

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Геркулес молочная	180	7	6	18	210	330
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Чай с молоком	180	2	2	10	69	563
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Завтрак		410	12	12	48	416	
Завтрак втор							
	Напиток Росинка чайный	100			7	30	370
Итого за Завтрак второй		100			7	30	
Обед							
	Икра луковая	50	1	4	5	54	381,02
	Суп рисовый с мясом, томатом, чесноком	180	4	5	9	94	460
	Котлеты по- Хлыновски с мясом	70	11	12	7	177	52
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	130	6	2	28	150	278
	Соус Сметано -томатный	50	1	5	3	63	451
	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко	180			9	40	353
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		710	26	26	80	660	
Полдник							
	Булочка Сдобная	60	2	5	30	187	234
	Молоко кипяченое	190	5	5	8	101	359,01
Итого за Полдник		250	7	10	38	288	
Ужин							
	Апельсин свежий	50			4	19	525
	Пудинг из творога, изюма "Байкальский"	110	16	11	25	260	201
	Соус ваниль молочная	50	2	3	8	64	446
	Чай русский	200			10	40	565,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
Итого за Ужин		460	22	14	67	481	
Итого за день		1 930	67	62	240	1875	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Манная молочная	180	5	5	23	141	334
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Сыр твердый	10	2	3		38	532
	Какао утренний аромат	180	3	3	12	90	551,01
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Завтрак		420	13	15	55	406	
Завтрак второй							
	Напиток из ягоды св/мор	100			6	25	361,13
Итого за Завтрак второй		100			6	25	
Обед							
	Икра морковная с луком	50	1	1	4	31	292
	Суп овощная смесь	180	2	4	7	71	499,01
	Котлеты кур в сырной панировке	70	18	4	3	121	137
	Пюре картофельное	130	3	4	17	116	316,01
	Соус Томат	50		2	2	31	452
	Напиток из вишни, изюма	180			17	69	361,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		715	28	15	74	555	
Полдник							
	Крендель Праздничный сдобный	50	4	4	27	163	241
	Кисель из сока фруктового	200	1		25	105	345
Итого за Полдник		250	5	4	52	268	
Ужин							
	Запеканка Морская с овощами	70	9	7	2	109	157
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	130	3	3	16	177	285
	Соус Красный	50		1	2	23	444
	Чай с лимоном	200			7	29	560
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		500	15	11	49	442	
Итого за день		1 985	61	45	236	1696	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Рисовая молочная	180	5	7	21	165	337
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Чай английский	180	3	3	12	91	563,01
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Завтрак		410	11	14	53	393	
Завтрак второй							
	Напиток из смородины черной	100			4	18	361,1
Итого за Завтрак второй		100			4	18	
Обед							
	Салат яичный с луком	50	5	8	1	94	427
	Рассольник с крупой	180	2	5	12	97	514
	Печень в соусе молочном	70	9	6	5	113	121
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	3	31	171	309
	Компот из чернослив	180			13	55	356,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		660	24	22	84	634	
Полдник							
	Плюшка Дачная	70	6	7	37	235	265
	Кефир с сахаром	180	5	4	12	109	343,01
Итого за Полдник		250	11	11	49	344	
Ужин							
	Бананы запеченные	50	1	1	12	58	526
	Суфле творожное "Каспер", с подливкой из повидла	160	9	6	42	254	209,03
	Чай с лимоном	200			7	29	560
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		460	13	7	83	445	
Итого за день		1 880	59	54	273	1834	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный вермишелевый	180	5	4	22	145	485
	Сыр твердый	10	2	3		38	532
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Напиток кофейный Бодрость	180	4	4	13	101	554
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Завтрак		420	14	15	55	421	
Завтрак второй							
	Напиток из смородины красной	100			5	22	361,09
Итого за Завтрак второй		100			5	22	
Обед							
	Салат Русалочка (морская капуста, овощи)	50	1	3	4	52	416
	Суп со шпинатом, яйцом	180	3	5	7	88	495,01
	Курица по - Русски	80	13	7	5	131	140
	Гарнир каша перловая рассыпчатая	130	4	3	28	153	280
	Напиток из вишни	180			17	68	361
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		670	24	18	83	596	
Полдник							
	Пирог банановый бисквит	60	3	9	27	202	583,01
	Молоко кипяченое	190	5	5	8	101	359,01
Итого за Полдник		250	8	14	35	303	
Ужин							
	Каша с мясом гороховая	200	23	16	39	394	579
	Чай французский	200			8	32	565,02
