



МБДОУ "ДСОВ №41"

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Геркулес молочная	150	4	5	15	117	330
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай с молоком	180	2	2	10	69	563
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
	Итого за Завтрак		360	8	10	36	271
Завтрак втор	Напиток яблочный	100			6	24	373,01
	Итого за Завтрак второй	100			6	24	
Обед	Салат Морковка с чесноком	30		1	2	17	403,01
	Борщ с фасолью	180	3	4	9	84	472
	Мясо тушенное с черносливом	60	9	9	7	144	57
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	110	5	1	23	127	278
	Компот из изюма	150			13	52	350,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Обед		566	20	15	69	499	
Полдник	Булочка Молочная	50	5	3	27	154	182
	Молоко свежее пастерезованное	150	4	4	6	80	359,01
	Итого за Полдник	200	9	7	33	234	
Ужин	Яблоки печеные (дольки)	50			8	34	529
	Запеканка Белоснежка из творога.	100	15	11	17	223	187
	Соус Шоколадный молочный	50	3	2	9	64	454
	Чай без сахара	180					558
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Ужин		405	20	13	44	373	
Итого за день		1 631	57	45	188	1401	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Рисовая молочная	150	4	5	18	137	337
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Чай карамель молочная	180	3	3	12	91	566
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
	Итого за Завтрак		370	11	13	41	344
Завтрак втор	Напиток из ягоды св/мор	100			6	25	361,13
Итого за Завтрак второй		100			6	25	
Обед	Гренки чесночные	20	2	2	13	81	540,04
	Суп лапша домашняя	180	2	4	10	81	459
	Биточки или котлеты кур (духовые)	60	11	2	8	96	130
	Капуста тушеная с томатом	110	2	2	8	54	297
	Компот из сухофруктов	150			11	44	355,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
	Итого за Обед		556	20	10	65	431
Полдник	Коржик Молочный	50	3	5	33	193	240
	Кисель молочная нежность	150	4	4	16	111	348,01
	Итого за Полдник	200	7	9	49	304	
Ужин	Запеканка печени с крупой и овощами	60	7	5	9	109	78
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4	3	26	145	309
	Соус Сметано -томатный	50	1	5	3	63	451
	Чай с красной смородиной	180			9	35	560,1
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
	Итого за Ужин	425	14	13	57	404	
Итого за день	1 651	52	45	218	1508		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Манная молочная	150	4	4	16	120	334
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Какао на молоке	180	4	4	13	98	551
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		360	10	11	40	303	
Завтрак втор	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
	Итого за Завтрак второй		100	1		10	46
Обед	Салат Розовые щечки	30		1	2	24	415
	Суп Волна	180	3	5	9	97	495
	Шницель мясной натуральный в панировке	60	11	14	5	189	75
	Пюре картофельное густое	110	2	3	15	97	316
	Компот из яблок	150			6	25	359
	Соус Красный	50		1	2	23	444
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
	Итого за Обед		616	19	24	54	530
Полдник	Пирог Пухарик	50	3	5	27	162	247
	Снежок	150	4	4	16	115	376
	Итого за Полдник		200	7	9	43	277
Ужин	Яблоко запеченное с морковью	50		1	7	36	529,03
	Залежанка Геракл творожная	100	17	12	21	259	188
	Соус ваниль молочная	50	2	3	8	64	446
	Чай без сахара	180					558
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Ужин		405	21	16	46	411	
Итого за день		1 681	58	60	193	1567	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	150	4	4	13	102	485
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Чай Братский	180	3	3	11	81	559
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		370	11	12	35	299	
Завтрак втор	Напиток Розовый	100			6	24	369,01
	Итого за Завтрак второй		100			6	24
Обед	Икра овощная	30		2	2	27	381,04
	Щи Зеленые с морской капустой	180	2	5	5	74	493
	Котлеты по- Хлыновски с мясом	60	9	11	6	152	52
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	110	3	2	29	149	285
	Соус Сметано -томатный	50	1	5	3	63	451
	Напиток из шиповника	150			9	39	367,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
	Итого за Обед		616	18	25	69	579
Полдник	Булочка Ёжик	50	5	5	28	176	19
	Кисель Светлячок шоколадный	150	4	4	16	115	348,02
	Итого за Полдник		200	9	9	44	291
Ужин	Шницель рыбный натуральный (духовой).	60	10	3	4	81	180
	Картофель отварной с маслом	110	2	2	16	93	302
	Чай с черной смородиной	180			7	30	560,11
	Соус Томат	50		2	2	31	452
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Ужин		425	14	7	39	287	
Итого за день		1 711	52	53	193	1480	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	150	5	6	17	140	341
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Повидло фруктовое	10			7	25	567
	Кофейный напиток на молоке	180	4	4	14	111	557
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		370	11	13	49	361	
Завтрак втор	Напиток цитрусовый	100			5	21	372,01
	Итого за Завтрак второй		100			5	21
Обед	Салат яичный с луком	30	3	5		57	427
	Суп рыбный (консервы)	180	4	8	11	131	516
	Азу из говядины	160	13	15	15	243	20
	Компот из кураги	150	1		9	40	352,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Обед		556	24	28	50	546	
Полдник	Яблоки печеные (дольки)	20			3	13	529
	Печенье	30	2	3	22	122	347
	Кисель из шиповника	150			11	45	346,01
	Итого за Полдник		200	2	3	36	180
Ужин	Салат Розовые щечки	40	1	2	3	32	415
	Омлет Крестьянский	155	11	13	9	202	222
	Чай французский	180			7	29	565,02
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
	Итого за Ужин		400	14	15	29	315
