

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:							
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40	6.67	9.22	9.42	151.14	105
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	180	2.061	2.403	23.499	124.524	512
	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4.652	5.847	18.461	145.152	94
Итого за завтрак:		400	13.383	17.47	51.38	420.816	
завтрак № 2:							
Итого за завтрак № 2:		0					
о б е д:							
	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	6.872	6.72	11.464	133.8	87
	А З У	200	20.112	17.944	22.92	333.624	375
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.504		17.28	71.361	399
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					Пром.,
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Пром.,
Итого за о б е д:		630	27.488	24.664	51.664	538.785	
полдник:							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.48	4.88	9.07	102	400
	ПЕЧЕНЬЕ	45					10
Итого за полдник:		225	5.48	4.88	9.07	102	
у ж и н:							
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	2.67	2.34	14.31	89	394
	ЗРАЗЫ ТВОРОЖНЫЕ с курагой	180	24.156	13.404	59.16	494.4	241
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					Пром.,

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Пром.,
Итого за у ж и н:		430	26.826	15.744	73.47	583.4	
Итого за день:		1685	73.177	62.758	185.584	1645.001	
Неделя 1 День 2							
завтрак:							
	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4.32	4.94	20.549	143.856	233
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	0.069	0.023	11.315	45.715	107
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.67	3.19	15.82	107	397
Итого за завтрак:		400	8.059	8.153	47.684	296.571	
завтрак № 2:							
	Груши свежие	110	0.44	0.33	11.33	51.7	338
Итого за завтрак № 2:		110	0.44	0.33	11.33	51.7	
о б е д:							
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	1.14	3.21	8.28	66.81	86
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ	200	1.57	4.5	5.77	70	104
	Компот из чернослива	180	0.72	0.18	23.13	97.29	54-3хн-2020
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	150	4.035	4.32	25.08	155.475	249
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					Пром.,
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Пром.,
Итого за о б е д:		640	7.465	12.21	62.26	389.575	
полдник:							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.48	4.88	9.07	102	400
	Ватрушка с творогом	80	5.6	1.36	62.675	185.772	289 и 315
Итого за полдник:		260	11.08	6.24	71.745	287.772	
у ж и н:							
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.134	0.023	11.334	45.556	412
	МАКАРОННИК С МЯСОМ	200	19.923	13.034	37.045	345.556	292

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					Пром.,
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Пром.,
Итого за у ж и н:		450	20.057	13.057	48.379	391.112	
Итого за день:		1860	47.101	39.99	241.398	1416.73	
Неделя 1 День 3							
завтрак:							
	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	180	4.652	5.847	18.461	145.152	232
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ, ПОВИДЛОМ	55	2.49	3.03	27.56	156	109
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.511	2.169	12.924	81.504	395
Итого за завтрак:		415	9.653	11.046	58.945	382.656	
завтрак № 2:							
	СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	180					501
Итого за завтрак № 2:		180					
о б е д:							
	Салат из свеклы с чесноком	60	0.58	4.2	3.84	55.53	22
	Суп-лапша домашняя	200	8.16	17.84	44.48	355.2	162
	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	200	22.26	7.73	35.69	301	416
	Компот из кураги	180	0.223		15.296	62.087	239
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					Пром.,
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Пром.,
Итого за о б е д:		690	31.223	29.77	99.306	773.817	
полдник:							
	БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С КОЛБАСОЙ	80	18.414	14.6	41.854	362.147	8
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.48	4.88	9.07	102	400
Итого за полдник:		260	23.894	19.48	50.924	464.147	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
у ж и н:							
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3.06	17.68	18.19	242	210
	ЧАЙ С САХАРОМ	200					457
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					Пром.,
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Пром.,
Итого за у ж и н:		450	3.06	17.68	18.19	242	
Итого за день:		1995	67.83	77.976	227.365	1862.62	
Неделя 1 День 4							
завтрак:							
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6.84	6.498	27.225	194.4	6.4
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40	6.67	9.22	9.42	151.14	105
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.67	3.19	15.82	107	397
Итого за завтрак:		400	17.18	18.908	52.465	452.54	
завтрак № 2:							
	ЯБЛОКИ	110					2
Итого за завтрак № 2:		110					
о б е д:							
	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	5.503	5.347	0.889		125
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	12.96	10.56	8.824	182.4	290
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	1.777	3.675	8.138	83.946	441
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0.4	0.04	22.6	92.7	400
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	70	10.885	8.085	10.99	160.125	282
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					Пром.,
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Пром.,
Итого за о б е д:		670	31.525	27.707	51.441	519.171	
полдник:							
	Йогурт	180	5.06	6.38	8.18	112.52	Пром.,
	ПРЯНИКИ	40	12	11	148		Пром.,

