

УТВЕРЖДЕНО
 приказом заведующего МБДОУ № 6
 № 60 от 31.08.2022
 _____ Л.А. Пономарева

Основное (организованное) меню МБДОУ № 6

Неделя 1	Меню приготавливаемых блюд											День 1
Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	1-3 года					3-7 лет				
			Выход порции	Пищевые вещества			Калорийность	Выход порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша "Дружба"	275	150	4,2	4,6	20	190	200	6	6,5	35,5	227
	Чай с сахаром	504	150	0	0	8	25	200	0	0	10	40
	Печенье сахарное	602	20	1,5	2	10,6	83	20	1,5	2	14,9	83
	Итого			5,7	6,6	38,6	298		7,5	8,5	60,4	350
Завтрак 2	Сок	532	150	0,2	0	8,7	43	200	0,3	0	12,3	52
	Итого			0,2	0	8,7	43		0,3	0	12,3	52
Обед	Суп "Крестьянский" со сметаной	169/138	150	4,1	5,4	21,6	125	200	4,1	5,4	21,6	150
	Бифштекс из свинины	243	70	6,1	10	1,4	180	80	9,5	22,2	2,9	270
	Макароны	432	120	5,5	4	24	154	130	5,5	4	35,3	199
	Кабачковая икра	129	30	0,8	3,6	3,1	35	40	0,8	2,6	3,1	47
	Компот из изюм	526	150	0,2	0,1	9,4	58	200	0,2	0,1	18,9	68
	Хлеб ржаной	123	40	3,3	0,6	10,3	86	50	3,3	0,6	19,8	99
	Итого			20	23,7	69,8	638		23,4	34,9	101,6	833
Полдник	Кефир	530	150	4,3	3,5	7,2	65	190	5,2	4,5	8	95
	Итого			4,3	3,5	7,2	65		5,2	4,5	8	95
Ужин	Салат "Рыбный"	46	150	8,2	5,9	26,6	188	200	12,6	6	26,6	269
	Булочка "Домашняя"	578	50	4,3	7,5	36,5	125	60	5,3	6,8	36,5	136
	Компот из сухофрукты	522	150	0,2	0	15,9	43	200	0,2	0	15,9	65
	Итого			12,7	13,4	79	356		18,1	12,8	79	470
	Всего за день			42,9	47,2	203,3	1400		54,5	60,7	261,3	1800

Неделя 1	Меню приготавливаемых блюд											День 2
Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	1-3 года					3-7 лет				
			Выход порции	Пищевые вещества			Калорийность	Выход порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша кукурузная	280	150	5,6	4,2	31,9	190	200	5,8	6,3	43,2	228
	Кофе с молоком	514	150	2,6	2,9	14,2	76	200	2,6	2,9	14,2	94
	Бутерброд с маслом	105	30,5,10	3,4	5,3	15,4	93	30,5,15	4,2	6,3	15,4	171
	с сыром											
	Итого			11,6	12,4	61,5	359		12,6	15,5	72,8	493
Завтрак 2	Свежий фрукт	126	50	0,3	0,3	7,8	24	70	0,3	0,3	7,8	37
	Итого			0,3	0,3	7,8	24		0,3	0,3	7,8	37
Обед	Борщ	142/138	150	2,9	5,9	12,8	98	200	2,9	5,9	24,8	121
	со сметаной											
	Жаркое по домашнему	379	150	6,3	13,2	28,4	320	200	10,2	20,1	43,4	400
	Соленый огурец	121	20	0,2	0	0,5	3	30	0,2	0	0,5	4
	Компот из яблок	524	150	0,2	0,1	15,3	43	200	0,2	0,1	15,3	63
	с изюмом											
	Хлеб ржаной	123	40	3,3	0,6	19,8	86	50	3,3	0,6	21,8	99
	Итого			12,9	19,8	76,8	550		16,8	26,7	105,8	687
Полдник	Кефир	406	150	5,5	4,8	8	65	190	5,5	4,8	8	103
	Итого			5,5	4,8	8	65		5,5	4,8	8	103
Ужин	Запеканка творожно-манная	323	140	10,2	10,3	22,8	302	160	17,3	13,2	39,8	365
	Сгущенное молоко	493	30	2,3	0,1	17	77	30	2,3	0,1	17	77
	Чай	504	150	0	0	10	26	200	0	0	10	40
	Итого			12,5	10,4	49,8	405		19,6	13,3	66,8	482
	Всего за день			42,8	47,7	203,9	1403		54,8	60,6	261,2	1802

