

УТВЕРЖДАЮ

МБДОУ «Детский сад № 14 «Цветик-семицветик»

Заведующий _____ М.С. Дорофеева

Меню приготавливаемых блюд МБДОУ «Детский сад № 14 «Цветик-семицветик»

Возрастная категория 1-3 года							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная со сливочным маслом	150	3,4	3,96	27,83	161	96
	Кофейный напиток с молоком	150	2,79	2,19	15,71	36,64	253
	Хлеб пшеничный	30	2,25	1,2	15	87	21
	Масло сливочное порциями	5	0,05	4,15	0,05	37,5	9
Итого за завтрак		335	8,49	16,3	72,59	322	
2 завтрак	Фруктовый сок	100	0,75	0	15,15	63,33	130
Обед	Суп картофельный (с курицей)	150	4,1	6,15	11,96	118,71	18
	Макароны	110	4,05	3,31	30,05	123	204
	Котлета мясная	50	10,4	9,7	2,8	140,11	161
	Хлеб ржаной	35	2,11	0,38	10,37	52,8	55
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0	17,8	68,44	250
Итого за обед		645	21,73	19,54	88,13	566	
Полдник, совмещенный с ужином	Ленивые вареники	70	9,11	7,13	15,75	165,34	116
	Кисель	50	0,05	0	6	2,45	251
	Чай черный байховый с сахаром	150	0	0	12	44	264
Итого за полдник		270	9,15	7,13	21,75	211,79	
Итого за день		1250	39,37	42,97	182,47	1099	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория с 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная со сливочным маслом	200	6,8	8,7	21,2	169,55	96
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	253
	Хлеб пшеничный	40	3	1,6	20	116	21
	Масло сливочное порциями	5	0,05	4,15	0,05	37,5	9
Итого за завтрак		445	12,35	23,45	80,95	475	
2 завтрак	Фруктовый сок	120	0,6		12,,12	50,66	130
Обед	Суп картофельный (с курицей)	200	1,87	2,26	13,31	81	26
	Макароны	135	17,09	14,32	30,05	287,24	204
	Котлета мясная	60	12,3	11,3	11,85	165	161
	Хлеб ржаной	40	2,41	0,43	10,37	60,34	1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,03	0	18,57	70,65	14
Итого за обед		755	34,3	28,31	96,27	714	
	Ленивые вареники	80	10,41	8,15	18	188	116
	Кисель	60	0,06	0	8,76	33,12	251
	Чай черный байховый с сахаром	200	0	0	14	52,36	264
Итого за полдник		340	10,47	8,15	40,8	273,48	
Итого за день		1540	57,12	59,91	218	1462	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 1-3 года							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша молочная манная со сливочным маслом	150	5,31	8,46	23,89	197,6	87
	Какао с молоком	150	3,76	4,22	14,26	107,01	248
	Хлеб пшеничный	30	3	1,2	15	87	21
	Масло сливочное порциями	5	0,05	4,1	0,05	37,5	9
Итого за завтрак		335	12,12	17,98	53,2	429,11	
2 завтрак	Свежий фрукт	80	0,72	0,24	10,8	50,93	368
Обед	Суп овощной (с курицей)	150	4,1	6,15	11,96	118,71	202
	Плов с курицей	110	4,05	3,31	19,4	123	88
	Салат из соленых огурцов	40	0,32	3,01	1,46	33,1	35
	Хлеб ржаной	35	2,11	0,38	10,37	52,8	1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0	17,8	68,44	250
Итого за обед		565	16,44	13,09	71,79	455,98	
Полдник, совмещенный с ужином	Рыбная котлета	60	9,07	5,34	3,57	100	248
	Свекла тушеная	150	6,7	7,9	31,5	140,4	200
	Хлеб пшеничный	30	5	6	29	87	21
	Чай черный байховый с сахаром	150	0	0	12	44,88	264
Итого за полдник		390	20,77	19,24	76,07	371	
Итого за день		1290	49,33	50,31	201,06	1256	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 3-7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша вязкая молочная манная со сливочным маслом	200	6,11	9,95	28,62	225,66	87
	Какао с молоком	200	4,35	4,88	17,23	126,43	248
	Хлеб пшеничный	40	3	1,6	20	116	21
	Масло сливочное порциями	5	0,05	4,15	0,05	37,5	9
