

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «ДСОВ № 135»
Корогаева Е.В.
01.03.2024 г.



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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Геркулес молочная	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 луковая	30	1	2	3	33	381,02
	Суп картофельный с вермишелью	180	2	4	14	101	482
	Тефтели из мяса в соусе	80	7	11	9	160	73
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	110	3	2	29	149	285
	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		635	17	19	93	618	
Полдник							
	Рулетик Венский	50	4	5	27	169	267
	Молоко свежее пастерезованное	200	5	6	9	107	359,01
Итого за Полдник		250	9	11	36	276	
Ужин							
	Яблоки печеные с ягодой (дольки)	45			7	34	529,05
	Запеканка Белоснежка из творога.	110	16	12	19	246	187
	Соус крем -Брюле	50	1	3	10	71	439
	Чай с малиной	200			9	38	560,15
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		450	21	15	63	479	
Итого за день		1 830	57	57	241	1723	

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 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
	Рассольник с крупой	180	2	5	12	97	514
	Плов с курицей	180	15	7	28	233	142
	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко	150			8	33	353
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Обед		615	24	14	78	535	
Полдник							
	Булочка Ёжик	50	5	5	28	176	19
	Кисель Светлячок шоколадный	200	5	5	21	153	348,02
Итого за Полдник		250	10	10	49	329	
Ужин							
	Груша печеная с мёдом	25			2	21	527,02
	Рагу из овощей с огурцом соленым	180	3	10	18	177	107
	Чай с черникой	200			7	30	560,16
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		450	7	10	45	318	
Итого за день		1 815	53	46	221	1543	

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 из тыквы, яблока	100			5	19	361,18
Итого за Завтрак второй		100			5	19	
Обед							
	Салат Розовые щечки	30		1	2	24	415
	Суп Волна	180	3	5	9	97	495
	Биточки или котлеты кур (духовые)	70	13	2	9	111	130
	Пюре картофельное мягкое	130	3	5	16	118	317
	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	23	13	72	516	
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 печеные (дольки)	45			7	30	529
	Запеканка Праздничная творожно-апельсиновая	130	15	10	32	282	194,01
	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	21	13	72	496	
Итого за день		1 840	66	48	234	1653	

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 английский	180	3	3	12	91	563,01
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
Итого за Завтрак		400	12	10	43	323	
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
	Ци столичные с мясом	180	4	7	7	107	524,01
	Шницель мясной натуральный в панировке	70	13	16	6	221	75
	Картофель тушеный с луком	130	3	3	22	126	304
	Комлот 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	26	27	75	647	
Полдник							
	Булочка с маком	50	5	4	29	169	182,01
	Кисель из вишни	200			13	54	347,07
Итого за Полдник		250	5	4	42	223	
Ужин							
	Груша запеченная (дольки)	35		1	1	31	527,01
	Рыбные рулетики в бульоне	190	13	7	19	190	122,02
	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		450	17	8	44	337	
Итого за день		1 865	60	49	209	1551	

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 вишни, изюма	100			9	38	361,01
Итого за Завтрак второй		100			9	38	
Обед							
	Закуска морковь тушеная	50	1	3	3	38	310,01
	Борщ с фасолью, морской капустой	180	2	5	8	83	490
	Биточки детские из мяса	70	10	13	7	185	30
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	3	31	171	309
	Соус Молочный	50	2	4	4	56	445
	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	24	28	84	681	
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							
	Яблоки с вишней запеченные	25			4	18	529,08
	Горошек зеленый консервированный отварной	50	2		3	20	379,01
	Омлет Крестьянский	150	11	13	9	195	222
	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		450	17	13	41	352	
Итого за день		1 910	56	58	237	1685	

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							
	Икра из морской капусты	50	1	4	3	51	381,03
	Похлебка бобовая	180	5	5	15	128	504,01
	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 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	24	21	85	629	
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							
	Груша запеченная с ягодой (дольки)	45		1	2	32	527,04
	Запеканка Северная творожно - манная	130	19	12	19	261	190
	Подливка из сгущенного молока	50	3	3	20	119	434
	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		450	26	16	68	538	
Итого за день		1 890	70	59	245	1813	

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							
	Салат Друзья (кукуруза, фасоль)	50	3	4	8	73	391,01
	Суп овощная смесь	180	2	4	7	71	499,01
	Биточки детские из мяса	70	10	13	7	185	30
	Пюре картофельное густое	130	3	4	17	115	316
	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	22	25	75	612	
Полдник							
	Гренки сладкие ванильные	25	2	3	19	94	540,03
	Яблоки, груши печеные	25			3	18	529,07
	Кисель из сока фруктового	200	1		25	105	345
Итого за Полдник		250	3	3	47	217	
Ужин							
	Огурец свежий	55			1	8	384
	Запеканка Донская рыбная	150	30	13	7	262	156
	Чай апельсиновый	200			8	32	560,02
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		450	34	13	34	392	
Итого за день		1 865	73	55	213	1641	

