



Заведующий МДОБУ
детского сада комбинированного
вида №20 г.Лабинска
М.Ю.Медведева

Меню приготавливаемых блюд.
Возрастная категория: от 1года до 3 лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя I День 1							
завтрак	Яйцо варёное	60	7,62	6,9	0,42	95	№ 227
	Икра кабачковая - баклажанная	60	0,54	2,83	3,57	41,92	№ 54 №53
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	№ 411
	Бутерброд с м.сл. и сыр	45	4,73	6,88	14,56	139	№ 3
Итого за завтрак		315	12,93	16,62	25,54	303,92	
Завтрак 2	Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	35,2	386
	Печенье	20	1,08	4,2	13,7	97,2	Пром.
Итого за завтрак 2		90	1,36	4,48	20,56	132,4	
обед	Суп картофельный с пшенной крупой	150	1,31	1,71	8,58	55	№86
	Котлеты рубленые	60	9,32	7,07	9,64	139	№299
	Макароны отварные с маслом	110	3,8	2,31	18,2	109	№219
	Салат из свежих помидоров	40	0,3	2,44	0,95	26,92	№14
	Сок яблочный	150	0,75	0	15,15	64	№418.
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
Итого за обед		555	18,65	14,04	69,79	480,92	
Полдник	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,8	12,62	99,3	№ 101
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	№ 416
Итого за полдник		300	6,76	6,52	25,58	188,3	
Итого всего		1260	39,7	41,66	141,47	1105,54	

Меню приготавливаемых блюд.
Возрастная категория: с 3 до 7 лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя I День 1							
завтрак	Яйцо варёное	60	7,62	6,9	0,42	95	№ 227
	Икра кабачковая -баклажанная	100	0,91	4,7	5,92	69,6	№ 54 №53
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	№ 411
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	№ 3
Итого за завтрак		400	15,27	20,07	35,72	384,6	
Завтрак 2	Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	35,2	386
	Печенье	30	1,6	6,4	20,6	145,8	Пром.
Итого за завтрак 2		100	1,88	6,68	27,46	181	
обед	Суп картофельный с пшенной крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	№86
	Котлеты рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	№299
	Макаронны отварные с маслом	150	5,68	4,36	27,25	171	№219
	Салат из свежих помидоров	60	0,68	3,73	2,84	47,65	№14
	Напиток	180	0	0	2,7	15	пром.
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,6	10	52,4	
	Хлеб ржаной	37,5	2,62	0,33	17,25	87	
Итого за обед		727,5	24,76	20,53	84,03	629,25	
	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,4	№ 101
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	№ 416
Итого за полдник		380	8,49	8,27	32,65	239,4	
Итого всего		1607,5	50,4	55,55	179,86	1431,25	

Меню приготавливаемых блюд.

Возрастная категория: от 1года до 3 лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя I День 3							
завтрак	Биточки рыбные запеченные	60	7,61	2,45	5,33	74	№ 271
	Салат из свеклы и моркови	50	0,65	3,05	3,65	44,5	№27
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	№ 411
	Бутерброд с м.сл.	40	2,45	7,55	14,62	136	№1
Итого за завтрак		300	10,75	13,06	30,59	282,5	
Завтрак 2	Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	35,2	Пром.
Итого за завтрак 2		70	0,28	0,28	6,86	35,2	
обед	Суп из овощей	150	1,04	2,72	5,37	50	№ 117
	Шницель рубленый	60	9,32	7,07	9,64	139	№299
	Каша ячневая	100	3,26	3,33	20,75	126	№208
	Свежие овощи по сезону	40	1,4	1	2,18	32,51	
	Сок яблочный	150	0,75	0	15,15	64	№418.
	Хлеб пшеничный	5	0,4	0,15	2,5	13,1	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
Итого за обед		535	18,15	14,63	65,61	476,61	
Полдник	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	№456
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	№420
Итого за полдник		200	8,25	6,81	32,93	226	
Итого всего		1105	37,43	34,78	135,99	1020,31	

