

Юрьева
Светлан
а
Григорье
вна

DN: C=RU,
OU=Заведующий,
O=МБДОУ Д/с № 11,
CN=Юрьева Светлана
Григорьевна,
E=lesnayaskazka@list.ru
Основание: Я являюсь
автором этого документа
Местоположение: место
подписания
Дата: 2023.12.01 12:55:
08+08'00'

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения «Детский сад № 11»
муниципального образования города Братска



С.Г. Юрьева
2023 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Рисовая молочная	150	4	5	18	137	337
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай с молоком	180	2	2	10	69	563
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		365	9	11	41	304	
Завтрак второй	Компот из вишни св/мор	100			5	19	353,05
	Итого за Завтрак второй		100			5	19
Обед	Икра кабачков	30		3	2	35	381,06
	Уха финская из красной рыбы	150	6	3	7	75	517,02
	Гуляш из мяса в томатном соусе	60	9	8	3	119	36
	Гарнир каша гречка вязкая	100	3	1	13	70	277
	Компот из изюма	150			13	52	350,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Обед		525	21	15	53	424	
Полдник	Булочка Ежик	40	4	4	23	141	19
	Молоко свежее пастеризованное	180	5	5	8	96	359,01
Итого за Полдник		220	9	9	31	237	
Ужин	Залеканка творожно - тыквенная	130	14	9	19	217	196,01
	Подлива из пovidла	50			26	99	433
	Чай с сахаром	180			7	29	565
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Ужин		395	17	9	67	418	
Итого за день		1 605	56	44	197	1402	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Геркулес молочная	150	4	5	15	117	330
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Какао восточная карамель	180	4	4	13	98	551,02
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		365	11	13	41	313	
Завтрак втор	Напиток из ягоды св/мор	100			6	25	361,13
	Итого за Завтрак второй		100			6	25
Обед	Икра из морской капусты	30		2	2	30	381,03
	Суп картофельный с вермишелью	150	2	4	11	84	482
	Запеканка Донская рыбная	50	10	4	2	87	156
	Пюре картофельное мягкое	100	2	4	13	90	317
	Компот из яблок изюма	180			13	53	357,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Обед		545	17	14	56	417	
Полдник	Гренки сдобные	45	3	4	15	115	540,02
	Кисель из смородины черной	180			12	47	347,06
	Итого за Полдник		225	3	4	27	162
Ужин	Икра свекольная с чесноком	30		2	3	30	382
	Омлет с капустой	100	7	9	3	124	229
	Напиток из шиповника	180			11	47	367,01
	Яблоки печеные (дольки)	60			9	40	529
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Ужин		405	10	11	41	314	
Итого за день		1 640	41	42	171	1231	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Манная молочная	150	4	4	16	120	334
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Кофейный напиток Бодрость	180	4	4	13	101	554
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		365	11	12	42	319	
Завтрак втор							
	Комлот из смородины черной	100			5	19	361,12
Итого за Завтрак второй		100			5	19	
Обед							
	Икра морковная с луком	30		1	2	18	292
	Щи Русские	150	1	4	5	63	524
	Картофельная запеканка с печенью	130	12	7	20	193	113
	Соус Молочный	50	2	4	4	56	445
	Комлот из чернослив	150			11	46	356,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Обед		545	18	16	57	449	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	50	6	5	19	148	238,01
	Кефир с сахаром	180	5	4	12	109	343,01
Итого за Полдник		230	11	9	31	257	
Ужин							
	Бананы свежие	50	1		11	47	526,01
	Бигус с курицей	150	12	2	7	96	129
	Чай с лимоном	180			6	26	560
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Ужин		415	16	2	39	242	
Итого за день		1 655	56	39	174	1286	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	180	5	4	16	123	485
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Чай Братский	180	3	3	11	81	559
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
	Итого за Завтрак		400	13	10	40	304
Завтрак втор	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко	100			5	22	353
	Итого за Завтрак второй	100			5	22	
Обед	Салат Чиполино	40		2	3	31	425
	Суп Волна	150	2	5	8	81	495
	Бигус с курицей	180	15	3	8	115	129
	Компот из кураги	150	1		9	40	352,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
	Итого за Обед	555	21	10	43	340	
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	4	4	29	163	238
	Кисель из смородины черной	180			12	47	347,06
	Итого за Полдник	230	4	4	41	210	
Ужин	Запеканка творожно - морковная	120	13	9	18	203	196
	Соус ваниль молочная	50	2	3	8	64	446
	Чай вишневый	180			10	42	560,04
	Яблоки печеные (дольки)	50			8	34	529
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
	Итого за Ужин	435	18	12	59	416	
Итого за день	1 720	56	36	188	1292		

