

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕЕМЫХ БЛЮД

10,5 часов ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	5,745	5,265	25,5	165,5	199
День 1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,822	12,226	84,69	414
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	54	5,61	6,937	19,56	165,88	3
Итого за завтрак		454	14,525	15,024	57,286	416,07	
2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	75	0,3	0,3	7,35	35,25	386
Итого за 2 завтрак		75	0,3	0,3	7,35	35,25	
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННО	30	0,224	0,028	0,84	4,2	16
	СУП ГОРОХОВЫЙ	200	4,651	6,751	16,321	140,31	140
	ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ	200	14,32	14,355	24,56	272,51	148
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,308	0,014	16,24	62,26	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,442	0,444	12,65	61,05	
Итого за обед		667	23,565	21,792	80,371	588,73	
Полдник	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ИЗЮМОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160	25,01	17,47	48,86	452,46	366
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4,8	3,75	16,95	121,5	420
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,36	14,98	83,4	10,10, 12
Итого за полдник	Итого за прием пищи:	330	31,31	23,58	80,79	657,36	
Итого за 1 день			69,7	60,7	225,8	1697,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МОЛОКОМ	200	5,93	4,77	22,346	155,32	199
День 2	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,18	0,046	8,042	31,29	264
Завтрак	РОЖКИ ОБСЫПНЫЕ С МАСЛОМ	35	2,515	7,755	15,19	140,9	1
Итого за завтрак		435	8,625	12,571	45,578	327,51	
2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	75	0,3	0,3	7,35	35,25	386
Итого за 2 завтрак		75	0,3	0,3	7,35	35,25	
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННО	20	0,144	0,018	0,54	2,7	16
	СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,545	6,79	10,98	113,08	140
	АЗУ	180	13,28	11,65	25,1	252,42	148
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,45	0	15,9	66,0	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,81	0,1	4,88	24,2	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,442	0,444	12,65	61,05	
Итого за обед		597	19,671	19,002	70,05	519,45	
Полдник	СУП РЫБНЫЙ	200	9,51	8,05	11,39	153,42	90
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,09	0,072	9,05	34,97	414
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
	КОНФЕТА ШОКОЛАДНАЯ	20	0,8	7,9	10,84	113,8	10,10, 12
Итого за полдник	Итого за прием пищи:	420	12,02	16,222	41,04	350,59	
Итого за 2 день			40,62	48,1	164,02	1232,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНАМИ	180	5,485	4,49	22,038	149,53	199
День 3	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,16	2,76	12,17	83,79	416
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	34	3,99	6,74	9,8	117,48	3
Итого за завтрак		394	12,635	13,99	44,01	350,8	
2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	75	0,3	0,3	7,35	35,25	386
Итого за 2 завтрак		75	0,3	0,3	7,35	35,25	
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННО	30	0,224	0,028	0,84	4,2	16
	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	200	3,1	5,86	13,2	112,74	140
	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	16,78	15,07	15,16	264,41	306
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,07	5,32	21,36	141,0	339
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,264	0,012	13,074	50,16	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,81	0,1	4,88	24,2	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,442	0,444	12,65	61,05	
Итого за обед		657	26,69	26,834	81,16	657,76	
Полдник	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	25	3,17	2,73	0,175	39,25	237
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВ.	60	0,72	4,2	4,44	58,2	
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С ПОВИДЛОМ	80	8,72	6,96	47,65	292,73	120
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,05	6,05	23,81	264
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
Итого за полдник		365	14,41	14,14	68,075	462,39	
Итого за 3 день			54,04	55,26	200,6	1506,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,41	5,73	27,95	183,6	199
День 4	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,09	0,072	9,05	34,97	414
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,455	4,425	14,68	110,0	1
Итого за завтрак		415	8,955	10,227	51,68	328,57	
2 завтрак	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4,8	3,75	16,95	121,5	420
