

УТВЕРЖДЕНО:
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №208»
от 28.12.2020 № 70-оск
В.Л. Катаева



Основное организованное меню
МБДОУ «Детский сад №208»
возрастная категория: 1- 3 лет, 3-7 лет.

День: Понедельник
Неделя Первая

Возрастная категория Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
368	Фрукты свежие	95	0	0.3	9.7	42
199	Пюре из гороха с маслом	150	3.89	5.42	20.45	123.1
397	Какао-напиток на молоке с сахаром	180	4.2	4.4	16.96	117.6
4	Батон	30	0.9	2.8	20	103
6	Масло порциями	5	3.97	0.02	0.02	37.1
	итого за завтрак	460	12.96	12.94	67.13	422.8
	ОБЕД					
53	Икра кабачковая	30	2.9	0.6	2.5	39.6
84	Суп рыбный	150	2.45	9.5	6.9	79.5
282	Котлета мясные	60	6.7	7.2	6.4	126
205	Вермишель с маслом	110	4.1	2.04	20.84	138
357	Соус томатный	30	0.7	0.36	2.93	21.36
40	Компот из кураги и изюма	150	0	0.3	17.5	76
94	Хлеб пшеничный	20	0.18	1.42	9.28	45.8
1	Хлеб ржаной	20	0.24	1.04	8.86	42.8
	итого за обед	570	17.27	22.16	75.21	569.06
	ПОЛДНИК					
255	Молоко кипяченое	150	4.8	4.58	7.58	85
6	Венская сдоба	60	4.2	4.9	29.58	135.6
	итого за полдник	210	9.0	9.48	37.16	220.6
	УЖИН					
213	Яйцо вареное	40	4.1	4.8	0.28	63
344	Рагу овощное	150	5.0	3.7	14.4	126
261	Чай сладкий с молоком	180	2.43	2.34	13.2	82
94	Хлеб пшеничный	30	0.2	2.34	10.2	60.1
	итого за ужин	400	11.73	13.18	38.08	331.1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1640	50.96	57.76	217.58	1543.56

День: Вторник
Неделя Первая

Возрастная категория Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
368	Фрукты свежие	95	0	0.3	9.7	42
237	Запеканка творожная	150	5.2	20.0	13.2	195
1	Соус молочный	30	1.0	1.2	2.4	35.3
395	Кофейный напиток на молоке с сахаром	150	2.2	1.6	13.6	81.4
4	Батон	30	0.9	2.8	20	103
6	Масло порциями	5	3.97	0.02	0.02	37.1
	итого за завтрак	460	13.27	25.92	58.92	493.8
	ОБЕД					
70	Соленый огурец порцион.	30	0	0.4	4.8	8.9
62	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	5.9	2.8	16.7	163.8
276	Жаркое по-домашнему	170	16.3	2.1	17.8	224.9
383	Кисель ягодный	150	0	0	16.4	72
94	Хлеб пшеничный	20	0.18	1.42	9.28	45.8
1	Хлеб ржаной	20	0.24	1.04	8.86	42.8
	итого за обед	540	22.62	7.76	73.84	558.2
	ПОЛДНИК					
399	Сок	180	0	0.7	23	97
	Печенье	30	2.1	1.92	21.0	87.9
	итого за полдник	210	2.1	2.62	44.0	96.9
	УЖИН					
213	Яйцо вареное	40	4.1	4.8	0.28	63
143	Котлеты капустные	150	4.2	2.0	9.6	102.7
261	Чай сладкий с молоком	180	2.43	2.34	13.2	82
94	Хлеб пшеничный	30	0.2	2.34	10.2	60.1
	итого за ужин	400	10.93	11.48	33.28	307.8

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1610	48.92	47.78	210.04	1456.7
--	-----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------

