

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	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9,225	7,5	26,925	212,25	259
	Батон с маслом сливочным	30	1,21	11,3	7,24	135,46	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Итого за завтрак	380	10,635	18,9	43,465	385,71	
завтрак № 2	Сок фруктовый	180	0,396	0,18	8,076	34,32	501
	Итого за завтрак № 2	180	0,396	0,18	8,076	34,32	
о б е д	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	1,832	3,568	7,936	80,408	87
	Печень говяжья ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	12,56	11,578	4,026	170,575	408
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,5	5,76	9,825	173,55	202
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
	Хлеб бородинский	25	1,725	0,325	10,225	52	5
	Итого за о б е д	685	24,951	21,625	69,266	642,993	
полдник	Кисель с витаминами	180	0	0	24	95	
	Пряники	40	2,2	2	30	143,6	10
	Итого за полдник	220	2,2	2	54	238,6	
ужин	Горошек зеленый консервированный	60	1,878	0,12	3,822	23,88	329
	Омлет натуральный	180	14,4	22,115	1,955	136,132	311
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457

Применение № 1  
к пр. № 62 от 09.10.2023г.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищ. — е вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
	Итого за ужин	460	19,212	22,629	32,231	280,472	
Итого за день		1925	57,394	65,334	207,038	1582,095	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	27,3	31	129,1	905	230
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Бутерброд с маслом	25	1,6	11	10	146	69
	Итого за завтрак	425	31,7	44,5	152,7	1139	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	180	0,396	0,18	8,076	34,32	501
	Фрукты свежие (яблоко)	100	1,507	0,507	19	94,507	338
	Итого за завтрак № 2	280	1,903	0,687	27,076	128,827	
о б е д							
	Суп с рыбными консервами	200	7	9	10,78	153,2	123
	Пюре картофельное	150	2,05	4,24	9,39	96,86	441
	Тефтели мясные с рисом	90	13,253	14,524	16,763	250,875	286
	Соус томатный	30	0,33	0,975	1,365	15,69	419
	Компот из кураги	200	0,434	0,012	27,767	113	376
	Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
	Хлеб бородинский	25	1,725	0,325	10,225	52	5
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Итого за о б е д	755	32,626	33,97	93,744	827,085	
олдник							
	Молоко кипяченое	200	6,089	5,423	10,078	113,334	400
	Печенье	40	3	6,8	27,2	184	10
	Итого за полдник	240	9,089	12,223	37,278	297,334	
ж и н							
	Напиток из плодов шиповника	200	0,678	0,278	20,745	87,778	417
	Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
	Молоко цельное стуженное с	10	0,794	0,994	6,534	38,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>сахаром (1-3 ГОДА)</b>						
	Запеканка из творога	200	42,134	12,267	33,734	413,334	279
	Итого за ужин	430	46,34	13,833	78,167	622,072	
	Итого за день	2130	121,658	105,213	388,965	3014,318	
Неделя 1							
День 3							
завтрак							
	Каша кукурузная молочная жидкая	200	26,8	32,4	152,1	1007	231
	Батон с маслом сливочным	30	1,21	11,3	7,24	135,46	
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	7
	Итого за завтрак	440	33,63	49,55	173,14	1272,46	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	180	0,396	0,18	8,076	34,32	501
	Фрукты свежие (Банан)	100	1,507	0,507	19	94,507	338
	Итого за завтрак № 2	280	1,903	0,687	27,076	128,827	
обед							
	Суп овощной	200	12,96	10,56	8,824	182,4	290
