

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 193
Засорина О.В.
Приказ № 3-ОД
от 09 января 2024



10 дневное меню

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак							
	Бутерброды с маслом .	40	2,45	7,55	14,52	136	1
	Масло сливочное	10					
	Батон нарезной	30					
	Каша манная молочная жидкая(сухое молоко).	180	5,598	5,922	28,116	188,28	227
	Молоко сухое	10,8					
	вода	63					
	Крупа манная	27,72					
	Масло сливочное	4,5					
	Сахар песок	4,5					
	Соль	0,9					
	Чай с сахаром,	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Сахар песок	10					
	вода	150					
	Чай-заварка	30					
	Итого за завтрак	400	8,108	13,492	52,626	364,28	
завтрак № 2							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
	Сок "Сады Придонья"1 лит.	180					
	Итого за завтрак № 2	180	0,9	0,18	18,18	82,8	
обед							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	20	0,38	1,78	1,54	23,6	150
	Икра кабачковая	20					
	Суп картофельный с горохом, мясом	180	4,59	4,77	9,18	97,684	36
	Мясо	18					
	вода	165,375					
	Горох	13,5					
	Картофель	33,75					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Морковь	6,75					
	Лук	6,75					
	Масло растительное	3,375					
	Зелень сушеная	0,113					
	Котлеты, биточки, шницели(из мяса говядины)	70	12,46	12,25	10,01	200,2	386
	Мясо	60,2					
	Батон нарезной	13,3					
	Молоко свежее	16,1					
	Масло растительное	1,4					
	Соус томатный*	20	0,216	0,746	1,388	13,12	462
	вода	10					
	Мука пшеничная	1					
	Масло сливочное	1					
	Томатная паста	3					
	Сахар песок	0,36					
	Каша гречневая рассыпчатая.	130	7,41	6,799	32,136	219,31	243
	Крупа гречневая	59,8					
	вода	88,4					
	Масло сливочное	5,85					
	Кисель из(Черноплодной рябины)	180	0,18	0,09	19,35	78,3	518
	Черноплодная рябина	21,6					
	вода	162					
	Сахар песок	13,5					
	Крахмал картофельный	5,4					
	Хлеб пшеничный (порционно)	20	1,52	0,18	9,34	46,2	
	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб бородинский (порционно)	20	1,46	0,26	7,1	37,8	
	Хлеб бородинский	20					
	Итого за обед	640	28,216	26,875	90,044	716,214	
полдник							
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	вода	105					
	Молоко свежее	100					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Сахар песок	10					
	Какао	2,4					
	Пряники.	50	2,95	0	37,5	183	608
	Пряники	50					
	Итого за полдник	250	6,25	2,9	51,3	277	
ужин							
	Макаронные изделия отварные с сыром,	150	9,225	7,5	26,925	212,25	259
	Макаронные изделия	46,5					
	Сыр	15,825					
	Масло сливочное	3,75					
	Соль	2,4					
	Чай с сахаром,	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Сахар песок	11,112					
	вода	166,667					
	Чай-заварка	33,334					
	Итого за ужин	350	9,292	7,523	38,025	256,695	
Итого за день		1820	52,766	50,97	250,175	1696,989	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая	180	4,914	5,58	23,238	162,9	230
	Молоко свежее	81					
	вода	67,5					
	Крупа ячневая	22,5					
	Масло сливочное	4,5					
	Сахар песок	4,5					
	Соль	0,9					
	Бутерброды с сыром,маслом	45	5,01	6,338	14,543	135	3
	Сыр	11,25					
	Масло сливочное	3,75					
	Батон нарезной	30					
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	514
	Кофейный напиток	1,8					
	Молоко свежее	90					
	Сахар песок	9					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	вода	108					
	Итого за завтрак	405	12,804	14,348	52,091	369	