Итого за день		1 626	51	59	169	1423	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Дружба (рис, пшено)	150	4	5	18	140	335,01
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Какао на молоке	180	4	4	13	98	551
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		360	10	12	42	323	
Завтрак втор	Напиток из смородины черной	100			4	18	361,1
	Итого за Завтрак второй		100			4	18
Обед	Икра морковная с луком	30		1	2	18	292
	Свекольник	180	1	4	9	79	518
	Жаркое по -домашнему мясное	160	14	14	18	245	39,01
	Компот из сухофруктов	150			11	44	355,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Обед		556	18	19	55	461	
Полдник	Сдобный Зайчик в сахаре	50	5	4	29	174	268
	Молоко свежее пастерезованное	150	4	4	6	80	359,01
Итого за Полдник		200	9	8	35	254	
Ужин	Яблоко в сиропе	50			8	32	529,02
	Суфле творожное "Воздушное"	100	15	9	17	208	208
	Соус крем -Брюле	50	1	3	10	71	439
	Чай без сахара	180					558
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Ужин		405	18	12	45	363	
Итого за день		1 621	55	51	181	1419	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой	150	4	5	14	114	488
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Кофейный напиток на молоке	180	4	4	14	111	557
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		370	12	14	39	341	
Завтрак втор							
	Напиток из вишни	100			9	38	361
Итого за Завтрак второй		100			9	38	
Обед							
	Икра луковая	30	1	2	3	33	381,02
	Суп с мясными шариками	180	6	5	14	121	502
	Котлеты сельские с мясом	60	10	13	2	167	53
	Пюре картофельное мягкое	110	2	4	14	99	317
	Компот из ежевики	150			8	37	361,15
	Соус Сметано -томатный	50	1	5	3	63	451
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Обед		616	23	29	59	595	
Полдник							
	Гренки сладкие ванильные	50	4	7	39	189	540,03
	Кисель из яблок	150			11	44	347,01
Итого за Полдник		200	4	7	50	233	
Ужин							
	Икра морковная с луком	30		1	2	18	292
	Тефтели из мяса в соусе	60	5	8	6	120	73
	Гарнир каша перловая с овощами	110	2	2	14	79	279
	Чай с лимоном	180			6	26	560
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Ужин		405	9	11	38	295	
Итого за день		1 691	48	61	195	1502	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Гречневая молочная	150	5	6	16	135	331
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай карамель молочная	180	3	3	12	91	566
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		360	10	12	39	311	
Завтрак второй							
	Напиток из клюквы	100			6	25	361,08
Итого за Завтрак второй		100			6	25	
Обед	Икра овощная	30		2	2	27	381,04
	Суп со шпинатом, яйцом	180	3	5	7	88	495,01
	Плов с курицей	160	14	6	25	207	142
	Компот из консервированных плодов	150			12	46	351,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Обед		551	20	13	59	434	
Полдник							
	Пирожок с картофелем	50	4	4	21	132	251
	Молоко свежее пастерезованное	150	4	4	6	80	359,01
Итого за Полдник		200	8	8	27	212	
Ужин							
	Яблоки печеные (дольки)	50			8	34	529
	Пудинг творожно-рисовый	100	14	10	19	222	206
	Подливка сгущенно-ванильная	50	2	4	16	107	436
	Чай без сахара	180					558
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02	
Итого за Ужин		405	18	14	53	415	
Итого за день		1 616	56	47	184	1397	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	150	5	6	17	140	341
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Чай с молоком сгущенным	180	2	2	14	80	564
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		370	11	13	42	336	
Завтрак втор	Напиток из тыквы, апельсинов	100			6	25	361,16
	Итого за Завтрак второй		100			6	25
Обед	Салат кукуруза с яйцом и луком	30	2	4	2	48	398
	Щи столичные с мясом	180	4	7	7	107	524,01
	Печень в сметанн соусе	60	9	5	4	94	123
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4	3	26	145	309
	Компот из чернослив	150			11	46	356,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Обед		566	22	19	65	515	
Полдник	Булочка с повидлом	50	4	3	29	155	184
	Кисель из брусники	150			10	40	347,04
	Итого за Полдник		200	4	3	39	195
Ужин	Икра овощная	30		2	2	27	381,04
	Гуляш из рыбы	60	6	4	2	71	154
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	110	3	2	29	149	285
	Чай витаминный	180			8	34	560,03
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Ужин		405	11	8	51	333	
Итого за день		1 641	48	43	203	1404	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Пшеничная молочная	150	5	6	18	141	335
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Повидло фруктовое	10			7	25	567
	Кофейный напиток напиток шоколадный	180	3	3	12	85	557,01
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		370	10	12	48	336	
Завтрак втор							
	Напиток из ягоды св/мор	100			6	25	361,13
Итого за Завтрак второй		100			6	25	
Обед							
	Икра тыквы	30		2	2	25	381,05
	Рассольник с крупой	180	2	5	12	97	514
	Котлеты кур в сырной панировке	60	15	4	2	104	137
	Картофель отварной с зеленью	110	2	2	16	94	299
	Соус Сметано -томатный	50	1	5	3	63	451
	Компот из сухофруктов	150			11	44	355,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Обед		616	23	18	61	502	
Полдник							
	Пирог Сладена	50	2	9	25	187	248
	Кисель из кураги	150	1		13	56	344,01
Итого за Полдник		200	3	9	38	243	
Ужин							
	Салат Розовые щечки	30		1	2	24	415
	Каша с мясом деревенская гречневая	160	11	10	19	200	588,02
	Чай с клюквой	180			9	37	560,09
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Ужин		395	13	11	40	313	
