

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	7.17	9.71	33.43	54	67
	Бутерброд с маслом	40/5	3.32	6.34	14.51	130.36	2
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	180	3.84	3.75	20.88	104.6	126
итого за завтрак			<b>14.33</b>	<b>19.8</b>	<b>68.82</b>	<b>288.96</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый витаминизированный	100	0.5	0	10.1	46	130
обед	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	200	6.07	6.36	23.5	360.9	36
	Голубцы ленивые с отварным мясом	180	23.93	28.02	27.04	443.2	92
	Компот из сухофруктов	180	0.87	0	24.64	77.99	122
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.27	14.67	70.5	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.5	90.5	
итого за обед			<b>36.57</b>	<b>35.25</b>	<b>106.35</b>	<b>1043.09</b>	
полдник	Яйцо вареное	40	4.57	2.34	0.28	62.8	46
	Чай сладкий с молоком	180	3.84	3.75	5.91	109.58	134
	Батон	40	3.2	0.36	19.56	94	
итого за полдник			<b>11.61</b>	<b>6.45</b>	<b>25.75</b>	<b>266.38</b>	
Итого за день:			<b>62.52</b>	<b>61.5</b>	<b>206.63</b>	<b>1644.43</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Суп молочный рисовый	180	4.7	6.32	19.5	150.5	2.23
	Бутерброд с маслом	40/5	3.32	6.34	14.51	130.36	2
	Сыр порционный	6	1.56	1.59		23	27
	Какао-напиток витаминизированный на молоке	180	4.11	4.83	21.19	145.8	117
итого за завтрак			<b>10.4</b>	<b>16.87</b>	<b>40.74</b>	<b>449.66</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый витаминизированный	100	0.5	0	10.1	46	130
обед	Суп овощной на курином бульоне	200	3.1	5.46	24	270.36	39
	Курица отварная	70	22.78	16.67	3.73	267.93	108
	Пюре картофельное	130	4.66	6.21	33.54	199.14	56
	Компот из сухофруктов	180	0.87	0	24.64	77.99	122
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.36	19.54	94	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	
итого за обед			<b>36.57</b>	<b>35.25</b>	<b>94.35</b>	<b>935.09</b>	
	Оладьи	100	5.25	4.95	33.77	201.05	137
	Соус молочный сладкий	10	1.0	1.2	10.0	20.2	113
	Чай сладкий с лимоном	180	4.14	3.99	6.2	110.4	133
итого за полдник			<b>9.39</b>	<b>8.94</b>	<b>39.97</b>	<b>311.45</b>	
Итого за день:			<b>50.5</b>	<b>50.3</b>	<b>198.72</b>	<b>1801.24</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	180	6.46	6.61	32.72	186.9	64
	Бутерброд с маслом	40/5	3.32	6.34	14.51	130.36	2
	Сыр порционный	6	1.56	1.59		23	27
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	180	3.84	3.75	20.88	104.6	126
итого за завтрак			<b>15.18</b>	<b>18.29</b>	<b>68.11</b>	<b>443.86</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый витаминизированный	100	0.5	0	10.1	46	130
обед	Суп крестьянский со сметаной	200	3.08	3.74	5.42	300.98	37
	Котлета мясная рубленая паровая	70	19.42	11.82	10.88	250.1	99
	Капуста тушеная	130	2.24	8.96	9.3	259.6	48
	Компот из сухофруктов	180	0.87	0	24.64	77.99	122
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.36	19.54	94	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	
итого за обед			<b>32.11</b>	<b>25.48</b>	<b>86.88</b>	<b>1073.17</b>	
	Запеканка творожная	100	13.66	9.04	9.92	181.33	79
	Кисломолочный напиток	150	2	4.6	13	106.2	119
	Плоды свежие	100	0.25		10	41	140
итого за полдник			<b>13.87</b>	<b>14</b>	<b>24.9</b>	<b>232.62</b>	
Итого за день:			<b>61.61</b>	<b>56.81</b>	<b>191.51</b>	<b>1795.65</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	180	6.98	10.42	25	222.38	66
	Бутерброд с маслом	40/5	3.32	6.34	14.51	130.36	2
	Какао-напиток витаминизированный на молоке	180	4.11	4.83	21.19	145.8	117
итого за завтрак			<b>14.41</b>	<b>21.59</b>	<b>60.7</b>	<b>498.54</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый витаминизированный	100	0.5	0	10.1	46	130
обед	Салат из свеклы	60	0.99	4.25	5.1	62.12	1.14