Итого за завтрак		445	13,46	16,43	65,9	506	
2 завтрак	Фрукт свежий	100	0,8	0,26	12	111,11	368
Обед	Суп овощной с курицей	200	6,9	5,46	13,54	130,8	202
	Плов с курицей	200	9,45	5,85	26,88	195,15	88
	Хлеб ржаной	40	2,41	0,4	11,85	60,34	1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	23,2	89,57	250
Итого за обед		640	19,24	11,71	75,47	476	
Полдник, совмещенный с ужином	Котлеты из рыбы	80	10,59	6,47	4,17	117	248
	Свекла тушеная	180	8,18	4,84	21,56	160,95	200
	Хлеб пшеничный	40	3	1,6	20	116	21
	Чай черный байховый с сахаром	200	0	0	14	52	264
Итого за полдник		500	21,77	12,91	59,73	445	
Итого за день		1635	54,47	41,05	201	1427	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 1-3 года							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		1-3 года				1-3 года	
День 3							
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая со сливочным маслом	150	4,86	8,48	22,23	183,86	98
	Чай байховый с сахаром	150	0	0	12	44,88	248
	Хлеб пшеничный	30	2,25	1,2	15	87	21
	Масло сливочное порциями	5	0,05	4,15	0,05	37,5	9
Итого за завтрак		335	7,16	13,83	49,28	353,24	
2 завтрак	Фруктовый сок	150	0,75	0	15,15	63,33	130
Обед	Суп крестьянский (с курицей) со сметаной	150	4,53	7,22	12,02	130	
	Печеночные оладьи(или печенье по – строгановски)	70	15,5	5,11	5,3	161,6	120
	Картофельное пюре	130	35	6,4	22,2	158,3	206
	Хлеб ржаной	35	2,11	0,38	10,37	52,8	1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0	17,8	68,44	250
Итого за обед		705	58,21	19,11	82,84	634	
Полдник, совмещенный с ужином							
	Омлет	100	5,97	7,56	3,09	140,92	48
	Зеленый горошек	30	0,93	0	1,95	11,4	62
	Хлеб пшеничный	30	5	6	29	87	21
	Чай черный байховый с сахаром	150	0	0	12	44	264
Итого за полдник		310	11,9	13,56	46,04	283	
Итого за день		1350	77,27	46,5	178,16	1270	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория с 3 – 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		3-7 лет				3-7 лет	
День 3							
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая со сливочным маслом	200	5,47	10	27,73	223,18	98
	Чай байховый с сахаром	200	0	0	14	52,36	264
	Хлеб пшеничный	40	3	1,6	20	116	21
	Масло сливочное порциями	5	0,05	4,1	0,05	37,5	9
Итого за завтрак		445	8,52	15,7	61,78	429	
2 завтрак	Фруктовый сок	120	0,6	0	20,2	50,66	30
Обед	Суп крестьянский с курицей со сметаной	200	6,35	10	19,03	193,5	
	Печеночные оладьи или (печень по - стrogановски)	80	19,4	9,3	7,8	192	120
	Картофельное пюре	150	4,3	6,46	30,3	207,7	206
	Хлеб ржаной	40	2,41	0,43	11,85	60,34	1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	23,2	89,57	250
Итого за обед		700	27,22	26,19	92,18	743	
Полдник, совмещенный с ужином	Омлет	100	5,97	7,56	3,09	140,92	116
	Зеленый горошек	40	1,24	0	2,6	15,2	350
	Хлеб пшеничный	40	3	1,6	20	116	21
	Чай черный байховый с сахаром	150	0	0	14	52,36	264
Итого за полдник		330	10,21	9,16	39,69	324	
Итого за день		1475	45,95	51,05	193,65	1496	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 1-3 года							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		1-3 года				1-3 года	
День 4							
Завтрак	Каша вязкая молочная геркулесовая со сливочным маслом	150	5,87	9,51	20,16	188,76	93
	Чай байховый с сахаром	150	0	0	12	44,88	264
	Хлеб пшеничный	30	3	1,2	15	87	21
	Масло сливочное порциями	5	0,05	4,15	0,05	37,5	9
Итого за завтрак		335	8,92	14,86	61,21	358	
2 завтрак	Фрукт свежий	80	0,72	0,24	10,8	50,93	368
Обед	Суп гороховый (с курицей)	150	7,13	6,22	17,41	152,41	36