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

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя I День 3							
завтрак	Биточки рыбные запеченные	80	10,09	3,26	6,79	97	№ 271
	Салат из свеклы и моркови	100	1,3	6,1	7,3	89	№ 27
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	№ 411
	Бутерброд с м.сл.	40	2,45	7,55	14,62	136	№1
Итого за завтрак		400	13,9	16,93	38,7	362	
Завтрак 2	Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	35,2	Пром.
Итого за завтрак 2		70	0,28	0,28	6,86	35,2	
обед	Суп из овощей	200	1,38	3,62	7,16	66,5	№ 110
	Шницель рубленый	80	12,44	9,24	12,56	183	№299
	Каша ячневая	125	4,08	4,16	25,94	157,5	№208
	Сок яблочный	180	0,9		18,18	76	№418
	Свежие овощи по сезону	40	1,4	1	2,18	32,51	
	Хлеб пшеничный	16	1,28	0,48	8	42	№
	Хлеб ржаной	37,5	2,62	0,33	17,25	87	№
Итого за обед		678,5	24,1	18,83	91,27	644,51	
Полдник	Булочка «Веснушка»	70	3,9	3,06	26,93	227	№456
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	№420
Итого за полдник		250	9,12	7,56	34,13	317	
Итого всего		1398,5	47,4	43,6	170,96	1358,71	

Меню приготавливаемых блюд.
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя I День 2							
завтрак	Суп молочный гречневый	150	4,48	4,1	12,81	106,65	№ 101
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	№ 411
	Бутерброд с м.сл.	40	2,45	7,55	14,62	136	№ 1
Итого за завтрак		340	6,97	11,66	34,42	270,65	
Завтрак 2	Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	29,4	Пром.
Итого за завтрак 2		70	0,28	0,28	6,86	29,4	
обед	Борщ вегетарианский	150	1,64	3,57	8,2	71,55	№ 65
	Печень говяжья по-строгановски	100	16,2	14,1	5,9	215	№356
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8	№ 339
	Овощи свежие по сезону	40	0,3	2,43	0,95	26,92	№13
	Кисель из с/ф	150	0,17	0,009	26,45	106,6	№ 397
	Хлеб пшеничный	5	0,4	0,15	2,5	13,1	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
Итого за обед		615	23,14	24,459	70,37	594,97	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	100	18,69	12,67	11,4	234	№250
	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	№ 419
Итого за полдник		250	23,27	16,75	18,98	319	
Итого всего		1255	53,66	53,149	130,63	1214,02	

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

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя I День 2							
завтрак	Суп молочный гречневый	200	5,97	5,48	17,1	142,2	№ 101
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	№ 411
	Бутерброд с м.сл.	40	2,45	7,55	14,62	136	№ 1
Итого за завтрак		420	8,48	13,05	41,71	318,2	
Завтрак 2	Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	29,4	Пром.
Итого за завтрак 2		70	0,28	0,28	6,86	29,4	
обед	Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	95,4	№ 65
	Печень тушеная в сметане	120	16,2	14,1	5,9	215	№356
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	№ 339
	Овощи свежие по сезону	60	0,46	3,67	1,43	40,54	№13
	Кисель из с/ф	180	0,23	0,012	35,27	142,2	№ 397
	Хлеб пшеничный	5	0,4	0,15	2,5	13,1	Пром.
	Хлеб ржаной	37,5	2,62	0,33	17,25	86,63	
Итого за обед		752,5	25,16	27,822	93,73	730,12	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	100	18,69	12,67	11,4	234	№250
	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	№ 419
Итого за полдник		280	24,17	17,55	20,47	336	
Итого всего		1522,5	58,09	58,7	162,77	1413,72	

Меню приготавливаемых блюд.
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя I День 4							
завтрак	Суп молочный манный	150	4,11	3,79	12,07	99	№ 99
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	№ 411
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	№3
Итого за завтрак		345	8,88	10,68	33,62	266	
Завтрак 2	Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	29,4	Пром.
Итого за завтрак 2		70	0,28	0,28	6,86	29,4	
обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	81	№87
	Котлеты рубленые из птицы	60	9,63	8,68	9,98	157	№ 322
	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,12	7,6	91	№26
	Сок яблочный	150	0,75	0	15,15	64	№418.
	Хлеб пшеничный	5	0,4	0,15	2,5	13,1	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
Итого за обед		495	17,45	18,47	55,04	458,1	
Полдник	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	№ 229
	Салат из свежих помидоров и огурцов или Икра кабачковая	60	0,59	3,7	2,25	44,7	№15
			0,72	2,82	4,62	47	№57
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	№414
Итого за полдник		295	10,45	19,16	14,39	271,7	
Итого всего		1205	37,06	45,29	109,91	1025,2	

