



Утверждено

Заведующим МАДОУ д/с №165

О.Я. Кузенкова

От 11.01.2021.

10-ти дневное перспективное меню приготавливаемых блюд

Сад (3-7 лет)

(весна-лето)

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак:							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
	Хлеб пшеничный	30					
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	180	7.65	10.05	30.75	245.4	54-9к-2020 (от 1 до 3 лет)
	Геркулес	22.5					
	Молоко пастер.	90					
	Сахар-песок	2.7					
	Масло сливочное	9					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2.607	2.154	9.294	66.754	54-23гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Кофейный напиток	1.7					
	Молоко пастер.	85					
	Сахар-песок	5.894					
Итого за завтрак:		380	12.537	12.444	54.804	382.654	
завтрак № 2:							
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	170	0.85	0.17	17.17	78.2	418
	Сок фруктовый	170					
Итого за завтрак № 2:		170	0.85	0.17	17.17	78.2	
о б е д:							
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	12.5	11.25	9.5	192.5	54-3м-2020 (от 1 до 3 лет)
	Мясо говядины (бескостное)	60					
	Лук репчатый свежий	9					
	Рис	7.5					
	Капуста свежая	90					
	Масло сливочное	4.5					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	хлеб Солодовник	50					
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4.334	7	26.334	185.834	54-11г-2020 (от 1 до 3 лет)
	Картофель	168					
	Молоко пастер.	32					
	Масло сливочное	9					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	25	0.209		0.75	3.792	54-2з-2020
	Огурцы свежие	25					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	4.62	3.28	11.4	93.54	54-6с-2020 (от 1 до 7 лет)
	Картофель	40					
	Яйцо	1.76					
	Мука пшеничная	6.16					
	Лук репчатый свежий	8					
	Морковь	8					
	Масло сливочное	0.7					
	Масло растительное	2					
	Лавровый лист	0.04					
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.84		14.16	60.24	54-2хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	6.24					
	Курага	18					
Итого за обед:		805	25.803	22.13	78.844	622.906	
полдник:							
	ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3.92	29.76	166.8	609
	печенье сахарное	40					
	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	250	7.25	6.625	11.375	133.75	469
	Молоко пастер.	250					
Итого за полдник:		290	10.25	10.545	41.135	300.55	
ужин:							
	ПЕЧЕНЬ ТЕРТАЯ	90	12.75	20.25	5.25	255.9	54-26м-2020 (от 1 до 3 лет)
	печень говяжья замороженная	66.6					
	Лук репчатый свежий	24					
	Яйцо	9					
	Масло сливочное	27					
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0.134		6.534	27.2	54-3гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	6.934					
	Лимоны	6.934					
	Чай черный листовой	0.534					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	94	114
	Хлеб пшеничный	40					
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	120	6.3	5.4	22.9	166.2	54-3г-2020 (от 1 до 3 лет)
	Макаронные изделия	35.7					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Сыр Российский	12					
	Масло сливочное	3					
Итого за ужин:		450	22.224	25.97	54.364	543.3	
Итого за день:		2095	71.664	71.259	246.317	1927.61	
Неделя 1 День 2							
завтрак:							
	КАКАО С МОЛОКОМ	140	2.334	1.867	7.747	56.747	54-21гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Какао-порошок	2.054					
	Молоко пастер.	70					
	Сахар-песок	4.854					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
	Хлеб пшеничный	30					
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	29.5	10.7	22.3	304.2	54-1т-2020 (от 1 до 3 лет)
	Творог	139.5					
	Сметана	5.2					
	Сухари панировочные	5.2					
	Яйцо	4					
	Крупа манная	9.7					
	Сахар-песок	9.7					
	Масло сливочное	5.2					
	ванилин	0					
Итого за завтрак:		320	34.114	12.807	44.807	431.447	
завтрак № 2:							
	АПЕЛЬСИН	200	0.8	0.8	19.6	88	82
	апельсин	200					
Итого за завтрак № 2:		200	0.8	0.8	19.6	88	
о б е д:							
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.333	0.984	1.374	15.69	419
	Томатная паста	4.5					
	Масло сливочное	1.5					
	Мука пшеничная	1.5					
	Сахар-песок	0.54					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	хлеб Солодовник	50					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12.834	12.25	11.55	206.5	54-4м-2020 (от 1 до 3 лет)
