

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Зимне-весенний**
 Возрастная категория: **Ясли (до 3-х лет)**

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброды с маслом сливочным	30\5	2,15	6,38	8,92	102	1
Макаронные изделия отварные запеченные с тертым сыром	52\5	5,07	4,15	24,29	155	205
Чай с сахаром и лимоном	150\5	0,03	0,01	5,31	21	392
Всего в Завтрак	242	7,25	10,54	38,52	278	
Второй завтрак						
Сок яблочный	150	0,56		15,42	64	399
Всего в Второй завтрак	150	0,56		15,42	64	
Обед						
Суп картофельный с овощами и сметаной	150\5	1,32	4,47	7,31	75	78
Жаркое по-домашнему с отварной говядиной	55\95	22,52	6,11	17,96	217	276
Компот из свежих яблок	150	0,14	0,14	21,49	88	372
Хлеб ржано- пшеничный	32	5,14	0,94	25,94	134	0001
Всего в Обед	482	29,12	11,66	72,7	514	
Полдник						
каша жидкая овсяная на молоке	150\3	5,72	5,35	32,99	203	185
Какао с молоком	150	3,67	3,19	15,82	107	397
Хлеб пшеничный	18	1,92	0,34	8,08	43	0001
Яблоки	100	0,56	0,53	13,38	61	368
Всего в Полдник	418	11,87	9,41	70,27	414	
Всего в день	1 292	48,8	31,61	196,91	1 270	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Запеканка из творога с повидлом	85\15	7,49	6,02	39,95	244	189
Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91	395
Бутерброды с маслом сливочным	30\5	2,15	6,38	8,92	102	1
Всего в Завтрак	270	12,49	14,81	63,23	437	
Второй завтрак						
Кефир	150	3,96	4,22	5,6	76	401
кондитерские изделия	20	2,45	4,21	23,24	141	496
Всего в Второй завтрак	170	6,41	8,43	28,84	217	
Обед						
Суп картофельный со свеклой и сметаной	150\5	1,87	2,26	13,31	81	77
Котлеты рубленые запеченные из говядины	75	9,67	10,62	8,61	169	281
Каша гречневая рассыпчатая	75\3	5,73	4,06	25,79	163	313
Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22	354
Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,02	24,99	102	376
Хлеб ржано- пшеничный	32	5,14	0,94	25,94	134	0001
Всего в Обед	515	23,23	19,4	100,4	671	

Полдник						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
1	2	4	5	6	7	8
Каша рисовая молочная жидкая с тыквой	192\3\5	2,21	3,77	27,59	153	168
Чай с сахаром и лимоном	150\5	0,03	0,01	5,31	21	392
Хлеб пшеничный	18	1,92	0,34	8,08	43	0001
Яблоки	100	0,56	0,53	13,38	61	368
Всего в Полдник	468	4,72	4,65	54,36	278	
Всего в день	1 423	46,85	47,29	246,83	1 603	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша жидкая манная молочная	150\3\5	4,3	4,01	24,74	152	168
Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91	395
Бутерброды с маслом сливочным и сыром	30\5\5	6,72	8,56	18,92	180	3
Всего в Завтрак	340	13,87	14,98	58,02	423	
Второй завтрак						
Кефир	150	3,96	4,22	5,6	76	401
Всего в Второй завтрак	150	3,96	4,22	5,6	76	
Обед						
Икра свекольная	85	23,48	45,97	123,33	1 001	54
Суп картофельный с вермишелью	150	5,31	4,14	12,35	108	83
Тефтели мясные	80\50	6,63	7,26	8,38	125	286
Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22	354
Компот из свежих яблок	150	0,14	0,14	21,49	88	372
Хлеб ржано- пшеничный	32	5,14	0,94	25,94	134	0001
Всего в Обед	527	41,12	59,95	193,25	1 478	
Полдник						
Омлет натуральный	80	5,31	9,5	1,07	111	215
Икра кабачковая	46	0,55	2,87	3,61	42	53
Чай с сахаром и лимоном	150\5	0,03	0,01	5,31	21	392
Сок яблочный	150	0,56		15,42	64	399
Хлеб пшеничный	18	1,92	0,34	8,08	43	0001
Всего в Полдник	444	8,37	12,72	33,49	281	
Всего в день	1 461	67,32	91,87	290,36	2 258	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный с гречневой крупой	150	5,97	5,48	17,08	142	94
Чай с сахаром и лимоном	150\5	0,03	0,01	5,31	21	392
Бутерброды с маслом сливочным	30\5	2,15	6,38	8,92	102	1
Всего в Завтрак	335	8,15	11,87	31,31	265	
Второй завтрак						
кондитерские изделия	20	2,45	4,21	23,24	141	496
Кефир	135	3,56	3,8	5,04	69	401
Всего в Второй завтрак	155	6,01	8,01	28,28	210	
Обед						
Тыква отварная	100\5	1,2	3,45	4,55	54	128
Котлеты-рыбные запеченные	70	11,95	3,01	7	103	257
Суп картофельный с пшеном и рыбой	150\9	6,88	6,72	11,47	134	87
Пюре картофельное	120	3,85	6,03	25,69	173	321
Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,02	24,99	102	376
Хлеб ржано- пшеничный	32	5,14	0,94	25,94	134	0001
Всего в Обед	627	29,42	20,17	99,64	700	
Полдник						
Хлеб пшеничный	18	1,92	0,34	8,08	43	0001
Вареники ленивые	90\30	15,33	11,23	15,84	225	230

Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91	395
Соус сметанный для ленивых вареников	30	0,83	3,82	5,02	58	354
Всего в Полдник	288	20,93	17,8	43,3	417	
Всего в день	1 405	64,51	57,85	202,53	1 592	

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Чай с сахаром и молоком	150	2,41	2,54	10,22	73	394
Каша рисовая молочная жидкая с тыквой	192\3\5	2,21	3,77	27,59	153	168
Бутерброды с маслом сливочным и сыром	30\5\5	6,72	8,56	18,92	180	3
Всего в Завтрак	390	11,34	14,87	56,73	406	
Второй завтрак						
Сок яблочный	150	0,56		15,42	64	399
Всего в Второй завтрак	150	0,56		15,42	64	
Обед						
Бульон куриный с гренками 1\2 яйца	150\20	3,9	0,66	13,99	78	109
Тыква отварная	100\5	1,2	3,45	4,55	54	128
Птица, тушеная с картофелем и овощами	54\96	9,66	6,99	16,9	170	302
Компот из свежих яблок	150	0,14	0,14	21,49	88	372
Хлеб ржано- пшеничный	32	5,14	0,94	25,94	134	0001
Всего в Обед	587	20,04	12,18	82,87	524	
Полдник						
Яблоки	100	0,56	0,53	13,38	61	368
Булочка сдобная домашняя	80	7,28	12,52	53,92	358	469
Ряженка	150	5,22	4,5	7,2	90	401
Всего в Полдник	330	13,06	17,55	74,5	509	
Всего в день	1 457	45	44,6	229,52	1 503	
Итого		272,47	273,22	1 166,15	8 225	
Среднее за период		54,49	54,64	233,23	1 645	

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Зимне-весенний**
Возрастная категория: **Ясли (до 3-х лет)**

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Яйцо отварное	1 шт	4,78	4,05	0,25	57	213
Икра кабачковая	46	0,55	2,87	3,61	42	53
Чай с сахаром и лимоном	150\5	0,03	0,01	5,31	21	392
Бутерброды с маслом сливочным и сыром	30\5\5	6,72	8,56	18,92	180	3
Всего в Завтрак	276	12,08	15,49	28,09	300	
Второй завтрак						
Сок яблочный	150	0,56		15,42	64	399
Всего в Второй завтрак	150	0,56		15,42	64	
Обед						
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной	150	7,27	19,64	50,97	410	57
Оладьи из пшеницы	80	7,33	8,75	12,31	158	284
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	75\2	8,6	6,09	38,68	244	313
Соус молочный (для подачи к блюду)	50	1,03	2,62	3,55	42	350
Кисель концентрат	150					378
Хлеб ржано- пшеничный	32	5,14	0,94	25,94	134	0001
Всего в Обед	537	29,37	38,04	131,45	988	
Полдник						
каша жидкая овсяная на молоке	150\3	5,72	5,35	32,99	203	185
Какао с молоком	150	3,67	3,19	15,82	107	397
Хлеб пшеничный	18	1,92	0,34	8,08	43	0001
Яблоки	100	0,56	0,53	13,38	61	368
Всего в Полдник	418	11,87	9,41	70,27	414	
Всего в день	1 381	53,88	62,94	245,23	1 766	