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	4	5	14	114	488
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Кофейный напиток на молоке	180	4	4	14	111	557
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		365	11	13	41	323	
Завтрак второй	Напиток цитрусовый	100			5	21	372,01
	Итого за Завтрак второй		100			5	21
Обед	Икра тыквы	30		2	2	25	381,05
	Рассольник с крупой	150	1	4	10	81	514
	Котлеты по- Хлыновски с мясом	60	9	11	6	152	52
	Пюре картофельное	130	3	4	17	116	316,01
	Компот из свежих фруктов	180			9	36	354
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Обед		585	16	21	59	483	
Полдник	Пряники	30	2	1	23	104	319
	Кисель Светлячок шоколадный	180	5	5	19	138	348,02
	Итого за Полдник		210	7	6	42	242
Ужин	Бананы запеченные	50	1	1	12	58	526
	Салат свекла с огурцом консервированным	50	1	2	3	37	599,02
	Омлет Морковный	100	7	8	4	119	223
	Чай русский	180			9	36	565,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Ужин		415	12	11	43	323	
Итого за день		1 675	46	51	190	1392	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Дружба (рис, пшено)	150	4	5	18	140	335,01
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай с молоком	180	2	2	10	69	563
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Итого за Завтрак		375	11	13	41	338
Завтрак второй							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46	
Обед	Икра свекольная с луком	30		1	3	20	293
	Суп овощной	150	1	3	6	59	499
	Жаркое по -домашнему мясное	180	15	15	21	276	39,01
	Компот из сухофруктов	150			11	44	355,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
	Итого за Обед		545	19	19	56	472
Полдник							
	Булочка Сдобная	50	4	4	25	156	234
	Молоко свежее пастерезованное	180	5	5	8	96	359,01
Итого за Полдник		230	9	9	33	252	
Ужин	Залезанка творожно - вермишелевая с соусом ваниль молочная	150	10	8	30	232	195,03
	Чай с сахаром	180			7	29	565
	Яблоки печеные (дольки)	95			15	64	529
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
	Итого за Ужин		460	13	8	67	398
Итого за день		1 710	53	49	207	1506	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой	150	4	5	14	114	488
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Кофейный напиток на молоке	180	4	4	14	111	557
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		370	13	12	41	325	
Завтрак втор							
	Компот из вишни св/мор	100			5	19	353,05
Итого за Завтрак второй		100			5	19	
Обед							
	Икра свецная	30		2	2	27	381,04
	Борщ Vegetарианский	150	1	2	4	36	467
	Гуляш из мяса в томатном соусе	50	7	7	3	99	36
	Пюре картофельное мягкое	130	3	5	16	118	317
	Компот из яблок	150			6	25	359
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Обед		545	14	16	46	378	
Полдник							
	Коржик Молочный	50	3	5	33	193	240
	Снежок	150	4	4	16	115	378
Итого за Полдник		200	7	9	49	308	
Ужин							
	Рагу из кур	180	15	4	22	182	147
	Чай с лимоном	180			6	26	560
	Груша свежая	50			5	23	527,03
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Ужин		445	18	4	48	304	
Итого за день		1 660	52	41	189	1334	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Геркулес молочная	150	4	5	15	117	330
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай с молоком	180	2	2	10	69	563
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		365	9	11	38	284	
Завтрак втор							
	Напиток Росинка чайный	100			7	30	370
Итого за Завтрак второй		100			7	30	
Обед							
	Салат Морковка с чесноком	30		1	2	17	403,01
	Суп картофельный с крупой	150	1	3	9	69	483
	Плов с курицей	180	15	7	28	233	142
	Напиток из лимонов	150			8	32	364,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Обед		545	19	11	62	424	
Полдник							
	Гренки сдобные	45	3	4	15	115	540,02
	Молоко свежее пастерезованное	180	5	5	8	96	359,01
Итого за Полдник		225	8	9	23	211	
Ужин							
	Залеханка Северная творожно - манная	100	14	9	15	201	190
	Чай яблочный	180			7	29	560,01
	Яблоки свежие	70			6	28	529,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
	Соус ваниль молочная	50	2	3	8	64	446
Итого за Ужин		435	19	12	51	395	
Итого за день		1 670	55	43	181	1344	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Пшеничная молочная	150	5	6	18	141	335
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Какао восточная карамель	180	4	4	13	98	551,02
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		365	12	14	44	337	
Завтрак второй							
	Напиток из ягоды св/мор	100			6	25	361,13
Итого за Завтрак второй		100			6	25	
Обед							
	Икра свекольная с луком	30		1	3	20	293
	Свекольник	150	1	4	7	66	518
	Гуляш из рыбы	60	6	4	2	71	154
	Пюре картофельное мягкое	130	3	5	16	118	317
	Напиток из вишни	180			17	68	361
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Обед		585	13	14	60	416	
Полдник							
	Булочка Домашняя	50	4	5	30	183	18
	Кисель из кураги	180	1		16	67	344,01
Итого за Полдник		230	5	5	46	250	
Ужин							
	Бигус с курицей	180	15	3	8	115	129
	Чай витаминный	180			8	34	560,03
	Бананы свежие	50	1		11	47	526,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Ужин		445	19	3	42	269	
Итого за день		1 725	49	36	198	1297	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	4	5	14	114	488
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Какао на молоке	180	4	4	13	98	551
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
	Итого за Завтрак		380	13	15	42	350
Завтрак втор	Напиток из вишни св/мор	100			5	21	361,07
	Итого за Завтрак второй	100			5	21	
Обед	Икра морковная или свекольная	30		1	3	20	381,01
	Щи Русские	150	1	4	5	63	524
