

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3-7 лет (Дети свыше 3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак							
	Каша вязкая ячневая	180	3,763	3,6	24,258	144	168
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	40	4,45	5,63	12,93	120	3
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102	396
	Итого за завтрак	400	10,863	11,02	56,018	366	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	100	0,5	0,056	10,1	42,223	399
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,056	10,1	42,223	
о б е д							
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	180	1,253	3,518	6,108	61,02	67
	Гуляш из отварного мяса	100	12,894	10,188	3,275	156,25	277
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,8	2,94	23,02	137,61	205
	Кисель из облепихи	180	0,18	0,09	11,07	45,72	54-12хн-2020
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	6/н
	Хлеб ржаной Украинский	20	1,32	0,24	7,92	39,12	8
	Итого за о б е д	635	22,422	17,226	63,468	498,887	
полдник							
	Пирог с повидлом	70	0,433	0,226	3,873	19,25	459
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Итого за полдник	250	5,913	5,106	12,943	121,25	
у ж и н							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Огурцы консервированные	30	0,24	0,03	0,51	3,3	149
	Запеканка овощная	150	5,1	7,8	19,35	168	200
	Соус сметанный	20	0,282	1	1,134	14,82	354
	Чай с сахаром	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	6/н
	Хлеб ржаной Украинский	25	1,65	0,3	9,9	48,9	8
	Итого за у ж и н	450	9,314	9,403	54,069	338,632	
Итого за день		1835	49,012	42,811	196,598	1366,992	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	Крупеник	150	15,45	15,15	34,2	335,25	200
	Соус шоколадный	20	1,098	1,068	8,448	47,8	443
	Бутерброд с маслом	30	1,84	5,67	10,89	102	1
	Чай с молоком	200	2,967	2,6	15,9	98,889	394
	Итого за завтрак	400	21,355	24,488	69,438	583,939	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	100	0,5	0,056	10,1	42,223	399
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,056	10,1	42,223	
о б е д							
	Свекольник с мясом со сметаной	180	1,476	3,42	7,722	67,5	98
	Сердце в соусе	120	11,424	6,912	6,24	132,48	362
	Каша рассыпчатая рисовая	130	3,133	2,753	32,697	168,049	165
	Компот из черноплодной рябины	180	0,24	0,12	6,96	29,52	54-10хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	6/н
	Хлеб ржаной Бородинский	20	1,32	0,24	7,92	39,12	9
	Итого за о б е д	655	19,568	13,695	73,614	495,836	
полдник							
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90	401
	Пряники	35	2,07	0	26,26	128,1	608
	Бананы	35	0,525	0,175	7,35	33,25	368
	Итого за полдник	250	7,815	4,675	40,81	251,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
у ж и н							
	Салат из овощей с морской капустой	50	0,932	2,646	5,416	49,2	48
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	150	10,063	2,688	11,063	109,375	313
	Чай с лимоном	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	б/н
	Хлеб ржаной Бородинский	25	1,65	0,3	9,9	48,9	9
	Итого за у ж и н	450	14,698	5,896	46,343	298,865	
Итого за день		1855	63,936	48,81	240,305	1672,213	
Неделя 1							
День 3							
завтрак							
	Каша "Янтарная"	180	7,326	8,712	35,01	245,7	180
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	40	4,45	5,63	12,93	120	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Итого за завтрак	400	15,446	17,532	63,76	472,7	
завтрак № 2							
	Киви свежие	100	0,8	0,4	8,1	47	118
	Итого за завтрак № 2	100	0,8	0,4	8,1	47	
о б е д							
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	180	1,935	2,043	12,343	75,42	82
	Котлеты рубленые из говядины	70	10,43	7,7	10,185	151,375	282
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	130	2,046	6,145	9,256	100,534	134
	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,018	24,992	101,7	376
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	б/н
	Хлеб ржаной Украинский	20	1,32	0,24	7,92	39,12	8
	Итого за о б е д	605	18,102	16,396	76,771	527,316	
полдник							
	Булочка российская	70	4,784	4,9	33,25	196	544