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный вермишелевый	150	5,75	5,21	18,84	145	93
Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91	395
Бутерброды с маслом сливочным	30\5	2,15	6,38	8,92	102	1
Всего в Завтрак	335	10,75	14	42,12	338	
Второй завтрак						
кондитерские изделия	20	2,45	4,21	23,24	141	496
Кефир	150	5,22	4,5	7,2	90	401
Всего в Второй завтрак	170	7,67	8,71	30,44	231	
Обед						
Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,02	24,99	102	376
Хлеб ржано- пшеничный	32	5,14	0,94	25,94	134	0001
Капуста тушеная с отварной говядиной	54\106	3,13	5,56	14,38	120	132
Суп картофельный с перловой крупой и сметаной	150\5	4,39	4,21	13,05	107	81
Всего в Обед	492	13,06	10,73	78,36	463	

Полдник						
Котлеты рыбные запеченные	70	11,95	3,01	7	103	257
Пюре картофельное	120	3,85	6,03	25,69	173	321
Чай с сахаром и лимоном	150\5	0,03	0,01	5,31	21	392
Сок яблочный	150	0,56		15,42	64	399
Хлеб пшеничный	18	1,92	0,34	8,08	43	0001
Всего в Полдник	508	18,31	9,39	61,5	404	
Всего в день	1 505	49,79	42,83	212,42	1 436	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша жидкая манная молочная	150\3\5	4,3	4,01	24,74	152	168
Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91	395
Бутерброды с маслом сливочным и сыром	30\5\5	6,72	8,56	18,92	180	3
Всего в Завтрак	340	13,87	14,98	58,02	423	
Второй завтрак						
Кефир	150	3,96	4,22	5,6	76	401
Всего в Второй завтрак	150	3,96	4,22	5,6	76	
Обед						
Суп картофельный	150	5,31	4,14	12,35	108	83
Гуляш из отварной говядины	55\35	46,88	37,05	11,92	568	277
Макароны отварные с маслом слив.	62\3	7,45	6,85	21,19	176	206
Компот из свежих яблок	150	0,14	0,14	21,49	88	372
Хлеб ржано- пшеничный	32	5,14	0,94	25,94	134	0001
Всего в Обед	487	64,92	49,12	92,89	1 074	
Полдник						
Рагу из овощей	140	3,17	14,98	17,97	220	137
Яйцо отварное	1 шт	4,78	4,05	0,25	57	213
Чай с сахаром и лимоном	150\5	0,03	0,01	5,31	21	392
Хлеб пшеничный	18	1,92	0,34	8,08	43	0001
Всего в Полдник	348	9,9	19,38	31,61	341	
Всего в день	1 325	92,65	87,7	188,12	1 914	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая с тыквой	200\3\5	2,21	3,77	27,59	153	168
Чай с сахаром и молоком	150	2,41	2,54	10,22	73	394
Бутерброды с маслом сливочным	30\5	2,15	6,38	8,92	102	1
Всего в Завтрак	385	6,77	12,69	46,73	328	
Второй завтрак						
Кефир	150	3,96	4,22	5,6	76	401
кондитерские изделия	20	2,45	4,21	23,24	141	496
Всего в Второй завтрак	170	6,41	8,43	28,84	217	
Обед						
Тыква отварная	100\5	1,2	3,45	4,55	54	128
Суп картофельный с пшеном и рыбой	150\9	6,88	6,72	11,47	134	87
Котлеты рыбные запеченные	70	11,95	3,01	7	103	257
Пюре картофельное	120	3,85	6,03	25,69	173	321
Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,02	24,99	102	376
Хлеб ржано- пшеничный	32	5,14	0,94	25,94	134	0001
Всего в Обед	627	29,42	20,17	99,64	700	
Полдник						
Запеканка из творога с повидлом	85\15	7,49	6,02	39,95	244	189
Какао с молоком	150	3,67	3,19	15,82	107	397
Хлеб пшеничный	18	1,92	0,34	8,08	43	0001

