День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |  |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 62 | Каша рисовая молочная | **180** | 6,3 | 3,4 | 25,9 | 256.5 |
| 7 | Кофейный напиток с молоком | **180** | 2,34 | 0,75 | 19,1 | 54,2 |
| 1 | Бутерброд со сливочным маслом | **40** | 2,05 | 0,75 | 12,7 | 65,1 |
| **2 завтрак** | | | | | | |
| 69 | Сок фруктовый | **180** | 0 | 0 | 18,0 | 108,2 |
| **Обед** | | | | | | |
| 67 | Щи на мясном бульоне | **180** | 7,15 | 0,6 | 20,1 | 157,35 |
| 17 | Запеканка макаронная с мясом | **180** | 15,9 | 6,9 | 31 | 165,16 |
| 55 | Соус томатный | **30** | 3,36 | 9,4 | 6,72 | 138,53 |
| 36 | Компот из сухофруктов | **180** | 0,64 | 0,21 | 34,3 | 108,6 |
| 6 | Хлеб ржано\пшеничный | **20/20** | 26 | 0,3 | 22,6 | 107 |
| **Полдник** | | | | | | |
| 29 | Кисломолочный напиток | **180** | 4,4 | 0,4 | 50,4 | 125 |
| **Ужин** | | | | | | |
| 3 | Запеканка творожная | **200** | 7,15 | 0,6 | 20,1 | 127,35 |
| 54 | Соус сгущенное молоко | **20** | 3,36 | 13,7 | 6,72 | 123,53 |
| 32 | Чай с сахаром с лимоном | **200** | 2,24 | 0 | 26,2 | 86,1 |
| 5 | Хлеб пшеничный | **30** | 2,2 | 0,3 | 14,4 | 69,2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание в день, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
| белки | жиры | углеводы |  |
| 54 | 60 | 261 | 1800 |

Меню

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |  |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 50 | Каша манная молочная | **180** | 9,3 | 9,94 | 35,9 | 270,9 |
| 8 | Какао с молоком | **180** | 0,63 | 0,21 | 18,9 | 67,3 |
| 2 | Бутерброд с маслом сливочным с сыром | **40** | 4,01 | 8,2 | 11,3 | 130,2 |
| **2 завтрак** | | | | | | |
| 9 | Фрукты | **100** | 0 | 0 | 24 | 65,1 |
| **Обед** | | | | | | |
| 126 | Суп гороховый на м.б со сметаной | **200** | 7,15 | 0,6 | 20,1 | 147,35 |
| 16 | Жаркое по-домашнему | **170** | 13,7 | 11 | 27,2 | 165,9 |
| 36 | Компот из сухофруктов | **180** | 0,64 | 0,21 | 34,3 | 148,6 |
| 6 | Хлеб ржано/пшеничный | **20/20** | 26 | 0,3 | 22,6 | 107 |
| **Полдник** | | | | | | |
| 29 | Кисломолочный напиток | **180** | 4,4 | 0,4 | 40,4 | 154 |
| 100 | Кондитерское изделие | **50** | 4,37 | 0,07 | 36,8 | 128,2 |
| **Ужин** | | | | | | |
| 24 | Каша гречневая рассыпчатая | **150** | 5,41 | 5 | 24,5 | 135,45 |
| 80 | Биточки рыбные | **70** | 8,53 | 6,9 | 8,73 | 96,11 |
| 55 | Соус томатный | **20** | 2,34 | 3,36 | 0,3 | 68,34 |
| 32 | Чай с сахаром и лимоном | **180** | 2,24 | 0 | 26,2 | 76,35 |
| 5 | Хлеб пшеничный | **30** | 2,2 | 0,3 | 14,4 | 39,2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание в день, г | | | | Энергетическая ценность, ккал |
| белки | жиры | углеводы |  | |
| 54 | 60 | 261 | 1800 | |