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

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя I День 4							
завтрак	Суп молочный манный	200	5,49	5,05	16,1	139	№ 99
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	№ 411
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	№3
Итого за завтрак		440	12,23	13,52	45,48	359	
Завтрак 2	Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	29,4	Пром.
Итого за завтрак 2		70	0,28	0,28	6,86	29,4	
обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	№87
	Котлеты рубленые из птицы	80	12,92	11,85	13,46	212	№ 322
	Салат из свеклы отварной	150	2,1	9,15	11,4	136,5	№26
	Сок яблочный	180	0,9		18,18	76	№418
	Хлеб пшеничный	5	0,4	0,15	2,5	13,1	
	Хлеб ржаной	37,5	2,62	0,33	17,25	86,63	
Итого за обед		652,5	23,33	25,7	75,85	632,03	
Полдник	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	№ 229
	Салат из свежих помидоров и огурцов или	60	0,59	3,7	2,25	44,7	№ 15
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47	№57
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	№414
Итого за полдник		325	10,96	19,57	18,12	292,7	
Итого всего		1487,5	46,8	59,07	146,31	1313,13	

Меню приготавливаемых блюд.
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя I День 5							
завтрак	Запеканка из творога	75	8,77	6,03	8,58	124	№251
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	№ 413
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	№1
Итого за завтрак		265	13,87	15,91	34,51	337	
Завтрак 2	Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	29,4	Пром.
Итого за завтрак 2		70	0,28	0,28	6,86	29,4	
обед	Суп картофельный с рисовой крупой	150	1,18	1,64	8,75	54,45	№ 86
	Жаркое домашнему	150	20,8	5,33	18,5	205	№292
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	21	85,6	№394
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
Итого за обед		495	25,48	7,5	65,52	432,05	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста (Пирожок с повидлом)	60	3,5	3,75	34,77	187	№437
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	№420
Итого за полдник		210	7,85	7,5	41,07	263	
Итого всего		1040	47,48	31,19	147,96	1061,45	

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

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя I День 5							
завтрак	Запеканка из творога	130	17,54	12,05	17,15	247	№251
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	№ 413
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	№1
Итого за завтрак		350	22,66	21,94	46,08	472	
Завтрак 2	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	31,5	Пром.
Итого за завтрак 2		75	0,3	0,3	7,35	31,5	
обед	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,58	2,19	11,66	72,6	№ 86
	Жаркое домашнему	180	27,53	7,47	21,95	265	№292
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	№394
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	78,6	Пром.
	Хлеб ржаной	37,5	2,62	0,33	17,25	86,63	
Итого за обед		647,5	34,57	10,91	93,63	615,83	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста (Пирожок с повидлом)	60	3,5	3,75	34,77	187	№437
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	№420
Итого за полдник		240	8,72	8,25	42,33	279	
Итого всего		1312,5	66,25	41,4	189,39	1398,33	

Меню приготавливаемых блюд.
Возрастная категория: от 1 до 3 лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя II День 1	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	№229
	Салат из свежих помидоров с луком или икра кабачковая	40	0,45	2,47	1,89	31,64	№14
	Чай с сахаром	60	0,72	2,82	4,62	47	№57
	Бутерброд с м.сл.	150	0,04	0,01	6,99	28	№411
		40	2,45	7,55	14,62	136	№1
Итого за завтрак		315	10,46	23,49	25,01	352,64	
Завтрак 2	Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	29,4	Пром.
Итого за завтрак 2		70	0,28	0,28	6,86	29,4	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	№73
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	№ 293
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,8	2,31	18,2	109	№219
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	21	85,6	№394
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Итого за обед		575	23,76	18,18	65,52	521,45
Полдник	Суп молочный манный	150	4,11	3,79	12,07	98,85	№99
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	№416
Итого за полдник		300	7,26	6,51	25,03	187,85	
Итого всего		1260	41,76	48,46	122,42	1091,34	

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

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя II День 1	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	№229
завтрак	Салат из свежих помидоров с луком или икра кабачковая	60	0,68	3,73	2,84	47,65	№14
	Чай с сахаром	80	0,96	3,78	6,16	62	№57
	Бутерброд с м.сл.	180	0,06	0,02	9,99	40	№411
	Бутерброд с м.сл.	40	2,45	7,55	14,62	136	№1
Итого за завтрак		365	10,71	24,76	28,96	380,65	
Завтрак 2	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	31,5	Пром.
		75	0,3	0,3	7,35	31,5	
Итого за завтрак 2							
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,8	№73
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	№ 293
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,68	4,36	27,25	171	№219
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	№394
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	78,6	Пром.
	Хлеб ржаной	37,5	2,62	0,33	17,25	86,63	
Итого за обед		737,5	27,95	21,93	98,02	706,03	
Полдник	Суп молочный манный	200	5,49	5,05	16,1	139	№99
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	№416
Итого за полдник		380	9,16	8,24	31,92	246	
Итого всего		1557,5	48,12	55,23	166,25	1364,18	