	Мясо говядины (бескостное)	60.2					
	Хлеб пшеничный	13.3					
	Молоко пастер.	16.1					
	Сухари панировочные	7.7					
	Масло сливочное	4.9					
	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	120	12.879	2.927	23.24	170.927	389
	Горох	58.771					
	Масло сливочное	2.927					
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.48		17.88	72.96	54-1хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	6.24					
	Сухофрукты	22.56					
	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	25	0.25	0.084	0.917	5.334	54-3з -2020 (от 1 до 7 лет)
	Помидоры свежие	25					
	СВЕКОЛЬНИК	200	1.8	4.28	10.66	88.3	54-18с-2020 (от 1 до 7 лет)
	Картофель	39.02					
	Томатная паста	7.22					
	Лук репчатый свежий	7.8					
	Морковь	3.9					
	Свекла	39.02					
	Сметана	4.88					
	Масло растительное	3.9					
	Лавровый лист	0.01					
Итого за о б е д:		675	31.876	21.125	82.321	646.711	
полдник:							
	ЙОГУРТ	250	7.25	6.25	10	126.25	470
	Йогурт	250					
Итого за полдник:		250	7.25	6.25	10	126.25	
ужин:							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	94	114
	Хлеб пшеничный	40					
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3.667	9.834	18.167	177.834	54-9г-2020 (от 1 до 3 лет)
	Картофель	64					
	Мука пшеничная	1.5					
	Капуста свежая	40					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Лук репчатый свежий	16					
	Морковь	32					
	Масло сливочное	1.5					
	Масло растительное	5.334					
	ЧАЙ С САХАРОМ	250	0.167		8	32.667	54-2гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	8.667					
	Чай черный листовый	0.667					
Итого за ужин:		490	6.874	10.154	45.847	304.501	
Итого за день:		1935	80.914	51.136	202.575	1596.909	
Неделя 1 День 3							
завтрак:							
	СЫР	12	2.76	3.6		42.96	54-1з-2020 (от 1 до 7 лет)
	Сыр Российский	12					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
	Хлеб пшеничный	30					
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5.598	6.174	18.522	151.92	213
	Молоко пастер.	81					
	Крупа гречневая	26.64					
	Масло сливочное	4.5					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2.607	2.154	9.294	66.754	54-23гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Кофейный напиток	1.7					
	Молоко пастер.	85					
	Сахар-песок	5.894					
Итого за завтрак:		392	13.245	12.168	42.576	332.134	
завтрак № 2:							
	СОК АБРИКОСОВЫЙ	170	0.85		21.59	93.5	537
	Сок фруктовый	170					
Итого за завтрак № 2:		170	0.85		21.59	93.5	
о б е д:							
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.24	13.68	58.92	54-13хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	6.24					
	Шиповник	18					
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	25	23.334	21.25	397.292	54-9м-2020 (от 1 до 3 лет)
	Картофель	129.792					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Мясо говядины (бескостное)	126.25					
	Томатная паста	8.125					
	Лук репчатый свежий	167.292					
	Масло сливочное	8.125					
	Лавровый лист	0					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	хлеб Солодовник	50					
	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0.32	0.04	0.68	5.2	113
	Огурцы соленые	40					
	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	25	0.209		0.75	3.792	54-2з-2020
	Огурцы свежие	25					
	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7.9	3.84	12.44	115.66	54-12с-2020 (от 1 до 7 лет)
	Картофель	56					
	Рис	4					
	Лук репчатый свежий	6.4					
	Морковь	12.8					
	зелень	1.4					
	Консервы рыбные	32					
	Масло сливочное	3					
	Лавровый лист	0.04					
Итого за о б е д:		745	37.329	28.054	65.5	667.864	
полдник:							
	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	250	7.25	6.625	11.375	133.75	469
	Молоко пастер.	250					
	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	70	6.067	2.1	39.667	201.367	54-9в-2020 (от 1 до 7 лет)
	Сахар-песок	3.5					
	Дрожжи	1.75					
	Мука пшеничная	57.167					
	Масло сливочное	1.75					
	Масло растительное	0.234					
Итого за полдник:		320	13.317	8.725	51.042	335.117	
ужин:							
	СЫРНИКИ С ПОВИДЛОМ	100	19.6	5.6	20.6	213.4	54-6т-2020 (от 1 до 3 лет)
	Творог	90					
	Яйцо	3.4					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Крупа манная	7.4					
	Мука пшеничная	6.6					