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 брусники	100			5	20	361,06
Итого за Завтрак второй		100			5	20	
Обед							
	Икра овощная	50	1	3	4	46	381,04
	Суп крестьянский со сметаной	180	2	4	9	80	498
	Рагу из кур	180	15	4	22	182	147
	Компот из смородины красной и фруктов (яблоко или груша)	180			9	37	352,04
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Обед		645	22	11	67	458	
Полдник							
	Булочка Молочная	50	5	3	27	154	182
	Снежок	200	5	5	22	153	376
Итого за Полдник		250	10	8	49	307	
Ужин							
	Яблоки печеные (дольки)	45			7	30	529
	Суфле творожное "Розовое"	130	11	9	13	177	210
	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		450	18	11	56	397	
Итого за день		1 840	60	44	225	1545	

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							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46	
Обед							
	Салат морковь с огурцом консервированным	50	1	2	3	33	599,05
	Уха из свежей рыбы с перловкой	180	5	1	10	73	517
	Котлеты или биточки с мясом "Особые"	70	10	12	11	191	47
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	110	3	2	29	149	285
	Соус Томат	50		2	2	31	452
	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		695	23	19	85	621	
Полдник							
	Пирожок с рис яйцо	50	4	4	21	135	255
	Кисель молочная нежность	200	5	5	21	148	348,01
Итого за Полдник		250	9	9	42	283	
Ужин							
	Яблоко запеченное с морковью	25			3	18	529,03
	Каша ячневая с мясом	180	9	13	24	250	588,03
	Чай с шиповником	200			1	8	560,05
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		450	13	13	46	366	
Итого за день		1 895	59	52	227	1646	

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 из шиповника	100			6	26	367,01
Итого за Завтрак второй		100			6	26	
Обед							
	Огурец свежий	50			1	7	384
	Борщ Волынский	180	2	2	6	44	456
	Суфле из кур	80	18	4	6	126	149
	Картофель молочный	130	3	4	16	112	94
	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		675	27	10	61	440	
Полдник							
	Печенье	30	2	3	22	122	347
	Яблоки с вишней запеченные	20			3	15	529,08
	Кисель из апельсин или мандарин	200			12	51	343,01
Итого за Полдник		250	2	3	37	188	
Ужин							
	Печень в соусе молочном	80	11	7	6	129	121
	Макаронные изделия отварные с маслом	125	5	3	30	164	309
	Чай вишневый	200			12	47	560,04
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		450	20	10	66	430	
Итого за день		1 870	58	34	213	1401	

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 вермишелевый с курицей	180	4	6	11	116	481
	Пудинг из говядины	80	10	15	10	214	66
	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		725	23	25	96	716	
Полдник							
	Булочка Российская	50	4	4	29	169	183
	Молоко свежее пастерезованное	200	5	6	9	107	359,01
Итого за Полдник		250	9	10	38	276	
Ужин							
	Груша печеная с мёдом	45			3	39	527,02
	Пудинг творожно-манный	130	19	11	32	304	204
	Подливка из повидла	50			26	99	433
	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	23	11	86	562	
Итого за день		1 920	68	61	279	1976	

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 вермишелевый	180	5	4	16	123	485
	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	10	42	313	
Завтрак втор							
	Напиток из черноплодной рябины, яблок	100			5	22	362,07
Итого за Завтрак второй		100			5	22	
Обед							
	Закуска морковь с кукурузой	50	1	5	4	58	586
	Суп со шпинатом, сметаной	180	2	4	7	68	497,03
	Бигос с курицей	180	15	3	8	115	129
	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		645	22	12	51	394	
Полдник							
	Рулетик Маковый	50	5	5	26	173	263
	Кисель из шиповника	200			14	60	346,01
Итого за Полдник		250	5	5	40	233	
Ужин							
	Яблоки печеные с ягодой (дольки)	55			9	41	529,05
	Запеканка печени с крупой и овощами	150	19	12	22	273	78
	Чай с мёдом	200			16	66	561
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		450	23	12	65	470	
Итого за день		1 845	62	39	203	1432	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

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
	Какао утренний аромат	180	3	3	12	90	551,01
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
Итого за Завтрак		395	10	12	45	337	
Завтрак втор							
	Напиток цитрусовый	100			5	21	372,01
Итого за Завтрак второй		100			5	21	
Обед							
	Помидор свежий	50			2	10	387
	Суп шахтерский	180	2	4	9	74	570
	Запеканка кур "Рябушка"	80	15	5	6	130	134
	Пюре картофельное мягкое	130	3	5	16	118	317
	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		675	24	14	65	484	
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 творожная с вишней	130	17	10	31	286	194,02
	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	22	13	73	506	
Итого за день		1 870	66	53	224	1657	