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,36	14,98	83,4	10,10,12
Итого за 2 завтрак		170	6,3	6,11	31,93	204,9	
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННО	20	0,144	0,018	0,54	2,7	16
	СУП РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	2,7	7,9	15,74	139,83	131
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУРИЦЫ	110	15,77	14,7	4,18	213,74	106
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	6,26	3,14	41,84	224,64	516
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0,16	0,156	11,8	48,25	395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,81	0,1	4,88	24,2	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,442	0,444	12,65	61,05	
Итого за обед		657	28,286	26,458	91,63	714,41	
Полдник	СУБПРОДУКТЫ ТУШЕННЫЕ С ОВОЩАМИ	90	13,67	5,78	1,9	113,74	116
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	90	2,5	3,55	16,27	103,64	339
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,45	0	15,9	66,0	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
Итого за полдник		350	18,24	9,53	43,83	331,78	
Итого за 4 день			61,78	52,32	219,07	1579,66	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,22	4,99	26,44	172,32	199
День 5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,89	2,572	11,76	79,49	414
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	3,26	4,525	19,56	134,2	1
Итого за завтрак		425	12,37	12,087	57,76	386,01	
2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	75	0,3	0,3	7,35	35,25	386
Итого за 2 завтрак		75	0,3	0,3	7,35	35,25	
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННО	20	0,144	0,018	0,54	2,7	16
	СУП «ЛАПША ДОМАШНЯЯ» СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,59	8,42	24,48	196,86	87
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ	200	16,01	15,63	20,6	272,4	214
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,45	0	15,9	66,0	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,442	0,444	12,65	61,05	
Итого за обед		627	26,256	24,712	83,93	647,41	
Полдник	СЫРНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	24,18	19,8	44,33	453,16	82
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4,8	3,75	16,95	121,5	420
Итого за полдник		300	28,98	23,55	61,28	574,66	
Итого за 5 день			67,9	60,6	210,32	1643,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	200	5,485	4,49	23,04	153,27	199
День 1	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,163	2,76	11,168	80,05	416
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	54	5,61	6,94	19,56	165,88	3
Итого за завтрак		454	14,258	14,19	53,768	399,2	
2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	75	0,3	0,3	7,35	35,25	386
Итого за 2 завтрак		75	0,3	0,3	7,35	35,25	
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННО	20	0,144	0,018	0,54	2,7	16
	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И СО СМЕТАНОЙ	200	2,47	6,9	12,3	115,12	140
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ СУБПРОДУКТОВ СО СМЕТАНОЙ	100	13,98	7,21	2,9	132,42	116
	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	130	4,62	3,82	24,83	156,32	26
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	180	0	0	6,99	62,92	102
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,442	0,444	12,65	61,05	
Итого за обед		687	25,276	18,592	69,97	578,93	
Полдник	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170	25,51	18,29	50,4	437,22	366
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4,8	3,75	16,95	121,5	420
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	3,54	22,47	125,1	10,10, 12
Итого за полдник		350	32,56	25,58	89,82	683,82	
Итого за 1 день			72,39	58,66	220,91	1697,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	200	6,7	5,23	25,35	169,9	199
День 4	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,45	3,07	12,7	89,89	414
Завтрак	РОЖКИ ОБСЫПНЫЕ С МАСЛОМ	35	2,515	7,755	15,19	140,9	1
Итого за завтрак		435	12,665	16,055	53,24	400,69	
2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	75	0,3	0,3	7,35	35,25	386
Итого за 2 завтрак		75	0,3	0,3	7,35	35,25	
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННО	30	0,224	0,028	0,84	4,2	16
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	200	1,83	7,37	9,44	109,4	87
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	12,5	13,36	23,73	259,44	436
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,33	0,015	16,83	64,57	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,81	0,1	4,88	24,2	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,442	0,444	12,65	61,05	
Итого за обед		657	18,136	21,317	68,37	522,86	