	Сметана	3.4					
	Сахар-песок	10					
	Масло сливочное	1.4					
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0.134		6.534	27.2	54-3гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	6.934					
	Лимоны	6.934					
	Чай черный листовой	0.534					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	94	114
	Хлеб пшеничный	40					
Итого за ужин:		340	22.774	5.92	46.814	334.6	
Итого за день:		1967	87.515	54.867	227.522	1763.215	
Неделя 1 День 4							
завтрак:							
	КАКАО С МОЛОКОМ	140	2.334	1.867	7.747	56.747	54-21гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Какао-порошок	2.054					
	Молоко пастер.	70					
	Сахар-песок	4.854					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
	Хлеб пшеничный	30					
	КАША "ДРУЖБА"	180	4.5	5.25	21.6	152.1	54-16к-2020 (от 1 до 3 лет)
	Рис	13.5					
	Крупа пшено	9.9					
	Молоко пастер.	91.8					
	Сахар-песок	2.7					
	Масло сливочное	4.5					
Итого за завтрак:		350	9.114	7.357	44.107	279.347	
завтрак № 2:							
	ЯБЛОКИ	200	0.8	0.8	19.6	88	82
	Яблоки	200					
Итого за завтрак № 2:		200	0.8	0.8	19.6	88	
о б е д:							
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	4.94	5.78	11.26	116.88	54-11с-2020 (от 1 до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Картофель	20					
	Рис	8					
	Капуста свежая	24					
	Лук репчатый свежий	8					
	Морковь	8					
	Сметана	10					
	Масло растительное	4					
	Лавровый лист	0.04					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	хлеб Солодовник	50					
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (ЯГОДНАЯ СМЕСЬ)	200	0.2	0.2	22	90	479
	смесь ягодная 3-х компонентная	20					
	Сахар-песок	15					
	Крахмал	9					
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6.45	5.85	39.3	236.1	54-1г-2020 (от 1 до 3 лет)
	Макаронные изделия	61.2					
	Масло сливочное	8.1					
	СОУС МОЛОЧНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	30	1.08	2.22	2.88	35.76	54-5соус-2020 (от 1 до 7 лет)
	Молоко пастер.	30					
	Мука пшеничная	2.4					
	Масло сливочное	2.4					
	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	25	0.25	0.084	0.917	5.334	54-3з -2020 (от 1 до 7 лет)
	Помидоры свежие	25					
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ)	70	8.984	5.717	8.75	121.567	54-11р-2020 (от 1 до 3 лет)
	Рыба минтай	47.25					
	Хлеб пшеничный	9.8					
	Яйцо	4.2					
	Мука пшеничная	5.834					
	Лук репчатый свежий	9.8					
	Масло растительное	5.25					
Итого за о б е д:		755	25.204	20.451	101.807	692.641	
полдник:							
	ЙОГУРТ	250	7.25	6.25	10	126.25	470
	Йогурт	250					
Итого за полдник:		250	7.25	6.25	10	126.25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ужин:							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	94	114
	Хлеб пшеничный	40					
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	22	22	13.334	339.5	54-10м-2020 (от 1 до 3 лет)
	Капуста свежая	152.834					
	Лук репчатый свежий	10.667					
	Морковь	5.334					
	Сахар-песок	4					
	Мука пшеничная	1.667					
	Мясо говядины (бескостное)	106.667					
	Томатная паста	8					
	Масло сливочное	10					
	Масло растительное	0.5					
	Лавровый лист	0.167					
	ЧАЙ С САХАРОМ	250	0.167		8	32.667	54-2гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	8.667					
	Чай черный листовый	0.667					
Итого за ужин:		490	25.207	22.32	41.014	466.167	
Итого за день:		2045	67.575	57.178	216.528	1652.405	
Неделя 1 День 5							
завтрак:							
	СЫР	12	2.76	3.6		42.96	54-1з-2020 (от 1 до 7 лет)
	Сыр Российский	12					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
	Хлеб пшеничный	30					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2.607	2.154	9.294	66.754	54-23гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Кофейный напиток	1.7					
	Молоко пастер.	85					
	Сахар-песок	5.894					
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12.75	17.85	3.15	225.15	54-1о-2020 (от 1 до 3 лет)
	Яйцо	92.25					
	Молоко пастер.	57.75					
	Масло сливочное	11.55					
Итого за завтрак:		362	20.397	23.844	27.204	405.364	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак № 2:							
	СОК СЛИВОВЫЙ	170	0.51	0.17	25.84	115.6	537
	Сок фруктовый	170					
Итого за завтрак № 2:		170	0.51	0.17	25.84	115.6	
о б е д:							
