



Утверждаю
Заведующий МБДОУ «ДСОВ № 135»
Корогаева Е.В.
01.09.2023 г.

Примерное перспективное 20-дневное меню
на период осень-зима в МБДОУ «ДСОВ № 135»
(сад 3-7 лет)

Менюготавливаемых 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	180	5	5	18	140	330
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Кофейный напиток напиток шоколадный	180	3	3	12	85	557,01
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
Итого за Завтрак		395	10	12	45	332	
Завтрак втор							
	Напиток из смородины черной	100			4	18	361,1
Итого за Завтрак второй		100			4	18	
Обед							
	Икра морковная или свекольная	50	1	2	4	33	381,01
	Суп с галушками	180	3	5	12	100	501
	Котлеты или биточки с мясом	70	11	13	8	191	46
	Горошница - пюре	130	8	3	21	147	291
	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко	180			9	40	353
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Обед		665	27	23	77	624	
Полдник							
	Булочка с маком	50	5	4	29	169	182,01
	Молоко свежее пастерезованное	200	5	6	9	107	359,01
Итого за Полдник		250	10	10	38	276	
Ужин							
	Яблоки печеные (дольки)	45			7	30	529
	Суфле творожное "Воздушное"	120	17	11	21	250	208
	Соус крем -Брюле	50	1	3	10	71	439
	Чай французский	180			7	29	565,02
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		440	22	14	63	470	
Итого за день		1 850	69	59	227	1720	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

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
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Чай карамель молочная	180	3	3	12	91	566
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
Итого за Завтрак		400	12	12	43	337	
Завтрак втор							
	Напиток из клюквы	100			6	25	361,08
Итого за Завтрак второй		100			6	25	
Обед							
	Огурец солёный консервированный	50			1	5	385
	Похлебка бобовая	180	5	5	15	128	504,01
	Плов с курицей	180	15	7	28	233	142
	Компот из сухофруктов	180			13	53	355,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Обед		645	24	12	80	532	
Полдник							
	Рулетик Венский	50	4	5	27	169	267
	Кисель из облепихи	200		1	13	58	347,1
Итого за Полдник		250	4	6	40	227	
Ужин							
	Груша запеченная (дольки)	25		1	1	22	527,01
	Горошек зеленый консервированный отварной	50	2		3	20	379,01
	Запеканка Морская с овощами	150	20	15	5	233	157
	Чай вишневый	180			10	42	560,04
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		450	26	16	37	407	
Итого за день		1 845	66	46	206	1528	

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	180	5	5	19	144	334
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Какао на молоке	180	4	4	13	98	551
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
Итого за Завтрак		395	11	13	47	349	
Завтрак втор							
	Напиток Росинка чайный	100			7	30	370
Итого за Завтрак второй		100			7	30	
Обед							
	Икра кабачков	50		5	3	59	381,06
	Кулеш с птицей	180	5	5	10	102	458
	Биточки или котлеты кур (духовые)	70	13	2	9	111	130
	Пюре картофельное мягкое	130	3	5	16	118	317
	Компот из чернослив	180			13	55	356,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Обед		665	25	17	74	558	
Полдник							
	Ватрушка с повидлом	50	4	4	29	163	238
	Снежок	200	5	5	22	153	376
Итого за Полдник		250	9	9	51	316	
Ужин							
	Яблоки, груши печеные	45			5	32	529,07
	Запеканка творога в фруктовом покрывале	130	18	11	29	287	194
	Соус ваниль молочная	50	2	3	8	64	446
	Чай русский	200			10	40	565,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		470	24	14	70	513	
Итого за день		1 880	69	53	249	1766	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: четверг

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
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Чай английский	180	3	3	12	91	563,01
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
Итого за Завтрак		400	12	12	49	369	
Завтрак втор							
	Напиток из свежих фруктов	100			5	21	366,01
Итого за Завтрак второй		100			5	21	
Обед							
	Кукуруза порциями отварная	50	1	1	6	32	383,01
	Свекольник	180	1	4	9	79	518
	Овощное рагу с мясом	180	11	17	14	249	61
	Компот из вишни св/мор	180			8	35	353,05
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Обед		645	17	22	60	508	
Полдник							
	Яблоки печеные с ягодой (дольки)	20			3	15	529,05
	Печенье	30	2	3	22	122	347
	Кисель Светлячок шоколадный	200	5	5	21	153	348,02
Итого за Полдник		250	7	8	46	290	
Ужин							
	Салат Морковка с чесноком	40		1	3	23	403,01
	Макароны отварные с сыром	180	9	7	40	264	25
	Чай с лимоном	180			6	26	560
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		445	13	8	67	403	
Итого за день		1 840	49	50	227	1591	