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398
	Итого за полдник	250	5,394	5,15	51,92	275	
у ж и н							
	Кулеш с курицей (в №5)	200	24,276	9,484	22,894	274	203
	Чай с сахаром	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	6/н
	Хлеб ржаной Украинский	25	1,65	0,3	9,9	48,9	8
	Итого за у ж и н	450	27,968	10,057	55,969	426,512	
Итого за день		1805	67,71	49,535	256,52	1748,528	
Неделя 1							
День 4							
завтрак							
	Омлет с зеленым горошком	160	9,224	10,165	4,518	146,824	269
	Бутерброд с повидлом	40	2,01	3,14	23,1	128,8	2
	Кофейный напиток с молоком	200	3,167	2,678	15,956	101,112	395
	Итого за завтрак	400	14,401	15,983	43,574	376,736	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	100	0,5	0,056	10,1	42,223	399
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,056	10,1	42,223	
о б е д							
	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	180	1,514	3,683	11,945	86,94	76
	Рыба, тушеная с овощами	70	7,648	3,562	1,925	70	247
	Пюре картофельное	130	2,656	4,162	17,714	118,95	321
	Напиток витаминизированный	180	0	0	17,1	68,4	509
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	6/н
	Хлеб ржаной Бородинский	20	1,32	0,24	7,92	39,12	9
	Итого за о б е д	605	15,113	11,897	68,679	442,577	
полдник							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Кисель из малины	180	0,18	0,09	11,07	45,72	54-12хн-2020
	Баранки	20	1,7	0,7	12,8	66	б/н
	Яблоки	50	0,2	0,2	4,9	22	368
	Итого за полдник	250	2,08	0,99	28,77	133,72	
у ж и н							
	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59	150
	Запеканка из печени с рисом	150	18,725	7,617	20,609	225,834	294
	Чай с лимоном	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	б/н
	Хлеб ржаной Бородинский	25	1,65	0,3	9,9	48,9	9
	Итого за у ж и н	450	23,378	12,629	54,323	425,124	
Итого за день		1805	55,472	41,555	205,446	1420,38	
Неделя 1							
День 5							
завтрак							
	Каша "Дружба"	160	4,192	5,344	22,096	153,28	226
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	40	4,45	5,63	12,93	120	3
	Чай с сахаром	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Итого за завтрак	400	8,709	10,997	46,126	317,725	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	100	0,5	0,056	10,1	42,223	399
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,056	10,1	42,223	
о б е д							
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180	1,349	2,03	8,233	56,619	85
	Котлеты рубленые из кур	70	11,305	10,369	11,778	185,5	305
	Маринад овощной без томата	130	1,43	12,883	13,858	177,19	430
	Кисель из плодов шиповника	180	0,216	0,101	24,77	100,8	381
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	б/н
	Хлеб ржаной Украинский	20	1,32	0,24	7,92	39,12	8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за о б е д	605	17,595	25,873	78,634	618,396	
полдник							
	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90,9	470
	Печенье овсяное	35	2,6	3,43	26,04	145,95	609
	Груши	35	0,14	0,105	3,605	16,1	368
	Итого за полдник	250	7,96	8,035	36,845	252,95	
у ж и н							
	Вареники ленивые	170	24,011	17,583	24,788	352,953	230
	Соус молочный (сладкий)	30	0,583	1,356	3,977	30,45	351
	Чай с молоком	200	2,967	2,6	15,9	98,889	394
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	б/н
	Хлеб ржаной Украинский	25	1,65	0,3	9,9	48,9	8
	Итого за у ж и н	450	31,186	22,089	66,64	590,359	
Итого за день		1805	65,95	67,05	238,345	1821,653	
Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	Каша вязкая овсяная	190	4,877	5,773	24,547	169,191	168
	Бутерброд с маслом	30	1,84	5,67	10,89	102	1
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102	396
	Итого за завтрак	400	9,367	13,233	54,267	373,191	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	100	0,5	0,056	10,1	42,223	399
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,056	10,1	42,223	
о б е д							
	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,442	3,09	4,021	49,65	12
	Суп картофельный с мясом	180	1,746	1,872	11,7	70,56	113
	Голубцы ленивые	140	12,355	7,91	17,728	191,625	315
	Соус сметанный	30	0,422	1,499	1,701	22,23	354
	Компот из кураги	180	0,396	0,018	24,992	101,7	376
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	б/н

