УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МКДОУ – детский сад № 6
_____ В.А. Куликова
Приказ № 66 от «29» 09 2026 г.

Перспективное десятидневное меню
муниципального казённого дошкольного образовательного
учреждения – детского сада № 6 г. Татарска режимом функционирования 11 часов
для детей с 1,5 до 3 лет и с 3 лет до 7 лет

Десятидневное меню муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения – детского сада № 6 г. Татарска (МКДОУ – детского сада № 6) для детей возрастных категорий от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет с 11 часовым пребыванием (осенне - зимний период)

Наименование сборника рецептур, год выпуска, автор:

- Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных организациях (от 1 до 7 лет) / Москва, 2023 г., 2023
- «Организация детского питания в дошкольных образовательных организациях», Москва, 2003 г., Конь И.Я.
- «Организация детского питания в дошкольных образовательных учреждениях», Москва, 2005 г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях, 2010 г.

Неделя: 1 Период: осенне-зимний Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет и с 3 лет до 7 лет

1 день	МКДОУ - детский сад № 6			Ясли/Сад	1,5-3 лет/3-7 лет	1,5-3 лет/3-7 лет	1,5-3 лет/3-7 лет	1,5-3 лет/3-7 лет
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	21к	Каша "Дружба"	150/200	126,8/168,4	3,7/4,9	4,4/6,0	17,9/23,3
	гор.напит	54-2гн	Чай с сахаром	150/200	19,6/26,8	0,1/0,2	0/0	4,8/6,5
	хлеб	пром.	Батон с джемом	20/20/25/20	121/144	2,08/3,08	0/0	27/32
Завтрак 2	сок	пром.	Сок в ассортименте	100/100	38,0/38,0	0,5/0,5	0/0	9,3/9,3
Итого				440/545				
Обед	1 блюдо	3-73	Щи из свежей капусты с картофелем	150/200	70,98\95,44	1,09/1,44	3,52/4,9	6,54/8,9
	2 блюдо	54-1г	Каша гречневая рассыпчатая	120/150	187/233,7	6,6/8,3	5,0/6,3	28,8/36
		54-2м	Гуляш из говядины	60/90	144,2/192	10,1/13,5	9,8/13,1	2,4/3,2
	3 блюдо	3гн	Компот из смеси сухофруктов	150/200	60,8/81	0,4/0,5	0/0	14,9/19,8
		пром.	Хлеб ржаной	40/50	72,4/90	2,64/3,3	0,48/0,6	13,38/17,1
		пром.	Хлеб пшеничный	60/80	157,2/209,6	5,39/7,7	2,1/3	34,9/49,8
Итого				580/770				
Уплотненн полдник	гор.блюдо	54-1о	Омлет натуральный	100/150	150,1/225,2	8,5/12,7	11,9/3,2	2,1/3,2
		пром.	Хлеб пшеничный	30/40	70,35/93,8	2,25/3	0,3/0,4	14,7/19,6
		пром	Пряник	25/30	134,7/161,7	0,8/1,02	7,5/9	16,1/19,4
	напиток	пром.	Напиток кисломолочный "Снежок"	150/200	118,5/158	4/5,4	3,7/5	16,2/21,6
Итого				305/420				
Всего за день					**1471,68/1917,60**	**48,15/65,52**	**48,74/51,10**	**194,12/249,90**

Неделя: 1 Период: осенне-зимний Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет и с 3 лет до 7 лет

