

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 Пшеничная молочная	150	5	6	18	141	335
	Масло сливочное	5		3		29	530
	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		360	10	12	41	311	
Завтрак второй	Напиток из смородины черной	100			4	18	361,1
	Итого за Завтрак второй		100			4	18
Обед	Салат Русский (картофель,огурец)	30		1	3	27	417
	Суп Волна	150	2	5	8	81	495
	Котлеты или биточки мясные духовые	50	8	7	4	112	594
	Горошница - пюре	110	7	3	18	125	291
	Компот из изюма	150			13	52	350,01
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		535	20	16	65	490	
Полдник	Булочка Ёжик	50	5	5	28	176	19
	Молоко свежее пастерезованное	150	4	4	6	80	359,01
	Итого за Полдник		200	9	9	34	256
Ужин	Яблоки печеные (дольки)	40			6	27	529
	Запеканка Геракл творожная	100	17	12	21	259	188
	Соус из кураги с лимоном	50			8	31	455,01
	Чай с малиной	180			8	34	560,15
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Ужин		400	20	12	56	415	
Итого за день		1 595	59	49	200	1490	

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 кукурузная молочная	150	4	5	18	139	335,02
	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	322
Завтрак второй	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
	Итого за Завтрак второй	100	1		10	46	
Обед	Икра луковая	30	1	2	3	33	381,02
	Рассольник с крупой	150	1	4	10	81	514
	Кнели куриные	50	11	3	3	81	135
	Пюре картофельное мягкое	110	2	4	14	99	317
	Компот из кураги	150	1		9	40	352,01
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Итого за Обед		535	19	13	58	427
Полдник	Пирог Сладена	50	2	9	25	187	248
	Кисель Светлячок шоколадный	150	4	4	16	115	348,02
	Итого за Полдник	200	6	13	41	302	
Ужин	Котлета рыбная	50	9	3	4	84	161
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	110	3	2	29	149	285
	Соус Красный	20		1	1	9	444
	Чай русский	180			9	36	565,01
	Груша запеченная (дольки)	20		1	1	18	527,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
	Итого за Ужин	410	15	7	57	360	
Итого за день	1 605	51	45	208	1457		

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	3	31	171	309
	Повидло фруктовое	15			10	37	567
	Кофейный напиток Бодрость	180	4	4	13	101	554
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		350	11	7	65	365	
Завтрак второй	Напиток из смородины красной	100			5	22	361,09
	Итого за Завтрак второй		100			5	22
Обед	Салат яичный с луком	30	3	5		57	427
	Борщ с фасолью стручковой	150	1	3	6	57	472,01
	Печень в соусе молочном	60	8	5	4	97	121
	Гарнир каша гречка вязкая	110	3	1	14	77	277
	Компот из сухофруктов	150			11	44	355,01
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		545	18	14	54	425	
Полдник	Рулетик Маковый	50	5	5	26	173	263
	Кефир с сахаром	150	4	4	10	91	343,01
	Итого за Полдник		200	9	9	36	264
Ужин	Яблоки печеные с ягодой (дольки)	40			7	30	529,05
	Запеканка Нежная творожная, с соусом крем-брюле	150	11	9	32	256	189,02
	Чай вишневый	180			10	42	560,04
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Ужин		400	14	9	62	392	
Итого за день		1 595	52	39	222	1468	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Янтарная пшено,яблоки	150	5	6	20	150	340
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Какао Шоколадный с молоком сгущенным	165	2	2	9	55	553
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		350	11	10	40	292	
Завтрак второй							
	Напиток из вишни св/мор	100			5	21	361,07
Итого за Завтрак второй		100			5	21	
Обед	Закуска свекла с чесноком	30		1	2	23	421
	Уха финская из красной рыбы	150	6	3	7	75	517,02
	Шницель мясной натуральный в панировке	50	9	12	5	158	75
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4	3	26	145	309
	Соус Сметано -томатный	30	1	3	2	38	451
	Компот из облепихи	150		1	8	37	361,14
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		565	23	23	69	569	
Полдник							
	Пряники	50	3	2	39	173	319
	Кисель из шиповника	150			11	45	346,01
Итого за Полдник		200	3	2	50	218	
Ужин	Запеканка печени с крупой и овощами	50	6	4	7	91	78
	Картофель отварной с маслом	110	2	2	16	93	302
	Чай с лимоном	180			6	26	560
	Груша запеченная (дольки)	30		1	1	26	527,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Ужин		400	11	7	43	300	
Итого за день		1 615	48	42	207	1400	

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
	Кофейный напиток на молоке	170	4	4	13	105	557
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		350	11	13	41	330	
Завтрак второй							
	Напиток из ягоды св/мор	100			6	25	361,13
Итого за Завтрак второй		100			6	25	
Обед	Закуска морковь с кукурузой	30		3	2	35	586
	Щи столичные с мясом	150	3	6	6	89	524,01
	Котлета Невская из рыбы	50	7	2	1	49	160
	Пюре картофельное луковое	110	2	4	13	94	318
	Соус Молочный	30	1	2	2	34	445
	Напиток из шиповника	150			9	39	367,01
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		565	16	17	52	433	
Полдник							
	Сдобный Зайчик в сахаре	50	5	4	29	174	268
	Кисель из смородины черной	150			10	39	347,06
Итого за Полдник		200	5	4	39	213	
Ужин	Огурец солёный консервированный	20				2	385
	Плов с мясом	170	13	20	34	367	63
	Чай французский	180			7	29	565,02
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Ужин		400	16	20	54	462	
Итого за день		1 615	48	54	192	1463	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

