

Управление образования Администрации города Иванова
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 107»
153012, г. Иваново, пер. Запольный, д. 28А, тел. 41-88-01

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «Детский сад
общеразвивающего вида №107»

 Н.Е. Румянцева

Приказ №3 от 09.01.2023

МЕНЮ

приготовляемых блюд

(основное двух недельное меню)

для организации питания детей

в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении

«Детский сад общеразвивающего вида №107»

Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

с 3 до 7 лет

Длительность пребывания детей: 12 часов

День	Понедельник	неделя		1	Возрастная категория	1-3лет
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Макароны отварные	120	3,13	1,08	30,6	145,4	1
Икра кабачковая	35	0,42	2,45	2,59	33,95	69
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	100
Масло сливочное	7	0,07	5,08	0,1	46,34	101
Сыр	8	1,93	2,36	0,02	29,04	102
Какао- напиток на свежем молоке	150	4,3	4,81	12,12	107,73	80
Итого:	350	12,28	16,08	60,07	435,06	
Второй завтрак						
Сок яблочный	100	0,4	0,4	9,80	42	82
Итого:	100	0,4	0,4	9,8	42	
Обед						
Суп картофельный с рыбными консервами	150	5,78	3,94	11,7	105,64	40
Салат из свеклы с соленым огурцом	30	0,44	1,99	2,48	29,4	68
Блины	110	4,71	5,75	29,96	256,3	21
Сгущеное молоко	10	0,72	0,85	5,6	32	58
Компот из кураги	150	0,47	0,03	9,57	39,25	83
Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	103
Итого:	490	17,32	13,8	75,31	562,59	
Полдник						
Печенье	30	1,25	3,54	22,47	125,1	122
Молоко	170	4,76	5,44	7,99	98,6	84
Итого:	200	6,01	8,98	30,46	223,7	
Ужин						
Жаркое по- домашнему	150	18,35	4,7	18,32	180	16
Яйцо 1/2	30	3,81	3,27	0,21	47,01	71
Чай несладкий	180	0,15	0,00	0,00	0	85
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	100
Повидло	10	0,04	0,00	7,30	28,4	104
Итого:	400	24,78	8,27	40,47	328,01	
Итого за день	1540	48,25	47,49	216,11	1591,36	

День	Вторник	1 неделя			Возрастная категория	1-3лет
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецепту ры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная	150	4,05	5,69	20,36	149	28
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	100
Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,08	39,72	101
Кофейный напиток с молоком	170	1,94	2,18	10,36	72,3	86a
Итого:	356	8,48	12,5	45,44	333,62	
Второй завтрак						
Банан	100	1,5	0,2	22,2	90	66
Итого:	100	1,5	0,2	22,2	90	
Обед						
Щи на м/к бульоне	150	4,87	6,3	7,34	106,38	41
Салат из кукурузы	30	0,63	2,6	3,33	34,89	60
Гречка отварная	110	3,30	3,74	17,08	111,1	22
Печень по-строгановски	50	5,4	7,5	3,95	126,24	61
Сок	150	0,6	0,6	14,7	63	31
Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	103
Итого:	530	20	21,9	62,4	541,61	
Полдник						
Пирог с картошкой	50	4,3	4,86	22,82	162,32	115
Снежок / Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	87
Итого:	200	8,65	8,61	29,12	238,32	
Ужин						
Сырники	150	17,05	10,46	20,76	244,5	17
Молочный соус	40	1,02	1,15	10,7	42,26	77
Чай сладкий с лимоном	180	0,24	0,01	7,16	28,82	89
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	100
Итого:	400	20,74	11,9	53,26	388,18	
Итого за день	1586	59,37	55,19	212,42	1591,73	