День: Среда
Неделя Первая

Возрастная категория Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
368	Фрукты свежие	95	0	0.3	9.7	42
31	Каша пшеничная молочная жидкая с малом	150	2.6	2.7	23.4	156
397	Какао-напиток на молоке с сахаром	180	4.2	4.4	16.96	117.6
4	Батон	30	0.9	2.8	20	103
6	Масло порциями	5	3.97	0.02	0.02	37.1
7	Сыр порционный	7	2.49	1.16	0.24	27.8
	итого за завтрак	467	14.16	11.38	70.32	483.5
	ОБЕД					
71	Помидор соленый	30	0	0.4	4.8	8.97
86	Суп картофельный с макаронными изделиями на кур. бульоне	150	5.1	3.2	20.45	176.4
300	Курица отварная порционная	90	5.6	13.1	0	118.6
324	Пюре из свёклы	110	2.43	2.1	6.9	89.7
376	Компот из сухофруктов	150	0	0.19	15.03	82.4
94	Хлеб пшеничный	20	0.18	1.42	9.28	45.8
1	Хлеб ржаной	20	0.24	1.04	8.86	42.8
	итого за обед	570	13.55	21.45	65.32	564.67
	ПОЛДНИК					
35	Кисломолочный напиток	150	4.8	4.6	12.3	127.3
8	Сдоба «Косичка»	60	4.2	4.9	29.58	143.8
	итого за полдник	210	9.0	9.5	41.88	271.1
	УЖИН					
247	Рыба, тушеная с овощами	190	13.2	5.2	18.06	196.3
392	Чай сладкий	180	0	0	9.6	58.2
94	Хлеб пшеничный	30	0.2	2.34	10.2	60.1

	итого за ужин	400	13.4	7.54	37.86	314.6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1647	50.11	49.87	215.38	1633.87

День: Четверг

Неделя Первая

Возрастная категория Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
368	Фрукты свежие	95	0	0.3	9.7	42
168	Каша "Артек" молочная с маслом	150	6.9	2.7	19.1	132.4
395	Кофейный напиток на молоке с сахаром	150	2.2	1.6	13.6	81.4
4	Батон	30	0.9	2.8	20	103
6	Масло порциями	5	3.97	0.02	0.02	37.1
7	Сыр порционный	7	2.49	1.16	0.24	27.8
	итого за завтрак	437	16.46	8.58	62.66	423.7
	ОБЕД					
213	Яйцо вареное	40	4.1	4.8	0.28	63
40	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на мясном бульоне	150	5.7	3.14	15.4	152.5
162	Печень по-строгановски	80	6.4	7.4	17.9	151.1
321	Пюре картофельное	110	4.4	2.1	20.9	148.9
38	Напиток ягодный	150	0	0.33	18.2	83.5
94	Хлеб пшеничный	20	0.18	1.42	9.28	45.8
1	Хлеб ржаной	20	0.24	1.04	8.86	42.8
	итого за обед	570	21.02	20.23	90.82	687.6
	ПОЛДНИК					
255	Молоко кипяченое	180	4.9	4.7	8.0	92.5
	Вафли	30	0.14	0.1	4.68	21.3
	итого за полдник	210	5.04	4.8	12.68	113.8
	УЖИН					
231	Сырники творожные	150	8.28	4.2	19.3	165.8
354	Соус сметанный	40	1.7	1.96	2.1	31.7
392	Чай сладкий	180	0	0	9.6	58.2

94	Хлеб пшеничный	30	0.2	2.34	10.2	60.1
	итого за ужин	400	10.18	8.5	41.2	315.8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1617	52.7	42.11	207.36	1540.9

День: Пятница

Неделя Первая

Возрастная категория Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
368	Фрукты свежие	95	0	0.3	9.7	42
29	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	8.4	3.99	18.85	179.68
397	Какао-напиток на молоке с сахаром	180	4.2	4.4	16.96	117.6
4	Батон	30	0.9	2.8	20	103
6	Масло порциями	5	3.97	0.02	0.02	37.1
7	Сыр порционный	7	2.49	1.16	0.24	27.8
	итого за завтрак	467	19.96	12.67	65.77	507.18
	ОБЕД					
351	Свёкла отварная порционная	30	0	0.42	2.9	15.9
98	Суп «Харчо» на мясном бульоне	150	3.6	1.5	13.4	119.7
147	Бигус с мясом	170	7.9	8.3	13.6	168.65
399	Сок	150	0	0.7	23	97
94	Хлеб пшеничный	20	0.18	1.42	9.28	45.8
1	Хлеб ржаной	20	0.24	1.04	8.86	42.8
	итого за обед	540	11.92	13.38	71.04	489.85
	ПОЛДНИК					
255	Молоко кипяченое	150	4.8	4.58	7.58	85
	Растягай с повидлом	60	4.2	4.9	29.58	115.6
	итого за полдник	210	9.0	9.48	37.16	200.6
	УЖИН					
213	Яйцо вареное	40	4.1	4.8	0.28	63
319	Картофель в молоке	150	3.4	2.84	27.96	180.7
392	Чай сладкий	180	0	0	9.6	58.2

94	Хлеб пшеничный	30	0.2	2.34	10.2	60.1
	итого за ужин	400	7.7	9.98	48.04	362
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1617	48.58	45.51	222.01	1559.63