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		450	26	16	69	530	
Итого за день		1 890	72	63	247	1872	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Дружба (рис, пшено)	180	5	6	22	169	335,01
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Чай Братский	180	2	3	11	81	559
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Завтрак		410	10	13	53	387	
Завтрак втор							
	Напиток из вишни св/мор	100			5	21	361,07
Итого за Завтрак второй		100			5	21	
Обед							
	Икра кабачков	50		5	3	59	381,06
	Борщ Вегетарианский	180	1	2	14	108	467
	Азу из говядины	200	17	19	19	304	20
	Напиток из шиповника	180			11	47	367,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		660	21	26	69	622	
Полдник							
	Яблоки свежие	30			3	13	529,01
	Пряники	35	2	1	27	121	319
	Кисель из кураги	200	1		18	74	344,01
Итого за Полдник		265	3	1	48	208	
Ужин							
	Бигус с курицей	200	17	3	9	128	129
	Чай с сахаром	200			8	32	565
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		450	20	3	39	264	
Итого за день		1 885	54	43	214	1502	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Карамелька пшениая	180	7	7	28	207	333
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Чай с молоком	180	2	2	10	69	563
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Завтрак		410	12	13	58	413	
Завтрак второй	Напиток Росинка чайный	100			7	30	370
	Итого за Завтрак второй		100			7	30
Обед	Салат Нептун (морская капуста,яйцо)	50	2	4	1	52	411
	Щи Русские	180	1	5	18	138	524
	Биточки детские из мяса	70	10	13	7	185	30
	Рис Цветной.	130	3	4	30	168	109
	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко	180			9	40	353
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		665	20	26	89	699	
Полдник	Булочка Ёжик	60	6	6	34	212	19
	Молоко кипяченое	190	5	5	8	101	359,01
	Итого за Полдник		250	11	11	42	313
Ужин	Апельсин свежий	50			4	19	525
	Запеканка Белоснежка из творога.	110	16	12	19	246	187
	Подливка сгущенно-ванильная	50	2	4	16	107	436
	Чай с сахаром	200			8	32	565
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		450	21	16	64	485	
Итого за день		1 875	64	66	260	1940	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Манная молочная	180	5	5	23	141	334
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Сыр твердый	10	2	3		38	532
	Какао на молоке	180	4	4	13	98	551
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Завтрак		420	14	16	56	414	
Завтрак второй							
	Напиток из ягоды св/мор	100			6	25	361,13
Итого за Завтрак второй		100			6	25	
Обед							
	Икра морковная с луком	50	1	1	4	31	292
	Рассольник казачий	180	9	8	12	147	513,01
	Рыба - филе припущенная	70	13	1		58	166
	Пюре картофельное	130	3	4	17	116	316,01
	Напиток из шиповника	180			11	47	367,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		665	30	15	67	515	
Полдник							
	Сдобный Зайчик в сахаре	70	6	6	41	244	268
	Кисель из вишни	180			12	49	347,07
Итого за Полдник		250	6	6	53	293	
Ужин							
	Икра свекольная с чесноком	50	1	3	5	51	382
	Омлет	160	8	15	24	263	220
	Чай апельсиновый	200			8	32	560,02
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		460	13	18	57	448	
Итого за день		1 895	63	55	239	1695	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Геркулес молочная	180	7	6	18	210	330
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Напиток кофейный на концентрированом молоке	180	2	2	9	61	555
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Завтрак		410	12	12	47	408	
Завтрак втор							
	Напиток из смородины красной	100			5	22	361,09
Итого за Завтрак второй		100			5	22	
Обед							
	Икра свекольная с чесноком	50	1	3	5	51	382
	Суп Водяной (морская капуста)	180	3	6	10	105	492
	Гуляш из мяса в томатном соусе	80	12	11	4	159	36
	Гарнир каша перловая рассыпчатая	130	4	3	28	153	280
	Компот из сухофруктов	180			13	53	355,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		675	24	23	84	637	
Полдник							
	Булочка с маком	60	5	5	35	203	182,01
	Молоко кипяченое	190	5	5	8	101	359,01
Итого за Полдник		250	10	10	43	304	
Ужин							
	Суфле из кур	70	15	3	5	110	149
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	3	31	171	309
	Соус Томат	30		1	1	19	452
	Чай с лимоном	180			6	26	560
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		450	23	7	60	407	
Итого за день		1 885	69	52	239	1778	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Гречневая молочная	180	6	6	21	157	331
