

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая

Ф.Н. Бикинева

(дата)

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная  
категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146	171
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	111
	Сыр (порциями)	6	1,39	1,77	0,00	21,6	7
	Какао с молоком	170	3,47	3,01	14,94	101,05	397
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>411</b>	<b>12,86</b>	<b>14,40</b>	<b>48,72</b>	<b>376,55</b>	<b>697</b>
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46	537
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46</b>	<b>537</b>
ОБЕД	Салат из моркови с изюмом	50	0,60	0,05	11,30	48	22
	Суп картофельный с клецками	165	0,73	1,57	5,26	37,95	151
	Клецки мучные	15	0,88	0,83	3,59	25,32	178
	Голубцы ленивые	180	16,20	20,29	13,91	303,61	306
	Соус томатный	20	0,22	0,75	1,39	13,12	462
	Компот из свежих фруктов	180	6,98	6,98	16,07	62,44	124
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>660</b>	<b>28,91</b>	<b>31,07</b>	<b>68,22</b>	<b>577,44</b>
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	120	21,05	14,46	20,58	296,4	237
	Соус яблочный	20	0,02	0,02	3,41	13,86	362
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	120	3,48	3,00	4,80	60	635
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>260</b>	<b>24,55</b>	<b>17,48</b>	<b>28,79</b>	<b>370,26</b>	<b>934</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1431</b>	<b>66,82</b>	<b>63,05</b>	<b>155,83</b>	<b>1370,25</b>	<b>2766</b>
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	5,94	8,00	26,70	202,58	189
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	111
	Сыр (порциями)	6	1,39	1,77	0,00	21,6	7
	Кофейный напиток на молоке	170	2,55	2,63	15,21	92,65	198
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>411</b>	<b>12,18</b>	<b>16,76</b>	<b>56,71</b>	<b>424,73</b>	<b>517</b>
10:00	Плоды свежие	100	0,80	0,20	7,50	38	118
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>7,50</b>	<b>38</b>	<b>118</b>
ОБЕД	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	0,60	5,20	3,25	62	53
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,58	5,60	59,76	147
	Сметана	11	0,29	1,65	0,40	17,82	488
	Картофель тушеный	130	2,86	7,97	19,67	163,8	142
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	12,44	9,24	12,66	183	282
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,47	64,8	610
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>681</b>	<b>21,20</b>	<b>28,24</b>	<b>74,65</b>	<b>638,18</b>
ПОЛДНИК	Зразы рыбные рубленые	100	11,40	3,40	10,60	119	350
	Соус томатный с овощами	20	0,24	0,82	1,49	14,32	463
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Чай с лимоном	120/7/3	0,07	0,01	6,22	24,97	393
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>270</b>	<b>13,99</b>	<b>4,47</b>	<b>33,07</b>	<b>228,79</b>	<b>934</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1462</b>	<b>48,17</b>	<b>49,67</b>	<b>171,93</b>	<b>1329,7</b>	<b>2766</b>
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	200	6,40	11,40	35,76	271,2	261
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	111
	Сыр (порциями)	6	1,39	1,77	0,00	21,6	7
	Какао с молоком	170	3,47	3,01	14,94	101,05	397
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>411</b>	<b>13,56</b>	<b>20,54</b>	<b>65,50</b>	<b>501,75</b>	<b>697</b>
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1,10	0,10	12,60	56	537
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>1,10</b>	<b>0,10</b>	<b>12,60</b>	<b>56</b>	<b>537</b>
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	180	1,62	5,00	5,12	72,3	3
