

Филиал МБДОУ детского сада «Светлячок» с.Поселки- детский сад «Колосок»с.Никольское

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детским садом
«Светлячок»с.Поселки
_____ С.А. Коблова
« 08» августа 2022 г.

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ
БЛЮД**

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1,5 лет до 3 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	150	6.93	8.94	30.66	18.68	67
	Бутерброд с маслом	30/5	2.55	5.57	13.74	129.59	2
	Кофейный напиток на молоке	150	3.07	2.98	20.11	102.83	126
итого за завтрак			12.55	17.49	64.51	251.1	
Второй завтрак	Сок фруктовый витаминизированный	100	0,5	0.5	11.00	46,1	130
обед	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	180	6.07	4.66	20.8	333.2	36
	Голубцы ленивые с отварным мясом	150	23.16	27.25	25.27	441.43	92
	Компот из сухофруктов	150	0.1	0	23.87	77.22	122
	Хлеб пшеничный	30	1.63	0.25	13.83	69.77	
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.4	16.83	89.7	
итого за обед			34.26	32.56	100.6	1011.32	
полдник	Яйцо вареное	40	4.57	2.34	0.28	62.8	46
	Чай сладкий с молоком	150	3.14	2.99	5.2	108.4	134
	Батон	30	2.8	0.3	19.3	90	
итого за полдник			10.51	5.63	24.78	261.2	
Итого за день:			57.82	55.68	201.59	1570.62	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1,5 лет до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Суп молочный рисовый	150	3.9	5.3	19.5	128.5	2.23
	Бутерброд с маслом	30/5	2.55	5.57	13.74	129.59	2
	Сыр порционный	4	1.2	1.59		21	27
	Какао-напиток на молоке	150	3.1	3.2	20.1	141.8	117
итого за завтрак			10.75	15.66	53.34	420	
Второй завтрак	Сок фруктовый витаминизированный	100	0,5	0.5	0	46,1	130
обед	Суп крестьянский со сметаной	180	2.72	4.89	23.1	148.3	37
	Фрикаделька мясная	60	22.1	16.67	2.92	265.23	107
	Овощное рагу	120	3.55	6.21	32.2	184.14	57
	Компот из сухофруктов	150	0.1	0	23.87	77.22	122
	Хлеб пшеничный	30	1.63	0.25	13.83	69.77	
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.4	16.83	89.7	
итого за обед			33.4	28.42	112.75	834.36	
	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	150	3.14	2.99	5.2	108.4	133
итого за полдник			8.39	7.94	38.97	309.45	
Итого за день:			49.5	49.3	197.72	1699.24	

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

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1,5 лет до 3 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	150	5.7	6.94	31.98	186.1	64
	Бутерброд с маслом	30/5	2.55	5.57	13.74	129.59	2
	Сыр порционный	4	1.2	1.59		21	27
	Кофейный напиток на молоке	150	3.07	2.98	20.11	102.83	126
итого за завтрак			10	14.61	52.14	337.43	
Второй завтрак	Сок фруктовый витаминизированный	100	0,5	0.5	11.00	46,1	130
обед	Суп овощной на курином бульоне	180	2.31	2.54	4.1	298.2	39
	Курица отварная	60	19.42	11.82	10.88	250.1	108
	Пюре картофельное	120	2.24	8.96	9.3	159.6	56
	Компот из сухофруктов	150	0.1	0	23.87	77.22	122
	Хлеб пшеничный	30	1.63	0.25	13.83	69.77	
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.4	16.83	89.7	
итого за обед			29	23.97	78.81	944.59	
	Запеканка творожная	100	13.66	9.04	9.92	181.33	79
	Кисломолочный напиток	150	2	4.6	13	106.2	119
	Фрукты свежие	95	0.2		9.2	39	140
итого за полдник			13.97	13.64	32.77	268.33	
Итого за день:			54.07	52.22	176.42	1588.35	

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

**Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1,5 лет до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	150	5.92	9.48	23.54	219.87	66
	Бутерброд с маслом	30/5	2.55	5.57	13.74	129.59	2
	Какао-напиток на молоке	150	3.1	3.87	20.1	140.23	117
итого за завтрак			11.23	19.11	56.87	489.31	
Второй завтрак	Сок фруктовый витаминизированный	100	0,5	0.5	11.00	46,1	130
обед	Салат из моркови с раст.маслом	40	0.76	3.21	3.65	60.89	15
	Суп с клёцками на курином бульоне	180	14.3	1.72	16.9	181.36	43
	Котлета рыбная паровая	60	3.3	6.97	13.18	106.95	87
	Вермишель с маслом	120	5.75	4.63	41.41	220	75
	Компот из сухофруктов	150	0.1	0	23.87	77.22	122
	Хлеб пшеничный	30	1.63	0.25	13.83	69.77	
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.4	16.83	89.7	
итого за обед			28.95	30.8	131.99	930.72	
	Ватрушка с творогом	60	10,48	10,90	33.11	287,30	136
	Чай с сахаром	150	0.13		13.41	57.63	132
итого за полдник			19.17	18.07	26.47	356.11	
Итого за день:			59.85	67.98	226.62	1823.14	