Меню

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |  |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 45 | Каша пшенная молочная | **180** | 9,3 | 9,94 | 35,9 | 244,06 |
| 7 | Кофейный напиток с молоком | **180** | 2,34 | 0,75 | 19,1 | 74,7 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | **40** | 4,73 | 6,88 | 14,5 | 109 |
| **2 завтрак** | | | | | | |
| 9 | Фрукты | **100** | 0 | 0 | 24 | 65,1 |
| **Обед** | | | | | | |
| 18 | Борщ на мясокостном бульоне со сметаной | **180** | 7,15 | 0,6 | 20,1 | 137,3 |
|  | Бефстроганов из печени | 70 | 4,34 | 3,87 | 17,4 | 130,4 |
| 33 | Рис отварной | **110** | 13,3 | 14,7 | 31,3 | 121,1 |
| 38 | Свекла отварная дольками | **30** | 0,9 | 0,06 | 5,28 | 53,2 |
| 36 | Компот из сухофруктов | **180** | 0,64 | 0,21 | 34,3 | 108,6 |
| 6 | Хлеб ржано\пшеничный | **20/20** | 26 | 0,3 | 22,6 | 107 |
| **Полдник** | | | | | | |
| 29 | Кисломолочный напиток | **180** | 0,96 | 9,31 | 12,6 | 106,2 |
| 58 | Булка витая | **70** | 4,73 | 9,94 | 35,9 | 229,24 |
| **Ужин** | | | | | | |
| 35 | Овощное рагу | **200** | 4,34 | 3,87 | 17,4 | 138,8 |
| 32 | Чай с сахаром с лимоном | **180** | 2,24 | 0 | 26,2 | 86,1 |
| 5 | Хлеб пшеничный | **30** | 2,2 | 0,3 | 14,4 | 89,2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание в день, г | | | Энергетическая ценность, ккал | |
| белки | жиры | углеводы |  |  |
| 54 | 60 | 261 | 1800 | |

Меню

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |  |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 11 | Суп с макаронными изделиями молочный | **180** | 6,53 | 5,72 | 25,5 | 323,93 |
| 8 | Какао с молоком | **180** | 0,63 | 0,21 | 18,9 | 67,3 |
| 2 | Бутерброд с маслом сливочным с сыром | **40** | 4,01 | 8,2 | 11,3 | 90,2 |
| **2 завтрак** | | | | | | |
| 9 | Фрукты | **100** | 0 | 0 | 24 | 65,1 |
| **Обед** | | | | | | |
| 10 | Рассольник на м\б со сметаной | **200** | 7 | 9,8 | 19,5 | 178,52 |
| 22 | Капуста тушеная с мясом | **170** | 4,34 | 3,87 | 17,4 | 150,4 |
| 36 | Компот из сухофруктов | **180** | 0,64 | 0 | 34,3 | 128,6 |
| 6 | Хлеб ржано/пшеничный | **20/20** | 26 | 0,3 | 22,6 | 107 |
| **Полдник** | | | | | | |
| 29 | Кисломолочный напиток | **180** | 4,4 | 0,4 | 50,4 | 154 |
| 100 | Кондитерское изделие | **20\20** | 4,37 | 0,07 | 36,8 | 128,2 |
| **Ужин** | | | | | | |
| 31 | Рыба под омлетом | **200** | 9,36 | 4,88 | 3,8 | 173,57 |
| 91 | Икра кабачковая | **30** | 0,6 | 4,2 | 4,2 | 58,2 |
| 32 | Чай с сахаром и лимоном | **180** | 2,24 | 0 | 26,2 | 106,1 |
| 5 | Хлеб пшеничный | **30** | 2,2 | 0,3 | 14,4 | 69,2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание в день, г | | | | Энергетическая ценность, ккал |
| белки | жиры | углеводы |  | |
| 54 | 60 | 261 | 1800 | |

Меню

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  наименование  блюда | | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | | | Ж | У |  |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| 88 | Каша геркулесовая молочная | **180** | | | 5,7 | | 5,2 | 18,8 | 303,5 |
| 7 | Кофейный напиток с молоком | **180** | | | 2,34 | | 0,75 | 19,1 | 74,7 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | **40** | | | 2,45 | | 7,55 | 14,6 | 96 |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
|  | Фрукты | **100** | | | 0 | | 0 | 24 | 65,1 |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 18 | Суп свекольный на мясном бульоне | **200** | | | 4,7 | | 2,4 | 12,7 | 121,4 |
| 23 | Картофельное пюре | **130** | | | 3,2 | | 4,7 | 8 | 133,9 |
| 15 | Гуляш из говядины | **70** | | | 9,74 | | 9,1 | 3,34 | 126,7 |
| 36 | Компот из сухофруктов | **180** | | | 0,64 | | 0,21 | 34,3 | 138,6 |
| 6 | Хлеб ржано/пшеничный | **20/20** | | | 26 | | 0,3 | 22,6 | 87 |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| 69 | Сок фруктовый | **180** | | | 7,15 | | 0,6 | 20,1 | 167,3 |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| 14 | Сырники творожные | **200** | | | | 4,34 | 3,87 | 17,4 | 118,8 |
| 54 | Соус сгущенное молоко | **30** | | | | 3,36 | 23,7 | 6,72 | 63,5 |
| 32 | Чай с сахаром и лимоном | **180** | | | | 2,24 | 0 | 26,2 | 96,1 |
| 5 | Хлеб пшеничный | **30** | | | | 2,2 | 0,3 | 14,4 | 69,2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание в день, г | | | | Энергетическая ценность, ккал |
| белки | жиры | углеводы |  | |
| 53,99 | 60 | 260,99 | 1800 | |