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Сыр твердый	10	2	3		38	532
	Чай английский	180	3	3	12	91	563,01
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Завтрак		420	14	16	53	423	
Завтрак второй							
	Напиток из смородины черной	100			4	18	361,1
Итого за Завтрак второй		100			4	18	
Обед							
	Икра луковая	50	1	4	5	54	381,02
	Суп овощная смесь	180	2	4	7	71	499,01
	Котлеты сельские с мясом	70	12	16	2	194	53
	Горошница - пюре	130	8	3	21	147	291
	Напиток из чернослива, изюма	180			19	78	362,04
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		665	27	27	78	660	
Полдник							
	Песочная лепешка	70	5	12	39	290	242
	Снежок	180	5	5	19	138	376
Итого за Полдник		250	10	17	58	428	
Ужин							
	Яблоки печеные (дольки)	50			8	34	529
	Запеканка Праздничная творожно-апельсиновая	110	13	9	27	239	194,01
	Соус ваниль молочная	50	2	3	8	64	446
	Чай с лимоном	200			7	29	560
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		455	18	12	69	459	
Итого за день		1 890	69	72	262	1988	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный вермишелевый	180	5	4	22	145	485
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Напиток кофейно-шоколадный	180	3	3	12	85	557,01
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Завтрак		410	11	11	54	367	
Завтрак второй							
	Напиток из вишни св/мор	100			5	21	361,07
Итого за Завтрак второй		100			5	21	
Обед							
	Салат яичный с огурцом	50	3	5	1	57	428
	Уха из свежей рыбы с перловкой	180	5	1	10	73	517
	Бигус с мясом	200	14	13	10	209	29
	Напиток из вишни	180			17	68	361
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		665	26	19	62	523	
Полдник							
	Яблоки свежие	30			3	13	529,01
	Печенье	30	2	3	22	122	347
	Кисель из сока фруктового	200	1		25	105	345
Итого за Полдник		260	3	3	50	240	
Ужин							
	Каша гречневая новгородская с птицей	200	12	11	23	244	588
	Чай ягодный	200			7	30	560,18
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		455	16	11	53	387	
Итого за день		1 890	56	44	224	1538	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Рисовая молочная	180	5	7	21	165	337
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Какао на молоке	180	4	4	13	98	551
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Завтрак		410	12	15	54	400	
Завтрак второй							
	Напиток Росинка чайный	100			7	30	370
Итого за Завтрак второй		100			7	30	
Обед							
	Икра морковная с луком	50	1	1	4	31	292
	Суп-пюре гороховый с гренками	180	6	5	21	149	504
	Биточки детские из мяса	70	10	13	7	185	30
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	3	31	171	309
	Соус Томат	50		2	2	31	452
	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко	180			9	40	353
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		710	25	24	96	711	
Полдник							
	Крендель Праздничный сдобный	60	5	5	33	196	241
	Молоко кипяченое	190	5	5	8	101	359,01
Итого за Полдник		250	10	10	41	297	
Ужин							
	Яблоки свежие	50			5	22	529,01
	Пудинг из творога, изюма "Байкальский"	110	16	11	25	260	201
	Соус крем -Брюле	50	1	3	10	71	439
	Чай с сахаром	200			8	32	565
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		450	20	14	65	466	
Итого за день		1 920	67	63	263	1904	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Гречневая молочная	180	6	6	21	157	331
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Сыр твердый	10	2	3		38	532
	Чай Братский	180	2	3	11	81	559
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Завтрак		420	13	16	52	413	
Завтрак второй							
	Напиток из ягоды св/мор	100			6	25	361,13
Итого за Завтрак второй		100			6	25	
Обед							
	Икра свекольная с чесноком	50	1	3	5	51	382
	Суп фасолевый	180	3	4	11	92	503
	Мясо тушеное	80	12	12	3	158	59
	Гарнир каша перловая рассыпчатая	130	4	3	28	153	280
	Напиток из вишни, сухофруктов	180			17	67	361,04
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		675	24	22	88	637	
Полдник							
	Булочка Сдобная	50	2	4	25	156	234
	Кисель из кураги	200	1		18	74	344,01
Итого за Полдник		250	3	4	43	230	
Ужин							
	Котлета Мраморная рыбная	70	11	5	6	111	159
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	130	3	3	16	177	285
	Соус Томат	50		2	2	31	452
	Чай русский	200			10	40	565,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		500	17	10	56	463	
Итого за день		1 945	57	52	245	1768	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Пшеничная молочная	180	6	7	21	169	335
	Чай английский	180	3	3	12	91	563,01