	Пудинг из говядины натуральный	60	14	19	2	228	65
	Компот из смеси черноплодной рябины, яблок	150			8	34	352,07
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	3	31	171	309
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
	Итого за Обед		555	23	27	64	589
Полдник	Бутерброд горячий "Здоровяк"(сыр, сметана, чеснок)	50	5	3	21	142	534
	Кисель из смородины черной	180			12	47	347,06
	Итого за Полдник	230	5	3	33	189	
Ужин	Закуска морковь с кукурузой	50	1	5	4	58	586
	Омлет Деревенский с картофелем	130	10	10	10	170	221
	Чай с сахаром	180			7	29	565
	Яблоки свежие	95			8	38	529,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
	Итого за Ужин		490	14	15	44	368
Итого за день		1 755	55	60	188	1517	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Рисовая молочная	150	4	5	18	137	337
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай с молоком	180	2	2	10	69	563
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		375	11	13	41	335	
Завтрак втор	Компот из яблок	100			4	17	359
	Итого за Завтрак второй		100			4	17
Обед	Икра луковая	30	1	2	3	33	381,02
	Суп с крупой	150	1	3	9	68	462
	Рулет мясной с луком	60	7	9	7	138	68
	Калуста по-Селянски	130	3	4	15	103	86
	Компот из изюма	150			13	52	350,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Обед		555	15	18	62	467	
Полдник	Булочка Молочная	50	5	3	27	154	182
	Снежок	150	4	4	16	115	376
	Итого за Полдник		200	9	7	43	269
Ужин	Яблоки печеные (дольки)	95			15	64	529
	Залеканка Нежная творожная, с подливкой из повидла	150	9	6	30	214	189,03
	Чай с сахаром	180			7	29	565
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Ужин		460	12	6	67	380	
Итого за день		1 690	47	44	217	1468	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный вермишелевый	150	4	4	13	102	485
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Чай Братский	180	3	3	11	81	559
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
	Масло сливочное	5		3		29	530
Итого за Завтрак		375	12	13	37	312	
Завтрак второй							
	Компот из смородины красной	100			6	23	361,11
Итого за Завтрак второй		100			6	23	
Обед							
	Икра овощная	30		2	2	27	381,04
	Щи со сметаной	150	1	2	3	38	465
	Жаркое по -домашнему мясное	180	15	15	21	276	39,01
	Компот из свежих фруктов	150			7	30	354
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Обед		545	19	19	48	444	
Полдник							
	Плюшка Дачная	50	4	5	26	168	265
	Молоко свежее пастерезованное	180	5	5	8	96	359,01
Итого за Полдник		230	9	10	34	264	
Ужин							
	Салат Розовые щечки	50	1	2	4	39	415
	Рыба запеченная под омлетом	130	19	9	4	175	169
	Чай с лимоном	180			6	26	560
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Ужин		395	23	11	29	313	
Итого за день		1 645	63	53	154	1356	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Каша Манная молочная	150	4	4	16	120	334
	Какао на молоке	180	4	4	13	98	551
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		365	11	12	42	316	
Завтрак второй							
	Напиток Росинка чайный	100			7	30	370
Итого за Завтрак второй		100			7	30	
Обед							
	Салат Чиполино	30		1	2	23	425
	Свекольник	150	1	4	7	66	518
	Плов с курицей	150	13	5	24	194	142
	Компот из сухофруктов	180			13	53	355,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Обед		545	17	10	61	409	
Полдник							
	Бутерброд горячий сладкий с творогом	60	6	7	18	166	539
	Кисель молочная нежность	150	4	4	16	111	348,01
Итого за Полдник		210	10	11	34	277	
Ужин							
	Бананы свежие	50	1		11	47	526,01
	Запеканка творожно - морковная	130	14	9	20	220	196
	Соус Какао	50	2	3	9	74	443
	Чай с красной смородиной	180			9	35	560,1
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Ужин		445	20	12	64	449	
Итого за день		1 665	58	45	208	1481	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	5		3		29	530
	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	150	5	6	17	140	341
	Кофейный напиток на молоке	180	4	4	14	111	557
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		365	12	14	44	349	
Завтрак втор	Напиток из вишни св/мор	100			5	21	361,07
	Итого за Завтрак второй		100			5	21
Обед	Икра свекольная с луком	30		1	3	20	293
	Суп Волна	150	2	5	8	81	495
	Оладьи из печени (манкой)	50	7	8	6	128	118
	Капуста тушеная с томатом	130	3	2	9	64	297
	Компот из яблок изюма	150			11	44	357,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Обед		545	15	16	52	410	
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	4	4	29	163	238
	Молоко свежее пастерезованное	180	5	5	8	96	359,01
	Итого за Полдник		230	9	9	37	259
Ужин	Груша запеченная (дольки)	95		2	3	84	527,01
	Макароны запеченные с сыром	180	10	8	43	290	24
	Чай с красной смородиной	180			9	35	560,1
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Ужин		490	13	10	70	482	
Итого за день		1 730	49	49	208	1521	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Геркулес молочная	150	4	5	15	117	330
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Кофейный напиток Бодрость	180	4	4	13	101	554
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		375	13	15	41	347	
Завтрак второй	Компот из яблок, лимона	100			5	19	359,02
	Итого за Завтрак второй		100			5	19
Обед	Огурец солёный консервированный	40			1	4	385
	Суп вермишелевый с курицей	150	3	5	9	97	481
	Рыба по - русски	60	7	4	2	74	172
	Компот из чернослив	150			11	46	356,01
	Пюре картофельное мягкое	130	3	5	16	118	317
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
	Итого за Обед		565	16	14	54	412
Полдник	Оладьи	50	4	5	20	143	326
	Молоко сгущенное	20	1	2	10	59	432