Итого за день		1 681	49	50	193	1419	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Геркулес молочная	150	4	5	15	117	330
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай с молоком	180	2	2	10	69	563
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		360	8	10	36	271	
Завтрак втор	Напиток яблочный	100			6	24	373,01
	Итого за Завтрак второй		100			6	24
Обед	Салат Морковка с чесноком	30		1	2	17	403,01
	Борщ с фасолью	180	3	4	9	84	472
	Мясо тушенное с черносливом	60	9	9	7	144	57
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	110	5	1	23	127	278
	Компот из изюма	150			13	52	350,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Обед		566	20	15	69	499	
Полдник	Булочка Молочная	50	5	3	27	154	182
	Молоко свежее пастерезованное	150	4	4	6	80	359,01
	Итого за Полдник		200	9	7	33	234
Ужин	Яблоки печеные (дольки)	50			8	34	529
	Запеканка Белоснежка из творога.	100	15	11	17	223	187
	Соус Шоколадный молочный	50	3	2	9	64	454
	Чай без сахара	180					558
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Ужин		405	20	13	44	373	
Итого за день		1 631	57	45	188	1401	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Рисовая молочная	150	4	5	18	137	337
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Чай карамель молочная	180	3	3	12	91	566
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		370	11	13	41	344	
Завтрак втор							
	Напиток из ягоды св/мор	100			6	25	361,13
Итого за Завтрак второй		100			6	25	
Обед							
	Гренки чесночные	20	2	2	13	81	540,04
	Суп лапша домашняя	180	2	4	10	81	459
	Биточки или котлеты кур (духовые)	60	11	2	8	96	130
	Капуста тушеная с томатом	110	2	2	8	54	297
	Компот из сухофруктов	150			11	44	355,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Обед		556	20	10	65	431	
Полдник							
	Коржик Молочный	50	3	5	33	193	240
	Кисель молочная нежность	150	4	4	16	111	348,01
Итого за Полдник		200	7	9	49	304	
Ужин							
	Запеканка печени с крупой и овощами	60	7	5	9	109	78
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4	3	26	145	309
	Соус Сметано -томатный	50	1	5	3	63	451
	Чай с красной смородиной	180			9	35	560,1
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Ужин		425	14	13	57	404	
Итого за день		1 651	52	45	218	1508	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Манная молочная	150	4	4	16	120	334
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Какао на молоке	180	4	4	13	98	551
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		360	10	11	40	303	
Завтрак втор	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
	Итого за Завтрак второй		100	1		10	46
Обед	Салат Розовые щечки	30		1	2	24	415
	Суп Волна	180	3	5	9	97	495
	Шницель мясной натуральный в панировке	60	11	14	5	189	75
	Пюре картофельное густое	110	2	3	15	97	316
	Компот из яблок	150			6	25	359
	Соус Красный	50		1	2	23	444
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Обед		616	19	24	54	530	
Полдник	Пирог Пухарик	50	3	5	27	162	247
	Снежок	150	4	4	16	115	376
	Итого за Полдник		200	7	9	43	277
Ужин	Яблоко запеченное с морковью	50		1	7	36	529,03
	Запеканка Геракл творожная	100	17	12	21	259	188
	Соус ваниль молочная	50	2	3	8	64	446
	Чай без сахара	180					558
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Ужин		405	21	16	46	411	
Итого за день		1 681	58	60	193	1567	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	150	4	4	13	102	485
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Чай Братский	180	3	3	11	81	559
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
	Итого за Завтрак		370	11	12	35	299
Завтрак втор	Напиток Розовый	100			6	24	369,01
	Итого за Завтрак второй	100			6	24	
Обед	Икра овощная	30		2	2	27	381,04
	Щи Зеленые с морской капустой	180	2	5	5	74	493
	Котлеты по- Хлыновски с мясом	60	9	11	6	152	52
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	110	3	2	29	149	285
	Соус Сметано -томатный	50	1	5	3	63	451
	Напиток из шиповника	150			9	39	367,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
	Итого за Обед	616	18	25	69	579	
Полдник	Булочка Ежик	50	5	5	28	176	19
	Кисель Светлячок шоколадный	150	4	4	16	115	348,02
	Итого за Полдник	200	9	9	44	291	
Ужин	Шницель рыбный натуральный (духовой).	60	10	3	4	81	180
	Картофель отварной с маслом	110	2	2	16	93	302
	Чай с черной смородиной	180			7	30	560,11
	Соус Томат	50		2	2	31	452
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
	Итого за Ужин	425	14	7	39	287	
Итого за день	1 711	52	53	193	1480		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	150	5	6	17	140	341
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Повидло фруктовое	10			7	25	567
	Кофейный напиток на молоке	180	4	4	14	111	557
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		370	11	13	49	361	
Завтрак второй							
	Напиток цитрусовый	100			5	21	372,01
Итого за Завтрак второй		100			5	21	
Обед							
	Салат яичный с луком	30	3	5		57	427
	Суп рыбный (консервы)	180	4	8	11	131	516
	Азу из говядины	160	13	15	15	243	20
	Компот из кураги	150	1		9	40	352,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Обед		556	24	28	50	546	
Полдник							
	Яблоки печеные (дольки)	20			3	13	529
	Печенье	30	2	3	22	122	347
	Кисель из шиповника	150			11	45	346,01
Итого за Полдник		200	2	3	36	180	
Ужин							
	Салат Розовые щечки	40	1	2	3	32	415
	Омлет Крестьянский	155	11	13	9	202	222
	Чай французский	180			7	29	565,02
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Ужин		400	14	15	29	315	
