

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 1							
завтрак							
	Каша пшениная вязкая	200	8,66	7,86	37,22	254,2	223
	Вода	56					
	Пшено	49,4					
	Масло сливочное	5					
	Соль	1					
	Молоко свежее	104					
	"Чай с молоком и сахаром"	180	1,32	0,96	7,68	45,24	54-4гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Молоко свежее	45					
	Сахар-песок	6,24					
	Чай	0,48					
	Вода	135					
	Сыр сычужный твердый порциями.	8	2,048	2,088	0	27,44	114
	Сыр	8					
	Батон нарезной	30	9,5	2,5	54	280	1
	Батон нарезной	30					
	Итого за завтрак	418	21,528	13,408	98,9	606,88	
завтрак № 2							
	Сок яблочный.	125	0,625	0,125	12,625	57,5	532
	Сок фруктовый	125					
	Итого за завтрак № 2	125	0,625	0,125	12,625	57,5	
о б е д							
	Салат из репчатого лука и соленых огурцов.	50	0,2	0,1	22,93	93,33	11
	Лук	18,33					
	Масло растительное	2,5					
	Огурцы соленые	29,16					
	Щи из свежей капусты с картофелем.	180	1,14	3,161	4,671	60,475	156
	Капуста свежая	36					
	Картофель	21,6					
	Морковь	9					
	Лук	7,2					
	Томатная паста	1,8					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Масло растительное	3,6					
	Вода	144					
	Соль	1,8					
	"Котлеты из говядины	80	14,667	14	13,2	236	54-4м-2020 (от 1 до 3 лет)
	Мясо говядины (бескостное)	68,8					
	Хлеб пшеничный	15,2					
	Молоко свежее	18,4					
	Сухари панировочные	8,8					
	Масло сливочное	5,6					
	Соль	0,267					
	"Соус молочный натуральный	40	1,44	2,96	3,84	47,68	54-5соус-2020 (от 1 до 7 лет)
	Молоко свежее	40					
	Мука пшеничная	3,2					
	Масло сливочное	3,2					
	Соль	0,12					
	Макаронные изделия отварные. 140	140	5,162	5,817	31,591	205,718	432
	Макаронные изделия	47,6					
	Масло сливочное	6,3					
	Соль	1,4					
	Кисель из плодов или ягод свежих, вишня	180	0,13	0,036	24,729	99,72	396
	Вишня (замороженная)	21,6					
	Вода	164,7					
	Сахар-песок	18					
	Крахмал	8,1					
	Хлеб пшеничный. - копия	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	87	123
	Хлеб бородинский	50					
	Итого за о б е д	740	27,559	26,834	127,501	876,923	
полдник							
	Молоко кипяченое.	200	5,59	6,38	10,08	120,12	529
	Молоко свежее	200					
	Пирожки. печеные из сдобного теста с картофелем и луком.	60	3,63	4,24	21,9	140,12	557/610
	Мука пшеничная	27,5					
	Сахар-песок	2					
	Масло сливочное	3					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Яйцо	3					
	Соль	0,3					
	Дрожжи	1					
	Мука пшеничная	0,9					
	Масло растительное	0,9					
	Яйцо	1,3					
	Фарш картофельный с луком.	25					
	Итого за полдник	260	9,22	10,62	31,98	260,24	
ужин							
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,4	2	0,15	28,3	54-6о-2020 (от 1 до 7 лет)
	Яйцо	20					
	Рагу из овощей.	190	3,563	3,99	16,53	203,585	210
	Картофель	76					
	Морковь	30,4					
	Капуста свежая	53,2					
	Лук	15,2					
	Масло растительное	3,8					
	Масло сливочное	3,8					
	Соус сметанный	57					
	"Чай с сахаром	200	0,134	0	6,4	26,134	54-2гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	6,934					
	Чай	0,8					
	Вода	200					
	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за у ж и н	430	7,617	6,15	32,92	305,019	
Итого за день		1973	66,549	57,137	303,926	2106,562	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	Пудинг из творога с рисом.	180	26,844	18,912	19,02	429,888	328
	Творог	135,6					
	Яйцо	12					
	Сахар-песок	13,2					
	Рис	26,4					
	Масло сливочное	6					
	Сметана	6					
	Повидло (в ассортименте)	40	0,2	0	28,64	110	12.10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Повидло разное	40					
	"Какао с молоком"	200	3,334	2,667	11,067	81,067	54-21гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Какао	2					
	Молоко свежее	100					
	Сахар-песок	6,934					
	Вода	110					
	Масло сливочное (порциями)	3	0,15	0	21,48	82,5	12.10