	Чай русский	180			9	36	565,01
	Итого за Полдник		250	5	7	39	238
Ужин	Бананы запеченные	50	1	1	12	58	526
	Каша с мясом гороховая	180	20	15	35	354	579
	Компот из смеси черноплодной рябины, яблок	180			10	41	352,07
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
	Итого за Ужин		445	24	16	72	526
Итого за день		1 735	58	52	211	1542	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	5		3		29	530
	Каша Гречневая молочная	150	5	6	16	135	331
	Чай английский	180	3	3	12	91	563,01
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
	Хлеб ржаной	10	2	2		31	532
	Сыр твердый	10					
Итого за Завтрак		375	13	15	41	355	
Завтрак втор							
	Компот из яблок	100			4	17	359
Итого за Завтрак второй		100			4	17	
Обед							
	Икра тыквы	30		2	2	25	381,05
	Суп с макаронными изделиями	150	2	2	9	55	463
	Овощное рагу с мясом	180	11	17	14	249	61
	Компот из изюма	150			13	52	350,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Обед		545	16	21	53	454	
Полдник							
	Пряники	50	3	2	39	173	319
	Молоко свежее пастерезованное	180	5	5	8	96	359,01
Итого за Полдник		230	8	7	47	269	
Ужин							
	Яблоки печеные (дольки)	95			15	64	529
	Курица по - Русски	60	10	5	4	98	140
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	130	3	3	34	177	285
	Компот из смородины черной	180			8	35	361,12
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Ужин		500	16	8	76	447	
Итого за день		1 750	53	51	221	1542	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой	180	5	6	16	137	488
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Какао утренний аромат	180	3	3	12	90	551,01
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		395	11	13	41	325	
Завтрак втор							
	Напиток из смородины черной	100			4	18	361,1
Итого за Завтрак второй		100			4	18	
Обед							
	Икра кабачков	30		3	2	35	381,06
	Рассольник с крупой	150	1	4	10	81	514
	Рыба запеченная с картофелем	150	12	6	13	150	170
	Компот из консервированных плодов	180			14	56	351,01
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Обед		540	15	13	51	383	
Полдник							
	Пирожок с картофелем	50	4	4	21	132	251
	Кисель из смородины черной	180			12	47	347,06
Итого за Полдник		230	4	4	33	179	
Ужин							
	Запеканка творожно - вермишелевая	130	11	7	28	221	195
	Подливка из повидла	50			26	99	433
	Кисель из вишни	180			12	49	347,07
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Ужин		395	14	7	81	442	
Итого за день		1 660	44	37	210	1347	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	5		3		29	530
	Каша Манная молочная	150	4	4	16	120	334
	Чай английский	150	3	3	10	76	563,01
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		335	10	11	39	294	
Завтрак второй							
	Напиток из тыквы, яблока	100			5	19	361,16
Итого за Завтрак второй		100			5	19	
Обед	Икра свекольная с луком	30		1	3	20	293
	Суп лапша домашняя	150	2	3	8	68	459
	Рагу из кур	150	13	3	18	151	147
	Компот из сухофруктов	150			11	44	355,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Обед		515	18	7	55	356	
Полдник							
	Пряники	35	2	1	27	121	319
	Молоко свежее пастерезованное	180	5	5	8	96	359,01
Итого за Полдник		215	7	6	35	217	
Ужин	Бананы свежие	70	1		15	66	526,01
	Омлет	100	8	9	3	125	220
	Салат морковь с огурцом консервированным	50	1	2	3	33	599,05
	Напиток из лимонов	180			9	38	364,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Ужин		435	13	11	45	335	
Итого за день		1 600	48	35	179	1221	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	5		3		29	530
	Суп молочный вермишелевый	150	4	4	13	102	485
	Какао на молоке	150	3	3	11	82	551
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
	Итого за Завтрак		335	10	11	37	262
Завтрак втор	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко	100			5	22	353
	Итого за Завтрак второй		100		5	22	
Обед	Салат Морковка с чесноком	30		1	2	17	403,01
	Щи Русские	150	1	4	5	63	524
	Рыба на овощной подушке	50	6	3	2	56	171
	Пюре картофельное мягкое	100	2	4	13	90	317
	Компот из чернослив	150			11	46	356,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
	Итого за Обед		515	12	12	48	345
Полдник	Булочка Веснушка	50	4	4	27	157	17
	Снежок	150	4	4	16	115	376
	Итого за Полдник		200	8	8	43	272
Ужин	Яблоки свежие	70			6	28	529,01
	Запеканка Нежная творожная	100	9	6	23	189	189,01
	Соус ваниль молочная	40	1	2	7	51	446
	Чай русский	200			10	40	565,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Ужин		445	13	8	61	381	
Итого за день		1 595	43	39	194	1302	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Дружба (рис, пшено)	150	4	5	18	140	335,01
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Кофейный напиток Бодрость	180	4	4	13	101	554
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		365	11	13	44	339	
Завтрак второй	Напиток из лимонов	100			5	21	364,01
	Итого за Завтрак второй		100			5	21
Обед	Салат Чиполино	30		1	2	23	425
	Суп Волна	150	2	5	8	81	495
	Биточки детские из мяса	60	9	11	6	158	30
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4	3	26	145	309
	Напиток из вишни, сухофруктов	150			14	56	361,04
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Обед		535	18	20	71	536	
Полдник	Бутерброд горячий сладкий с творогом	50	5	5	15	138	539
	Кисель из смородины черной	180			12	47	347,06
Итого за Полдник		230	5	5	27	185	
Ужин	Груша запеченная (дольки)	50		1	2	44	527,01
	Каша старорусская (перловая с ливером)	160	10	4	31	200	587,01
	Чай с лимоном	180			6	26	560
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Ужин		425	13	5	54	343	
Итого за день		1 655	47	43	201	1424	