Итого за день		1 626	51	59	169	1423	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Дружба (рис, пшено)	150	4	5	18	140	335,01
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Какао на молоке	180	4	4	13	98	551
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		360	10	12	42	323	
Завтрак втор							
	Напиток из смородины черной	100			4	18	361,1
Итого за Завтрак второй		100			4	18	
Обед							
	Икра морковная с луком	30		1	2	18	292
	Свекольник	180	1	4	9	79	518
	Жаркое по -домашнему мясное	160	14	14	18	245	39,01
	Компот из сухофруктов	150			11	44	355,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Обед		556	18	19	55	461	
Полдник							
	Сдобный Зайчик в сахаре	50	5	4	29	174	268
	Молоко свежее пастерезованное	150	4	4	6	80	359,01
Итого за Полдник		200	9	8	35	254	
Ужин							
	Яблоко в сиропе	50			8	32	529,02
	Суфле творожное "Воздушное"	100	15	9	17	208	208
	Соус крем -Брюле	50	1	3	10	71	439
	Чай без сахара	180					558
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Ужин		405	18	12	45	363	
Итого за день		1 621	55	51	181	1419	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	4	5	14	114	488
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Кофейный напиток на молоке	180	4	4	14	111	557
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
	Итого за Завтрак		370	12	14	39	341
Завтрак втор							
	Напиток из вишни	100			9	38	361
Итого за Завтрак второй		100			9	38	
Обед							
	Икра луковая	30	1	2	3	33	381,02
	Суп с мясными шариками	180	6	5	14	121	502
	Котлеты сельские с мясом	60	10	13	2	167	53
	Пюре картофельное мягкое	110	2	4	14	99	317
	Компот из ежевики	150			8	37	361,15
	Соус Сметано -томатный	50	1	5	3	63	451
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Обед		616	23	29	59	595	
Полдник							
	Гренки сладкие ванильные	50	4	7	39	189	540,03
	Кисель из яблок	150			11	44	347,01
Итого за Полдник		200	4	7	50	233	
Ужин							
	Икра морковная с луком	30		1	2	18	292
	Тефтели из мяса в соусе	60	5	8	6	120	73
	Гарнир каша перловая с овощами	110	2	2	14	79	279
	Чай с лимоном	180			6	26	560
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Ужин		405	9	11	38	295	
Итого за день		1 691	48	61	195	1502	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Гречневая молочная	150	5	6	16	135	331
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай карамель молочная	180	3	3	12	91	566
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		360	10	12	39	311	
Завтрак втор							
	Напиток из клюквы	100			6	25	361,08
Итого за Завтрак второй		100			6	25	
Обед							
	Икра овощная	30		2	2	27	381,04
	Суп со шпинатом, яйцом	180	3	5	7	88	495,01
	Плов с курицей	160	14	6	25	207	142
	Компот из консервированных плодов	150			12	46	351,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Обед		551	20	13	59	434	
Полдник							
	Пирожок с картофелем	50	4	4	21	132	251
	Молоко свежее пастерезованное	150	4	4	6	80	359,01
Итого за Полдник		200	8	8	27	212	
Ужин							
	Яблоки печеные (дольки)	50			8	34	529
	Пудинг творожно-рисовый	100	14	10	19	222	206
	Подливка сгущенно-ванильная	50	2	4	16	107	436
	Чай без сахара	180					558
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Ужин		405	18	14	53	415	
Итого за день		1 616	56	47	184	1397	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	150	5	6	17	140	341
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Чай с молоком сгущенным	180	2	2	14	80	564
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		370	11	13	42	336	
Завтрак втор	Напиток из тыквы, апельсинов	100			6	25	361,16
	Итого за Завтрак второй		100			6	25
Обед	Салат кукуруза с яйцом и луком	30	2	4	2	48	398
	Щи столичные с мясом	180	4	7	7	107	524,01
	Печень в сметанм соусе	60	9	5	4	94	123
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4	3	26	145	309
	Компот из чернослив	150			11	46	356,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Обед		566	22	19	65	515	
Полдник	Булочка с повидлом	50	4	3	29	155	184
	Кисель из брусники	150			10	40	347,04
Итого за Полдник		200	4	3	39	195	
Ужин	Икра овощная	30		2	2	27	381,04
	Гуляш из рыбы	60	6	4	2	71	154
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	110	3	2	29	149	285
	Чай витаминный	180			8	34	560,03
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Ужин		405	11	8	51	333	
Итого за день		1 641	48	43	203	1404	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Пшеничная молочная	150	5	6	18	141	335
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Повидло фруктовое	10			7	25	567
	Кофейный напиток напиток шоколадный	180	3	3	12	85	557,01
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		370	10	12	48	336	
Завтрак втор							
	Напиток из ягоды св/мор	100			6	25	361,13
Итого за Завтрак второй		100			6	25	
Обед							
	Икра тыквы	30		2	2	25	381,05
	Рассольник с крупой	180	2	5	12	97	514
	Котлеты кур в сырной панировке	60	15	4	2	104	137
	Картофель отварной с зеленью	110	2	2	16	94	299
	Соус Сметано -томатный	50	1	5	3	63	451
	Компот из сухофруктов	150			11	44	355,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Обед		616	23	18	61	502	
Полдник							
	Пирог Сладена	50	2	9	25	187	248
	Кисель из кураги	150	1		13	56	344,01
Итого за Полдник		200	3	9	38	243	
Ужин							
	Салат Розовые щечки	30		1	2	24	415
	Каша с мясом деревенская гречневая	160	11	10	19	200	588,02
	Чай с клюквой	180			9	37	560,09
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Ужин		395	13	11	40	313	
Итого за день		1 681	49	50	193	1419	