Неделя 1	Меню приготавливаемых блюд											День 3
Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	1-3 года					3-7 лет				
			Выход порции	Пищевые вещества			Калорийность	Выход порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша ячневая	270	150	5,1	4,2	20,2	190	200	7,1	8,2	40,2	224
	Чай с сахаром	504	150	0	0	10	32	200	0	0	10	40
	Бутерброд с маслом	108	30,5	2,3	5	15,4	98	30,5	2,3	5	15,4	115
	Итого			7,4	9,2	45,6	320		9,4	13,2	65,6	379
Завтрак 2	Свежий фрукт	126	50	0,6	0,1	5,7	24	70	0,6	0,1	5,7	30
	Итого			0,6	0,1	5,7	24		0,6	0,1	5,7	30
Обед	Суп рисовый	173/138	150	3,3	4,1	15,2	105	200	3,3	4,1	36,2	138
	Котлета из свинины	391	70	8,2	8,8	6,3	240	80	9,2	20,8	6,3	301
	Капуста тушеная	435	120	3,8	3,9	11,7	78	130	3,8	3,9	11,7	99
	Компот из яблок	524	150	0,1	0,1	12,9	32	200	0,1	0,1	12,9	54
	Хлеб ржаной	123	40	3,3	0,6	10,8	65	50	3,3	0,6	19,8	99
	Итого				18,7	17,5	56,9	520		19,7	29,5	86,9
Полдник	Сок	532	150	0,6	0	24,6	84	200	0,6	0	30,6	104
	Вафли	602	30	1,2	8,2	18,8	135	30	1,2	9,2	18,8	162
	Итого			1,8	8,2	43,4	219		1,8	9,2	49,4	266
Ужин	Рыба, запеченая	351	150	12	12,1	27,4	237	200	21	8,1	29,4	320
	по-Русски											
	Напиток из сухофруктов	533	150	0,3	0,1	14,8	52	200	0,3	0,1	14,8	68
	Хлеб пшеничный	122	20	1,5	0,2	9,8	32	20	1,5	0,2	9,8	47
	Итого			13,8	12,4	52	321		22,8	8,4	54	435
	Всего за день			42,3	47,4	203,6	1404		54,3	60,4	261,6	1801

Неделя 1	Меню приготавливаемых блюд											День 4
Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	1-3 года					3-7 лет				
			Выход порции	Пищевые вещества			Калорийность	Выход порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша гречневая	263	150	5,9	6,8	17,7	187	200	5,9	8,8	30,7	222
	Чай с сахаром	504	150	0	0	10	32	200	0	0	10	40
	Бутерброд с маслом	108	30,5	2,3	5	15,4	87	30,5	2,3	5	15,4	115
	Итого			8,2	11,8	43,1	306		8,2	13,8	56,1	377
Завтрак 2	Сок	532	150	0,3	0	12,3	27	200	0,3	0	12,3	52
	Итого			0,3	0	12,3	27		0,3	0	12,3	52
Обед	Суп куриный с клецками	144/135	150	6,3	4,9	17,1	134	200	6,3	4,9	27,1	185
	Пудинг куриный	291	70	6,2	9,5	5,7	218	80	15,2	19,5	5,7	270
	Картофельное пюре	441	120	3,5	4,2	16,6	122	130	3,5	4,2	26,6	159
	Компот из яблок	524	150	0,4	0,1	14,6	38	200	0,4	0,1	19,6	60
	Хлеб ржаной	123	40	3,3	0,6	9,8	68	50	3,3	0,6	19,8	99
	Итого			19,7	19,3	63,8	580		28,7	29,3	98,8	773
Полдник	Кефир	406	150	5,2	5,8	6,8	79	200	5,2	5,8	6,8	106
	Итого			5,2	5,8	6,8	79		5,2	5,8	6,8	106
Ужин	Оладьи	446	140	7,2	9,6	56	324	160	10,2	10,6	61	374
	Сгущенное молоко	493	30	2,2	0,8	11,4	58	30	2,2	0,8	16,4	81
	Чай с сахаром	504	150	0	0	10	27	200	0	0	10	40
	Итого			9,4	10,4	77,4	409		12,4	11,4	87,4	495
	Всего за день			42,8	47,3	203,4	1401		54,8	60,3	261,4	1803

Неделя 1	Меню приготавливаемых блюд											День 5
Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	1-3 года					3-7 лет				
			Выход порции	Пищевые вещества			Калорийность	Выход порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша геркулесовая	283	150	5,8	4,7	19,1	197	200	6,8	6,7	29,1	225
	Чай с сахаром	504	150	0	0	10	26	200	0	0	12	40
	Бутерброд с маслом	108	30,5	2,3	5	15,4	87	30,5	2,3	5	15,4	115
	Итого			8,1	9,7	44,5	310		9,1	11,7	56,5	380
Завтрак 2	Свежий фрукт	126	50	0,3	0,3	6,9	24	70	0,3	0,3	6,9	33
	Итого			0,3	0,3	6,9	24		0,3	0,3	6,9	33
Обед	Рассольник с рыбой по-Ленинградски	148/139	150	8,1	6,1	19,7	168	200	9,1	6,1	24,7	183
	Гуляш из свинины	378	90	6,4	10,1	4,8	218	100	10,4	19,1	4,8	247
	Греча	252	120	3,3	5,8	17,6	120	130	6,3	5,8	28,6	178
	Компот из яблок и изюма	556	150	0,5	0	15,1	41	200	0,5	0	19,1	63
	Хлеб ржаной	123	40	3,3	0,6	19,8	68	50	3,3	0,6	19,8	99
	Итого			21,6	22,6	77	615		29,6	31,6	97	770
Полдник	Молоко	529	150	5,2	3,8	8,5	72	200	5,2	5,8	8,5	108
	Итого			5,2	3,8	8,5	72		5,2	5,8	8,5	108
Ужин	Овощное рагу	120	150	4,4	3,6	27,5	146	200	4,4	3,6	33,5	169
	Крендель сахарный	415	50	3,1	7,1	23,1	188	60	6,1	7,1	43,1	277
	Компот из сухофруктов	522	150	0,2	0	15,9	48	200	0,2	0	15,9	65
	Итого			7,7	10,7	66,5	382		10,7	10,7	92,5	511
	Всего за день			42,9	47,1	203,4	1403		54,9	60,1	261,4	1802