Итого за период	33 540	1029	889	3866	27805	
Среднее значение за период		51,5	44,5	194,3	1390,3	

Составил _____ Яковлева Людми

Утвердил _____

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 Рисовая молочная	180	5	7	21	165	337
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай с молоком	180	2	2	10	69	583
	Батон белый	40	3	1	20	104	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		415	11	13	54	384	
Завтрак второй							
	Компот из вишни св/мор	100			5	19	353,05
Итого за Завтрак второй		100			5	19	
Обед							
	Икра кабачков	50		5	3	59	381,06
	Уха финская из красной рыбы	180	7	4	8	90	517,02
	Гуляш из мяса в томатном соусе	70	10	10	4	139	36
	Гарнир каша гречка вязкая	130	4	1	17	91	277
	Компот из изюма	180			15	62	350,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		650	24	20	64	522	
Полдник							
	Булочка Ёжик	50	5	5	28	176	19
	Молоко свежее пастерезованное	200	5	6	9	107	359,01
Итого за Полдник		250	10	11	37	283	
Ужин							
	Подливка из повидла	50			26	99	433
	Залежанка творожно - тыквенная	150	16	11	22	250	196,01
	Чай с сахаром	200			8	32	585
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		440	19	11	73	462	
Итого за день		1 855	64	55	233	1670	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Геркулес молочная	180	5	5	18	140	330
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Какао восточная карамель	180	4	4	13	98	551,02
	Батон белый	40	3	1	20	104	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
	Итого за Завтрак		415	13	13	54	388
Завтрак втор							
	Напиток из ягоды см/мор	100			6	25	361,13
Итого за Завтрак второй		100			6	25	
Обед	Икра из морской капусты	50	1	4	3	51	381,03
	Суп картофельный с вермишелью	180	2	4	14	101	482
	Залеканка Донская рыбная	80	16	7	4	140	156
	Пюре картофельное мягкое	120	3	4	15	109	317
	Компот из яблок изюма	180			13	53	357,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Итого за Обед	650	25	19	66	535	
Полдник							
	Гренки сдобные	50	3	4	17	128	540,02
	Кисель из смородины черной	200			13	52	347,06
Итого за Полдник	250	3	4	30	180		
Ужин							
	Икра свекольная с чесноком	60	1	4	6	61	382
	Омлет с капустой	130	9	12	4	161	229
	Яблоки печеные (дольки)	95			15	64	529
	Напиток из шиповника	200			12	52	367,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин	525	13	16	54	419		
Итого за день	1 940	54	52	210	1547		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Манная молочная	180	5	5	19	144	334
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Кофейный напиток Бодрость	180	4	4	13	101	554
	Батон белый	40	3	1	20	104	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
	Итого за Завтрак		415	13	13	55	395
Завтрак второй	Компот из смородины черной	100			5	19	361,12
	Итого за Завтрак второй	100			5	19	
Обед	Икра морковная с луком	50	1	1	4	31	292
	Щи Русские	180	1	5	6	75	524
	Картофельная запеканка с леченью	130	12	7	20	193	113
	Соус Молочный	50	2	4	4	56	445
	Компот из чернослив	180			13	55	356,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Итого за Обед	630	19	17	64	491	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	8	6	23	177	238,01
	Кефир с сахаром	180	5	4	12	109	343,01
	Итого за Полдник	240	13	10	35	286	
Ужин	Бананы свежие	100	2	1	21	95	526,01
	Бигус с курицей	180	15	3	8	115	129
	Чай с лимоном	200			7	29	560
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Итого за Ужин	520	20	4	53	320	
Итого за день	1 905	65	44	212	1511		

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	180	5	4	16	123	485
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Чай Братский	180	3	3	11	81	559
	Батон белый	40	3	1	20	104	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		420	14	10	50	356	
Завтрак втор							
	Комлот из смеси смородина, вишня, яблоко	100			5	22	353
Итого за Завтрак второй		100			5	22	
Обед							
	Суп Волна	180	3	5	9	97	495
	Салат Чиполино	60	1	3	5	47	425
	Бигус с курицей	200	17	3	9	128	129
	Комлот из кураги	180	1		11	48	352,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		660	25	11	51	401	
Полдник							
	Ватрушка с повидлом	70	5	6	40	228	238
	Кисель из смородины черной	200			13	52	347,06
Итого за Полдник		270	5	6	53	280	
Ужин							
	Залеканка творожно - морковная	130	14	9	20	220	196
	Соус ваниль молочная	50	2	3	8	64	446
	Чай вишневый	200			12	47	560,04
	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		520	19	12	66	452	
Итого за день		1 970	63	39	225	1511	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой	180	5	6	16	137	488
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Кофейный напиток на молоке	200	5	5	16	123	557
	Батон белый	40	3	1	20	104	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		435	14	15	55	410	
Завтрак второй							
	Напиток цитрусовый	100			5	21	372,01
Итого за Завтрак второй		100			5	21	
Обед							
	Икра тыквы	50		3	3	42	381,05
	Рассольник с крупой	180	2	5	12	97	514
	Котлеты по- Хлыновски с мясом	80	12	14	8	202	52
	Пюре картофельное	130	3	4	17	116	316,01
	Компот из свежих фруктов	180			9	36	354
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		660	20	26	66	574	
Полдник							
	Пряники	50	3	2	39	173	319
	Кисель Светлячок шоколадный	200	5	5	21	153	348,02
Итого за Полдник		250	8	7	60	326	
Ужин							
	Бананы запеченные	80	1	1	19	94	526
	Салат свекла с огурцом консервированным	60	1	3	4	44	599,02
	Омлет Морковный	130	9	11	5	155	223
	Чай русский	200			10	40	565,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		510	14	15	55	414	
Итого за день		1 955	56	63	241	1745	