Итого за период	33 100	1052	1028	3834	29040	
Среднее значение за период		52,6	51,4	191,7	1452	

Составил _____ Яковлева Людми

Утвердил _____

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	200	5	6	20	155	330
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай с молоком	180	2	2	10	69	563
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Завтрак		425	10	12	48	344	
Завтрак втор							
	Напиток яблочный	100			6	24	373,01
Итого за Завтрак второй		100			6	24	
Обед							
	Салат Морковка с чесноком	50	1	2	3	29	403,01
	Борщ с фасолью	200	3	4	11	93	472
	Мясо тушенное с черносливом	80	12	13	9	192	57
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	130	6	2	28	150	278
	Компот из изюма	180			15	62	350,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		695	26	21	90	642	
Полдник							
	Булочка Молочная	60	6	3	33	185	182
	Молоко свежее пастерезованное	190	5	5	8	101	359,01
Итого за Полдник		250	11	8	41	286	
Ужин							
	Яблоки печеные (дольки)	60			9	40	529
	Запеканка Белоснежка из творога.	100	15	11	17	223	187
	Соус Шоколадный молочный	50	3	2	9	64	454
	Чай без сахара	200					558
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Ужин		450	21	13	52	412	
Итого за день		1 920	68	54	237	1708	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Рисовая молочная	200	6	7	24	183	337
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Чай карамель молочная	180	3	3	12	91	566
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
	Итого за Завтрак		435	14	16	54	425
Завтрак втор	Напиток из ягоды св/мор	100			6	25	361,13
	Итого за Завтрак второй	100			6	25	
Обед	Гренки чесночные	30	3	2	20	121	540,04
	Суп лапша домашняя	200	2	4	11	90	459
	Биточки или котлеты кур (духовые)	80	15	3	10	127	130
	Капуста тушеная с томатом	130	3	2	9	64	297
	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	27	11	87	571
Полдник	Коржик Молочный	50	3	5	33	193	240
	Кисель молочная нежность	200	5	5	21	148	348,01
	Итого за Полдник	250	8	10	54	341	
Ужин	Запеканка печени с крупой и овощами	80	10	7	12	146	78
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	3	31	171	309
	Соус Сметано -томатный	50	1	5	3	63	451
	Чай с красной смородиной	200			10	39	560,1
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
	Итого за Ужин		500	19	15	73	504
Итого за день		1 960	68	52	274	1866	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Манная молочная	200	5	6	21	161	334
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Какао на молоке	180	4	4	13	98	551
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Завтрак		425	12	14	52	379	
Завтрак втор							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46	
Обед							
	Салат Розовые щечки	50	1	2	4	39	415
	Суп Волна	200	3	6	11	108	495
	Шницель мясной натуральный в панировке	80	14	19	7	252	75
	Пюре картофельное густое	130	3	4	17	115	316
	Компот из яблок	180			7	31	359
	Соус Красный	50		1	2	23	444
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		745	25	32	72	684	
Полдник							
	Пирог Пухарик	60	4	6	32	194	247
	Снежок	190	5	5	21	145	376
Итого за Полдник		250	9	11	53	339	
Ужин							
	Яблоко запеченное с морковью	60		1	8	44	529,03
	Запеканка Геракл творожная	100	17	12	21	259	188
	Соус ваниль молочная	50	2	3	8	64	446
	Чай без сахара	200					558
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Ужин		450	22	16	54	452	
Итого за день		1 970	69	73	241	1900	

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	200	5	5	18	137	485
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Чай Братский	180	3	3	11	81	559
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
	Итого за Завтрак		435	13	14	47	369
Завтрак втор					6	24	369,01
	Напиток Розовый	100			6	24	
Итого за Завтрак второй		100			6	24	
Обед						46	381,04
	Икра овощная	50	1	3	4	46	381,04
	Щи Зеленые с морской капустой	200	2	6	6	82	493
	Котлеты по- Хлыновски с мясом	80	12	14	8	202	52
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	130	3	3	34	177	285
	Соус Сметано -томатный	50	1	5	3	63	451
	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		745	23	31	90	733	
Полдник						212	19
	Булочка Ёжик	60	6	6	34	212	19
	Кисель Светлячок шоколадный	200	5	5	21	153	348,02
Итого за Полдник		260	11	11	55	365	
Ужин						109	180
	Шницель рыбный натуральный (духовой).	80	13	4	5	109	180
	Картофель отварной с маслом	130	3	3	19	109	302
	Соус Томат	50		2		31	452
	Чай с черной смородиной	200			8	34	560,11
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Ужин		500	19	9	51	368	
Итого за день		2 040	66	65	249	1859	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	200	6	7	23	186	341
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Повидло фруктовое	10			7	25	567
	Кофейный напиток на молоке	180	4	4	14	111	557
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
	Итого за Завтрак		435	13	15	62	442
Завтрак втор					5	21	372,01
	Напиток цитрусовый	100				21	
Итого за Завтрак второй		100			5	21	
Обед	Салат яичный с луком	50	5	8	1	94	427
	Суп рыбный (консервы)	200	5	9	12	146	516
	Азу из говядины	180	15	17	17	273	20
	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		665	30	34	65	677
Полдник	Яблоки печеные (дольки)	20			3	13	529
	Печенье	40	3	4	29	163	347
	Кисель из шиповника	200			14	60	346,01
	Итого за Полдник		260	3	4	46	236
Ужин	Салат Розовые щечки	50	1	2	4	39	415
	Омлет Крестьянский	160	12	14	9	208	222
	Чай французский	200			8	32	565,02
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
	Итого за Ужин		450	16	16	38	364
Итого за день		1 910	62	69	216	1740	