Меню

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |  | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 20 | Каша пшеничная молочная | **180** | 9,3 | 9,94 | 35,9 | 288,75 | |
| 7 | Кофейный напиток с молоком | **180** | 2,34 | 0,75 | 19,1 | 74,7 | |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | **40** | 2,45 | 7,55 | 14,6 | 96 | |
| **2 завтрак** | | | | | | | |
| 69 | Сок фруктовый | **100** | 7,15 | 0,6 | 20,1 | 90,35 | |
| **Обед** | | | | | | | |
| 67 | Щи на м\б со сметаной | **200** | 3,77 | 11,4 | 8,83 | 143,1 | |
| 21 | Макароны отварные | **130** | 13,6 | 16,9 | 20,6 | 126,5 | |
| 55 | Гуляш | **70** | 9,74 | 9,1 | 3,34 | 108,2 | |
| 6 | Хлеб ржано/пшеничный | **20/20** | 26 | 0,3 | 22,6 | 95 | |
| 36 | Компот из сухофруктов | **180** | 0,64 | 0,21 | 34,3 | 98,6 | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| 29 | Кисломолочный напиток | **180** | 0,96 | 9,31 | 12,6 | 151,2 | |
| **Ужин** | | | | | | | |
| 40 | Сырники творожные | **200** | 28,8 | 4,1 | 15,9 | 150,8 | |
| 54 | Соус сметанный | **30** | 3,36 | 23,7 | 6,72 | 93,3 | |
| 31 | Чай с сахаром | **180** | 2,24 | 0 | 26,2 | 96,1 | |
| 5 | Хлеб пшеничный | **30** | 2,2 | 0,3 | 14,4 | 69,2 | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание в день, г | | | Энергетическая ценность, ккал | |
| белки | жиры | углеводы |  |  |
| 54 | 60 | 261 | 1800 | |

Меню

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  наименование  блюда | Масса  порции | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 50 | Каша манная молочная | | **180** | 9,3 | 9,94 | 35,9 | 348,49 |
| 8 | Какао с молоком | | **180** | 0,63 | 0,21 | 18,9 | 77,3 |
| 2 | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | | **40** | 4,01 | 8,2 | 11,3 | 96 |
| **2 завтрак** | | | | | | | |
| 9 | Фрукты | | **100** | 0 | 0 | 24 | 65,1 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 25 | Суп с клецками на м\б | | **200** | 3,77 | 11,4 | 8,83 | 183,21 |
| 12 | Ленивые голубцы | | **170** | 13,6 | 15,6 | 15 | 152,4 |
| 36 | Компот из сухофруктов | | **200** | 0,64 | 0,21 | 34,3 | 128,6 |
| 6 | Хлеб ржано\пшеничный | | **30** | 26 | 0,3 | 22,6 | 95 |
| **Полдник** | | | | | | | |
| 29 | Кисломолочный напиток | | **180** | 4,4 | 0,4 | 50,4 | 144 |
| 100 | Кондитерские изделия | | **40** | 4,37 | 0,07 | 36,8 | 128,2 |
| **Ужин** | | | | | | | |
| 116 | Суфле рыбное | | **200** | 4,37 | 0,07 | 36,8 | 158,2 |
|  | Свекла отварна дольками | | **30** | 0,6 | 4,2 | 4,2 | 58,2 |
| 32 | Чай с сахаром и лимоном | | **180** | 2,24 | 0 | 26,2 | 106,1 |
| 5 | Хлеб пшеничный | | **30** | 2,2 | 0,3 | 14,4 | 69,2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание в день, г | | | Энергетическая ценность, ккал | |
| белки | жиры | углеводы |  |  |
| 54 | 60 | 261 | 1800 | |