2 день	МКДОУ - детский сад № 6			Ясли/Сад	1,5-3 лет/3-7 лет	1,5-3 лет/3-7 лет	1,5-3 лет/3-7 лет	1,5-3 лет/3-7 лет
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	13к	Каша вязкая молочная ячневая	150/200	171,5/202,7	6,2/6,8	6,9/7,6	29/30,1
	гор.напит	22гн	Кофейный напиток с молоком	150/200	58,9/86	2,3/3,8	1,9/2,9	8,2/6,0
	хлеб	пром.	Батон с маслом и сыром	20/5/10 / 30/7/15	73,4/74,6	2,32/3,23	7,0/8,0	6,8/7,0
Завтрак 2	сок	пром.	Сок в ассортименте	100/100	38,0/38,0	0,5/0,5	0/0	9,3/9,3
Итого				432/552				
Обед	салат	54-8з	Салат из белокочанной капусты с зелёным горошком и солёным огурцом	30/60	45,8/79,5	0,5/0,9	3/6,1	3,2/5,4
	1 блюдо	27с	Суп рыбный с консервами "Сайра"	150/200	100,1/134,6	4,4/5,9	5/6,7	9,4/12,5
	2 блюдо	54-11г	Картофельное пюре	120/150	111,5/139,4	2,6/3,2	4,2/5,2	15,8/19,8
		54-16м	Печень говяжья по-строгановски	60/ 80	143/190,3	10/13,4	9,5/12,7	4/5,3
	3 блюдо	54-13хн	Кисель из свеже-мороженных ягод	150/200	37,9/50,5	0,2/0,2	0,1/0,1	9,2/12,3
		пром.	Хлеб ржаной	40/50	72,4/90	2,64/3,3	0,48/0,6	13,38/17,1
		пром.	Хлеб пшеничный	60/80	157,2/209,6	5,39/7,7	2,1/3	34,9/49,8
Итого				610/670				
Уплотненн полдник	гор.блюдо	54-1т	Запеканка из творога	120/150	261,36/322,7	24,6/30,6	9,36/11,6	19,54/24,0
		пром.	Хлеб пшеничный/Сгущённое молоко	20/20 / 25/30	121/144	2,08/3,08	0/0	27/32
	гор.напит	1гн	Чай без сахара	150/200	0,5/1,4	0,1/0,2	0/0	0/0,1
Итого				310/405				
Всего за день					**1389,46/1765,3**	**44,32/83,71**	**41,44/65,2**	**148,6/218,8**

Неделя: 1 Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет и с 3 лет до 7 лет

3 день	МКДОУ - детский сад № 6			Ясли/Сад	1,5-3 лет/3-7 лет	1,5-3 лет/3-7 лет	1,5-3 лет/3-7 лет	1,5-3 лет/3-7 лет
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-27к	Каша жидкая молочная манная	150/200	130,7/174,0	4/5,3	4,3/5,66	19/25,3
	гор.напит	21гн	Какао с молоком	150/200	60,8/100,4	2,5/4,6	2/3,6	8,3/12,8
	хлеб	пром.	Батон с маслом	20/5/30/7	37,4/52,36	0,05/0,08	4,1/5,7	0,1/0,1
Завтрак 2	сок	пром.	Сок в ассортименте	100/100	38,0/38,0	0,5/0,5	0/0	9,3/9,3
Итого				425/537				
Обед	закуска	54-15з	Икра свекольная	30/60	35,7/71,4	0,7/1,3	2,1/4,2	3,4/6,8
	1 блюдо	№ 22	Суп вермишелевый на курином бульоне	150/200	68,5/87,0	1,5/2,6	4,35/5,32	13,5/18,0
	2 блюдо	154-33м	Жаркое по-домашнему из курицы	120/150	135,4/169,3	14,9/18,6	3,7/4,7	10,6/13,2
	3 блюдо	№ 8	Компот из свежих фруктов	150/200	55,0/65	0,10/0,12	0/0	14,4/16,4
		пром.	Хлеб ржаной	40/50	72,4/90	2,64/3,3	0,48/0,6	13,38/17,1
		пром.	Хлеб пшеничный	60/80	157,2/209,6	5,39/7,7	2,1/3	34,9/49,8
Итого				550/740				
Уплотненн полдник	гор.блюдо	54-6р	Рыба под омлетом	90/100	188,4/250,7	15,2/25,3	5,2/14,2	3,7/4,1
		пром.	Хлеб пшеничный	30/40	70,35/93,8	2,25/3	0,3/0,4	14,7/19,6
		пром	Печенье	25/30	134,7/161,7	0,8/1,02	7,5/9	16,1/19,4
	гор.напит	54-2гн	Чай с сахаром	150/200	19,6/26,8	0,1/0,2	0/0	4,8/6,5
Итого				295/370				
Всего за день					**1184,15/1549,96**	**48,08/69,72**	**34,13/51,38**	**151,48/201,3**

Неделя: 1 Период: осенне-зимний Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет и с 3 лет до 7 лет

