



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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>315</b>	<b>12,93</b>	<b>16,62</b>	<b>25,54</b>	<b>303,92</b>	
Завтрак 2	Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	35,2	386
	Печенье	20	1,08	4,2	13,7	97,2	Пром.
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>90</b>	<b>1,36</b>	<b>4,48</b>	<b>20,56</b>	<b>132,4</b>	
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>555</b>	<b>18,65</b>	<b>14,04</b>	<b>69,79</b>	<b>480,92</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>6,76</b>	<b>6,52</b>	<b>25,58</b>	<b>188,3</b>	
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>15,27</b>	<b>20,07</b>	<b>35,72</b>	<b>384,6</b>	
Завтрак 2	Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	35,2	386
	Печенье	30	1,6	6,4	20,6	145,8	Пром.
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>1,88</b>	<b>6,68</b>	<b>27,46</b>	<b>181</b>	
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>727,5</b>	<b>24,76</b>	<b>20,53</b>	<b>84,03</b>	<b>629,25</b>	
	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
<b>Итого за полдник</b>		<b>380</b>	<b>8,49</b>	<b>8,27</b>	<b>32,65</b>	<b>239,4</b>	
<b>Итого всего</b>		<b>1607,5</b>	<b>50,4</b>	<b>55,55</b>	<b>179,86</b>	<b>1431,25</b>	

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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>300</b>	<b>10,75</b>	<b>13,06</b>	<b>30,59</b>	<b>282,5</b>	
Завтрак 2	Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	35,2	Пром.
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>70</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>6,86</b>	<b>35,2</b>	
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>535</b>	<b>18,15</b>	<b>14,63</b>	<b>65,61</b>	<b>476,61</b>	
Полдник	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	№456
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	№420
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>8,25</b>	<b>6,81</b>	<b>32,93</b>	<b>226</b>	
<b>Итого всего</b>		<b>1105</b>	<b>37,43</b>	<b>34,78</b>	<b>135,99</b>	<b>1020,31</b>	

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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>13,9</b>	<b>16,93</b>	<b>38,7</b>	<b>362</b>	
Завтрак 2	Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	35,2	Пром.
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>70</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>6,86</b>	<b>35,2</b>	
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	№
<b>Итого за обед</b>		<b>678,5</b>	<b>24,1</b>	<b>18,83</b>	<b>91,27</b>	<b>644,51</b>	
Полдник	Булочка «Веснушка»	70	3,9	3,06	26,93	227	№456
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	№420
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,12</b>	<b>7,56</b>	<b>34,13</b>	<b>317</b>	
<b>Итого всего</b>		<b>1398,5</b>	<b>47,4</b>	<b>43,6</b>	<b>170,96</b>	<b>1358,71</b>	

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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>340</b>	<b>6,97</b>	<b>11,66</b>	<b>34,42</b>	<b>270,65</b>	
Завтрак 2	Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	29,4	Пром.
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>70</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>6,86</b>	<b>29,4</b>	
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>615</b>	<b>23,14</b>	<b>24,459</b>	<b>70,37</b>	<b>594,97</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>23,27</b>	<b>16,75</b>	<b>18,98</b>	<b>319</b>	
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>8,48</b>	<b>13,05</b>	<b>41,71</b>	<b>318,2</b>	
Завтрак 2	Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	29,4	Пром.
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>70</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>6,86</b>	<b>29,4</b>	
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>752,5</b>	<b>25,16</b>	<b>27,822</b>	<b>93,73</b>	<b>730,12</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>24,17</b>	<b>17,55</b>	<b>20,47</b>	<b>336</b>	
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>345</b>	<b>8,88</b>	<b>10,68</b>	<b>33,62</b>	<b>266</b>	
Завтрак 2	Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	29,4	Пром.
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>70</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>6,86</b>	<b>29,4</b>	
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>495</b>	<b>17,45</b>	<b>18,47</b>	<b>55,04</b>	<b>458,1</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>295</b>	<b>10,45</b>	<b>19,16</b>	<b>14,39</b>	<b>271,7</b>	
<b>Итого всего</b>		<b>1205</b>	<b>37,06</b>	<b>45,29</b>	<b>109,91</b>	<b>1025,2</b>	