	Расуленик ленинградский	180	1,61	3,69	11,95	86,94	76
	Сметана	11	0,29	1,65	0,40	17,82	488
	Тефтели из мяса говядины	80	11,40	9,70	7,50	163	208
	Капуста тушеная	130	4,81	4,68	5,07	81,9	428
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,47	64,8	610
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>681</b>	<b>23,38</b>	<b>25,32</b>	<b>63,21</b>	<b>573,96</b>
ПОЛДНИК	Сывле творожное	110	16,17	13,31	15,07	246,4	19/5
	Молоко стуженное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	490
	Чай черный	120	0,00	0,00	5,46	21	10/10
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>17,61</b>	<b>15,01</b>	<b>31,63</b>	<b>333</b>	<b>934</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1442</b>	<b>55,65</b>	<b>60,97</b>	<b>172,94</b>	<b>1464,71</b>	<b>2766</b>
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4	274
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	111
	Сыр (порциями)	6	1,39	1,77	0,00	21,6	7
	Какао с молоком	170	3,47	3,01	14,94	101,05	397
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>411</b>	<b>11,78</b>	<b>17,38</b>	<b>62,41</b>	<b>451,55</b>	<b>697</b>
10:00	Плоды свежие	100	0,80	0,20	7,50	38	118
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>7,50</b>	<b>38</b>	<b>118</b>
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	180	1,66	3,06	10,89	77,76	149
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,25	0,23	13,95	66,84	176
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	12,44	9,24	12,66	183	282
	Картофельное пюре	130	2,69	3,64	17,85	117	3/3
	Соус томатный с овощами	20	0,24	0,82	1,49	14,32	463
	Напиток из шиповника	180	0,18	0,09	15,03	58,5	15/10
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>660</b>	<b>22,76</b>	<b>17,68</b>	<b>88,47</b>	<b>604,42</b>
ПОЛДНИК	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,80	5,05	1,50	54,5	17
	Раба, тушеная в томате с овощами	100	9,79	1,84	4,79	73,57	299
	Чай с лимоном	120/7/3	0,07	0,01	6,22	24,97	393
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>12,94</b>	<b>6,94</b>	<b>27,27</b>	<b>223,54</b>	<b>934</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1471</b>	<b>48,28</b>	<b>42,20</b>	<b>185,65</b>	<b>1317,51</b>	<b>2766</b>
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная с изюмом и с маслом сливочным	200	7,30	9,60	29,30	232	13/4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	111
	Сыр (порциями)	6	1,39	1,77	0,00	21,6	7
	Какао с молоком	170	3,47	3,01	14,94	101,05	397
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>411</b>	<b>14,46</b>	<b>18,74</b>	<b>59,04</b>	<b>462,55</b>	<b>697</b>
10:00	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	120	3,48	3,00	4,80	60	635
Печенье	16	1,20	1,57	11,90	66,72	609	
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>136</b>	<b>4,68</b>	<b>4,57</b>	<b>16,70</b>	<b>126,72</b>	<b>1244</b>
ОБЕД	Винегрет овощной	50	0,65	5,40	3,40	65	82
	Суп-лапша домашняя	180	1,84	4,01	10,01	79,92	162
	Рагу из мяса кур	210	20,79	22,89	20,16	371,7	3/9
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,47	64,8	610
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>670</b>	<b>27,03</b>	<b>32,90</b>	<b>66,74</b>	<b>668,42</b>
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	80	4,66	4,94	28,00	174,66	562
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	120	0,84	0,00	17,40	73,2	516
	Плоды свежие	100	0,80	0,20	7,50	38	118
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>6,30</b>	<b>5,14</b>	<b>52,90</b>	<b>285,86</b>	<b>934</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1517</b>	<b>52,47</b>	<b>61,35</b>	<b>195,38</b>	<b>1543,55</b>	<b>2766</b>