	Голубцы ленивые со сметаной(или рулет с овощами)	150	13,12	12,57	8,26	198,47	160
	Хлеб ржаной	35	2,11	0,38	10,37	52,8	1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0	17,8	68,44	250
Итого за обед		565	23,4	19,41	64,64	523,05	
Полдник, совмещенный с ужином	Запеканка из творога	100	15,15	5,2	30,9	238	470
	Кисель	50	0,05	0	6	2,45	58
	Чай байховый с сахаром	150	0	0	12	44,88	264
Итого за полдник		300	15,2	5,2	48,9	258,33	
Итого за день		1200	49,87	39,47	174,75	1339	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 3-7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		3-7 лет				3-7 лет	
День 4							
Завтрак	Каша вязкая молочная геркулесовая со сливочным маслом	200	6,11	9,95	28,62	226,83	93
	Чай байховый с сахаром	200	-	-	4	52	264
	Хлеб пшеничный	40	3	1,6	20	116	21
	Масло сливочное порциями	5	0,05	4,15	0,05	37,5	9
Итого за завтрак		445	9,16	15,7	52,67	431	
2 завтрак	Фрукт свежий	100	0,8	0,26	12	111,11	368
Обед	Суп гороховый с курицей	200	9,62	8,84	25,28	216,85	36
	Голубцы ленивые (Рулет с овощами)	180	15,4	16	9,56	243,64	160
	Хлеб ржаной	40	2,41	0,43	11,85	60,34	1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,03	0	18,57	70,65	14
Итого за обед		620	27,46	25,27	65,26	591	
Полдник, совмещенный с ужином	Запеканка из творога	110	12,81	4,4	26,14	257	238
	Кисель	60	0,06	0	8,76	33,12	251
	Чай	200	0	0	14	52,36	264
Итого за полдник		370	12,87	4,4	48,9	342	
Итого за день		1435	49,49	45,37	115	1364	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 1-3 года							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		1-3 года				1-3 года	
День 5							
Завтрак	Каша вязкая молочная гречневая со сливочным маслом	150	5,94	8,85	21,34	188,06	86
	Кофейный напиток с молоком	150	2,79	2,19	15,71	36,64	253
	Хлеб пшеничный	30	3	1,2	15	87	21
	Масло сливочное порциями	5	0,05	4,1	0,05	37,5	9
Итого за завтрак		335	11,78	16,34	66,1	349	
2 завтрак	Фруктовый сок	150	0,75	0	15,15	63,33	130
Обед	Свекольник с курицей со сметаной	150	4,32	7,14	11,89	127,22	34
	Рагу овощное с мясом	150	1,41	4,47	11,82	93,33	331
	Хлеб ржаной	35	2,11	0,38	10,37	52,8	1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0	17,8	68,44	250
Итого за обед		635	8,91	11,99	67,03	405,12	
Полдник, совмещенный с ужином	Булочка сдобная	70	4,77	5,85	27,8	197	9
	Йогурт (или винегрет с сельдью)	150	4,35	4,8	6	87,75	251
	Мармелад	25	0,05	0,18	20	78,5	П.П
Итого за полдник		245	9,17	10,83	53,8	365	
Итого за день		1215	29,81	38,9	167	1190	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 3-7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		3-7 лет				3-7 лет	
День 5							
Завтрак	Каша вязкая молочная гречневая со сливочным маслом	200	7,0	10,44	25,77	224,28	86
	Кофейный напиток с молоком	200	4,5	3,7	19,6	127	395
	Хлеб пшеничный	40	3	1,6	20	116	21
	Масло сливочное порциями	5	0,05	4,1	0,05	37,5	9
Итого за завтрак		445	14,55	19,84	65,42	505	
2 завтрак	Фруктовый сок	120	1	0	20,2	84,44	30
Обед	Свекольник с курицей со сметаной	200	5,92	10,17	18,02	184,66	34
	Овощное рагу с мясом	200	1,89	5,97	15,77	124,44	331
	Хлеб ржаной	40	2,41	0,43	11,85	60,34	1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	-	23,2	89,57	250
Итого за обед		640	10,7	16,57	68,84	459	
Полдник, совмещенный с ужином	Булочка сдобная	80	6,79	9,16	41,7	295	9
	Йогурт(или винегрет с сельдью)	200	5,8	6,4	8	117	251
	Мармелад	25	0,05	0,18	20	78,5	П.П.