Сок яблочный	150	0,56		15,42	64	399
Всего в Полдник	403	13,64	9,55	79,27	458	
Всего в день	1 585	56,24	50,84	254,48	1 703	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Омлет натуральный	80	5,31	9,5	1,07	111	215
Икра кабачковая	46	0,55	2,87	3,61	42	53
Чай с сахаром и лимоном	150\5	0,03	0,01	5,31	21	392
Бутерброды с маслом сливочным и сыром	30\5\5	6,72	8,56	18,92	180	3
Всего в Завтрак	316	12,61	20,94	28,91	354	
Второй завтрак						
Сок яблочный	150	0,56		15,42	64	399
Всего в Второй завтрак	150	0,56		15,42	64	
Обед						
Тыква отварная	100\5	1,2	3,45	4,55	54	128
Суп картофельный на курином бульоне с вермишелью	150	1,68	2,69	9,71	70	85
Плов из отварных кур	56\94	19,43	17,81	32,29	367	304
Хлеб ржано- пшеничный	32	5,14	0,94	25,94	134	0001
Компот из свежих яблок	150	0,14	0,14	21,49	88	372
Всего в Обед	587	27,59	25,03	93,98	713	
Полдник						
Яблоки	100	0,56	0,53	13,38	61	368
Булочка сдобная домашняя	80	7,28	12,52	53,92	358	469
Ряженка	150	5,22	4,5	7,2	90	401
Всего в Полдник	330	13,06	17,55	74,5	509	
Всего в день	1 383	53,82	63,52	212,81	1 640	
Итого		306,37	307,83	1 113,06	8 458	
Среднее за период		61,27	61,57	222,61	1 692	

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Зимне-весенний**
 Возрастная категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Макаронные изделия отварные запеченные с тертым сыром	75\3\8	7,6	6,53	35,14	230	205
Чай с сахаром и лимоном	180\6	0,04	0,01	6,37	26	393
Бутерброды с маслом сливочным	30\5	2,15	6,38	8,92	102	1
Всего в Завтрак	301	9,79	12,92	50,43	358	
Второй завтрак						
Сок яблочный	150	0,56		15,42	64	399
Всего в Второй завтрак	150	0,56		15,42	64	
Обед						
помидоры консервированные	30	2,27	0,27	4,37	28	22
Суп картофельный с овощами и сметаной	200\5	1,32	4,47	7,31	75	78
Жаркое по-домашнему с отварной говядиной	59\106	18,24	15,2	16,45	276	276
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	372
Хлеб ржано- пшеничный	40	3,28	0,6	16,6	87	0001
Всего в Обед	615	25,25	20,68	66,22	554	
Полдник						
Хлеб пшеничный	34	1,6	0,29	6,78	36	0001
каша жидкая овсяная на молоке	200\3	5,58	8,24	13,35	154	185
Какао с молоком	180	2,88	2,9	11,88	85	397
Яблоки	150	0,56	0,53	13,38	61	368
Всего в Полдник	564	10,62	11,96	45,39	336	
Всего в день	1 630	46,22	45,56	177,46	1 312	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Запеканка из творога с повидлом	110\20	4,77	4	32,35	184	189
Кофейный напиток с молоком	180	1,97	2,11	9,57	65	395
Бутерброды с маслом сливочным	30\5	2,15	6,38	8,92	102	1
Всего в Завтрак	325	8,89	12,49	50,84	351	
Второй завтрак						
Кефир	150	3,96	4,22	5,6	76	401
кондитерские изделия	20	2,45	4,21	23,24	141	496
Всего в Второй завтрак	170	6,41	8,43	28,84	217	
Обед						
огурцы маринованные	30	13,65	52,1	85,7	866	22
Суп картофельный со свеклой и сметаной	200\10	4,3	5,74	19,79	148	77
Котлеты рубленые запеченные из говядины	80	8,78	11,92	7,63	172	281
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,56	3,64	26,4	161	313
Соус сметанный с томатом	60	1,02	2,69	4,09	45	355
Компот из смеси сухофруктов	180			13,08	52	376