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.333	0.984	1.374	15.69	419
	Томатная паста	4.5					
	Масло сливочное	1.5					
	Мука пшеничная	1.5					
	Сахар-песок	0.54					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	хлеб Солодовник	50					
	КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	180	0.24	0.12	9.24	38.52	54-6хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	6.24					
	Вишня (замороженная)	36					
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЕЖИКИ")	70	9.217	9.217	8.517	155.284	54-15м-2020 (от 1 до 3 лет)
	Мясо говядины (бескостное)	46.2					
	Лук репчатый свежий	22.05					
	Рис	6.3					
	Мука пшеничная	4.2					
	Масло сливочное	4.2					
	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	25	0.209		0.75	3.792	54-2з-2020
	Огурцы свежие	25					
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ	180	3.96	11.88	16.38	188.1	196
	Свекла	170.1					
	Масло сливочное	6.3					
	Сметана	22.5					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5.16	2.78	18.5	119.6	54-7с-2020 (от 1 до 7 лет)
	Картофель	60					
	Лук репчатый свежий	8					
	Картофель	80					
	Макаронные изделия	8					
	Лук репчатый свежий	8					
	Морковь	8					
	Масло растительное	2					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Лавровый лист	0.4					
Итого за обед:		735	22.419	25.581	71.461	607.986	
полдник:							
	МОЛОКО КИПАЧЕННОЕ	250	7.25	6.625	11.375	133.75	469
	Молоко пастер.	250					
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4.9	7.817	32.434	220.5	542
	Мука пшеничная	44.334					
	Масло сливочное	10.5					
	Сахар-песок	7.7					
	Сахар-песок	2.334					
	Яйцо	1.4					
	Мука пшеничная	0.584					
	Масло растительное	0.584					
	Яйцо	0.584					
	Дрожжи	0.467					
Итого за полдник:		320	12.15	14.442	43.809	354.25	
ужин:							
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0.134		6.534	27.2	54-3гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	6.934					
	Лимоны	6.934					
	Чай черный листовый	0.534					
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4.334	7	26.334	185.834	54-11г-2020 (от 1 до 3 лет)
	Картофель	168					
	Молоко пастер.	32					
	Масло сливочное	9					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	94	114
	Хлеб пшеничный	40					
	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	90	8.19	18.9	4.23	219.6	316
	Филе Сельди	45					
	Лук репчатый свежий	36.27					
	Масло растительное	14.94					
	Сахар-песок	1.26					
Итого за ужин:		530	15.698	26.22	56.778	526.634	
Итого за день:		2117	71.174	90.257	225.092	2009.834	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
завтрак:							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
	Хлеб пшеничный	30					
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5.598	5.922	28.116	188.28	227
	Молоко пастер.	95.4					
	Крупа манная	27.72					
	Масло сливочное	4.5					
	Сахар-песок	4.5					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2.607	2.154	9.294	66.754	54-23гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Кофейный напиток	1.7					
	Молоко пастер.	85					
	Сахар-песок	5.894					
Итого за завтрак:		380	10.485	8.316	52.17	325.534	
завтрак № 2:							
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	170	0.85	0.17	17.17	78.2	418
	Сок фруктовый	170					
Итого за завтрак № 2:		170	0.85	0.17	17.17	78.2	
о б е д:							
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.333	0.984	1.374	15.69	419
	Томатная паста	4.5					
	Масло сливочное	1.5					
	Мука пшеничная	1.5					
	Сахар-песок	0.54					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	хлеб Солодовник	50					
	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1	0.06	29.8	124	482
	Курага	20					
	Сахар-песок	15					
	Крахмал	9					
	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	25	0.209		0.75	3.792	54-2з-2020
	Огурцы свежие	25					
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ	70	9.567	8.284	5.834	136.617	54-8м-2020 (от 1 до 3 лет)
	Мясо говядины (бескостное)	49					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Хлеб пшеничный	9.1					
	Лук репчатый свежий	23.1					
	Масло сливочное	2.1					
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6.6	5	28.8	187	54-4г-2020 (от 1 до 3 лет)
	Крупа гречневая	55.2					
	Масло сливочное	5.4					
