

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 03BA5BB4003AB4A481455F4D73DE4CED4C  
Владелец: ОВОДОВА ТАТЬЯНА ВЛАДИМИРОВНА  
Действителен: с 28.04.2026 до 28.07.2027

**СОГЛАСОВАНО:**

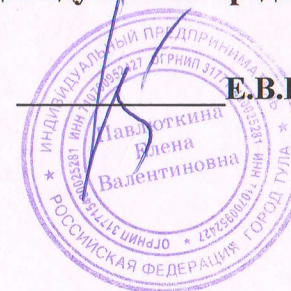
**Директор ЧОУ «ОК-Лаудер Скул» («Школа Лаудер»)**



**Т.В.Оводова**

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Индивидуальный предприниматель**



**Е.В.Павлюткина**

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ 3-7 ЛЕТ  
НА 2026-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**/март — август/**

# Меню приготавливаемых блюд

Неделя первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| прием пищи                                           | наименование блюда              | вес<br>блюда | пищевые вещества |       |          | энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры |
|------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
| неделя 1                                             |                                 |              | белки            | жиры  | углеводы |                            |                |
| день 1                                               | макароны отварные с сыром       | 126/24       | 10,15            | 11,94 | 25,58    | 250,80                     | 204            |
| завтрак                                              | чай с молоком                   | 180          | 0,8              | 0,87  | 11,9     | 96,4                       | 378            |
|                                                      | бутерброд со сливочным маслом   | 45/15        | 5,28             | 6,84  | 15,39    | 151,11                     | 1              |
| итого за завтрак                                     |                                 | 390          | 16,23            | 19,65 | 52,87    | 498,31                     |                |
| 2 завтрак                                            | сок для детского питания        | 100          | 0,7              | 0,2   | 11,4     | 92                         | 389            |
| обед                                                 | Салат с зеленым горошком        | 50           | 0,89             | 2,16  | 1,88     | 25,8                       | 50             |
|                                                      | Рассольник домашний             | 180          | 8,58             | 3,91  | 10,27    | 99,13                      | 95             |
|                                                      | Рыба тушеная в томате с овощами | 70           | 2,41             | 0,89  | 2,98     | 99,3                       | 229            |
|                                                      | картофельное пюре               | 130          | 2,84             | 3,35  | 24,95    | 160,34                     | 128            |
|                                                      | компот из крыжовника            | 180          | 0,52             | 0,18  | 18,86    | 89,29                      | 345            |
|                                                      | хлеб ржаной                     | 50           | 3,06             | 8,83  | 19,97    | 133                        | 879            |
| итого за обед                                        |                                 | 660          | 18,3             | 19,32 | 78,91    | 606,86                     |                |
| уплотненный<br>полдник с<br>включением блюд<br>ужина | сырники творожные               | 100          | 9,32             | 9,5   | 35,12    | 160,73                     | 219            |
|                                                      | соус сметанный                  | 30           | 1,4              | 5     | 7,88     | 154,2                      | 330            |
|                                                      | кефир                           | 200          | 5,8              | 6,54  | 8        | 100                        | 386            |
|                                                      | апельсин                        | 100          | 0,4              | 0,3   | 10,3     | 46                         | 338            |
| итого полдник                                        |                                 | 430          | 16,92            | 21,34 | 61,3     | 460,93                     |                |
| итого за день                                        |                                 | 1580,0       | 52,15            | 60,51 | 204,48   | 1551,61                    |                |