Итого за полдник		305	12,64	15,74	69,7	490	
Итого за день		1390	37,9	52,15	204	1454	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 1-3 года							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2		1-3 года				1-3 года	
День 6							
Завтрак	Вермишель молочная со сливочным маслом	150	5,28	8,51	20,36	178,01	44
	Какао с молоком	150	3,76	4,22	14,26	107,01	248
	Хлеб пшеничный	30	3	6	29	87	21
	Масло сливочное порциями	5	0,05	4,15	0,05	37,5	9
Итого за завтрак		335	12,09	22,88	63,67	409	
2 завтрак	Фруктовый сок	150	0,75	0	15,15	63,33	130
Обед	Щи (с курицей)	150	5,09	8,04	12,27	136,86	55
	Гуляш мясной	70	12,37	9,97	3,17	151,59	55
	Греча рассыпчатая	90	6,33	5,65	31,1	204,9	186
	Хлеб ржаной	35	2,11	0,38	10,37	52,8	1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0	17,8	68,44	250
Итого за обед		645	26,97	24,04	89,86	677,92	
Полдник, совмещенный с ужином	Суфле творожное (творожница)	180	7,77	7,72	17,97	165,24	57
	Кисель	150	2	0	22	89,04	233
Итого за полдник		330	9,77	7,72	39,97	254	
Итого за день		1310	48,83	54,64	193,5	1341	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 3 -7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2		3-7 лет				3-7 лет	
День 6							
Завтрак	Вермишель со сливочным маслом	200	6,05	10	23,67	207,73	44
	Какао с молоком	200	4,35	4,88	17,23	126	248
	Хлеб пшеничный	40	3	1,6	20	116	21
	Масло сливочное порциями	5	0,05	4,15	0,05	37,5	9
Итого за завтрак		445	10,45	20,63	60,95	487	
2 завтрак	Фруктовый сок	120	0,6	0	20,2	50,66	50,66
Обед	Щи с курицей со сметаной	200	6,85	11,35	18,28	196,16	55
	Гуляш мясной	80	14,14	11,4	3,63	173,25	55
	Греча рассыпчатая	110	7,6	6,8	37,3	150	186
	Хлеб ржаной	40	2,41	0,43	11,85	52,8	1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	23,2	88,57	14
Итого за обед		630	31,48	29,98	94,26	660	
Полдник, совмещенный с ужином	Суфле творожное	200	8,98	9,2	23,42	203,51	57
	Кисель	60	0,75	0	8,4	33,96	233
	Чай черный байховый с сахаром	200	0	0	14	52	264
Итого за полдник		460	9,73	9,2	45,82	289	
Итого за день		1655	52,26	59,81	221	1487	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 1-3 года							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая со сливочным маслом	150	4,86	8,48	22,23	183,86	98
	Чай байховый с сахаром	150	0	0	12	44	264
	Хлеб пшеничный	30	3	6	29	87	21
	Масло сливочное порциями	5	0,05	4,15	0,05	37,5	9
Итого за завтрак		335	7,91	18,63	63,28	395	
2 завтрак	Фрукт свежий	80	0,72	0,24	10,8	50,93	57
	Салат из квашенной капусты	40	0,66	3,0	2,05	38,07	19
Обед	Суп с лапшой (с курицей)	150	4,82	5,05	13,94	115,88	56
	Картофель тушеный	130	14	11	28	148,6	205
	Хлеб ржаной	35	2,11	0,38	10,37	52,8	1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0	17,8	68,44	250
Итого за обед		585	22,63	19,67	82,96	475	
Полдник, совмещенный с ужином	Зразы рыбные с яйцом (тефтели)	90	8	5	11	120	265
	Свекла тушеная	150	6,7	7,9	31,5	140,4	200
	Хлеб пшеничный	30	5	6	29	87	21
	Чай черный байховый с сахаром	150	0	0	12	44	264
Итого за полдник		420	19,7	18,9	83,5	271	
Итого за день		1340	50,24	57,2	229,7	1141	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 3 -7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Каша рисовая со сливочным маслом	200	5,78	10	27,73	223,18	98
	Чай байховый с сахаром	200	0	0	14	52	264
	Хлеб пшеничный	40	3	1,6	20	116	21
	Масло сливочное порциями	5	0,05	4,15	0,05	37,5	9