День	Среда	1 неделя			Возрастная категория	1-3лет
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Творожный пудинг	130	18,55	11,98	13,99	231,14	3
Сметанный соусом	35	0,75	7,25	7,7	95,8	79
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	100
Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,08	39,72	101
Какао напиток на свежем молоке	150	4,3	4,81	12,21	107,73	80
Итого:	351	26,09	28,7	48,62	546,99	
Второй завтрак						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	72
Итого:	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Свекольник на мясном бульоне	150	5	6,81	10,23	121,66	42
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0,24	2,01	0,84	22,48	61
Капуста тушеная	110	1,98	4,34	11,37	79,99	23
Тефтели мясные	50	4,72	4,78	5,91	79	22
Лимонный напиток	150	0,12	0,01	3,38	14,02	90
Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	103
Итого:	530	17,26	19,2	47,73	417,15	
Полдник						
Пирог с яйцом	50	4,24	4,92	23,13	170,92	39
Компот из изюма	150	0,26	0,05	10,93	43,66	83
Итого:	200	4,5	4,97	34,06	214,58	
Ужин						
Овощное рагу с маслом сливочным	150	2,54	4,45	14,82	109,19	18
Яйцо 1/2 шт.	30	3,87	3,48	0,24	48	71
Кисель	180	0,15	0,03	31,42	102,06	39
Сыр	6	1,45	1,77	0,02	21,78	91
Хлеб пшеничный	35	2,83	0,35	17,08	84,7	100
Итого:	401	10,84	10,1	63,58	365,73	
Итого за день	1582	59,09	63,29	203,79	1591,45	

День	Четверг	1 неделя			Возрастная категория	1-3лет
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Омлет с маслом	150	10,75	13,69	5,66	191,1	4
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	100
Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,08	39,72	101
Кофейный напиток с молоком	170	1,94	2,18	10,36	72,3	86a
Итого:	356	15,18	20,5	30,74	375,72	
Второй завтрак						
Груша	100	0,4	0,3	10,9	42	73
Итого:	100	0,4	0,3	10,9	42	
Обед						
Рассольник на м/к бульоне	150	4,88	4,37	12,73	111,67	43
Салат капустный	30	0,67	2,02	1,96	28,84	62
Картофельное пюре	110	2,39	3,17	16,01	105,25	24
Рыба тушеная с овощами	50	7,02	3,57	1,16	64,33	33
Кисель	150	0,13	0,03	26,39	92,9	91
Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	103
Итого:	530	20,29	14,4	74,25	502,99	
Полдник						
Плюшки	50	3,57	3,23	25,75	170,73	111
Снежок / Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	87
Итого:	200	7,92	6,98	32,05	246,73	
Ужин						
Каша пшенная молочная	150	4,16	6,29	25,13	175,79	19
Салат из моркови	30	0,39	1,02	3,07	22,57	70
Чай сладкий	180	0,15	0	4,99	19,9	92
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	100
Повидло	10	0,1	0	15,6	38,8	104
Итого:	400,00	7,23	7,61	63,43	329,66	
Итого за день	1586	51,02	49,77	211,37	1497,10	

День	Пятница	1 неделя			Возрастная категория	1-3лет
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша гречневая молочная	130	4,51	7,9	21,74	165,13	5
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	100
Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,08	39,72	101
Сыр	6	1,45	1,77	0,02	21,78	102
Какао - напиток на свежем молоке	180	5,11	5,71	15,45	132,11	80
Итого:	352	13,56	20	51,93	431,34	
Второй завтрак						
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	36	75
Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36	
Обед						
Бульон куриный с гренками	150	9,04	5,95	11,52	135,92	44
Салат из свежих помидор	30	0,35	2,04	1,35	24,99	63
Голубцы ленивые	110	8,69	9,27	9,41	141,5	25
Соус овощной	20	0,58	1,73	2,46	27,8	59
Сок	150	0,6	0,6	14,7	63	82
Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	103
Итого:	500	24,46	20,8	55,44	493,21	
Полдник						
Зефир / мармелад	30	0,24	0	23,55	91,2	121
Чай без сахара	170	0,15	0	0	0	85
Итого:	200	0,39	0	23,55	91,2	
Ужин						
Биточки манные	150	4,44	5,75	27,55	186,64	20
Кисель	40	0,04	0,01	9,71	36,08	91
Компот из кураги с изюмом	180	0,46	0,05	13,34	53,96	88
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	100
Итого:	400	7,37	6,11	65,24	349,28	
Итого за день	1552	46,68	47,13	204,26	1401,03	
Итого за неделю	3969	135,75	115,6	534,32	3664,47	