	Плов из птицы	200	21,2	7,362	33,991	286,667	304
	Напиток клюквенный	200	0,1	0,04	9,9	41	497
	Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
	Хлеб бородинский	25	1,725	0,325	10,225	52	5
	Итого за обед	645	38,719	18,581	80,094	644,527	
полдник							
	Кефир	200	7,6	1,8	9	82	
	Коржик молочный	40	2,8	4,9	24,8	154	547
	Итого за полдник	240	10,4	6,7	33,8	236	
ужин							
	Вигус	200	21,5	21,6	5	300	329
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
	Итого за ужин	420	24,434	21,994	31,454	420,46	
Итого за день		2025	109,086	97,512	345,564	2702,274	
Неделя 1							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			белки	жиры			углеводы	
День 4 завтрак	Каша "Дружба"	200	26,2	33,4	138,1	558	226	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	
	Бутерброд с маслом	25	1,6	11	10	146	69	
	Итого за завтрак	425	30,6	46,9	161,7	1192		
завтрак № 2	Сек фруктовый	180	0,396	0,18	8,076	34,32	501	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	1,507	0,507	19	94,507	338	
	Итого за завтрак № 2	280	1,903	0,687	27,076	128,827		
о б е д	Свекольник	200	7,496	9,048	53,232	390,4	83	
	Котлета рыбная Любительская	80	8,25	2,69	6,68	84	256	
	Пюре картофельное	150	2,05	4,24	9,39	96,86	441	
	Соус сметанный	30	0,42	1,485	1,755	22,23	372	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495	
	Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1	
	Хлеб бородинский	25	1,725	0,325	10,225	52	5	
	Итого за обед	705	23,275	18,182	118,536	811,95		
	полдник	Молоко кипяченое	200	6,089	5,423	10,078	113,334	400
		Пряники	40	2,2	2	30	143,6	10
Итого за полдник		240	8,289	7,423	40,078	256,934		
У ж и н	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	412	
	Королевская вагрушка	200	42,134	12,267	33,734	173,334	3	
	Итого за ужин	400	42,254	12,287	43,934	214,334		
	Итого за день	2050	106,521	85,479	391,324	2604,045		
Неделя 1 День 5 завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	31,1	32,9	156,2	1046	227	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Батон с маслом сливочным</b>	30	1,21	11,3	7,24	135,46	
	<b>Какао с молоком</b>	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	<b>Сыр порциями</b>	10	2,32	2,95	0	36	7
	<b>Итого за завтрак</b>	440	37,93	50,05	177,24	1311,46	
завтрак № 2							
	<b>Сок фруктовый</b>	180	0,396	0,18	8,076	34,32	501
	<b>Фрукты свежие (Банан)</b>	100	1,507	0,507	19	94,507	338
	<b>Итого за завтрак № 2</b>	280	1,903	0,687	27,076	128,827	
о б е д							
	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	200	1,44	3,536	5,72	60,504	95
	<b>Котлеты, биточки или шницели из птицы</b>	80	12,343	7,658	7,086	146,286	372
	<b>Соус сметанный</b>	30	0,42	1,485	1,755	22,23	372
	<b>Рис припущенный</b>	150	3,495	5,4	28,515	176,7	386
	<b>Компот ягодный</b>	200	0,1	0,1	11,1	46	486
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
	<b>Хлеб бородинский</b>	25	1,725	0,325	10,225	52	5
	<b>Итого за обед</b>	705	22,257	18,798	81,555	586,18	
полдник							
	<b>Снежок</b>	200	5,6	5	22	156	
	<b>Пирог с картофелем</b>	60	2,73	3,96	11,79	99,67	142(3)
	<b>Итого за полдник</b>	260	8,33	8,96	33,79	255,67	
ужин							
	<b>Рыба (кета) тушенная с овощами</b>	150	12,258	8,604	5,786	149,636	267
	<b>Чай с молоком</b>	200	3,56	3,12	19,08	118,667	394
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
	<b>Итого за ужин</b>	370	18,552	12,018	42,02	350,763	
