

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ «Д/с № 11»



Юрлова С.Г. С.Г. Юрлова

28 » *февраля* 2022 г.

Лр 36

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД С 3 ДО 7 ЛЕТ

**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ДЕТСКИЙ САД № 11» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Геркулес молочная	200	5	6	20	155	330
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай с молоком	200	2	3	11	77	563
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Батон белый	35	3	1	18	91	16
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Итого за Завтрак		470	13	15	56	417
Завтрак втор	Компот из яблок	100			4	17	359
	Итого за Завтрак второй		100		4	17	
Обед	Салат свекла с кукурузой	50	1	2	4	41	599,04
	Суп с крупой	200	1	4	12	90	462
	Мясо отварное (для супов)	40	11	9	1	124	56,02
	Тефтели из мяса в соусе	80	7	11	9	160	73
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	130	3	3	34	177	285
	Компот из изюма	200			17	69	350,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Итого за Обед		755	27	29	101	777
Полдник	Булочка Молочная	60	6	3	33	185	182
	Молоко свежее пастерезованное	200	5	6	9	107	359,01
	Итого за Полдник		260	11	9	42	292
Ужин	Яблоки печеные (дольки)	100			15	67	529
	Запеканка Нежная творожная, с подливкой из повидла	170	11	7	34	242	189,03
	Чай с сахаром	200			8	32	565
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Итого за Ужин		515	14	7	76	434
Итого за день		2 100	65	60	279	1937	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Пшенная молочная	200	6	7	24	188	335
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай карамель молочная	200	4	4	13	101	566
	Батон белый	35	3	1	18	91	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Итого за Завтрак		465	16	17	60	466
Завтрак втор	Напиток из ягоды св/мор	100			6	25	361,13
	Итого за Завтрак второй	100			6	25	
Обед	Икра морковная с луком	50	1	1	4	31	292
	Щи со сметаной	200	1	3	4	50	465
	Мясо отварное (для супов)	20	6	4	1	62	56,02
	Биточки или котлеты кур (духовые)	80	15	3	10	127	130
	Пюре картофельно - морковное	150	3	6	15	132	315
	Компот из сухофруктов	180			13	53	355,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Итого за Обед	735	30	17	71	571	
Полдник	Булка деревенская	60	5	3	33	185	589
	Ряженка	180	5	5	8	92	375
	Итого за Полдник	240	10	8	41	277	
Ужин	Запеканка печени с крупой и овощами	70	9	6	10	128	78
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	3	31	171	309
	Соус Сметанный	50	2	6	4	73	449
	Чай фруктовый	200			8	32	560,07
	Яблоки свежие	100			9	40	529,01
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин	595	19	15	81	537		
Итого за день		2 135	75	57	259	1876	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Манная молочная	200	5	6	21	161	334
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Какао на молоке	200	4	4	14	109	551
	Батон белый	35	3	1	18	91	16
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Соус Сметанный	50	2	6	4	73	449
Итого за Завтрак		510	15	20	64	497	
Завтрак втор							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46	
Обед							
	Салат Розовые щечки	50	1	2	4	39	415
	Суп Волна	200	3	6	11	108	495
	Запеканка Донская рыбная	70	14	6	3	122	156
	Пюре картофельное луковое	130	3	4	16	111	318
	Компот из яблок	200			8	34	359
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		705	25	18	66	530	
Полдник							
	Творожная лепешка	70	10	11	23	235	591,01
	Кефир с сахаром	180	5	4	12	109	343,01
Итого за Полдник		250	15	15	35	344	
Ужин							