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200	4.62	5.62	5.72	92.2	54-1с-2020 (от 1 до 7 лет)
	Мука пшеничная	2					
	Томатная паста	1.2					
	Капуста свежая	70					
	Лук репчатый свежий	8					
	Морковь	8					
	зелень	0.4					
	Сметана	10					
	Масло растительное	4					
	Лавровый лист	0.04					
Итого за о б е д:		695	25.629	20.548	88.978	646.299	
полдник:							
	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	250	7.25	6.625	11.375	133.75	469
	Молоко пастер.	250					
	ПРЯНИКИ	40	2.36		30	146.4	608
	пряники	40					
Итого за полдник:		290	9.61	6.625	41.375	280.15	
ужин:							
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5.1	4.6	0.3	63	267
	Яйцо	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	94	114
	Хлеб пшеничный	40					
	ВИНЕГРЕТ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	200	2.667	17.334	13.334	223.334	54-16з-2020 (от 1 до 3 лет)
	Картофель	44					
	Лук репчатый свежий	30					
	Морковь	20					
	Свекла	30					
	Огурцы соленые	60					
	Масло растительное	20					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ЧАЙ С САХАРОМ	250	0.167		8	32.667	54-2гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	8.667					
	Чай черный листовой	0.667					
Итого за ужин:		530	10.974	22.254	41.314	413.001	
Итого за день:		2065	57.548	57.913	241.007	1743.184	
Неделя 2 День 2							
завтрак:							
	КАКАО С МОЛОКОМ	140	2.334	1.867	7.747	56.747	54-21гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Какао-порошок	2.054					
	Молоко пастер.	70					
	Сахар-песок	4.854					
	СЫР	12	2.76	3.6		42.96	54-1з-2020 (от 1 до 7 лет)
	Сыр Российский	12					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
	Хлеб пшеничный	30					
	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5.4	6.174	25.686	179.82	233
	Молоко пастер.	81					
	Крупа пшено	26.73					
	Масло сливочное	4.5					
	Сахар-песок	4.5					
Итого за завтрак:		362	12.774	11.881	48.193	350.027	
завтрак № 2:							
	ЯБЛОКИ	200	0.8	0.8	19.6	88	82
	Яблоки	200					
Итого за завтрак № 2:		200	0.8	0.8	19.6	88	
о б е д:							
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	хлеб Солодовник	50					
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	4.74	5.8	13.62	125.52	54-3с-2020 (от 1 до 7 лет)
	Картофель	60					
	Крупа перловая	4					
	Лук репчатый свежий	8					
	Морковь	8					
	Огурцы соленые	12					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Сметана	10					
	Масло растительное	4					
	Лавровый лист	0.04					
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	250	27.5	27.5	16.667	424.375	54-10м-2020 (от 1 до 3 лет)
	Капуста свежая	191.042					
	Лук репчатый свежий	13.334					
	Морковь	6.667					
	Сахар-песок	5					
	Мука пшеничная	2.084					
	Мясо говядины (бескостное)	133.334					
	Томатная паста	10					
	Масло сливочное	12.5					
	Масло растительное	0.625					
	Лавровый лист	0.209					
	КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0.45	0.18	20.79	86.4	526
	смесь компотная 4-х компонентная Быстрозамороженная	36					
	Сахар-песок	13.5					
	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	25	0.25	0.084	0.917	5.334	54-3з -2020 (от 1 до 7 лет)
	Помидоры свежие	25					
Итого за о б е д:		705	36.24	34.164	68.694	728.629	
полдник:							
	ЙОГУРТ	250	7.25	6.25	10	126.25	470
	Йогурт	250					
Итого за полдник:		250	7.25	6.25	10	126.25	
ужин:							
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0.134		6.534	27.2	54-3гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	6.934					
	Лимоны	6.934					
	Чай черный листовый	0.534					
	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	7.867	5.334	39.867	372	188
	Морковь	211.067					
	Молоко пастер.	34.667					
	Крупа манная	10.667					
	Яйцо	10.4					
	Масло сливочное	2.667					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Сахар-песок	6.667					
	Сметана	5.334					
	Сухари панировочные	5.334					
	Масло растительное	2.667					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	94	114
	Хлеб пшеничный	40					
Итого за ужин:		440	11.041	5.654	66.081	493.2	
Итого за день:		1957	68.105	58.749	212.568	1786.106	
Неделя 2 День 3							
завтрак:							
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5.655	5.205	25.05	169.8	220