завтрак № 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Яблоки	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	50	0,9	3,1	4,45	49,5	71
	Картофель	24,5					
	Зеленый горошек	8,5					
	Огурцы консерв.	12					
	Лук	2,5					
	Масло растительное	3					
	Морковь	8					
	Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	180	4,19	5,25	13,65	116,44	27
	Мясо	16					
	Свекла	24					
	Капуста	12					
	Картофель	12					
	Морковь	6					
	Лук	3					
	Масло растительное	1,8					
	Сметана	5					
	Печень говяжья по - строгановски.	70	15,502	19,235	3,119	246,066	162
	Печень гов.	68,445					
	Масло растительное	6,223					
	Мука пшеничная	0,584					
	Масло сливочное	0,584					
	вода	12,834					
	Сметана	11,667					
	Макаронные изделия отварные.	130	4,81	4,81	25,623	164,97	256
	Макаронные изделия	44,2					
	Масло сливочное	5,85					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Соль	2,21					
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	0,27	0,009	15,75	64,8	494
	Курага	18					
	вода	182,7					
	Сахар песок	9					
	Хлеб пшеничный (порционно)	20	1,52	0,18	9,34	46,2	
	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб бородинский (порционно)	20	1,46	0,26	7,1	37,8	
	Хлеб бородинский	20					
	Итого за обед	650	28,652	32,844	79,032	725,776	
полдник							
	Молоко кипяченое.	200	5,8	5	9,6	106	534
	Молоко свежее	200					
	Гренки из (батона)	50	6,985	0,735	42,895	206,15	143
	Батон нарезной	93,75					
	Итого за полдник	250	12,785	5,735	52,495	312,15	
ужин							
	Сырники из творога (со сгущенным молоком).	120	18,88	17,44	24,08	328,8	326
	Творог	108					
	Яйцо куриное	4					
	Сахар песок	12					
	Молоко сгущенное	24					
	Чай с лимоном.	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393
	Сахар песок	11,112					
	Лимон	2,223					
	вода	166,667					
	Чай-заварка	33,334					
	Итого за ужин	320	18,958	17,452	31,969	361,023	
Итого за день		1725	73,599	70,779	225,387	1814,949	
Неделя 1							
День 3							
завтрак							
	Бутерброды с маслом .	40	2,45	7,55	14,52	136	1
	Масло сливочное	10					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Батон нарезной	30					
	Суп молочный с гречкой	180	4,32	4,5	14,796	117	141
	Молоко свежее	126					
	вода	54					
	Крупа гречневая	14,4					
	Масло сливочное	1,8					
	Сахар песок	1,44					
	Соль	1,08					
	Чай с молоком.	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Сахар песок	10					
	Молоко свежее	90					
	вода	60					
	Чай-заварка	30					
	Итого за завтрак	400	9,44	14,39	43,626	342	
завтрак № 2							
	Апельсины с сахаром (3-7 лет)	100	0,819	0,182	20,973	89,091	389
	Апельсин	90,91					
	Сахар песок	9,091					
	Итого за завтрак № 2	100	0,819	0,182	20,973	89,091	
обед							
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ.	20	0,6	0,067	1,2	7,4	54-20з-2020 (от 1 до 3 лет)
	Зеленый горошек	20					
	Рассольник ленинградский, со сметаной(бульон из кур)	180	1,514	3,683	11,945	86,94	82
	Картофель	54					
	Крупа перловая	3,6					
	Морковь	7,2					
	Лук	3,6					
	Огурцы консерв.	10,8					
	Масло растительное	3,6					
	Сметана	5,4					
	Бульон из кур	135					
	Котлеты из птицы.	70	10,8	6,7	6,2	128	372
	Филе цыплят	53					
	Молоко свежее	18					
	Батон нарезной	13					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Масло растительное	2					
	Соль	0,3					
	Соус сметанный с томатом*	20	0,688	4,25	1,266	46,06	453
