 3,1              | 0,4          | 20,1          | 97,4                       | 1     |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный                   | 50           | 2,8              | 0,2          | 18,2          | 85,6                       | 2     |
| <b>Итого за обед</b>           |  | <b>830</b>   | <b>25,36</b>     | <b>27,04</b> | <b>107,74</b> | <b>605,6</b>               |       |
| Полдник                        | Яйцо вареное вкрутую «диетическое»     | 40           | 5,08             | 4,60         | 0,28          | 63                         | 213   |
|                                | Печенье                                | 20           | 1,7              | 2,26         | 13,94         | 99,3                       | 81    |
|                                | Компот из свежих фруктов (яблоко)      | 200          | 1,20             | 0,70         | 139,16        | 568,00                     | 378   |
| <b>Итого за полдник</b>        |  | <b>260</b>   | <b>7,98</b>      | <b>7,56</b>  | <b>153,38</b> | <b>730,3</b>               |       |
| <b>Итого за день</b>           |  | <b>1700</b>  | <b>40,69</b>     | <b>51,85</b> | <b>343,91</b> | <b>1676,46</b>             |       |

## Неделя 2. Вторник. Возраст от 3 до 7 лет

| Прием пищи                     | Наименование блюда                                    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | № Рец          |
|--------------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                                |   |              | белки            | жиры         | углеводы      |                            |                |
| Завтрак                        | Каша молочная рисовая                                 | 200          | 3,09             | 4,07         | 32,09         | 177,0                      | 74             |
|                                | Масло сливочное                                       | 10           | 0,1              | 8,3          | 0,1           | 74,8                       | 6              |
|                                | Компот из свежих фруктов и ягод                       | 200          | 0,14             | 0,14         | 21,70         | 88,72                      | 124            |
| <b>Итого за завтрак</b>        | <b>Итого</b>  | <b>410</b>   | <b>3,33</b>      | <b>12,51</b> | <b>53,89</b>  | <b>340,52</b>              |                |
| Второй завтрак                 | Сырок творожный пром. произв. с<br>фруктовой начинкой | 50           | 9,40             | 10,90        | 33,10         | 268,10                     | 47             |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |   | <b>50</b>    | <b>9,40</b>      | <b>10,90</b> | <b>33,10</b>  | <b>268,10</b>              |                |
| Обед                           | Салат из свежих помидоров и огурцов                   | 60           | 0,57             | 3,68         | 1,84          | 42,84                      | 20             |
|                                | Рассольник с говяжьей тушенкой                        | 250          | 7,62             | 5,06         | 10,93         | 104                        | 73             |
|                                | Рыба тушеная с овощами                                | 100          | 7,04             | 3,56         | 1,92          | 70                         | 247            |
|                                | Каша гороховая с маслом                               | 150          | 60,8             | 14,4         | 109,4         | 783,00                     | 438            |
|                                | Чай с сахаром   | 200          | 0,06             | 0,02         | 9,46          | 37,89                      | 136            |
|                                | Хлеб пшеничный  | 80           | 3,1              | 0,4          | 20,1          | 97,4                       | 1              |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 50           | 2,8              | 0,2          | 18,2          | 85,6                       | 2              |
|                                | <b>Итого за обед</b>                                  |              | <b>890</b>       | <b>81,99</b> | <b>27,32</b>  | <b>171,85</b>              | <b>1220,73</b> |
| Полдник                        | Каша ячневая молочная                                 | 200          | 6                | 4            | 29            | 200                        | 29             |
|                                | Кисель фруктовый                                      | 200          | 0                | 0            | 18            | 60                         | 332            |
| <b>Итого за полдник</b>        |   | <b>400</b>   | <b>6</b>         | <b>4</b>     | <b>47</b>     | <b>260</b>                 |                |
| <b>Итого за день</b>           |   | <b>1750</b>  | <b>100,72</b>    | <b>54,73</b> | <b>305,84</b> | <b>1789,35</b>             |                |