	Щи со сметаной	200	15.62	16.53	19.59	287.14	30
	Котлета рыбная паровая	70	3.43	6.97	13.18	126.95	87
	Вермишель с маслом	130	5.75	4.63	41.41	220	75
	Компот из сухофруктов	180	0.87	0	24.64	77.99	122
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.36	19.54	94	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	
итого за обед			<b>33.16</b>	<b>33.34</b>	<b>181.15</b>	<b>958.7</b>	
	Вареники ленивые	180	17.17	13.47	13.06	249.91	4.66
	Чай с сахаром	180	0.16		14.9	58.87	132
итого за полдник			<b>17.33</b>	<b>13.47</b>	<b>28.05</b>	<b>356.11</b>	
Итого за день:			<b>67.24</b>	<b>73</b>	<b>279.61</b>	<b>1860.35</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Каша манная молочная	180	6.67	3.93	29.23	222.02	4.1
	Бутерброд с маслом	40/5	3.32	6.34	14.51	130.36	2
	Сыр порционный	6	2.68	2.73		36.1	27
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	180	3.84	3.75	20.88	104.6	126
итого за завтрак			<b>16.18</b>	<b>15.7</b>	<b>78.72</b>	<b>489.22</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый витаминизированный	100	0.5	0	10.1	46	130
обед	Салат из зеленого горошка	60	3.05	3.59	5.06	64.85	1.16
	Суп рыбный	200	12.74	0.6	9.22	249.82	41
	Тефтели из говядины	70	15.62	13.5	6.09	211.23	105
	Каша гречневая рассыпчатая	130	11.4	9.64	54.9	280.34	65
	Компот из сухофруктов	180	0.87	0	24.64	77.99	122
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.36	19.54	94	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	
итого за обед			<b>50.18</b>	<b>28.29</b>	<b>136.55</b>	<b>1068.73</b>	
	Печенье	40	2.5	7.1	18.3	148.8	
	Чай с сахаром	180	0.16		14.9	58.87	132
	Плоды свежие	100	0.25		10	41	140
итого за полдник			<b>2.98</b>	<b>7.1</b>	<b>42.61</b>	<b>244.83</b>	
Итого за день:			<b>61.32</b>	<b>56.32</b>	<b>235.71</b>	<b>1865.89</b>	
Среднее значение за период:			<b>60.63</b>	<b>59.58</b>	<b>222.43</b>	<b>1806.2</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.58	4.12	19.73	156.08	33
	Бутерброд с маслом	40/5	3.32	6.34	14.51	130.36	2
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	180	3.84	3.75	20.88	103.6	126
итого за завтрак			<b>12.74</b>	<b>14.21</b>	<b>55.12</b>	<b>390.04</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый витаминизированный	100	0.5	0	10.1	46	130
обед	Салат из зеленого горошка	60	3.05	3.59	5.06	64.85	1.16
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	100	21.73	17.26	8	381.01	28
	Плов из курицы	180	5.24	19.18	56.93	421.3	3.28
	Компот из сухофруктов	180	0.87	0	24.64	77.99	122
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.27	14.67	70.5	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.5	90.5	
итого за обед			<b>36.59</b>	<b>40.9</b>	<b>126.8</b>	<b>1106.15</b>	
	Омлет натуральный	70	7.85	5.06	3.21	124.93	77
	Чай с молоком	180	3.84	3.75	5.91	109.58	134
	Батон	40	3.2	0.36	19.56	94	
итого за полдник			<b>14.89</b>	<b>9.17</b>	<b>28.68</b>	<b>328.51</b>	
Итого за день:			<b>64.72</b>	<b>64.28</b>	<b>222.3</b>	<b>1871.7</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6.76	10.42	25.86	124.94	68
	Бутерброд с маслом	40/5	3.32	6.34	14.51	130.36	2
	Сыр порционный	6	1.56	1.59		23	27
	Какао-напиток витаминизированный на молоке	180	4.11	4.83	21.19	145.8	117
итого за завтрак			<b>15.75</b>	<b>23.18</b>	<b>61.56</b>	<b>422.1</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый витаминизированный	100	0.5	0	10.1	46	130
обед	Суп с клёцками на курином бульоне	200	14.3	1.72	16.9	281.36	43
	Салат из свеклы	60	0.99	4.25	5.1	62.12	1.14
	Запеканка картофельная с отварным мясом	180	16.98	17.7	14.56	303.88	95
	Компот из сухофруктов	180	0.87	0	24.64	77.99	122
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.27	14.67	94	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.5	90.5	