Меню приготавливаемых блюд.
Возрастная категория: от 1 до 3 лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя II День 2							
	Суп молочный с геркулесовой крупой	150	4,44	4,45	13,45	111,6	№101
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	№411
	Бутерброд с м.сл.	40	2,45	7,55	14,62	136	№1
Итого за завтрак		340	6,93	12,01	35,06	275,6	
Завтрак 2	Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	29,4	№386
Итого за завтрак 2		70	0,28	0,28	6,86	29,4	
обед	Суп картофельный с гречневой крупой	150	1,18	1,64	8,75	54,45	№ 86
	Тефтели рыбные тушеные	60	7,72	2,95	8,28	90	№277
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8	№339
	Кисель с/ф	150	0,17	0,009	26,45	106,6	№397
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
Итого за обед		525	14,69	8,949	77,1	447,85	
Полдник	Ватрушка	70	9,22	5,48	29,18	202	№441
	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	№419
Итого за полдник		220	13,8	9,56	36,76	287	
Итого всего		1155	35,7	30,799	155,78	1039,85	

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

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя II День 2							
	Суп молочный геркулесовой крупой	200	5,92	5,93	17,93	148,8	№101
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	№411
	Бутерброд с м.сл.	40	2,45	7,55	14,62	136	№1
Итого за завтрак		420	8,43	13,5	42,54	324,8	
Завтрак 2	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	31,5	№386
Итого за завтрак 2		75	0,3	0,3	7,35	31,5	
обед	Суп картофельный с гречневой крупой	200	1,58	2,19	11,66	72,6	№ 86
	Тефтели рыбные тушеные	80	10,15	4,21	10,67	121	№277
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	№339
	Кисель с/ф	200	0,23	0,012	35,27	142,2	№397
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	78,6	Пром.
	Хлеб ржаной	37,5	2,62	0,33	17,25	86,63	
Итого за обед		697,5	20,04	12,442	110,29	638,28	
Полдник	Ватрушка	70	9,22	5,48	29,18	202	№441
	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	№419
Итого за полдник		250	14,7	10,36	38,25	304	
Итого всего		1367,5	43,47	36,602	198,43	1298,58	

Меню приготавливаемых блюд.
Возрастная категория: от 1 до 3 лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя II День 3							
	Суп молочный с пшениной крупой	150	4,35	4,1	13,93	110,1	№101
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	№411
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	№3
Итого за завтрак		345	9,12	10,99	35,48	277,1	
Завтрак 2	Яблоко	80	0,3	0,3	7,35	33,3	Пром.
Итого за завтрак 2		80	0,3	0,3	7,35	33,3	
обед	Суп картофельный с клецками	150	2,1	3,36	12,14	87,25	№ 83
	Голубцы ленивые	135	10,61	6,81	15,04	164	№315
	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,89	31,64	№14
	Сок яблочный	150	0,75	0	15,15	64	№418.
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
Итого за обед		520	17,08	13,15	61,49	433,89	
Полдник	Запеканка из творога с рисом	90	7,29	6,75	13,5	149	№47
	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	№ 419
Итого за полдник		240	11,87	10,83	21,08	234	
Итого всего		1185	38,37	35,27	125,4	1000,62	

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

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя II День 3							
	Суп молочный с пшениной крупой	200	5,8	5,48	18,57	146,8	№101
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	№411
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	№3
Итого за завтрак		440	12,54	13,95	47,95	366,8	
Завтрак 2	Яблоко	80	0,3	0,3	7,35	33,3	Пром.
Итого за завтрак 2		80	0,3	0,3	7,35	33,3	
обед	Суп картофельный с клецками	200	2,1	3,36	12,14	87,25	№83
	Голубцы ленивые	190	14,12	9,04	20,26	219	№315
	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,73	2,84	47,65	№14
	Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	76	№418
	Хлеб пшеничный	5	0,4	0,15	2,5	23,1	Пром.
	Хлеб ржаной	37,5	2,62	0,33	17,25	86,63	
Итого за обед		712,5	20,82	16,61	73,17	539,63	
Полдник	Запеканка из творога с рисом	100	8,1	7,5	15,12	165,56	№47
	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	№ 419
Итого за полдник		280	13,58	12,38	24,19	267,56	
Итого всего		1472,5	47,24	43,24	152,66	1207,29	