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
	Повидло фруктовое	10			7	25	567
	Кофейный напиток Детский на молоке концентрированом	165	2	2	9	56	555
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
	Итого за Завтрак		350	8	7	45	277
Завтрак второй	Напиток из смородины красной	100			5	22	361,09
	Итого за Завтрак второй	100			5	22	
Обед	Салат Зимушка	30		1	3	25	392
	Суп-пюре гороховый с гречками	150	5	4	18	124	504
	Кнели мясные	50	7	9	4	126	43
	Гарнир каша гречка с овощами	110	5	6	21	157	278,01
	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко	150			8	33	353
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Итого за Обед		535	20	20	73	558
Полдник	Булочка Сюрприз	50	4	2	31	161	235
	Молоко свежее пастерезованное	150	4	4	6	80	359,01
	Итого за Полдник	200	8	6	37	241	
Ужин	Запеканка Северная творожно - манная	100	14	9	15	201	190
	Подливка фруктовая с изюмом	50			24	94	438
	Чай апельсиновый	180			7	29	560,02
	Яблоки, груши печеные	40			4	28	529,07
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
	Итого за Ужин		400	17	9	63	416
Итого за день		1 585	53	42	223	1514	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет	140	11	13	4	175	220
	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		350	15	18	25	329	
Завтрак второй							
	Напиток Росинка чайный	100			7	30	370
Итого за Завтрак второй		100			7	30	
Обед	Икра луковая	30	1	2	3	33	381,02
	Суп лапша домашняя	150	2	3	8	68	459
	Куры отварные порционные	50	14	1		70	141
	Пюре картофельное густое	110	2	3	15	97	316
	Напиток из чернослива, кураги	150	1		15	65	362,06
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		535	23	9	60	426	
Полдник							
	Гренки сладкие ванильные	50	4	7	39	189	540,03
	Кисель из вишни	150			10	41	347,07
Итого за Полдник		200	4	7	49	230	
Ужин	Котлета рыбная	60	10	4	5	101	161
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	110	3	2	29	149	285
	Соус Сметано -томатный	20		2	1	25	451
	Чай с шиповником	180			1	7	560,05
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Ужин		400	16	8	49	346	
Итого за день		1 585	58	42	190	1361	

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 Пшенная молочная	140	4	5	17	132	335
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Какао восточная карамель	175	4	4	12	96	551,02
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		350	12	11	40	315	
Завтрак второй							
	Напиток из смородины черной	100			4	18	361,1
Итого за Завтрак второй		100			4	18	
Обед	Салат Нежность (морковь,зел.горошек)	30	1	1	2	22	410,01
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	5	8	8	122	496
	Печень с луком	60	11	7	5	125	124
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4	3	26	145	309
	Компот из сухофруктов	150			11	44	355,01
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		545	24	19	71	551	
Полдник							
	Коржик Молочный	50	3	5	33	193	240
	Снежок	150	4	4	16	115	376
Итого за Полдник		200	7	9	49	308	
Ужин	Вареники быстрые творожные	100	15	8	23	226	185,02
	Подливка из сметаны	50	1	5	18	117	435
	Чай витаминный	180			8	34	560,03
	Груша запеченная (дольки)	40		1	1	35	527,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Ужин		400	19	14	63	476	
Итого за день		1 595	62	53	227	1668	

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 Веснушка манная	150	4	4	19	134	329
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Кофейный напиток Бодрость	160	3	3	11	90	554
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		350	11	12	41	340	
Завтрак второй							
	Напиток из брусники	100			5	20	361,06
Итого за Завтрак второй		100			5	20	
Обед							
	Салат Степной	30		1	3	25	424
	Борщ с фасолью	150	2	3	8	70	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	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		545	19	14	73	511	
Полдник							
	Бублики Кулури	50	3	6	27	175	151
	Кисель из шиповника	150			11	45	346,01
Итого за Полдник		200	3	6	38	220	
Ужин							
	Кукуруза порциями отварная	30	1		3	19	383,01
	Омлет Рыбный	110	13	8	2	131	227
	Чай с черной смородиной	180			7	30	560,11
	Яблоки печеные с ягодой (дольки)	50			8	37	529,05
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Ужин		400	17	8	33	281	
Итого за день		1 595	50	40	190	1372	

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 Ячневая или Пшеничная молочная	150	5	6	17	140	341
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Повидло фруктовое	10			7	25	567
	Какао утренний аромат	160	3	3	11	80	551,01
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
	Итого за Завтрак		350	10	12	46	330
Завтрак второй	Напиток из вишни св/мор	100			5	21	361,07
	Итого за Завтрак второй	100			5	21	
Обед	Салат Русалочка (морская капуста,овоци)	30		2	3	31	416
	Рассольник с крупой	150	1	4	10	81	514
	Гуляш из рыбы	60	6	4	2	71	154
	Пюре картофельное мягкое	110	2	4	14	99	317
	Напиток из с/фр с лимоном	150			14	58	365,01
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		545	12	14	62	433	
Полдник	Пирожок с капустой	50	4	4	20	129	250
	Кисель из смородины черной	150			10	39	347,06
	Итого за Полдник	200	4	4	30	168	
Ужин	Тефтели из мяса в соусе	60	5	8	6	120	73
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4	3	26	145	309
	Чай яблочный	180			7	29	560,01
	Груша запеченная (дольки)	20		1	1	18	527,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Ужин		400	12	12	53	376	
Итого за день		1 595	38	42	196	1328	