	Апельсин свежий	100	1		7	35	525
	Каша курляндская с птицей	200	10	11	25	243	588,01
	Чай французский	200			8	32	565,02
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		545	14	11	59	403	
Итого за день		2 110	70	64	234	1820	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный вермишелевый	200	5	5	18	137	485
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Чай Братский	200	3	3	13	90	559
	Батон белый	35	3	1	18	91	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Завтрак		460	14	11	54	375	
Завтрак втор							
	Напиток из вишни, меда	100			10	39	361,05
Итого за Завтрак второй		100			10	39	
Обед							
	Икра морковная с луком	50	1	1	4	31	292
	Щи столичные с мясом	200	4	8	8	119	524,01
	Биточки детские из мяса	70	10	13	7	185	30
	Гарнир каша гречка с овощами	130	6	7	25	186	278,01
	Соус Сметано -томатный	50	1	5	3	63	451
	Напиток из шиповника	180			11	47	367,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		735	26	34	82	747	
Полдник							
	Булочка Космонавта с творогом, морковью	70	7	5	32	203	181
	Йогурт фруктовый	180	6	5	10	105	342,01
Итого за Полдник		250	13	10	42	308	
Ужин							
	Куриные рулетики в бульоне	200	15	5	21	188	122,04
	Кисель молочная нежность	200	5	5	21	148	348,01
	Яблоки свежие	100			9	40	529,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		540	23	10	68	457	
Итого за день		2 085	76	65	256	1926	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	200	6	7	23	186	341
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Кофейный напиток на молоке	200	5	5	16	123	557
	Батон белый	35	3	1	18	91	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Завтрак		455	15	16	62	455	
Завтрак втор							
	Напиток цитрусовый	100			5	21	372,01
Итого за Завтрак второй		100			5	21	
Обед							
	Закуска свекла с чесноком	50	1	2	4	39	421
	Суп рыбный (консервы)	200	5	9	12	146	516
	Курица Бородино	70	11	5	6	115	139
	Пюре картофельное	150	3	5	20	134	316,01
	Компот из чернослив	180			13	55	356,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		705	24	21	79	605	
Полдник							
	Яблоки печеные (дольки)	100			15	67	529
	Пряники	35	2	1	27	121	319
	Молоко свежее пастерезованное	200	5	6	9	107	359,01
Итого за Полдник		335	7	7	51	295	
Ужин							
	Салат Друзья (кукуруза, фасоль)	60	3	4	9	87	391,01
	Омлет	170	13	16	4	213	220
	Чай русский	200			10	40	565,01
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		475	19	20	42	433	
Итого за день		2 070	65	64	239	1809	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Дружба (рис, пшено)	200	6	7	25	187	335,01
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай с молоком	200	2	3	11	77	563
	Батон белый	35	3	1	18	91	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Завтрак		455	12	14	59	410	
Завтрак втор							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46	
Обед							
	Икра свекольная с луком	50	1	1	5	34	293
	Суп овощной	200	2	4	8	79	499
	Мясо отварное (для супов)	20	6	4	1	62	56,02
	Жаркое по -домашнему мясное	200	17	17	23	306	39,01
	Компот из сухофруктов	180			13	53	355,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		705	30	26	74	650	
Полдник							
	Булочка Сдобная	70	6	6	35	219	234
	Молоко свежее пастерезованное	200	5	6	9	107	359,01
Итого за Полдник		270	11	12	44	326	
Ужин							
	Запеканка творожно - вермишелевая с соусом ваниль молочная	170	12	9	34	262	195,03
	Чай с сахаром	200			8	32	565
	Яблоки печеные (дольки)	100			15	67	529
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		515	15	9	76	454	
Итого за день		2 045	69	61	263	1886	