Полдник	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	50	6,35	5,45	0,35	78,5	237
	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	180	3,81	4,18	24,14	137,9	536
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,67	0,025	7,29	28,06	269
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
	КОНФЕТА ШОКОЛАДНАЯ	20	0,8	7,9	10,84	113,8	10,10,12
Итого за полдник		450	13,25	17,755	52,38	406,66	
Итого за 2 день			44,35	55,43	181,34	1365,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	180	4,7	3,97	27,26	160,43	199
День 3	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,29	3,82	14,11	105,49	414
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	46	4,54	6,57	14,68	138,16	3
Итого за завтрак		426	13,53	14,36	56,05	404,08	
2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	75	0,3	0,3	7,35	35,25	386
Итого за 2 завтрак		75	0,3	0,3	7,35	35,25	
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННО	20	0,144	0,018	0,54	2,7	16
	СУП «КРЕСТЬЯНСКИЙ» С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ	180	2,94	6,36	17,8	138,1	131
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	110	21,38	11,38	14,0	245,06	306
	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	140	1,94	4,6	11,18	91,0	536
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	180	0	0	7,0	62,92	102
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,442	0,444	12,65	61,05	
Итого за обед		687	30,466	23,0	72,93	649,23	
Полдник	БУЛОЧКА «ВЕСНУШКА»	70	9,36	8,23	59,0	348,9	120
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5,2	4,5	7,56	97,2	420
Итого за полдник		250	14,56	12,73	66,56	446,1	
Итого за 3 день			59,46	50,4	202,89	1534,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,26	4,78	27,71	173,52	199
День 2	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,18	0,046	6,05	23,81	264
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	43	4,54	6,57	14,68	138,16	3
Итого за завтрак		443	10,98	11,396	48,44	335,49	
2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	75	0,3	0,3	7,35	35,25	386
Итого за 2 завтрак		75	0,3	0,3	7,35	35,25	
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННО	30	0,224	0,028	0,84	4,2	16
	СУП С КЛЁЦКАМИ И СО СМЕТАНОЙ	200	5,09	9,48	21,5	191,85	87
	«ЁЖИКИ» В СМЕТАНО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	80	14,72	12,3	15,71	230,2	339
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,27	5,36	23,17	149,0	251
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,45	0	15,9	66,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,81	0,1	4,88	24,2	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,442	0,444	12,65	61,05	
Итого за обед		637	27,01	27,712	94,65	726,5	
Полдник	ОМЛЕТ	60	14,37	13,39	7,64	214,28	237
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВ.	60	0,72	4,2	4,44	58,2	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,21	0,053	6,14	24,3	269
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
	КОНФЕТА ШОКОЛАДНАЯ	25	1,0	9,88	13,6	142,3	10,10, 12
Итого за полдник		345	17,92	27,723	41,58	487,48	
Итого за 4 день			56,2	67,13	192,02	1584,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША «ДРУЖБА» НА МОЛОКЕ	200	6,96	5,4	30,35	193,52	331
День 5	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,56	4,01	13,52	106,05	416
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,455	4,425	14,68	110,0	1
Итого за завтрак		415	13,98	13,835	58,55	409,57	
2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	75	0,3	0,3	7,35	35,25	386
Итого за 2 завтрак		75	0,3	0,3	7,35	35,25	
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННО	20	0,144	0,018	0,54	2,7	16
	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И СО СМЕТАНОЙ	200	2,24	6,84	11,17	110,0	140
	ПЛОВ С МЯСОМ КУРИЦЫ	200	13,42	12,9	35,75	308,33	321
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,16	0,156	11,8	48,25	395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,81	0,1	4,88	24,2	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,442	0,444	12,65	61,05	
Итого за обед		647	19,216	20,46	76,79	554,53	
Полдник	УХА	180	9,38	9,77	10,43	164,76	90
	Сок фруктовый	150	0,45	0	15,9	66,0	418
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
Итого за полдник		350	11,45	9,97	36,09	279,16	
Итого за 5день			44,94	44,56	178,78	1278,5	
Среднее значение за 10 дней			57,14	55,3	218,2	1512,0	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период от калорийности			14,87%	32,3%	56,8%		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Возрастная категория 3-7 лет 10,5 ч	422	100	691	252