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
	Кофейный напиток Бодрость	170	4	4	12	95	554
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		350	10	12	38	297	
Завтрак второй							
	Напиток из смородины черной	100			4	18	361,1
Итого за Завтрак второй		100			4	18	
Обед	Салат Розовые щечки	30		1	2	24	415
	Суп Волна	150	2	5	8	81	495
	Котлеты сельские с мясом	50	9	11	2	139	53
	Рис Цветной	110	3	2	31	156	542
	Соус Томат	20		1	1	13	452
	Компот из изюма	150			13	52	350,01
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		555	17	20	76	558	
Полдник							
	Рогалик с повидлом	50	4	3	27	148	266
	Молоко свежее пастерезованное	150	4	4	6	80	359,01
Итого за Полдник		200	8	7	33	228	
Ужин	Яблоки печеные (дольки)	40			6	27	529
	Запеканка Северная творожно - манная	100	14	9	15	201	190
	Соус Смак Апельсиновый	50			13	55	447
	Чай русский	180			9	36	565,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Ужин		400	17	9	56	383	
Итого за день		1 605	52	48	207	1484	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с сыром	130	7	5	29	191	25
	Повидло фруктовое	15			10	37	567
	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		350	12	8	61	365	
Завтрак второй	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
	Итого за Завтрак второй		100	1		10	46
Обед	Икра луковая	30	1	2	3	33	381,02
	Борщ с мясом	150	4	6	6	93	471
	Ежики из мяса в томатно-сметанном соусе	60	5	8	6	116	38
	Пюре картофельное густое	110	2	3	15	97	316
	Компот из кураги	150	1		9	40	352,01
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		545	16	19	58	472	
Полдник	Шарлотка заливная	50	2	1	18	94	275
	Кисель из облепихи	150		1	9	43	347,1
	Итого за Полдник		200	2	2	27	137
Ужин	Гуляш из рыбы	60	6	4	2	71	154
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	110	3	2	29	149	285
	Чай витаминный	170			7	32	560,03
	Груша запеченная (дольки)	30		1	1	26	527,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Ужин		400	12	7	52	342	
Итого за день		1 595	43	36	208	1362	

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
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Какао утренний аромат	160	3	3	11	80	551,01
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		350	11	12	38	316	
Завтрак второй							
	Напиток яблочный	100			6	24	373,01
Итого за Завтрак второй		100			6	24	
Обед							
	Салат яичный с луком	30	3	5		57	427
	Суп с галушками	150	2	4	10	84	501
	Кнели куриные	50	11	3	3	81	135
	Гарнир каша гречка вязкая	110	3	1	14	77	277
	Соус Сметано -томатный	20		2	1	25	451
	Компот из сухофруктов	150			11	44	355,01
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		555	22	15	58	461	
Полдник							
	Рулетик Маковый	50	5	5	26	173	263
	Йогурт фруктовый	150	5	4	8	87	342,01
Итого за Полдник		200	10	9	34	260	
Ужин							
	Яблоки печеные с ягодой (дольки)	40			7	30	529,05
	Сырники творожные пластовые	100	17	9	23	237	211,01
	Соус ваниль молочная	50	2	3	8	64	446
	Чай с сахаром	180			7	29	565
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Ужин		400	22	12	58	424	
Итого за день		1 605	65	48	194	1485	

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 с крупой	150	4	5	14	114	488
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Кофейный напиток на молоке	165	4	4	13	101	557
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		350	12	11	38	302	
Завтрак второй							
	Напиток из смородины красной	100			5	22	361,09
Итого за Завтрак второй		100			5	22	
Обед	Салат Ночка (чернослив,свекла)	30		1	4	27	412
	Суп рыбный (консервы)	150	4	7	9	109	516
	Кнели мясные с рисом	60	10	13	6	177	44
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4	3	26	145	309
	Соус Красный	20		1	1	9	444
	Напиток из вишни сухой	150			14	57	361
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		565	21	25	79	617	
Полдник							
	Пряники	50	3	2	39	173	319
	Кисель Светлячок шоколадный	150	4	4	16	115	348,02
Итого за Полдник		200	7	6	55	288	
Ужин	Печень в соусе молочном	60	8	5	4	97	121
	Пюре картофельное мягкое	110	2	4	14	99	317
	Чай французский	180			7	29	565,02
	Груша запеченная (дольки)	20		1	1	18	527,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Ужин		400	13	10	39	307	
Итого за день		1 615	53	52	216	1536	

Рацион: 1,5-3 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	150	5	6	17	140	341
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Какао на молоке	170	3	3	12	93	551
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		350	10	12	40	318	
Завтрак второй	Напиток из вишни св/мор	100			5	21	361,07
	Итого за Завтрак второй		100			5	21
Обед	Закуска морковь с кукурузой	30		3	2	35	586
	Щи столичные с мясом	150	3	6	6	89	524,01
	Рыба на овощной подушке	60	7	4	2	67	171
	Пюре картофельное луковое	110	2	4	13	94	318
	Напиток из шиповника	150			9	39	367,01
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		545	15	17	51	417	
Полдник	Сдобный Зайчик в сахаре	50	5	4	29	174	268
	Кисель из смородины черной	150			10	39	347,06
	Итого за Полдник		200	5	4	39	213
Ужин	Яблоки с вишней запеченные	30			4	22	529,08
	Каша гречневая новгородская с птицей	160	10	9	19	195	588
	Чай с лимоном	180			6	26	560
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Ужин		400	13	9	42	307	
Итого за день		1 595	43	42	177	1276	