Меню приготавливаемых блюд  
Неделя первая  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| прием пищи                                           | наименование блюда                            | вес<br>блюда | пищевые вещества |       |          | энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
|                                                      |                                               |              | белки            | жиры  | углеводы |                            |                |
| неделя 1                                             |                                               |              |                  |       |          |                            |                |
| день 2                                               | омлет с зеленым горошком                      | 150          | 8,51             | 4,24  | 21,51    | 131,94                     | 233            |
| завтрак                                              | какао с молоком                               | 180          | 1,38             | 1,74  | 17,58    | 89,9                       | 382            |
|                                                      | бутерброд со сливочным маслом и сыром         | 42/7/21      | 4,33             | 6,96  | 20,26    | 138,06                     | 3              |
| итого за завтрак                                     |                                               | 400          | 14,22            | 12,94 | 59,35    | 359,9                      |                |
| 2 завтрак                                            | сок витаминизированный                        | 100          | 0,7              | 0,2   | 11,4     | 92                         | 389            |
| обед                                                 | салат из вареной свеклы с растительным маслом | 50           | 0,53             | 0,54  | 3,16     | 42,83                      | 52             |
|                                                      | Щи на курином бульоне                         | 180          | 1,63             | 1,15  | 8,77     | 124,6                      | 88             |
|                                                      | котлета мясная                                | 70           | 8,93             | 4,06  | 9,97     | 129,75                     | 299            |
|                                                      | рис отварной                                  | 130          | 2,9              | 2,7   | 29,35    | 127,76                     | 304            |
|                                                      | компот из плодов шиповника                    | 180          | 0,68             | 0,28  | 20,74    | 88,49                      | 388            |
|                                                      | хлеб ржаной                                   | 50           | 3,06             | 8,83  | 19,97    | 133                        | 879            |
| итого за обед                                        |                                               | 660          | 17,73            | 17,56 | 91,96    | 646,43                     |                |
| уплотненный<br>полдник с<br>включением блюд<br>ужина | пряник тульский                               | 50           | 4,31             | 4,9   | 32,86    | 183                        | 604            |
|                                                      | каша гречневая молочная                       | 180          | 7,44             | 10,63 | 30,14    | 161,6                      | 183            |
|                                                      | чай с сахаром                                 | 180          | 0,07             | 0,02  | 5        | 60                         | 376            |
|                                                      | яблоко                                        | 100          | 0,4              | 0,3   | 10,3     | 46                         | 338            |
| итого полдник                                        |                                               | 510          | 12,22            | 15,85 | 78,3     | 450,6                      |                |
| итого за день                                        |                                               | 1670         | 44,87            | 46,55 | 241,01   | 1548,93                    |                |

Меню приготавливаемых блюд  
Неделя первая  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| прием пищи                                           | наименование блюда                            | вес<br>блюда | пищевые вещества |       |          | энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
|                                                      |                                               |              | белки            | жиры  | углеводы |                            |                |
| неделя 1                                             |                                               |              |                  |       |          |                            |                |
| день 3                                               | каша пшенная молочная                         | 180          | 4,96             | 7,13  | 24,75    | 138,59                     | 182            |
| завтрак                                              | кофейный напиток с молоком                    | 180          | 1,35             | 1,51  | 12,35    | 90,55                      | 379            |
|                                                      | бутерброд со сливочным маслом                 | 45/15        | 5,28             | 6,84  | 15,39    | 151,11                     | 1              |
| итого за<br>завтрак                                  |                                               | 420          | 11,59            | 15,48 | 52,49    | 380,25                     |                |
| 2 завтрак                                            | сок для детского питания                      | 100          | 0,7              | 0,2   | 11,4     | 92                         | 389            |
| обед                                                 | салат из свежих огурцов с растительным маслом | 60           | 0,45             | 0,74  | 1,41     | 37,39                      | 20             |
|                                                      | Суп гороховый с картофелем                    | 180          | 4,39             | 2,21  | 20,23    | 126,09                     | 102            |
|                                                      | котлета рыбная                                | 70           | 6,08             | 1,85  | 5,82     | 97,53                      | 234            |
|                                                      | соус с томатом и луком                        | 30           | 0,76             | 0,35  | 3,19     | 36,92                      | 333            |
|                                                      | овощи отварные с маслом растительным          | 150          | 3,37             | 2,43  | 10,2     | 103,48                     | 315            |
|                                                      | компот из слив                                | 180          | 0,44             | 0,16  | 28,2     | 89,64                      | 342            |
|                                                      | хлеб ржаной                                   | 50           | 3,06             | 8,83  | 19,97    | 133                        | 879            |
| итого за обед                                        |                                               | 720          | 18,55            | 16,57 | 89,02    | 624,05                     |                |
| уплотненный<br>полдник с<br>включением блюд<br>ужина | пудинг рисовый                                | 140          | 10,17            | 10,95 | 43,9     | 230                        | 190            |
|                                                      | ягодный соус                                  | 50           | 1,1              | 1,2   | 16,18    | 131,8                      | 336            |
|                                                      | ряженка                                       | 200          | 5,8              | 6,54  | 8        | 100                        | 386            |
|                                                      | бананы                                        | 100          | 0,4              | 0,3   | 10,3     | 46                         | 338            |
| итого полдник                                        |                                               | 490          | 17,47            | 18,99 | 78,38    | 507,8                      |                |
| итого за день                                        |                                               | 1730         | 48,31            | 51,24 | 231,29   | 1604,1                     |                |

