



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Летне-осенний**
Возрастная категория: **Дети от 3 до 7 лет**

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	170	5,16	5,47	25,91	173	230
Бутерброд с сыром	30/10	6,72	12,14	9,34	174	65
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
Всего в Завтрак	410	14,68	20,11	48,85	435	
Второй завтрак						
Напиток плодово-ягодный	100	0,05	0,02	4,95	21	497
Всего в Второй завтрак	100	0,05	0,02	4,95	21	
Обед						
Щи из свежей капусты на курин. бульоне со сметаной	200	1,2	3,6	3,04	49	104
Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	160	256
Птица тушеная	50	8,1	6	0,15	87	366
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	574
Всего в Обед	580	17,86	14,57	60,93	446	
Полдник						
Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208	582
Всего в Полдник	250	5,35	6,2	48,7	272	
Ужин						
Запеканка из творога	160	25,44	12,32	24	310	279
Кисель	50			3,75	15	484
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	573
Всего в Ужин	450	28,68	12,74	56,73	457	
Всего в день	1 790	66,62	53,64	220,16	1 630	

Сезон: **Летне-осенний**
 Возрастная категория: **Дети от 3 до 7 лет**

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	180	6,55	5,83	31,84	206	232
Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	85	462
Всего в Завтрак	400	11,97	15,99	58,88	427	
Второй завтрак						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	200/5	1,48	3,55	5,56	60	95
Пюре картофельное	130	3,51	5,2	7,54	91	377
Биточки рыбные	50	6,43	0,79	5	53	307
Соус томатный	20	0,2	0,66	0,92	10	419
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	574
Всего в Обед	600	15,37	10,88	51,15	364	
Полдник						
Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208	582
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Всего в Полдник	250	3,95	5	46,5	246	
Ужин						
Зеленый горошек консервированный	30	0,86	1,09	1,51	19	157
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,08	5,17	33,67	210	202
Биточки куриные	70	14,15	4,97	6,42	127	372
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
Всего в Ужин	480	26,09	11,73	75,5	511	
Всего в день	1 830	57,78	44	241,83	1 592	

Сезон: **Летне-осенний**
 Возрастная категория: **Дети от 3 до 7 лет**

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рисовая молочная	180	4,54	5,73	28,27	182	236
Бутерброд с сыром	30/10	6,72	12,14	9,34	174	65
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79	465
Всего в Завтрак	400	13,78	20,12	49,85	435	
Второй завтрак						
Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
Всего в Второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед						
Суп гороховый на курином бульоне	200	5,92	2,62	12,62	98	127
Капуста тушеная с мясом	200	18	13,3	5,2	213	329
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82	574
Всего в Обед	590	27,57	16,6	48,94	456	
Полдник						
Кисель	200			15	60	484
Булочка ванильная	50	4,42	3,92	24	149	541
Всего в Полдник	250	4,42	3,92	39	209	
Ужин						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,48	19,7	160	139
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
Всего в Ужин	450	9,76	6,98	53,6	315	
Всего в день	1 790	56,03	47,72	201,49	1 458	

Сезон: **Летне-осенний**
 Возрастная категория: **Дети от 3 до 7 лет**

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Омлет натуральный	160	13,79	20,92	3,45	256	268
Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
Всего в Завтрак	400	19,54	31,37	31,87	486	
Второй завтрак						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Суп Уха со взбитым яйцом	200	9,44	3,12	8,64	100	119
Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	185	256
Котлеты мясные	50	8,8	6,15	7,5	122	339
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	574
Всего в Обед	600	27,54	14,9	77,82	557	
Полдник						
Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78	576
Повидло	20	0,08		13	52	86
Всего в Полдник	250	3,93	2,17	39,92	194	
Ужин						
Суп пюре	200	2,21	2,37	10,13	71	85
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
Всего в Ужин	450	6,21	2,87	44,03	226	
Всего в день	1 800	57,62	51,71	203,44	1 507	

Сезон: **Летне-осенний**
 Возрастная категория: **Дети от 3 до 7 лет**

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	180	6,55	6,53	31,37	210	235
Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
Всего в Завтрак	420	11,8	16,58	59,6	434	
Второй завтрак						
Напиток плодово-ягодный	100	0,05	0,02	4,95	21	497
Всего в Второй завтрак	100	0,05	0,02	4,95	21	
Обед						
Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	200	1,92	4	6,8	71	118
Пюре картофельное	130	3,51	5,2	7,54	91	377
Печень, тушенная в соусе сметанном	70	11,62	5,6	6,51	123	359
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	574
Всего в Обед	600	20,8	15,48	52,98	435	
Полдник						
Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	470
Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208	582
Всего в Полдник	250	9,55	9,9	45,2	309	
Ужин						
Манник	180	9,97	9,28	55,95	348	550
Молоко сгущенное	30	2,16	2,57	16,67	98	471
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34	457
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
Всего в Ужин	440	16,11	12,34	105,59	597	
Всего в день	1 810	58,31	54,32	268,32	1 795	