2 неделя

День	Понедельник	Неделя		2	Возрастная категория	1-3 лет
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша манная молочная	150	5,21	5,38	21,01	154,92	6
Хлеб пшеничный	30	2,83	0,35	17,08	96,8	100
Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,08	39,72	101
Сыр	6	1,45	1,77	0,02	21,78	102
Чай сладкий	160	0,2	0	14,2	19,9	92
Итого:	352	9,75	11,85	52,39	333,12	
Второй завтрак						
Сок яблочный	100	0,4	0,4	9,8	42	82
Итого:	100	0,4	0,4	9,8	42	
Обед						
Суп полевой на м/к бульоне	150	5,24	6,32	16,5	128,45	45
Салат "Свеколка" с растительным маслом	30	0,54	1,98	3,24	32,68	64
Плов с мясом	130	9,73	9,65	21,44	195,81	26
Кисель	150	0,15	0,03	26,39	102,9	91
Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	103
Итого:	500	15,62	12,86	67,07	431,39	
Полдник						
Вафли	30	2,25	3,54	22,47	125,1	123
Молоко	170	4,76	5,44	7,99	98,6	84
Итого:	200	7,01	8,98	30,46	223,7	
Ужин						
Запеканка капустная	150	5,5	8,94	18,5	172,5	11
Соус томатный	40	0,59	0,83	2,58	20,16	76
Кофейный напиток на свежем молоке	180	2,94	5,52	15,97	132,69	86
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	100
Итого:	400	11,46	15,59	51,69	397,95	
Итого за день	1552	44,24	49,68	211,41	1428,16	

День	Вторник	Неделя		2	Возрастная категория	1-3 лет
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша рисовая молочная	150	3,7	5,06	22,98	153,6	7
Какао со свежим молоком	170	3,04	3,38	10	81,64	80
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	100
Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,08	39,72	101
Итого:	356	9,23	13,09	47,7	347,56	
Второй завтрак						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,80	47,00	72
Итого:	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Суп гороховый на м/к бульоне	150	6,72	5,03	11,79	120,78	46
Соленый огурец порционно	30	0,24	0,03	0,51	3,30	65
Картофель отварной со сливочным маслом	110	2,39	2,65	19,77	116,62	27
Котлета мясная	50	6,24	7,99	6,58	123,77	34
Сок фруктовый	150	0,6	0,6	14,7	63	82
Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	103
Итого:	530	21,39	17,5	69,35	527,47	
Полдник						
Пирог с капустой и яйцом	50	4,74	3,03	21,44	130,33	114
Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	87
Итого:	200	9,09	6,78	27,74	206,33	
Ужин						
Крупеник гречневый с творогом	150	10,05	9,14	18,12	179,96	12
Молочный соус	40	1,02	1,15	10,78	42,26	77
Чай сладкий	180	0,2	0	14,2	19,9	92
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	100
Итого:	400	13,7	10,59	57,74	314,72	
Итого за день	1586	48,51	48,36	212,33	1443,08	

День	Среда	Неделя		2	Возрастная категория	1-3 лет
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Запеканка творожная с изюмом	130	12,87	8,33	19,02	204,26	8
Сметана	15	0,39	2,25	0,75	23,7	95
Кофейный напиток на молоке	170	4,38	4,96	14,55	118,8	86
Хлеб пшеничный	20	1,60	0,2	9,76	48,4	100
Масло сливочное	7	0,07	7,8	0,1	52,96	101
Сыр	8	1,93	2,36	0,02	29,04	102
Итого:	350	21,24	25,9	44,2	477,16	
Второй завтрак						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	72
Итого:	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Суп овощной м/к бульоне	150	4,96	5,72	9,24	109,22	47
Салат "Витаминный"	30	0,5	2,04	3,8	32,14	66
Ежики в томатном соусе	130	14,47	13,06	15,41	239,09	28
Компот из изюма	150	0,26	0,03	12,93	39,25	83
Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	103
Итого:	500	25,39	22,05	57,38	519,7	
Полдник						
Гребешок	50	3,57	3,23	25,75	170,73	113
Чай с лимоном	150	0,4	0,2	14,2	56	89
Итого:	200	3,97	3,43	39,95	226,73	
Ужин						
Гороховое пюре	150	7,39	2,01	14,68	102,84	12
Яйцо 1/2	30	3,87	3,48	0,24	48	71
Кисель	180	0,15	0,03	26,39	102,9	91
Хлеб пшеничный	40	2,24	0,40	19,52	96,8	100
Итого:	400	13,65	5,52	60,83	350,54	
Итого за день	1550	54,52	57,3	212,16	1621,13	