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
	Масло сливочное	5		3		33	530
Итого за Завтрак		410	12	14	53	397	
Завтрак второй							
	Напиток из смородины черной	100			4	18	361,1
Итого за Завтрак второй		100			4	18	
Обед							
	Икра луковая	50	1	4	5	54	381,02
	Рассольник с крупой	180	2	5	12	97	514
	Кнели мясные с рисом	70	11	15	7	206	44
	Пюре картофельное	130	3	4	17	116	316,01
	Соус Сметано -томатный	50	1	5	3	63	451
	Напиток из шиповника	180			11	47	367,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		710	21	33	77	687	
Полдник							
	Рулетик Венский	70	6	7	37	237	267
	Молоко кипяченое	180	5	5	8	96	359,01
Итого за Полдник		250	11	12	45	333	
Ужин							
	Запеканка печени с рисом	70	9	4	9	105	79
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	130	6	2	28	150	278
	Соус Красный	50		1	2	23	444
	Чай с лимоном	200			7	29	560
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		505	19	7	69	420	
Итого за день		1 975	63	66	248	1855	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Манная молочная	180	5	5	23	141	334
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Сыр твердый	10	2	3		38	532
	Напиток кофейный на молоке	180	4	4	14	111	557
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Завтрак		420	14	16	57	427	
Завтрак втор							
	Напиток из черноплодной рябины, яблок	100			5	22	362,07
Итого за Завтрак второй		100			5	22	
Обед							
	Икра кабачков	50	0	5	3	59	381,06
	Суп картофельный с вермишелью	180	2	4	14	101	482
	Плов с мясом	200	15	23	40	432	63
	Компот из кураги	180	1		11	48	352,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		660	22	29	89	717	
Полдник							
	Пирог Сладена	70	3	12	35	262	248
	Кефир	180	5	5	7	90	342
Итого за Полдник		250	8	17	42	352	
Ужин							
	Апельсин свежий	50			4	19	525
	Запеканка Нежная творожная, с подливкой из повидла	160	10	11	32	228	189,03
	Чай французский	200			8	32	565,02
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		460	13	11	66	383	
Итого за день		1 890	57	73	259	1901	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Геркулес молочная	180	7	6	18	210	330
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Чай карамель молочная	180	3	3	12	91	566
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Завтрак		410	13	13	50	438	
Завтрак второй							
	Напиток из лимонов	100			5	21	364,01
Итого за Завтрак второй		100			5	21	
Обед							
	Салат яичный с огурцом	50	3	5	1	57	428
	Щи со сметаной	180	1	3	4	45	465
	Рагу из мяса, овощей "Веселенькая семейка"	180	12	20	19	297	67
	Напиток из чернослива, изюма	180			19	78	362,04
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		640	19	28	65	581	
Полдник							
	Яблоки печеные (дольки)	30			5	20	529
	Пряники	35	2	1	27	121	319
	Кисель из сока фруктового	200	1		25	105	345
Итого за Полдник		265	3	1	57	246	
Ужин							
	Салат Розовые щечки	50	1	2	4	39	415
	Бигус с курицей	200	17	3	9	128	129
	Чай витаминный	200			9	37	560,03
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
Итого за Ужин		500	21	5	44	308	
Итого за день		1 915	56	47	221	1594	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Манная молочная	180	5	5	23	141	334
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Чай с молоком	180	2	2	10	69	563
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Завтрак		410	10	11	53	347	
Завтрак второй							
	Напиток Росинка чайный	100			7	30	370
Итого за Завтрак второй		100			7	30	
Обед							
	Икра морковная с луком	50	1	1	4	31	292
	Суп-пюре гороховый с гренками	180	6	5	21	149	504
	Мясо тушеное	80	12	12	3	158	59
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	3	31	171	309
	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко	180			9	40	353
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		670	26	20	88	632	
Полдник							
	Сдобный Зайчик в сахаре	60	6	5	35	209	268
	Молоко кипяченое	190	5	5	8	101	359,01
Итого за Полдник		250	11	10	43	310	
Ужин							
	Яблоки свежие	50			5	22	529,01
	Суфле творожное "Воздушное"	110	16	10	19	229	208
	Соус крем -Брюле	50	1	3	10	71	439
	Чай с сахаром	200			8	32	565
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		455	20	13	61	447	
Итого за день		1 885	67	54	252	1766	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Геркулес молочная	180	7	6	18	210	330
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Сыр твердый	10	2	3		38	532
	Какао Шоколадный с молоком сгущенным	180	2	2	9	60	553