	Мука пшеничная	1					
	Масло сливочное	1					
	Томатная паста	2					
	Соль	0,05					
	Сметана	20					
	Рис припущенный	130	3,068	5,239	28,08	171,73	420
	Рис	44,85					
	вода	94,25					
	Масло сливочное	5,85					
	Компот из ягод замороженных(вишня)	180	0,18	0,09	9,63	39,6	491
	Вишня свежемороженая	18					
	вода	171					
	Сахар песок	9					
	Хлеб пшеничный (порционно)	20	1,52	0,18	9,34	46,2	
	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб бородинский (порционно)	20	1,46	0,26	7,1	37,8	
	Хлеб бородинский	20					
	Итого за обед	640	19,83	20,469	74,761	563,73	
полдник							
	Йогурт	180	9	5,76	15,3	156,6	536
	Йогурт молочно-фруктовый	180					
	Булочка дорожная.	70	4,9	9,684	39,084	263,667	584
	Мука пшеничная	46,667					
	Сахар песок	8,167					
	Яйцо куриное	1,4					
	Соль	0,467					
	Дрожжи	0,467					
	вода	21,584					
	Масло сливочное	1,4					
	Итого за полдник	250	13,9	15,444	54,384	420,267	
ужин							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Рагу из овощей (1-й вариант)	200	4,6	10,2	20	190	176
	Картофель	74					
	Капуста	60					
	Свекла	32,8					
	Морковь	31					
	Лук	16					
	Масло растительное	8					
	Соус молочный для запекания	30					
	Чай с сахаром,	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Сахар песок	11,112					
	вода	166,667					
	Чай-заварка	33,334					
	Хлеб пшеничный (порционно)	30	2,28	0,27	14,01	69,3	
	Хлеб пшеничный	30					
	Итого за ужин	430	6,947	10,493	45,11	303,745	
Итого за день		1820	50,936	60,978	238,854	1718,833	
Неделя 1							
День 4							
завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,986	6,192	29,358	193,14	234
	Молоко свежее	106,2					
	вода	52,2					
	Рис	27,36					
	Масло сливочное	4,5					
	Сахар песок	4,5					
	Соль	0,9					
	Бутерброды с повидлом,маслом	55	2,51	3,93	28,88	161	2
	Повидло	20					
	Масло сливочное	5					
	Батон нарезной	30					
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	514
	Кофейный напиток	1,8					
	Молоко свежее	90					
	Сахар песок	9					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	вода	108					
	Итого за завтрак	415	10,376	12,552	72,548	425,24	
завтрак № 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Яблоки	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	КУКУРУЗА САХАРНАЯ.	20	0,4	0,067	2,067	10,467	54-21з-2020 (от 1 до 3 лет)
	Кукуруза десертная	20					
	Суп картофельный с гречкой (бульон из кур)	180	1,808	2,009	12,242	74,34	80
	Картофель	54					
	Крупа гречневая	7,2					
	Морковь	7,2					
	Лук	7,2					
	Бульон из кур	135					
	Рыба, припущенная в молоке	70	9,66	0,84	2,03	54,6	297
	Филе минтая	63					
	Молоко свежее	22,4					
	Лук	13,51					
	Масло растительное	1,4					
	Соль	0,7					
	Картофельное пюре.	130	2,73	5,72	14,17	119,6	434
	Картофель	109,2					
	Молоко свежее	19,5					
	Масло сливочное	5,85					
	Кисель (облепиха)	180	0,099	0,036	24,225	97,56	396
	Облепиха свежемороженая	18					
	вода	167,4					
	Сахар песок	18					
	Крахмал картофельный	8,1					
	Хлеб пшеничный (порционно)	20	1,52	0,18	9,34	46,2	
	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб бородинский (порционно)	20	1,46	0,26	7,1	37,8	
	Хлеб бородинский	20					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за обед	620	17,677	9,112	71,174	440,567	
полдник							
	Молоко кипяченое.	200	5,8	5	9,6	106	534
	Молоко свежее	200					
	Печенье сахарное	50	2,95	2,35	37,5	183	609
