



Меню приготавливаемых блюд



Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	150	4,99	5,12	25,11	197,17	134
	Бутерброды с маслом	50	3,10	6,53	18,28	144,73	1
	Какао с молоком	200	4,02	3,36	13,06	98,3	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	12,11	15,01	56,45	327,69	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый, ягодный	100	0,41	0,08	13,10	55	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,04	2,50	16,84	102,2	82
	Тефтели куриные с соусом Бешамель	70	8,74	2,20	9,08	151,71	390,2
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,49	6,62	33,57	223,53	313,1
	Компот из сушеных фруктов	180	0,05	0,00	8,89	33,89	376
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	630	22,62	11,84	86,23	604,58	
ПОЛДНИК	Компот из свежемороженых ягод	200	0,00	0,00	6,98	27,94	127
	Прожки печенье из сдобного теста с картофелем	50	3,13	2,53	21,24	119,83	543,3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3,13	2,53	28,22	147,77	
УЖИН	Морковь отварная	50	0,58	0,05	2,84	14,16	16
	Запеканка из творога (с соусом)	150	10,49	11,15	33,18	251	117
	Чай ягодный	200	0,22	0,06	7,20	29,08	395
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
ИТОГО ЗА УЖИН		450	18,69	9,78	61,07	407,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1810	52,33	37,96	242,15	1524,74	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	150	5,93	7,59	34,99	232,77	168,6а
	Бутерброды горячие с сыром	50	2,93	6,65	18,70	161,59	7
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	213
	Кофейный напиток с молоком	200	3,26	2,88	12,18	87,12	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	17,20	21,72	66,15	544,48	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Свекольник вегетарианский	200	1,82	2,22	13,90	82,62	131,3
	Быточки рыбные с соусом	70	10,20	13,85	21,88	204,7	345,2
	Пюре картофельное	130	2,87	3,50	19,15	150,98	321
	Компот из кураги (сухофруктов)	180	1,73	0,11	23,27	101,12	376,1
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	19,92	20,20	96,05	632,67	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
	Ватрушки с повидлом	50	3,09	1,41	34,08	14,11	540
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3,09	1,41	58,08	109,11	
УЖИН	Салат из репчатого лука	50	0,67	3,09	3,89	46,05	11
	Котлета домашняя (с соусом)	70	7,52	6,92	6,32	190,8	271
	Макаронные изделия отварные	130	4,99	0,72	26,99	134,42	204
	Чай с сахаром	200	0,06	0,00	7,00	27,14	392
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
ИТОГО ЗА УЖИН		500	16,54	11,25	62,05	491,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1920	57,15	54,98	292,13	1824,92	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	150	10,49	11,15	33,18	251	117
	Бутерброды с маслом	50	3,10	6,53	18,28	144,73	1
	Чай с молоком или сливками	200	2,96	3,20	11,70	87,16	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	16,55	20,88	63,16	482,89	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый, ягодный	100	0,41	0,08	13,10	55	

ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	2,58	4,64	15,20	113,28	155.3
	Фрикадельки куриные с томатным соусом	70	8,07	10,96	16,14	193,24	410
	Каша из гороха с маслом	130	6,36	7,29	27,90	201,94	1
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	14,98	74,99	398
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	21,74	23,82	118,27	786,7	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из слоеного теста с яйцом и капустой	50	4,04	4,03	21,21	139,26	454.3
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,00	0,00	6,98	27,94	127
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4,04	4,03	28,19	167,2	
УЖИН	Свекла тушеная	50	0,81	1,50	4,09	34,27	59
	Омлет натуральный	150	14,70	17,77	27,79	250,89	215
	Напиток теплый из вишни	200	0,16	0,04	9,10	36,94	511.2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	18,97	19,83	58,83	415,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2030	61,71	68,64	281,55	1907,14	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша жидкая геркулесовая	150	7,02	6,86	26,23	194,97	185.2a
	Бутерброды с маслом и сыром	50	4,61	7,35	18,15	159,04	3
	Какао с молоком	200	4,02	3,36	13,06	98,3	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	15,65	17,57	57,44	452,31	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	4,78	4,44	15,92	123,18	81.6
	Рагу из птицы	200	5,70	17,88	62,98	301,88	412
	Компот из сушеных фруктов	180	0,05	0,00	8,89	33,89	376
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	630	13,83	22,84	105,64	552,2	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	106	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	50	2,45	1,87	15,04	140,52	454.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8,25	6,87	23,04	246,52	
УЖИН	Огурец соленный	50	0,40	0,05	0,85	6,5	6/н
	Голубцы ленивые с соусом	70	6,26	15,30	5,28	180,2	298.1
	Картофель отварной	130	2,56	3,50	20,20	122,45	125
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
ИТОГО ЗА УЖИН		500	12,76	19,37	51,32	432,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1880	50,89	67,05	247,24	1730,23	
День 5							
ЗАВТРАК	Макароны, запеченные с сыром	150	5,31	8,16	48,91	310,87	207
	Бутерброды с маслом	50	3,10	6,53	18,28	144,73	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,26	2,88	12,18	87,12	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11,67	17,57	79,37	542,72	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый, ягодный	100	0,41	0,08	13,10	55	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	1,98	2,44	7,12	90,2	67.3
	Плов с куриным филе	200	8,38	26,28	42,18	487,6	370.1
	Напиток витаминизированный	180	0,00	0,00	17,10	67,5	ПЦ 10.86.
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	630	13,66	29,24	84,25	738,55	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	516
	Пирожки печеные из слоеного теста с яблоком	50	2,81	1,70	26,37	130,8	543.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	2,81	1,70	33,35	157,34	
УЖИН	Свекла отварная	50	0,75	0,05	4,40	21	129
	Жаркое из птицы	200	10,12	19,12	14,14	298,9	407
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	
	Хлеб ржаной	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494.1
	Чай с клубникой и сахаром	475	12,78	19,41	36,10	402,87	
ИТОГО ЗА УЖИН		1855	41,33	68,00	246,17	1896,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,23	5,37	25,06	165,46	268
	Бутерброды с маслом	50	3,10	6,53	18,28	144,73	1
	Чай с молоком или сливками	200	2,96	3,20	11,70	87,16	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	10,29	15,10	55,04	397,35	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	2,22	3,50	8,90	100,09	128.2