Меню приготавливаемых блюд  
Неделя первая  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| прием пищи                                           | наименование блюда                    | вес<br>блюда | пищевые вещества |       |          | энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
|                                                      |                                       |              | белки            | жиры  | углеводы |                            |                |
| неделя 1                                             |                                       |              |                  |       |          |                            |                |
| день 4                                               | запеканка из творога                  | 100          | 8,09             | 6,57  | 22,1     | 118,34                     | 223            |
| завтрак                                              | соус молочный                         | 50           | 0,7              | 0,06  | 2,94     | 37,06                      | 326            |
|                                                      | чай с молоком                         | 180          | 0,8              | 0,87  | 11,9     | 96,4                       | 378            |
|                                                      | бутерброд со сливочным маслом и сыром | 42/7/21      | 4,33             | 6,96  | 20,26    | 138,06                     | 3              |
| итого за<br>завтрак                                  |                                       | 401          | 13,92            | 14,46 | 57,2     | 489,86                     |                |
| 2 завтрак                                            | сок для детского питания              | 100          | 0,7              | 0,2   | 11,4     | 92                         | 389            |
| обед                                                 | Икра морковная                        | 50           | 0,66             | 1,38  | 3,26     | 18,11                      | 32             |
|                                                      | Борщ с картофелем на курином бульоне  | 180          | 1,63             | 2,16  | 8,79     | 105,44                     | 83             |
|                                                      | котлета куриная                       | 70           | 10,56            | 4,16  | 3,05     | 118,9                      | 294            |
|                                                      | макароны отварные                     | 130          | 2,08             | 2,16  | 31,25    | 129                        | 202            |
|                                                      | компот из черной смородины            | 180          | 0,52             | 0,18  | 18,86    | 89,29                      | 345            |
|                                                      | хлеб ржаной                           | 50           | 3,06             | 8,83  | 19,97    | 133                        | 879            |
| итого за обед                                        |                                       | 660          | 18,51            | 18,87 | 85,18    | 593,74                     |                |
| уплотненный<br>полдник с<br>включением блюд<br>ужина | Каша геркулесовая молочная            | 180          | 6,96             | 7,5   | 30,3     | 151,39                     | 173            |
|                                                      | молоко кипяченое                      | 160          | 5,22             | 4,5   | 8,64     | 96,3                       | 385            |
|                                                      | печенье юбилейное                     | 30           | 5,01             | 6,86  | 26,91    | 145                        | 604            |
|                                                      | хурма                                 | 100          | 0,4              | 0,3   | 10,3     | 46                         | 338            |
| итого полдник                                        |                                       | 470          | 17,59            | 19,16 | 76,15    | 438,69                     |                |
| итого за день                                        |                                       | 1631         | 50,72            | 52,69 | 229,93   | 1514,29                    |                |