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)	140	4	5	17	131	335,01
	Повидло фруктовое	10			7	25	567
	Какао напиток с молоком концентр.	175	3	3	10	72	552
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		350	9	8	45	284	
Завтрак второй	Напиток из смородины красной	100			5	22	361,09
	Итого за Завтрак второй		100			5	22
Обед	Салат яичный с огурцом	30	2	3		34	428
	Суп овощной	150	1	3	6	59	499
	Кнели мясные	50	7	9	4	126	43
	Гарнир каша гречка вязкая	110	3	1	14	77	277
	Соус Красный	20		1	1	9	444
	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко	150			8	33	353
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		555	16	17	52	431	
Полдник	Крендель Праздничный сдобный	50	4	4	27	163	241
	Молоко свежее пастерезованное	150	4	4	6	80	359,01
	Итого за Полдник		200	8	8	33	243
Ужин	Запеканка творога в фруктовом покрывале	120	17	10	27	265	194
	Подливка из сгущенного молока	50	3	3	20	119	434
	Чай апельсиновый	160			6	25	560,02
	Яблоки, груши печенье	40			4	28	529,07
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Ужин		400	23	13	70	501	
Итого за день		1 605	56	46	205	1481	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Манная молочная	150	4	4	16	120	334
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Чай с молоком	165	2	2	9	63	563
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		350	10	8	36	270	
Завтрак второй							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46	
Обед	Салат Морковка с чесноком	30		1	2	17	403,01
	Рассольник Северный	150	1	4	8	72	515,01
	Птица в соусе	60	11	4	3	92	143
	Пюре картофельное густое	110	2	3	15	97	316
	Компот из сухофруктов	150			11	44	355,01
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		545	17	12	58	415	
Полдник							
	Пирог Чудо яблочное нарезное	50	3	2	26	132	249
	Кисель Светлячок шоколадный	150	4	4	16	115	348,02
Итого за Полдник		200	7	6	42	247	
Ужин	Котлета Невская из рыбы	50	7	2	1	49	160
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	110	3	2	29	149	285
	Соус Томат	30		1	1	19	452
	Чай с шиповником	180			1	7	560,05
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Ужин		400	13	5	45	288	
Итого за день		1 595	48	31	191	1266	

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 Карамелька пшеничная	140	5	6	22	161	333
	Масло сливочное	5		3		29	530
	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		350	10	12	45	331
Завтрак второй	Напиток из черноплодной рябины, яблок	100			5	22	362,07
	Итого за Завтрак второй	100			5	22	
Обед	Салат Нежность (морковь,зел.горошек)	30	1	1	2	22	410,01
	Суп шахтерский	150	2	3	7	62	570
	Кнели мясные	50	7	9	4	126	43
	Гарнир сложный картофель+капуста	120	3	3	14	93	287
	Компот из кураги	150	1		9	40	352,01
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Итого за Обед	545	17	16	55	436	
Полдник	Булочка Сдобная	50	4	4	25	156	234
	Ряженка	150	4	4	6	76	375
	Итого за Полдник	200	8	8	31	232	
Ужин	Запеканка творожная с вишней	100	13	8	24	220	194,02
	Соус крем- Шоколадный	50	3	2	18	103	440
	Чай французский	180			7	29	565,02
	Груша запеченная (дольки)	40		1	1	35	527,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
	Итого за Ужин	400	19	11	63	451	
Итого за день	1 595	54	47	199	1472		

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 Гречневая молочная	150	5	6	16	135	331
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Кофейный напиток Бодрость	160	3	3	11	90	554
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		350	12	14	38	341	
Завтрак второй	Напиток из клюквы	100			6	25	361,08
	Итого за Завтрак второй		100			6	25
Обед	Салат Степной	30		1	3	25	424
	Свекольник	150	1	4	7	66	518
	Печень в соусе молочном	60	8	5	4	97	121
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4	3	26	145	309
	Напиток из изюма	150			14	59	362,01
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		545	16	13	73	485	
Полдник	Булочка Сюрприз	50	4	2	31	161	235
	Кисель из брусники	150			10	40	347,04
	Итого за Полдник		200	4	2	41	201
Ужин	Котлеты по- Хлыновски с мясом	50	8	9	5	127	52
	Картофель отварной с луком	110	2	3	16	97	95
	Чай русский	180			9	36	565,01
	Яблоки печеные с ягодой (дольки)	30			5	22	529,05
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Ужин		400	13	12	48	346	
Итого за день		1 595	45	41	206	1398	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет	130	10	12	3	163	220
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Повидло фруктовое	10			7	25	567
	Какао утренний аромат	180	3	3	12	90	551,01
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
	Итого за Завтрак		350	15	18	33	363
Завтрак второй	Напиток из вишни св/мор	100			5	21	361,07
	Итого за Завтрак второй	100			5	21	
Обед	Винегрет овощной	30		1	2	23	378
	Суп с макаронными изделиями	150	2	2	9	55	463
	Куры отварные порционные	50	14	1		70	141
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	110	3	2	29	149	285
	Соус Томат	20		1	1	13	452
	Напиток из с/фр с лимоном	150			14	58	365,01
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Итого за Обед	555	22	7	74	461	
Полдник	Сочни песочные с творогом	50	6	8	21	181	271
	Кисель молочная нежность	150	4	4	16	111	348,01
	Итого за Полдник	200	10	12	37	292	
Ужин	Рагу из мяса, овощей "Веселенькая семейка"	140	9	15	15	231	67
	Чай русский	180			9	36	565,01
	Груша запеченная (дольки)	50		1	2	44	527,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
	Итого за Ужин	400	12	16	39	375	
Итого за день	1 605	59	53	188	1512		
Итого за период	31 990	840	940	4060	28000		
Среднее значение за период			42	47	203	1400	