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	180	6	7	21	168	341
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Кофейный напиток на молоке	180	4	4	14	111	557
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
Итого за Завтрак		395	12	15	50	386	
Завтрак втор							
	Напиток из брусники	100			5	20	361,06
Итого за Завтрак второй		100			5	20	
Обед							
	Салат Горошек	50	3	5	2	62	390
	Щи Русские	180	1	5	6	75	524
	Котлеты сельские с мясом	50	9	11	2	139	53
	Рис Лимпопо	130	4	3	28	159	120
	Соус Томат	50		2	2	31	452
	Компот из черноплодной рябины и фруктов (яблоко или груша)	180			9	37	352,06
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Обед		695	21	26	72	616	
Полдник							
	Пряники	50	3	2	39	173	319
	Кисель из смородины красной	200			14	55	347,05
Итого за Полдник		250	3	2	53	228	
Ужин							
	Груша запеченная с ягодой (дольки)	45		1	2	32	527,04
	Рагу из овощей с огурцом соленным	180	3	10	18	177	107
	Чай с сахаром	180			7	29	565
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		450	7	11	45	328	
Итого за день		1 890	43	54	225	1578	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: понедельник

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
	Чай Братский	180	3	3	11	81	559
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
Итого за Завтрак		395	11	14	47	357	
Завтрак втор							
	Напиток из лимонов	100			5	21	364,01
Итого за Завтрак второй		100			5	21	
Обед							
	Салат кукуруза с яйцом и луком	50	3	6	3	80	398
	Похлебка с мясом	180	5	9	9	139	497,02
	Котлеты по- Хлыновски с мясом	50	8	9	5	127	52
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	130	6	2	28	150	278
	Соус Красный	50		1	2	23	444
	Компот из изюма	180			15	62	350,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Обед		695	26	27	85	694	
Полдник							
	Булочка Сюрприз	50	4	2	31	161	235
	Молоко свежее пастерезованное	200	5	6	9	107	359,01
Итого за Полдник		250	9	8	40	268	
Ужин							
	Яблоки печеные (дольки)	30			5	20	529
	Запеканка Северная творожно - манная	130	19	12	19	261	190
	Подливка из сгущенного молока	50	3	3	20	119	434
	Чай с сахаром	180			7	29	565
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		435	26	15	69	519	
Итого за день		1 875	72	64	246	1859	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Гречневая молочная	180	6	7	19	162	331
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Кофейный напиток на молоке	180	4	4	14	111	557
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
Итого за Завтрак		400	14	14	48	382	
Завтрак втор							
	Напиток из вишни	100			9	38	361
Итого за Завтрак второй		100			9	38	
Обед							
	Икра луковая	50	1	4	5	54	381,02
	Рассольник с крупой	180	2	5	12	97	514
	Голубцы рубленные с птицей	80	9	2	7	85	131
	Пюре картофельное густое	130	3	4	17	115	316
	Компот из кураги	180	1		11	48	352,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Обед		675	20	15	75	512	
Полдник							
	Творожная булочка	50	6	3	23	141	236
	Кисель из смородины черной	200			13	52	347,06
Итого за Полдник		250	6	3	36	193	
Ужин							
	Груша запеченная (дольки)	35		1	1	31	527,01
	Кукуруза порциями отварная	40	1	1	5	26	383,01
	Омлет Деревенский с картофелем	150	11	12	11	196	221
	Чай фруктовый	180			7	29	560,07
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		450	16	14	42	372	
Итого за день		1 875	56	46	210	1497	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: среда

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 карамель молочная	180	3	3	12	91	566
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
Итого за Завтрак		395	10	14	48	363	
Завтрак втор							
	Напиток из смородины красной	100			5	22	361,09
Итого за Завтрак второй		100			5	22	
Обед							
	Салат свекла с сыром	50	3	4	3	62	420
	Суп овощная смесь	180	2	4	7	71	499,01
	Рагу из кур	180	15	4	22	182	147
	Компот из клюквы св/мор	180			10	39	353,04
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Обед		645	24	12	65	467	
Полдник							
	Булочка Сдобная	50	4	4	25	156	234
	Кефир с сахаром	200	6	5	14	121	343,01
Итого за Полдник		250	10	9	39	277	
Ужин							
	Яблоко запеченное с морковью	45		1	6	33	529,03
	Запеканка Геракл творожная	100	17	12	21	259	188
	Соус Шоколадный молочный	50	3	2	9	64	454
	Чай русский	180			9	36	565,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		420	24	15	63	482	
Итого за день		1 810	68	50	220	1611	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