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	583
	Батон белый	40	3	1	20	104	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		455	12	14	59	414	
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	180	1	4	7	71	499
	Жаркое по -домашнему мясное	180	15	15	21	276	39,01
	Компот из сухофруктов	180			13	53	355,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		630	20	20	63	515	
Полдник							
	Булочка Сдобная	60	5	5	30	187	234
	Кисель из облепихи	200		1	13	58	347,1
Итого за Полдник		260	5	6	43	245	
Ужин							
	Залезанка 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	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		510	15	9	74	442	
Итого за день		1 955	53	49	249	1662	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Пшеничная молочная	180	6	7	21	169	335
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Кофейный напиток на молоке	200	5	5	16	123	557
	Батон белый	40	3	1	20	104	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		440	17	15	60	444	
Завтрак втор							
	Компот из вишни с/мор	100			5	19	353,05
Итого за Завтрак второй		100			5	19	
Обед							
	Икра овощная	50	1	3	4	46	381,04
	Борщ с мясом	180	5	7	8	112	471
	Гуляш из мяса в томатном соусе	70	10	10	4	139	36
	Пюре картофельное мягкое	140	3	5	18	127	317
	Компот из яблок	180			7	31	359
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		660	22	25	58	536	
Полдник							
	Коржик Молочный	75	5	8	50	289	240
	Снежок	180	5	5	19	138	376
Итого за Полдник		255	10	13	69	427	
Ужин							
	Рагу из кур	200	17	4	24	202	147
	Чай с лимоном	200			7	29	560
	Груша свежая	100			10	48	527,03
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		540	20	4	58	358	
Итого за день		1 995	69	57	250	1784	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Геркулес молочная	180	5	5	18	140	330
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай с молоком	180	2	2	10	69	563
	Батон белый	40	3	1	20	104	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		415	11	11	51	359	
Завтрак второй							
	Напиток Росинка чайный	100			7	30	370
Итого за Завтрак второй		100			7	30	
Обед							
	Салат Морковка с чесноком	50	1	2	3	29	403,01
	Суп картофельный с крупой	180	2	4	11	83	483
	Плов с курицей	200	17	7	32	259	142
	Напиток из лимонов	200			10	42	364,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		670	23	13	73	494	
Полдник							
	Гренки сдобные	60	4	5	20	153	540,02
	Молоко свежее пастерезованное	200	5	6	9	107	359,01
Итого за Полдник		260	9	11	29	260	
Ужин							
	Залепанка Северная творожно - манная	130	19	12	19	261	190
	Соус ваниль молочная	50	2	3	8	64	446
	Чай яблочный	200			8	32	560,01
	Яблоки свежие	80			7	32	529,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		500	24	15	59	470	
Итого за день		1 945	67	50	219	1613	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Пшеничная молочная	180	6	7	21	169	335
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Какао восточная карамель	180	4	4	13	98	551,02
	Батон белый	40	3	1	20	104	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		415	14	15	57	417	
Завтрак второй							
	Напиток из ягоды са/мор	100			6	25	361,13
Итого за Завтрак второй		100			6	25	
Обед							
	Икра свекольная с луком	50	1	1	5	34	293
	Суп картофельный с крупой	200	2	4	12	92	483
	Гуляш из рыбы	80	8	6	3	94	154
	Пюре картофельно - морковное	150	3	6	15	132	315
	Компот из изюма	180			15	62	350,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		700	17	17	67	495	
Полдник							
	Булочка Молочная	50	5	3	27	154	182
	Кисель из кураги	200	1		18	74	344,01
Итого за Полдник		250	6	3	45	228	
Ужин							
	Бигус с курицей	200	17	3	9	128	129
	Чай витаминный	200			9	37	560,03
	Бананы свежие	60	1		13	57	526,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		500	21	3	48	303	
Итого за день		1 985	58	38	223	1468	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Пшеничная молочная	180	6	7	21	169	335
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Какао на молоке	180	4	4	13	98	551
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Батон белый	40	3	1	20	104	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		425	16	17	57	448	
Завтрак второй							
	Напиток из ягоды св/мор	100			6	25	361,13
Итого за Завтрак второй		100			6	25	
Обед							
	Икра морковная или свекольная	50	1	2	4	33	381,01
	Щи Русские	180	1	5	6	75	524
	Пудинг из говядины натуральный	70	16	22	3	266	65
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	3	31	171	309
	Компот из смородины черной и фруктов (яблоко или груша)	180			9	35	352,05
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		650	26	32	70	661	
Полдник							
	Бутерброд горячий "Здоровяк" (сыр, сметана, чеснок)	60	6	4	26	170	534
	Кисель из смородины красной	200			14	55	347,05
Итого за Полдник		260	6	4	40	225	
Ужин							
	Закуска морковь с кукурузой	60	1	6	4	70	586
	Омлет Деревенский с картофелем	130	10	10	10	170	221
	Чай с сахаром	200			8	32	565
	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		530	14	16	48	393	
Итого за день		1 965	62	69	221	1752	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Рисовая молочная	180	5	7	21	165	337
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай английский	180	3	3	12	91	563,01
	Батон белый	40	3	1	20	104	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
Итого за Завтрак		425	14	16	56	437	
Завтрак второй							
	Компот из яблок	100			4	17	359
Итого за Завтрак второй		100			4	17	
Обед							
	Икра луковая	50	1	4	5	54	381,02
	Бульон с мясом говядины и гречками	1800	48	42	136	1100	478
	Рулет мясной с луком	70	8	11	8	161	68
	Калуста по-Селянски	130	3	4	15	103	86
	Напиток из шиповника	180			11	47	367,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		2 270	63	61	192	1546	
Полдник							
	Булочка Сдобная	70	6	6	35	219	234
	Снежок	180	5	5	19	138	376
Итого за Полдник		250	11	11	54	357	
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	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		510	14	7	74	422	
Итого за день		3 555	102	95	380	2779	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный вермишелевый	180	5	4	16	123	485
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай Братский	200	3	3	13	90	559
	Батон белый	40	3	1	20	104	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
Итого за Завтрак		445	14	13	52	394	
Завтрак втор							
	Компот из смородины красной	100			6	23	381,11
Итого за Завтрак второй		100			6	23	
Обед							
	Икра овощная	60	1	4	4	55	381,04
	Щи со сметаной	180	1	3	4	45	465
	Жаркое по -домашнему мясное	180	15	15	21	278	39,01
	Компот из свежих фруктов	180			9	36	354
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		640	20	22	55	493	
Полдник							
	Плюшка Дачная	50	4	5	25	168	265
	Молоко свежее пастерезованное	200	5	6	9	107	359,01
Итого за Полдник		250	9	11	35	275	
Ужин							
	Салат Розовые щечки	60	1	3	5	47	415
	Рыба запеченная под омлетом	100	15	7	3	135	169
	Чай с лимоном	200			7	29	560
	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		500	19	10	41	332	
Итого за день		1 935	62	56	189	1517	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