Составил _____ Яковлева Людмила Николаевна

Утвердил _____

белки жиры углеводы

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 Пшеничная молочная	175	6	6	21	165	335
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Кофейный напиток напиток шоколадный	180	3	3	12	85	557,01
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		400	12	13	51	374	
Завтрак второй							
	Напиток из смородины черной	100			4	18	361,1
Итого за Завтрак второй		100			4	18	
Обед							
	Салат Русский (картофель,огурец)	50	1	2	5	45	417
	Суп Волна	180	3	5	9	97	495
	Котлеты или биточки мясные духовые	70	11	10	6	156	594
	Горошница - пюре	130	8	3	21	147	291
	Компот из изюма	180			15	62	350,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		660	26	20	78	611	
Полдник							
	Булочка Ёжик	70	7	7	40	247	19
	Молоко свежее пастерезованное	180	5	5	8	96	359,01
Итого за Полдник		250	12	12	48	343	
Ужин							
	Яблоки печеные (дольки)	40			6	27	529
	Запеканка Геракл творожная	120	20	14	25	311	188
	Соус из кураги с лимоном	50			8	31	455,01
	Чай с малиной	200			9	38	560,15
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		450	23	14	65	488	
Итого за день		1 860	73	59	246	1834	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная молочная	175	5	6	22	162	335,02
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Какао на молоке	180	4	4	13	98	551
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		400	12	14	53	384	
Завтрак второй							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46	
Обед							
	Икра луковая	50	1	4	5	54	381,02
	Рассольник с крупой	180	2	5	12	97	514
	Кнели куриные	70	15	4	4	113	135
	Пюре картофельное мягкое	130	3	5	16	118	317
	Компот из кураги	180	1		11	48	352,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		660	25	18	70	534	
Полдник							
	Пирог Сладостена	50	2	9	25	187	248
	Кисель Светлячок шоколадный	200	5	5	21	153	348,02
Итого за Полдник		250	7	14	46	340	
Ужин							
	Котлета рыбная	50	9	3	4	84	161
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	130	3	3	34	177	285
	Соус Красный	20		1	1	9	444
	Чай русский	180			9	36	565,01
	Груша запеченная (дольки)	30		1	1	26	527,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		450	15	8	66	413	
Итого за день		1 860	60	54	245	1717	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6	4	38	210	309
	Повидло фруктовое	20			13	49	567
	Кофейный напиток Бодрость	180	4	4	13	101	554
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		400	13	9	82	455	
Завтрак второй	Напиток из смородины красной	100			5	22	361,09
	Итого за Завтрак второй	100			5	22	
Обед	Салат яичный с луком	50	5	8	1	94	427
	Борщ с фасолью стручковой	180	1	4	7	68	472,01
	Печень в соусе молочном	80	11	7	6	129	121
	Гарнир каша гречка вязкая	130	4	1	17	91	277
	Компот из сухофруктов	180			13	53	355,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		670	24	20	66	539	
Полдник	Рулетик Маковый	70	6	8	37	242	263
	Кефир с сахаром	180	5	4	12	109	343,01
	Итого за Полдник	250	11	12	49	351	
Ужин	Яблоки печеные с ягодой (дольки)	40			7	30	529,05
	Запеканка Нежная творожная, с соусом крем-брюле	170	12	11	37	290	189,02
	Чай вишневый	200			12	47	560,04
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		450	15	11	73	448	
Итого за день		1 870	63	52	275	1815	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Янтарная пшено,яблоки	170	5	7	22	170	340
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Какао Шоколадный с молоком сгущенным	180	2	2	9	60	553
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		400	12	12	49	356	
Завтрак второй							
	Напиток из вишни св/мор	100			5	21	361,07
Итого за Завтрак второй		100			5	21	
Обед							
	Закуска свекла с чесноком	50	1	2	4	39	421
	Уха финская из красной рыбы	180	7	4	8	90	517,02
	Шницель мясной натуральный в панировке	70	13	16	6	221	75
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	3	31	171	309
	Соус Сметано -томатный	40	1	4	2	50	451
	Компот из облепихи	180		1	9	45	361,14
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		700	30	30	82	720	
Полдник							
	Пряники	50	3	2	39	173	319
	Кисель из шиповника	200			14	60	346,01
Итого за Полдник		250	3	2	53	233	
Ужин							
	Запеканка печени с крупой и овощами	60	7	5	9	109	78
	Картофель отварной с маслом	130	3	3	19	109	302
	Чай с лимоном	180			6	26	560
	Груша запеченная (дольки)	40		1	1	35	527,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		450	13	9	52	360	
Итого за день		1 900	58	53	241	1690	

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	175	6	6	20	163	341
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Кофейный напиток на молоке	180	4	4	14	111	557
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		400	13	14	52	398	
Завтрак второй							
	Напиток из ягоды св/мор	100			6	25	361,13
Итого за Завтрак второй		100			6	25	
Обед							
	Закуска морковь с кукурузой	50	1	5	4	58	586
	Щи столичные с мясом	180	4	7	7	107	524,01
	Котлета Невская из рыбы	70	10	2	2	69	160
	Пюре картофельное луковое	130	3	4	16	111	318
	Соус Молочный	30	1	2	2	34	445
	Напиток из шиповника	180			11	47	367,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		690	22	20	64	530	
Полдник							
	Сдобный Зайчик в сахаре	50	5	4	29	174	268
	Кисель из смородины черной	200			13	52	347,06
Итого за Полдник		250	5	4	42	226	
Ужин							
	Огурец солёный консервированный	20				2	385
	Плов с мясом	190	15	22	38	411	63
	Чай французский	200			8	32	565,02
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		450	18	22	63	526	
Итого за день		1 890	58	60	227	1705	