Неделя 2	Меню приготавливаемых блюд											День 6
Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	1-3 года					3-7 лет				
			Выход порции	Пищевые вещества			Калорийность	Выход порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша "Солнышко"	285	150	5	4,5	21,3	190	200	7	6,5	31,3	229
	Чай с сахаром	504	150	0	0	10	26	200	0	0	10	40
	Сушка	602	25	0,2	0,3	17,8	62	25	0,2	0,3	17,8	85
	Итого			5,2	4,8	49,1	278		7,2	6,8	59,1	354
Завтрак 2	Сок	532	150	1	0,2	19,2	57	200	1	0,2	20,2	87
	Итого			1	0,2	19,2	57		1	0,2	20,2	87
Обед	Щи со сметаной	156/138	150	2,9	5	13	108	200	2,9	5	13	129
	Плов из свинины	380	150	7,6	20,6	27,8	430	200	13,6	31,6	43,8	513
	Свекольный листик	310	30	0,8	3,1	4,4	26	40	0,8	3,1	4,4	31
	Компот из яблок	403	150	0,2	0,1	15,8	45	200	0,2	0,1	17,8	65
	Хлеб ржаной	123	40	3,3	0,6	9,8	63	50	3,3	0,6	19,8	99
	Итого			14,8	29,4	70,8	672		20,8	40,4	98,8	837
Полдник	Кефир	530	150	5,5	4,8	7,6	74	190	5,5	4,8	7,6	101
	Итого			5,5	4,8	7,6	74		5,5	4,8	7,6	101
Ужин	Котлета рыбная	357	70	10,6	3,1	7,1	92	80	13,6	3,1	7,1	118
	"Любительская"											
	Картофельное пюре	441	120	2,8	4,5	20	138	130	3,8	4,5	36	165
	Напиток из сухофрукты	533	150	0,3	0,1	14,8	47	200	0,3	0,1	17,8	68
	Хлеб пшеничный	122	30	2,3	0,2	14,8	43	30	2,3	0,2	14,8	70
	Итого			16	7,9	56,7	320		20	7,9	75,7	421
	Всего за день			42,5	47,1	203,4	1401		54,5	60,1	261,4	1800

Неделя 2	Меню приготавливаемых блюд											День 7
Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	1-3 года					3-7 лет				
			Выход порции	Пищевые вещества			Калорийность	Выход порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша пшеничная	279	150	4,4	5,2	24,2	199	200	7,4	8,2	41,2	228
	Какое с молоком	508	150	3,1	3,2	14,2	84	200	3,1	3,2	14,2	94
	Бутерброд с маслом	108	30,5	2,3	5	15,4	87	30,5	2,3	5	15,4	115
	Итого			9,8	13,4	53,8	370		12,8	16,4	70,8	437
Завтрак 2	Свежий фрукт	126	50	0,3	0,3	6,9	27	70	0,3	0,3	7,9	33
	Итого			0,3	0,3	6,9	27		0,3	0,3	7,9	33
Обед	Суп гороховый	1250/138	150	7,7	2,4	26,5	125	200	7,7	2,4	26,5	159
	Тефтели из свинины	399	70	4	7,9	11,2	240	80	8	13,9	21,2	306
	Картофельное пюре	441/1	60	2,3	3,2	13,8	79	70	2,3	3,2	16,8	105
	Свекла в соусе	205/1	60	1,6	3,7	8,6	65	70	1,6	3,7	18,6	82
	Компот из яблок	524	150	0,01	0,1	12	36	200	0,01	0,1	18	52
	Хлеб ржаной	123	40	3,3	0,6	19,8	62	50	3,3	0,6	19,8	99
	Итого			18,91	17,9	91,9	607		22,91	23,9	120,9	803
Полдник	Кефир	406	150	5,5	4,8	8	86	190	5,5	4,8	8	102
	Итого			5,5	4,8	8	86		5,5	4,8	8	102
Ужин	Колобки творожно-манные	206	140	5,9	10,9	16,2	230	160	10,9	14,9	26,2	310
	Сгущенное молоко	493	30	2,3	0,1	17	58	30	2,3	0,1	18	77
	Чай с сахаром	504	150	0	0	10	24	200	0	0	10	40
	Итого			8,2	11	43,2	312		13,2	15	54,2	427
	Всего за день			42,71	47,4	203,8	1402		54,71	60,4	261,8	1802