	Печенье	50					
	Итого за полдник	250	8,75	7,35	47,1	289	
ужин							
	Голубцы ленивые.	120	10,2	9,96	4,8	150	377
	Мясо	48					
	Рис	6					
	Лук	7,2					
	Масло сливочное	3,6					
	Капуста	72					
	Чай с лимоном.	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393
	Сахар песок	11,112					
	Лимон	2,223					
	вода	166,667					
	Чай-заварка	33,334					
	Хлеб пшеничный (порционно)	30	2,28	0,27	14,01	69,3	
	Хлеб пшеничный	30					
	Итого за ужин	350	12,558	10,242	26,699	251,523	
Итого за день		1735	49,761	39,656	227,321	1453,33	
Неделя 1							
День 5							
завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	5,4	6,174	25,686	179,82	233
	Молоко свежее	81					
	вода	67,5					
	Пшено	26,73					
	Масло сливочное	4,5					
	Сахар песок	4,5					
	Соль	0,9					
	Бутерброды с маслом .	40	2,45	7,55	14,52	136	1
	Масло сливочное	10					
	Батон нарезной	30					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
	вода	94,5					
	Молоко свежее	90					
	Сахар песок	9					
	Какао	2,16					
	Итого за завтрак	400	10,82	16,334	52,626	400,42	
завтрак № 2							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
	Сок "Сады Придонья"1 лит.	180					
	Итого за завтрак № 2	180	0,9	0,18	18,18	82,8	
обед							
	Салат из свеклы отварной.	50	0,75	2,75	4,2	44,5	51
	Свекла	47,5					
	Масло растительное	2,5					
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (бульон из кур)	180	1,134	3,24	4,158	50,4	104
	Капуста	28,8					
	Картофель	21,6					
	Морковь	7,02					
	Лук	7,254					
	Зелень сушеная	1,746					
	Томатная паста	1,8					
	Бульон из кур	144					
	Сметана	1,44					
	Плов из отварной говядины.	150	11,34	11,16	29,52	264	375
	Мясо	48,6					
	Морковь	15					
	Масло сливочное	6					
	Лук	6					
	Рис	40,8					
	Компот из ягод замороженных(черная смородина)	180	0,18	0,09	9,63	39,6	491
	Смородина черн.	18					
	вода	171					
	Сахар песок	9					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб пшеничный (порционно)	20	1,52	0,18	9,34	46,2	
	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб бородинский (порционно)	20	1,46	0,26	7,1	37,8	
	Хлеб бородинский	20					
	Итого за обед	600	16,384	17,68	63,948	482,5	
полдник							
	Компот из плодов шиповника(сушеных)	180	0,27	0	18,09	72,9	531
	Шиповник	50,4					
	Сахар песок	13,5					
	вода	181,8					
	Булочка российская	70	4,784	4,9	33,25	196	544
	Мука пшеничная	40,25					
	вода	13,417					
	Сахар песок	11,667					
	Масло сливочное	5,834					
	Молоко свежее	5,834					
	Яйцо куриное	2,684					
	Дрожжи	0,467					
	Масло растительное	0,584					
	Соль	0,409					
	Итого за полдник	250	5,054	4,9	51,34	268,9	
ужин							
	Омлет натуральный.	150	12,924	20,077	3,462	244,616	307
	Яйцо куриное	92,308					
	Молоко свежее	57,693					
	Масло сливочное	5,77					
	Чай с сахаром,	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Сахар песок	11,112					
	вода	166,667					
	Чай-заварка	33,334					
	Хлеб пшеничный (порционно)	30	2,28	0,27	14,01	69,3	
	Хлеб пшеничный	30					
	Итого за ужин	380	15,271	20,37	28,572	358,361	
Итого за день		1810	48,429	59,464	214,666	1592,981	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 1							
завтрак							
	Бутерброды с повидлом, маслом	55	2,51	3,93	28,88	161	2
	Повидло	20					
	Масло сливочное	5					
	Батон нарезной	30					
	Каша манная молочная жидкая(сухое молоко).	180	5,598	5,922	28,116	188,28	227