	Масло сливочное	3					
	Батон нарезной	30	9,5	2,5	54	280	1
	Батон нарезной	30					
	Итого за завтрак	453	40,028	24,079	134,207	983,455	
завтрак № 2							
	Сок апельсиновый.	125	0,875	0,125	16,5	75	532
	Сок фруктовый	125					
	Итого за завтрак № 2	125	0,875	0,125	16,5	75	
о б е д							
	Овощи консервированные (порциями)	40	0,32	0,04	0,68	4,4	149
	Огурцы соленые	40					
	Свекольник	180	1,568	3,176	8,705	83,358	145
	Свекла	46,08					
	Морковь	7,2					
	Лук	8,1					
	Картофель	30,96					
	Масло сливочное	3,6					
	Сахар-песок	1,8					
	Томатная паста	2,34					
	Сметана	1,8					
	Вода	144					
	Соль	2,7					
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	200	18,91	4,819	16,819	186,364	276
	Мясо говядины (бескостное)	53,637					
	Картофель	117,273					
	Лук	10,91					
	Масло сливочное	3,637					
	Томатная паста	2,728					
	Морковь	10,91					
	Соль	0,91					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	"Компот из изюма	200	0,4	0,134	18,4	75,867	54-4хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	6,934					
	Изюм	20					
	Вода	202					
	Хлеб ржано-пшеничный.	50	3,3	0,6	21,5	101	124
	Хлеб Новоукраинский	50					
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122
	Хлеб пшеничный	30					
	Итого за о б е д	700	26,778	9,009	80,864	521,489	
полдник							
	Кефир.	200	5,6	4,38	8,18	94,52	530
	Кефир	200					
	Булочка "Алтайская".	70	6,132	3,668	38,542	211,484	572
	Мука пшеничная	53,2					
	Мука пшеничная	1,4					
	Дрожжи	1,05					
	Морковь	5,32					
	Соль	0,56					
	Масло растительное	2,8					
	Яйцо	1,33					
	Вода	19,6					
	Итого за полдник	270	11,732	8,048	46,722	306,004	
ужин							
	Овощи отварные с маслом, морковь	110	1,446	2,849	5,695	54,23	338
	Морковь	115,94					
	Масло растительное	3,85					
	Чай с лимоном (3-7 лет)	200	0,078	0,012	7,889	32,223	412
	Сахар-песок	11,112					
	Лимоны	7,778					
	Вода	166,667					
	Чай-заварка М	33,334					
	Рыба, припущенная в молоке	110	15,18	1,32	3,19	85,8	297
	Минтай	99					
	Молоко свежее	35,2					
	Лук	21,23					
	Масло растительное	2,2					
	Соль	1,1					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за у ж и н	440	18,224	4,341	26,614	219,253	
Итого за день		1988	97,637	45,602	304,907	2105,201	
Неделя 1							
День 3							
завтрак							
	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,36	6,48	30,42	201,4	231
	Масло сливочное	5					
	Молоко свежее	150					
	Крупа кукурузная	20					
	Сахар-песок	5					
	"Кофейный напиток с молоком	180	2,76	2,28	9,84	70,68	54-23гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Кофейный напиток	2,4					
	Молоко свежее	90					
	Сахар-песок	6,24					
	Вода	108					
	Сыр сычужный твердый порциями.	8	2,048	2,088	0	27,44	114
	Сыр	8					
	Батон нарезной	30	9,5	2,5	54	280	1
	Батон нарезной	30					
	Итого за завтрак	418	19,668	13,348	94,26	579,52	
завтрак № 2							
	ЯБЛОКИ	180	0,48	0,48	12,48	54	2
	Яблоки	180					
	Итого за завтрак № 2	180	0,48	0,48	12,48	54	
о б е д							
	"Суп картофельный с клецками	180	4,158	2,952	10,26	84,186	54-6с-2020 (от 1 до 7 лет)
	Картофель	36					
	Яйцо	1,584					
	Мука пшеничная	5,544					
	Лук	7,2					
	Морковь	7,2					
	Масло сливочное	0,63					
	Масло растительное	1,8					
	Лавровый лист	0,036					
	Соль	0,162					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Вода	143,244					
	Капуста тушеная.	130	2,743	4,459	42,952	101,998	435
	Капуста свежая	136,5					
	Масло сливочное	5,85					
	Морковь	5,2					
	Лук	7,8					
	Томатная паста	10,4					
	Мука пшеничная	1,56					
	Сахар-песок	3,9					
	Соль	0,65					
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Вода	203					
	Компот (сухофрукты)	20					
	Сахар-песок	10					
	Лимонная кислота	1					
	Суфле из птицы	80	14,629	15,2	3,2	208	368