## Неделя 2. Среда. Возраст от 3 до 7 лет

| Прием пищи                     | Наименование блюда                             | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № Рец |
|--------------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------|
|                                |  |             | белки            | жиры         | углеводы      |                         |       |
| Завтрак                        | Каша молочная овсяная «Геркулес»               | 200         | 5,39             | 6,38         | 27,13         | 187,0                   | 168   |
|                                | Какао на молоке                                | 180         | 5,58             | 5,76         | 20,12         | 152,84                  | 117   |
|                                | Масло сливочное                                | 10          | 0,1              | 8,3          | 0,1           | 74,8                    | 6     |
| <b>Итого за завтрак</b>        |  | <b>390</b>  | <b>11,07</b>     | <b>20,44</b> | <b>47,35</b>  | <b>414,64</b>           |       |
| Второй завтрак                 | Яблоко   | 100         | 1,50             | 0,50         | 8,00          | 95,00                   | 144   |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |  | <b>100</b>  | <b>1,50</b>      | <b>0,50</b>  | <b>8,00</b>   | <b>95,00</b>            |       |
| Обед                           | Салат из белокочанной капусты с растит. маслом | 60          | 0,84             | 3,64         | 5,41          | 52,44                   | 140   |
|                                | Суп рыбный (минтай)                            | 250         | 6,05             | 3,55         | 12,19         | 119,00                  | 10    |
|                                | Картофельное пюре с подливом                   | 170         | 3,65             | 4,9          | 23,5          | 165,4                   | 84    |
|                                | Сосиска отварная                               | 50          | 11               | 23,9         | 0,4           | 260,00                  | 275   |
|                                | Чай с сахаром                                  | 200         | 0,06             | 0,02         | 9,46          | 37,89                   | 136   |
|                                | Хлеб пшеничный                                 | 80          | 3,1              | 0,4          | 20,1          | 97,4                    | 1     |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный                           | 50          | 2,8              | 0,2          | 18,2          | 85,6                    | 2     |
| <b>Итого за обед</b>           |  | <b>860</b>  | <b>27,5</b>      | <b>36,61</b> | <b>89,26</b>  | <b>765,29</b>           |       |
| Полдник                        | Запеканка вермишелевая со сгущенкой            | 200         | 8,11             | 8,23         | 27,4          | 215                     | 208   |
|                                | Компот из кураги                               | 200         | 0,68             | 0            | 20,57         | 80,24                   | 19    |
|                                | Конфеты  | 20          | 96               | 0            | 0             | 380                     | 331   |
| <b>Итого за полдник</b>        |  | <b>420</b>  | <b>104,79</b>    | <b>8,23</b>  | <b>47,97</b>  | <b>675,24</b>           |       |
| <b>Итого за день</b>           |  | <b>1770</b> | <b>144,86</b>    | <b>65,78</b> | <b>192,58</b> | <b>1950,17</b>          |       |

## Неделя 2. Четверг. Возраст от 3 до 7 лет

| Прием пищи                     | Наименование блюда                      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | № Рец          |
|--------------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                                |   |              | белки            | жиры         | углеводы      |                            |                |
| Завтрак                        | Каша молочная пшеничная                 | 200          | 7,4              | 10,52        | 28,9          | 249,48                     | 68             |
|                                | Масло сливочное                         | 10           | 0,1              | 8,3          | 0,1           | 74,8                       | 6              |
|                                | Кисель фруктовый                        | 200          | 0                | 0            | 18            | 60                         | 332            |
| <b>Итого за завтрак</b>        |   | <b>410</b>   | <b>7,5</b>       | <b>18,82</b> | <b>47</b>     | <b>384,28</b>              |                |
| Второй завтрак                 | Второй завтрак                          |              |                  |              |               |                            |                |
|                                | Кисломолочный напиток (йогурт. питье)   | 200          | 5,22             | 4,50         | 7,56          | 92                         | 401            |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |   | <b>200</b>   | <b>5,22</b>      | <b>4,50</b>  | <b>7,56</b>   | <b>92</b>                  |                |
| Обед                           | Салат из свежих помидоров и огурцов     | 60           | 0,57             | 3,68         | 1,84          | 42,84                      | 20             |
|                                | Суп с клецками на курином бульоне       | 250          | 6,37             | 2,15         | 21,12         | 142,8                      | 43             |
|                                | Картофель по домашнему с мясом отварным | 200          | 22,02            | 6,79         | 19,95         | 259                        | 276            |
|                                | Компот из свежих яблок                  | 200          | 1,20             | 0,70         | 139,16        | 568,00                     | 378            |
|                                | Хлеб пшеничный                          | 80           | 3,1              | 0,4          | 20,1          | 97,4                       | 1              |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный                    | 50           | 2,8              | 0,2          | 18,2          | 85,6                       | 2              |
|                                | <b>Итого за обед</b>                    |              | <b>840</b>       | <b>36,06</b> | <b>13,92</b>  | <b>220,37</b>              | <b>1195,64</b> |
| Полдник                        | Каша гречневая молочная                 | 200          | 10,26            | 8,67         | 49,11         | 324,6                      | 66             |
|                                | Чай с сахаром                           | 200          | 0,06             | 0,02         | 9,46          | 37,89                      | 136            |
|                                | Сыр порционный                          | 10           | 2,6              | 2,65         | 0,35          | 35,56                      | 42             |
| <b>Итого за полдник</b>        |   | <b>410</b>   | <b>12,92</b>     | <b>11,34</b> | <b>58,92</b>  | <b>398,05</b>              |                |
| <b>Итого за день</b>           |   | <b>1860</b>  | <b>61,7</b>      | <b>48,58</b> | <b>333,85</b> | <b>2069,97</b>             |                |