День: Понедельник

Неделя Вторая

Возрастная категория Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
368	Фрукты свежие	95	0	0.3	9.7	42
205	Вермишель с маслом	130	4.1	2.1	27.8	158.1
395	Кофейный напиток на молоке с сахаром	150	2.2	1.6	13.6	81.4
4	Батон	30	0.9	2.8	20	103
6	Масло порциями	5	3.97	0.02	0.02	37.1
	итого за завтрак	410	11.17	6.82	71.12	421.6
	ОБЕД					
352	Морковь отварная порционная	30	0	0.42	2.9	15.9
204	Суп «Крестьянский» на мясном бульоне	150	6.3	3.7	18.96	143.2
282	Тефтели из говядины	60	6.7	7.2	6.4	126
357	Соус томатный	30	0.7	0.36	2.93	21.36
321	Пюре картофельное	110	4.4	2.1	20.9	148.9
376	Компот из сухофруктов	150	0	0.19	15.03	82.4
94	Хлеб пшеничный	20	0.18	1.42	9.28	45.8
1	Хлеб ржаной	20	0.24	1.04	8.86	42.8
	итого за обед	570	18.52	16.43	85.26	626.36
	ПОЛДНИК					
255	Молоко кипяченое	150	4.8	4.58	7.58	85
6	Булочка домашняя	60	4.2	4.9	29.58	145.6
	итого за полдник	210	9.0	9.48	37.16	230.6
	УЖИН					
213	Яйцо вареное	40	4.1	4.8	0.28	63
64	Солянка овощная	150	8.3	2.8	23.6	192
261	Чай сладкий с молоком	180	2.43	2.34	13.2	82

94	Хлеб пшеничный	30	0.2	2.34	10.2	60.1
	итого за ужин	400	15.03	12.28	47.28	397.1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1590	53.72	45.01	240.82	1675.66

День: Вторник

Неделя Вторая

Возрастная категория Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
368	Фрукты свежие	95	0	0.3	9.7	42
235	Пудинг творожный	150	5.2	20.0	13.2	195
1	Соус молочный	30	1.0	1.2	2.4	35.3
397	Какао-напиток на молоке с сахаром	180	4.2	4.4	16.96	117.6
4	Батон	30	0.9	2.8	20	103
6	Масло порциями	5	3.97	0.02	0.02	37.1
	итого за завтрак	490	15.27	28.72	62.28	530
	ОБЕД					
4	Икра кабачковая	30	2.9	0.6	2.5	39.6
61	Щи со сметаной	150	6.7	5.3	24.96	154.9
65	Плов мясной	170	11.7	8.9	18.3	169.9
383	Кисель ягодный	150	0	0	16.4	72
94	Хлеб пшеничный	20	0.18	1.42	9.28	45.8
1	Хлеб ржаной	20	0.24	1.04	8.86	42.8
	итого за обед	540	21.72	17.26	80.3	525
	ПОЛДНИК					
399	Сок	180	0	0.7	23	97
	Пряник	30	2.1	1.92	20.1	87.9
	итого за полдник	210	2.1	2.62	43.1	184.9
	УЖИН					
213	Яйцо вареное	40	4.1	4.8	0.28	63
327	Запеканка свекольная	150	5.6	2.1	14.2	119.98
38	Соус сладкий	30	0	0	3.2	13.3
261	Чай сладкий с молоком	180	2.43	2.34	13.2	82
94	Хлеб пшеничный	30	0.2	2.34	10.2	60.1

	итого за ужин	430	12.33	11.58	41.08	338.38
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1670	51.42	60.18	226.76	1578.28

День: Среда

Неделя Вторая

Возрастная категория Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
368	Фрукты свежие	95	0	0.3	9.7	42
314	Каша жидкая на молоке (манная)	150	4.6	2.8	27.6	186.89
395	Кофейный напиток на молоке с сахаром	150	2.2	1.6	13.6	81.4
4	Батон	30	0.9	2.8	20	103
6	Масло порциями	5	3.97	0.02	0.02	37.1
7	Сыр порционный	7	2.49	1.16	0.24	27.8
	итого за завтрак	437	14.16	8.68	71.16	478.19
	ОБЕД					
71	Помидор соленый	30	0	0.4	4.8	8.97
43	Суп картофельный с гренками на кур. бульоне	150	4.6	5.1	23.9	162.3
300	Курица отварная порционная	90	5.6	13.1	0	118.6
23	Капуста тушеная	130	3.4	2.1	2.12	87.6
38	Напиток ягодный	150	0	0.33	18.2	83.5
94	Хлеб пшеничный	20	0.18	1.42	9.28	45.8
1	Хлеб ржаной	20	0.24	1.04	8.86	42.8
	итого за обед	590	14.02	23.49	67.16	549.57
	ПОЛДНИК					
35	Кисломолочный напиток	150	4.8	4.6	12.3	127.3
10	Булочка «Витая»	60	4.2	4.9	29.58	145.6
	итого за полдник	210	9.0	9.5	41.88	272.9
	УЖИН					
268	Суфле из рыбы	150	5.86	9.54	4.97	147.6
357	Соус томатный	40	0.7	0.36	2.93	21.36
392	Чай сладкий	180	0	0	9.6	58.2

