

Меню приготавливаемых блюд возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
<u>ЗАВТРАК</u>							
	Плов вегетарианский с сухофруктами	200	5,78	4,42	81,65	389,52	93
	кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,28	2,36	23,08	119	252
	Батон нарезной	25	2,2	1,0	15,4	78,6	117
	Масло сливочное	5	0	4	0	37	111
	Соль	1					
<u>Итого за завтрак</u>		431	10,284	22,184	120,178	624,52	
<u>ЗАВТРАК №2</u>							
	Сок	200	1	0	18	83	537
<u>Итого за завтрак №2</u>		200	1	0	18	83	
<u>ОБЕД</u>							
	Щи с мясом и со сметаной	200	3.68	7.07	8.58	118	34
	Котлета из говядины	70	9.84	8.02	7.16	139.13	6
	Каша перловая рассыпчатая	130	4,40	4,23	31,31	183	112

	Компот из сухофруктов	200	0,51		24,23	99	9
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	114
	Соль	1					
	Хлеб украинский	17	1	0	6	30	115
Итого за обед		688	27,354	22,39	100,547	731,842	
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	200	4,96	4,28	8,21	92,34	255
	Вафли	30	1	1	19,3	72,75	607
Итого за полдник		230	7	6	29	179	
УЖИН							
	Чай с сахаром	200			12	45	132
	Сельдь с луком	50	5,3	6,5	1	116	8
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	33
	Масло сливочное	5	6,83	3,81	24,8	99,75	8
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	114
	Соль	1					
Итого за ужин		436,25	21,78	13,63	104,072	388,96	
Итого за день		1986	66,818	64,184	371,877	2006,872	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
ЗАВТРАК							
	Сырники творожные с повидлом	140/30	19,6	16,7	43,1	278,07	22

	Какао-напиток с молоком	180	1,5	1,6	12,1	60	15	
	Батон нарезной	25	8	3	51	262	117	
	Масло сливочное	5	0	4	0	37	111	
	Соль	1						
	Итого за завтрак	381,25	28,624	25,32	106,648	638,1		
	<u>ЗАВТРАК№2</u>							
	Сок	200	1	0	18	83	537	
	Итого за завтрак №2	200	1	0	18	83	537	
	<u>ОБЕД</u>							
	Суп с бобовыми, с мясом (горох)	200	8,8	6,85	22	180	36	
	Оладьи из печени	80	9,78	11,66	16,41	210	284	
	Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,4	4,23	31,31	183	112	
	Кисель из св ягод	200	0.12	0.08	21.15	86	41	
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	114	
	Хлеб украинский	30	0	1	2	20	462	
	Соль	1						
	Итого за обед	671,25	33,28	31,765	104,52	732,18		
	<u>ПОЛДНИК</u>							
	Молоко кипяченое	180	4,96	4,28	35.4	8.21	92.34	255
	Сдоба обычная	80	5.9	4.34		35.36	214.20	144
	Итого за полдник	210	9,16	9,68	30,61	244,34		

<u>УЖИН</u>									
	Каша вязкая кукурузная молочная	200	2,67	4,82	12,19	104	90		
	Чай с сахаром	200			11	60	132		
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	114		
	Масло сливочное	5	0	4	0	37	111		
	Соль	1							
	<u>Итого за ужин</u>	436,25	4,97	5,02	39,034	234,5			
	<u>Итого за день</u>	1898,75	76,934	71,965	298,992	1931,92			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 1 День 3									
<u>ЗАВТРАК</u>									
	Каша вязкая манная молочная	200	5,83	7,27	25,56	192	110		
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	253		
	Бутерброд с маслом с сыром	30/4/12	5,06	7,02	14,61	144	3		
	Соль	1							
	<u>Итого за завтрак</u>	447,25	13,68	17,48	59,88	454,69			
<u>ЗАВТРАК № 2</u>									
	Фрукты	150	0,60	0,60	14,80	66,3	010		