Неделя 2	Меню приготавливаемых блюд											День 8
Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	1-3 года					3-7 лет				
			Выход порции	Пищевые вещества			Калорийность	Выход порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша рисовая	283	150	5	5,6	59	220	200	8	7,6	67	287
	Чай с сахаром	504	150	0	0	10	27	200	0	0	10	40
	Бутерброд с маслом	108	30,5	5,8	9,4	15,4	87	30,5	5,8	9,4	15,4	115
	Итого			10,8	15	84,4	334		13,8	17	92,4	442
Завтрак 2	Свежих фруктов	126	50	1,5	0,5	21	74	70	1,5	0,5	21	96
	Итого			1,5	0,5	21	74		1,5	0,5	21	96
Обед	Свекольник со сметаной	145/138	150	3,7	2,2	9,8	136	200	3,7	5,2	19,8	156
	Пудинг из свинины	259	70	8	14,4	6,4	260	80	9	22,4	6,4	325
	Тушеная капуста	435	120	3,4	5,7	10,3	89	130	3,4	5,7	10,3	125
	Компот из свежих фруктов	524	150	0,2	0,1	12,7	42	200	0,2	0,1	12,7	53
	Хлеб ржаной	123	40	3,3	0,6	19,8	62	50	3,3	0,6	19,8	99
	Итого			18,6	23	59	589		19,6	34	69	758
Полдник	Кисель	517	150	0	0	5,2	53	200	0	0	15,2	61
	Итого			0	0	5,2	53		0	0	15,2	61
Ужин	Биточки рыбные	226	70	5,1	4,2	6,7	108	80	13,1	4,2	6,7	138
	Отварной картофель	441	120	3,4	4,8	7,7	152	130	3,4	4,8	27,7	174
	Компот из сухофрукты	556	150	0,5	0	5,1	53	200	0,5	0	15,1	63
	Хлеб пшеничный	122	30	2,3	0,2	14,8	38	30	2,3	0,2	14,8	70
	Итого			11,3	9,2	34,3	351		19,3	9,2	64,3	445
	Всего за день			42,2	47,7	203,9	1401		54,2	60,7	261,9	1802

Неделя 2	Меню приготавливаемых блюд											День 9
Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	1-3 года					3-7 лет				
			Выход порции	Пищевые вещества			Калорийность	Выход порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша манная	277	150	6,2	5	14,7	159	200	6,2	7	36,7	179
	чай с сахаром	504	150	0	0	10	27	200	0	0	12	40
	Бутерброд с маслом	108	30,5	2,3	5	10,4	79	20	2,3	5	15,4	115
	Итого			8,5	10	35,1	265		8,5	12	64,1	334
Завтрак 2	Свежий фрукт	532	50	0,6	0,1	5,7	22	200	0,6	0,1	5,7	30
	Итого			0,6	0,1	5,7	22		0,6	0,1	5,7	30
Обед	Суп кудрявый с вермишелью	160/135	150	6,2	5,8	20,25	108	200	6,2	5,8	20,25	158
	Котлета куриная	295	70	6,5	7,9	5,7	235	80	11,5	12,9	15,7	249
	Картофельное пюре	441	120	3,6	3,42	17,4	126	130	3,6	3,42	25,4	148
	Морковная икра	41	40	1	4,1	5,4	43	40	1	4,1	5,4	64
	Компот из свежих фр.	524	150	0,2	0,1	12,7	38	200	0,2	0,1	12,7	53
	Хлеб ржаной	123	40	2,6	0,5	15,8	62	50	2,6	0,5	15,8	99
	Итого			20,1	21,82	77,25	612		25,1	26,82	95,25	771
Полдник	Кефир	530	150	4,2	4,5	7,2	76	190	5,2	4,5	7,2	95
	Итого			4,2	4,5	7,2	76		5,2	4,5	7,2	95
Ужин	Омлет по- Деревенски	312	120	5,6	7	20	199	200	8,6	9	30	240
	Рогалик со сгущенкой	523	60	3,1	3,5	47,9	187	60	6,1	7,5	47,9	264
	Компот из изюма	526	150	0,2	0,1	10	43	200	0,2	0,1	11	68
	Итого			8,9	10,6	77,9	429		14,9	16,6	88,9	572
	Всего за день			42,3	47,02	203,15	1404		54,3	60,02	261,15	1802

Неделя 2	Меню приготавливаемых блюд											День 10
Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	1-3 года					3-7 лет				
			Выход порции	Пищевые вещества			Калорийность	Выход порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша пшенная	282	150	5,6	6,8	27,6	159	200	8,6	8,8	30,6	232
	Чай с сахаром	504	150	0	0	10	27	200	0	0	10	40
	Бутерброд с маслом	108	30,5	2,3	5	12,4	79	20	2,3	5	15,4	115
	Итого			7,9	11,8	50	265		10,9	13,8	56	387
Завтрак 2	Сок	532	150	0,6	0	23,6	86	200	0,6	0	24,6	104
	Итого			0,6	0	23,6	86		0,6	0	24,6	104
Обед	Суп овощной с зеленым горошком	157/138	150	3,3	5	10	98	200	3,3	5	18	115
	Шницель из свинины	391	70	7,6	9,2	6,3	232	80	12,6	18,2	6,3	290
	Картофельное пюре	441	60	2,3	3,2	16,8	85	130	2,3	3,2	16,8	105
	Тушеная капуста	205/1	60	2,7	3,8	8,6	56	40	2,7	3,8	8,6	79
	Компот из изюма	526	150	0,2	0,1	16,6	48	200	0,2	0,1	36,6	68
	Хлеб ржаной	123	40	2	0,4	11,9	43	50	2	0,4	11,9	68
	Итого			18,1	21,6	70,2	562		23,1	30,6	98,2	725
Полдник	Молоко	529	150	5,2	5,8	8,5	79	190	5,2	5,8	8,5	108
	Итого			5,2	5,8	8,5	79		5,2	5,8	8,5	108
Ужин	Макароны с сыром	206	120	5,5	4,8	35,3	175	200	5,5	4,8	35,3	206
	Компот из сухофруктов	270	70	4,8	3,1	0,3	189	60	8,8	5,1	22,3	208
	Итого	522	150	0,2	0	15,9	45	200	0,2	0	15,9	65
	Итого			10,5	7,9	51,5	409		14,5	9,9	73,5	479
	Всего за день			42,3	47,1	203,8	1401		54,3	60,1	260,8	1803