	<b>Итого за день</b>	2055	88,972	90,513	361,681	2632,9	
Неделя 2							
День 1							
завтрак	<b>Макаронные изделия отварные с сыром</b>	150	9,225	7,5	26,925	212,25	259

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пища			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Бутерброд с маслом</b>	25	1,6	11	10	146	69
	<b>Какао с молоком ступенным</b>	200	3,2	3,6	19,2	122	463
	Итого за завтрак	375	14,025	22,1	56,125	480,25	
завтрак № 2							
	<b>Сок фруктовый</b>	180	0,396	0,18	8,076	34,32	501
	<b>Фрукты свежие (яблоко)</b>	100	1,507	0,507	19	94,507	338
	Итого за завтрак № 2	280	1,903	0,687	27,076	128,827	
о б е д							
	<b>Суп картофельный с бобовыми (Горох)</b>	200	1,832	3,568	7,936	80,408	87
	<b>Бефстроганов из отварной говядины</b>	90	23,063	23,063	3,488	313,875	326
	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	150	5,5	5,76	9,825	173,55	202
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
	<b>Хлеб бородинский</b>	25	1,725	0,325	10,225	52	5
	Итого за о б е д	685	35,454	33,11	68,728	786,293	
полдник							
	<b>Кисель с витаминами</b>	180	0	0	24	95	
	<b>Сдоба обыкновенная</b>	60	4,35	3	36,78	193,52	436
	Итого за полдник	240	4,35	3	60,78	288,52	
У ж и н							
	<b>Рыба (минтай)</b>	150	12,258	8,604	5,786	149,636	267
	<b>Тушеная с овощами</b>	200	0,12	0,02	10,2	41	412
	<b>Чай с лимоном</b>	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
	<b>Хлеб пшеничный</b>	370	15,112	8,918	33,14	273,096	
	Итого за У ж и н	1950	70,844	67,815	245,849	1956,986	
Итого за день							
Неделя 2							
День 2							
завтрак	<b>Батон с маслом сливочным</b>	30	1,21	11,3	7,24	135,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6	6,867	28,54	200	233
	Итого за завтрак	430	10,01	20,667	49,38	423,46	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	180	0,396	0,18	8,076	34,32	501
	Фрукты свежие (Банан)	100	1,507	0,507	19	94,507	338
	Итого за завтрак № 2	280	1,903	0,687	27,076	128,827	
обед							
	Рассольник "Ленинградский"	200	2,128	2,528	10,128	73,6	80
	Пюре картофельное	130	1,777	3,675	8,138	83,946	441
	Бигус	100	10,75	10,8	2,5	150	329
	Кисель из брусники	200	0,2	0,2	22	90	479
	Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
	Хлеб бородинский	25	1,725	0,325	10,225	52	5
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Итого за обед	715	24,414	22,422	70,445	595,006	
полдник							
	Молоко кипяченое	200	6,089	5,423	10,078	113,334	400
	Печенье	40	3	6,8	27,2	184	10
	Итого за полдник	240	9,089	12,223	37,278	297,334	
ужин							
	Запеканка из печени с рисом	200	23,892	7,784	21,946	252,973	355
	Соус сметанный	30	0,42	1,485	1,755	22,23	372
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Итого за ужин	430	24,512	9,369	33,001	313,203	
	Итого за день	2095	69,928	65,368	217,18	1757,83	
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая	200	27,7	34,4	163,1	1073	234
	Чай с молоком	200	3,56	3,12	19,08	118,667	394
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Бутерброд с маслом</b>	25	1,6	11	10	146	69
завтрак № 2	Итого за завтрак	435	35,18	51,47	192,18	1373,667	
	<b>Сок фруктовый</b>	180	0,396	0,18	8,076	34,32	501
	<b>Фрукты свежие (яблоко)</b>	100	1,507	0,507	19	94,507	338
о б е д	Итого за завтрак № 2	280	1,903	0,687	27,076	128,827	
	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ</b>	200	1,672	2,688	9,704	69,8	85