День	Четверг	Неделя		2	Возрастная категория	1-3 лет
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Рыба под омлетом	150	16,2	11,4	5,12	175,2	9
Какао со свежим молоком	170	3,04	3,38	10,00	81,64	80
Хлеб пшеничный	25	2,83	0,35	17,08	96,8	100
Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,08	39,72	101
Итого:	351	22,13	19,48	32,28	393,36	
Второй завтрак						
Груша	100	0,44	0,3	10,90	42	73
Итого:	100	0,44	0,3	10,9	42	
Обед						
Суп харчо на м/к бульоне	150	4,43	4,67	16,69	112,64	48
Салат из свежих овощей	30	0,3	2,02	1,23	24,53	67
Картофельная запеканка с мясом	130	10,28	10,00	19,93	177,64	29
Розовый соус	15	0,04	2,02	2,86	27,63	78
Лимонный напиток	150	0,12	0,01	3,38	14,02	90
Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	103
Итого:	515	20,37	19,92	60,09	456,46	
Полдник						
Булочка домашняя с изюмом	50	3,78	4,03	22,95	144,8	112
Сок	150	0,6	0,6	14,7	63	82
Итого:	200	4,38	4,63	37,65	207,8	
Ужин						
Макаронник	150	6,15	5,4	30,25	167,3	14
Соус молочный	40	1,05	1,21	8,08	59,9	77
Компот из кураги	180	0,57	0,03	10,6	43,55	83
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	100
Итого:	400	10,2	6,94	63,57	343,35	
Итого за день	1566	57,52	51,27	204,49	1442,97	

День	Пятница	Неделя		2	Возрастная категория	1-3 лет
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша "Дружба "	150	5,23	5,94	30,87	176,39	10
Кофе на свежем молоке	160	4,38	4,96	14,55	118,8	86
Хлеб пшеничный	30	2,83	0,35	17,08	96,8	100
Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,08	39,72	101
Сыр	6	1,45	1,77	0,02	21,78	102
Итого:	352	13,95	17,37	62,6	453,49	
Второй завтрак						
Апельсин	100	0,9	0,2	8,10	36	75
Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36	
Обед						
Борщ на курином бульоне	150	4,95	5,24	9,23	103,4	49
Салат из кукурузы	30	0,59	2,58	3,11	33,89	60
Вермишель отварная	110	3,88	2,61	25,56	143,06	30
Гуляш из курицы	50	6,96	3,3	2,68	84,04	35
Компот из изюма и кураги	150	0,26	0,05	10,93	43,66	88
Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	103
Итого:	530	21,84	14,98	67,51	508,05	
Полдник						
Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,1	122
Ряженка	170	4,93	4,45	7,14	91,8	87
Итого:	200	7,18	7,99	29,61	216,9	
Ужин						
Винегрет	130	2,08	4,81	11,44	97,50	15
Оладьи печеночные	60	12,26	4,68	6,51	117,91	36
Чай сладкий	180	0,2	0	14,2	19,9	92
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	103
Итого:	400	16,97	9,79	46,79	307,91	
Итого за день	1582	60,84	50,33	214,61	1522,35	
За неделю	7836	265,63	256,94	1055	7457,69	

День	Понедельник	Неделя		1	Возрастная категория	3-7 лет
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Макароны отварные	130	4,2	1,17	33,15	156	1
Икра кабачковая	35	0,42	2,45	2,59	33,95	69
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	100
Масло сливочное	8	0,08	5,8	0,11	52,96	101
Сыр	10	2,41	2,95	0,03	36,3	102
Какао-напиток на свежем молоком	180	5,11	5,71	15,45	132,11	80
Итого:	403	16,11	19,25	67,87	471,07	
Второй завтрак						
Сок яблочный	100	0,4	0,4	10,52	42	82
Итого:	100	0,4	0,4	10,52	42	
Обед						
Суп картофельный с рыбными консервами	180	7,1	4,12	15,52	129,92	40
Салат из свеклы с соленым огурцом	50	0,76	1,99	4,27	37,7	68
Блины	130	7,93	10,16	48,61	280	81
Сгущеное молоко	15	1,08	1,27	8,4	40,8	58
Компот из кураги	180	0,57	0,03	10,6	43,55	83
Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125	103
Итого:	605	23,94	19,07	107,4	656,97	
Полдник						
Вафли / Печенье	50	1,60	7,45	37,45	173	122
Молоко	200	5,60	6,40	9,40	116	84
Итого:	250	7,20	13,85	46,85	289	
Ужин						
Жаркое по-домашнему	190	5,46	3,79	16,55	259	16
Яйцо 1/2	30	3,81	3,27	0,21	47,01	71
Чай несладкий	180	0,18	0,00	0,00	0	85
Повидло на хлеб	10	0,04	0,00	7,30	28,4	104
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	100
Итого:	450	12,73	7,46	43,58	431,21	
Итого за день	1808	58,63	60,03	276,22	1890,25	