<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,16	16,52	131,8	170
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	111
	Сыр (порциями)	6	1,39	1,77	0,00	21,6	7
	Какао с молоком	170	3,47	3,01	14,94	101,05	397
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>411</b>	<b>11,98</b>	<b>14,30</b>	<b>46,26</b>	<b>362,35</b>	<b>56</b>	
<b>10:00</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1,10	0,10	12,60	56	537
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>	<b>100</b>	<b>1,10</b>	<b>0,10</b>	<b>12,60</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из квашеной капусты с яблоками	50	0,55	5,10	2,65	58,5	18
	Суп из овощей со сметаной	180	2,16	3,02	7,34	65,52	95
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	282
	Картофельное пюре	130	2,69	3,64	17,85	117	3/3
	Соус томатный	20	0,22	0,75	1,39	13,2	462
	Компот из свежих фруктов	180	6,98	6,98	16,97	62,44	124
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>690</b>	<b>28,34</b>	<b>29,33</b>	<b>74,56</b>	<b>586,58</b>	<b>56</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пудинг из творога с яблоками	110	14,97	11,74	16,09	229,9	240
	Молоко гущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	490
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	120	3,48	3,00	4,80	60	535
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>19,89</b>	<b>16,44</b>	<b>31,99</b>	<b>355,5</b>	<b>56</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1451</b>	<b>61,31</b>	<b>60,17</b>	<b>165,41</b>	<b>1360,43</b>	<b>56</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,6	273
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	111
	Сыр (порциями)	6	1,39	1,77	0,00	21,6	7
	Кофейный напиток на молоке	170	2,55	2,63	15,21	92,65	198
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>411</b>	<b>14,04</b>	<b>18,22</b>	<b>65,81</b>	<b>505,75</b>	<b>56</b>	
<b>10:00</b>	Фрукты свежие	100	0,80	0,20	7,50	38	118
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>	<b>100</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>7,50</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови и яблок	50	0,45	5,10	3,60	62	21
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,31	3,60	7,67	68,4	133
	Сметана	11	0,29	1,65	0,40	17,82	488
	Пюре	80	11,60	12,56	2,56	169,8	94
	Макаронные изделия отварные	130	4,99	0,72	26,99	134,2	204
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,47	64,8	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>681</b>	<b>22,39</b>	<b>24,23</b>	<b>74,39</b>	<b>604,04</b>	<b>56</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Котлеты или биточки рыбные	110	17,74	12,62	15,10	246,4	82
	Соус томатный с овощами	20	0,24	0,82	1,49	14,32	463
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Чай с лимоном	120/7/3	0,07	0,01	6,22	24,97	393
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>280</b>	<b>20,33</b>	<b>13,69</b>	<b>37,57</b>	<b>356,19</b>	<b>56</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1472</b>	<b>57,56</b>	<b>56,34</b>	<b>185,27</b>	<b>1503,98</b>	<b>56</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,2	266
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	111
	Сыр (порциями)	6	1,39	1,77	0,00	21,6	7
	Какао с молоком	170	3,47	3,01	14,94	101,05	397
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>411</b>	<b>12,42</b>	<b>20,80</b>	<b>54,80</b>	<b>456,75</b>	<b>56</b>	
<b>10:00</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1,10	0,10	12,60	56	537
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>	<b>100</b>	<b>1,10</b>	<b>0,10</b>	<b>12,60</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	50	0,85	2,65	5,25	49	65
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,28	3,58	5,60	59,76	147
	Сметана	11	0,29	1,65	0,40	17,82	488
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	282
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	130	2,69	4,94	27,56	113,53	440
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,47	64,8	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>681</b>	<b>21,28</b>	<b>22,66</b>	<b>84,54</b>	<b>573,91</b>	<b>56</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сырники с морковью	110	13,78	11,74	19,66	233,2	329
	Соус яблочный	20	0,02	0,02	3,41	13,88	362
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	120	3,48	3,00	4,80	60	535
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>17,28</b>	<b>14,76</b>	<b>27,87</b>	<b>307,06</b>	<b>56</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1442</b>	<b>52,08</b>	<b>58,32</b>	<b>179,81</b>	<b>1393,72</b>	<b>56</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	228,4	272
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	111
	Сыр (порциями)	6	1,39	1,77	0,00	21,6	7
	Кофейный напиток на молоке	170	2,55	2,63	15,21	92,65	198
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>411</b>	<b>13,40</b>	<b>18,16</b>	<b>59,81</b>	<b>450,55</b>	<b>56</b>	
<b>10:00</b>	Фрукты свежие	100	0,80	0,20	7,50	38	118
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>	<b>100</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>7,50</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	50	0,90	3,10	4,45	49,5	71
	Свекольник	180	1,57	3,20	8,66	69,84	136
	Азу	80	14,00	16,50	1,70	211	93
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	3,04	31,75	169,68	179
	Напиток из шиповника	180	0,18	0,09	15,03	58,5	15/10
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>670</b>	<b>23,07</b>	<b>26,53</b>	<b>78,29</b>	<b>645,52</b>	<b>56</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Руллет из рыбы	110	14,85	7,92	11,00	174,9	356
	Рагу из овощей	100	1,63	2,47	9,00	64,67	18/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Чай с лимоном	120/7/3	0,07	0,01	6,22	24,97	393
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>360</b>	<b>18,73</b>	<b>10,64</b>	<b>40,98</b>	<b>335,04</b>	<b>56</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1541</b>	<b>56,00</b>	<b>55,53</b>	<b>185,58</b>	<b>1469,11</b>	<b>56</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,20	6,60	29,30	206	2/4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	111
	Сыр (порциями)	6	1,39	1,77	0,00	21,6	7
	Какао с молоком	170	3,47	3,01	14,94	101,05	397
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>411</b>	<b>14,36</b>	<b>15,74</b>	<b>59,04</b>	<b>436,55</b>	<b>56</b>	
<b>10:00</b>	Фрукты свежие	100	0,80	0,20	7,50	38	118
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>	<b>100</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>7,50</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат сельдь с картофелем	50	2,60	6,35	5,15	88	68
	Суп крестьянский с крупой	180	1,53	3,67	10,48	81	160
	Сметана	11	0,29	1,65	0,40	17,82	488
	Котлеты рубленые из птицы	80	11,32	16,15	11,70	238,49	129
	Капуста тушеная	130	4,81	4,68	5,07	81,9	428
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,47	64,8	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>681</b>	<b>24,30</b>	<b>33,10</b>	<b>65,97</b>	<b>659,01</b>	<b>56</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Омлет с зеленым горошком	140	9,34	11,02	5,04	156,8	308
	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,4	51
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Напиток из шиповника	120	0,42	0,18	13,68	58,2	538
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>350</b>	<b>12,94</b>	<b>14,74</b>	<b>38,52</b>	<b>338,9</b>	<b>56</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1542</b>	<b>52,40</b>	<b>63,78</b>	<b>171,03</b>	<b>1472,46</b>	<b>56</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>14771</b>	<b>556,74</b>	<b>671,38</b>	<b>1768,83</b>	<b>14225,42</b>	<b>56</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>1477,1</b>	<b>55,07</b>	<b>67,14</b>	<b>176,88</b>	<b>1422,54</b>	<b>56</b>	