	Молоко пастер.	82.5					
	Крупа ячневая	16.5					
	Масло сливочное	3.75					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
	Хлеб пшеничный	30					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2.607	2.154	9.294	66.754	54-23гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Кофейный напиток	1.7					
	Молоко пастер.	85					
	Сахар-песок	5.894					
Итого за завтрак:		350	10.542	7.599	49.104	307.054	
завтрак № 2:							
	СОК АБРИКОСОВЫЙ	170	0.85		21.59	93.5	537
	Сок фруктовый	170					
Итого за завтрак № 2:		170	0.85		21.59	93.5	
о б е д:							
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	17.1	9.258	8.1	183.858	349
	филе минтая	111.858					
	Морковь	32.143					
	зелень	5.143					
	Лук репчатый свежий	18					
	Томатная паста	11.572					
	Масло растительное	9.643					
	Сахар-песок	3.215					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	хлеб Солодовник	50					
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4.334	7	26.334	185.834	54-11г-2020 (от 1 до 3 лет)
	Картофель	168					
	Молоко пастер.	32					
	Масло сливочное	9					
	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	25	0.209		0.75	3.792	54-2з-2020
	Огурцы свежие	25					
	КИСЕЛЬ из ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0.2	0.2	22	90	479
	Черная смородина (замороженная)	20					
	Сахар-песок	15					
	Крахмал	9					
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	4.7	5.66	10.12	110.36	54-2с-2020 (от 1 до 7 лет)
	Свекла	32					
	Картофель	16					
	Сахар-песок	2					
	Сметана	10					
	Томатная паста	6					
	Капуста свежая	16					
	Лук репчатый свежий	8					
	Морковь	10					
	зелень	0.4					
	Масло растительное	4					
	Лавровый лист	0.04					
Итого за о б е д:		855	29.843	22.718	84.004	660.844	
полдник:							
	КЕКС "ДЕТСКИЙ"	70	4.294	13.16	24.08	231.467	549
	Мука пшеничная	22.4					
	Масло сливочное	16.8					
	Яйцо	12.6					
	Морковь	8.68					
	изюм	8.4					
	Сахар-песок	7.467					
	Масло растительное	0.467					
	пищевая сода	0.066					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	250	7.25	6.625	11.375	133.75	469
	Молоко пастер.	250					
Итого за полдник:		320	11.544	19.785	35.455	365.217	
ужин:							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	94	114
	Хлеб пшеничный	40					
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	15.3	21.42	3.78	270.18	54-1о-2020 (от 1 до 3 лет)
	Яйцо	110.7					
	Молоко пастер.	69.3					
	Масло сливочное	13.86					
	ЧАЙ С САХАРОМ	250	0.167		8	32.667	54-2гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	8.667					
	Чай черный листовой	0.667					
Итого за ужин:		470	18.507	21.74	31.46	396.847	
Итого за день:		2165	71.286	71.842	221.613	1823.462	
Неделя 2 День 4							
завтрак:							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4.95	4.086	16.074	120.798	54-19к-2020 (от 3 до 7 лет)
	Макаронные изделия	14.4					
	Молоко пастер.	126					
	Сахар-песок	1.44					
	Масло сливочное	1.8					
	СЫР	12	2.76	3.6		42.96	54-1з-2020 (от 1 до 7 лет)
	Сыр Российский	12					
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5.1	4.6	0.3	63	267
	Яйцо	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
	Хлеб пшеничный	30					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2.607	2.154	9.294	66.754	54-23гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Кофейный напиток	1.7					
	Молоко пастер.	85					
	Сахар-песок	5.894					
Итого за завтрак:		432	17.697	14.68	40.428	364.012	
завтрак № 2:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	БАНАНЫ	200	0.8	0.8	19.6	88	82
	Бананы	200					
Итого за завтрак № 2:		200	0.8	0.8	19.6	88	
о б е д:							
	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	30	4.191	0.441	25.737	123.69	143
	Хлеб пшеничный	56.25					
	БУЛЬОН ИЗ КУР	200	5.72	4.24	0.48	63	87
	Мясо цыплят	25.04					
	зелень	2.1					
	Морковь	2.02					
	Лук репчатый свежий	2					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	хлеб Солодовник	50					
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	200	27.334	8	33.167	314.667	54-12м -2020 (от 1 до 3 лет)
	Морковь	10.667					
	Мясо цыплят	106.667					
	Рис	45.334					
	Томатная паста	10.667					
	Лук репчатый свежий	6.667					
	Масло растительное	6.667					