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб ржаной Бородинский	20	1,32	0,24	7,92	39,12	9
	Итого за о б е д	625	19,656	14,879	80,137	534,052	
полдник							
	Сырники из творога	60	11,214	7,602	6,84	140,4	231
	Повидло	10	0,227	0	11	57,667	1
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Итого за полдник	250	16,921	12,482	26,91	300,067	
у ж и н							
	Салат из свеклы	50	0,713	3,045	4,18	46,95	33
	Макароны отварные с сыром	150	8,378	7,71	23,835	198	206
	Чай с сахаром	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	б/н
	Хлеб ржаной Бородинский	25	1,65	0,3	9,9	48,9	9
	Итого за у ж и н	450	12,783	11,328	61,09	397,462	
Итого за день		1825	59,227	51,978	232,504	1646,995	
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	Каша жидкая рисовая	190	2,796	3,683	29,034	160,143	168
	Бутерброд с маслом	30	1,84	5,67	10,89	102	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Итого за завтрак	400	8,306	12,543	55,744	369,143	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	100	0,5	0,056	10,1	42,223	399
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,056	10,1	42,223	
о б е д							
	Суп картофельный с фасолью с мясом	180	3,685	3,849	11,619	95,94	81
	Суфле из рыбы	70	12,032	5,845	2,879	112	268
	Пюре картофельное	130	2,656	4,162	17,714	118,95	321
	Кисель из черноплодной рябины	180	0,18	0,09	11,07	45,72	54-12хн-2020
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	б/н

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб ржаной Украинский	20	1,32	0,24	7,92	39,12	8
	Итого за о б е д	605	21,848	14,436	63,277	470,897	
полдник							
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	420
	Баранки	20	1,7	0,7	12,8	66	6/н
	Яблоки	50	0,2	0,2	4,9	22	368
	Итого за полдник	250	7,12	5,4	24,9	178	
у ж и н							
	Омлет с морковью	200	14,636	27,224	6,989	331,765	231
	Чай с лимоном	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	6/н
	Хлеб ржаной Украинский	25	1,65	0,3	9,9	48,9	8
	Итого за у ж и н	450	18,339	27,786	36,853	472,055	
Итого за день		1805	56,113	60,221	190,874	1532,318	
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	Запеканка из творога	140	24,864	16,94	25,718	354,2	237
	Соус яблочный	20	0,019	0,018	3,406	13,86	362
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	40	4,45	5,63	12,93	120	3
	Чай с молоком	200	2,967	2,6	15,9	98,889	394
	Итого за завтрак	400	32,3	25,188	57,954	586,949	
завтрак № 2							
	Бананы	100	1,5	0,5	21	95	368
	Итого за завтрак № 2	100	1,5	0,5	21	95	
о б е д							
	Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,3	148
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	180	1,309	3,536	9,175	73,8	57
	Плов из птицы	180	17,4	14,572	30,592	323,143	321
	Напиток витаминизированн	180	0	0	17,1	68,4	509