Неделя 3	Меню приготавливаемых блюд											День 11
Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	1-3 года					3-7 лет				
			Выход порции	Пищевые вещества			Калорийность	Выход порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша кукурузная	280	150	4,6	6,2	27,9	159	200	6,6	6,2	38,9	159
	Чай с сахаром	504	150	0	0	10	27	200	0	0	16	27
	Вафли	604	30,5	1	7,7	15,6	105	20	1	7,7	15,6	105
	Итого			5,6	13,9	53,5	291		7,6	13,9	70,5	291
Завтрак 2	Сок	532	150	0,6	0	24,6	86	200	0,6	0	24,6	86
	Итого			0,6	0	24,6	86		0,6	0	24,6	86
Обед	Щи со сметаной	163/184	150	3	5	13,6	98	200	7	5	19,6	111
	Котлета из свинины	391	70	9,2	5,8	6,3	232	80	13,2	15,8	6,3	275
	Картофельное пюре	441	120	3,8	4,5	26	128	130	3,8	4,5	27	146
	Кабачковая икра	129	40	0,4	1,8	1,5	18	40	0,4	1,8	9,5	24
	Компот из свежих фруктов	526	150	0,2	0,1	12,8	48	200	0,2	0,1	15,8	65
	Хлеб ржаной	123	40	2,6	0,5	11,8	46	50	2,6	0,5	15,8	79
	Итого			19,2	17,7	72	570		27,2	27,7	94	700
	Полдник	Кефир	530	150	5,2	4,5	7,2	68	190	5,2	4,5	7,2
	Итого			5,2	4,5	7,2	68		5,2	4,5	7,2	95
Ужин	Винегрет	50	150	5	6,9	31	154	200	7	6,9	47	208
	Шанежка с яйцом	459	60	6,8	4,8	33,1	190	60	6,8	7,8	33,1	234
	Компот из сухофруктов	556	150	0,5	0	15,1	45	200	0,5	0	18,1	63
	Итого			12,3	11,7	46,1	389		14,3	14,7	65,1	505
	Всего за день			42,9	47,8	203,4	1404		54,9	60,8	261,4	1677

Неделя 3	Меню приготавливаемых блюд											День 12
Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	1-3 года					3-7 лет				
			Выход порции	Пищевые вещества			Калорийность	Выход порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша ячневая	270	150	2,6	4,8	31,1	159	200	6,6	8,8	39,1	225
	Кофе с молоком	514	150	2,3	2,6	16,8	27	200	2,3	2,6	13,8	30
	Бутерброд с маслом	108	30,5	2,3	5	15,4	86	30,5	2,3	5	15,4	115
	Итого			7,2	12,4	63,3	272		11,2	16,4	68,3	370
Завтрак 2	Свежий фрукт	126	50	0,2	0,2	5,9	86	70	0,2	0,2	15,9	94
	Итого			0,2	0,2	5,9	86		0,2	0,2	15,9	94
Обед	Борщ со сметаной	142/138	150	3,4	4,1	20,2	98	200	3,4	4,1	20,2	98
	Бефстроганов из свинины	377	90	5,3	15,6	4,3	234	100	10,3	16,6	16,3	234
	Греча	252	120	6,3	4,8	28,6	148	130	6,3	4,8	28,6	148
	Компот из свежих фр.	524	150	0,1	0,1	2	27	200	0,1	0,1	3	27
	Хлеб ржаной	123	40	3,3	0,6	19,8	68	50	3,3	0,6	19,8	68
	Итого			18,4	25,2	74,9	575		23,4	26,2	87,9	575
Полдник	Кефир	406	150	4,9	4,3	7,1	68	180	4,9	4,3	17,1	92
	Итого			4,9	4,3	7,1	68		4,9	4,3	17,1	92
Ужин	Суфле творожное	68	140	9	17,7	24,9	321	160	12	13,7	24,9	375
	Сгущенное молоко	493	30	2,3	0,1	17	54	30	2,3	0,1	37	78
	Чай с сахаром	504	150	0	0	10	27	200	0	0	10	40
	Итого			11,3	17,8	51,9	402		14,3	13,8	71,9	493
	Всего за день			42	59,9	203,1	1403		54	60,9	261,1	1624