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.48		17.88	72.96	54-1хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	6.24					
	Сухофрукты	22.56					
	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	25	0.25	0.084	0.917	5.334	54-3з -2020 (от 1 до 7 лет)
	Помидоры свежие	25					
Итого за о б е д:		685	41.275	13.365	94.881	666.651	
полдник:							
	ЙОГУРТ	250	7.25	6.25	10	126.25	470
	Йогурт	250					
Итого за полдник:		250	7.25	6.25	10	126.25	
ужин:							
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0.134		6.534	27.2	54-3гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	6.934					
	Лимоны	6.934					
	Чай черный листовой	0.534					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	94	114
	Хлеб пшеничный	40					
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	29.5	10.7	22.3	304.2	54-1т-2020 (от 1 до 3 лет)
	Творог	139.5					
	Сметана	5.2					
	Сухари панировочные	5.2					
	Яйцо	4					
	Крупа манная	9.7					
	Сахар-песок	9.7					
	Масло сливочное	5.2					
	ванилин	0					
Итого за ужин:		390	32.674	11.02	48.514	425.4	
Итого за день:		1957	99.696	46.115	213.423	1670.313	
Неделя 2 День 5							
завтрак:							
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	180	4.65	4.95	25.65	166.05	54-21к-2020 (от 1 до 3 лет)
	Рис	27.75					
	Молоко пастер.	106.2					
	Сахар-песок	2.7					
	Масло сливочное	3.6					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
	Хлеб пшеничный	30					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2.607	2.154	9.294	66.754	54-23гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Кофейный напиток	1.7					
	Молоко пастер.	85					
	Сахар-песок	5.894					
Итого за завтрак:		380	9.537	7.344	49.704	303.304	
завтрак № 2:							
	СОК СЛИВОВЫЙ	170	0.51	0.17	25.84	115.6	537
	Сок фруктовый	170					
Итого за завтрак № 2:		170	0.51	0.17	25.84	115.6	
о б е д:							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	180	6.012	4.14	14.652	119.826	54-8с-2020 (от 1 до 7 лет)
	Картофель	45					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Горох	14.4					
	Лук репчатый свежий	7.2					
	Морковь	7.2					
	зелень	1.8					
	Масло растительное	3.6					
	Лавровый лист	0.036					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	хлеб Солодовник	50					
	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0.32	0.04	0.68	5.2	113
	Огурцы соленые	40					
	КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	180	0.24	0.12	9.24	38.52	54-6хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	6.24					
	Вишня (замороженная)	36					
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4.334	7	26.334	185.834	54-11г-2020 (от 1 до 3 лет)
	Картофель	168					
	Молоко пастер.	32					
	Масло сливочное	9					
	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	25	0.209		0.75	3.792	54-2з-2020
	Огурцы свежие	25					
	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	200	33.667	31.334	13.334	473	54-16м-2020 (от 1 до 3 лет)
	печень говяжья замороженная	187.334					
	Мука пшеничная	3.334					
	Сметана	33.334					
	Масло сливочное	3.334					
	Масло растительное	16.667					
Итого за о б е д:		875	48.082	43.234	81.69	913.172	
полдник:							
	ВАТРУШКА ТВОРОЖНАЯ	70	11.62	14.56	21	259.98	54-1в-2020 (от 1 до 7 лет)
	Яйцо	2.38					
	Мука пшеничная	18.62					
	Сахар-песок	8.4					
	Творог	46.62					
	Масло сливочное	18.62					
	Дрожжи	0.56					
	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	250	7.25	6.625	11.375	133.75	469

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Молоко пастер.	250					
Итого за полдник:		320	18.87	21.185	32.375	393.73	
ужин:							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	94	114
	Хлеб пшеничный	40					
	ЧАЙ С САХАРОМ	250	0.167		8	32.667	54-2гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	8.667					
	Чай черный листовый	0.667					
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	180	22.68	8.46	13.86	223.2	300
	филе минтая	118.8					
	Яйцо	47.16					
	Молоко пастер.	18					
	Мука пшеничная	14.4					
	Лук репчатый свежий	34.74					
	Масло растительное	3.6					
	Масло растительное	3.6					
Итого за ужин:		470	25.887	8.78	41.54	349.867	
Итого за день:		2215	102.886	80.713	231.149	2075.673	
Среднее значение за период:		2051.8	77.837	64.003	223.78	1804.872	