	Молоко сухое	10,8					
	вода	63					
	Крупа манная	27,72					
	Масло сливочное	4,5					
	Сахар песок	4,5					
	Соль	0,9					
	Чай с сахаром,	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Сахар песок	11,112					
	вода	166,667					
	Чай-заварка	33,334					
	Итого за завтрак	435	8,175	9,875	68,096	393,725	
завтрак № 2							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
	Сок "Сады Придонья"1лит.	180					
	Итого за завтрак № 2	180	0,9	0,18	18,18	82,8	
обед							
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый.	20	0,6	0,067	1,2	7,4	54-20з-2020 (от 1 до 3 лет)
	Зеленый горошек	20					
	Свекольник с мясом, со сметаной	180	4,593	5,957	13,299	138,153	34
	Мясо	17,455					
	вода	182,182					
	Свекла	42					
	Картофель	28,255					
	Морковь	6,546					
	Лук	7,364					
	Масло растительное	3,273					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Томатная паста	0,873					
	Сахар песок	1,07					
	Сметана	5,455					
	Зелень сушеная	0,11					
	Фрикадельки мясные.	70	13,363	7,084	0,552	119,42	129
	Мясо	79,8					
	Лук	7					
	вода	7					
	Яйцо куриное	5,6					
	Соль	0,63					
	Соус томатный*	20	0,216	0,746	1,388	13,12	462
	вода	10					
	Мука пшеничная	1					
	Масло сливочное	1					
	Томатная паста	3					
	Сахар песок	0,36					
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,694	5,421	32,11	200,07	206
	вода	89,7					
	Пшено	50,18					
	Масло сливочное	5,2					
	Соль	0,91					
	Кисель (смородина черная)	180	0,161	0,072	24,155	97,92	396
	Смородина черн.	18					
	вода	167,4					
	Сахар песок	18					
	Крахмал картофельный	8,1					
	Хлеб пшеничный (порционно)	20	1,52	0,18	9,34	46,2	
	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб бородинский (порционно)	20	1,46	0,26	7,1	37,8	
	Хлеб бородинский	20					
	Итого за обед	640	27,607	19,787	89,144	660,083	
полдник							
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
	вода	94,5					
	Молоко свежее	90					
	Сахар песок	9					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Какао	2,16					
	Булочка домашняя.	70	5,25	9,1	3,734	271,834	583
	Мука пшеничная	46,667					
	Сахар песок	8,167					
	Масло растительное	10,5					
	Яйцо куриное	1,4					
	Дрожжи	0,467					
	вода	19,834					
	Итого за полдник	250	8,22	11,71	16,154	356,434	
ужин							
	Пудинг из творога паровой (со сгущенным молоком).	120	16,72	13,04	26,4	289,6	323
	Творог	90,4					
	Крупа манная	8,8					
	Яйцо куриное	10,4					
	Сахар песок	12					
	Масло растительное	3,2					
	Молоко сгущенное	16					
	Чай с сахаром,	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Сахар песок	11,112					
	вода	166,667					
	Чай-заварка	33,334					
	Итого за ужин	320	16,787	13,063	37,5	334,045	
Итого за день		1825	61,689	54,615	229,074	1827,087	
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	180	5,814	7,308	23,076	181,44	232
	Молоко свежее	106,2					
	вода	52,2					
	Геркулес	22,5					
	Масло сливочное	4,5					
	Сахар песок	4,5					
	Соль	0,9					
	Бутерброды с сыром,маслом	45	5,01	6,338	14,543	135	3
	Сыр	11,25					
	Масло сливочное	3,75					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Батон нарезной	30					
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	514
	Кофейный напиток	1,8					
	Молоко свежее	90					
	Сахар песок	9					
	вода	108					
	Итого за завтрак	405	13,704	16,076	51,929	387,54	