	Птица	52,572					
	Молоко свежее	17,486					
	Яйцо	15,2					
	Масло сливочное	5,715					
	Масло растительное	2,286					
	Вода	3,772					
	Мука пшеничная	3,086					
	Соль	0,343					
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122
	Хлеб пшеничный	30					
	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	87	123
	Хлеб бородинский	50					
	Итого за о б е д	670	27,71	23,551	107,972	635,684	
полдник							
	Молоко кипяченое.	200	5,59	6,38	10,08	120,12	529
	Молоко свежее	200					
	Пряники.	35	2,065	1,645	26,25	128,1	603
	Пряники	35					
	Итого за полдник	235	7,655	8,025	36,33	248,22	
ужин							
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	80	10,64	7,04	4,56	124,8	359

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Субпродукты мясные	59,2					
	Сметана	28					
	Масло сливочное	2,4					
	Мука пшеничная	2,4					
	Масло растительное	1,6					
	Картофель отварной..	150	2,85	7,35	19,05	153	431
	Картофель	148,5					
	Масло сливочное	6,75					
	"Чай с молоком и сахаром	200	1,467	1,067	8,534	50,267	54-4гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Молоко свежее	50					
	Сахар-песок	6,934					
	Чай	0,534					
	Вода	150					
	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за у ж и н	450	16,477	15,617	41,984	375,067	
Итого за день		1953	71,99	61,021	293,026	1892,491	
Неделя 1							
День 4							
завтрак							
	Суп молочный с крупой (гречневая)	200	5,97	5,478	17,082	142,2	101
	Молоко свежее	140					
	Крупа гречневая	16					
	Сахар-песок	1,6					
	Масло сливочное	2					
	Вода	60					
	"Чай с молоком и сахаром	180	1,32	0,96	7,68	45,24	54-4гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Молоко свежее	45					
	Сахар-песок	6,24					
	Чай	0,48					
	Вода	135					
	Масло сливочное (порциями)	3	0,15	0	21,48	82,5	12.10
	Масло сливочное	3					
	Батон нарезной	30	9,5	2,5	54	280	1
	Батон нарезной	30					
	Итого за завтрак	413	16,94	8,938	100,242	549,94	
завтрак № 2							
	Сок апельсиновый.	125	0,875	0,125	16,5	75	532

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Сок фруктовый	125					
	Итого за завтрак № 2	125	0,875	0,125	16,5	75	
о б е д							
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,094	4,276	12,91	106,6	87
	Картофель	40					
	Фасоль	16					
	Лук	8					
	Морковь	10					
	Масло растительное	4					
	Вода	140					
	Соль	0,6					
	Рыба, тушенная в томате с овощами..	120	11,4	6,172	5,4	122,572	354
	Минтай	74,572					
	Вода	21,429					
	Морковь	21,429					
	Лук	12					
	Томатная паста	7,715					
	Масло растительное	6,429					
	Сахар-песок	2,143					
	Соль	0,258					
	Макаронные изделия отварные.	130	4,794	5,402	29,335	191,024	432
	Макаронные изделия	44,2					
	Масло сливочное	5,85					
	Соль	1,3					
	"Напиток из шиповника	200	0,667	0,267	15,2	65,467	54-13хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	6,934					
	Шиповник	20					
	Вода	230					
	Хлеб ржано-пшеничный.	50	3,3	0,6	21,5	101	124
	Хлеб Новоукраинский	50					
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122
	Хлеб пшеничный	30					
	Итого за о б е д	730	26,535	16,957	99,105	657,163	
полдник							
	Ряженка.	200	5,6	4,38	8,18	94,52	530
	Ряженка	200					
	Ватрушки с творогом.	60	3,198	1,715	20,092	108,438	555

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Мука пшеничная	25,543					
	Сахар-песок	1,372					
	Масло сливочное	1,115					
	Яйцо	1,286					
	Соль	0,429					
	Дрожжи	0,858					
	Мука пшеничная	1,2					
	Яйцо	1,115					
	Масло растительное	0,172					
	Фарш творожный.	34,286					
	Итого за полдник	260	8,798	6,095	28,272	202,958	
у ж и н							
	Свекла, тушенная в молочном соусе.	150	2,753	6,233	12,308	120,375	205
	Свекла	141,75					
	Масло сливочное	5,25					
	Соус молочный к блюдам.	37,5					