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)	165	5	6	20	155	335,01
	Повидло фруктовое	15			10	37	567
	Кофейный напиток Детский на молоке концентрированом	180	2	2	9	61	555
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		400	10	9	57	348	
Завтрак второй							
	Напиток из смородины красной	100			5	22	361,09
Итого за Завтрак второй		100			5	22	
Обед							
	Салат Зимушка	50	1	2	5	42	392
	Суп-пюре гороховый с гречками	180	6	5	21	149	504
	Кнели мясные	70	10	13	5	177	43
	Гарнир каша гречка с овощами	130	6	7	25	186	278,01
	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко	180			9	40	353
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		660	26	27	87	698	
Полдник							
	Булочка Сюрприз	70	6	3	44	225	235
	Молоко свежее пастерезованное	180	5	5	8	96	359,01
Итого за Полдник		250	11	8	52	321	
Ужин							
	Запеканка Северная творожно - манная	120	17	11	18	241	190
	Подливка фруктовая с изюмом	50			24	94	438
	Чай апельсиновый	190			7	30	560,02
	Яблоки, груши печеные	50			5	35	529,07
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		450	20	11	71	481	
Итого за день		1 860	67	55	272	1870	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет	175	13	16	4	219	220
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай с молоком	180	2	2	10	69	563
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		400	18	22	32	412	
Завтрак второй							
	Напиток Росинка чайный	100			7	30	370
Итого за Завтрак второй		100			7	30	
Обед							
	Икра луковая	50	1	4	5	54	381,02
	Суп лапша домашняя	180	2	4	10	81	459
	Куры отварные порционные	80	23	2	1	111	141
	Пюре картофельное густое	130	3	4	17	115	316
	Напиток из чернослива, кураги	180	1		19	78	362,06
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		670	33	14	74	543	
Полдник							
	Гренки сладкие ванильные	50	4	7	39	189	540,03
	Кисель из вишни	200			13	54	347,07
Итого за Полдник		250	4	7	52	243	
Ужин							
	Котлета рыбная	70	12	5	6	117	161
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	130	3	3	34	177	285
	Соус Сметано -томатный	20		2	1	25	451
	Чай с шиповником	190			1	8	560,05
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		450	18	10	59	408	
Итого за день		1 870	73	53	224	1636	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Пшеничная молочная	170	5	6	20	160	335
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Какао восточная карамель	180	4	4	13	98	551,02
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		400	14	13	51	384	
Завтрак второй							
	Напиток из смородины черной	100			4	18	361,1
Итого за Завтрак второй		100			4	18	
Обед							
	Салат Нежность (морковь,зел.горошек)	50	1	2	3	36	410,01
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	6	9	9	146	496
	Печень с луком	80	14	9	7	167	124
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	3	31	171	309
	Компот из сухофруктов	180			13	53	355,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		670	29	23	85	677	
Полдник							
	Коржик Молочный	70	5	7	47	270	240
	Снежок	180	5	5	19	138	376
Итого за Полдник		250	10	12	66	408	
Ужин							
	Вареники быстрые творожные	120	18	10	27	271	185,02
	Подливка из сметаны	50	1	5	18	117	435
	Чай витаминный	200			9	37	560,03
	Груша запеченная (дольки)	40		1	1	35	527,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		450	22	16	72	541	
Итого за день		1 870	75	64	278	2028	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Веснушка манная	165	5	5	21	148	329
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Кофейный напиток Бодрость	180	4	4	13	101	554
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		400	14	15	52	404	
Завтрак второй	Напиток из брусники	100			5	20	361,06
	Итого за Завтрак второй	100			5	20	
Обед	Салат Степной	50	1	2	4	41	424
	Борщ с фасолью	180	3	4	9	84	472
	Мясо тушенное с черносливом	80	12	13	9	192	57
	Гарнир каша перловая рассыпчатая	130	4	3	28	153	280
	Компот из изюма	180			15	62	350,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		670	23	22	87	636	
Полдник	Бублики Кулури	50	3	6	27	175	151
	Кисель из шиповника	200			14	60	346,01
	Итого за Полдник	250	3	6	41	235	
Ужин	Кукуруза порциями отварная	50	1	1	6	32	383,01
	Омлет Рыбный	130	15	9	2	155	227
	Чай с черной смородиной	180			7	30	560,11
	Яблоки печеные с ягодой (дольки)	50			8	37	529,05
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		450	19	10	40	335	
Итого за день		1 870	59	53	225	1630	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	160	5	6	19	149	341
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Повидло фруктовое	15			10	37	567
	Какао утренний аромат	180	3	3	12	90	551,01
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		400	11	13	59	400	
Завтрак второй							
	Напиток из вишни св/мор	100			5	21	361,07
Итого за Завтрак второй		100			5	21	
Обед							
	Салат Русалочка (морская капуста,овоци)	50	1	3	4	52	416
	Рассольник с крупой	180	2	5	12	97	514
	Гуляш из рыбы	80	8	6	3	94	154
	Пюре картофельное мягкое	130	3	5	16	118	317
	Напиток из с/фр с лимоном	180			17	70	365,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		670	17	19	74	535	
Полдник							
	Пирожок с капустой	70	5	5	28	181	250
	Кисель из смородины черной	180			12	47	347,06
Итого за Полдник		250	5	5	40	228	
Ужин							
	Тефтели из мяса в соусе	60	5	8	6	120	73
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	3	31	171	309
	Чай яблочный	190			7	31	560,01
	Груша запеченная (дольки)	30		1	1	26	527,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		450	13	12	62	429	
Итого за день		1 870	46	49	240	1613	