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за полдник:		220	17.06	17.38	156.18	112.52	
у ж и н:							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком	180	27.837	20.601	32.4	279	223
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	2.67	2.34	14.31	89	394
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					Пром.,
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Пром.,
Итого за у ж и н:		430	30.507	22.941	46.71	368	
Итого за день:		1830	96.272	86.936	306.796	1452.231	
Неделя 1 День 5							
завтрак:							
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4.479	4.695	22.493	150.624	227
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	0.069	0.023	11.315	45.715	107
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.511	2.169	12.924	81.504	395
Итого за завтрак:		400	7.059	6.887	46.732	277.843	
завтрак № 2:							
Итого за завтрак № 2:		0					
о б е д:							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (фасоль)	180	3.77	4.038	10.577	103.265	159
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	0.8	2.76	2.96	39.96	352
	КОМПОТ С ВМОРЖ. ВИШНИ	180					486
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ по-кунцевски	70	12.047	8.12	9.688	160.02	409
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					Пром.,
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Пром.,

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	СОУС СМЕТАННЫЙ	15	0.21	0.743	0.878	11.115	372
Итого за обед:		645	16.827	15.661	24.103	314.36	
полдник:							
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.61	0.25	18.67	79	417
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	5.267	5.414	36.32	214.667	467
Итого за полдник:		260	5.877	5.664	54.99	293.667	
ужин:							
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.134	0.023	11.334	45.556	412
	КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ, запеченные под соусом сметанным с луком	150	1.725	3.967	4.2	75.525	224
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					Пром.,
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Пром.,
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0.78	2.58	2.58	36	50
Итого за ужин:		460	2.639	6.57	18.114	157.081	
Итого за день:		1765	32.402	34.782	143.939	1042.951	
Неделя 2 День 1							
завтрак:							
	Каша из смеси трех круп, жидкая (пшено, гречка, овсянка)	180					Из таблицы (с184)
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	7.504	10.373	10.598	170.033	105
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.511	2.169	12.924	81.504	395
Итого за завтрак:		405	10.015	12.542	23.522	251.537	
завтрак № 2:							
Итого за завтрак № 2:		0					
обед:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	СУП "ХАРЧО" (с мясом)	200	3.93	4.9	16.84	120.88	101
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.15	5.7	12.75	117.3	336
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.504		17.28	71.361	399
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	70	10.885	8.085	10.99	160.125	282
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					Пром.,
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Пром.,
Итого за о б е д:		650	18.469	18.685	57.86	469.666	
полдник:							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.48	4.88	9.07	102	400
	Зефир	45					пром
Итого за полдник:		225	5.48	4.88	9.07	102	
у ж и н:							
	вареники ленивые отварные с маслом	180	25.828	18.918	26.664	379.742	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200					457
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					Пром.,
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Пром.,
Итого за у ж и н:		420	25.828	18.918	26.664	379.742	
Итого за день:		1700	59.792	55.025	117.116	1202.945	
Неделя 2 День 2							
завтрак:							
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	7.504	10.373	10.598	170.033	105
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2.403	2.106	12.879	80.1	394
	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	3.932	4.464	18.591	130.32	230
Итого за завтрак:		405	13.839	16.943	42.068	380.453	
завтрак № 2:							
Итого за завтрак № 2:		0					
о б е д:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6.08	7.2	11.52	154.96	39
	РИС ОТВАРНОЙ	150	15.42	12.41	3.96	189	315
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					Пром.,
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Пром.,
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70					349
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0.396	0.018	24.992	101.7	394
Итого за обед:		650	21.896	19.628	40.472	445.66	
полдник:							
	Йогурт	180	5.06	6.38	8.18	112.52	Пром.,
	Шанежка наливная	80	5.44	5.046	37.024	215.296	457
Итого за полдник:		260	10.5	11.426	45.204	327.816	
ужин:							
	Капуста тушеная с мясом	200	3.13	5.56	14.38	120	132
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.134	0.023	11.334	45.556	412
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					Пром.,
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Пром.,
Итого за ужин:		440	3.264	5.583	25.714	165.556	
Итого за день:		1755	49.499	53.58	153.458	1319.485	
Неделя 2 День 3							
завтрак:							
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	7.504	10.373	10.598	170.033	105
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.67	3.19	15.82	107	397
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5.148	4.554	16.956	129.42	140
Итого за завтрак:		405	16.322	18.117	43.374	406.453	
завтрак № 2:							
Итого за завтрак № 2:		0					
обед:							
	СВЕКОЛЬНИК	200	1.742	3.528	9.676	92.62	145