Меню приготавливаемых блюд

Неделя первая  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| прием пищи                                           | наименование блюда                                  | вес<br>блюда | пищевые вещества |       |          | энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
|                                                      |                                                     |              | белки            | жиры  | углеводы |                            |                |
| неделя 1                                             |                                                     |              |                  |       |          |                            |                |
| день 5                                               | сырники творожные                                   | 150          | 9,32             | 9,50  | 35,12    | 160,73                     | 219            |
|                                                      | соус сметанный                                      | 30           | 1,17             | 4,17  | 6,57     | 93,5                       | 330            |
| завтрак                                              | какао с молоком                                     | 180          | 1,38             | 1,74  | 17,58    | 89,9                       | 382            |
|                                                      | бутерброд со сливочным маслом                       | 45/15        | 5,28             | 6,84  | 15,39    | 151,11                     | 1              |
| итого за завтрак                                     |                                                     | 420          | 17,15            | 22,25 | 74,66    | 495,24                     |                |
| 2 завтрак                                            | сок витаминизированный                              | 100          | 0,7              | 0,2   | 11,4     | 92                         | 389            |
| обед                                                 | салат из свежих томатов с растительным маслом       | 60           | 0,45             | 0,74  | 1,41     | 37,39                      | 20             |
|                                                      | суп крестьянский с пшенной крупой на мясном бульоне | 180          | 1,19             | 3,64  | 4,87     | 111,11                     | 98             |
|                                                      | печень по-строгановски                              | 70           | 10,1             | 2,97  | 7,98     | 126                        | 255            |
|                                                      | каша гречневая рассыпчатая(гарнир)                  | 130          | 5,9              | 1,07  | 26,58    | 106,67                     | 171            |
|                                                      | компот из плодов шиповника                          | 180          | 0,68             | 0,28  | 20,74    | 88,49                      | 388            |
|                                                      | хлеб ржаной                                         | 50           | 3,06             | 8,83  | 19,97    | 133                        | 879            |
| итого за обед                                        |                                                     | 670          | 21,38            | 17,53 | 81,55    | 602,66                     |                |
| уплотненный<br>полдник с<br>включением блюд<br>ужина | овощи припущенные                                   | 105          | 4,47             | 7,91  | 17,55    | 196                        | 136            |
|                                                      | биточки рыбные                                      | 70           | 6,59             | 5,64  | 9,39     | 115                        | 234            |
|                                                      | кисломолочный напиток ацидофильный                  | 200          | 5,8              | 6,54  | 8        | 100                        | 386            |
|                                                      | мандарины                                           | 100          | 0,4              | 0,3   | 10,3     | 46                         | 338            |
|                                                      | пряник тульский                                     | 50           | 2,25             | 15,94 | 62,32    | 225,1                      | 604            |
| итого полдник                                        |                                                     | 525          | 19,51            | 36,33 | 107,56   | 682,1                      |                |
| итого за день                                        |                                                     | 1715         | 58,74            | 76,31 | 275,17   | 1872                       |                |