94	Хлеб пшеничный	30	0.2	2.34	10.2	60.1
	итого за ужин	400	6.76	12.24	27.7	287.26
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1637	43.94	53.91	207.9	1587.92

День: Четверг
Неделя Вторая

Возрастная категория Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
368	Фрукты свежие	95	0	0.3	9.7	42
311	Каша молочная ячневая (жидкая)	150	8.7	2.91	20.2	147.4
397	Какао-напиток на молоке с сахаром	180	4.2	4.4	16.96	117.6
4	Батон	30	0.9	2.8	20	103
6	Масло порциями	5	3.97	0.02	0.02	37.1
7	Сыр порционный	7	2.49	1.16	0.24	27.8
	итого за завтрак	467	20.26	11.59	67.12	474.9
	ОБЕД					
213	Яйцо вареное	40	4.1	4.8	0.28	63
58	Суп свекольник со сметаной на мясном бульоне	150	5.74	3.21	16.69	147.56
49	Суфле из печени	60	6.1	8.85	17.47	146.3
357	Соус томатный	30	0.7	0.36	2.93	21.36
168	Каша гречневая рассыпчатая	110	0.96	1.95	20.2	88.9
45	Компот из кураги	150	0	0.48	18.07	93
94	Хлеб пшеничный	20	0.18	1.42	9.28	45.8
1	Хлеб ржаной	20	0.24	1.04	8.86	42.8
	итого за обед	580	18.02	22.11	93.78	648.72
	ПОЛДНИК					
255	Молоко кипяченое	180	4.9	4.7	8.0	92.5
	Печенье	30	2.1	1.92	21.0	87.9
	итого за полдник	210	7.0	6.62	29.0	180.4
	УЖИН					

230	Вареники ленивые отварные	150	9.1	12.89	18.2	180.56
354	Соус сметанный	40	1.7	1.96	2.1	31.7
392	Чай сладкий	180	0	0	9.6	58.2
94	Хлеб пшеничный	30	0.2	2.34	10.2	60.1
	итого за ужин	400	11.0	17.19	40.1	330.56
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1657	56.28	57.51	230.0	1634.58

День: Пятница

Неделя Вторая

Возрастная категория Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
368	Фрукты свежие	95	0	0.3	9.7	42
93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	8.56	2.24	17.5	153.4
395	Кофейный напиток на молоке с сахаром	150	2.2	1.6	13.6	81.4
4	Батон	30	0.9	2.8	20	103
6	Масло порциями	5	3.97	0.02	0.02	37.1
7	Сыр порционный	7	2.49	1.16	0.24	27.8
	итого за завтрак	437	18.12	8.12	61.36	444.7
	ОБЕД					
70	Соленый огурец порцион.	30	0	0.4	4.8	8.9
88	Суп гороховый со сметаной на мясном бульоне	150	4.67	2.87	18.6	137
282	Шницель из говядины	60	6.7	7.2	6.4	126
357	Соус томатный	30	0.7	0.36	2.93	21.36
56	Пюре картофельное	110	4.4	2.1	20.9	148.9
399	Сок	150	0	0.7	23	97
94	Хлеб пшеничный	20	0.18	1.42	9.28	45.8
1	Хлеб ржаной	20	0.24	1.04	8.86	42.8
	итого за обед	570	16.89	16.09	94.77	627.76
	ПОЛДНИК					
255	Молоко кипяченое	150	4.8	4.58	7.58	85
457	Пирожок печеный с рыбой	60	3.1	2.9	22.36	96.2

	итого за полдник	210	7.9	7.48	29.94	181.2
	УЖИН					
213	Яйцо вареное	40	4.1	4.8	0.28	63
294	Запеканка из печени с рисом	150	6.9	15.0	8.6	148.6
1	Соус молочный	30	1.0	1.2	2.4	35.3
392	Чай сладкий	180	0	0	9.6	58.2
94	Хлеб пшеничный	30	0.2	2.34	10.2	60.1
	итого за ужин	430	12.2	23.34	31.08	365.2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1647	55.11	55.03	217.15	1618.86