Неделя 3	Меню приготавливаемых блюд											День 13
Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	1-3 года					3-7 лет				
			Выход порции	Пищевые вещества			Калорийность	Выход порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша геркулесовая	263	150	4,6	8,6	20,5	198	200	7,6	10,5	30	236
	Чай с сахаром	504	150	0	0	10	26	200	0	5	26	40
	Бутерброд с маслом с сыром	108/105	30,5	4,6	8	15,4	129	30,5	8	15,4	23	170
	Итого			9,2	16,6	45,9	353		15,6	30,9	79	446
Завтрак 2	Свежий фрукт	126	50	0,6	0,1	5,7	25	70	0,6	0,1	5,7	30
	Итого			0,6	0,1	5,7	25		0,6	0,1	5,7	30
Обед	Рассольник	153/138	150	3,8	2,3	12,2	198	200	3,8	2,3	22,2	198
	Картофельная запек.	387	150	6,2	17,5	29,4	370	200	9,2	17,5	32,4	370
	Соус т-смет	456	30	0,5	2,5	2,8	10	30	1,5	0,5	2,8	10
	Соленый огурец	121	30	0,2	0	1,5	4	30	0,2	0	2,5	4
	Компот из свежих фр.	524	150	0,1	0,1	12	34	200	0,1	0,1	12	34
	Хлеб ржаной	123	40	3,3	0,6	9,8	68	50	3,3	0,6	19,8	68
	Итого			14,1	23	67,7	684		18,1	21	91,7	684
Полдник	Сок	532	150	0,6	0	24,6	79	190	0,6	0	24,6	104
	Итого			0,6	0	24,6	79		0,6	0	24,6	104
Ужин	Котлета рыбная	226	70	14	2,8	4,2	78	80	15	2,8	5,2	78
	Рис	424	120	3,5	4,6	37	124	130	3,5	4,6	37	124
	Соус сметанный	454	30	0,4	0,5	2,2	12	30	0,4	0,5	2,2	12
	Компот из сухофруктов	526	150	0,2	0,1	15,8	46	200	0,2	0,1	15,8	46
	Итого			18,1	8	59,2	260		19,1	8	60,2	260
	Всего за день			42,6	47,7	203,1	1401		54	60	261,2	1524

Неделя 3	Меню приготавливаемых блюд											День 14
Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	1-3 года					3-7 лет				
			Выход порции	Пищевые вещества			Калорийность	Выход порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша гречневая	263	150	5,3	1,2	18	203	200	6,3	11,2	32	255
	Чай с сахаром	504	150	0	0	10	27	200	0	0	15	40
	Бутерброд с маслом	108	20	2,3	5	15,4	86	20	2,3	5	15,4	115
	Итого			7,6	6,2	43,4	316		8,6	16,2	62,4	410
Завтрак 2	Сок	532	150	0,6	0	14,6	78	200	0,6	0	24,6	104
	Итого			0,6	0	14,6	78		0,6	0	24,6	104
Обед	Суп -лапша	161/138	150	6,4	5	28,5	147	200	6,4	5	28,5	187
	домашняя											
	Кнели куриные	294	70	4,4	16,4	10,9	254	80	4,4	19,4	14,9	292
	Тушенная капуста	435	120	3,4	3,2	10,3	48	130	3,4	3,2	10,3	86
	Компот из свежих фр.	524	150	0,1	0,1	12	37	200	0,1	0,1	12	50
	Хлеб ржаной	123	40	9	0,6	9,8	58	50	17	0,6	19,8	99
	Итого			23,3	25,3	71,5	544		31,3	28,3	85,5	714
Полдник	Кефир	530	150	3,5	4,8	7,6	74	190	5,5	4,8	8,6	100
	Итого			3,5	4,8	7,6	74		5,5	4,8	8,6	100
Ужин	Блины	524	150	4,4	11	34,2	292	200	5,4	11	48,2	330
	Сгущенное молоко	493	50	2,3	0,1	17	54	60	2,3	0,1	17	78
	Компот из шиповника	533	150	0,3	0	14,8	44	200	0,3	0	14,8	68
	Итого			7	11,1	66	390		8	11,1	80	476
	Всего за день			42	47,4	203,1	1402		54	60,4	261,1	1804

Неделя 3	Меню приготавливаемых блюд											День 15
Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	1-3 года					3-7 лет				
			Выход порции	Пищевые вещества			Калорийность	Выход порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша "Дружба"	275	150	6,6	5,1	18,8	221	200	7,6	5,1	45,8	242
	Чай с сахаром	504	150	0	0	10	27	200	0	0	10	40
	Бутерброд с маслом	108	20	2,3	5	15,4	86	30,5	2,3	5	15,4	115
	Итого			8,9	10,1	44,2	334		9,9	10,1	71,2	397
Завтрак 2	Свежий фрукт	532	150	0,6	0,1	5,7	25	70	0,6	0,1	5,7	30
	Итого			0,6	0,1	5,7	25		0,6	0,1	5,7	30
Обед	Суп-пюре овощной	78/138	150	4,1	7,6	22,9	152	200	5,1	7,6	22,9	164
	гренки	185		2,3	2,2	14,8	55	30	2,3	2,2	14,8	70
	Тефтели из свинины	399	70	3,2	5,8	6,3	231	80	3,2	13,8	16,3	302
	Макароны	432	120	5	4,7	31,7	165	130	5	4,7	31,7	190
	Сойс томатно-сметан.	456	30	0,5	0,5	2,8	13	40	0,5	0,5	3,8	18
	Компот из изюма	526	150	0,2	0,1	16,6	47	200	0,2	0,1	16,6	68
	Хлеб ржаной	123	40	3,3	0,6	9,8	58	50	3,3	0,6	19,8	99
	Итого			18,6	21,5	104,9	721		19,6	29,5	125,9	911
Полдник	Молоко	529	150	4,2	5,8	5,5	78	180	5,2	5,8	8,5	180
	Итого			4,2	5,8	5,5	78		5,2	5,8	8,5	180
Ужин	Рыба под омлетом	348	150	6,7	5	1,4	85	140	15,7	10	8,4	124
	Картофельное пюре	441	50	3,6	4,5	25,4	129	30	3,6	4,5	25,4	165
	Компот из сухофруктов	522	150	0,2	0	15,9	31	200	0,2	0	15,9	68
	Итого			10,5	9,5	42,7	245		19,5	14,5	49,7	357
	Всего за день			42,8	47	203	1403		54,8	60	261	1875