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Завтрак		420	14	15	47	445	
Завтрак втор							
	Напиток из ягоды св/мор	100			6	25	361,13
Итого за Завтрак второй		100			6	25	
Обед							
	Икра свекольная с чесноком	50	1	3	5	51	382
	Щи со сметаной	180	1	3	4	45	465
	Картофельная запеканка с мясом	200	17	20	28	356	40
	Компот из сухофруктов	180			13	53	355,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		665	23	26	74	621	
Полдник							
	Пирог Пухарик	50	1	2	27	149	247
	Кисель из вишни	200			13	54	347,07
Итого за Полдник		250	1	2	40	203	
Ужин							
	Котлета рыбная с морковью	70	13	7	13	147	162
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	130	3	3	16	177	285
	Соус Красный	50		1	2	23	444
	Чай французский	200			8	32	565,02
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
Итого за Ужин		500	20	11	59	477	
Итого за день		1 935	58	54	226	1771	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Рисовая молочная	180	5	7	21	165	337
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Чай английский	180	3	3	12	91	563,01
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Завтрак		410	11	14	53	393	
Завтрак второй							
	Напиток из лимонов	100			5	21	364,01
Итого за Завтрак второй		100			5	21	
Обед							
	Икра кабачков	50		5	3	59	381,06
	Суп рыбный (консервы)	180	4	7	21	131	516
	Котлеты мясные с овощами	70	10	15	5	191	51
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	130	6	2	28	150	278
	Соус Томат	50		2	2	31	452
	Компот из вишни св/мор	180			8	35	353,05
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		715	24	31	91	713	
Полдник							
	Булочка Сюрприз	70	6	3	44	225	235
	Снежок	180	5	5	19	138	376
Итого за Полдник		250	11	8	63	363	
Ужин							
	Бананы свежие	50	1		11	47	526,01
	Запеканка Северная творожно - манная	110	16	10	16	221	190
	Подливка из сгущенного молока	50	3	3	20	119	434
	Чай с лимоном	200			7	29	560
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
Итого за Ужин		460	24	13	74	514	
Итого за день		1 935	70	66	286	2004	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный вермишелевый	180	5	4	22	145	485
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Сыр твердый	10	2	3		38	532
	Чай с молоком концентрированным	180	2	2	10	70	562
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Завтрак		420	12	13	52	390	
Завтрак втор							
	Компот из черноплодной рябины и фруктов (яблоко или груша)	100			5	21	352,06
Итого за Завтрак второй		100			5	21	
Обед							
	Икра луковая	50	1	4	5	54	381,02
	Борщ с фасолью стручковой	180	1	4	7	68	472,01
	Ежики кур	70	13	2	6	96	132
	Соус Сметано -томатный	50	1	5	3	63	451
	Пюре картофельное густое	130	3	4	17	115	316
	Компот из кураги	180	1		11	48	352,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		715	24	19	73	560	
Полдник							
	Пирог банановый бисквит	60	3	9	27	202	583,01
	Молоко кипяченое	190	5	5	8	101	359,01
Итого за Полдник		250	8	14	35	303	
Ужин							
	Кукуруза порциями отварная	50	1	1	6	32	383,01
	Омлет с капустой	170	12	15	6	211	229
	Чай ягодный	200			7	30	560,18
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		470	16	16	41	377	
Итого за день		1 955	60	62	206	1651	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Дружба (рис, пшено)	180	5	6	22	169	335,01
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Чай с молоком	180	2	2	10	69	563
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Завтрак		410	10	12	52	375	
Завтрак второй							
	Напиток из смородины черной	100			4	18	361,1
Итого за Завтрак второй		100			4	18	
Обед							
	Салат яичный с огурцом	50	3	5	1	57	428
	Суп Волна	180	3	5	32	152	495
	Плов с мясом	180	14	21	36	389	63
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	130	6	2	28	150	278
	Напиток из изюма	180			17	71	362,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		775	28	30	139	910	
Полдник							
	Апельсин свежий	30			2	11	525
	Печенье	35	3	3	26	142	347
	Кисель из кураги	200	1		18	74	344,01
Итого за Полдник		265	4	3	46	227	
Ужин							
	Салат Розовые щечки	45	1	2	4	36	415
	Каша старорусская (перловая с ливером)	200	12	5	39	250	587,01
	Чай витаминный	200			9	37	560,03
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		495	16	7	74	427	
Итого за день		2 045	58	52	315	1957	

Итого за период	38 405	1247	1145	4955	36090	
Среднее значение за период		62,4	57,3	247,8	1804,5	

Составил _____ Яковлева Людм

Утвердил _____