<u>Итого за завтрак №2</u>		150	0,60	0,60	14,80	66,3	010
<u>ОБЕД</u>							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,8	6,85	22	180	36
	Курица в соусе с томатом	80	9,01	4,04	40,36	84	144
	Рис отварной с овощами	130	3,68	3,53	23,55	140,73	194
	Компот из свежих плодов	200	16		14,99	60,64	240
	Соль	1					
	Хлеб украинский	17	1	0	6	30	115
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	114
<u>Итого за обед</u>		658	40,924	14,809	121,367	565,432	
<u>ПОЛДНИК</u>							
	Кисломолочный продукт	175	5,08	5,6	7	103,25	251
	Печенье	30	7	8	13	105	609
<u>Итого за полдник</u>		245	11,98	13,5	19,6	208,25	
<u>УЖИН</u>							
	Капуста тушеная с мясом	200	3,82	8,02	15,6	159	53
	Чай сладкий	200	1		16	61	133
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	114
	Соль	1					
<u>Итого за ужин</u>		411	5,637	5,02	42,724	235,834	

Итого за день		1911,75	72,821	51,409	258,371	1530,506	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
<u>ЗАВТРАК</u>							
	Зеленый горошек консервированный	60	3	0.12	4.98	33	38
	Сметана натуральная с маслом	100	8.97	8.5	7.5	157	37
	Бутерброд с маслом с сыром	30/4/12	5,06	7,02	14,61	144	3
	Соль	1					
	Какао-напиток на молоке	200	3	0	26	118	117
<u>Итого за завтрак</u>		387,25	16,86	20,26	45,667	427,267	
<u>ЗАВТРАК № 2</u>							
	фрукты	150	0,60	0,60	14,80	66,3	010
<u>Итого за завтрак №2</u>		150	0,60	0,60	14,80	66,3	010
<u>ОБЕД</u>							
	Свекольник с мясом и со сметаной	200/15	4.22	6.5	13.77	145	70
	Рыба тушеная с овощами	80	9,01	4,04	40,36	84	144
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	206
	Компот из плодов сушеных (курага)	200	0,33		22,6	91,98	239

	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	114	
	Хлеб украинский	17	1	0	6	30	115	
	Соль	1						
Итого за обед		678,25	21,024	16,769	120,577	587,132		
ПОЛДНИК								
	Молоко кипяченое	200	4,96	4,28	8,21	92,34	255	
	Булочка домашняя	80	6	10	33,5	177,7	78	
Итого за полдник		240	9,46	12	11,41	325,34		
УЖИН								
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	6,35	8,51	21,86	187		
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	114	
	Масло сливочное	5	0	4	0	37		
	Соль	1						
	Чай сладкий	200	1		16	61	133	
Итого за ужин		436,25	9,341	12,83	52,442	356,234		
Итого за день		1891,75	57,285	63,539	244,896	1762,273		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 5								
ЗАВТРАК								

	Запеканка из творога С повидлом	140/30	19,6	16,7	43,1	475,3	117
	Кофейный напиток с молоком	200	4	5	21	93	126
	Батон нарезной	25	8	3	51	262	117
	Масло сливочное	5	0	4	0	37	111
	Соль	1					
Итого за завтрак		401,25	31,124	28,654	115,882	868,034	
ЗАВТРАК № 2							
	Сок	200	1	0	15	69	537
Итого за завтрак №2		200	1	0	15	69	537
ОБЕД							
	Суп крестьянский с крупой, мясом и	200/10/6	4,68	6,68	16,03	137,5	117
	Гуляш мясной	35/35	4,5	5,7	1,85	123,6	152
	Гречка рассыпуха	150	4,5	6,4	21,9	263	186
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	114
	Соль	1					
	Хлеб украинский	17	1	0	6	30	115
	Кисель из ягоды	200	0	0	18	57	518
Итого за обед		684,25	17,314	19,269	78,547	681,062	
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	200	4,96	4,28	<u>8,21</u>	<u>92,34</u>	<u>255</u>
	Пряник	40	5	8	33,52	<u>233</u>	274