Неделя 4	Меню приготавливаемых блюд											День 16
Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	1-3 года					3-7 лет				
			Выход порции	Пищевые вещества			Калорийность	Выход порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша манная	277	150	5,6	6,6	17	186	200	5,6	6,6	29	227
	Чай с сахаром	504	150	0	0	10	27	200	0	0	11	40
	Вафли	602	30	1,2	4,2	12,8	136	20	1,2	6,2	18,8	162
	Итого			6,8	10,8	39,8	349		6,8	12,8	58,8	429
Завтрак 2	Сок	532	150	1	0,2	20,2	57	200	2	0,2	24,2	92
	Итого			1	0,2	20,2	57		2	0,2	24,2	92
Обед	Щи со сметаной	156/138	150	8,5	10,4	12,8	119	200	6	21,4	22,8	134
	Пудинг из свинины	259	70	2,2	3,3	5,8	226		2,2	3,3	15,8	278
	Греча	252	120	4,3	5,8	28,6	135	80	6,3	5,8	28,6	182
	Свекольный листик	310	30	0,8	0,1	4,4	17	130	0,8	0,1	14,4	21
	Компот из кураги	556	150	0,5	0	15,1	43	40	0,5	0	15,1	64
	Хлеб ржаной	123	40	3,3	0,6	19,8	58	200	3,3	0,6	19,8	99
	Итого				19,6	20,2	86,5	598	50	19,1	31,2	116,5
Полдник	Кефир	530	150	3,5	4,8	7,6	76	190	5,5	4,8	7,6	100
	Итого			3,5	4,8	7,6	76		5,5	4,8	7,6	100
Ужин	Тефтели рыбные	230	70	7	3,2	5,7	106	200	17	3,2	10,7	120
	Картофельное пюре	441	120	3,8	5,3	27	139	60	3,8	5,3	27	173
	Соус для запекания	446	30	0,4	3,3	2,3	27	200	0,4	3,3	2,3	40
	Компот из шиповника	533	150	0,3	0,1	14,8	48		0,3	0,1	14,8	68
	Итого			11,5	11,9	49,8	320		21,5	11,9	54,8	401
	Всего за день			42,4	47,9	203,9	1400		54,9	60,9	261,9	1800

Неделя 4	Меню приготавливаемых блюд											День 17
Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	1-3 года					3-7 лет				
			Выход порции	Пищевые вещества			Калорийность	Выход порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша пшеничная	279	150	2,4	8,7	28,6	123	200	7,4	8,7	28,6	224
	Какао с молоком	508	150	2,8	2,9	13,8	76	200	2,8	2,9	23,8	95
	Бутерброд с маслом	108	30, 5	2,3	5	15,4	88	20	2,3	5	15,4	115
	Итого			7,5	16,6	57,8	287		12,5	16,6	67,8	434
Завтрак 2	Свежий фрукт	126	50	0,2	0,2	5,9	18	200	0,2	0,2	19,9	28
	Итого			0,2	0,2	5,9	18		0,2	0,2	19,9	28
Обед	Суп с рыбными фрикадельками	154/183	150	10,7	3,2	14,5	128	200	12,7	3,2	14,5	140
	Биточки из свинины	120	70	3,5	6	13,3	290	80	3,5	6	17,3	304
	Овощное рагу	210/1	120	4,1	4,2	26,4	142	130	9,1	10,2	26,4	161
	Компот из свежих фр.	524	150	0,2	0,1	12,7	35	40	0,2	0,1	23,7	54
	Хлеб ржаной		40	3,3	0,6	19,8	58	200	3,3	0,6	29,8	99
	Итого			21,8	14,1	86,7	653		28,8	20,1	111,7	758
Полдник	Кефир	406	150	4,9	4,3	8	76	190	4,9	5,3	7	90
	Итого			4,9	4,3	8	76		4,9	5,3	7	90
Ужин	Сырники творожные	331	140	6,1	11,5	26	298	200	6,1	18,5	26	375
	Сгущенное молоко	493	30	2,3	1,1	17	43	60	2,3	0,1	27	78
	Чай с сахаром	504	150	0	0	2	27	200	0	0	2	40
	Итого			8,4	12,6	45	368		8,4	18,6	55	493
	Всего за день			42,8	47,8	203,4	1402		54,8	60,8	261,4	1803