День: Понедельник
Неделя Первая

Возрастная категория Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					

368	Фрукты свежие	100	0	0.4	11.97	50.8
199	Пюре из гороха с маслом	200	4.77	6.02	21.40	163.2
397	Какао-напиток на молоке с сахаром	200	4.8	4.8	21.96	126.8
4	Батон	35	1.2	3.1	21.1	105.1
6	Масло порциями	5	3.97	0.02	0.02	37.1
	итого за завтрак	540	14.74	14.34	76.45	483.0
	ОБЕД					
53	Икра кабачковая	50	5.34	1.14	4.62	71.4
84	Суп рыбный	180	3.89	5.78	9.2	105
282	Котлета мясная	80	9.8	8.3	7.8	135.41
205	Вермишель с маслом	130	4.1	3.9	27.8	158.1
357	Соус томатный	30	0.7	0.36	2.93	21.36
40	Компот из кураги и изюма	180	0	0.3	21.1	80
94	Хлеб пшеничный	30	0.2	2.34	10.2	60.1
1	Хлеб ржаной	30	0.36	1.98	10.26	77.7
	итого за обед	710	24.39	24.1	93.91	709.07
	ПОЛДНИК					
255	Молоко кипяченое	200	6.4	5.5	8.82	128.4
6	Венская сдоба	80	5.1	6.9	31.45	156.2
	итого за полдник	280	11.5	12.4	40.27	284.6
	УЖИН					
213	Яйцо вареное	40	4.1	4.8	0.28	63
344	Рагу овощное	200	6.1	4.2	15.8	160
261	Чай сладкий с молоком	200	2.8	2.9	16	86
94	Хлеб пшеничный	35	0.21	2.35	10.3	60.2
	итого за ужин	475	13.21	14.25	42.38	369.2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2005	63.84	53.93	253.01	1845.87

День: Вторник

Неделя Первая

Возрастная категория Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
368	Фрукты свежие	100	0	0.4	11.97	50.8

237	Запеканка творожная	170	5.6	22.7	14.1	218
1	Соус молочный	30	1.0	1.2	2.4	35.3
395	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	2.6	2.1	14.1	93.34
4	Батон	35	1.2	3.1	21.1	105.1
6	Масло порциями	5	3.97	0.02	0.02	37.1
	итого за завтрак	540	14.37	29.52	63.69	539.64
	ОБЕД					
70	Соленый огурец порцион.	50	0	0.6	5.1	10.6
62	Борщ на мясном бульоне со сметаной	180	6.2	3.1	17.8	170.3
276	Жаркое по-домашнему	210	18.1	2.7	19.2	238.9
383	Кисель ягодный	200	0	0	19.6	72.80
94	Хлеб пшеничный	30	0.2	2.34	10.2	60.1
1	Хлеб ржаной	30	0.36	1.98	10.26	77.7
	итого за обед	700	24.86	10.72	82.16	630.4
	ПОЛДНИК					
399	Сок	200	0	0.8	23.4	100
	Печенье	50	2.6	2.3	23.4	89.7
	итого за полдник	250	2.6	3.1	46.8	189.7
	УЖИН					
213	Яйцо вареное	40	4.1	4.8	0.28	63
143	Котлеты капустные	200	5.9	2.8	10.7	112.9
261	Чай сладкий с молоком	200	2.8	2.9	16	86
94	Хлеб пшеничный	35	0.21	2.35	10.3	60.2
	итого за ужин	475	13.01	12.85	37.28	322.1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1965	54.84	56.19	229.93	1681.84

День: Среда

Неделя Первая

Возрастная категория Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
368	Фрукты свежие	100	0	0.4	11.97	50.8

31	Каша пшеничная молочная жидкая с малом	200	3.8	3.5	27.4	169
397	Какао-напиток на молоке с сахаром	200	4.8	4.8	21.96	126.8
4	Батон	35	1.2	3.1	21.1	105.1
6	Масло порциями	5	3.97	0.02	0.02	37.1
7	Сыр порционный	10	2.71	1.92	0.34	34.5
	итого за завтрак	550	16.48	13.74	82.79	523.3
	ОБЕД					
71	Помидор соленый	50	0	0.6	5.1	10.6
86	Суп картофельный с макаронными изделиями на кур. бульоне	180	5.6	3.8	21.3	189.2
300	Курица отварная порционная	100	5.9	13.95	0	123.8
324	Пюре из свёклы	130	2.6	2.3	7.1	91.3
376	Компот из сухофруктов	180	0	0.3	16.07	90
94	Хлеб пшеничный	30	0.2	2.34	10.2	60.1
1	Хлеб ржаной	30	0.36	1.98	10.26	77.7
	итого за обед	700	14.66	25.27	70.03	642.7
	ПОЛДНИК					
35	Кисломолочный напиток	200	6.4	5.44	13.94	138.4
8	Сдоба «Косичка»	80	5.1	6.9	31.45	166.5
	итого за полдник	280	11.5	12.34	45.39	304.9
	УЖИН					
247	Рыба, тушеная с овощами	220	13.9	5.9	19.05	201.5
392	Чай сладкий	200	0	0	10.4	60.8
94	Хлеб пшеничный	35	0.21	2.35	10.3	60.2
	итого за ужин	455	14.11	8.25	39.75	322.5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1985	56.75	59.6	237.96	1793.4