Меню приготавливаемых блюд  
Неделя вторая  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| прием пищи                                           | наименование блюда                       | вес<br>блюда | пищевые вещества |       |          | энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
| неделя 2                                             |                                          |              | белки            | жиры  | углеводы |                            |                |
| день 6                                               | каша геркулесовая молочная               | 180          | 6,96             | 7,5   | 30,3     | 152,39                     | 173            |
| завтрак                                              | кофейный напиток с молоком               | 180          | 1,35             | 1,51  | 12,35    | 90,55                      | 379            |
|                                                      | бутерброд со сливочным маслом            | 45/15        | 5,28             | 6,84  | 15,39    | 151,11                     | 1              |
| итого за завтрак                                     |                                          | 420          | 13,59            | 15,85 | 58,04    | 394,05                     |                |
| 2 завтрак                                            | сок для детского питания                 | 100          | 0,7              | 0,2   | 11,4     | 92                         | 389            |
| обед                                                 | икра кабачковая                          | 60           | 8,2              | 0,3   | 2,3      | 86,6                       | 57             |
|                                                      | лапша на курином бульоне                 | 180          | 1,91             | 2,07  | 10,4     | 110,94                     | 111            |
|                                                      | Рыба тушеная в томате с овощами          | 70           | 2,41             | 0,89  | 2,98     | 99,3                       | 229            |
|                                                      | картофель отварной с растительным маслом | 130          | 2,26             | 6,06  | 15,92    | 127,28                     | 125            |
|                                                      | компот из слив                           | 180          | 0,44             | 0,16  | 28,2     | 89,64                      | 342            |
|                                                      | хлеб ржаной                              | 50           | 3,06             | 8,83  | 19,97    | 133                        | 879            |
| итого за обед                                        |                                          | 670          | 18,28            | 18,31 | 79,77    | 646,76                     |                |
| уплотненный<br>полдник с<br>включением блюд<br>ужина | Пудинг манный                            | 150          | 10,17            | 10,95 | 43,9     | 230                        | 190            |
|                                                      | Ягодный соус                             | 50           | 1,1              | 1,2   | 16,18    | 131,8                      | 336            |
|                                                      | Булочка ванильная                        | 64           | 4,31             | 4,9   | 32,86    | 183                        | 422            |
|                                                      | яблоки                                   | 100          | 0,4              | 0,3   | 10,3     | 46                         | 338            |
| итого полдник                                        |                                          | 364          | 15,98            | 17,35 | 103,24   | 590,80                     |                |
| итого за день                                        |                                          | 1554         | 48,55            | 51,71 | 252,45   | 1723,61                    |                |

Меню приготавливаемых блюд  
Неделя вторая  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| прием пищи                                           | наименование блюда                     | вес<br>блюда | пищевые вещества |       |          | энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
|                                                      |                                        |              | белки            | жиры  | углеводы |                            |                |
| неделя 2                                             |                                        |              |                  |       |          |                            |                |
| день 7                                               | Каша рисовая молочная                  | 180          | 5,16             | 4,52  | 25,2     | 144,31                     | 174            |
| завтрак                                              | чай с молоком                          | 180          | 0,8              | 0,87  | 11,9     | 96,4                       | 378            |
|                                                      | бутерброд со сливочным маслом и сыром  | 42\7/21      | 4,33             | 6,96  | 20,26    | 138,06                     | 3              |
| итого за завтрак                                     |                                        | 430          | 10,29            | 12,35 | 57,36    | 378,877                    |                |
| 2 завтрак                                            | сок для детского питания               | 100          | 0,7              | 0,2   | 11,4     | 92                         | 389            |
| обед                                                 | Салат из капусты с растительным маслом | 60           | 0,66             | 0,74  | 3,54     | 64,3                       | 45             |
|                                                      | Борщ с капустой и картофелем           | 180          | 1,63             | 3,16  | 8,79     | 106,76                     | 82             |
|                                                      | жаркое по - домашнему                  | 200          | 18,51            | 20,67 | 18,95    | 337,14                     | 259            |
|                                                      | компот из крыжовника                   | 180          | 0,52             | 0,18  | 18,86    | 89,29                      | 345            |
|                                                      | хлеб ржаной                            | 50           | 3,06             | 8,83  | 19,97    | 133                        | 879            |
| итого за обед                                        |                                        | 670          | 24,38            | 33,58 | 70,11    | 730,49                     |                |
| уплотненный<br>полдник с<br>включением блюд<br>ужина | Омлет с морковью                       | 150          | 11,04            | 20,42 | 4,02     | 244                        | 214            |
|                                                      | кефир                                  | 200          | 5,8              | 6,54  | 8        | 100                        | 386            |
|                                                      | апельсины                              | 100          | 0,4              | 0,3   | 10,3     | 46                         | 338            |
|                                                      | Пряник тульский                        | 30           | 2,25             | 15,94 | 62,32    | 225,1                      | 604            |
| итого полдник                                        |                                        | 480          | 19,49            | 43,2  | 84,64    | 615,10                     |                |
| итого за день                                        |                                        | 1680         | 54,86            | 89,33 | 223,51   | 1816,36                    |                |