завтрак № 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Яблоки	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Салат из капусты белокочанной с яблоками	50	0,6	3,1	3,1	42,5	3
	Капуста	29,6					
	Яблоки	21,1					
	Масло растительное	3					
	Кислота лимонная	2,5					
	Соль	0,125					
	Суп крестьянский с крупой, мясом, со сметаной	180	4,43	7,146	10,102	102,928	42
	Мясо	17,455					
	вода	195,273					
	Картофель	16,364					
	Морковь	6,546					
	Лук	6,546					
	Капуста	19,637					
	Масло растительное	3,273					
	Крупа пшеничная	6,546					
	Сметана	5,455					
	Зелень сушеная	0,11					
	Оладьи из печени по-кунцевски	70	11,83	3,71	9,94	120,4	357
	Печень гов.	56					
	Мука пшеничная	11,9					
	Яйцо куриное	10,36					
	Морковь	8,19					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Масло сливочное	1,4					
	Масло растительное	1,4					
	Соль	0,35					
	Картофельное пюре.	130	2,73	5,72	14,17	119,6	434
	Картофель	109,2					
	Молоко свежее	19,5					
	Масло сливочное	5,85					
	Компот из смеси сухофруктов.	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	вода	182,7					
	Сухофрукты (компот)	18					
	Сахар песок	9					
	Хлеб пшеничный (порционно)	20	1,52	0,18	9,34	46,2	
	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб бородинский (порционно)	20	1,46	0,26	7,1	37,8	
	Хлеб бородинский	20					
	Итого за обед	650	23,11	20,206	71,842	545,028	
полдник							
	Молоко кипяченое.	200	5,8	5	9,6	106	534
	Молоко свежее	200					
	Печенье сахарное	50	2,95	2,35	37,5	183	609
	Печенье	50					
	Итого за полдник	250	8,75	7,35	47,1	289	
ужин							
	ГОРОШНИЦА	130	12,567	1,084	29,25	177,45	54-21г-2020 (от 1 до 3 лет)
	Горох	65					
	Соль	0,434					
	вода	133,467					
	Чай с лимоном.	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393
	Сахар песок	11,112					
	Лимон	2,223					
	вода	166,667					
	Чай-заварка	33,334					
	Хлеб пшеничный (порционно)	30	2,28	0,27	14,01	69,3	
	Хлеб пшеничный	30					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за ужин	360	14,925	1,366	51,149	278,973	
Итого за день		1765	60,889	45,398	231,82	1547,541	
Неделя 2 День 3							
завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая.	180	4,914	5,58	23,238	162,9	230
	Молоко свежее	81					
	вода	67,5					
	Крупа пшеничная	22,5					
	Масло сливочное	4,5					
	Сахар песок	4,5					
	Соль	0,9					
	Бутерброды с маслом .	40	2,45	7,55	14,52	136	1
	Масло сливочное	10					
	Батон нарезной	30					
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
	вода	94,5					
	Молоко свежее	90					
	Сахар песок	9					
	Какао	2,16					
	Итого за завтрак	400	10,334	15,74	50,178	383,5	
завтрак № 2							
	Апельсины с сахаром (3-7 лет)	100	0,819	0,182	20,973	89,091	389
	Апельсин	90,91					
	Сахар песок	9,091					
	Итого за завтрак № 2	100	0,819	0,182	20,973	89,091	
обед							
	Винегрет овощной.	50	0,65	5,4	3,4	65	82
	Картофель	11					
	Свекла	7,5					
	Морковь	5					
	Огурцы консерв.	15					
	Лук	7,5					
	Масло растительное	5					
	Суп картофельный с пшеном(бульон из кур)	180	1,808	2,009	12,242	74,34	86

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Картофель	54					
	Пшено	3,6					
	Морковь	7,2					
	Лук	7,2					
	Масло растительное	1,8					
	Бульон из кур	135					
	Курица в соусе с томатом	70	7,934	7,875	2,392	112	410
	Мясо цыплят 1 кат.	107,334					
	Масло сливочное	5,25					
	Лук	4,375					
	Томатная паста	5,425					
	Мука пшеничная	1,109					