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	175	5	5	17	136	330
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Кофейный напиток Бодрость	180	4	4	13	101	554
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
	Итого за Завтрак		400	12	13	48	361
Завтрак второй	Напиток из смородины черной	100			4	18	361,1
	Итого за Завтрак второй	100			4	18	
Обед	Салат Розовые щечки	50	1	2	4	39	415
	Суп Волна	180	3	5	9	97	495
	Котлеты сельские с мясом	50	9	11	2	139	53
	Рис Цветной	130	4	2	37	184	542
	Соус Томат	20		1	1	13	452
	Компот из изюма	180			15	62	350,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		660	20	21	90	638	
Полдник	Рогалик с повидлом	70	5	4	38	207	266
	Молоко свежее пастерезованное	180	5	5	8	96	359,01
	Итого за Полдник	250	10	9	46	303	
Ужин	Яблоки печеные (дольки)	40			6	27	529
	Запеканка Северная творожно - манная	120	17	11	18	241	190
	Соус Смак Апельсиновый	50			13	55	447
	Чай русский	200			10	40	565,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		450	20	11	64	444	
Итого за день		1 860	62	54	252	1764	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	150	8	6	33	220	25
	Повидло фруктовое	20			13	49	567
	Чай Братский	190	3	3	12	86	559
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		400	14	10	76	450	
Завтрак второй							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46	
Обед							
	Икра луковая	50	1	4	5	54	381,02
	Борщ с мясом	180	5	7	8	112	471
	Ежики из мяса в томатно-сметанном соусе	80	7	10	9	155	38
	Пюре картофельное густое	130	3	4	17	115	316
	Компот из кураги	180	1		11	48	352,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		670	20	25	72	588	
Полдник							
	Шарлотка заливная	50	2	1	18	94	275
	Кисель из облепихи	200		1	13	58	347,1
Итого за Полдник		250	2	2	31	152	
Ужин							
	Гуляш из рыбы	60	6	4	2	71	154
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	130	3	3	34	177	285
	Чай витаминный	190			8	35	560,03
	Груша запеченная (дольки)	30		1	1	26	527,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		450	12	8	62	390	
Итого за день		1 870	49	45	251	1626	

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	165	4	5	18	132	334
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Какао утренний аромат	180	3	3	12	90	551,01
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		400	12	14	48	377	
Завтрак второй							
	Напиток яблочный	100			6	24	373,01
Итого за Завтрак второй		100			6	24	
Обед							
	Салат яичный с луком	50	5	8	1	94	427
	Суп с галушками	180	3	5	12	100	501
	Кнели куриные	70	15	4	4	113	135
	Соус Сметано -томатный	30	1	3	2	38	451
	Гарнир каша гречка вязкая	130	4	1	17	91	277
	Компот из сухофруктов	180			13	53	355,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		690	31	21	71	593	
Полдник							
	Рулетики Маковый	70	6	8	37	242	263
	Йогурт фруктовый	180	6	5	10	105	342,01
Итого за Полдник		250	12	13	47	347	
Ужин							
	Яблоки печеные с ягодой (дольки)	40			7	30	529,05
	Сырники творожные пластовые	120	20	10	28	284	211,01
	Соус ваниль молочная	50	2	3	8	64	446
	Чай с сахаром	200			8	32	565
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		450	25	13	68	491	
Итого за день		1 890	80	61	240	1832	

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 с крупой	170	5	5	15	130	488
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Кофейный напиток на молоке	180	4	4	14	111	557
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		400	14	12	47	367	
Завтрак второй							
	Напиток из смородины красной	100			5	22	361,09
Итого за Завтрак второй		100			5	22	
Обед							
	Салат Ночка (чернослив, свекла)	50	1	2	7	45	412
	Суп рыбный (консервы)	180	4	8	11	131	516
	Кнели мясные с рисом	80	13	17	8	236	44
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	3	31	171	309
	Соус Красный	30		1	1	14	444
	Напиток из вишни сухой	180			17	68	361
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		700	26	31	97	769	
Полдник							
	Пряники	50	3	2	39	173	319
	Кисель Светлячок шоколадный	200	5	5	21	153	348,02
Итого за Полдник		250	8	7	60	326	
Ужин							
	Печень в соусе молочном	80	11	7	6	129	121
	Пюре картофельное мягкое	130	3	5	16	118	317
	Чай французский	180			7	29	565,02
	Груша запеченная (дольки)	20		1	1	18	527,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		450	17	13	47	375	
Итого за день		1 900	65	63	256	1859	

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	175	6	6	20	163	341
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Какао на молоке	180	4	4	13	98	551
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		400	13	14	51	385	
Завтрак второй							
	Напиток из вишни св/мор	100			5	21	361,07
Итого за Завтрак второй		100			5	21	
Обед							
	Закуска морковь с кукурузой	50	1	5	4	58	586
	Щи столичные с мясом	180	4	7	7	107	524,01
	Рыба на овощной подушке	80	9	5	3	89	171
	Пюре картофельное луковое	130	3	4	16	111	318
	Напиток из шиповника	180			11	47	367,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		670	20	21	63	516	
Полдник							
	Сдобный Зайчик в сахаре	50	5	4	29	174	268
	Кисель из смородины черной	200			13	52	347,06
Итого за Полдник		250	5	4	42	226	
Ужин							
	Яблоки с вишней запеченные	30			4	22	529,08
	Каша гречневая новгородская с птицей	180	11	10	21	219	588
	Чай с лимоном	200			7	29	560
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		450	14	10	49	351	
Итого за день		1 870	52	49	210	1499	