	Соус Болоньезе	70	9,47	11,06	52,40	185,08	405
	Спагетти отварные с маслом	130	4,90	6,17	30,85	165,88	291
	Компот из свежемороженой ягод	180	0,00	0,00	6,28	25,15	127
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	630	19,89	21,25	116,28	569,45	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	50	2,45	1,87	15,04	140,52	454.1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	2,45	1,87	39,04	235,52	
УЖИН	Огурец соленый	50	0,40	0,05	0,85	6,5	6/н
	Котлета домашняя (с соусом)	70	7,52	6,92	6,32	190,8	271
	Капуста тушеная	130	3,34	4,73	14,04	113,3	336
	Чай с сахаром	200	0,06	0,00	7,00	27,14	392
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
	ИТОГО ЗА УЖИН	500	14,62	12,22	46,06	430,99	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1880	47,65	50,84	266,22	1680,31	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с брокколи	150	11,30	11,33	10,74	250,87	302
	Печенье	50	7,50	11,80	74,90	417,1	590
	Какао с молоком	200	4,02	3,36	13,06	98,3	397
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	22,82	26,49	98,70	766,27	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый, ягодный	100	0,41	0,08	13,10	55	
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	1,88	4,26	6,44	99,54	157.2
	Митбол из индейки в томатном соусе	70	10,70	7,89	10,94	191,6	410
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,49	6,62	33,57	223,53	313.1
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	14,98	74,99	398
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	630	23,98	19,54	83,78	682,91	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	106	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем и луком	50	3,41	2,52	21,51	122,14	454.1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	9,21	7,52	29,51	228,14	
УЖИН	Свекла отварная	50	0,75	0,05	4,40	21	129
	Бефстроганов из кур	70	13,74	15,90	17,31	225,3	366
	Рис отварной	130	3,52	3,21	28,96	159,02	315
	Чай ягодный	200	0,22	0,06	7,20	29,08	395
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
	ИТОГО ЗА УЖИН	500	21,53	19,74	75,72	527,65	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1880	77,95	73,37	300,81	2259,97	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,91	6,60	27,66	176,46	185.a
	Бутерброды с маслом и сыром	50	4,61	7,35	18,15	159,04	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,26	2,88	12,18	87,12	395
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	13,78	16,83	57,99	422,62	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	2,26	4,22	7,46	110,9	142.3
	Жаркое из птицы	200	10,12	19,12	14,14	320,9	407
	Компот из кураги (сухофруктов)	180	1,73	0,11	23,27	101,12	376.1
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	630	17,41	23,97	62,72	626,17	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, ягодный	200	0,82	0,16	26,20	110	
	Пирог морковный	50	3,70	2,75	4,43	56,75	6/н
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	4,52	2,91	30,63	166,75	
УЖИН	Салат из моркови	50	0,62	0,05	5,80	26,15	41
	Печень, тушеная в соусе	70	6,78	8,99	5,19	209,42	406.1
	Макаронные изделия отварные	130	4,99	0,72	26,99	134,42	204
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
	ИТОГО ЗА УЖИН	500	15,93	10,28	62,97	493,04	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1880	52,04	54,39	224,11	1755,58	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	150	5,93	7,59	34,99	232,77	168.6a
	Бутерброды с маслом	50	3,1	6,53	18,28	136,7	1
	Чай с молоком или сливками	200	2,96	3,20	11,70	87,16	394
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	11,99	17,32	64,97	456,63	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый, ягодный	100	0,41	0,08	13,10	55	

ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на мясокостном бульоне	200	4,78	4,44	15,92	123,18	81
	Голубцы ленивые с соусом	70	6,26	15,30	5,28	180,2	298.1
	Каша пшеничная	130	8,15	2,46	35,57	188,14	165.4
	Компот из сушеных фруктов	180	0,05	0,00	8,89	33,89	376
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	22,54	22,72	83,51	618,66	
ПОЛДНИК	Компот из свежемороженых ягод	200	0,00	0,00	6,98	27,94	127
	Пирожки печеные из сдобного теста с яйцом и капустой	50	4,04	4,03	21,21	139,26	454.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4,04	4,03	28,19	167,2	
УЖИН	Огурец соленый	50	0,40	0,05	0,85	6,5	6/н
	Лапшевник с творогом	150	10,90	12,62	37,27	220,6	212
	Чай яблочно-вишневый	200	0,28	0,04	8,96	37,28	494.2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
ИТОГО ЗА УЖИН		450	14,88	13,23	64,93	357,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1830	53,86	57,38	254,70	1655,12	
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,76	15,77	16,90	159,31	93
	Бутерброды с маслом и сыром	50	4,61	7,35	18,15	159,04	3
	Какао с молоком	200	4,02	3,36	13,06	98,3	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	14,39	26,48	48,11	416,65	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,60	1,38	13,84	78,68	76.2
	Бефстроганов из кур	70	13,74	15,90	17,31	200,6	366
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,49	6,62	33,57	223,53	313.1
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	14,98	74,99	398
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	27,74	24,67	97,55	671,05	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	50	2,81	1,70	26,37	130,8	543.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	2,81	1,70	50,37	225,8	
УЖИН	Морковь отварная	50	0,58	0,05	2,84	14,16	16
	Бутерброды с маслом	50	3,10	6,53	18,28	144,73	1
	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,40	13,72	25,43	213,77	133
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494.1
ИТОГО ЗА УЖИН		450	7,34	20,32	54,61	405,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1830	52,68	73,57	260,44	1766,38	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		18795	547,59	606,18	2615,52	18000,87	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1879,50	54,76	60,62	261,55	1800,09	