	"КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ	200	0,134	0,134	14,8	60,667	54-21хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Крахмал	7,334					
	Сахар-песок	10					
	Брусника (замороженная)	24					
	Вода	190					
	Тефтели из говядины с рисом ("Ежики")	80	10,8	9,4	10,6	169	54-15м-2020
	Вода	8,4					
	Рис	7,2					
	Масло сливочное	4,8					
	Мука пшеничная	4,8					
	Мясо говядины (бескостное)	52,8					
	Лук	25,2					
	Соль	0,6					
	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за у ж и н	450	15,207	15,927	47,548	397,042	
Итого за день		1978	68,355	48,042	291,667	1882,103	
Неделя 1							
День 5							
завтрак							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая.	200	7,162	8,984	28,836	227,19	281
	Геркулес	30,8					
	Вода	58					
	Молоко свежее	118					
	Сахар-песок	5					
	Масло сливочное	5					
	"Кофейный напиток с молоком"	180	2,76	2,28	9,84	70,68	54-23гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Кофейный напиток	2,4					
	Молоко свежее	90					
	Сахар-песок	6,24					
	Вода	108					
	Сыр сычужный твердый порциями.	8	2,048	2,088	0	27,44	114
	Сыр	8					
	Батон нарезной	30	9,5	2,5	54	280	1
	Батон нарезной	30					
	Итого за завтрак	418	21,47	15,852	92,676	605,31	
завтрак № 2							
	Сок яблочный.	125	0,625	0,125	12,625	57,5	532
	Сок фруктовый	125					
	Итого за завтрак № 2	125	0,625	0,125	12,625	57,5	
о б е д							
	Борщ с капустой и картофелем.	180	1,28	3,699	8,095	92,929	142
	Свекла	28,8					
	Капуста свежая	14,4					
	Картофель	14,4					
	Морковь	9					
	Лук	7,2					
	Масло растительное	3,6					
	Сахар-песок	1,8					
	Томатная паста	5,4					
	Вода	144					
	Чеснок	0,72					
	Соль	5,4					
	Курица в соусе с томатом.	60	5,19	4,04	2,04	51,595	415
	Птица	92					
	Масло сливочное	4,5					
	Лук	3,75					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Томатная паста	4,65					
	Мука пшеничная	0,95					
	Сметана	2,5					
	Морковь	3,75					
	Чеснок	1,5					
	Соль	0,5					
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	140	2,87	5,936	13,146	135,604	441
	Картофель	117,6					
	Молоко свежее	21					
	Масло сливочное	6,3					
	"Компот из смородины	180	0,24	0,12	7,56	31,92	54-7хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	6,24					
	Черная смородина (замороженная)	27					
	Вода	151,2					
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122
	Хлеб пшеничный	30					
	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	87	123
	Хлеб бородинский	50					
	Итого за о б е д	640	15,16	14,635	62,301	469,548	
полдник							
	Молоко кипяченое.	200	5,59	6,38	10,08	120,12	529
	Молоко свежее	200					
	Блинчики..	60	4,8	7,92	19,16	167,2	547
	Мука пшеничная	25,2					
	Молоко свежее	62,4					
	Яйцо	5,2					
	Сахар-песок	1,52					
	Масло сливочное	2					
	Соль	0,48					
	Масло растительное	2					
	Итого за полдник	260	10,39	14,3	29,24	287,32	
ужин							
	Омлет натуральный	140	12,062	13,57	3,016	183,077	268
	Яйцо	86,154					
	Молоко свежее	53,847					
	Масло сливочное	4,308					
	Масло растительное	2,154					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Соль	1,077					
	Икра морковная.	110	1,54	8,283	6,941	130,834	133
	Морковь	82,5					
	Лук	19,8					
	Томатная паста	30,8					
	Масло растительное	8,8					
	Лимонная кислота	0,495					
	Сахар-песок	1,32					
	"Чай с сахаром	200	0,134	0	6,4	26,134	54-2гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	6,934					
	Чай	0,8					
	Вода	200					
	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за у ж и н	470	15,256	22,013	26,197	387,045	
Итого за день		1913	62,901	66,925	223,039	1806,723	
Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,814	7,308	23,076	181,44	94
	Крупа ячневая	18					
	Молоко свежее	135					
	Масло сливочное	4,5					
	Сахар-песок	4,5					