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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>12,23</b>	<b>13,52</b>	<b>45,48</b>	<b>359</b>	
Завтрак 2	Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	29,4	Пром.
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>70</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>6,86</b>	<b>29,4</b>	
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>652,5</b>	<b>23,33</b>	<b>25,7</b>	<b>75,85</b>	<b>632,03</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>325</b>	<b>10,96</b>	<b>19,57</b>	<b>18,12</b>	<b>292,7</b>	
<b>Итого всего</b>		<b>1487,5</b>	<b>46,8</b>	<b>59,07</b>	<b>146,31</b>	<b>1313,13</b>	



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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>265</b>	<b>13,87</b>	<b>15,91</b>	<b>34,51</b>	<b>337</b>	
Завтрак 2	Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	29,4	Пром.
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>70</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>6,86</b>	<b>29,4</b>	
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>495</b>	<b>25,48</b>	<b>7,5</b>	<b>65,52</b>	<b>432,05</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>7,85</b>	<b>7,5</b>	<b>41,07</b>	<b>263</b>	
<b>Итого всего</b>		<b>1040</b>	<b>47,48</b>	<b>31,19</b>	<b>147,96</b>	<b>1061,45</b>	

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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>22,66</b>	<b>21,94</b>	<b>46,08</b>	<b>472</b>	
Завтрак 2	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	31,5	Пром.
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,35</b>	<b>31,5</b>	
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>647,5</b>	<b>34,57</b>	<b>10,91</b>	<b>93,63</b>	<b>615,83</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>8,72</b>	<b>8,25</b>	<b>42,33</b>	<b>279</b>	
<b>Итого всего</b>		<b>1312,5</b>	<b>66,25</b>	<b>41,4</b>	<b>189,39</b>	<b>1398,33</b>	

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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>315</b>	<b>10,46</b>	<b>23,49</b>	<b>25,01</b>	<b>352,64</b>	
Завтрак 2	Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	29,4	Пром.
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>70</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>6,86</b>	<b>29,4</b>	
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	
	<b>Итого за обед</b>		<b>575</b>	<b>23,76</b>	<b>18,18</b>	<b>65,52</b>	<b>521,45</b>
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>7,26</b>	<b>6,51</b>	<b>25,03</b>	<b>187,85</b>	
<b>Итого всего</b>		<b>1260</b>	<b>41,76</b>	<b>48,46</b>	<b>122,42</b>	<b>1091,34</b>	

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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>10,71</b>	<b>24,76</b>	<b>28,96</b>	<b>380,65</b>	
Завтрак 2	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	31,5	Пром.
		<b>75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,35</b>	<b>31,5</b>	
<b>Итого за завтрак 2</b>							
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	
	<b>Итого за обед</b>		<b>737,5</b>	<b>27,95</b>	<b>21,93</b>	<b>98,02</b>	<b>706,03</b>
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>380</b>	<b>9,16</b>	<b>8,24</b>	<b>31,92</b>	<b>246</b>	
<b>Итого всего</b>		<b>1557,5</b>	<b>48,12</b>	<b>55,23</b>	<b>166,25</b>	<b>1364,18</b>	

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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>340</b>	<b>6,93</b>	<b>12,01</b>	<b>35,06</b>	<b>275,6</b>	
Завтрак 2	Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	29,4	№386
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>70</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>6,86</b>	<b>29,4</b>	
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>525</b>	<b>14,69</b>	<b>8,949</b>	<b>77,1</b>	<b>447,85</b>	
Полдник	Ватрушка	70	9,22	5,48	29,18	202	№441
	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	№419
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>13,8</b>	<b>9,56</b>	<b>36,76</b>	<b>287</b>	
<b>Итого всего</b>		<b>1155</b>	<b>35,7</b>	<b>30,799</b>	<b>155,78</b>	<b>1039,85</b>	

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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>8,43</b>	<b>13,5</b>	<b>42,54</b>	<b>324,8</b>	
Завтрак 2	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	31,5	№386
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,35</b>	<b>31,5</b>	
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>697,5</b>	<b>20,04</b>	<b>12,442</b>	<b>110,29</b>	<b>638,28</b>	
Полдник	Ватрушка	70	9,22	5,48	29,18	202	№441
	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	№419
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>14,7</b>	<b>10,36</b>	<b>38,25</b>	<b>304</b>	
<b>Итого всего</b>		<b>1367,5</b>	<b>43,47</b>	<b>36,602</b>	<b>198,43</b>	<b>1298,58</b>	