День	Вторник	Неделя		1	Возрастная категория	3-7 лет
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная	180	4,86	6,38	25,71	178,8	28
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	100
Масло сливочное	8	0,08	5,8	0,11	52,96	101
Кофейный напиток с молоком	180	2,64	2,98	10,64	79,74	86а
Итого:	408	10,82	15,56	55,98	408,3	
Второй завтрак						
Банан	100	1,50	0,2	22,2	90	74
Итого:	100	1,50	0,2	22,20	90	
Обед						
Щи на м/к бульоне со сметаной	180	6,77	8,04	8,34	133,54	41
Салат из кукурузы	50	0,90	3,06	5,36	45,48	60
Гречка отварная	130	3,90	4,42	18,98	131,3	22
Печень по- строгановски	70	7,56	10,33	5,53	175,26	31
Сок	180	0,72	0,72	18,9	75,6	82
Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125	103
Итого:	660	26,35	28,07	77,11	686,18	
Полдник						
Пирог с картошкой	70	5,19	5,22	29,69	190,23	115
Снежок / Ряженка	180	5,04	4,5	7,59	90,9	87
Итого:	250	10,23	9,72	37,28	281,13	
Ужин						
Сырники	160	19,42	15,96	29,32	282,8	17
Молочный соус	50	1,07	1,49	11,08	62,7	77
Чай сладкий с лимоном	200	0,24	0,01	7,36	28,82	89
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,3	14,64	96,8	100
Итого:	450	23,97	17,76	62,4	471,12	
Итого за день	1868	61,87	69,71	262,97	1903,03	

День	Среда	Неделя			1	Возрастная категория	3-7 лет
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Б	Ж	У
		Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептур				
Завтрак							
Творожный пудинг	150	20,55	13,84	16,27	263,92		3
Сметанный соусом	30	0,74	6, 7	8,29	83,4		79
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8		100
Масло сливочное	8	0,08	5,8	0,11	52,96		101
Какао- напиток на свежем молоке	180	5,11	5,71	15,45	132,11		80
Итого:	408	29,72	25,75	59,64	629,19		
Второй завтрак							
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		72
Итого:	100	0,4	0,4	9,8	47		
Обед							
Свекольник на м/к бульоне со сметаной	180	7,13	8,27	17,34	159,62		42
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,40	2,05	2,23	28,35		61
Капуста тушеная	130	2,40	4,74	13,46	93,06		23
Тефтели мясные	70	5,67	5,73	7,21	95		32
Лимонный напиток	180	0,14	0,01	5,44	22,3		90
Хлеб ржанной	50	6,5	1,5	20	125		103
Итого:	660	22,24	22,3	65,68	523,33		
Полдник							
Пирог с яйцом	70	5,2	5,33	27,9	178,53		110
Компот из изюма	180	0,32	0,07	23,98	56,9		83
Итого:	180	5,52	5,4	51,88	235,43		
Ужин							
Овощное рагу со сливочным маслом	180	3,09	5,96	22,33	137,13		18
Яйцо 1/2 шт.	30	3,87	3,48	0,24	48		71
Кисель	190	0,18	0,03	32,24	118,08		91
Сыр	10	2,41	2,95	0,03	36,3		102
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8		100
Итого:	450	12,79	12,82	74,36	436,31		
Итого за день	1798	60,74	66,67	261,36	1871,26		

День	Четверг	Неделя		1	Возрастная категория	3-7 лет
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Омлет с маслом	170	10,12	13,14	7,07	200,5	4
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	100
Масло сливочное	10	0,09	6,8	0,14	66,2	101
Кофейный напиток с молоком	180	2,64	2,98	10,64	79,74	
Итого:	400	16,09	23,32	37,37	443,24	
Второй завтрак						
Груша	100	0,40	0,30	10,90	42,00	73
Итого:	100	0,4	0,3	10,9	42	
Обед						
Рассольник на м/к бульоне	180	6,71	5,44	15,81	136,68	43
Салат капустный	50	0,67	2,02	2,64	32,48	62
Картофельное пюре	130	2,88	4,26	19,20	130,60	24
Рыба тушеная с овощами	70	8,62	2,13	2,98	96,69	33
Кисель	180	0,17	0,03	30,42	112,06	91
Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125	103
Итого:	660	25,55	15,38	91,05	633,51	
Полдник						
Плюшки	70	4,88	4,44	30,33	199,42	111
Снежок / ряженка	200	5,80	5,00	8,40	108,00	87
Итого:	200	10,68	9,44	38,73	307,42	
Ужин						
Каша пшеничная молочная	180	6,84	9,24	35,42	208,4	19
Салат из моркови	40	0,52	2,02	4,75	38,74	70
Чай сладкий	180	0,2	0	14,2	20,9	92
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	100
Повидло (на хлеб)	10	0,1	0	15,6	38,8	104
Итого:	450	10,9	11,66	89,49	403,64	
Итого за день	1810	63,62	60,1	267,54	1829,81	