День: Четверг

Неделя Первая

Возрастная категория Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					

368	Фрукты свежие	100	0	0.4	11.97	50.8
168	Каша "Артек" молочная с маслом	200	8.5	3.6	24.1	149.4
395	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	2.6	2.1	14.1	93.34
4	Батон	35	1.2	3.1	21.1	105.1
6	Масло порциями	5	3.97	0.02	0.02	37.1
7	Сыр порционный	10	2.71	1.92	0.34	34.5
	итого за завтрак	550	18.98	11.14	71.63	470.24
	ОБЕД					
213	Яйцо вареное	40	4.1	4.8	0.28	63
40	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на мясном бульоне	180	6.3	3.9	16.8	160.3
162	Печень по-строгановски	90	6.9	8.0	18.6	158.6
321	Пюре картофельное	130	4.8	2.9	23.2	150.4
38	Напиток ягодный	180	0	0.41	21.6	91.0
94	Хлеб пшеничный	30	0.2	2.34	10.2	60.1
1	Хлеб ржаной	30	0.36	1.98	10.26	77.7
	итого за обед	680	22.66	24.33	100.94	761.1
	ПОЛДНИК					
255	Молоко кипяченое	200	6.4	5.5	8.82	128.4
	Вафли	50	0.23	0.2	5.42	24.79
	итого за полдник	250	6.63	5.7	14.24	153.19
	УЖИН					
231	Сырники творожные	200	10	5.1	21.6	187.04
354	Соус сметанный	50	1.9	2.1	2.9	36.2
392	Чай сладкий	200	0	0	10.4	60.8
94	Хлеб пшеничный	35	0.21	2.35	10.3	60.2
	итого за ужин	485	12.11	9.55	45.2	344.24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1965	60.38	50.72	232.01	1728.77

День: Пятница

Неделя Первая

Возрастная категория Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г	Энергетическая ценность, ккал
--------	--------------------------------	-----------------	---------------------	-------------------------------

			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
368	Фрукты свежие	100	0	0.4	11.97	50.8
29	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	9.9	4.99	20.38	194.8
397	Какао-напиток на молоке с сахаром	200	4.8	4.8	21.96	126.8
4	Батон	35	1.2	3.1	21.1	105.1
6	Масло порциями	5	3.97	0.02	0.02	37.1
7	Сыр порционный	10	2.71	1.92	0.34	34.5
	итого за завтрак	550	22.58	15.23	75.77	549.1
	ОБЕД					
351	Свёкла отварная порционная	50	0	0.57	3.7	17.3
98	Суп «Харчо» на мясном бульоне	180	5.3	2.2	15.3	139.1
147	Бигус с мясом	210	9.0	10.1	15.03	180.1
399	Сок	200	0	0.8	23.4	100
94	Хлеб пшеничный	30	0.2	2.34	10.2	60.1
1	Хлеб ржаной	30	0.36	1.98	10.26	77.7
	итого за обед	700	14.86	17.99	77.89	574.3
	ПОЛДНИК					
255	Молоко кипяченое	200	6.4	5.5	8.82	128.4
454	Растягай с повидлом	80	5.1	6.9	31.45	136.2
	итого за полдник	280	11.5	12.4	40.27	264.6
	УЖИН					
213	Яйцо вареное	40	4.1	4.8	0.28	63
319	Картофель в молоке	200	4.8	3.4	29.1	198.9
392	Чай сладкий	200	0	0	10.4	60.8
94	Хлеб пшеничный	35	0.21	2.35	10.3	60.2
	итого за ужин	475	9.11	10.55	50.08	382.9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2005	58.05	56.17	244.01	1770.9

День: Понедельник

Неделя Вторая

Возрастная категория Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г	Энергетическая ценность, ккал
--------	-----------------------------------	--------------------	---------------------	----------------------------------