Итого за полдник		270	10,01	13,91	41,73	270,04	
УЖИН							
	Овощное рагу	200	3,82	8,02	15,6	159	200
	Чай с сахаром	200			11	60	132
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	114
	Соль	1					
Итого за ужин		431	6,12	8,22	41,734	294	
Итого за день		1986,75	65,318	70,203	293,043	2182,136	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
ЗАВТРАК							
	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150 20	7,88 5,1	8,83 4,6	35,88 0,3	259 63	209
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,28	2,36	23,08	119	252
	Бутерброд с маслом	30/4	5,06	7,02	14,61	144	3
Итого за завтрак		404	20,320	22,81	73,87	585	
ЗАВТРАК № 2							
	Сок яблочный	200	1	0	15	69	537
Итого за завтрак №2		200	1	0	15	69	
ОБЕД							
	Суп - уха	200	6,64	5,2	11,56	119,7	67

	Жаркое по - домашнему	200	12,46	11,31	17,26	230	153	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	527	
	Салат из лука	40	0,52	2,47	3,11	36	206	
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	114	
	Соль	3						
	Хлеб украинский	17	1	0	6	30	115	
<u>Итого за обед</u>		685	23,171	19,336	76,931	584,012		
<u>ПОЛДНИК</u>								
	Ватрушка с повидлом	80	5,3	4,75	29,5	183,3	72	
	Молоко кипяченое	200	4,96	4,28	8,21	92,34	255	
<u>Итого за полдник</u>		280	10,39	13,52	44,04	353,34		
<u>УЖИН</u>								
	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	6,21	7,73	27,71	201	84	
	Чай сладкий	200	1		16	61	133	
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	114	
	Соль	1						
	Масло сливочное	5	0	4	0	37	111	
<u>Итого за ужин</u>		430,75	8,818	12,017	55,826	358,484		
<u>Итого за день</u>		1999,75	63,449	67,833	265,817	1949,836		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
<u>ЗАВТРАК</u>							
	Вареники ленивые с маслом сливочным	180/6	12,3	16,5	30,3	444,3	116
	Какао с молоком	200	4	5	21	93	126
	Батон нарезной	25	8	3	51	262	117
<u>Итого за завтрак</u>		411	23,8	24,334	103,034	799,634	
<u>ЗАВТРАК № 2</u>							
	Фрукты	150	0,60	0,60	14,80	66,3	010
<u>Итого за завтрак № 2</u>		150	0,60	0,60	14,80	66,3	
<u>ОБЕД</u>							
	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	200	3,52	5,98	9,78	117	27
	Рыбное суфле	80	9,58	12,16	8,06	179,89	
	Макаронные изделия с овощами	120	5,34	6,96	31,45	203,00	
	Компот Ягодный	200	0,12	0,008	21,15	85,8	
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	114

	Соль	3					
	Хлеб украинский	17	1	0	6	30	115
Итого за обед		645	21,061	22,324	84,331	635,112	708
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	4,96	4,28	8,21	92,34	255
	Пряник	80	5,15	5,76	32,54	216	
Итого за полдник		260	10	10	40,75	308,34	200
УЖИН	Чай сладкий	200	1		16	61	133
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	114
	Масло сливочное	5	0	4	0	37	111
	Каша пшеничная вязкая молочная	200	5,85	5,81	19,99	155	
	Соль	1					
Итого за у ж и н		430,75	8,458	10,087	48,116	312,484	
Итого за день		1896,75	64,029	67,385	291,031	2121,87	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 3							
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,39	213	96
	Кофейный напиток с молоком	200	3	0	26	118	117
	Бутерброд с маслом с сыром	30/4/12	5,06	7,02	14,61	144	3
Итого за завтрак		446	14,67	15,550	68,867	475,267	
ЗАВТРАК № 2							
	Фрукты	130	0,6	0,14	15,0	66	