Хлеб ржано- пшеничный	40	3,28	0,6	16,6	87	0001
Всего в Обед	690	36,59	76,69	173,29	1 531	
Полдник						
Каша рисовая молочная жидкая с тыквой	242\3\5	6,05	5,39	34,33	210	168
Чай с сахаром и лимоном	180/6	0,04	0,01	6,37	26	393
Хлеб пшеничный	34	1,6	0,29	6,78	36	0001
Яблоки	150	0,56	0,53	13,38	61	368
Всего в Полдник	614	8,25	6,22	60,86	333	
Всего в день	1 799	60,14	103,83	313,83	2 432	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша жидкая манная молочная	200\5\3	5,72	5,35	32,99	203	168
Кофейный напиток с молоком	180	1,97	2,11	9,57	65	395
Бутерброды с маслом сливочным и сыром	30/5/8	4,78	6,65	10,15	120	3, 1
Всего в Завтрак	423	12,47	14,11	52,71	388	
Второй завтрак						
Кефир	150	3,96	4,22	5,6	76	401
Всего в Второй завтрак	150	3,96	4,22	5,6	76	
Обед						
Икра свекольная	100	4,28	5,6	39,81	226	54
Суп картофельный с мясными фрикадельками (из говядины)	200	5,88	2,13	16,6	109	83
Фрикадельки мясные отварные	25	1,21	0,77	0,06	12	288
Тефтели мясные	90\60	4,8	2,38	7,08	69	286
Соус сметанный с томатом	60	1,02	2,69	4,09	45	355
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	372
Хлеб ржано- пшеничный	40	3,28	0,6	16,6	87	0001
Всего в Обед	695	20,61	14,31	105,73	636	
Полдник						
Омлет натуральный	80	4,67	5,1	3,84	80	215
Икра кабачковая	60	0,55	2,87	3,61	43	53
Чай с сахаром и лимоном	180/6	0,04	0,01	6,37	26	393
Хлеб пшеничный	34	1,6	0,29	6,78	36	0001
Сок яблочный	150	0,56		15,42	64	399
Всего в Полдник	504	7,42	8,27	36,02	249	
Всего в день	1 772	44,46	40,91	200,06	1 349	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный с гречневой крупой	200	5,2	5,5	17,12	139	94
Чай с сахаром и лимоном	180/6	0,04	0,01	6,37	26	393
Бутерброды с маслом сливочным	30\5	2,15	6,38	8,92	102	1
Всего в Завтрак	415	7,39	11,89	32,41	267	
Второй завтрак						
кондитерские изделия	20	2,45	4,21	23,24	141	496
Кефир	135	3,56	3,8	5,04	69	401
Всего в Второй завтрак	155	6,01	8,01	28,28	210	
Обед						
помидоры консервированные	30	2,27	0,27	4,37	28	22
Суп картофельный с пшеном и рыбой	200\12	7,91	3,94	12,4	117	87
Котлеты рыбные запеченные	80	11,95	3,01	7	103	257
Пюре картофельное	130	2,4	3,68	15,75	106	321
Компот из смеси сухофруктов	180			13,08	52	376
Хлеб ржано- пшеничный	40	3,28	0,6	16,6	87	0001

Всего в Обед	660	27,81	11,5	69,2	493	
Полдник						
Вареники ленивые	125\40	21,07	9,86	22,33	263	230
Соус сметанный для ленивых вареников	40	0,83	3,82	5,02	58	354
Хлеб пшеничный	34	1,6	0,29	6,78	36	0001
Кофейный напиток с молоком	180	1,97	2,11	9,57	65	395
Всего в Полдник	379	25,47	16,08	43,7	422	
Всего в день	1 609	66,68	47,48	173,59	1 392	