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

Возрастная категория: от 1,5 лет до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Каша манная молочная	150	5.89	3.21	28.44	221.1	4.1
	Бутерброд с маслом	30/5	2.55	5.57	13.74	129.59	2
	Сыр порционный	4	1.2	1.59		21	27
	Кофейный напиток на молоке	150	3.07	2.98	20.11	102.83	126
итого за завтрак			12.37	13.61	61.78	474.14	
Второй завтрак	Сок фруктовый витаминизированный	100	0,5	0.5	11.00	46,1	130
обед	Салат из Свеж.капусты с раст.мас	40	2.45	2.81	4.32	63.21	10
	Суп рыбный	180	11.96	0.34	8.76	148.3	41
	Плов из курицы	150	4.32	18.41	56.3	420.3	3.28
	Компот из сухофруктов	150	0.1	0	23.87	77.22	122
	Хлеб пшеничный	30	1.63	0.25	13.83	69.77	
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.4	16.83	89.7	
итого за обед			45.54	25.61	127.62	831.92	
	Печенье	40	2.5	7.1	18.3	148.8	
	Чай с сахаром	150	0.13		13.41	57.63	132
	Фрукты свежие	95	0.2		9.2	39	140
итого за полдник			2.93	7.1	41.61	244.83	
Итого за день:			61.32	56.32	235.71	1665.89	
Среднее значение за период:			43.2	48.3	210.34	1590.1	

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

**Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1,5 лет до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.41	3.56	18.92	155.2	33
	Бутерброд с маслом	30/5	2.55	5.57	13.74	129.59	2
	Кофейный напиток на молоке	150	3.07	2.98	20.11	102.83	126
итого за завтрак			10.03	12.11	52.77	387.62	
Второй завтрак	Сок фруктовый витаминизированный	100	0,5	0.5	11.00	46,1	130
обед	Салат из кап. И морк. С раст.масл.	14.02	14.02	14.02	14.02	14.02	11
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	180	20.3	16.62	7.03	280.1	28
	Тефтели из говядины	60	22.1	16.67	2.92	265.23	105
	Каша гречневая	120	3.55	6.21	32.2	184.14	65
	Компот из сухофруктов	150	0.1	0	23.87	77.22	122
	Хлеб пшеничный	30	1.63	0.25	13.83	69.77	
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.4	16.83	89.7	
итого за обед			32.1	38.49	122.18	1000.3	
	Омлет натуральный	70	7.85	5.06	3.21	124.93	77
	Чай с молоком	150	3.14	2.99	5.2	108.4	134
	Батон	30	2.8	0.3	19.3	90	
итого за полдник			13.79	8.35	27.71	323.33	
Итого за день:			56.69	58.95	214.36	1758.25	

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

**Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1,5 лет до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5.99	9.56	25.1	124.13	68
	Бутерброд с маслом	30/5	2.55	5.57	13.74	129.59	2
	Сыр порционный	4	1.2	1.59		21	27
	Какао-напиток на молоке	150	3.1	3.2	20.1	141.8	117
итого за завтрак			10.32	17.45	45.55	314.43	
Второй завтрак	Сок фруктовый витаминизированный	100	0,5	0.5	11.00	46,1	130
обед	Щи со сметаной	180	14.3	1.72	16.9	181.36	30
	Салат витамин	40	0.76	3.21	3.65	60.89	18
	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	16.12	16.98	13.72	303.21	95
	Компот из сухофруктов	150	0.1	0	23.87	77.22	122
	Хлеб пшеничный	30	1.63	0.25	13.83	69.77	
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.4	16.83	89.7	
итого за обед			36.21	22.56	88.8	782.15	
	Булочка домашняя	60	4.37	7.07	36.8	228.2	5.1
	Чай сладкий с лимоном	150	3.14	2.99	5.2	108.4	118
итого за полдник			7.51	10.06	42	336.6	
Итого за день:			52.43	47.08	211.59	1487.2	