Неделя 2. Пятница. Возраст от 3 до 7 лет

| Прием пищи                     | Наименование блюда  | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № Рец         |     |
|--------------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|-----|
|                                |   |             | белки            | жиры         | углеводы      |                         |               |     |
| Завтрак                        | Каша молочная пшеничная вязкая                              | 200         | 6,98             | 10,42        | 25,0          | 222,38                  |               |     |
|                                | Масло сливочное   | 10          | 0,1              | 8,3          | 0,1           | 74,8                    | 6             |     |
|                                | Кисломолочный напиток (йогурт питьевой)                     | 200         | 5,22             | 4,50         | 7,56          | 92                      | 401           |     |
| <b>Итого за завтрак</b>        |   | <b>410</b>  | <b>12,3</b>      | <b>23,22</b> | <b>32,66</b>  | <b>389,18</b>           |               |     |
| Второй завтрак                 | Апельсин  | 150         | 0,9              | 0,2          | 8,1           | 35,8                    | 371           |     |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |   | <b>150</b>  | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>   | <b>8,1</b>    | <b>35,8</b>             |               |     |
| Обед                           | Салат из свежих помидоров и огурцов                         | 60          | 0,57             | 3,68         | 1,84          | 42,84                   | 20            |     |
|                                | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной | 250         | 3,85             | 2,17         | 6,77          | 81,22                   | 28            |     |
|                                | Котлеты куриные   | 80          | 15,4             | 15,4         | 19,7          | 279,7                   | 92            |     |
|                                | Макароны отварные с маслом сливочным                        | 150         | 7,02             | 7,38         | 37,51         | 248,85                  | 75            |     |
|                                | Компот из свежих фруктов и ягод                             | 200         | 0,14             | 0,14         | 21,70         | 88,72                   | 124           |     |
|                                | Хлеб пшеничный  | 80          | 3,1              | 0,4          | 20,1          | 97,4                    | 1             |     |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный  | 50          | 2,8              | 0,2          | 18,2          | 85,6                    | 2             |     |
|                                | <b>Итого за обед</b>  |             | <b>1020</b>      | <b>32,88</b> | <b>29,37</b>  | <b>125,82</b>           | <b>924,33</b> |     |
|                                | Полдник   | Оладьи      | 110              | 8,13         | 6,86          | 47,1                    | 8,13          | 137 |
| Сгущенное молоко               |   | 25          | 1,8              | 2,1          | 13,9          | 82,0                    |               |     |
| Чай с сахаром                  |   | 200         | 0,06             | 0,02         | 9,46          | 37,89                   | 136           |     |
| <b>Итого за полдник</b>        |   | <b>335</b>  | <b>9,99</b>      | <b>8,98</b>  | <b>70,46</b>  | <b>128,02</b>           |               |     |
| <b>Итого за день</b>           |   | <b>1915</b> | <b>56,07</b>     | <b>61,77</b> | <b>237,04</b> | <b>1477,33</b>          |               |     |

Меню составлено по сборнику рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей дошкольного возраста. Могильный М.П., Тутельян Т.В. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.