Рацион: 3-7 лет		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Баярская пшено, изюм	200	6	8	27	206	328
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Кофейный напиток на молоке	200	5	5	16	123	557
	Батон белый	35	3	1	18	91	16
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Завтрак		470	18	16	69	494	
Завтрак втор							
	Напиток из вишни	100			9	38	361
Итого за Завтрак второй		100			9	38	
Обед							
	Икра овощная	50	1	3	4	46	381,04
	Борщ с мясом	200	6	8	8	124	471
	Ежики из мяса в томатно-сметанном соусе.	80	7	11	9	159	38,01
	Пюре картофельное мягкое	150	3	5	19	136	317
	Компот из яблок	180			7	31	359
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		715	21	27	71	612	
Полдник							
	Песочная лепешка	70	5	12	39	290	242
	Кефир с сахаром	180	5	4	12	109	343,01
Итого за Полдник		250	10	16	51	399	
Ужин							
	Салат Розовые щечки	50	1	2	4	39	415
	Рагу из кур	200	17	4	24	202	147
	Чай с лимоном	200			7	29	560
	Апельсин свежий	100	1		7	35	525
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		600	23	6	62	407	
Итого за день		2 135	72	65	262	1950	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Гречневая молочная	200	7	8	21	180	331
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай карамель молочная	200	4	4	13	101	566
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Батон белый	35	3	1	18	91	16
	Хлеб ржаной	35	2		12	60	541,02
Итого за Завтрак		485	18	18	64	492	
Завтрак втор							
	Напиток Росинка чайный	100			7	30	370
Итого за Завтрак второй		100			7	30	
Обед							
	Салат Нежность (морковь,зел.горошек)	50	1	2	3	36	410,01
	Суп с галушками	200	3	5	14	112	501
	Плов с курицей	200	17	7	32	259	142
	Напиток из лимонов	200			10	42	364,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	35	2		12	60	541,02
Итого за Обед		720	26	14	88	591	
Полдник							
	Суфле творожное "Розовое"	70	6	5	7	95	210
	Молоко свежее пастерезованное	200	5	6	9	107	359,01
Итого за Полдник		270	11	11	16	202	
Ужин							
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6	3	36	197	309
	Соус Сметанный	50	2	6	4	73	449
	Котлеты Летние из говядины	80	11	15	9	212	49
	Чай витаминный	200			9	37	560,03
	Яблоки свежие	100			9	40	529,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
Итого за Ужин		640	23	24	92	680	
Итого за день		2 215	78	67	267	1995	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Веснушка манная	200	6	6	26	179	329
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай с молоком сгущенным	200	2	2	15	89	564
	Батон белый	35	3	1	18	91	16
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Завтрак		460	12	12	66	422	
Завтрак втор							
	Напиток из ягоды св/мор	100			6	25	361,13
Итого за Завтрак второй		100			6	25	
Обед							
	Салат свекла с сыром	50	3	4	3	62	420
	Суп картофельный с крупой	200	2	4	12	92	483
	Мясо отварное (для супов)	30	8	7	1	93	56,02
	Рыбный батончик (паровой)	70	10	4	5	97	174
	Соус Сметанный	50	2	6	4	73	449
	Пюре картофельно - морковное	150	3	6	15	132	315
	Компот из изюма	180			15	62	350,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Обед		790	33	31	80	736	
Полдник							
	Коржик Молочный	70	5	7	47	270	240
	Снежок	180	5	5	19	138	376
Итого за Полдник		250	10	12	66	408	
Ужин							
	Куриные рулетики в бульоне	200	15	5	21	188	122,04
	Напиток Росинка чайный	200			14	60	370
	Мандарины свежие	100	1		7	32	528
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		550	19	5	64	384	