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	ый						
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	б/н
	Хлеб ржаной Бородинский	20	1,32	0,24	7,92	39,12	9
	Итого за о б е д	615	22,214	18,628	77,432	566,93	
полдник							
	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,8	490
	Манник	60	3,324	3,093	18,647	115,847	550
	Компот из облепихи	180	0,27	0,09	7,56	31,86	54-8хн-2020
	Итого за полдник	250	4,314	4,033	31,757	180,507	
у ж и н							
	Рагу из овощей	200	2,075	0,328	13,566	174,194	137
	Чай с сахаром	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	б/н
	Хлеб ржаной Бородинский	25	1,65	0,3	9,9	48,9	9
	Итого за у ж и н	450	5,767	0,901	46,641	326,706	
Итого за день		1815	66,095	49,25	234,784	1756,092	
Неделя 2							
День 4							
завтрак							
	Каша вязкая манная	170	3,66	3,295	24,748	143,286	168
	Бутерброд с маслом	30	1,84	5,67	10,89	102	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,167	2,678	15,956	101,112	395
	Итого за завтрак	400	8,667	11,643	51,594	346,398	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	100	0,5	0,056	10,1	42,223	399
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,056	10,1	42,223	
о б е д							
	Рассольник домашний с мясом со сметаной	180	1,494	3,672	9,846	78,3	101
	Печень говяжья по- строгановски	100	16,2	14,1	5,9	215	408
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,477	4,294	33,648	202,927	165
	Компот из изюма	180	0,396	0,018	24,992	101,7	376
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	б/н

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб ржаной Украинский	20	1,32	0,24	7,92	39,12	8
	Итого за о б е д	635	28,862	22,574	94,381	696,214	
полдник							
	Кисель из малины	180	0,18	0,09	11,07	45,72	54-12хн-2020
	Печенье	35	2,6	3,43	26,04	145,95	609
	Груши	35	0,14	0,105	3,605	16,1	368
	Итого за полдник	250	2,92	3,625	40,715	207,77	
у ж и н							
	Салат витаминный	30	0,39	1,86	1,83	25,5	2
	Рыба припущенная	50	8,667	0,334	0,534	40	296
	Картофель, тушеный с луком	120	3,12	9,24	11,88	142,8	172
	Чай с лимоном	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	6/н
	Хлеб ржаной Украинский	25	1,65	0,3	9,9	48,9	8
	Итого за у ж и н	450	15,88	11,996	44,108	348,59	
Итого за день		1835	56,829	49,894	240,898	1641,195	
Неделя 2							
День 5							
завтрак							
	Каша вязкая пшеничная	160	3,345	3,2	21,562	128	168
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	40	4,45	5,63	12,93	120	3
	Чай с сахаром	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Итого за завтрак	400	7,862	8,853	45,592	292,445	
завтрак № 2							
	Апельсины свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	44	
о б е д							
	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	180	1,242	3,258	6,444	59,94	117
	Фрикадельки из кур	70	10,15	7,77	6,02	134,75	308
	Каша рассыпчатая перловая	130	5,296	3,779	37,726	206,267	165

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Соус томатный	30	0,349	1,261	2,406	22,35	348
	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,018	24,992	101,7	376
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	б/н
	Хлеб ржаной Бородинский	20	1,32	0,24	7,92	39,12	9
	Итого за о б е д	635	20,728	16,576	97,583	623,294	
полдник							
	Булочка "Октябренок"	70	4,55	3,57	31,419	176,167	454
	Варенец	180	5,22	4,5	7,2	90	401
	Итого за полдник	250	9,77	8,07	38,619	266,167	
у ж и н							
	Бигус с мясом	200	21,5	21,6	5	300	329
	Чай с молоком	200	2,967	2,6	15,9	98,889	394
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	б/н
	Хлеб ржаной Бородинский	25	1,65	0,3	9,9	48,9	9
	Итого за у ж и н	450	28,092	24,75	42,875	506,956	
Итого за день		1835	66,852	58,649	234,469	1732,862	
Среднее значение за период:		1822	60.72	51.976	227.075	1633.923	