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая с тыквой	242\3\5	6,05	5,39	34,33	210	168
Чай с сахаром и молоком	180	2,73	2,84	13,38	90	394
Бутерброды с маслом сливочным и сыром	30\5\8	4,78	6,65	10,15	120	3, 1
Всего в Завтрак	473	13,56	14,88	57,86	420	
Второй завтрак						
Сок яблочный	150	0,56		15,42	64	399
Всего в Второй завтрак	150	0,56		15,42	64	
Обед						
огурцы маринованные	30	13,65	52,1	85,7	866	22
Бульон куриный с гренками 1\2 яйца	200\20	4,28	4,43	2,51	67	109
Птица, тушенная с картофелем и овощами в соусе	65\110	12,34	12,92	12,49	216	302
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	372
Хлеб ржано- пшеничный	40	3,28	0,6	16,6	87	0001
Всего в Обед	625	33,69	70,19	138,79	1 324	
Полдник						
булочка сдобная домашняя	100	8,22	8,92	52,35	323	469
Яблоки	150	0,56	0,53	13,38	61	368
Ряженка	150	5,22	4,5	7,2	90	401
Всего в Полдник	400	14	13,95	72,93	474	
Всего в день	1 648	61,81	99,02	285	2 282	
Итого		279,3	336,8	1 149,94	8 766	
Среднее за период		55,86	67,36	229,99	1 753	

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Зимне-весенний**
Возрастная категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Яйцо отварное	1 шт	4,78	4,05	0,25	57	213
Икра кабачковая	60	0,55	2,87	3,61	43	53
Чай с сахаром и лимоном	180/6	0,04	0,01	6,37	26	393
Бутерброды с маслом сливочным и сыром	30/5/8	4,78	6,65	10,15	120	3, 1
Всего в Завтрак	323	10,15	13,58	20,38	246	
Второй завтрак						
Сок яблочный	150	0,56		15,42	64	399
Всего в Второй завтрак	150	0,56		15,42	64	
Обед						
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной	200\10	7,61	19,75	33,88	344	57
помидоры консервированные	30	2,27	0,27	4,37	28	22
Оладьи из печени	100	9,78	11,66	16,41	210	284
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	97\3	8,6	6,09	38,68	244	313
Соус молочный (для подачи к блюду)	50	0,94	2,62	2,82	39	350
Хлеб ржано- пшеничный	40	3,28	0,6	16,6	87	0001
Кисель концентрат	180					378
Всего в Обед	700	32,48	40,99	112,76	952	
Полдник						
каша жидкая овсяная на молоке	200\3	5,58	8,24	13,35	154	185
Какао с молоком	180	2,88	2,9	11,88	85	397
Хлеб пшеничный	34	1,6	0,29	6,78	36	0001
Яблоки	150	0,56	0,53	13,38	61	368
Всего в Полдник	564	10,62	11,96	45,39	336	
Всего в день	1 737	53,81	66,53	193,95	1 598	

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Кофейный напиток с молоком	180	1,97	2,11	9,57	65	395
Суп молочный вермишелевый	200	5,64	5,87	16,34	141	93
Бутерброды с маслом сливочным и сыром	30/5/8	4,78	6,65	10,15	120	3, 1
Всего в Завтрак	423	12,39	14,63	36,06	326	
Второй завтрак						
Кефир	150	3,96	4,22	5,6	76	401
кондитерские изделия	20	2,45	4,21	23,24	141	496
Всего в Второй завтрак	170	6,41	8,43	28,84	217	
Обед						
Суп картофельный с перловой крупой и сметаной	200\5	4,39	4,21	13,05	107	81
Капуста тушеная с отварной говядиной	58\112	3,13	5,56	14,38	120	132
Хлеб ржано- пшеничный	40	3,28	0,6	16,6	87	0001
Компот из смеси сухофруктов	180			13,08	52	376