	"Кофейный напиток с молоком	180	2,76	2,28	9,84	70,68	54-23гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Кофейный напиток	2,4					
	Молоко свежее	90					
	Сахар-песок	6,24					
	Вода	108					
	Сыр сычужный твердый порциями.	8	2,048	2,088	0	27,44	114
	Сыр	8					
	Батон нарезной	30	9,5	2,5	54	280	1
	Батон нарезной	30					
	Итого за завтрак	398	20,122	14,176	86,916	559,56	
завтрак № 2							
	БАНАНЫ	180	2,16	0,144	30,24	128,16	1
	Бананы	180					
	Итого за завтрак № 2	180	2,16	0,144	30,24	128,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
о б е д							
	Рассольник ленинградский	180	1,514	3,683	11,945	86,94	82
	Картофель	54					
	Крупа перловая	3,6					
	Морковь	7,2					
	Лук	3,6					
	Огурцы соленые	10,8					
	Масло растительное	3,6					
	Вода	135					
	Лавровый лист	0,018					
	Зелень сухая	0,018					
	Соль	1,8					
	Мясо тушеное с овощами в соусе (3-7 лет)	220	22,71	16,55	15,02	296	290
	Мясо говядины (бескостное)	130					
	Морковь	12					
	Картофель	67					
	Томатная паста	4					
	Мука пшеничная	4					
	Лук	8					
	Масло сливочное	5					
	Чеснок	0,1					
	Вода	57					
	Горошек зеленый консервированный	6					
	Соль	1					
	Соус белый основной (1)	40	0,512	1,652	0,788	20,08	414
	Вода	44					
	Масло сливочное	2					
	Мука пшеничная	2					
	Лук	1,6					
	Соль	0,4					
	"КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ	180	0,12	0,12	13,32	54,6	54-21хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Крахмал	6,6					
	Сахар-песок	9					
	Брусника (замороженная)	21,6					
	Вода	171					
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122
	Хлеб пшеничный	30					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	87	123
	Хлеб бородинский	50					
	Итого за о б е д	700	30,436	22,845	72,533	615,12	
полдник							
	Кефир.	200	5,6	4,38	8,18	94,52	530
	Кефир	200					
	Печенье.	30	2,25	2,94	22,32	125,1	604
	Печенье	30					
	Итого за полдник	230	7,85	7,32	30,5	219,62	
ужин							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,65	2,15	2,15	30	50
	Икра кабачковая	50					
	Запеканка из печени с рисом (3-7 лет)	150	17,892	7,617	20,609	225,834	311
	Субпродукты мясные	94,167					
	Рис	19,167					
	Лук	37,5					
	Масло сливочное	4,167					
	Яйцо	8,334					
	Яйцо	2,5					
	СОУС ОСНОВНОЙ	40	0,3	1,75	1,826	30,35	520
	Масло сливочное	2					
	Мука пшеничная	4					
	Чай с сахаром (3-7 лет)	200	0,067	0,023	11,1	44,445	411
	Сахар-песок	11,112					
	Вода	166,667					
	Чай-заварка М	33,334					
	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за у ж и н	460	20,429	11,7	45,525	377,629	
Итого за день		1968	80,997	56,185	265,714	1900,089	
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	"Каша "ДРУЖБА"	200	5	5,834	24	169	54-16к-2020 (от 1 до 3 лет)
	Рис	15					
	Пшено	11					
	Молоко свежее	102					
	Сахар-песок	3					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Масло сливочное	5					
	Соль	1					
	Вода	70					
	"Какао с молоком"	200	3,334	2,667	11,067	81,067	54-21гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Какао	2					
	Молоко свежее	100					
	Сахар-песок	6,934					
	Вода	110					
	Масло сливочное (порциями)	3	0,15	0	21,48	82,5	12.10
	Масло сливочное	3					
	Батон нарезной	30	9,5	2,5	54	280	1
	Батон нарезной	30					
	Итого за завтрак	433	17,984	11,001	110,547	612,567	
завтрак № 2							
	Сок яблочный.	125	0,625	0,125	12,625	57,5	532
	Сок фруктовый	125					
	Итого за завтрак № 2	125	0,625	0,125	12,625	57,5	
о б е д							
	"Салат из свеклы отварной"	50	0,667	2,167	3,834	38,167	54-13з-2020 (от 1 до 3 лет)
	Свекла	47,5					
	Масло растительное	2,5					
	Соль	0,167					
	Суп картофельный с макаронными изделиями.	200	2,218	2,358	12,112	90,838	161
	Макаронные изделия	8					
	Картофель	60					
	Морковь	8					
	Лук	8					
