

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							
завтрак							
	Каша ячневая жидкая	180	4,932	4,725	42,174	211,5	199
	Батон с повидлом	40	2,45	7,55	14,62	136	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	115
	Итого за завтрак	415	12,042	15,645	77,624	480,6	
завтрак 2							
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	75,6	418
	Итого за завтрак 2	180	0,9		18,18	75,6	
обед							
	Зелень свежая	0,01	0	0	0	0	
	Икра кабачковая консервированная	30	0,36	1,41	2,31	23,5	57
	Каша перловая рассыпчатая	130	2,32	4,29	20,5	122	179
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,74	4,88	8,48	84	73
	Гуляш из отварного мяса	80	23,578	18,629	5,989	285,715	293
	Кисель из ягод свежих	180	0,09	0,04	26,14	105	396
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Зелень сухая	0,3	0	0	0	0	
	Чеснок	1	0	0	0	0	
	Итого за обед	641,31	30,928	29,649	79,939	702,015	
полдник							
	Напиток из плодов шиповника	180	0,216	0,099	24,768	100,8	417
	Ватрушка с творогом	80	76,9	33,3	488	2560	529
	Итого за полдник	260	77,116	33,399	512,768	2660,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ужин							
	Горошница	180	16,56	1,62	2,934	216	182
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44	411
	Курица порционная (с филе)	50	6,164	4,637	0	84,091	317
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	115
	Итого за ужин	475	26,054	6,697	33,804	440,691	
Итого за день		1971,31	147,04	85,39	722,315	4359,706	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	Каша пшеничная жидкая	180	4,031	4,303	23,111	147,513	199
	Бутерброды с маслом и сыром	40	5,77	8,39	17,76	169	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,18	91	414
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	115
	Итого за завтрак	415	13,641	15,283	60,061	433,613	
завтрак 2							
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,56	91,8	420
	Итого за завтрак 2	180	5,22	4,5	7,56	91,8	
обед							
	Салат из свежих огурцов	50	0,384	3,042	1,192	33,334	13
	Суп крестьянский с крупой	180	2,18	2,84	14,29	92	86
	Котлета, рубленая из птицы (с филе)	80	12,07	12,63	12,62	212	322
	Рагу из овощей	130	2,514	6,414	13,347	121,074	54-9г-2020
	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22	372
	Компот из сушеных фруктов	180	0,08	0,004	4,997	20,34	394
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	690	20,488	26,82	64,726	582,548	
полдник							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Компот из свежемороженных ягод	180	0,2	0,08	17,42	69,44	393
	Булочка ванильная с сыром	80	3,95	4,06	27,24	125	450
	Итого за полдник	260	4,15	4,14	44,66	194,44	
ужин							
	Рыба запеченная в омлете (с горбушей)	200	13,07	4,37	2,57	102	263
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45	412
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	386
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	115
	Итого за ужин	545	17,97	5,31	54,67	338,6	
Итого за день		2090	61,469	56,053	231,677	1641,001	
Неделя 1							
День 3							
завтрак							
	Каша манная жидкая	180	3,469	4,241	23,409	145,757	199
	Бутерброды с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	115
	Итого за завтрак	410	10,579	15,161	58,859	414,857	
завтрак 2							
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,56	91,8	420
	Итого за завтрак 2	180	5,22	4,5	7,56	91,8	
обед							
	Зелень свежая	0,01	0	0	0	0	
	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,434	3,084	4,017	50	12
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,68	4,36	27,25	271	219
	Запеканка из печени с рисом (с маслом)	80	9,987	4,063	10,992	120,445	113

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Свекольник	180	2,04	5	14,1	102,5	64
	Компот из свежемороженных ягод	180	0,2	0,08	17,42	69,44	393
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Лавровый лист	0,01	0	0	0	0	
	Итого за обед	660,02	22,181	16,987	90,299	695,185	
полдник							
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	75,6	418
	Вафли	30	2,8	3,3	77,3	350	607
	Итого за полдник	210	3,7	3,3	95,48	425,6	
ужин							
	Сырники из творога со сгущенным молоком	150	35,038	23,75	21,375	438,75	245
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44	411
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	115
	Итого за ужин	395	38,368	24,19	52,245	579,35	
Итого за день		1855,02	80,048	64,138	304,443	2206,792	
Неделя 1							
День 4							
завтрак							
	Суп молочный с гречневой крупой	180	25,83	21,69	71,64	584,64	54-17к-2020 (от 1 до 7 лет)
	Бутерброды с джемом	35	2,73	4,28	31,47	175	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,18	91	414
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	115
	Итого за завтрак	410	32,4	28,56	122,3	876,74	
завтрак 2							
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,56	91,8	420
	Итого за завтрак 2	180	5,22	4,5	7,56	91,8	
обед							
	Салат из свеклы с солеными	50	0,65	3,05	3,1	42,5	31