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

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1,5 лет до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	150	9.56	13.95	38.11	361.23	76
	Бутерброд с маслом	30/5	2.55	5.57	13.74	129.59	2
	Кофейный напиток на молоке	150	3.07	2.98	20.11	102.83	126
итого за завтрак			15.18	22.5	71.96	593.65	
Второй завтрак	Сок фруктовый витаминизированный	100	0,5	0.5	11.00	46,1	130
обед	Суп рыбный	180	11.99	0.45	8.79	149.02	41
	Котлета мясная рубленая паровая	60	16.9	17.9	4.4	336.6	99
	Капуста тушеная	120	3.2	3.89	9.74	103.63	48
	Компот из сухофруктов	150	0.1	0	23.87	77.22	122
	Хлеб пшеничный	30	1.63	0.25	13.83	69.77	
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.4	16.83	89.7	
итого за обед			37.12	22.89	77.46	825.94	
	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	150	0.13		13.41	57.63	132
	Фрукты свежие	95	0.2		9.2	39	140
итого за полдник			5.58	4.95	56.87	298.25	
Итого за день:			58.18	50.34	208.99	1725.84	

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

**Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1,5 лет до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
завтрак	Каша молочная рисовая	150	5.7	6.94	31.98	186.1	4.3
	Бутерброд с маслом	30/5	2.55	5.57	13.74	129.59	2
	Какао- напиток на молоке	150	3.1	3.2	20.1	141.8	117
итого за завтрак			9.54	14.61	57.39	491.2	
Второй завтрак	Сок фруктовый витаминизированный	100	0,5	0.5	11.00	46,1	130
обед	Суп гороховый вегетарианский	180	15.93	11.59	27.92	329.06	35
	Рыба тушеная в томате с овощами	60	11.64	4.46	8.03	201.5	88
	Вермишель с маслом	120	2.98	7.71	31.59	208.11	75
	Компот из сухофруктов	150	0.1	0	23.87	77.22	122
	Гренки для супов	30	1.63	0.25	13.83	69.77	47
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.4	16.83	89.7	
итого за обед			35.58	24.41	122.07	975.36	
	Бутерброд с сыром	60	11.63	24.74	26.76	370.17	1
	Чай сладкий с молоком	150	3.14	2.99	5.2	105.4	134
итого за полдник			15.77	30.73	35.46	536.57	
Итого за день:			61.39	70.75	223.12	1990.06	

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

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1,5 лет до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
завтрак	Каша манная молочная	150	5.89	3.21	28.44	221.1	4.1
	Бутерброд с маслом	30/5	2.55	5.57	13.74	129.59	2
	Сыр порционный	4	1.2	1.59		21	27
	Кофейный напиток на молоке	150	3.07	2.98	20.11	102.83	126
итого за завтрак			10.31	11.19	48.8	411.32	
Второй завтрак	Сок фруктовый витаминизированный	100	0,5	0.5	11.00	46,1	130
обед	Салат из св.кап. с раст.масл.	40	2.45	2.81	4.32	63.21	10
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	180	20	10	20.3	212.6	44
	Жаркое домашнему	150	10.62	10.86	19.4	243.74	94
	Компот из сухофруктов	150	0.1	0	23.87	77.22	122
	Хлеб пшеничный	30	1.63	0.25	13.83	69.77	
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.4	16.83	89.7	
	итого за обед			28.1	24.32	98.55	756.24
	Печенье	40	2.5	7.1	18.3	148.8	
	Чай с сахаром	150	0.13		13.41	57.63	132
итого за полдник			2.91	17.1	49.3	313.4	
Итого за день:			41.82	52.61	208.35	1527.96	
Среднее значение за период:			45.2	49.3	209.34	1520.1	

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

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 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 на молоке	180	3.84	3.75	20.88	104.6	126
итого за завтрак			14.33	19.8	68.82	288.96	
Второй завтрак	Сок фруктовый витаминизированный	100	0,5	0.5	11.00	46,1	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			36.57	35.25	106.35	1043.09	
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			11.61	6.45	25.75	266.38	
Итого за день:			62.52	61.5	206.63	1644.43	

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

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 на молоке	180	4.11	4.83	21.19	145.8	117
итого за завтрак			10.4	16.87	40.74	449.66	
Второй завтрак	Сок фруктовый витаминизированный	100	0,5	0.5	11.00	46,1	130
обед	Суп крестьянский со сметаной	200	3.1	5.46	24	270.36	37
	Фрикаделька мясная	70	22.78	16.67	3.73	267.93	107
	Овощное рагу	130	4.66	6.21	33.54	199.14	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			36.57	35.25	94.35	935.09	
	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			9.39	8.94	39.97	311.45	
Итого за день:			50.5	50.3	198.72	1801.24	

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

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 на молоке	180	3.84	3.75	20.88	104.6	126
итого за завтрак			15.18	18.29	68.11	443.86	
Второй завтрак	Сок фруктовый витаминизированный	100	0,5	0.5	11.00	46,1	130
обед	Суп овощной на курином бульоне	200	3.08	3.74	5.42	300.98	39
	Курица отварная	70	19.42	11.82	10.88	250.1	108
	Пюре картофельное	130	2.24	8.96	9.3	259.6	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			32.11	25.48	86.88	1073.17	
	Запеканка творожная	100	13.66	9.04	9.92	181.33	79
	Кисломолочный напиток	150	2	4.6	13	106.2	119
	Фрукты свежие	100	0.25		10	41	140
итого за полдник			13.87	14	24.9	232.62	
Итого за день:			61.61	56.81	191.51	1795.65	