Сезон: **Летне-осенний**
 Возрастная категория: **Дети от 3 до 7 лет**

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша ячневая молочная	170	6	5,51	27,47	183	227
Бутерброд с сыром	30/10	6,72	12,14	9,34	174	65
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
Всего в Завтрак	410	15,52	20,15	50,41	445	
Второй завтрак						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	200/5	2,1	4,08	10,6	88	100
Плов из курицы	200	12,32	8,2	24,8	223	375
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	574
Всего в Обед	600	18,17	12,96	67,53	461	
Полдник						
Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
Батон	50	3,75	1,45	25,7	131	576
Всего в Полдник	250	5,35	2,75	37,2	195	
Ужин						
Запеканка из творога	170	27,03	13,09	25,5	329	279
Повидло	30	0,12		19,5	79	86
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
Всего в Ужин	450	31,15	13,59	78,9	563	
Всего в день	1 810	70,59	49,85	243,84	1 708	

Сезон: **Летне-осенний**
 Возрастная категория: **Дети от 3 до 7 лет**

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба"	170	4,31	5,47	22,89	158	229
Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Всего в Завтрак	410	6,96	13,12	46,81	332	
Второй завтрак						
Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
Всего в Второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед						
Суп с вермишелью на курином бульоне	200	2,32	3,32	9,76	78	129
Пюре картофельное	130	3,51	5,2	7,54	91	377
Рыба, припущенная в томате с овощами	70	6,84	1,16	3,2	52	299
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	574
Всего в Обед	600	16,42	10,36	52,63	371	
Полдник						
Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	470
Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208	582
Всего в Полдник	250	9,55	9,9	45,2	309	
Ужин						
Салат из моркови с сахаром	100	1,2	6	11,2	104	21
Омлет натуральный	110	9,48	14,38	2,37	176	268
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
Всего в Ужин	460	14,68	20,88	47,47	435	
Всего в день	1 820	48,11	54,36	202,21	1 490	

Сезон: **Летне-осенний**
 Возрастная категория: **Дети от 3 до 7 лет**

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	170	5,16	5,47	25,91	173	230
Бутерброд с сыром	30/10	6,72	12,14	9,34	174	65
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
Всего в Завтрак	410	14,68	20,11	48,85	435	
Второй завтрак						
Напиток плодово-ягодный	100	0,05	0,02	4,95	21	497
Всего в Второй завтрак	100	0,05	0,02	4,95	21	
Обед						
Свекольник на курином бульоне со сметаной	200/5	1,87	3,79	8,27	75	98
Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	160	256
Котлеты мясные	50	8,8	6,15	7,5	122	339
Соус томатный	20	0,2	0,66	0,92	10	419
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	574
Всего в Обед	600	19,43	15,57	74,43	517	
Полдник						
Булочка ванильная	50	4,42	3,92	24	149	541
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Всего в Полдник	250	4,62	4,02	33,3	187	
Ужин						
Рагу из овощей и мяса	200	13,6	13,6	13,6	231	322
Кисель	200			15	60	484
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
Всего в Ужин	450	17,4	14	53,2	408	
Всего в день	1 810	56,18	53,72	214,73	1 568	

Сезон: **Летне-осенний**
 Возрастная категория: **Дети от 3 до 7 лет**

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	5,83	17,74	144	139
Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Всего в Завтрак	420	7,83	13,48	41,66	318	
Второй завтрак						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Кукуруза консервированная	20	0,57	0,73	1,01	13	157
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	2,12	2,8	7,56	64	115
Запеканка картофельная с мясом	180	20,52	14,14	15,3	270	334
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	574
Всего в Обед	600	26,96	18,35	56	497	
Полдник						
Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	470
Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208	582
Всего в Полдник	250	9,55	9,9	45,2	309	
Ужин						
Голубцы ленивые	180	19,8	22,32	7,2	312	333
Соус сметанный	20	0,3	1,86	0,48	20	408
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
Всего в Ужин	450	24,1	24,68	41,58	487	
Всего в день	1 820	68,84	66,81	194,24	1 655	

Сезон: **Летне-осенний**
 Возрастная категория: **Дети от 3 до 7 лет**

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная молочная	170	7,15	7,28	27,48	204	220
Бутерброд с сыром	30/10	6,72	12,14	9,34	174	65
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
Всего в Завтрак	410	16,67	21,92	50,42	466	
Второй завтрак						
Напиток плодово-ягодный	100	0,05	0,02	4,95	21	497
Всего в Второй завтрак	100	0,05	0,02	4,95	21	
Обед						
Огурцы соленные (порциями)	30	0,24	0,03	0,51	5	149
Суп картофельный с крупой (пшено)на курином бульон	200	2,22	2,82	7,84	66	114
Жаркое по-домашнему с мясным фаршем	170	15,98	12,16	21,93	261	328
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	574
Всего в Обед	600	22,19	15,69	62,41	482	
Полдник						
Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208	582
Всего в Полдник	250	5,35	6,2	48,7	272	
Ужин						
Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	220
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573
Всего в Ужин	450	15,17	10,78	65,68	419	
Всего в день	1 810	59,43	54,61	232,16	1 660	
Итого		599,5	530,74	2 222,43	16 061	
Среднее за период		59,95	53,07	222,24	1 606	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,93	29,74	55,35		