	Масло растительное	2					
	Вода	140					
	Зелень сухая	0,02					
	Соль	3					
	БИГУС	220	23,65	23,76	5,5	330	329
	Мясо говядины (бескостное)	79,2					
	Капуста свежая	163,9					
	Морковь	14,3					
	Лук	16,5					
	Томат	3,3					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Масло сливочное	2,2					
	Масло растительное	4,4					
	Соль	0,11					
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	Вода	182,7					
	Компот (сухофрукты)	18					
	Сахар-песок	9					
	Лимонная кислота	0,9					
	Хлеб ржано-пшеничный.	50	3,3	0,6	21,5	101	124
	Хлеб Новоукраинский	50					
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122
	Хлеб пшеничный	30					
	Итого за о б е д	730	32,655	29,215	75,796	706,105	
полдник							
	Молоко кипяченое.	200	5,59	6,38	10,08	120,12	529
	Молоко свежее	200					
	Пирожки. печеные из сдобного теста с повидлом.	60	3,29	3,81	28,72	187,32	556
	Мука пшеничная	27,5					
	Сахар-песок	2					
	Масло сливочное	3					
	Яйцо	3					
	Соль	0,3					
	Дрожжи	1					
	Мука пшеничная	0,9					
	Масло растительное	0,9					
	Яйцо	1,3					
	Повидло разное	25					
	Вода	7,4					
	Итого за полдник	260	8,88	10,19	38,8	307,44	
у ж и н							
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	18,4	15,5	18,7	288	344
	Минтай	88					
	Мука пшеничная	4,7					
	Масло растительное	7,5					
	Соус сметанный	50	0,703	2,498	2,934	37,05	372
	Сметана	12,5					
	Мука пшеничная	3,75					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Вода	37,5					
	Картофель отварной..	130	2,47	6,37	16,51	132,6	431
	Картофель	128,7					
	Масло сливочное	5,85					
	Чай с лимоном (3-7 лет)	200	0,078	0,012	7,889	32,223	412
	Сахар-песок	11,112					
	Лимоны	7,778					
	Вода	166,667					
	Чай-заварка М	33,334					
	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за у ж и н	480	23,171	24,54	55,873	536,873	
Итого за день		2028	83,315	75,071	293,641	2220,485	
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,14	6,565	21,563	178,92	180
	Молоко свежее	175					
	Макаронные изделия	22,5					
	Масло сливочное	2,5					
	Сахар-песок	2					
	"Кофейный напиток с молоком	180	2,76	2,28	9,84	70,68	54-23гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Кофейный напиток	2,4					
	Молоко свежее	90					
	Сахар-песок	6,24					
	Вода	108					
	Сыр сычужный твердый порциями.	8	2,048	2,088	0	27,44	114
	Сыр	8					
	Батон нарезной	30	9,5	2,5	54	280	1
	Батон нарезной	30					
	Итого за завтрак	468	21,448	13,433	85,403	557,04	
завтрак № 2							
	Сок абрикосовый.	125	0,625	0	15,875	68,75	532
	Сок фруктовый	125					
	Итого за завтрак № 2	125	0,625		15,875	68,75	
о б е д							
	Овощи консервированные (порциями)	40	0,32	0,04	0,68	4,4	149

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Огурцы соленые	40					
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,392	4,216	13,058	107,8	87
	Картофель	40					
	Горох	16					
	Лук	8					
	Морковь	10					
	Масло растительное	4					
	Вода	140					
	Соль	3					
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	22,26	7,73	35,69	301	304
	Птица	99					
	Масло сливочное	5					
	Морковь	20					
	Лук	12					
	Томатная паста	3					
	Рис	40					
	Соль	1					
	"КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	180	0,24	0,12	11,04	45,48	54-23хн-2020 (от 3 до 7 лет)
	Крахмал	6,6					
	Сахар-песок	6,24					
	Черная смородина (замороженная)	21,6					
	Вода	162					
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122
	Хлеб пшеничный	30					
	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	87	123
	Хлеб бородинский	50					
	Итого за обед	710	32,792	12,946	91,928	616,18	
полдник							
	Йогурт.	200	10	6,4	17	174	531
	Йогурт	200					
	Булочка молочная.	70	6,86	3,248	40,53	218,526	580
	Мука пшеничная	53,9					
	Мука пшеничная	2,1					
	Дрожжи	1,05					