Итого за день		2 150	74	60	282	1975	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Пшенная молочная	200	6	7	24	188	335
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Кофейный напиток напиток шоколадный	200	3	3	13	95	557,01
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Батон белый	35	3	1	18	91	16
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Завтрак		470	15	16	62	468	
Завтрак втор							
	Компот из брусники св/мор	100			5	22	353,01
Итого за Завтрак второй		100			5	22	
Обед							
	Икра луковая	50	1	4	5	54	381,02
	Суп лапша домашняя	200	2	4	11	90	459
	Куры филе (для супа)	20	6			29	143,01
	Ежики кур	80	15	2	7	110	132
	Соус Молочный	50	2	4	4	56	445
	Гарнир каша гречка с овощами	130	6	7	25	186	278,01
	Компот из изюма	200			17	69	350,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Обед		790	37	21	94	719	
Полдник							
	Пряники	70	4	3	54	242	319
	Молоко свежее пастерезованное	200	5	6	9	107	359,01
Итого за Полдник		270	9	9	63	349	
Ужин							
	Закуска морковь с кукурузой	60	1	6	4	70	586
	Омлет Розовый	150	12	14	5	190	225
	Чай с сахаром	200			8	32	565
	Яблоки свежие	100			9	40	529,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		560	16	20	48	436	
Итого за день		2 190	77	66	272	1994	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Геркулес молочная	200	5	6	20	155	330
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Кофейный напиток напиток шоколадный	200	3	3	13	95	557,01
	Батон белый	35	3	1	18	91	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
Итого за Завтрак		465	14	15	56	427	
Завтрак втор							
	Кисель из кураги	100			9	37	344,01
Итого за Завтрак второй		100			9	37	
Обед							
	Салат свекла с кукурузой	50	1	2	4	41	599,04
	Щи столичные с мясом	200	4	8	8	119	524,01
	Рыба с овощами в сметане	80	12	8	2	124	173
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	150	4	3	39	204	285
	Компот из изюма	200			17	69	350,01
	Хлеб пшеничный белый	25\	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Обед		720	24	21	87	642	
Полдник							
	Булочка Сдобная	60	5	5	30	187	234
	Молоко свежее пастерезованное	200	5	6	9	107	359,01
Итого за Полдник		260	10	11	39	294	
Ужин							
	Яблоки печеные (дольки)	100			15	67	529
	Запеканка творожно - морковная	130	14	9	20	220	196
	Соус ваниль молочная	50	2	3	8	64	446
	Чай с сахаром	200			8	32	565
	Хлеб пшеничный белый	20\	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		520	19	12	68	464	
Итого за день		2 065	67	59	259	1864	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Баярская пшено,изюм	200	6	8	27	206	328
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай Братский	200	3	3	13	90	559
	Батон белый	35	3	1	18	91	16
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
Итого за Завтрак		480	16	17	68	498	
Завтрак втор							
	Напиток медово-лимонный	100			8	34	368
Итого за Завтрак второй		100			8	34	
Обед							
	Икра кабачков	50		5	3	59	381,06
	Суп рисовый с мясом, томатом, чесноком	200	4	6	10	105	460
	Жаркое мясное с помидорами	200	17	17	21	297	39
	Компот из свежих фруктов	200			10	40	354
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
Итого за Обед		715	26	28	71	634	
Полдник							
	Гренки сладкие ванильные	50	4	7	39	189	540,03
	Кефир с сахаром	180	5	4	12	109	343,01
Итого за Полдник		230	9	11	51	298	
Ужин							
	Салат Друзья (кукуруза, фасоль)	60	3	4	9	87	391,01
	Омлет с крупой	150	12	14	16	239	230
	Чай с лимоном	200			7	29	560
	Апельсин свежий	100	1		7	35	525
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