4 день	МКДОУ - детский сад № 6			Ясли/Сад	1,5-3 лет/3-7 лет	1,5-3 лет/3-7 лет	1,5-3 лет/3-7 лет	1,5-3 лет/3-7 лет
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-18к	Суп молочный с рисом	150/200	100,07/133,48	3,67/5,44	3,22/4,46	13,7/18,38
	гор.напит	22гн	Кофейный напиток с молоком	150/200	58,9/86	2,3/3,8	1,9/2,9	8,2/6,0
	хлеб	пром.	Гренка	20/25	37,4/52,36	0,05/0,08	4,1/5,7	0,1/0,1
Завтрак 2	сок	пром.	Сок в ассортименте	100/100	38/38	0,5/0,5	0/0	9,3/9,3
Итого				420/525				
Обед	1 блюдо	54-24с	Суп крестьянский со сметаной	150/200	89,7/119,6	3,9/5,1	2,0/2,7	13,9/18,5
	2 блюдо	54-1г	Макароны отварные	120/150	157,4/196,8	4,3/5,4	3,9/4,9	26,2/32,8
		54-7м	Шницель из говядины	60/75	177,0/ 221,3	11,0/13,7	10,5/ 13,1	9,9/12,4
		54-3соус	Томатно-сметанный соус	20/25	16,9/17,9	0,7/0,8	0,6/0,8	2,3/2,9
	3 блюдо	3гн	Компот из кураги	150/200	50,05/66,9	0,7/1	0/0,1	11,8/15,7
		пром.	Хлеб ржаной	40/50	72,4/90	2,64/3,3	0,48/0,6	13,38/17,1
		пром.	Хлеб пшеничный	60/80	157,2/209,6	5,39/7,7	2,1/3	34,9/49,8
Итого				600/780				
Уплотненный полдник	1 блюдо	54-16з	Винегрет	120/150	33,5/67,3	0,4/0,6	2,6/5,3	2/4,1
		пром.	Хлеб пшеничный	30/40	70,35/93,8	2,25/3	0,3/0,4	14,7/19,6
		54-10в	Булочка ванильная	60/60	186/186	4,9/4,9	4,15/4015	302,5/302,5
	гор.напит	1гн	Чай без сахара	150/200	0,5/1,4	0,1/0,2	0/0	0/0,1
		пром.	Фрукты	100/100	84/84	0,46/0,46	0,34/0,34	11/11
Итого				460/550				
Всего за день					**1381,62/1741,44**	**50,31/53,2**	**46,84/58,4**	**152,28/200,58**

Неделя: 1 Период: осенне-зимний Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет и с 3 лет до 7 лет

5 день	МКДОУ - детский сад № 6			Ясли/Сад	1,5-3 лет/3-7 лет	1,5-3 лет/3-7 лет	1,5-3 лет/3-7 лет	1,5-3 лет/3-7 лет
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	150/200	144,5/192,1	5,1/6,7	5,6/7,5	18,5/24,5
	гор.напит	21гн	Какао с молоком	150/200	60,8/100,4	2,5/4,6	2/3,6	8,3/12,8
	хлеб	пром.	Батон с маслом и сыром	20/5/10 / 30/7/15	73,4/74,6	2,32/3,23	7,0/8,0	6,8/7,0
Завтрак 2	сок	пром.	Сок в ассортименте	100/100	38,0/38,0	0,5/0,5	0/0	9,3/9,3
Итого				435/552				
Обед	1 блюдо	54-18с	Свекольник со сметаной	150/200	74,9/101,1	3,2/3,6	1,9/2,7	8,1/10,8
	2 блюдо	154-32м	Капуста тушёная с мясом курицы	120/150	69,9/78,5	13,3/16,6	13,1/16,4	7,9/9,9
	3 блюдо	№ 441	Напиток из лимона	150/200	55,0/62,8	0,1/0,1	0/0	12/15
		пром.	Хлеб ржаной	40/50	72,4/90	2,64/3,3	0,48/0,6	13,38/17,1
		пром.	Хлеб пшеничный	60/80	157,2/209,6	5,39/7,7	2,1/3	34,9/49,8
Итого				520/680				
Уплотненн полдник	гор.блюдо	230	Вареники ленивые	100/120	218/272,5	14,8/19,5	10,3/10,8	15,3/19,9
		пром	Вафля	25/30	134,7/161,7	0,8/1,02	7,5/9	16,1/19,4
	гор.напит	54-2гн	Чай с сахаром	150/200	19,6/26,8	0,1/0,2	0/0	4,8/6,5
Итого				275/350				
Всего за день					**1093,8/1338,5**	**40,95/52,73**	**39,43/51,65**	**441,88/481,6**