Неделя 4	Меню приготавливаемых блюд											День 18
Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	1-3 года					3-7 лет				
			Выход порции	Пищевые вещества			Калорийность	Выход порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша " Ассорти"	265	150	7,6	9,6	27	190	200	8,6	9,6	27	238
	Чай с сахаром	504	150	0	0	10	28	200	0	0	10	40
	Булка с маслом	108	30,5	2,3	5	5,4	86	30,5	2,3	5	15,4	115
	Итого			9,9	14,6	42,4	304		10,9	14,6	52,4	393
Завтрак 2	Сок	532	150	1	0,2	20,2	16	200	1	0,2	22,2	26
	Итого			1	0,2	20,2	16		1	0,2	22,2	26
Обед	Суп фасолевый	159/138	150	5,8	4,3	11,6	128	200	5,8	4,3	21,6	150
	Азу по - татарски	375	150	5,7	10,2	10,2	328	200	16,7	23,2	30,2	439
	Компот из свежих фруктов	524	150	0,2	0,1	12,7	32	80	0,2	0,1	12,7	53
	Хлеб ржаной	123	40	4,3	0,6	19,8	68	130	3,3	0,6	19,8	99
	Итого			16	15,2	54,3	556		26	28,2	84,3	741
Полдник	Кисель	530	150	0	0	15,2	43	190	0	0	15,2	61
	Итого			0	0	15,2	43		0	0	15,2	61
Ужин	Макароны с сыром	230	140	11,2	10,8	32,3	240	200	11,2	10,8	42,3	318
	Пирожок с капустой	386	60	5,1	6,7	24,4	200	60	5,1	6,7	30,4	200
	Компот из сухофруктов	533	150	0,5	0	15,1	43	200	0,5	0	15,1	63
	Итого			16,8	17,5	71,8	483		16,8	17,5	87,8	581
	Всего за день			43,7	47,5	203,9	1402		54,7	60,5	261,9	1802

Неделя 4	Меню приготавливаемых блюд											День 19
Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	1-3 года					3-7 лет				
			Выход порции	Пищевые вещества			Калорийность	Выход порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша пшеничная	277	150	8,9	9,9	25,3	178	200	8,9	9,9	43,3	264
	Чай с сахаром	504	150	0	0	10	35	200	0	0	10	40
	Бутерброд с маслом	602	30,5	2,3	5	15,4	90	20	2,3	5	15,4	115
	Итого			2,3	14,9	50,7	303		2,3	14,9	68,7	419
Завтрак 2	Свежий фрукт	532	150	0,6	0	24,6	89	200	0,6	0	24,6	104
	Итого			0,6	0	24,6	89		0,6	0	24,6	104
Обед	Суп вермишелевый	156/138	150	6,4	5,4	17,8	132	200	8,4	5,4	24,8	185
	Суфле куриное	259	70	11,9	4	0,8	229		21,9	17	0,8	324
	Картофельное пюре	252	120	3,5	4,2	6,6	118	80	3,5	4,2	26,6	146
	Свекла с чесноком	310	30	1,2	3,1	6,8	48	130	1,2	3,1	16,8	54
	Компот из свежих фр.	556	150	0,3	0	14,9	43	40	0,3	0	14,9	53
	Хлеб ржаной	123	40	3,3	0,6	19,8	89	200	3,3	0,6	19,8	99
	Итого			26,6	17,3	66,7	659	50	38,6	30,3	103,7	861
Полдник	Кефир	530	150	5,2	4,5	7,4	85	190	5,2	4,5	7,4	85
	Итого			5,2	4,5	7,4	85		5,2	4,5	7,4	85
Ужин	Овощные оладьи	230	130	7,1	6,1	37,8	179	200	7,1	6,1	40,8	229
	Сливочное масло	441	5	0	4,1	0	32	60	0	4,1	0	32
	Компот из сухофруктов	446	150	0,2	0,1	15,8	53	200	0,2	0,1	15,8	66
	Итого			7,3	10,3	53,6	264		7,3	10,3	56,6	327
	Всего за день			42	47	203	1400		54	60	261	1796

Неделя 4	Меню приготавливаемых блюд											День 20
Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	1-3 года					3-7 лет				
			Выход порции	Пищевые вещества			Калорийность	Выход порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	Каша "Солнышко"	285	150	7,8	10,2	13,7	221	200	7,8	10,2	38,7	259
	Чай с сахаром	504	150	0	0	10	33	200	0	0	10	40
	Бутерброд с сыром	105	30,5,10	3,8	4,4	15,4	140	30,5,10	5,8	9,4	15,4	169
	Итого			11,6	14,6	39,1	394		13,6	19,6	64,1	468
Завтрак 2	Свежий фрукт	126	70	1,2	0,4	16,8	65	80	1,2	0,4	16,8	77
	Итого			1,2	0,4	16,8	65		1,2	0,4	16,8	77
Обед	Свекольник со сметаной	145/138	150	3,5	4,1	10,5	107	200	3,5	4,1	19,5	130
	Рулет мясной с яйцом	396	70	5,9	9,2	6,4	280	80	3,9	14,2	16,4	343
	Тушеная капуста	435	120	3,6	3,2	10,8	59	120	3,6	3,2	10,8	88
	Компот из изюма	526	150	0,2	0,1	16,6	35	200	0,2	0,1	16,6	68
	Хлеб ржаной	123	40	3,3	0,6	16,8	65	50	4,3	0,6	19,8	99
	Итого			16,5	17,2	61,1	546		15,5	22,2	83,1	728
Полдник	Молоко	529	150	4,7	4,8	23,4	73	190	3,7	7,8	23,4	108
	Печенье	602	20	1,5	2	14,9	83	20	1,5	2	14,9	83
	Итого			6,2	6,8	38,3	156		5,2	9,8	38,3	191
Ужин	Пудинг рыбный	269	70	3,6	3,3	5,7	82	80	15,6	3,3	15,7	116
	Отварной картофель	438	100	3,2	4,7	26,1	119	100	3,2	4,7	26,1	160
	Компот из сухофруктов	522	150	0,2	0	15,9	43	200	0,2	0	16,9	65
	Итого			7	8	47,7	244		19	8	58,7	341
	Всего за день			42,5	47	203	1405		54,5	60	261	1805