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

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 на молоке	180	4.11	4.83	21.19	145.8	117
итого за завтрак			14.41	21.59	60.7	498.54	
Второй завтрак	Сок фруктовый витаминизированный	100	0,5	0.5	11.00	46,1	130
обед	Салат из моркови с раст.маслом	60	0.99	4.25	5.1	62.12	15
	Суп с клецками на курином бульоне	200	15.62	16.53	19.59	287.14	43
	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			33.16	33.34	33,11	958.7	
	Ватрушка с воровом	60	10,48	10,90	13.06	287,30	136
	Чай с сахаром	180	0.16		14.9	58.87	132
итого за полдник			17.33	13.47	28.05	356.11	
Итого за день:			67.24	73	279.61	1860.35	

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

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 на молоке	180	3.84	3.75	20.88	104.6	126
итого за завтрак			16.18	15.7	78.72	489.22	
Второй завтрак	Сок фруктовый витаминизированный	100	0,5	0.5	11.00	46,1	130
обед	Салат из свеж.кап. с раст.масл.	60	3.05	3.59	5.06	64.85	10
	Суп рыбный	200	12.74	0.6	9.22	249.82	41
	Плов из куры	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	3.2	0.36	19.54	94	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	
итого за обед			50.18	28.29	136.55	1068.73	
	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			2.98	7.1	42.61	244.83	
Итого за день:			61.32	56.32	235.71	1865.89	
Среднее значение за период:			60.63	59.58	222.43	1806.2	

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

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 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 на молоке	180	3.84	3.75	20.88	103.6	126
итого за завтрак			12.74	14.21	55.12	390.04	
Второй завтрак	Сок фруктовый витаминизированный	100	0,5	0.5	11.00	46,1	130
обед	Салат из кап.и морк. С раст масл	60	3.05	3.59	5.06	64.85	11
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	100	21.73	17.26	8	381.01	28
	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	2.4	0.27	14.67	70.5	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.5	90.5	
	итого за обед			36.59	40.9	126.8	1106.15
	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			14.89	9.17	28.68	328.51	
Итого за день:			64.72	64.28	222.3	1871.7	

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

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 намолоче	180	4.11	4.83	21.19	145.8	117
итого за завтрак			15.75	23.18	61.56	422.1	
Второй завтрак	Сок фруктовый витаминизированный	100	0,5	0.5	11.00	46,1	130
обед	Щи со сметаной	200	14.3	1.72	16.9	281.36	30
	Салат витамин	60	0.99	4.25	5.1	62.12	18
	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			38.84	24.54	94.6	900.53	
	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			8.51	11.07	42.89	338.39	
Итого за день:			60.82	54.79	233.75	1714.02	

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 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 на молоке	180	3.84	3.75	20.88	103.6	126
итого за завтрак			17.11	23.76	80.45	593.68	
Второй завтрак	Сок фруктовый витаминизированный	100	0,5	0.5	11.00	46,1	130
обед	Суп рыбный	200	12.74	0.6	9.22	149.82	41
	Котлета мясная рубленая паровая	70	16.9	17.9	4.4	336.6	99
	Капуста тушеная	140	3.5	4.39	10.63	204.21	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			40.51	23.85	85.55	924.09	
	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
	Фрукты свежие	100	0.25		10	41	140
итого за полдник			5.41	4.95	57.67	299.92	
Итого за день:			66.53	52.56	237.07	1898.69	

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

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 на молоке	180	3.1	3.2	20.1	141.8	117
итого за завтрак			12.63	19.19	58.84	493.77	
Второй завтрак	Сок фруктовый витаминизированный	100	0,5	0.5	11.00	46,1	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			38.09	25.47	125.37	997.43	
	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			16.77	31.73	36.46	538.57	
Итого за день:			61.39	70.75	223.12	1990.06	

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

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 на молоке	180	3.84	3.75	20.88	103.6	126
итого за завтрак			16.18	15.7	78.72	489.22	
Второй завтрак	Сок фруктовый витаминизированный	100	0,5	0.5	11.00	46,1	130
обед	Салат из свеж.кап. с раст.масл.	60	3.05	3.59	5.06	64.85	10
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	20	10	20.3	212.6	44
	Жаркое 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			28.18	31.9	108.89	849.05	
	Печенье	40	2.5	7.1	18.3	148.8	
	Чай с сахаром	180	0.16		14.9	58.87	132
итого за полдник			2.94	17.1	50.1	314.07	
Итого за день:			57.8	64	249.41	1699.34	
Среднее значение за период:			60.24	56.58	240.43	1860.2	