	итого за обед			<b>38.84</b>	<b>24.54</b>	<b>94.6</b>	<b>900.53</b>
	Булочка домашняя	60	4.37	7.07	36.8	228.2	5.1
	Чай сладкий с лимоном	180	4.14	3.99	6.2	110.4	118
итого за полдник			<b>8.51</b>	<b>11.07</b>	<b>42.89</b>	<b>338.39</b>	
Итого за день:			<b>60.82</b>	<b>54.79</b>	<b>233.75</b>	<b>1714.02</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	180	10.28	14.72	38.96	362.58	76
	Бутерброд с маслом	40/5	3.32	6.34	14.51	130.36	2
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	180	3.84	3.75	20.88	103.6	126
итого за завтрак			<b>17.11</b>	<b>23.76</b>	<b>80.45</b>	<b>593.68</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый витаминизированный	100	0.5	0	10.1	46	130
обед	Суп рыбный	200	12.74	0.6	9.22	149.82	41
	Фрикадельки мясные	70	16.9	17.9	4.4	336.6	107
	Рагу овощное	140	3.5	4.39	10.63	204.21	57
	Компот из сухофруктов	180	0.87	0	24.64	77.99	122
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.36	19.54	94	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	
итого за обед			<b>40.51</b>	<b>23.85</b>	<b>85.55</b>	<b>924.09</b>	
	Оладьи	100	5.25	4.95	33.77	201.05	137
	Соус молочный сладкий	10	0.16		14.9	58.87	113
	Чай с сахаром	180	0.16		14.9	58.87	132
	Плоды свежие	100	0.25		10	41	140
итого за полдник			<b>5.41</b>	<b>4.95</b>	<b>57.67</b>	<b>299.92</b>	
Итого за день:			<b>66.53</b>	<b>52.56</b>	<b>237.07</b>	<b>1898.69</b>	



**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
завтрак	Каша молочная рисовая	180	6.98	10.42	25	222.38	4.3
	Бутерброд с маслом	30/5	2.55	5.57	13.74	129.59	2
	Какао-напиток витаминизированный на молоке	180	3.1	3.2	20.1	141.8	117
итого за завтрак			<b>12.63</b>	<b>19.19</b>	<b>58.84</b>	<b>493.77</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый витаминизированный	100	0.5	0	10.1	46	130
обед	Суп гороховый вегетарианский	200	16.17	12.04	28.01	330.11	35
	Рыба тушеная в томате с овощами	70	11.64	4.46	8.03	201.5	88
	Вермишель с маслом	130	3.71	8.1	32.52	208.83	75
	Компот из сухофруктов	180	0.87		24.64	77.99	122
	Гренки для супов	40	2.4	0.27	14.67	70.5	47
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.5	90.5	
итого за обед			<b>38.09</b>	<b>25.47</b>	<b>125.37</b>	<b>997.43</b>	
	Бутерброд с сыром	60	11.63	24.74	26.76	381.17	1
	Чай сладкий с молоком	180	3.16	3.24	17.7	109.28	134
итого за полдник			<b>16.77</b>	<b>31.73</b>	<b>36.46</b>	<b>538.57</b>	
Итого за день:			<b>61.39</b>	<b>70.75</b>	<b>223.12</b>	<b>1990.06</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
завтрак	Каша манная молочная	180	6.67	3.93	29.23	222.02	4.1
	Бутерброд с маслом	40/5	3.32	6.34	14.51	130.36	2
	Сыр порционный	6	2.68	2.73		36.1	27
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	180	3.84	3.75	20.88	103.6	126
итого за завтрак			<b>16.18</b>	<b>15.7</b>	<b>78.72</b>	<b>489.22</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый витаминизированный	100	0.5	0	10.1	46	130
обед	Салат из зеленого горошка	60	3.05	3.59	5.06	64.85	1.16
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	20	10	20.3	212.6	44
	Жаркое под домашнему	180	10.62	10.86	19.4	243.74	94
	Компот из сухофруктов	180	0.87	0	24.64	77.99	122
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.36	19.54	94	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	
	итого за обед			<b>28.18</b>	<b>31.9</b>	<b>108.89</b>	<b>849.05</b>
	Печенье	40	2.5	7.1	18.3	148.8	
	Чай с сахаром	180	0.16		14.9	58.87	132
итого за полдник			<b>2.94</b>	<b>17.1</b>	<b>50.1</b>	<b>314.07</b>	
Итого за день:			<b>57.8</b>	<b>64</b>	<b>249.41</b>	<b>1699.34</b>	
Среднее значение за период:			<b>60.24</b>	<b>56.58</b>	<b>240.43</b>	<b>1860.2</b>	