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	огурцами						
	Суп картофельный с горохом	180	5,49	5,27	16,57	134	87
	Рыба, запеченная с морковью (с горбушей)	80	8,184	3,888	2,76	117,6	267
	Рис отварной с овощами	130	3,37	5,85	25,3	209	334
	Компот из сушеной вишни	180	0	0	0	0	394
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	660	20,534	18,458	64,25	584,9	
полдник							
	Напиток из плодов шиповника	180	0,216	0,099	24,768	100,8	417
	Булочка домашняя	80	0,094	0,161	0,691	4,576	452
	Итого за полдник	260	0,31	0,26	25,459	105,376	
ужин							
	Капуста тушеная с курицей (филе)	200	19,7	15	13,65	269	354
	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98	413
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	386
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	115
	Итого за ужин	545	27,43	18,52	70,32	558,6	
Итого за день		2055	85,894	70,298	289,889	2217,416	
Неделя 1 День 5							
завтрак							
	Каша рисовая жидкая	180	1,953	3,501	24,705	138,6	199
	Бутерброды с сыром	40	5,77	8,39	17,76	169	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	115
	Итого за завтрак	415	12,383	15,261	63,295	440,7	
завтрак 2							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,56	91,8	420
	Итого за завтрак 2	180	5,22	4,5	7,56	91,8	
обед							
	Винегрет овощной	50	0,41	1,85	2,53	28,5	46
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	6,5	5,75	15,44	135	89
	Котлеты рубленые (говядина)	80	12,44	9,24	1,47	183	299
	Пюре картофельное	130	2,817	4,706	17,68	123,067	339
	Кисель из ягод свежих	180	0,09	0,04	26,14	105	396
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	660	25,097	21,986	79,78	656,367	
полдник							
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	75,6	418
	Печенье	30	5,9	4,7	75	366	609
	Итого за полдник	210	6,8	4,7	93,18	441,6	
ужин							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	33,715	12,229	25,486	347,658	54-1т-2020 (от 1 до 3 лет)
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44	411
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	386
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	115
	Итого за ужин	545	38,545	13,169	77,356	583,258	
Итого за день		2010	88,045	59,616	321,171	2213,725	
Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	Каша пшеничная жидкая	180	3,864	3,565	23,699	142,244	199
	Батон с маслом	25	1,75	5,393	10,443	97,143	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,18	91	414

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	115
	Итого за завтрак	400	9,454	11,548	53,332	356,487	
завтрак 2							
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	75,6	418
	Итого за завтрак 2	180	0,9		18,18	75,6	
обед							
	Зелень свежая	0,01	0	0	0	0	
	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,425	2,55	1,3	30	20
	Рассольник «Ленинградский»	180	2,1	5,1	16,6	120	81
	Плов из говядины	180	19,323	17,721	32,121	365,4	321
	Компот из яблок сушеных	180	0,036	0,018	2,43	9,072	394
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Зелень сухая	0,01	0	0	0	0	
	Чеснок	1	0	0	0	0	
	Итого за обед	631,02	24,724	25,789	68,971	606,272	
полдник							
	Компот из свежемороженных ягод	180	0,2	0,08	17,42	69,44	393
	Крендель сахарный	80	0,057	0,106	0,446	2,96	443
	Шоколад	0,02	0	0	0	0	
	Итого за полдник	260,02	0,257	0,186	17,866	72,4	
ужин							
	Рагу из овощей	130	2,514	6,414	13,347	121,074	54-9г-2020
	Печень, тушенная в соусе сметанном	80	10,64	7,04	4,56	124,8	359
	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98	413
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	115
	Итого за ужин	445	18,624	16,394	48,657	416,974	
Итого за день		1916,04	53,959	53,917	207,006	1527,733	
Неделя 2							
День 2							
завтрак							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Каша «Дружба» из смеси двух круп (рис, пшено)	180	5,58	9,162	29,16	200,7	199
	Бутерброды с джемом	35	2,73	4,28	31,47	175	2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	115
	Итого за завтрак	410	12,97	16,812	81,46	508,8	
завтрак 2							
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,56	91,8	420
	Итого за завтрак 2	180	5,22	4,5	7,56	91,8	
обед							
	Салат из свежих огурцов	50	0,384	3,042	1,192	33,334	13
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,68	4,36	27,25	271	219
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,81	4,9	12,74	102,5	63
	Кисель из ягод свежих	180	0,09	0,04	26,14	105	396
	Оладьи из печени	80	4,89	5,77	4,36	105	301
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	660	15,694	18,512	88,202	698,634	
полдник							
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	75,6	418
	Печенье	30	5,9	4,7	75	366	609
	Итого за полдник	210	6,8	4,7	93,18	441,6	
ужин							
	Запеканка картофельная с мясом	200	12,13	9,5	25,7	237	308
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45	412
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	386
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	115
	Итого за ужин	535	16,27	10,36	72,88	450,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Итого за день		1995	56,954	54,884	343,282	2190,934	
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	Каша кукурузная жидкая	180	3,864	3,565	23,62	142,244	199
	Бутерброды с маслом и сыром	40	5,77	8,39	17,76	169	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,18	91	414
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	115
	Итого за завтрак	415	13,474	14,545	60,57	428,344	
завтрак 2							
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,56	91,8	420
	Итого за завтрак 2	180	5,22	4,5	7,56	91,8	
обед							
	Салат из моркови с зеленым горошком	50	0,95	5,05	2,95	61	27
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,68	2,83	17,14	104	88
	Жаркое домашнему (с говядиной)	180	25,902	7,02	20,646	339,3	292
	Компот из изюма	180	0,08	0,004	4,997	20,34	394
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	630	32,452	15,304	62,253	606,44	
полдник							
	Яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	63	227
	Напиток из плодов шиповника	180	0,216	0,099	24,768	100,8	417
	Пюре фруктовое	125	0	0	0	0	
	Итого за полдник	355	5,296	4,699	25,048	163,8	
ужин							
	Рыба, припущенная с овощами (с филе минтая)	200	6,8	0,9	2,823	46,667	258
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44	411