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 утренний аромат	200	4	4	13	100	551,01
	Батон белый	40	3	1	20	104	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		455	13	14	57	411	
Завтрак второй							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46	
Обед							
	Салат Чиполино	50	1	2	4	39	425
	Свекольник	180	1	4	9	79	518
	Плов с мясом	200	15	23	40	432	63
	Компот из сухофруктов	180			13	53	355,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		650	20	29	83	684	
Полдник							
	Бутерброд горячий сладкий с творогом	60	6	7	18	166	539
	Кисель молочная нежность	200	5	5	21	148	348,01
Итого за Полдник		260	11	12	39	314	
Ужин							
	Бананы свежие	100	2	1	21	95	525,01
	Залеканка творожно - морковная	130	14	9	20	220	196
	Соус Какао	50	2	3	9	74	443
	Чай с красной смородиной	200			10	39	560,1
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		520	21	13	77	509	
Итого за день		1 985	66	68	266	1984	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	180	6	7	21	168	341
	Кофейный напиток на молоке	180	4	4	14	111	557
	Батон белый	40	3	1	20	104	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
	Итого за Завтрак	410	14	12	58	400	
Завтрак второй	Напиток из ягоды смородины	100			6	25	361,13
	Итого за Завтрак второй	100			6	25	
Обед	Икра свекольная с луком	50	1	1	5	34	293
	Суп Волна	180	3	5	9	97	495
	Оладьи из печени (манкой)	80	12	13	10	205	118
	Калуста тушеная с томатом	130	3	2	9	64	297
	Компот из яблок изюма	180			13	53	357,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Итого за Обед	660	22	21	63	534	
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	4	4	29	163	238
	Молоко свежее пастеризованное	200	5	6	9	107	359,01
	Итого за Полдник	250	9	10	38	270	
Ужин	Макароны запаренные с сыром	200	11	9	48	322	24
	Груша свежая	100			10	46	527,03
	Чай с красной смородиной	200			10	39	560,1
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин	540	14	9	85	488		
Итого за день	1 960	59	52	250	1717		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Геркулес молочная	180	5	5	18	140	330
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Кофейный напиток на молоке	180	4	4	14	111	557
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Батон белый	40	3	1	20	104	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		425	15	15	55	432	
Завтрак второй							
	Компот из яблок, лимона	100			5	19	359,02
Итого за Завтрак второй		100			5	19	
Обед							
	Огурец соленый консервированный	50			1	5	385
	Суп вермишелевый с курицей	180	4	6	11	116	481
	Курица по - Русски	80	13	7	5	131	140
	Пюре картофельное мягкое	150	3	5	19	136	317
	Компот из чернослив	180			13	55	356,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		680	23	18	68	524	
Полдник							
	Оладьи	80	6	9	32	228	326
	Молоко сгущенное	20	1	2	10	59	432
	Чай русский	200			10	40	565,01
Итого за Полдник		300	7	11	52	327	
Ужин							
	Бананы запеченные	100	2	1	24	117	526
	Каша с мясом гороховая	200	23	16	39	384	579
	Компот из смородины черной и фруктов (яблоко или груша)	200			10	39	352,05
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		540	28	17	90	631	
Итого за день		2 045	73	61	268	1933	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая (диета, без молока)	180	3	4	16	107	548,01
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай английский	180	3	3	12	91	563,01
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Батон белый	40	3	1	20	104	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		425	12	13	51	379	
Завтрак второй							
	Напиток яблочный	100			6	24	373,01
Итого за Завтрак второй		100			6	24	
Обед							
	Икра тыквы	50		3	3	42	381,05
	Суп с макаронными изделиями	180	2	2	11	66	463
	Овощное рагу с мясом	200	12	19	16	277	61
	Компот из изюма	180			15	62	350,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		650	17	24	62	528	
Полдник							
	Пряники	60	4	2	47	208	319
	Молоко свежее пастерезованное	200	5	6	9	107	359,01
Итого за Полдник		260	9	8	56	315	
Ужин							
	Яблоки печеные (дольки)	100			15	67	529
	Курица по - Русски	80	13	7	5	131	140
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	130	3	3	34	177	285
	Компот из смородины черной	200			9	39	361,12
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		550	19	10	80	495	
Итого за день		1 985	57	55	255	1741	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	На 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	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		455	14	14	55	412	
Завтрак втор							
	Напиток из смородины красной	100			5	22	361,09
Итого за Завтрак второй		100			5	22	
Обед							
	Икра кабачков	50		5	3	59	381,06
	Рассольник казачий	180	9	8	12	147	513,01
	Рыба запеченная с картофелем	180	14	7	16	180	170
	Напиток из вишни, кураги	180			16	66	361,03
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		630	26	20	64	533	
Полдник							
	Пирожок с картофелем	50	4	4	21	132	251
	Кисель из смородины красной	200			14	55	347,05
Итого за Полдник		250	4	4	35	187	
Ужин							
	Запеканка творожно - вермишелевая	130	11	7	28	221	195
	Подливка из повидла	50			26	99	433
	Кисель из вишни	200			13	54	347,07
	Яблоки, груши печеные	100			10	71	529,07
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		520	14	7	94	526	
Итого за день		1 955	58	45	253	1680	