Всего в Обед	590	10,8	10,37	57,11	366	
Полдник						
Котлеты рыбные запеченные	80	11,95	3,01	7	103	257
Пюре картофельное	130	2,4	3,68	15,75	106	321
Чай с сахаром и лимоном	180/6	0,04	0,01	6,37	26	393
Хлеб пшеничный	34	1,6	0,29	6,78	36	0001
Сок яблочный	150	0,56		15,42	64	399
Всего в Полдник	574	16,55	6,99	51,32	335	
Всего в день	1 757	46,15	40,42	173,33	1 244	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброды с маслом сливочным и сыром	30/5/8	4,78	6,65	10,15	120	3, 1
Каша жидкая манная молочная	200/5/3	5,72	5,35	32,99	203	168
Кофейный напиток с молоком	180	1,97	2,11	9,57	65	395
Всего в Завтрак	423	12,47	14,11	52,71	388	
Второй завтрак						
Кефир	150	3,96	4,22	5,6	76	401
Всего в Второй завтрак	150	3,96	4,22	5,6	76	
Обед						
огурцы маринованные	30	13,65	52,1	85,7	866	22
Суп картофельный с горохом	200	4,26	2,5	14,29	97	81
Гуляш из отварной говядины	58/60	17,93	18,11	5,29	256	277
Макароны отварные с маслом слив.	75/3	3,04	2,69	15,77	99	206
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	372
Хлеб ржано- пшеничный	40	3,28	0,6	16,6	87	0001
Всего в Обед	646	42,3	76,14	159,14	1 493	
Полдник						
Яйцо отварное	1 шт	4,78	4,05	0,25	57	213
Рагу из овощей	180	3,48	7,01	14,39	135	137
Чай с сахаром и лимоном	180/6	0,04	0,01	6,37	26	393
Хлеб пшеничный	34	1,6	0,29	6,78	36	0001
Всего в Полдник	434	9,9	11,36	27,79	254	
Всего в день	1 653	68,63	105,83	245,24	2 211	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая с тыквой	250	9,48	9,21	38,22	273	185
Чай с сахаром и молоком	180	2,73	2,84	13,38	90	394
Бутерброды с маслом сливочным	30/5	2,15	6,38	8,92	102	1
Всего в Завтрак	465	14,36	18,43	60,52	465	
Второй завтрак						
Кефир	150	3,96	4,22	5,6	76	401
кондитерские изделия	20	2,45	4,21	23,24	141	496
Всего в Второй завтрак	170	6,41	8,43	28,84	217	
Обед						
помидоры консервированные	30	2,27	0,27	4,37	28	22
Суп картофельный с пшеном и рыбой	200/12	7,91	3,94	12,4	117	87
Котлеты рыбные запеченные	80	11,95	3,01	7	103	257
Пюре картофельное	130	2,4	3,68	15,75	106	321
Хлеб ржано- пшеничный	40	3,28	0,6	16,6	87	0001
Компот из смеси сухофруктов	180			13,08	52	376
Всего в Обед	660	27,81	11,5	69,2	493	
Полдник						
Какао с молоком	180	2,88	2,9	11,88	85	397

Запеканка из творога с повидлом	110\20	4,77	4	32,35	184	189
Сок яблочный	150	0,56		15,42	64	399
Хлеб пшеничный	18	1,92	0,34	8,08	43	0001
Всего в Полдник	458	10,13	7,24	67,73	376	
Всего в день	1 753	58,71	45,6	226,29	1 551	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Омлет натуральный	80	4,67	5,1	3,84	80	215
Икра кабачковая	60	0,55	2,87	3,61	43	53
Чай с сахаром и лимоном	180/6	0,04	0,01	6,37	26	393
Бутерброды с маслом сливочным и сыром	30/5/8	4,78	6,65	10,15	120	3, 1
Всего в Завтрак	363	10,04	14,63	23,97	269	
Второй завтрак						
Сок яблочный	150	0,56		15,42	64	399
Всего в Второй завтрак	150	0,56		15,42	64	
Обед						
Суп картофельный на курином бульоне с вермишелью	200	1,62	2,37	10,4	69	85
Плов из отварных кур	62\98	20,64	21,28	22,09	363	304
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	372
Хлеб ржано- пшеничный	40	3,28	0,6	16,6	87	0001
Всего в Обед	580	25,68	24,39	70,58	607	
Полдник						
булочка сдобная домашняя	100	8,22	8,92	52,35	323	469
Кефир	150	3,96	4,22	5,6	76	401
Яблоки	150	0,56	0,53	13,38	61	368
Всего в Полдник	400	12,74	13,67	71,33	460	
Всего в день	1 493	49,02	52,69	181,3	1 400	
Итого		276,3	311,08	1 020,11	8 002	
Среднее за период		55,26	62,22	204,02	1 600	