Меню

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |  |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 89 | Каша «Дружба» | **180** | 9,3 | 9,94 | 35,9 | 152,8 |
| 7 | Кофейный напиток с молоком | **180** | 2,34 | 0,75 | 19,1 | 94,7 |
| 1 | Бутерброд с маслом | **40** | 2,45 | 7,55 | 14,6 | 95 |
| **2 завтрак** | | | | | | |
| 9 | фрукты | **100** | 0 | 0 | 24 | 65,1 |
| **Обед** | | | | | | |
| 18 | Борщ на м\б со сметаной | **180** | 3,77 | 11,4 | 8,83 | 153,1 |
| 64 | Каша гречневая рассыпчатая | **120** | 3,2 | 4,7 | 8 | 133,9 |
| 15 | Бефстроганов из печени | **70** | 9,74 | 9,1 | 3,34 | 138,2 |
| 68 | Морковь отварная | **30** | 0,75 | 0 | 4,2 | 19,8 |
| 36 | Компот из сухофруктов | **180** | 0,64 | 0,21 | 34,3 | 128,6 |
| 6 | Хлеб ржано\пшеничный | **20/20** | 26 | 0,3 | 22,6 | 76 |
| **Полдник** | | | | | | |
| 29 | Кисломолочный напиток | **180** | 0,96 | 9,31 | 12,6 | 156,2 |
| **Ужин** | | | | | | |
| 23 | Картофельное пюре | **200** | 3,2 | 4,7 | 8 | 136,9 |
|  | Гуляш | **70** | 9,74 | 9,1 | 3,34 | 138,2 |
| 32 | Чай с сахаром и лимоном | **180** | 2,24 | 0 | 26,2 | 106,1 |
| 5 | Хлеб пшеничный | **30** | 2,2 | 0,3 | 14,4 | 69,2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание в день, г | | | Энергетическая ценность, ккал | |
| белки | жиры | углеводы |  |  |
| 54 | 60 | 261 | 1800 | |

МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | |
| Б | Ж | У |  |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 88 | Каша геркулесовая молочная | **180** | 5,7 | 5,2 | 18,8 | 317,27 |
| 8 | Какао с молоком | **180** | 0,63 | 0,21 | 18,9 | 87,3 |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | **40** | 4,01 | 8,2 | 11,3 | 97 |
| **2 завтрак** | | | | | | |
| 9 | Фрукты | **100** | 0 | 0 | 24 | 65,1 |
| **Обед** | | | | | | |
| 24 | Суп крестьянский с крупой со сметаной | **200** | 1,95 | 1,39 | 9 | 153 |
| 39 | Овощное рагу с мясом | **170** | 4,34 | 3,87 | 17,4 | 148,8 |
| 36 | Компот из сухофруктов | **180** | 0,64 | 0,21 | 34,3 | 148,6 |
| 6 | Хлеб ржано\пшеничный | **20/20** | 26 | 0,3 | 22,6 | 96 |
| **Полдник** | | | | | | |
| 29 | Кисломолочный напиток | **180** | 4,4 | 0,4 | 50,4 | 144 |
| 100 | Кондитерские изделия | **40** | 4,37 | 0,07 | 36,8 | 128,2 |
| **Ужин** | | | | |  | |
| 13 | Макаронная запеканка с печенью | **200** | 2,62 | 2,47 | 16,9 | 140,9 |
| 55 | Соус томатный | **50** | 3,36 | 23,9 | 6,72 | 98,53 |
| 32 | Чай с сахаром и лимоном | **180** | 2,24 | 0 | 26,2 | 106,1 |
| 5 | Хлеб пшеничный | **30** | 2,2 | 0,3 | 14,4 | 69,2 |

Меню

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория:3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | |
| Б | Ж | У |  |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 45 | Каша пшенная молочная | **180** | 9,3 | 9,94 | 35,9 | 278,25 |
| 7 | Кофейный напиток с молоком | **180** | 2,34 | 0,75 | 19,1 | 94,7 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | **40** | 2,45 | 7,55 | 14,6 | 95 |
| **2 завтрак** | | | | | | |
| 9 | Фрукты | **100** | 0 | 0 | 24 | 65,1 |
| **Обед** | | | | | | |
| 106 | Суп вермишелевый на м\б со сметаной | **200** | 4,7 | 2,4 | 12,7 | 151,1 |
| 13 | Гороховое пюре | **130** | 16,4 | 5,2 | 39,6 | 171,45 |
| 19 | Гуляш | **70** | 11,1 | 12,2 | 5,93 | 133,95 |
| 36 | Компот из сухофруктов | **180** | 0,64 | 0 | 34,3 | 108,6 |
| 6 | Хлеб ржано\пшеничный | **20/20** | 26 | 0,3 | 22,6 | 95 |
| **Полдник** | | | | | | |
|  | Сок фруктовый | **180** | 7,15 | 0,6 | 20,1 | 137,35 |
| 100 | Булка витая | **50** | 4,37 | 0,07 | 36,8 | 128,2 |
| **Ужин** | | | | | | |
| 90 | Омлет натуральный | **200** | 2,45 | 7,55 | 14,6 | 146 |
| 32 | Чай с сахаром и лимоном | **180** | 2,24 | 0 | 26,2 | 126,1 |
| 5 | Хлеб пшеничный | **30** | 2,2 | 0,3 | 14,4 | 69,2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание в день, г | | | Энергетическая ценность, ккал | |
| белки | жиры | углеводы |  |  |
| 54 | 60 | 261 | 1800 | |