	Сметана	2,917					
	Морковь	4,375					
	вода	26,834					
	Каша гречневая рассыпчатая.	130	7,41	6,799	32,136	219,31	243
	Крупа гречневая	59,8					
	вода	88,4					
	Масло сливочное	5,85					
	Компот из ягод замороженных(черноплодная рябина)	180	0,18	0,09	9,63	39,6	491
	Черноплодная рябина	18					
	вода	171					
	Сахар песок	9					
	Хлеб пшеничный (порционно)	20	1,52	0,18	9,34	46,2	
	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб бородинский (порционно)	20	1,46	0,26	7,1	37,8	
	Хлеб бородинский	20					
	Итого за обед	650	20,962	22,613	76,24	594,25	
полдник							
	Пряники.	50	2,95	0	37,5	183	608
	Пряники	50					
	снежок.	180	9	5,76	15,3	156,6	536
	Снежок	180					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за полдник	230	11,95	5,76	52,8	339,6	
ужин							
	Картофель, запеченный в сметанном соусе.	150	3,8	8,7	13,5	169	208
	Картофель	103					
	Соус сметанный.	20					
	Чай с сахаром,	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Сахар песок	11,112					
	вода	166,667					
	Чай-заварка	33,334					
	Хлеб пшеничный (порционно)	30	2,28	0,27	14,01	69,3	
	Хлеб пшеничный	30					
	Итого за ужин	380	6,147	8,993	38,61	282,745	
Итого за день		1760	50,212	53,288	238,801	1689,186	
Неделя 2							
День 4							
завтрак							
	Каша "Дружба"	180	4,716	6,012	24,858	172,44	226
	Молоко свежее	91,8					
	вода	63					
	Рис	13,356					
	Пшено	9,792					
	Масло сливочное	4,5					
	Сахар песок	4,5					
	Соль	0,9					
	Бутерброды с сыром,маслом	45	5,01	6,338	14,543	135	3
	Сыр	11,25					
	Масло сливочное	3,75					
	Батон нарезной	30					
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	514
	Кофейный напиток	1,8					
	Молоко свежее	90					
	Сахар песок	9					
	вода	108					
	Итого за завтрак	405	12,606	14,78	53,711	378,54	
завтрак № 2							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Яблоки	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	КУКУРУЗА САХАРНАЯ.	20	0,4	0,067	2,067	10,467	54-21з-2020 (от 1 до 3 лет)
	Кукуруза десертная	20					
	Суп картофельный с макаронными изделиями (бульон из кур),	180	1,944	2,052	13,554	80,1	152
	Макаронные изделия	7,2					
	Картофель	54					
	Морковь	7,2					
	Лук	7,2					
	Масло растительное	1,8					
	Бульон из кур	126					
	Котлеты рыбные (минтай)..	70	9,94	1,96	5,18	77,28	54-3р-2020
	Филе минтая	56					
	Хлеб пшеничный	13,3					
	Яйцо куриное	4,2					
	Масло сливочное	1,4					
	Соль	0,28					
	Рис припущенный	130	3,068	5,239	28,08	171,73	420
	Рис	44,85					
	вода	94,25					
	Масло сливочное	5,85					
	Кисель (облепиха)	180	0,099	0,036	24,225	97,56	396
	Облепиха свежемороженая	18					
	вода	167,4					
	Сахар песок	18					
	Крахмал картофельный	8,1					
	Хлеб пшеничный (порционно)	20	1,52	0,18	9,34	46,2	
	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб бородинский (порционно)	20	1,46	0,26	7,1	37,8	
	Хлеб бородинский	20					
	Итого за обед	620	18,431	9,794	89,546	521,137	
полдник							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Чай с молоком.	200	2,967	2,6	15,9	98,889	394
	Сахар песок	11,112					
	Молоко свежее	100					
	вода	66,667					
	Чай-заварка	33,334					
	Печенье сахарное	50	2,95	2,35	37,5	183	609
	Печенье	50					
	Итого за полдник	250	5,917	4,95	53,4	281,889	
ужин							
	Суфле из птицы с рисом	150	18,6	15,9	7,2	246	369
	Филе цыплят	69					
	Яйцо куриное	18					
	Рис	10,35					
	Масло сливочное	3					