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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>345</b>	<b>9,12</b>	<b>10,99</b>	<b>35,48</b>	<b>277,1</b>	
Завтрак 2	Яблоко	80	0,3	0,3	7,35	33,3	Пром.
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>80</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,35</b>	<b>33,3</b>	
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>17,08</b>	<b>13,15</b>	<b>61,49</b>	<b>433,89</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>11,87</b>	<b>10,83</b>	<b>21,08</b>	<b>234</b>	
<b>Итого всего</b>		<b>1185</b>	<b>38,37</b>	<b>35,27</b>	<b>125,4</b>	<b>1000,62</b>	

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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>12,54</b>	<b>13,95</b>	<b>47,95</b>	<b>366,8</b>	
Завтрак 2	Яблоко	80	0,3	0,3	7,35	33,3	Пром.
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>80</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,35</b>	<b>33,3</b>	
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>712,5</b>	<b>20,82</b>	<b>16,61</b>	<b>73,17</b>	<b>539,63</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>13,58</b>	<b>12,38</b>	<b>24,19</b>	<b>267,56</b>	
<b>Итого всего</b>		<b>1472,5</b>	<b>47,24</b>	<b>43,24</b>	<b>152,66</b>	<b>1207,29</b>	



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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>340</b>	<b>6,22</b>	<b>11,39</b>	<b>33,99</b>	<b>263</b>	
Завтрак 2	Яблоко	80	0,3	0,3	7,35	33,3	Пром.
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>80</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,35</b>	<b>33,3</b>	
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>11,79</b>	<b>17,02</b>	<b>67,87</b>	<b>473</b>	
Полдник	Плюшка	50	3,88	2,36	26,15	180	№с449
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	№с420
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>8,23</b>	<b>6,11</b>	<b>32,45</b>	<b>256</b>	
<b>Итого всего</b>		<b>1150</b>	<b>26,54</b>	<b>34,87</b>	<b>141,66</b>	<b>1025,3</b>	

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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>7,48</b>	<b>12,67</b>	<b>41,11</b>	<b>308</b>	
Завтрак 2	Яблоко	80	0,3	0,3	7,35	33,3	Пром.
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>80</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,35</b>	<b>33,3</b>	
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>692,5</b>	<b>13,93</b>	<b>23,74</b>	<b>93,43</b>	<b>647,2</b>	
Полдник	Плюшка	70	3,88	2,36	26,15	197,4	№449
	Кисломолочный напиток (ряженка)	180	5,22	4,5	7,56	92	№420
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,1</b>	<b>6,86</b>	<b>33,71</b>	<b>289,4</b>	
<b>Итого всего</b>		<b>1442,5</b>	<b>30,81</b>	<b>43,57</b>	<b>175,6</b>	<b>1278</b>	

**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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>340</b>	<b>6,66</b>	<b>11,43</b>	<b>35,37</b>	<b>271</b>	
Завтрак 2	Яблоко	80	0,3	0,3	7,35	33,3	Пром.
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>80</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,35</b>	<b>33,3</b>	
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>545</b>	<b>18,45</b>	<b>9,98</b>	<b>55,52</b>	<b>427,3</b>	
Полдник	Вафли	44	1	8,8	18,8	226,2	пром.
	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	№419
<b>Итого за полдник</b>		<b>194</b>	<b>5,58</b>	<b>12,88</b>	<b>26,38</b>	<b>311,2</b>	
<b>Итого всего</b>		<b>1159</b>	<b>30,99</b>	<b>34,59</b>	<b>124,62</b>	<b>1042,8</b>	

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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>8,07</b>	<b>12,73</b>	<b>42,96</b>	<b>318,2</b>	
Завтрак 2	Яблоко	80	0,3	0,3	7,35	33,3	Пром.
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>80</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,35</b>	<b>33,3</b>	
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>702,5</b>	<b>25,68</b>	<b>13,71</b>	<b>82,09</b>	<b>618,85</b>	
Полдник	Вафли	70	2	17,6	37,6	308,4	пром
	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	№419
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>7,48</b>	<b>22,48</b>	<b>46,67</b>	<b>410,4</b>	
<b>Итого всего</b>		<b>1452,5</b>	<b>41,53</b>	<b>49,22</b>	<b>179,07</b>	<b>1380,75</b>	