	Молоко свежее	28					
	Соль	0,672					
	Масло растительное	1,82					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за полдник	270	16,86	9,648	57,53	392,526	
ужин							
	Пудинг творожный запеченный	180	3,36	8,88	31,92	332,4	285
	Творог	135,84					
	Яйцо	12					
	Сахар-песок	13,2					
	Крупа манная	13,2					
	Изюм	6					
	Сметана	4,44					
	Сухари панировочные	4,44					
	Масло растительное	2,4					
	Соль	1,8					
	Соус молочный сладкий.	50	1,3	3,541	7,876	60,603	452
	Молоко свежее	37,5					
	Мука пшеничная	2					
	Масло сливочное	2					
	Сахар-песок	5					
	Ванилин	0,025					
	Вода	12,5					
	"Чай без сахара	200	0,134	0	0	0,667	54-4з-2020 (от 1 до 3 лет)
	Чай	0,534					
	Вода	200					
	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за ужин	450	6,314	12,581	49,636	440,67	
Итого за день		2023	78,039	48,608	300,372	2075,166	
Неделя 2 День 4							
завтрак							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	45	0,585	1,935	1,935	27	50
	Икра кабачковая	45					
	Омлет натуральный	140	12,062	13,57	3,016	183,077	268
	Яйцо	86,154					
	Молоко свежее	53,847					
	Масло сливочное	4,308					
	Масло растительное	2,154					
	Соль	1,077					
	"Какао с молоком	200	3,334	2,667	11,067	81,067	54-21гн-2020 (от 1 до 3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Какао	2					
	Молоко свежее	100					
	Сахар-песок	6,934					
	Вода	110					
	Батон нарезной	30	9,5	2,5	54	280	1
	Батон нарезной	30					
	Итого за завтрак	415	25,481	20,672	70,018	571,144	
завтрак № 2							
	ЯБЛОКИ	120	0,32	0,32	8,32	36	2
	Яблоки	120					
	Итого за завтрак № 2	120	0,32	0,32	8,32	36	
о б е д							
	Борщ вегетарианский (мелко шинкованный)	180	1,97	4,283	9,848	85,86	65
	Свекла	36					
	Капуста свежая	36					
	Морковь	9					
	Лук	2,34					
	Картофель	22,5					
	Томатная паста	2,34					
	Мука пшеничная	1,26					
	Масло растительное	3,6					
	Сметана	7,2					
	Вода	144					
	Зелень сухая	0,018					
	Соль	2,7					
	Рыба отварная.	90	16,056	0,603	0,387	71,163	343
	Минтай	109,8					
	Лук	2,61					
	Морковь	2,61					
	Масло сливочное	3,6					
	Соус сметанный с томатом	50	0,881	2,498	3,512	40,05	373
	Сметана	12,5					
	Мука пшеничная	3,75					
	Томатная паста	5					
	Соль	0,4					
	Вода	37,5					
	"Картофель отварной в молоке	130	3,9	4,875	23,075	150,584	54-10г-2020 (от 1 до 3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Картофель	115,7					
	Молоко свежее	39					
	Мука пшеничная	6,5					
	Масло растительное	3,9					
	Соль	0,434					
	"Компот из вишни	180	0,24	0,12	9,24	38,52	54-6хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	6,24					
	Вишня (замороженная)	36					
	Вода	145,8					
	Лимонная кислота	0,12					
	Хлеб ржано-пшеничный.	50	3,3	0,6	21,5	101	124
	Хлеб Новоукраинский	50					
	Хлеб пшеничный. - копия	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за о б е д	700	27,867	13,139	77,402	534,177	
полдник							
	Молоко кипяченое.	200	5,59	6,38	10,08	120,12	529
	Молоко свежее	200					
	Вафли.	30	0,84	0,99	23,19	106,2	602
	Вафли	30					
	ЯБЛОКИ	180	0,48	0,48	12,48	54	2
	Яблоки	180					
	Итого за полдник	410	6,91	7,85	45,75	280,32	
ужин							
	Шницели из говядины.	80	14,336	13,488	11,448	224,528	391
	Мясо говядины (бескостное)	68,8					
	Хлеб пшеничный	15,2					
	Сухари панировочные	8,8					
	Молоко свежее	18,4					
	Масло сливочное	5,6					
	Соль	0,16					
	Соус молочный к блюдам.	30	1,029	1,997	2,688	32,955	447
	Молоко свежее	30					
	Масло сливочное	1,5					
	Мука пшеничная	1,5					
	Сахар-песок	0,3					
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	7,7	5,834	33,6	218,167	54-4г-2020 (от 1 до 3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Крупа гречневая	64,4					
	Масло сливочное	6,3					
	Соль	0,467					
	Вода	95,2					