Неделя: 2 Период: осенне-зимний Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет и с 3 лет до 7 лет

6 день	МКДОУ - детский сад № 6			Ясли/Сад	1,5-3 лет/3-7 лет	1,5-3 лет/3-7 лет	1,5-3 лет/3-7 лет	1,5-3 лет/3-7 лет
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-25к	Каша жидкая молочная пшённая	150/200	142/189,1	4,4/5,9	4,7/6,3	20,4/27,2
	гор.напит	54-2гн	Чай с сахаром	150/200	19,6/26,8	0,1/0,2	0/0	4,8/6,5
	хлеб	пром.	Батон с маслом и сыром	20/5/10 / 30/7/15	73,4/74,6	2,32/3,23	7,0/8,0	6,8/7,0
Завтрак 2	сок	пром.	Сок в ассортименте	100/100	38,0/38,0	0,5/0,5	0/0	9,3/9,3
Итого				435/552				
Обед	1 блюдо	1:54-2с	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	150/200	82,6/110,3	3,5/8,5	4,3/5,6	7,5/10,0
	2 блюдо	54-1г	Каша гречневая рассыпчатая	120/150	187/233,7	6,6/8,3	5,0/6,3	28,8/36
		54-7м	Котлета из говядины	60/75	177,0/ 221,3	11,0/13,7	10,5/13,1	9,9 12,4
		54-3соус	Соус томатно-сметанный	20/25	16,9/17,9	0,7/0,8	0,6/0,8	2,3/2,9
	3 блюдо	3гн	Компот из смеси сухофруктов	150/200	60,8/81	0,4/0,5	0/0	14,9/19,8
		пром.	Хлеб ржаной	40/50	72,4/90	2,64/3,3	0,48/0,6	13,38/17,1
		пром.	Хлеб пшеничный	60/80	157,2/209,6	5,39/7,7	2,1/3	34,9/49,8
Итого				600/780				
Уплотненн полдник	гор.блюдо	54-1о	Омлет натуральный	100/150	150,1/225,2	8,5/12,7	11,9/3,2	2,1/3,2
		пром.	Хлеб пшеничный	30/40	70,35/93,8	2,25/3	0,3/0,4	14,7/19,6
		пром.	Печенье	25/30	134,7/161,7	0,8/1,02	7,5/9	16,1/19,4
	гор.напит	1гн	Чай без сахара	150/200	0,5/1,4	0,1/0,2	0/0	0/0,1
Итого				305/420				
Всего за день					**1420,75/1823,9**	**47,95/67,85**	**55,18/57,2**	**177,38/228,5**

Неделя: 2 Период: осенне-зимний Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет и с 3 лет до 7 лет

7 день	МКДОУ - детский сад № 6			Ясли/Сад	1,5-3 лет/3-7 лет	1,5-3 лет/3-7 лет	1,5-3 лет/3-7 лет	1,5-3 лет/3-7 лет
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	21к	Каша жидкая молочная пшеничная	150/200	171,5/202,7	6,2/6,8	6,9/7,6	29/30,1
	гор.напит	22гн	Какао с молоком	150/200	60,8/100,4	2,5/4,6	2/3,6	8,3/12,8
	хлеб	пром.	Батон с маслом	20/5 / 30/7	37,4/52,36	0,05/0,08	4,1/5,7	0,1/0,1
Завтрак 2	сок	пром.	Сок в ассортименте	100/100	38,0/38,0	0,5/0,5	0/0	9,3/9,3
Итого				425/537				
Обед	закуска	пром.	Икра кабачковая	30/60	23,4/46,8	0,3/0,8	1,4/2,8	2,2/4,4
	1 блюдо	25с	Суп гороховый	150/200	83,2/119,8	4,9/6,5	2,1/2,8	11,2/14,9
		№ 98	Сухарики	15/15	71,4/71,4	2,28/2,28	0,24/0,24	14,58/14,58
	2 блюдо	54-11г	Картофельное пюре	120/150	111,5/139,4	2,6/3,2	4,2/5,2	15,8/19,8
		54-2р	Биточка рыбная	60/80	98,2/130,9	10,5/14	4,0/5,3	5,1/6,9
		54-3соус	Соус томатно-сметанный	20/25	16,9/17,9	0,7/0,8	0,6/0,8	2,3/2,9
	3 блюдо	3гн	Компот из яблок	150/200	50,05/62,8	0,1/0,1	0/0	12/15
		пром.	Хлеб ржаной	40/50	72,4/90	2,64/3,3	0,48/0,6	13,38/17,1
Итого				585/780				
Уплотненн полдник	гор.блюдо	19к	Суп молочный с макаронными изделиями	120/150	100,07/133,48	3,67/5,41	3,22/4,46	13,7/18,38
		пром	Хлеб пшеничный/Джем	20/20/25/20	121/144	2,08/3,08	0/0	27/32
	гор.напит	1гн	Чай без сахара	150/200	0,5/1,4	0,1/0,2	0/0	0/0,1
Итого				310/395				
Всего за день					**1214,52/1360,94**	**44,51/59,25**	**31,34/40,6**	**186,86/230,76**