Рацион: 3-7 лет		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Дружба (рис, пшено)	200	6	7	25	187	335,01
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Какао на молоке	180	4	4	13	98	551
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
	Итого за Завтрак		425	13	15	56	405
Завтрак втор					4	18	361,1
	Напиток из смородины черной	100			4	18	
Итого за Завтрак второй		100					
Обед	Икра морковная с луком	50	1	1	4	31	292
	Свекольник	200	2	5	10	88	518
	Жаркое по -домашнему мясное	180	15	15	21	276	39,01
	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	22	21	72	564
Полдник	Сдобный Зайчик в сахаре	60	6	5	35	209	268
	Молоко свежее пастерезованное	190	5	5	8	101	359,01
	Итого за Полдник		250	11	10	43	310
Ужин	Яблоко в сиропе	70			11	45	529,02
	Суфле творожное "Воздушное"	100	15	9	17	208	208
	Соус крем -Брюле	50	1	3	10	71	439
	Чай без сахара	200					558
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
	Итого за Ужин		460	19	12	55	409
Итого за день		1 900	65	58	230	1706	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	6	6	18	153	488
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Кофейный напиток на молоке	180	4	4	14	111	557
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
	Итого за Завтрак		435	15	16	50	415
Завтрак втор					9	38	361
	Напиток из вишни	100			9	38	
Итого за Завтрак второй		100			9	38	
Обед	Икра луковая	50	1	4	5	54	381,02
	Суп с мясными шариками	200	7	5	16	134	502
	Котлеты сельские с мясом	80	14	18	3	222	53
	Пюре картофельное мягкое	130	3	5	16	118	317
	Компот из ежевики	180			10	44	361,15
	Соус Сметано -томатный	50	1	5	3	63	451
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Итого за Обед		745	30	37	77	751
Полдник	Гренки сладкие ванильные	50	4	7	39	189	540,03
	Кисель из яблок	200			14	59	347,01
	Итого за Полдник		250	4	7	53	248
Ужин	Икра морковная с луком	50	1	1	4	31	292
	Тефтели из мяса в соусе	80	7	11	9	160	73
	Гарнир каша перловая с овощами	130	2	2	17	94	279
	Чай с лимоном	200			7	29	560
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Ужин		500	13	14	54	399	
Итого за день		2 030	62	74	243	1851	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Гречневая молочная	200	7	8	21	180	331
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай карамель молочная	180	3	3	12	91	566
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Завтрак		425	13	15	51	391	
Завтрак втор	Напиток из клюквы	100			6	25	361,08
	Итого за Завтрак второй		100			6	25
Обед	Икра овощная	50	1	3	4	46	381,04
	Суп со шпинатом, яйцом	200	3	6	8	98	495,01
	Плов с курицей	200	17	7	32	259	142
	Компот из консервированных плодов	180			14	56	351,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		685	25	16	82	575	
Полдник	Пирожок с картофелем	60	4	4	25	158	251
	Молоко свежее пастерезованное	190	5	5	8	101	359,01
	Итого за Полдник		250	9	9	33	259
Ужин	Яблоки печеные (дольки)	70			11	47	529
	Пудинг творожно-рисовый	100	14	10	19	222	206
	Подливка сгущенно-ванильная	50	2	4	16	107	436
	Чай без сахара	200					558
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Ужин		460	19	14	63	461	
Итого за день		1 920	66	54	235	1711	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	200	6	7	23	186	341
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Чай с молоком сгущенным	180	2	2	14	80	564
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Завтрак		435	13	15	55	417	
Завтрак втор	Напиток из тыквы, апельсинов	100			6	25	361,16
	Итого за Завтрак второй		100			6	25
Обед	Салат кукуруза с яйцом и луком	50	3	6	3	80	398
	Щи столичные с мясом	200	4	8	8	119	524,01
	Печень в сметанн соусе	80	12	6	5	125	123
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	3	31	171	309
	Компот из чернослив	180			13	55	356,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		695	28	23	84	666	
Полдник	Булочка с повидлом	50	4	3	29	155	184
	Кисель из брусники	200			13	53	347,04
	Итого за Полдник		250	4	3	42	208
Ужин	Икра овощная	50	1	3	4	46	381,04
	Гуляш из рыбы	80	8	6	3	94	154
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	130	3	3	34	177	285
	Чай витаминный	200			9	37	560,03
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Ужин		500	15	12	67	439	
Итого за день		1 980	60	53	254	1755	

Рацион: 3-7 лет		Неделя: 2			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Пшеничная молочная	200	6	7	24	188	335
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Повидло фруктовое	10			7	25	567
	Кофейный напиток напиток шоколадный	180	3	3	12	85	557,01
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
	Итого за Завтрак	435	12	14	61	418	
Завтрак втор	Напиток из ягоды св/мор	100			6	25	361,13
	Итого за Завтрак второй	100			6	25	
Обед	Икра тыквы	50		3	3	42	381,05
	Рассольник с крупой	200	2	5	13	108	514
	Котлеты кур в сырной панировке	80	21	5	3	138	137
	Картофель отварной с зеленью	130	2	3	19	111	299
	Соус Сметано -томатный	50	1	5	3	63	451
	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	745	30	21	78	631		
Полдник	Пирог Сладена	50	2	9	25	187	248
	Кисель из кураги	200	1		18	74	344,01
	Итого за Полдник	250	3	9	43	261	
Ужин	Салат Розовые щечки	50	1	2	4	39	415
	Каша с мясом деревенская гречневая	180	12	11	21	225	588,02
	Чай с клюквой	180			9	37	560,09
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
	Итого за Ужин	450	16	13	51	386	
Итого за день	1 980	61	57	239	1721		

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Геркулес молочная	200	5	6	20	155	330
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай с молоком	180	2	2	10	69	563
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
		425	10	12	48	344	
Итого за Завтрак							
Завтрак втор					6	24	373,01
	Напиток яблочный	100				24	
Итого за Завтрак второй							
Обед							403,01
	Салат Морковка с чесноком	50	1	2	3	29	
	Борщ с фасолью	200	3	4	11	93	472
	Мясо тушенное с черносливом	80	12	13	9	192	57
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	130	6	2	28	150	278
	Компот из изюма	180			15	62	350,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	695	26	21	90	642		
Итого за Обед							
Полдник							182
	Булочка Молочная	60	6	3	33	185	
	Молоко свежее пастерезованное	190	5	5	8	101	359,01
	250	11	8	41	286		
Итого за Полдник							
Ужин					9	40	529
	Яблоки печеные (дольки)	60					187
	Запеканка Белоснежка из творога.	100	15	11	17	223	
	Соус Шоколадный молочный	50	3	2	9	64	454
	Чай без сахара	200					558
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
	450	21	13	52	412		
Итого за Ужин							
Итого за день		1 920	68	54	237	1708	