			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
368	Фрукты свежие	100	0	0.4	11.97	50.8
205	Вермишель с маслом	160	4.1	3.9	28.5	160.2
395	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	2.6	2.1	14.1	93.34
4	Батон	35	1.2	3.1	21.1	105.1
6	Масло порциями	5	3.97	0.02	0.02	37.1
	итого за завтрак	500	11.87	9.52	75.69	446.54
	ОБЕД					
352	Морковь отварная порционная	50	0	0.57	3.7	17.3
204	Суп «Крестьянский» на мясном бульоне	180	7.3	4.9	21.0	151.2
282	Тефтели из говядины	80	9.8	8.3	7.8	135.41
357	Соус томатный	30	0.7	0.36	2.93	21.36
321	Пюре картофельное	130	4.8	2.9	23.2	150.4
376	Компот из сухофруктов	180	0	0.3	16.07	90
94	Хлеб пшеничный	30	0.2	2.34	10.2	60.1
1	Хлеб ржаной	30	0.36	1.98	10.26	77.7
	итого за обед	710	23.16	21.65	95.16	703.47
	ПОЛДНИК					
255	Молоко кипяченое	200	6.4	5.5	8.82	128.4
6	Булочка домашняя	80	5.1	6.9	31.45	176.4
	итого за полдник	280	11.5	12.4	40.27	304.8
	УЖИН					
213	Яйцо вареное	40	4.1	4.8	0.28	63
64	Солянка овощная	200	10.2	3.2	25	200
261	Чай сладкий с молоком	200	2.8	2.9	16	86
94	Хлеб пшеничный	35	0.21	2.35	10.3	60.2
	итого за ужин	475	17.31	13.25	51.58	409.2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1965	63.84	56.82	262.7	1864.01

День: Вторник

Неделя Вторая

Возрастная категория Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
368	Фрукты свежие	100	0	0.4	11.97	50.8
235	Пудинг творожный	170	5.6	22.7	17.1	208
1	Соус молочный	30	1.0	1.2	2.4	35.3
397	Какао-напиток на молоке с сахаром	200	4.8	4.8	21.96	126.8
4	Батон	35	1.2	3.1	21.1	105.1
6	Масло порциями	5	3.97	0.02	0.02	37.1
	итого за завтрак	540	16.57	32.22	74.55	563.1
	ОБЕД					
4	Икра кабачковая	50	5.34	1.14	4.62	71.4
61	Щи со сметаной	180	7.1	6.1	26.8	158.6
65	Плов мясной	210	13.21	10.69	20.76	188.9
383	Кисель ягодный	200	0	0	19.6	72.80
94	Хлеб пшеничный	30	0.2	2.34	10.2	60.1
1	Хлеб ржаной	30	0.36	1.98	10.26	77.7
	итого за обед	700	26.21	22.25	92.24	629.5
	ПОЛДНИК					
399	Сок	200	0	0.8	23.4	100
	Пряник	50	2.9	2.7	25.3	89.7
	итого за полдник	250	2.9	3.5	48.7	189.7
	УЖИН					
213	Яйцо вареное	40	4.1	4.8	0.28	63
327	Запеканка свекольная	170	6.8	2.5	15.1	123.37
38	Соус сладкий	30	0	0	3.2	13.3
261	Чай сладкий с молоком	200	2.8	2.9	16	86
94	Хлеб пшеничный	35	0.21	2.35	10.3	60.2
	итого за ужин	475	13.91	12.55	44.88	345.87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1965	59.59	70.52	260.37	1728.17

День: Среда

Неделя Вторая

Возрастная категория Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
368	Фрукты свежие	100	0	0.4	11.97	50.8
314	Каша жидкая на молоке (манная)	200	5.02	3.1	30.4	202.5
395	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	2.6	2.1	14.1	93.34
4	Батон	35	1.2	3.1	21.1	105.1
6	Масло порциями	5	3.97	0.02	0.02	37.1
7	Сыр порционный	10	2.71	1.92	0.34	34.5
	итого за завтрак	550	15.5	10.64	77.93	523.34
	ОБЕД					
71	Помидор соленый	50	0	0.6	5.1	10.6
43	Суп картофельный с гренокми на кур. бульоне	180	6.6	6.8	26.3	179.2
300	Курица отварная порционная	110	5.9	13.95	0	123.8
23	Капуста тушеная	130	3.4	2.1	2.12	87.6
38	Напиток ягодный	180	0	0.41	21.6	91.0
94	Хлеб пшеничный	30	0.2	2.34	10.2	60.1
1	Хлеб ржаной	30	0.36	1.98	10.26	77.7
	итого за обед	730	16.46	28.18	75.58	630
	ПОЛДНИК					
35	Кисломолочный напиток	200	6.4	5.44	13.94	138.4
10	Булочка «Витая»	80	5.1	6.9	31.45	176.4
	итого за полдник	280	11.5	12.34	45.39	314.8
	УЖИН					
268	Суфле из рыбы	180	6.01	11.03	5.7	153.7
357	Соус томатный	40	0.7	0.36	2.93	21.36
392	Чай сладкий	200	0	0	10.4	60.8
94	Хлеб пшеничный	35	0.21	2.35	10.3	60.2
	итого за ужин	455	6.92	13.74	29.33	296.06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2015	50.38	64.9	228.23	1764.2