Неделя: 2 Период: осенне-зимний Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет и с 3 лет до 7 лет

8 день	МКДОУ - детский сад № 6			Ясли/Сад	1,5-3 лет/3-7 лет	1,5-3 лет/3-7 лет	1,5-3 лет/3-7 лет	1,5-3 лет/3-7 лет
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-27к	Каша жидкая молочная манная	150/200	130,7/174,0	4/5,3	4,3/5,66	19/25,3
	гор.напит	22гн	Кофейный напиток с молоком	150/200	58,9/86	2,3/3,8	1,9/2,9	8,2/6,0
	хлеб	пром.	Батон с маслом	20/5/30/7	37,4/52,36	0,05/0,08	4,1/5,7	0,1/0,1
Завтрак 2	сок	пром.	Сок в ассортименте	100/100	38,0/38,0	0,5/0,5	0/0	9,3/9,3
Итого				425/537				
Обед	закуска	пром.	Кукуруза сахарная	30/60	15,7/31,3	0,6/1,2	0,1/0,2	3,1/6,1
	1 блюдо	54-24с	Суп сырный	150/200	89,7/119,6	3,9/5,1	2,0/2,7	13,9/18,5
	2 блюдо	54-12м	Плов с курицей	120/150	188,8/236	16,4/20,5	4,9/6,1	19,9/24,9
	3 блюдо	3гн	Компот из кураги	150/200	50,05/66,9	0,7/1	0/0,1	11,8/15,7
		пром.	Хлеб ржаной	40/50	72,4/90	2,64/3,3	0,48/0,6	13,38/17,1
		пром.	Хлеб пшеничный	60/80	157,2/209,6	5,39/7,7	2,1/3	34,9/49,8
Итого				550/740				
Уплотненн полдник	гор.блюдо	54-24г	Рагу из овощей	130/150	139,4/168,9	2,7/3,6	6,7/8,4	11,8/15,1
		пром.	Хлеб пшеничный	30/40	70,35/93,8	2,25/3	0,3/0,4	14,7/19,6
		№ 77	Ватрушка с повидлом	70/70	136,7/136,7	3,69/3,69	3,73/3,73	10,42/10,42
	гор.напит	54-2гн	Чай с сахаром	150/200	19,6/26,8	0,1/0,2	0/0	4,8/6,5
Итого				380/460				
Всего за день					**1239,86/1570,06**	**45,35/59,07**	**32,61/43,09**	**161,6/209,42**

Неделя: 2 Период: осенне-зимний Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет и с 3 лет до 7 лет