	Масло растительное	3					
	Соль	0,6					
	Чай с лимоном.	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393
	Сахар песок	11,112					
	Лимон	2,223					
	вода	166,667					
	Чай-заварка	33,334					
	Хлеб пшеничный (порционно)	30	2,28	0,27	14,01	69,3	
	Хлеб пшеничный	30					
	Итого за ужин	380	20,958	16,182	29,099	347,523	
Итого за день		1755	58,312	46,106	235,556	1576,089	
Неделя 2							
День 5							
завтрак							
	Бутерброды с повидлом,маслом	55	2,51	3,93	28,88	161	2
	Повидло	20					
	Масло сливочное	5					
	Батон нарезной	30					
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,148	4,554	16,956	129,42	140
	Молоко свежее	126					
	вода	54					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Макаронные изделия	14,4					
	Масло сливочное	1,8					
	Сахар песок	1,44					
	Соль	1,08					
	Чай с молоком.	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Сахар песок	10					
	Молоко свежее	90					
	вода	60					
	Чай-заварка	30					
	Итого за завтрак	415	10,328	10,824	60,146	379,42	
завтрак № 2							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
	Сок "Сады Придонья"1 лит.	180					
	Итого за завтрак № 2	180	0,9	0,18	18,18	82,8	
обед							
	Салат из свеклы с сыром.	60	1,68	7,26	4,26	88,8	56
	Свекла	50,4					
	Сыр	4,2					
	Масло растительное	6					
	Суп из овощей со сметаной(бульон из кур)	180	1,242	3,258	6,444	59,94	117
	Картофель	36,036					
	Капуста	14,4					
	Морковь	7,02					
	Лук	7,254					
	Зеленый горошек	5,382					
	Масло растительное	3,6					
	Бульон из кур	135					
	Сметана	5,4					
	Гуляш из говядины.	70	10,909	9,917	2,45	142,917	327
	Мясо	64,75					
	Лук	8,284					
	Томатная паста	6,417					
	Масло сливочное	3,792					
	Мука пшеничная	2,159					
	Соль	0,292					
	Каша перловая рассыпчатая.	130	3,978	5,837	27,274	181,35	248

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Крупа перловая	43,29					
	вода	104					
	Масло сливочное	6,5					
	Компот из ягод замороженных(вишня)	180	0,18	0,09	9,63	39,6	491
	Вишня свежемороженая	18					
	вода	171					
	Сахар песок	9					
	Хлеб пшеничный (порционно)	20	1,52	0,18	9,34	46,2	
	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб бородинский (порционно)	20	1,46	0,26	7,1	37,8	
	Хлеб бородинский	20					
	Итого за обед	660	20,969	26,802	66,498	596,607	
полдник							
	Компот из плодов шиповника(сушеных)	180	0,27	0	18,09	72,9	531
	Шиповник	50,4					
	Сахар песок	13,5					
	вода	181,8					
	Ватрушки с творожным сладким фаршем.	70	3,967	1,634	21,7	117,834	531
	Мука пшеничная	35					
	вода	14					
	Сахар песок	1,75					
	Яйцо куриное	2,1					
	Масло сливочное	1,517					
	Дрожжи	0,467					
	Масло растительное	0,584					
	Соль	0,537					
	Фарш творожный (1-й вариант)	35					
	Итого за полдник	250	4,237	1,634	39,79	190,734	
ужин							
	Омлет натуральный.	150	12,924	20,077	3,462	244,616	307
	Яйцо куриное	92,308					
	Молоко свежее	57,693					
	Масло сливочное	5,77					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Чай с сахаром,	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Сахар песок	11,112					
	вода	166,667					
	Чай-заварка	33,334					
	Хлеб пшеничный (порционно)	30	2,28	0,27	14,01	69,3	
	Хлеб пшеничный	30					
	Итого за ужин	380	15,271	20,37	28,572	358,361	
Итого за день		1885	51,705	59,81	213,186	1607,922	
Среднее значение за период:		1790	55.83	54.107	230.484	1652.491	