	<b>Птица (курица) отварная</b>	80	20,748	20,976	0	232,47	354
	<b>Рагу овощное</b>	200	2,96	10,16	24,64	202,134	95
	<b>Компот из кураги</b>	200	0,434	0,012	27,767	113	376
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
	<b>Хлеб бородинский</b>	25	1,725	0,325	10,225	52	5
полдник	Итого за о б е д	725	30,273	34,455	89,49	751,864	
	<b>Кефир</b>	200	7,6	1,8	9	82	
	<b>Коржик молочный</b>	40	2,8	4,9	24,8	154	547
ужин	Итого за полдник	240	10,4	6,7	33,8	236	
	<b>Кукуруза консервированная</b>	60	4,68	3,24	8,46	81	
	<b>Чай с лимоном</b>	200	0,12	0,02	10,2	41	412
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
	<b>Омлет сметанный</b>	180	20,52	19,08	10,98	297	278
Итого за день	Итого за у ж и н	460	28,054	22,634	46,794	501,46	
Неделя 2	Итого за день	2140	105,81	115,946	389,34	2991,818	
День 4							
завтрак							
	<b>Каша ячневая вязкая</b>	200	7,54	6,94	33,4	226,4	220
	<b>Батон с маслом сливочным</b>	30	1,21	11,3	7,24	135,46	
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	200	2,8	2,5	13,6	88	465



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак № 2	Итого за завтрак	430	11,55	20,74	54,24	449,86	
	Сок фруктовый	180	0,396	0,18	8,076	34,32	501
	Фрукты свежие (Банан)	100	1,507	0,507	19	94,507	338
	Итого за завтрак № 2	280	1,903	0,687	27,076	128,827	
обед	Свекла отварная	40	0	0	0	0	
	Щи из свежей капусты и картофеля	200	1,256	3,6	4,616	56	104
	Рыба (кета) тушеная с овощами	110	8,989	6,31	4,243	109,733	267
	Пюре картофельное	150	2,05	4,24	9,39	96,86	441
	Компот из свежих яблок и апельсин	200	0,43	0,18	27,84	114,66	401
	Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
	Хлеб бородинский	25	1,725	0,325	10,225	52	5
	Итого за обед	745	17,184	14,949	73,468	511,713	
полдник	Бифилин	200	0	0	0	0	
	Пряники	40	2,2	2	30	143,6	10
	Итого за полдник	240	2,2	2	30	143,6	
ужин	Чай с молоком	200	3,56	3,12	19,08	118,667	394
	Молоко цельное стущенное с сахаром (3-7лет)	20	1,343	1,6	10,629	62,858	
	Запеканка из творога	200	42,134	12,267	33,734	413,334	279
	Итого за ужин	420	47,037	16,987	63,443	594,859	
	Итого за день	2115	79,874	55,363	248,227	1828,859	
Неделя 2 День 5 завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	7,867	7,2	22,667	189,6	101
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Бутерброд с маслом</b>	25	1,6	11	10	146	69
завтрак № 2	Итого за завтрак	435	15,087	24,05	46,467	465,6	
	<b>Сок фруктовый</b>	180	0,396	0,18	8,076	34,32	501
	<b>Фрукты свежие (яблоко)</b>	100	1,507	0,507	19	94,507	338
о б е д	Итого за завтрак № 2	280	1,903	0,687	27,076	128,827	
	<b>Суп-харчо</b>	200	3,72	3,8	8	81,4	109
	<b>Тефтели мясные с рисом</b>	90	13,253	14,524	16,763	250,875	286
	<b>Капуста тушеная</b>	150	3,3	5,1	12,15	108	380
	<b>Компот из свежемороженых ягод</b>	200	0,134	0,054	11,614	46,294	123
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
	<b>Хлеб бородинский</b>	25	1,725	0,325	10,225	52	5
полдник	Итого за о б е д	685	24,866	24,097	75,906	621,029	
	<b>Батон с повидлом</b>	60	1,787	0,334	18,574	79,747	
	<b>Йогурт</b>	200	10	6,4	17	174	536
у ж и н	Итого за полдник	260	11,787	6,734	35,574	253,747	
	<b>Жаркое домашнему</b>	220	22,4	23,5	14	357	328
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
Итого за день	Итого за у ж и н	440	25,334	23,894	40,454	477,46	
Среднее значение за период:		2100	78,977	79,462	225,477	1946,663	
		2058,5	88,887	82,801	302,065	2301,779	