Меню приготавливаемых блюд  
Неделя вторая  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| прием пищи                                           | наименование блюда                  | вес<br>блюда | пищевые вещества |       |          | энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
|                                                      |                                     |              | белки            | жиры  | углеводы |                            |                |
| неделя 2                                             |                                     |              |                  |       |          |                            |                |
| день 8                                               | сырники творожные                   | 150          | 9,32             | 9,50  | 35,12    | 160,73                     | 219            |
| завтрак                                              | соус молочный                       | 50           | 0,7              | 0,06  | 2,94     | 37,06                      | 326            |
|                                                      | какао с молоком                     | 180          | 1,38             | 1,74  | 17,58    | 89,9                       | 382            |
|                                                      | бутерброд со сливочным маслом       | 45\15        | 5,28             | 6,84  | 15,39    | 151,11                     | 1              |
| итого за<br>завтрак                                  |                                     | 440          | 16,68            | 18,14 | 71,03    | 438,80                     |                |
| 2 завтрак                                            | сок витаминизированный              | 100          | 0,7              | 0,2   | 11,4     | 92                         | 389            |
| обед                                                 | винегрет                            | 60           | 0,7              | 0,83  | 2,67     | 62,55                      | 67             |
|                                                      | суп картофельный на курином бульоне | 180          | 3,88             | 3,27  | 5,15     | 91,2                       | 97             |
|                                                      | оладьи из печени                    | 70           | 6,08             | 1,85  | 5,82     | 97,53                      | 282            |
|                                                      | макароны отварные                   | 130          | 2,08             | 2,16  | 31,25    | 129                        | 304            |
|                                                      | соус с томатом и луком              | 30           | 0,57             | 1,76  | 2,39     | 27,69                      | 333            |
|                                                      | компот из плодов шиповника          | 180          | 0,68             | 0,28  | 20,74    | 88,49                      | 388            |
|                                                      | хлеб ржаной                         | 50           | 3,06             | 8,83  | 19,97    | 133                        | 879            |
| итого за обед                                        |                                     | 700          | 17,05            | 18,98 | 87,99    | 629,46                     |                |
| уплотненный<br>полдник с<br>включением блюд<br>ужина | каша гречневая молочная             | 180          | 7,44             | 10,63 | 30,14    | 161,6                      | 183            |
|                                                      | снежок                              | 200          | 5,8              | 6,54  | 8        | 100                        | 386            |
|                                                      | бананы                              | 100          | 0,4              | 0,3   | 10,3     | 46                         | 338            |
|                                                      | печенье юбилейное                   | 30           | 2,25             | 15,94 | 62,32    | 225,1                      | 604            |
| итого полдник                                        |                                     | 510          | 15,89            | 33,41 | 110,76   | 532,7                      |                |
| итого за день                                        |                                     | 1750         | 50,32            | 70,73 | 281,18   | 1692,96                    |                |