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
	Какао на молоке	180	4	4	13	98	551
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
Итого за Завтрак		400	13	11	44	330	
Завтрак втор							
	Напиток из шиповника	100			6	26	367,01
Итого за Завтрак второй		100			6	26	
Обед							
	Салат Нептун (морская капуста, яйцо)	50	2	4	1	52	411
	Суп с клецками	180	2	6	10	103	461
	Запеканка Донская рыбная	80	16	7	4	140	156
	Картофель отварной с зеленью	130	2	3	19	111	299
	Компот из яблок	180			7	31	359
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Обед		675	26	20	64	550	
Полдник							
	Груша печеная с мёдом	20			1	17	527,02
	Печенье	30	2	3	22	122	347
	Кисель из сока фруктового	200	1		25	105	345
Итого за Полдник		250	3	3	48	244	
Ужин							
	Мясные рулетики	180	20	24	38	447	122,01
	Соус Молочный	50	2	4	4	56	445
	Чай с лимоном	180			6	26	560
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		455	26	28	66	619	
Итого за день		1 880	68	62	228	1769	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: пятница

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 концентрированным	180	2	2	10	70	562
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
Итого за Завтрак		395	9	11	43	317	
Завтрак втор							
	Напиток яблочный	100			6	24	373,01
Итого за Завтрак второй		100			6	24	
Обед							
	Салат Лука (фасоль, морковь)	50	3	2	7	59	400,01
	Борщ с фасолью	180	3	4	9	84	472
	Котлеты или биточки с мясом "Особые"	70	10	12	11	191	47
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	3	31	171	309
	Соус Томат	50		2	2	31	452
	Компот из смородины черной	180			8	35	361,12
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		715	25	23	92	687	
Полдник							
	Пирог Сладена	50	2	9	25	187	248
	Кисель из апельсин или мандарин	200			12	51	343,01
Итого за Полдник		250	2	9	37	238	
Ужин							
	Яблоки с вишней запеченные	35		1	5	26	529,08
	Салат Русский (картофель, огурец)	40	1	2	4	36	417
	Картофельная запеканка с печенью	150	13	8	24	223	113
	Чай вишневый	180			10	42	560,04
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		450	18	11	61	417	
Итого за день		1 910	54	54	239	1683	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

День: понедельник

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
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Кофейный напиток Бодрость	180	4	4	13	101	554
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
Итого за Завтрак		395	12	15	49	376	
Завтрак втор							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный отварной	50	2		3	20	379,01
	Суп картофельный с крупой	180	2	4	11	83	483
	Биточки детские из мяса	70	10	13	7	185	30
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	130	3	3	34	177	285
	Соус Красный	50		1	2	23	444
	Компот из сухофруктов	180			13	53	355,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Обед		715	21	21	93	654	
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							
	Яблоки печеные с ягодой (дольки)	45			7	34	529,05
	Пудинг творожно-манный	130	19	11	32	304	204
	Соус ваниль молочная	50	2	3	8	64	446
	Чай с черной смородиной	180			7	30	560,11
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		450	25	14	72	522	
Итого за день		1 910	69	61	261	1881	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

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
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Чай Братский	180	3	3	11	81	559
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
Итого за Завтрак		400	12	12	42	327	
Завтрак втор							
	Напиток из черноплодной рябины, яблок	100			5	22	362,07
Итого за Завтрак второй		100			5	22	
Обед							
	Закуска морковь тушеная	50	1	3	3	38	310,01
	Щи полевые	180	2	5	10	91	524,02
	Суфле из кур	80	18	4	6	126	149
	Пюре картофельное мягкое	130	3	5	16	118	317
	Компот из облепихи	180		1	9	45	361,14
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Обед		675	28	18	67	531	
Полдник							
	Пряники	50	3	2	39	173	319
	Компот из консервированных плодов	200			15	62	351,01
Итого за Полдник		250	3	2	54	235	
Ужин							
	Груша печеная с мёдом	50		1	3	43	527,02
	Плов с яйцом	180	6	6	39	233	11
	Чай с мёдом	180			14	59	561
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		455	10	7	74	425	
Итого за день		1 880	53	39	242	1540	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