День: Четверг
Неделя Вторая

Возрастная категория Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
368	Фрукты свежие	100	0	0.4	11.97	50.8
311	Каша молочная ячневая (жидкая)	200	9.4	3.1	22.3	159.2
397	Какао-напиток на молоке с сахаром	200	4.8	4.8	21.96	126.8
4	Батон	35	1.2	3.1	21.1	105.1
6	Масло порциями	5	3.97	0.02	0.02	37.1
7	Сыр порционный	10	2.71	1.92	0.34	34.5
	итого за завтрак	550	22.08	13.34	77.69	513.5
	ОБЕД					
213	Яйцо вареное	40	4.1	4.8	0.28	63
58	Суп свекольник со сметаной на мясном бульоне	180	6.2	3.8	20.8	150.3
49	Суфле из печени	80	6.9	9.0	18.6	150.3
357	Соус томатный	30	0.7	0.36	2.93	21.36
168	Каша гречневая рассыпчатая	130	1.2	2.1	21.3	90.5
45	Компот из кураги	180	0	0.48	18.09	93.9
94	Хлеб пшеничный	30	0.2	2.34	10.2	60.1
1	Хлеб ржаной	30	0.36	1.98	10.26	77.7
	итого за обед	700	19.66	24.86	102.46	707.16
	ПОЛДНИК					
255	Молоко кипяченое	200	6.4	5.5	8.82	128.4
	Печенье	50	2.6	2.3	23.4	89.7
	итого за полдник	250	9.0	7.8	32.22	218.1
	УЖИН					
230	Вареники ленивые отварные	180	10	13.1	18.6	187.04
354	Соус сметанный	50	1.9	2.1	2.9	36.2
392	Чай сладкий	200	0	0	10.4	60.8
94	Хлеб пшеничный	35	0.21	2.35	10.3	60.2

	итого за ужин	465	12.11	17.55	42.2	344.24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1965	62.85	63.55	254.57	1783

День: Пятница

Неделя Вторая

Возрастная категория Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
368	Фрукты свежие	100	0	0.4	11.97	50.8
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	9.1	2.9	18.64	159.5
395	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	2.6	2.1	14.1	93.34
4	Батон	35	1.2	3.1	21.1	105.1
6	Масло порциями	5	3.97	0.02	0.02	37.1
7	Сыр порционный	10	2.71	1.92	0.34	34.5
	итого за завтрак	550	19.58	10.44	66.17	480.34
	ОБЕД					
70	Соленый огурец порцион.	50	0	0.6	5.1	10.6
88	Суп гороховый со сметаной на мясном бульоне	180	5.2	3.1	20.3	141
282	Шницель рубленный из говядины запеченный	80	9.8	8.3	7.8	135.41
357	Соус томатный	30	0.7	0.36	2.93	21.36
56	Пюре картофельное	130	4.8	2.9	28.2	150.4
399	Сок	200	0	0.8	23.4	100
94	Хлеб пшеничный	30	0.2	2.34	10.2	60.1
1	Хлеб ржаной	30	0.36	1.98	10.26	77.7
	итого за обед	730	21.26	20.38	108.19	696.57
	ПОЛДНИК					
255	Молоко кипяченое	200	6.4	5.5	8.82	128.4
457	Пирожок печеный с рыбой	80	4.86	4.1	27.36	108.6
	итого за полдник	280	11.26	9.6	36.18	237
	УЖИН					
213	Яйцо вареное	40	4.1	4.8	0.28	63

294	Запеканка из печени с рисом	150	6.9	15.0	8.6	148.6
1	Соус молочный	30	1.0	1.2	2.4	35.3
392	Чай сладкий	200	0	0	10.4	60.8
94	Хлеб пшеничный	35	0.21	2.35	10.3	60.2
	итого за ужин	455	12.21	23.35	31.98	367.9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2015	64.31	63.77	242.52	1781.81