Итого за завтрак №2		130	0,6	0,14	15,0	66	
ОБЕД							
	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	200/15	5,2	7,1	19,09	169,09	
	Биточки припущенные Куринные	70	10,5	7,5	6,5	132	
	Рис с овощами	130	3,86	7	25,6	212	59
	Кисель из ягод свежих	200	0,12	0,08	21,15	85,8	
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	114
	Соль	3					
	Хлеб украинский	17	1	0	6	30	115
Итого за обед		710	34,651	19,577	97,371	709,422	
ПОЛДНИК							
	Йогурт	180	5	5	7	90	536
	Печенье овсяное	30	4,2	5,4	22,4	152	008
Итого за полдник		210	9,42	9,9	29,6	242	
УЖИН							
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	
	Сельдь с луком	45	3,98	4,88	0,68	87	
	Чай с сахаром	200			11	60	132
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	114
	Соль	1					
Итого за у ж и н		420,75	8,947	10,287	42,408	347,75	

Итого за день		1916,75	68,288	55,454	253,246	1840,439	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
<u>ЗАВТРАК</u>							
	Каша ячневая вязкая молочная	200	5	10	38	271	261
	Какао с молоком	200	4	5	21	93	126
	Бутерброд с маслом с сыром	30/4/12	5,06	7,02	14,61	144	3
<u>Итого за завтрак</u>		446	14,26	22,354	74,144	508,534	
<u>ЗАВТРАК № 2</u>	Фрукт	100	0,60	0,60	14,80	66,3	
<u>Итого за завтрак №2:</u>		100	0,60	0,60	14,80	66,3	
<u>ОБЕД</u>							
	Суп картофельный с	200/15	8,8	6,85	22	180	38
	Компот из плодов консервированных	200	0,24		38,76	150,36	240
	Гречка рассыпуха	150	4,5	6,4	21,9	263	
	Печень по-строгановски	70	9,44	8,55	2,11	126	
	Соль	3					
	Хлеб украинский	17	1	0	6	30	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	114

Итого за обед		680	22,98	22,156	102,71	807,672		
ПОЛДНИК								
	Вафли	30	0,9	10	19,3	75,75		
	Молоко кипяченое	200	4,96	4,28	8,21	92,34	255	
Итого за полдник		230	5,86	14,28	27,51	168,09		
УЖИН								
	Ленивые голубцы со сметанным соусом	200	14,12	9,04	20,26	219		
	Чай с сахаром	200			11	60	132	
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	114	
	Соль	1						
Итого за ужин		425,76	16,037	9,207	43,928	337,75		
Итого за день		1881,76	59,737	68,59	263,092	1888,346		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 5								
ЗАВТРАК								
	Пудинг творожный с повидлом	180/20	12,3	16,5	30,3	444,3	116	
	Кофе с молоком	200	4	5	21	93	126	

	Батон нарезной	25	8	3	51	262	117
	Масло сливочное	5	0	4	0	37	111
<u>Итого за завтрак</u>		411	23,8	24,334	103,034	799,634	
<u>ЗАВТРАК № 2</u>							
	Фрукты	120	0,60	0,60	14,80	66,3	
<u>Итого за завтрак № 2</u>		120	0,60	0,60	14,80	66,3	
<u>ОБЕД</u>	Борщ с капустой свежей, с	200	3,52	5,98	9,78	117	27
	Плов с мясом	200	14,37	15,98	35,4	344	
	Кисель с ягодой	200	0,12	0,08	21,15	85,8	
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	114
	Соль	3					
	Хлеб украинский	17	1	0	6	30	115
<u>Итого за обед</u>		645	21,061	22,396	84,331	635,112	708
<u>ПОЛДНИК</u>	Молоко кипяченое	180	4,96	4,28	8,21	92,34	255
	Крендель сахарный	80	5,43	9,24	35,83	261,8	
<u>Итого за полдник</u>		260	10,11	10,004	40,75	308,34	
<u>УЖИН</u>	Чай сладкий	200	1		16	61	133
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	114
	Масло сливочное	5	0	4	0	37	111
	Гороховое пюре с маслом	180	16,6	1,2	30,7	194	
	Соль	1					
<u>Итого за у ж и н</u>		430,75	8,458	10,097	48,106	312,484	

<u>Итого за день</u>		1866,75	64,029	67,431	291,021	2121,87		
<u>Среднее значение за период</u>		1923,65	65,87	64,80	283,139	1933,607		