	"Чай с молоком и сахаром	200	1,467	1,067	8,534	50,267	54-4гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Молоко свежее	50					
	Сахар-песок	6,934					
	Чай	0,534					
	Вода	150					
	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за у ж и н	470	26,052	22,546	66,11	572,917	
Итого за день		2115	86,63	64,527	267,6	1994,558	
Неделя 2							
День 5							
завтрак							
	Каша молочная пшеничная жидкая.	180	6,682	6,531	32,753	219,356	279
	Крупа пшеничная	36					
	Вода	61,2					
	Молоко свежее	90					
	Сахар-песок	4,5					
	Масло сливочное	4,5					
	"Кофейный напиток с молоком	180	2,76	2,28	9,84	70,68	54-23гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Кофейный напиток	2,4					
	Молоко свежее	90					
	Сахар-песок	6,24					
	Вода	108					
	Масло сливочное (порциями)	3	0,15	0	21,48	82,5	12.10
	Масло сливочное	3					
	Батон нарезной	30	9,5	2,5	54	280	1
	Батон нарезной	30					
	Итого за завтрак	393	19,092	11,311	118,073	652,536	
завтрак № 2							
	Сок абрикосовый.	125	0,625	0	15,875	68,75	532
	Сок фруктовый	125					
	Итого за завтрак № 2	125	0,625		15,875	68,75	
о б е д							
	Винегрет овощной.	50	0,63	5,1	3,665	63,475	90

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Картофель	11					
	Свекла	7,5					
	Морковь	5					
	Огурцы соленые	15					
	Лук	7,5					
	Масло растительное	5					
	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	180	1,631	2,101	8,891	74,312	163
	Картофель	72					
	Морковь	7,2					
	Лук	7,2					
	Томатная паста	1,8					
	Масло растительное	1,8					
	Вода	126					
	Зелень сухая	0,018					
	Соль	5,4					
	Фрикадельки мясные для супов, бульонов.	18					
	Печень говяжья по-строгановски	60	15,429	11,829	3,686	182,572	403
	Субпродукты мясные	88,286					
	Масло растительное	7,715					
	Соль	0,858					
	Соус сметанный	50	0,703	2,498	2,934	37,05	372
	Сметана	12,5					
	Мука пшеничная	3,75					
	Вода	37,5					
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,665	5,512	12,207	125,918	441
	Картофель	109,2					
	Молоко свежее	19,5					
	Масло сливочное	5,85					
	Компот из апельсинов с яблоками.	180	0,387	0,162	25,056	103,194	524
	Апельсины свежие	36					
	Яблоки	27					
	Сахар-песок	18					
	Вода	154,8					
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122
	Хлеб пшеничный	30					
	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	87	123
	Хлеб бородинский	50					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за о б е д	730	27,025	28,042	87,899	744,021	
полдник							
	Молоко кипяченое.	200	5,59	6,38	10,08	120,12	529
	Молоко свежее	200					
	Сырники из творога (3-7 лет)	80	11,752	10,136	9,12	187,2	245
	Творог	80					
	Мука пшеничная	10,4					
	Яйцо	3,2					
	Масло растительное	3,2					
	Итого за полдник	280	17,342	16,516	19,2	307,32	
ужин							
	СОУС ТОМАТНЫЙ	40	0,44	1,3	1,82	20,92	419
	Томатная паста	6					
	Масло сливочное	2					
	Мука пшеничная	4					
	Капуста тушеная.	180	3,798	6,174	59,472	141,228	435
	Капуста свежая	189					
	Масло сливочное	8,1					
	Морковь	7,2					
	Лук	10,8					
	Томатная паста	14,4					
	Мука пшеничная	2,16					
	Сахар-песок	5,4					
	Соль	0,9					
	"Напиток из шиповника	200	0,667	0,267	15,2	65,467	54-13хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	6,934					
	Шиповник	20					
	Вода	230					
	Пудинг из говядины	80	17,28	13,44	0,8	192,8	342
	Мясо говядины (бескостное)	98,4					
	Молоко свежее	16					
	Яйцо	9,6					
	Масло сливочное	1,6					
	Масло растительное	1,6					
	Соль	0,32					
	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Хлеб пшеничный	20					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за у ж и н	520	23,705	21,341	87,132	467,415	
Итого за день		2048	87,789	77,21	328,179	2240,042	
Среднее значение за период:		1998.7	78.421	60.033	287.208	2022.342	