День: среда

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
	Какао утренний аромат	180	3	3	12	90	551,01
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
Итого за Завтрак		395	10	13	49	366	
Завтрак втор							
	Напиток цитрусовый	100			5	21	372,01
Итого за Завтрак второй		100			5	21	
Обед							
	Икра морковная с луком	50	1	1	4	31	292
	Суп Волна	180	3	5	9	97	495
	Бигос с курицей	180	15	3	8	115	129
	Компот из брусники св/мор	180			9	39	353,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Обед		645	23	9	53	395	
Полдник							
	Песочная лепешка	50	4	9	28	207	242
	Ряженка	200	6	5	8	102	375
Итого за Полдник		250	10	14	36	309	
Ужин							
	Яблоки печеные (дольки)	45			7	30	529
	Запеканка Белоснежка из творога.	130	19	14	23	291	187
	Соус крем -Брюле	50	1	3	10	71	439
	Чай с сахаром	180			7	29	565
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		450	24	17	65	511	
Итого за день		1 840	67	53	208	1602	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Манная молочная	180	5	5	19	144	334
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Чай с молоком сгущенным	180	2	2	14	80	564
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
Итого за Завтрак		400	11	10	48	333	
Завтрак втор							
	Напиток из ягоды св/мор	100			6	25	361,13
Итого за Завтрак второй		100			6	25	
Обед							
	Салат Розовые щечки	50	1	2	4	39	415
	Суп крестьянский со сметаной	180	2	4	9	80	498
	Пудинг из говядины	80	10	15	10	214	66
	Картофель отварной с луком, маслом	130	3	4	21	132	300
	Компот из свежих фруктов	180			9	36	354
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Обед		675	20	25	76	614	
Полдник							
	Пирожок с картофелем	50	4	4	21	132	251
	Сок фруктовый	200	1		20	92	377
Итого за Полдник		250	5	4	41	224	
Ужин							
	Груша запеченная с ягодой (дольки)	45		1	2	32	527,04
	Гуляш из рыбы	70	7	5	2	83	154
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4	3	26	145	309
	Чай апельсиновый	180			7	29	560,02
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		450	15	9	55	379	
Итого за день		1 875	51	48	226	1575	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Рисовая молочная	180	5	7	21	165	337
	Повидло фруктовое	20			13	49	567
	Кофейный напиток напиток шоколадный	180	3	3	12	85	557,01
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
Итого за Завтрак		410	10	11	61	377	
Завтрак втор							
	Напиток медово-лимонный	100			8	34	368
Итого за Завтрак второй		100			8	34	
Обед							
	Салат Друзья (кукуруза, фасоль)	50	3	4	8	73	391,01
	Борщ с картофелем	180	1	3	8	66	470
	Рагу из мяса, овощей "Веселенькая семейка"	180	12	20	19	297	67
	Компот из смородины красной	180			10	41	361,11
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Обед		645	20	27	68	590	
Полдник							
	Рулетик Маковый	50	5	5	26	173	263
	Кисель из яблок	200			14	59	347,01
Итого за Полдник		250	5	5	40	232	
Ужин							
	Яблоко запеченное с морковью	45		1	6	33	529,03
	Каша гречневая новгородская с птицей	180	11	10	21	219	588
	Чай ягодный	180			7	27	560,18
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		450	15	11	52	369	
Итого за день		1 855	50	54	229	1602	

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 молочная	180	6	7	19	162	331
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Какао утренний аромат	180	3	3	12	90	551,01
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
Итого за Завтрак		395	11	14	46	359	
Завтрак втор							
	Напиток из ягоды св/мор	100			6	25	361,13
Итого за Завтрак второй		100			6	25	
Обед							
	Закуска морковь с кукурузой	50	1	5	4	58	586
	Суп фасолевый	180	3	4	11	92	503
	Суфле из отварной говядины с рисом	80	13	17	9	243	72
	Гарнир каша перловая с овощами	130	2	2	17	94	279
	Соус Томат	50		2	2	31	452
	Компот из чернослив	180			13	55	356,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Обед		725	23	30	79	686	
Полдник							
	Крендель Праздничный сдобный	50	4	4	27	163	241
	Молоко свежее пастерезованное	200	5	6	9	107	359,01
Итого за Полдник		250	9	10	36	270	
Ужин							
	Груша печеная с мёдом	45			3	39	527,02
	Сырники творожные пластовые	130	22	11	30	308	211,01
	Соус крем -Брюле	50	1	3	10	71	439
	Чай с шиповником	180			1	7	560,05
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		450	27	14	62	515	
Итого за день		1 920	70	68	229	1855	