Итого за Ужин		570	20	18	64	511	
Итого за день		2 095	71	74	262	1975	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Гречневая молочная	200	7	8	21	180	331
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай карамель молочная	200	4	4	13	101	566
	Батон белый	35	3	1	18	91	16
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Соус Сметанный	50	2	6	4	73	449
Итого за Завтрак		510	17	22	63	508	
Завтрак втор							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46	
Обед							
	Салат капуста с зеленью	50	1	2	2	33	393
	Суп овощной	200	2	4	8	79	499
	Картофельная запеканка с мясом	150	13	15	21	267	40
	Напиток медово-лимонный	200			17	69	368
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		655	20	21	72	564	
Полдник							
	Песочная лепешка	70	5	12	39	290	242
	Йогурт фруктовый	180	6	5	10	105	342,01
Итого за Полдник		250	11	17	49	395	
Ужин							
	Груша свежая	100			10	46	527,03
	Вареники быстрые творожные	150	22	13	34	338	185,02
	Подливка из сметаны	50	1	5	18	117	435
	Чай с красной смородиной	200			10	39	560,1
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		545	26	18	91	633	
Итого за день		2 060	75	78	285	2146	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	6	6	18	153	488
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Какао восточная карамель	200	4	4	14	109	551,02
	Батон белый	35	3	1	18	91	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
	Итого за Завтрак		460	16	13	55	410
Завтрак втор	Напиток из вишни, меда	100			10	39	361,05
	Итого за Завтрак второй		100		10	39	
Обед	Салат Чиполино	50	1	2	4	39	425
	Щи столичные с мясом	200	4	8	8	119	524,01
	Плов с мясом, фасолью	200	19	19	41	407	64
	Компот из сухофруктов	200			14	59	355,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Итого за Обед		705	28	29	91	740
Полдник	Коржик Молочный	70	5	7	47	270	240
	Кефир с сахаром	180	5	4	12	109	343,01
	Итого за Полдник		250	10	11	59	379
Ужин	Запеканка творожно - морковная	150	16	11	23	253	196
	Подливка из сгущенного молока	50	3	3	20	119	434
	Чай с красной смородиной	200			10	39	560,1
	Груша свежая	100			10	46	527,03
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Итого за Ужин		540	22	14	80	538
Итого за день		2 055	76	67	295	2106	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Геркулес молочная	200	5	6	20	155	330
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай английский	200	4	4	13	101	563,01
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Батон белый	35	3	1	18	91	16
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
	Итого за Завтрак		475	16	16	59	450
Завтрак втор	Компот из яблок, лимона	100			5	19	359,02
	Итого за Завтрак второй	100			5	19	
Обед	Икра морковная с луком	50	1	1	4	31	292
	Кулеш с птицей	200	5	6	11	114	458
	Курица по - Русски	80	13	7	5	131	140
	Пюре картофельное мягкое	150	3	5	19	136	317
	Компот из консервированных плодов	200			15	62	351,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
	Итого за Обед	740	26	19	79	595	
Полдник	Песочная лепешка	70	5	12	39	290	242
	Молоко свежее пастерезованное	180	5	5	8	96	359,01
	Итого за Полдник	250	10	17	47	386	
Ужин	Апельсин свежий	100	1		7	35	525
	Запеканка Донская рыбная	70	14	6	3	122	156
	Соус Сметанный	50	2	6	4	73	449
	Гарнир каша перловая с овощами	150	3	2	19	108	279
	Чай с сахаром	200			8	32	565
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
	Итого за Ужин	635	25	14	68	503	
Итого за день	2 200	77	66	258	1953		