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)	165	5	6	20	155	335,01
	Повидло фруктовое	15			10	37	567
	Какао напиток с молоком концентр.	180	3	3	10	74	552
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		400	11	10	58	361	
Завтрак второй							
	Напиток из смородины красной	100			5	22	361,09
Итого за Завтрак второй		100			5	22	
Обед							
	Салат яичный с огурцом	50	3	5	1	57	428
	Суп овощной	180	1	4	7	71	499
	Кнели мясные	70	10	13	5	177	43
	Гарнир каша гречка вязкая	130	4	1	17	91	277
	Соус Красный	30		1	1	14	444
	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко	180			9	40	353
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		690	21	24	62	554	
Полдник							
	Крендель Праздничный сдобный	70	6	6	38	228	241
	Молоко свежее пастерезованное	180	5	5	8	96	359,01
Итого за Полдник		250	11	11	46	324	
Ужин							
	Запеканка творога в фруктовом покрывале	120	17	10	27	265	194
	Подливка из сгущенного молока	50	3	3	20	119	434
	Чай апельсиновый	190			7	30	560,02
	Яблоки, груши печеные	50			5	35	529,07
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		450	23	13	76	530	
Итого за день		1 890	66	58	247	1791	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Манная молочная	170	5	5	18	136	334
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Чай с молоком	180	2	2	10	69	563
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		400	12	10	46	331	
Завтрак второй							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46	
Обед							
	Салат Морковка с чесноком	50	1	2	3	29	403,01
	Рассольник Северный	180	2	5	9	87	515,01
	Птица в соусе	80	14	6	3	123	143
	Пюре картофельное густое	130	3	4	17	115	316
	Компот из сухофруктов	180			13	53	355,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		670	23	17	67	511	
Полдник							
	Пирог Чудо яблочное нарезное	50	3	2	26	132	249
	Кисель Светлячок шоколадный	200	5	5	21	153	348,02
Итого за Полдник		250	8	7	47	285	
Ужин							
	Котлета Невская из рыбы	60	9	2	2	59	160
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	130	3	3	34	177	285
	Соус Томат	30		1	1	19	452
	Чай с шиповником	190			1	8	560,05
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		450	15	6	55	344	
Итого за день		1 870	59	40	225	1517	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Карамелька пшеница	175	7	7	27	201	333
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Кофейный напиток напиток шоколадный	180	3	3	12	85	557,01
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		400	13	14	57	410	
Завтрак второй							
	Напиток из черноплодной рябины, яблок	100			5	22	362,07
Итого за Завтрак второй		100			5	22	
Обед							
	Салат Нежность (морковь,зел.горошек)	50	1	2	3	36	410,01
	Суп шахтерский	180	2	4	9	74	570
	Кнели мясные	70	10	13	5	177	43
	Гарнир сложный картофель+капуста	150	3	4	17	116	287
	Компот из кураги	180	1		11	48	352,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		680	20	23	67	555	
Полдник							
	Булочка Сдобная	70	6	6	35	219	234
	Ряженка	180	5	5	8	92	375
Итого за Полдник		250	11	11	43	311	
Ужин							
	Запеканка творожная с вишней	120	16	9	29	264	194,02
	Соус крем- Шоколадный	50	3	2	18	103	440
	Чай французский	200			8	32	565,02
	Груша запеченная (дольки)	40		1	1	35	527,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		450	22	12	73	515	
Итого за день		1 880	66	60	245	1813	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Гречневая молочная	165	6	6	17	149	331
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Кофейный напиток Бодрость	180	4	4	13	101	554
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		400	15	16	48	405	
Завтрак второй							
	Напиток из клюквы	100			6	25	361,08
Итого за Завтрак второй		100			6	25	
Обед							
	Салат Степной	50	1	2	4	41	424
	Свекольник	180	1	4	9	79	518
	Печень в соусе молочном	80	11	7	6	129	121
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	3	31	171	309
	Напиток из изюма	180			17	71	362,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		670	21	16	89	595	
Полдник							
	Булочка Сюрприз	50	4	2	31	161	235
	Кисель из брусники	200			13	53	347,04
Итого за Полдник		250	4	2	44	214	
Ужин							
	Котлеты по- Хлыновски с мясом	60	9	11	6	152	52
	Картофель отварной с луком	130	2	3	19	114	95
	Чай русский	180			9	36	565,01
	Яблоки печеные с ягодой (дольки)	40			7	30	529,05
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		450	14	14	58	413	
Итого за день		1 870	54	48	245	1652	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет	150	12	14	4	188	220
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Повидло фруктовое	15			10	37	567
	Какао утренний аромат	190	3	3	13	95	551,01
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
	Итого за Завтрак		400	18	21	45	444
Завтрак второй	Напиток из вишни св/мор	100			5	21	361,07
	Итого за Завтрак второй	100			5	21	
Обед	Винегрет овощной	50	1	2	4	39	378
	Суп с макаронными изделиями	180	2	2	11	66	463
	Куры отварные порционные	80	23	2	1	111	141
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	130	3	3	34	177	285
	Соус Томат	30		1	1	19	452
	Напиток из с/фр с лимоном	180			17	70	365,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		700	32	10	90	586	
Полдник	Сочни песочные с творогом	50	6	8	21	181	271
	Кисель молочная нежность	200	5	5	21	148	348,01
	Итого за Полдник	250	11	13	42	329	
Ужин	Рагу из мяса, овощей "Веселенькая семейка"	170	11	18	18	280	67
	Чай русский	200			10	40	565,01
	Груша запеченная (дольки)	40		1	1	35	527,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Итого за Ужин		450	14	19	46	436
Итого за день		1 900	75	63	228	1816	
Итого за период		37 520	1080	1200	5220	36000	
Среднее значение за период			54	60	261	1800	

Составил _____ Яковлева Людмила Николаевна

Утвердил _____

--	--	--	--	--	--	--	--	--