Итого за завтрак		445	8,83	15,75	61,78	429	
2 завтрак	Фрукт свежий	100	0,8	0,26	12	111,11	368
Обед	Суп с лапшой	200	6,3	6,87	18,42	154,96	55
	Картофель тушеный с курицей	160	15	15	32	239	205
	Салат из квашеной капусты	60	0,98	4	3,12	52,75	19
	Хлеб ржаной	40	2,41	0,43	11,85	60,34	1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	23,2	88,57	250
Итого за обед		660	25,17	26,3	88,59	596	
Полдник, совмещенный с ужином	Зразы рыбные с яйцом(тефтели)	110	11	7	14	165	265
	Свекла тушеная	180	8,18	4,84	21,56	160,95	200
	Хлеб пшеничный	40	3	1,6	20	116	21
	Чай черный байховый с сахаром	200	0	0	14	52	264
Итого за полдник		530	22,18	22,64	69,56	494	
Итого за день		1735	56,98	64,95	231,93	1630	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 1-3 года							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Каша вязкая молочная Дружба со сливочным маслом	150	5,32	8,64	23,34	191,72	84
	Кофейный напиток с молоком	150	2,79	2,19	15,71	36,64	253
	Хлеб пшеничный	30	3	1,2	29,15	87	21
	Масло сливочное порциями	5	0,05	4,15	0,05	37,5	9
Итого за завтрак		335	11,16	16,18	68,1	353	
2 завтрак	Фруктовый сок	150	0,75	0	15,15	63,33	130
Обед	Рассольник с курицей со сметаной	150	4,29	7,16	12	127,95	50
	Капуста тушеная	130	2,7	2,0	8,5	52,5	200
	Котлета мясная	50	9,31	9,6	3,8	139	282
	Хлеб ржаной	35	2,11	0,38	10,37	52,8	1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0	17,8	68,44	250
Итого за обед		535	19,48	19,14	67,62	504	
Полдник, совмещенный с ужином	Макароны с сыром	90	8,01	5,67	19,62	162	206
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125	ПП
	Чай черный байховый с сахаром	150	0	0	12	44	264
Итого за полдник		270	10,31	8,57	53,92	331	
Итого за день		1140	40,95	48,69	189,64	1251	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория с 3- 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Каша молочная Дружба со сливочным маслом	200	6,23	10,2	27,28	224	84
	Кофейный напиток с сахаром	200	4,5	3,7	19,6	127	395
	Хлеб пшеничный	40	3	1,6	20	116	21
	Масло сливочное порциями	5	0,05	4,15	0,05	37,5	9
Итого за завтрак		445	13,78	19,65	66,93	504	
2 завтрак	Фруктовый сок	120	0,6	0	20,2	50,66	130
Обед	Рассольник с курицей со сметаной	200	5,99	10,2	19,02	189,47	50
	Капуста тушенная	130	14,14	4,6	3,63	173,25	200
	Котлета мясная	60	12,8	10,45	4,92	151,5	282
	Хлеб ржаной	40	2,41	0,43	10,37	60,34	1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	23,2	88,57	250
Итого за обед		630	35,82	25,5	61,14	663	
Полдник, совмещенный с ужином	Макароны с сыром	100/25	5,7	6,1	26,1	176	109
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125	ПП
	Чай черный байховый с сахаром	200	0	0	14	52,36	264
Итого за полдник		355	8	9	62,4	353	
Итого за день		1550	58,2	54,15	211	1571	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 1-3 года							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Каша вязкая молочная манная со сливочным маслом	150	5,31	8,46	23,89	197,6	87
	Чай байховый с сахаром	150	0	0	12	44,88	264
	Хлеб пшеничный	30	3	6	29	130	21
	Масло сливочное порциями	5	0,05	4,15	0,05	37,5	9
Итого за завтрак		335	8,36	18,61	64,94	409	
2 завтрак	Фрукт свежий	80	0,72	0,24	10,8	50,93	368
Обед	Суп фасолевый с курицей (Рыбный)	150	6,0	6,17	14,72	136,94	52
	Салат из свеклы с соленым огурцом	40	0,56	3	3,54	41,81	21
	Ежики мясные	70	12,4	12,16	3,05	171,35	
	Хлеб ржаной	35	2,11	0,38	10,37	52,8	1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0	17,8	68,44	250