Меню приготавливаемых блюд  
Неделя вторая  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| прием пищи                                           | наименование блюда                                  | вес<br>блюда | пищевые вещества |       |          | энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
| неделя 2                                             |                                                     |              | белки            | жиры  | углеводы |                            |                |
| день 9                                               | каша манная молочная                                | 180          | 4,77             | 7,4   | 27,75    | 138,46                     | 181            |
| завтрак                                              | кофейный напиток с молоком                          | 180          | 1,35             | 1,51  | 12,35    | 90,55                      | 379            |
|                                                      | бутерброд со сливочным маслом                       | 45/15        | 5,28             | 6,84  | 15,39    | 151,11                     | 1              |
| итого за<br>завтрак                                  |                                                     | 420          | 11,4             | 15,75 | 55,49    | 380,12                     |                |
| 2 завтрак                                            | сок для детского питания                            | 100          | 0,7              | 0,2   | 11,4     | 92                         | 389            |
| обед                                                 | салат из моркови с сахаром с растительным<br>маслом | 60           | 0,9              | 0,07  | 4,94     | 54,03                      | 62             |
|                                                      | суп фасолевый                                       | 180          | 4,39             | 2,21  | 8,23     | 140,91                     | 119            |
|                                                      | плов из кур                                         | 200          | 16,95            | 10,47 | 36,45    | 305,33                     | 291            |
|                                                      | компот из свежих плодов                             | 180          | 0,44             | 0,16  | 28,2     | 89,64                      | 342            |
|                                                      | хлеб ржаной                                         | 50           | 3,06             | 8,83  | 19,97    | 133                        | 879            |
| итого за обед                                        |                                                     | 670          | 25,74            | 21,74 | 97,79    | 722,91                     |                |
| уплотненный<br>полдник с<br>включением блюд<br>ужина | овощи припущенные                                   | 105          | 4,47             | 7,91  | 17,55    | 196                        | 136            |
|                                                      | суфле из кур                                        | 70           | 7,81             | 11,75 | 1,44     | 143                        | 299            |
|                                                      | чай с сахаром                                       | 180          | 0,07             | 0,02  | 5        | 60                         | 376            |
|                                                      | пирожок с яблоком                                   | 75           | 8,82             | 8,98  | 34,67    | 186,39                     | 406            |
|                                                      | мандарины                                           | 100          | 0,4              | 0,3   | 10,3     | 46                         | 338            |
| итого полдник                                        |                                                     | 530          | 21,57            | 28,96 | 68,96    | 631,39                     |                |
| итого за день                                        |                                                     | 1720         | 59,41            | 66,65 | 233,64   | 1826,42                    |                |

Меню приготавливаемых блюд  
Неделя вторая  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| прием пищи                                           | наименование блюда                                     | вес<br>блюда | пищевые вещества |       |          | энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
| неделя 2                                             |                                                        |              | белки            | жиры  | углеводы |                            |                |
| день 10                                              | запеканка из творога                                   | 150          | 12,14            | 9,85  | 33,15    | 162,5                      | 223            |
| завтрак                                              | соус молочный                                          | 50           | 0,7              | 0,06  | 2,94     | 37,06                      | 326            |
|                                                      | чай с молоком                                          | 180          | 0,8              | 0,87  | 11,9     | 96,4                       | 378            |
|                                                      | бутерброд со сливочным маслом                          | 45/15        | 5,28             | 6,84  | 15,39    | 151,11                     | 1              |
| итого за завтрак                                     |                                                        | 440          | 18,92            | 17,62 | 63,38    | 447,07                     |                |
| 2 завтрак                                            | сок витаминизированный                                 | 100          | 0,7              | 0,2   | 11,4     | 92                         | 389            |
| обед                                                 | салат из свежих овощей                                 | 60           | 0,55             | 0,79  | 2,28     | 38,85                      | 24             |
|                                                      | Суп картофельный с гречневой крупой на курином бульоне | 180          | 1,58             | 2,17  | 16,69    | 117,49                     | 101            |
|                                                      | котлета мясная                                         | 70           | 8,93             | 4,06  | 9,97     | 129,75                     | 299            |
|                                                      | овощи отварные с маслом растительным                   | 150          | 3,37             | 2,43  | 10,2     | 103,48                     | 315            |
|                                                      | компот из крыжовника                                   | 180          | 0,52             | 0,18  | 18,86    | 89,29                      | 345            |
|                                                      | хлеб ржаной                                            | 50           | 3,06             | 8,83  | 19,97    | 133                        | 879            |
| итого за обед                                        |                                                        | 690          | 18,01            | 18,46 | 77,97    | 494,37                     |                |
| уплотненный<br>полдник с<br>включением блюд<br>ужина | каша пшенная молочная                                  | 180          | 4,96             | 7,13  | 24,75    | 138,59                     | 182            |
|                                                      | ряженка                                                | 200          | 5,8              | 6,54  | 8        | 100                        | 386            |
|                                                      | хурма                                                  | 100          | 0,4              | 0,3   | 10,3     | 46                         | 338            |
| итого полдник                                        |                                                        | 480          | 11,16            | 13,97 | 43,05    | 284,59                     |                |
| итого за день                                        |                                                        | 1710         | 48,79            | 50,25 | 195,80   | 1318,03                    |                |