9 день	МКДОУ - детский сад № 6			Ясли/Сад	1,5-3 лет/3-7 лет	1,5-3 лет/3-7 лет	1,5-3 лет/3-7 лет	1,5-3 лет/3-7 лет
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	21к	Каша жидкая молочная рисовая	150/200	157,4/196,8	4,3/5,4	3,9/4,9	26,2/32,8
	гор.напит	22гн	Какао с молоком	150/200	60,8/100,4	2,5/4,6	2/3,6	8,3/12,8
	хлеб	пром.	Батон с маслом	20/5/30/7	37,4/52,36	0,05/0,08	4,1/5,7	0,1/0,1
Завтрак 2	сок	пром.	Сок в ассортименте	100/100	38,0/38,0	0,5/0,5	0/0	9,3/9,3
Итого				425/537				
Обед	закуска	54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	30/60	40,8/81,5	0,5/1	3/6,1	2,9/5,8
	1 блюдо	54-3с	Суп рассольник "Ленинградский"	150/200	94,1/125,5	3,5/4,5	4,3/5,8	10,2/13,6
	2 блюдо	1г	Макароны отварные	120/150	100,5/134,2	4,01/4,58	3,4/5,26	13,41/16,5
		54-1м	Суфле из печени	90/100	220/243	16/18	10/11,10	2/2,25
		54-3соус	Соус томатно-сметанный	20/25	16,9/17,9	0,7/0,8	0,6/0,8	2,3/2,9
	3 блюдо	3гн	Напиток из лимона	150/200	50,05/62,8	0,1/0,1	0/0	12/15
		пром.	Хлеб ржаной	40/50	72,4/90	2,64/3,3	0,48/0,6	13,38/17,1
		пром.	Хлеб пшеничный	60/80	157,2/209,6	5,39/7,7	2,1/3	34,9/49,8
Итого				660/865				
Уплотненн полдник	гор.блюдо	230	Вареники ленивые	100/120	100,07/133,48	3,67/5,41	3,22/4,46	13,7/18,38
		пром	Вафля	25/30	134,7/161,7	0,8/1,02	7,5/9	16,1/19,4
	гор.напит	1гн	Чай без сахара	150/200	0,5/1,4	0,1/0,2	0/0	0/0,1
		пром.	Фрукты	100/100	84/84	0,46/0,46	0,34/0,34	11/11
Итого				375/450				
Всего за день					**1330,42/1663,94**	**45,02/57,25**	**42,04/54,76**	**161,99/208,23**

Неделя: 2 Период: осенне-зимний Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет и с 3 лет до 7 лет

10 день	МКДОУ - детский сад № 6			Ясли/Сад	1,5-3 лет/3-7 лет	1,5-3 лет/3-7 лет	1,5-3 лет/3-7 лет	1,5-3 лет/3-7 лет
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	1к	Каша жидкая молочная кукурузная	150/200	155,8/207,7	4,3/5,7	4,4/5,7	27,7/32,9
	гор.напит	22гн	Кофейный напиток с молоком	150/200	58,9/86	2,3/3,8	1,9/2,9	8,2/6,0
	хлеб	пром.	Батон с маслом	20/5/30/7	37,4/52,36	0,05/0,08	4,1/5,7	0,1/0,1
Завтрак 2	сок	пром.	Сок в ассортименте	100/100	38,0/38,0	0,5/0,5	0/0	9,3/9,3
Итого				425/537				
Обед	салат	54-34з	"Зимний"	40/60	35,2/70,4	0,8/1,7	2,2/4,3	3,1/6,2
	1 блюдо	54-6с	Суп картофельный с клёцками	150/200	70/93,3	3,4/5,6	1,4/1,7	8,5/11,0
	2 блюдо	№ 67	Рулет с яйцом	90/110	267,6	19,8/19,8	15,83/ 15,83	13,77/13,77
	3 блюдо	№ 8	Компот из свежих фруктов	150/200	55/65	0,10/0,12	0/0	14,4/16,4
		пром.	Хлеб ржаной	40/50	72,4/90	2,64/3,3	0,48/0,6	13,38/17,1
		пром.	Хлеб пшеничный	60/80	157,2/209,6	5,39/7,7	2,1/3	34,9/49,8
Итого				530/700				
Уплотненн полдник	гор.блюдо	54-6р	Суфле рыбное	90/100	188,4/250,7	15,2/25,3	5,2/14,2	3,7/4,1
		пром.	Хлеб пшеничный	30/40	70,35/93,8	2,25/3	0,3/0,4	14,7/19,6
		пром	Печенье	25/30	134,7/161,7	0,8/1,02	7,5/9	16,1/19,4
	гор.напит	54-2гн	Чай с сахаром	150/200	19,6/26,8	0,1/0,2	0/0	4,8/6,5
Итого				295/370				
Итого					**1376,75/1693,96**	**53,23/72,52**	**43,58/56,4**	**154,28/178,4**