Итого за обед		525	22,11	21,95	60,28	522	
Полдник, совмещенный с ужином	Блины (пироги)	100	8,32	10,8	45,75	312	52
	Джем	30	0	0	15	60	60
	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	11
	Чай черный байховый с сахаром	150	0	0	12	36,48	15
Итого за полдник		320	13,42	15,4	73	471	
Итого за день		1180	43,89	21,95	198	1402	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 3-7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Каша вязкая молочная манная со сливочным маслом	200	6,11	9,95	28,62	225	87
	Чай байховый с сахаром	200	-	-	14	52	264
	Хлеб пшеничный	40	3	1,6	20	116	21
	Масло сливочное порциями	5	0,05	4,15	0,05	37,5	9
Итого за завтрак		445	9,15	15,7	62,67	430	
2 завтрак	Фрукт свежий	100	0,8	0,26	12	111,11	368
Обед	Суп фасолевый с курицей (Рыбный)	200	8,5	8,97	22,77	202,06	52
	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,8	4	5	56,96	21
	Ежики мясные	80	14,18	13,9	3,49	195,83	
	Хлеб ржаной	40	2,41	0,43	11,85	60,34	1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	-	23,2	89,57	250
Итого за обед		540	25,57	27,3	66,31	605	
Полдник, совмещенный с ужином	Блины (Пирог)	100	8,32	10,8	45,75	312	52
	Джем	30	-	-	15	60	60
	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	11
	Чай черный байховый с сахаром	200	0	0	14	52	264
Итого за полдник		370	13,42	15,4	75,05	487	
Итого за день		1455	48,94	58,66	216,03	1633	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 1-3 года							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная со сливочным маслом	150	5,27	8,51	11,66	192,76	91
	Какао с молоком	150	3,76	4,22	14,26	107,01	248
	Хлеб пшеничный	30	3	6	29	87	21
	Масло сливочное порциями	5	0,05	4,15	0,05	37,5	9
Итого за завтрак		335	12,08	22,88	54,97	380	
2 завтрак	Фруктовый сок	150	0,75	0	15,15	63,33	130
Обед	Борщ с курицей со сметаной	150	4,38	7,14	11,25	125,5	25
	Свекла тушенная	150	6,7	7,9	31,5	140	200
	Биточек мясной	50	10,4	9,7	2,8	140,11	161
	Хлеб ржаной	35	2,11	0,38	10,37	52,8	1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0	17,8	68,44	250
Итого за обед		685	24,66	25,12	88,87	590	
Полдник, совмещенный с ужином	Сырник творожный с морковью	120	12,7	10,69	16,93	211,38	132
	Сгущенное молоко	20	0,79	0,63	1,02	54,2	350
	Чай байховый с сахаром	150	0	0	12	44	264
Итого за полдник		295	15,49	11,32	39,95	309	
Итого за день		1315	52,23	59,32	183,79	1332	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 3-7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная со сливочным маслом	200	6,24	10,03	13,98	231,98	91
	Какао с молоком	200	4,35	4,88	17,23	126,43	248
	Хлеб пшеничный	40	3	1,6	20	116	21
	Масло сливочное порциями	5	0,05	4,1	0,05	37,5	9
Итого за завтрак		445	13,64	20,61	51,26	511	
2 завтрак	Фрукт свежий	100	0,8	0,26	12	111,11	368
Обед	Борщ с курицей со сметаной	200	6,06	10,18	17,35	183,4	25
	Свекла тушенная	180	8,18	4,84	21,56	160,95	200
	Биточек мясной	70	12,3	11,3	3,4	165	161
	Хлеб ржаной	40	2,41	0,43	11,85	60,34	1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	23,3	88,57	250
Итого за обед		690	29,43	26,75	77,46	658	
Полдник, совмещенный с ужином	Сырник творожный с морковью	150	15,43	13,35	21,81	264	132
	Сгущенное молоко	30	1,5	0,6	11,2	81,3	58
	Чай черный байховый с сахаром	200	0	0	14	52	264
Итого за полдник		380	16,93	13,95	47,01	397	
Итого за день		1615	60,8	61,57	187,73	1677	