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							
	Икра кабачков	50		5	3	59	381,06
	Щи с брокколи или цветной капустой	180	1	4	4	53	465,01
	Котлеты Летние из говядины	70	9	13	8	185	49
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	130	6	2	28	150	278
	Соус Томат	50		2	2	31	452
	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		715	20	26	77	627	
Полдник							
	Пирог Сладена	50	2	9	25	187	248
	Сок фруктовый	200	1		20	92	377
Итого за Полдник		250	3	9	45	279	
Ужин							
	Груша запеченная с ягодой (дольки)	35			1	25	527,04
	Тефтели рыбные в соусе	80	7	4	9	100	177
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4	3	26	145	309
	Чай с красной смородиной	180			9	35	560,1
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		450	15	7	63	395	
Итого за день		1 915	49	52	239	1659	

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
	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	14	48	357	
Завтрак втор							
	Напиток Росинка чайный	100			7	30	370
Итого за Завтрак второй		100			7	30	
Обед							
	Салат кукуруза с яйцом и луком	50	3	6	3	80	398
	Борщ Летний	180	1	2	7	51	468
	Рагу из свежих овощей	180	4	5	14	112	108,01
	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		645	12	14	56	401	
Полдник							
	Зефир	50			40	163	343
	Кисель из кураги	200	1		18	74	344,01
Итого за Полдник		250	1		58	237	
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		1 840	38	39	221	1394	

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							
	Икра морковная с луком	50	1	1	4	31	292
	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	26	79	659	
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 запеченная (дольки)	45		1	2	40	527,01
	Сырники творожные пластовые	130	22	11	30	308	211,01
	Подливка сгущенно-ванильная	50	2	4	16	107	436
	Чай без сахара	180					558
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		450	28	16	66	545	
Итого за день		1 920	71	66	233	1858	

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							
	Салат Нептун (морская капуста, яйцо)	50	2	4	1	52	411
	Щи Зеленые с морской капустой	180	2	5	5	74	493
	Котлеты или биточки с мясом	70	11	13	8	191	46
	Пюре картофельное	130	3	4	17	116	316,01
	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	22	26	67	599	
Полдник							
	Булочка с повидлом	50	4	3	29	155	184
	Кисель из смородины черной	200			13	52	347,06
Итого за Полдник		250	4	3	42	207	
Ужин							
	Яблоки с вишней запеченные	45		1	6	33	529,08
	Биточки рыбные	70	12	5	8	131	153
	Гарнир каша пшеничная рассыпчатая	110	5	3	27	156	284
	Чай витаминный	180			8	34	560,03
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		450	21	9	67	444	
Итого за день		1 865	58	47	226	1590	

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 овощной со свежим огурчиком	180	1	5	6	73	568
	Кнели куриные	70	15	4	4	113	135
	Рис для гурмана	130	4	3	33	172	120,01
	Соус Красный	50		1	2	23	444
	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		715	25	15	79	565	
Полдник							
	Творожная булочка	50	6	3	23	141	236
	Кефир с сахаром	200	6	5	14	121	343,01
Итого за Полдник		250	12	8	37	262	
Ужин							
	Яблоки, груши печеные	45			5	32	529,07
	Запеканка творожно - вермишелевая	130	11	7	28	221	195
	Соус крем- Шоколадный	50	3	2	18	103	440
	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		450	18	9	78	482	
Итого за день		1 910	66	45	247	1692	

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, мёда	100			9	39	363,01
Итого за Завтрак второй		100			9	39	
Обед							
	Помидор свежий	50			2	10	387
	Борщ с фасолью стручковой	180	1	4	7	68	472,01
	Жаркое из кур	180	13	6	18	181	133
	Компот из смородины красной и фруктов (яблоко или груша)	180			9	37	352,04
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Обед		645	18	10	59	409	
Полдник							
	Булочка Домашняя	50	4	5	30	183	18
	Кисель из брусники	200			13	53	347,04
Итого за Полдник		250	4	5	43	236	
Ужин							
	Яблоко запеченное с морковью	45		1	6	33	529,03
	Картофельная запеканка с мясом	160	13	16	22	285	40
	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		450	17	17	54	440	
Итого за день		1 845	52	45	212	1483	

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 втор							
	Напиток из вишни, меда	100			10	39	361,05
Итого за Завтрак второй		100			10	39	
Обед							
	Икра свекольная с луком	50	1	1	5	34	293
	Уха розовая	180	5	1	5	46	517,03
	Биточки натуральные мясные	70	13	17	4	216	31
	Капуста тушеная	130	3	2	8	64	296
	Комлот 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	27	21	56	521	
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)	35			1	25	527,04
	Плов с яйцом	190	7	6	41	246	11
	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	11	6	67	388	
Итого за день		1 860	50	40	229	1487	

Итого за период	37 410	1192	989	4578	32429	
Среднее значение за период		59,6	49,5	228,9	1621,5	

Составил _____ Яковлева Людми

Утвердил _____