Рацион: 3-7 лет		Неделя: 3			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Рисовая молочная	200	6	7	24	183	337
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Чай карамель молочная	180	3	3	12	91	566
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
	Итого за Завтрак		435	14	16	54	425
Завтрак втор	Напиток из ягоды св/мор	100			6	25	361,13
Итого за Завтрак второй		100			6	25	
Обед	Гренки чесночные	30	3	2	20	121	540,04
	Суп лапша домашняя	200	2	4	11	90	459
	Биточки или котлеты кур (духовые)	80	15	3	10	127	130
	Капуста тушеная с томатом	130	3	2	9	64	297
	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	27	11	87	571
Полдник	Коржик Молочный	50	3	5	33	193	240
	Кисель молочная нежность	200	5	5	21	148	348,01
	Итого за Полдник	250	8	10	54	341	
Ужин	Запеканка печени с крупой и овощами	80	10	7	12	146	78
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	3	31	171	309
	Соус Сметано -томатный	50	1	5	3	63	451
	Чай с красной смородиной	200			10	39	560,1
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
	Итого за Ужин	500	19	15	73	504	
Итого за день		1 960	68	52	274	1866	

Рацион: 3-7 лет		Неделя: 3			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Манная молочная	200	5	6	21	161	334
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Какао на молоке	180	4	4	13	98	551
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
			425	12	14	52	379
Итого за Завтрак							
Завтрак втор					10	46	377
	Сок фруктовый	100	1			46	
Итого за Завтрак второй							
Обед	Салат Розовые щечки	50	1	2	4	39	415
	Суп Волна	200	3	6	11	108	495
	Шницель мясной натуральный в панировке	80	14	19	7	252	75
	Пюре картофельное густое	130	3	4	17	115	316
	Компот из яблок	180			7	31	359
	Соус Красный	50		1	2	23	444
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
			745	25	32	72	684
Итого за Обед							
Полдник					32	194	247
	Пирог Пухарик	60	4	6		145	376
	Снежок	190	5	5	21	339	
Итого за Полдник							
Ужин				1	8	44	529,03
	Яблоко запеченное с морковью	60					
	Запеканка Геракл творожная	100	17	12	21	259	188
	Соус ваниль молочная	50	2	3	8	64	446
	Чай без сахара	200					558
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02	
		450	22	16	54	452	
Итого за Ужин							
Итого за день		1 970	69	73	241	1900	

Рацион: 3-7 лет		Неделя: 3			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	5	5	18	137	485
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Чай Братский	180	3	3	11	81	559
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Батон белый	15	1		5	26	541,02
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Завтрак		435	13	14	47	369	
Завтрак втор					6	24	369,01
	Напиток Розовый	100			6	24	
Итого за Завтрак второй		100			6	24	
Обед	Икра овощная	50	1	3	4	46	381,04
	Щи Зеленые с морской капустой	200	2	6	6	82	493
	Котлеты по- Хлыновски с мясом	80	12	14	8	202	52
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	130	3	3	34	177	285
	Соус Сметано -томатный	50	1	5	3	63	451
	Напиток из шиповника	180			11	47	367,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб пшеничный белый	20	1		7	34	541,02
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Хлеб ржаной	745	23	31	90	733	
Итого за Обед		745	23	31	90	733	
Полдник					28	176	19
	Булочка Ёжик	50	5	5	21	153	348,02
	Кисель Светлячок шоколадный	200	5	5	49	329	
Итого за Полдник		250	10	10	49	329	
Ужин	Шницель рыбный натуральный (духовой).	80	13	4	5	109	180
	Картофель отварной с маслом	130	3	3	19	109	302
	Соус Томат	50		2	2	31	452
	Чай с черной смородиной	200			8	34	560,11
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб пшеничный белый	15	1		5	26	541,02
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Ужин		500	19	9	51	368	
Итого за день		2 030	65	64	243	1823	

Рацион: 3-7 лет		Неделя: 3			День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	200	6	7	23	186	341	
	Масло сливочное	5		3		29	530	
	Повидло фруктовое	10			7	25	567	
	Кофейный напиток на молоке	180	4	4	14	111	557	
	Батон белый	25	2	1	13	65	16	
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02	
	Итого за Завтрак		435	13	15	62	442	
Завтрак втор	Напиток цитрусовый	100			5	21	372,01	
	Итого за Завтрак второй		100			5	21	
Обед	Салат яичный с луком	50	5	8	1	94	427	
	Суп рыбный (консервы)	200	5	9	12	146	516	
	Азу из говядины	180	15	17	17	273	20	
	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		665	30	34	65	677	
Полдник	Яблоки печеные (дольки)	20			3	13	529	
	Печенье	40	3	4	29	163	347	
	Кисель из шиповника	200			14	60	346,01	
	Итого за Полдник		260	3	4	46	236	
Ужин	Салат Розовые щечки	50	1	2	4	39	415	
	Омлет Крестьянский	160	12	14	9	208	222	
	Чай французский	200			8	32	565,02	
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541	
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02	
	Итого за Ужин		450	16	16	38	364	
Итого за день			1 910	62	69	216	1740	