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 вермишелевый	180	5	4	16	123	485
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Чай с молоком	180	2	2	10	69	563
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
Итого за Завтрак		400	11	9	41	301	
Завтрак втор							
	Напиток из с/фр с лимоном	100			9	39	365,01
Итого за Завтрак второй		100			9	39	
Обед							
	Икра из морской капусты	50	1	4	3	51	381,03
	Суп овощной	180	1	4	7	71	499
	Голубцы быстрые из мяса	70	7	11	5	139	34
	Пюре картофельное густое	130	3	4	17	115	316
	Компот из кураги	180	1		11	48	352,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Обед		665	17	23	66	537	
Полдник							
	Булка деревенская	50	4	3	28	154	589
	Кисель из смородины черной	200			13	52	347,06
Итого за Полдник		250	4	3	41	206	
Ужин							
	Яблоки с вишней запеченные	40		1	6	29	529,08
	Котлета рыбная	70	12	5	6	117	161
	Гарнир каша пшеничная рассыпчатая	110	5	3	27	156	284
	Чай витаминный	200			9	37	560,03
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		465	21	9	66	429	
Итого за день		1 880	53	44	223	1512	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: среда

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
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
Итого за Завтрак		395	11	13	47	358	
Завтрак втор							
	Напиток из тыквы, апельсинов	100			6	25	361,16
Итого за Завтрак второй		100			6	25	
Обед							
	Салат Нежность (морковь,зел.горошек)	50	1	2	3	36	410,01
	Суп Водяной (морская капуста)	180	3	6	10	105	492
	Котлеты кур в сырной панировке	70	18	4	3	121	137
	Гарнир каша гречка с овощами	130	6	7	25	186	278,01
	Соус Красный	50		1	2	23	444
	Компот из яблок, лимона	180			8	35	359,02
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Обед		715	32	20	74	619	
Полдник							
	Булочка Веснушка	50	4	4	27	157	17
	Йогурт фруктовый	200	7	5	11	116	342,01
Итого за Полдник		250	11	9	38	273	
Ужин							
	Яблоки, груши печеные	45			5	32	529,07
	Суфле творожное "Каспер"	130	10	8	18	182	209
	Подливка из повидла	50			26	99	433
	Чай французский	200			8	32	565,02
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		470	14	8	75	435	
Итого за день		1 930	68	50	240	1710	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

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
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Чай Братский	180	3	3	11	81	559
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
Итого за Завтрак		400	13	13	47	359	
Завтрак втор							
	Напиток из кураги, яблок	100			8	33	363,04
Итого за Завтрак второй		100			8	33	
Обед							
	Икра овощная	50	1	3	4	46	381,04
	Ци по - Уральски	180	1	4	5	63	464
	Жаркое из кур	180	13	6	18	181	133
	Компот из смородины черной и фруктов (яблоко или груша)	180			9	35	352,05
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Обед		645	19	13	59	438	
Полдник							
	Яблоко запеченное с морковью	25			3	18	529,03
	Гренки сладкие ванильные	25	2	3	19	94	540,03
	Напиток Росинка чайный	200			14	60	370
Итого за Полдник		250	2	3	36	172	
Ужин							
	Салат Зимушка	55	1	3	5	46	392
	Запеканка печени с рисом	150	19	8	19	225	79
	Чай яблочный	200			8	32	560,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		450	24	11	50	393	
Итого за день		1 845	58	40	200	1395	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: пятница

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
	Какао Шоколадный с молоком сгущенным	180	2	2	9	60	553
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
Итого за Завтрак		395	9	11	43	311	
Завтрак второй							
	Напиток из вишни, меда	100			10	39	361,05
Итого за Завтрак второй		100			10	39	
Обед							
	Салат яичный с луком	50	5	8	1	94	427
	Борщ Волынский	180	2	2	6	44	456
	Биточки натуральные мясные	70	13	17	4	216	31
	Капуста по-Селянски	130	3	4	15	103	86
	Компот из сухофруктов	180			13	53	355,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Обед		665	27	31	62	623	
Полдник							
	Зефир	50			40	163	343
	Кисель из шиповника	200			14	60	346,01
Итого за Полдник		250			54	223	
Ужин							
	Груша запеченная (дольки)	35		1	1	31	527,01
	Закуска морковь тушеная	40		2	3	30	310,01
	Омлет с сыром	150	17	16	3	225	231
	Чай цитрусовый	180			7	30	560,06
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		450	21	19	32	406	
Итого за день		1 860	57	61	201	1602	

Итого за период	37 450	1210	1056	4536	32876	
Среднее значение за период		60,5	52,8	226,8	1643,8	

Составил _____ Яковлева Людми

Утвердил _____