Меню приготавливаемых блюд.
Возрастная категория: от 1 до 3 лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя II День 4							
	Суп молочный с кукурузной крупой	150	3,73	3,83	12,38	99	№с101
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	№с411
	Бутерброд с м.сл.	40	2,45	7,55	14,62	136	№1
Итого за завтрак		340	6,22	11,39	33,99	263	
Завтрак 2	Яблоко	80	0,3	0,3	7,35	33,3	Пром.
Итого за завтрак 2		80	0,3	0,3	7,35	33,3	
обед	Свекольник	150	1,23	2,85	6,44	56,3	№ 98
	Плов из птицы	125	6,05	10,01	26,76	221	№с321
	Сок яблочный	150	0,75	0	15,15	64	№с418.
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,7	2,25	44,7	№15
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
Итого за обед		530	11,79	17,02	67,87	473	
Полдник	Плюшка	50	3,88	2,36	26,15	180	№с449
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	№с420
Итого за полдник		200	8,23	6,11	32,45	256	
Итого всего		1150	26,54	34,87	141,66	1025,3	

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

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя II День 4							
	Суп молочный с кукурузной крупой	200	4,97	5,1	16,5	132	№101
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	№411
	Бутерброд с м.сл.	40	2,45	7,55	14,62	136	№1
Итого за завтрак		420	7,48	12,67	41,11	308	
Завтрак 2	Яблоко	80	0,3	0,3	7,35	33,3	Пром.
Итого за завтрак 2		80	0,3	0,3	7,35	33,3	
обед	Свекольник	200	1,64	3,8	8,58	75	№ 98
	Плов из птицы	155	6,19	12,86	35,69	282	№ 321
	Сок яблочный	180	0,9		18,18	76	№418
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	№15
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,6	10	53	
	Хлеб ржаной	37,5	2,62	0,33	17,25	87	
Итого за обед		692,5	13,93	23,74	93,43	647,2	
Полдник	Плюшка	70	3,88	2,36	26,15	197,4	№449
	Кисломолочный напиток (ряженка)	180	5,22	4,5	7,56	92	№420
Итого за полдник		250	9,1	6,86	33,71	289,4	
Итого всего		1442,5	30,81	43,57	175,6	1278	

Меню приготавливаемых блюд.
Возрастная категория: от 1 до 3 лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя II День 5							
	Суп молочный с ячневой крупой	150	4,17	3,87	13,76	107	№101
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	№411
	Бутерброд с м.сл.	40	2,45	7,55	14,62	136	№1
Итого за завтрак		340	6,66	11,43	35,37	271	
Завтрак 2	Яблоко	80	0,3	0,3	7,35	33,3	Пром.
Итого за завтрак 2		80	0,3	0,3	7,35	33,3	
обед	Суп картофельный с фрикадельками	150	3,98	3,11	9,27	81	№89
	Котлета рыбная запеченная	60	7,61	2,45	5,33	74	№271
	Каша гречневая	100	3,75	3,84	6,55	115,7	№202
	Овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,85	5,5	№137
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	21	86	№394
	Хлеб пшеничный	5	0,4	0,15	2,5	13,1	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
Итого за обед		545	18,45	9,98	55,52	427,3	
Полдник	Вафли	44	1	8,8	18,8	226,2	пром.
	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	№419
Итого за полдник		194	5,58	12,88	26,38	311,2	
Итого всего		1159	30,99	34,59	124,62	1042,8	

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

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя II День 5							
	Суп молочный с ячневой крупой	200	5,56	5,16	18,35	142,2	№101
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	№411
	Бутерброд с м.сл.	40	2,45	7,55	14,62	136	№1
Итого за завтрак		420	8,07	12,73	42,96	318,2	
Завтрак 2	Яблоко	80	0,3	0,3	7,35	33,3	Пром.
Итого за завтрак 2		80	0,3	0,3	7,35	33,3	
обед	Суп картофельный с фрикадельками	200	5,31	4,14	12,35	108	№89
	Котлета рыбная запеченная	80	10,09	3,26	6,79	97	№ 271
	Каша гречневая	120	5,63	5,76	9,83	173,72	№ 202
	Овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,85	5,5	№137
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	№394
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
	Хлеб ржаной	37,5	2,62	0,33	17,25	86,63	
Итого за обед		702,5	25,68	13,71	82,09	618,85	
Полдник	Вафли	70	2	17,6	37,6	308,4	пром
	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	№419
Итого за полдник		250	7,48	22,48	46,67	410,4	
Итого всего		1452,5	41,53	49,22	179,07	1380,75	