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	180	5	5	19	144	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	40	3	1	20	104	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		445	15	15	55	426	
Завтрак второй	Напиток из тыквы, яблока	100			5	19	361,18
	Итого за Завтрак второй		100			5	19
Обед	Икра свекольная с луком	50	1	1	5	34	293
	Суп лапша домашняя	180	2	4	10	81	459
	Куры филе (для супа)	20	6			29	143,01
	Рагу из кур	180	15	4	22	182	147
	Компот из сухофруктов	200			14	59	355,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		670	27	9	68	466	
Полдник	Пряники	70	4	3	54	242	319
	Молоко свежее пастеризованное	200	5	6	9	107	359,01
Итого за Полдник		270	9	9	63	349	
Ужин	Омлет	120	9	11	3	150	220
	Салат морковь с огурцом консервированным	60	1	3	3	40	599,05
	Напиток из лимонов	200			10	42	364,01
	Бананы свежие	80	1		17	76	526,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		500	14	14	50	389	
Итого за день		1 985	65	47	241	1649	

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 вермишелевый	180	5	4	16	123	485
	Какао на молоке	180	4	4	13	98	551
	Батон белый	40	3	1	20	104	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		410	13	9	52	342	
Завтрак второй	Комлот из смеси смородина, вишня, яблоко	100			5	22	353
	Итого за Завтрак второй		100			5	22
Обед	Салат Морковка с чесноком	50	1	2	3	29	403,01
	Щи Русские	180	1	5	6	75	524
	Рыба на овощной подушке	70	8	4	2	78	171
	Пюре картофельное луковое	130	3	4	16	111	318
	Комлот из чернослив	180			13	55	356,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		650	16	15	57	429	
Полдник	Булочка Веснушка	70	6	5	37	219	17
	Снежок	180	5	5	19	138	376
Итого за Полдник		250	11	10	56	357	
Ужин	Яблоки свежие	80			7	32	529,01
	Запеканка Нежная творожная	120	11	8	28	227	189,01
	Чай русский	200			10	40	565,01
	Соус ваниль молочная	50	2	3	8	64	446
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		490	16	11	70	444	
Итого за день		1 900	56	45	240	1594	

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)	180	5	6	22	169	335,01
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Кофейный напиток Бодрость	180	4	4	13	101	554
	Батон белый	40	3	1	20	104	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		415	13	14	58	420	
Завтрак второй	Напиток из лимонов	100			5	21	364,01
	Итого за Завтрак второй		100			5	21
Обед	Салат Чиполино	60	1	3	5	47	425
	Суп Волна	200	3	6	11	108	495
	Биточки детские из мяса	70	10	13	7	185	30
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	3	31	171	309
	Напиток из вишни, сухофруктов	200			18	74	361,04
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		700	22	25	89	666	
Полдник	Бутерброд горячий сладкий с творогом	50	5	5	15	138	539
	Кисель из смородины черной	200			13	52	347,06
	Итого за Полдник		250	5	5	28	190
Ужин	Яблоки печеные (дольки)	95			15	64	529
	Каша старорусская (перловая с ливером)	180	11	5	35	225	587,01
	Чай с лимоном	200			7	29	560
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		515	14	5	74	399	
Итого за день		1 980	54	49	254	1696	

Итого за период	40 735	1263	1089	4879	34533	
Среднее значение за период		63,2	54,5	244	1726,7	

Составил _____ Яковлева Людми

Утвердил _____