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2.275	5.668	9.607	112.242	442
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	0.225	0.189	22.815	93.87	523
	Компот из кураги	180	0.223		15.296	62.087	239
	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	80	6.92	5.387	2.72	68.794	415
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					Пром.,
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Пром.,
Итого за о б е д:		820	11.385	14.772	60.114	429.613	
полдник:							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.48	4.88	9.07	102	400
	Пирожки печенные с рыбными консервами	80					557
Итого за полдник:		260	5.48	4.88	9.07	102	
у ж и н:							
	ЧАЙ С САХАРОМ	200					457
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					Пром.,
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Пром.,
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15.273	23.455	2.073	144.382	311
	ГОРОХ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	40	1		2	12	
Итого за у ж и н:		430	16.273	23.455	4.073	156.382	
Итого за день:		1915	49.46	61.224	116.631	1094.448	
Неделя 2 День 4							
завтрак:							
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	0.069	0.023	11.315	45.715	107
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.511	2.169	12.924	81.504	395
	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	3.86	4.666	21.903	145.008	231
Итого за завтрак:		400	6.44	6.858	46.142	272.227	
завтрак № 2:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за завтрак № 2:		0					
о б е д:							
	Салат «Степной» из разных овощей	80	1.2	4.08	7.064	57.336	25
	РАССОЛЬНИК «ЛЕНИНГРАДСКИЙ»	200	2.128	2.528	10.128	73.6	80
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0.4	0.04	22.6	92.7	400
	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ ПАРОВОЕ	100	20.8	19.28	1.67	263.4	397
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					Пром.,
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Пром.,
Итого за о б е д:		610	24.528	25.928	41.462	487.036	
полдник:							
	Йогурт	180	5.06	6.38	8.18	112.52	Пром.,
	ПРЯНИКИ	40	12	11	148		Пром.,
Итого за полдник:		220	17.06	17.38	156.18	112.52	
у ж и н:							
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.134	0.023	11.334	45.556	412
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					Пром.,
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Пром.,
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЦАМИ	200	8.512	4.278	2.445	82.223	267
Итого за у ж и н:		440	8.646	4.301	13.779	127.779	
Итого за день:		1670	56.674	54.467	257.563	999.562	
Неделя 2 День 5							
завтрак:							
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4.479	4.695	22.493	150.624	227
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ, ПОВИДЛОМ	50	2.264	2.755	25.055	141.819	109
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.67	3.19	15.82	107	397
Итого за завтрак:		410	10.413	10.64	63.368	399.443	
завтрак № 2:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за завтрак № 2:		0					
о б е д:							
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ	200	39.57	29.08	54.92	640	57
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	1.777	3.675	8.138	83.946	441
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					Пром.,
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Пром.,
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	80	11.12	8.792	3.2	145.8	246
	КОМПОТ ИЗ СВ\МОРОЖ. ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	180	0.1	0.1	11.1	46	486
Итого за о б е д:		640	52.567	41.647	77.358	915.746	
полдник:							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.48	4.88	9.07	102	400
	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	80	9.9	11.1	25.8	242	536
Итого за полдник:		260	15.38	15.98	34.87	344	
у ж и н:							
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0.554	0.787	1.894	22.347	326
	ЧАЙ С САХАРОМ	200					457
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	16.853	6.855	18.548	203.25	67
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					Пром.,
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Пром.,
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0.78	2.58	2.58	36	50
Итого за у ж и н:		470	18.187	10.222	23.022	261.597	
Итого за день:		1780	96.547	78.489	198.618	1920.786	
Среднее значение за период:		1795.5	62.876	60.523	194.847	1395.676	