Рацион: 3-7 лет		Неделя: 4			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Дружба (рис, пшено)	200	6	7	25	187	335,01
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Какао на молоке	180	4	4	13	98	551
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
	Итого за Завтрак		425	13	15	56	405
Завтрак втор					4	18	361,1
	Напиток из смородины черной	100				18	
Итого за Завтрак второй		100			4	18	
Обед	Икра морковная с луком	50	1	1	4	31	292
	Свекольник	200	2	5	10	88	518
	Жаркое по -домашнему мясное	180	15	15	21	276	39,01
	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	22	21	72	564
Полдник					35	209	268
	Сдобный Зайчик в сахаре	60	6	5		101	359,01
	Молоко свежее пастерезованное	190	5	5	8	310	
Итого за Полдник		250	11	10	43		
Ужин	Яблоко в сиропе	60			9	39	529,02
	Суфле творожное "Воздушное"	100	15	9	17	208	208
	Соус крем -Брюле	50	1	3	10	71	439
	Чай без сахара	200					558
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
	Итого за Ужин		450	19	12	53	403
Итого за день		1 890	65	58	228	1700	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	6	6	18	153	488
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Кофейный напиток на молоке	180	4	4	14	111	557
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
	Итого за Завтрак		435	15	16	50	415
Завтрак втор	Напиток из вишни	100			9	38	361
	Итого за Завтрак второй	100			9	38	
Обед	Икра луковая	50	1	4	5	54	381,02
	Суп с мясными шариками	200	7	5	16	134	502
	Котлеты сельские с мясом	80	14	18	3	222	53
	Пюре картофельное мягкое	130	3	5	16	118	317
	Компот из ежевики	180			10	44	361,15
	Соус Сметано -томатный	50	1	5	3	63	451
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Итого за Обед	745	30	37	77	751	
Полдник	Гренки сладкие ванильные	50	4	7	39	189	540,03
	Кисель из яблок	200			14	59	347,01
	Итого за Полдник	250	4	7	53	248	
Ужин	Икра морковная с луком	50	1	1	4	31	292
	Тефтели из мяса в соусе	80	7	11	9	160	73
	Гарнир каша перловая с овощами	130	2	2	17	94	279
	Чай с лимоном	200			7	29	560
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
	Итого за Ужин	500	13	14	54	399	
Итого за день	2 030	62	74	243	1851		

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Гречневая молочная	200	7	8	21	180	331
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай карамель молочная	180	3	3	12	91	566
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Завтрак		425	13	15	51	391	
Завтрак втор	Напиток из клюквы	100			6	25	361,08
	Итого за Завтрак второй		100			6	25
Обед	Икра овощная	50	1	3	4	46	381,04
	Суп со шпинатом, яйцом	200	3	6	8	98	495,01
	Плов с курицей	200	17	7	32	259	142
	Компот из консервированных плодов	180			14	56	351,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		685	25	16	82	575	
Полдник	Пирожок с картофелем	60	4	4	25	158	251
	Молоко свежее пастерезованное	190	5	5	8	101	359,01
Итого за Полдник		250	9	9	33	259	
Ужин	Яблоки печеные (дольки)	60			9	40	529
	Пудинг творожно-рисовый	100	14	10	19	222	206
	Подливка сгущенно-ванильная	50	2	4	16	107	436
	Чай без сахара	200					558
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Ужин		450	19	14	61	454	
Итого за день		1 910	66	54	233	1704	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	200	6	7	23	186	341
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Чай с молоком сгущенным	180	2	2	14	80	564
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
	Итого за Завтрак		435	13	15	55	417
Завтрак втор							
	Напиток из тыквы, апельсинов	100			6	25	361,16
Итого за Завтрак второй		100			6	25	
Обед	Салат кукуруза с яйцом и луком	50	3	6	3	80	398
	Щи столичные с мясом	200	4	8	8	119	524,01
	Печень в сметанн соусе	80	12	6	5	125	123
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	3	31	171	309
	Компот из чернослив	200			15	61	356,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		715	28	23	86	672	
Полдник							
	Булочка с повидлом	50	4	3	29	155	184
	Кисель из брусники	200			13	53	347,04
Итого за Полдник		250	4	3	42	208	
Ужин	Икра овощная	50	1	3	4	46	381,04
	Гуляш из рыбы	80	8	6	3	94	154
	Чай витаминный	200			9	37	560,03
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	130	3	3	34	177	285
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Ужин		500	15	12	67	439	
Итого за день		2 000	60	53	256	1761	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Пшеничная молочная	200	6	7	24	188	335
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Повидло фруктовое	10			7	25	567
	Кофейный напиток напиток шоколадный	180	3	3	12	85	557,01
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Завтрак		435	12	14	61	418	
Завтрак втор							
	Напиток из ягоды св/мор	100			6	25	361,13
Итого за Завтрак второй		100			6	25	
Обед							
	Икра тыквы	50		3	3	42	381,05
	Рассольник с крупой	200	2	5	13	108	514
	Котлеты кур в сырной панировке	80	21	5	3	138	137
	Картофель отварной с зеленью	130	2	3	19	111	299
	Соус Сметано -томатный	50	1	5	3	63	451
	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		745	30	21	78	631	
Полдник							
	Пирог Сладена	50	2	9	25	187	248
	Кисель из кураги	200	1		18	74	344,01
Итого за Полдник		250	3	9	43	261	
Ужин							
	Салат Розовые щечки	50	1	2	4	39	415
	Каша с мясом деревенская гречневая	180	12	11	21	225	588,02
	Чай с клюквой	200			10	41	560,09
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Ужин		470	16	13	52	390	
Итого за день		2 000	61	57	240	1725	

Итого за период	39 230	1293	1217	4829	35595	
Среднее значение за период		64,7	60,9	241,5	1779,8	

Составил _____ Яковлева Людми

Утвердил _____