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	115
	Итого за ужин	435	9,37	1,26	28,773	163,767	
Итого за день		2015	65,812	40,308	184,204	1454,151	
Неделя 2							
День 4							
завтрак							
	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	180	3,328	4,812	16,71	123,805	199
	Бутерброды с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	115
	Итого за завтрак	410	10,438	15,732	52,16	392,905	
завтрак 2							
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,56	91,8	420
	Итого за завтрак 2	180	5,22	4,5	7,56	91,8	
обед							
	Салат из свеклы	50	0,709	3,042	4,184	46,667	34
	Суп картофельный с фасолью	180	5,49	5,27	16,57	134	87
	Котлеты рыбные запеченные (с филе минтая)	80	10,09	3,26	6,79	97	271
	Картофель отварной	130	3,05	4,17	24,08	146	136
	Компот из свежемороженых ягод	180	0,2	0,08	17,42	69,44	393
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	660	22,379	16,222	85,564	574,907	
полдник							
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	75,6	418
	Булочка домашняя	80	0,094	0,161	0,691	4,576	452
	Зефир	30	2,8	3,3	77,3	350	607
	Итого за полдник	290	3,794	3,461	96,171	430,176	
ужин							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Плов из птицы (филе курицы)	200	28,627	26,254	47,587	541,334	321
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45	412
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	386
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	115
	Итого за ужин	535	32,767	27,114	94,767	754,434	
Итого за день		2075	74,598	67,029	336,222	2244,222	
Неделя 2 День 5							
завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,17	4,688	16,949	131,04	100
	Бутерброды с сыром	40	5,77	8,39	17,76	169	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,18	91	414
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	115
	Итого за завтрак	415	14,78	15,668	53,899	417,14	
завтрак 2							
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,56	91,8	420
	Итого за завтрак 2	180	5,22	4,5	7,56	91,8	
обед							
	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,534	4,325	42,95	21
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,443	5,278	33,475	211,25	330
	Суп с рыбными консервами	180	8,59	8,4	14,33	167	95
	Котлеты рубленые (говядина)	80	12,44	9,24	1,47	183	299
	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22	372
	Кисель из ягод свежих	180	0,09	0,04	26,14	105	396
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	690	32,523	27,382	98,02	813	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
полдник							
	Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	202	419
	Пряники	30	3,54	2,82	45	219,6	608
	Шоколад	0,02	0	0	0	0	
	Итого за полдник	230,02	9,02	7,7	54,07	421,6	
ужин							
	Пудинг из творога (запеченный)	200	40,77	33,108	52,416	621,539	249
	Молоко сгущенное	30	72	85	555	295	490
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44	411
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	115
	Итого за ужин	465	115,34	118,468	633,366	1033,639	
Итого за день		1980,02	176,883	173,718	846,915	2777,179	
Среднее значение за период:		1996.239	89.071	72.536	378.713	2283.286	