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Геркулес молочная	200	5	6	20	155	330
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Кофейный напиток напиток шоколадный	180	3	3	12	85	557,01
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Батон белый	35	3	1	18	91	16
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Завтрак		455	15	15	58	434	
Завтрак втор							
	Напиток яблочный	100			6	24	373,01
Итого за Завтрак второй		100			6	24	
Обед							
	Закуска свекла с чесноком	50	1	2	4	39	421
	Суп рыбный (консервы)	200	5	9	12	146	516
	Рыба на овощной подушке	80	9	5	3	89	171
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	130	3	3	34	177	285
	Компот из изюма	200			17	69	350,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
Итого за Обед		725	23	19	97	653	
Полдник							
	Коржик Молочный	50	3	5	33	193	240
	Молоко свежее пастерезованное	200	5	6	9	107	359,01
Итого за Полдник		250	8	11	42	300	
Ужин							
	Яблоки печеные (дольки)	100			15	67	529
	Запеканка морковная с творогом	150	12	11	24	245	192
	Соус крем- Шоколадный	50	3	2	18	103	440
	Чай с сахаром	200			8	32	565
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
Итого за Ужин		560	19	13	90	568	
Итого за день		2 090	65	58	293	1979	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой	200	6	6	18	153	488
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Какао на молоке	200	4	4	14	109	551
	Батон белый	40	3	1	20	104	16
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
Итого за Завтрак		485	17	16	62	477	
Завтрак втор							
	Напиток из лимонов	100			5	21	364,01
Итого за Завтрак второй		100			5	21	
Обед							
	Икра тыквы	50		3	3	42	381,05
	Рассольник казачий	200	10	8	13	164	513,01
	Мясо отварное (для супов)	20	6	4	1	62	56,02
	Бигус с мясом	200	14	13	10	209	29
	Компот из чернослив	200			15	61	356,01
	Хлеб пшеничный белый	40	3		20	94	541
	Хлеб ржаной	35	2		12	60	541,02
Итого за Обед		745	35	28	74	692	
Полдник							
	Пирог закрытый с курицей капустой	70	8	3	23	154	244
	Ряженка	180	5	5	8	92	375
Итого за Полдник		250	13	8	31	246	
Ужин							
	Запеканка печени с крупой и овощами	70	9	6	10	128	78
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	3	31	171	309
	Соус Сметанный	50	2	6	4	73	449
	Кисель из вишни	200			13	54	347,07
	Груша свежая	100			10	46	527,03
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
Итого за Ужин		610	20	15	93	593	
Итого за день		2 190	85	67	265	2029	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Манная молочная	200	5	6	21	161	334
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай английский	200	4	4	13	101	563,01
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Батон белый	35	3	1	18	91	16
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
Итого за Завтрак		480	16	16	62	464	
Завтрак втор							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46	
Обед							
	Закуска свекла в сметанном соусе	50	1	3	4	43	429
	Суп с галушками	200	3	5	14	112	501
	Куры отварные порционные	80	23	2	1	111	141
	Пюре картофельное луковое	150	3	5	18	128	318
	Соус Молочный	50	2	4	4	56	445
	Компот из сухофруктов	200			14	59	355,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
Итого за Обед		795	37	19	82	642	
Полдник							
	Рулетик Маковый	70	6	8	37	242	263
	Йогурт фруктовый	180	6	5	10	105	342,01
Итого за Полдник		250	12	13	47	347	
Ужин							
	Вареники быстрые творожные	150	22	13	34	338	185,02
	Подливка из сметаны	50	1	5	18	117	435
	Чай витаминный	200			9	37	560,03
	Бананы свежие	100	2	1	21	95	526,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
Итого за Ужин		560	29	19	107	708	
Итого за день		2 185	95	67	308	2207	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	6	6	18	153	488
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Чай Братский	200	3	3	13	90	559
	Батон белый	35	3	1	18	91	16
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
	Итого за Завтрак		475	16	12	59	416
Завтрак втор	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
	Итого за Завтрак второй	100	1		10	46	
Обед	Огурец солёный консервированный	50			1	5	385
	Свекольник	200	2	5	10	88	518
	Плов с мясом	200	15	23	40	432	63
	Напиток Сибирский	200	1		21	86	371,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
	Итого за Обед		715	23	28	99	744
Полдник	Пряники	70	4	3	54	242	319
	Молоко свежее пастерезованное	200	5	6	9	107	359,01
	Итого за Полдник	270	9	9	63	349	
Ужин	Картофель домашний	130	7	7	12	143	93
	Закуска морковь с кукурузой	60	1	6	4	70	586
	Кисель из кураги	200	1		18	74	344,01
	Яблоки свежие	100			9	40	529,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
	Итого за Ужин		550	13	13	68	448
Итого за день		2 110	62	62	299	2003	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Дружба (рис, пшено)	200	6	7	25	187	335,01
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай с молоком	200	2	3	11	77	563
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Батон белый	40	3	1	20	104	16
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Завтрак		475	14	16	63	462	
Завтрак втор							
	Напиток из вишни св/мор	100			5	21	361,07
Итого за Завтрак второй		100			5	21	
Обед							
	Икра луковая	50	1	4	5	54	381,02
	Суп Волна	200	3	6	11	108	495
	Гуляш из мяса в томатно-сметанном соусе	80	15	15	5	202	35
	Гарнир каша гречка с овощами	130	6	7	25	186	278,01
	Напиток из вишни, сухофруктов	200			18	74	361,04
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
Итого за Обед		720	29	32	89	745	
Полдник							
	Булочка Сдобная	50	4	4	25	156	234
	Кисель молочная нежность	200	5	5	21	148	348,01
Итого за Полдник		250	9	9	46	304	
Ужин							
	Апельсин свежий	100	1		7	35	525
	Запеканка Нежная творожная, с соусом крем-брюле	150	11	9	32	256	189,02
	Чай с сахаром	200			8	32	565
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
Итого за Ужин		510	16	9	72	444	
Итого за день		2 055	68	66	275	1976	

Итого за период	42 340	1462	1293	5412	39406	
Среднее значение за период		73,1	64,7	270,6	1970,3	

Составил _____ Яковлева Людми

Утвердил _____