День	Пятница	Неделя			1	Возрастная категория	3-7 лет
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша гречневая молочная	160	5,72	9,33	28,01	184,95	5	
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	100	
Масло сливочное	10	0,09	6,8	0,14	66,2	101	
Сыр	10	2,41	2,95	0,03	36,3	102	
Какао- напиток на свежем молоке	180	5,11	5,71	15,45	132,11	80	
Итого:	400	16,57	25,19	63,15	516,36		
Второй завтрак							
Апельсин	100	0,9	0,2	8,10	36	75	
Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36		
Обед							
Бульон куриный с гренками	180	11,77	7,95	15,98	168,58	44	
Салат из свежих помидор	50	0,54	3,96	1,98	37,37	63	
Голубцы ленивые	130	9,94	10,97	9,74	167,39	25	
Соус овощной	30	0,74	2,56	3,5	41,12	59	
Сок	180	0,72	0,72	17,6	75,6	82	
Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125	103	
Итого:	620,00	30,21	27,66	68,80	615,06		
Полдник							
Зефир / мармелад	50	0,2	0	42,95	205,1	121	
Чай без сахара	200	20	0	0	0	85	
Итого:	250	20,2	0	42,95	205,1		
Ужин							
Биточки манные	180	5,67	6,83	39,79	239,72	20	
Кисель	50	0,08	0,01	10,43	37,68	91	
Компот из кураги и изюма	180	0,46	0,05	13,34	53,96	83	
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,3	14,64	96,8	100	
Итого:	450	9,45	7,19	78,2	428,16		
Итого за день	1820	77,33	60,24	261,20	1800,68		
Итого за неделю	9104	322,19	316,75	1329,29	9295,03		

День	Понедельник	Неделя	2	Возрастная категория	3-7 лет	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша манная молочная	170	6,52	7,63	27,53	206,7	6
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	100
Масло сливочное	8	0,08	5,8	0,11	52,96	101
Сыр	10	2,41	2,95	0,03	36,3	102
Чай сладкий	180	0,2	0	14,2	19,9	92
Итого:	408	12,45	16,8	61,39	412,66	
Второй завтрак						
Сок яблочный	100	0,4	0,4	9,8	42	82
Итого:	100	0,4	0,4	9,8	42	
Обед						
Суп "Полевой" на мясо-костном бульоне	180	7,43	7,67	18,94	172,52	45
Салат "Свеколка" с растительным маслом	50	0,9	1,98	6,84	42,48	64
Плов с мясом	150	10,97	11,71	23,94	229,67	26
Кисель	180	0,15	0,03	30,42	102,06	91
Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125	103
Итого:	610	25,95	22,9	100,1	671,73	
Полдник						
Вафли	50	1,7	5,9	32,35	133,8	123
Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	84
Итого:	250	7,3	12,3	41,75	249,8	
Ужин						
Запеканка капустная	180	6,8	12,98	23,2	227,2	11
Соус томатный	30	0,42	0,78	1,73	20,09	76
Кофейный напиток со свежим молоком	200	2,64	2,98	10,64	79,74	86
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	100
Итого:	450	13,1	17,1	55,09	423,83	
Итого за день	1818	59,2	69,51	268,2	1800,02	

День	Вторник	неделя		2	Возрастная категория	3-7 лет
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						27
Каша рисовая молочная	180	4,33	6,9	29,21	198	7
Какао на молоке	180	5,76	6,48	11,57	125,96	80
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	100
Масло сливочное	8	0,08	5,8	0,11	52,96	101
Итого:	408	13,41	19,6	60,41	473,72	
Второй завтрак						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,80	47	72
Итого:	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	
Обед						
Суп гороховый на мясо-костном бульоне	180	9,11	6,3	22,12	153,52	46
Соленый огурец порционно	50	0,4	0,05	0,85	5,50	65
Картофель отварной со сливочным маслом	130	2,55	4,13	20,95	135,6	27
Котлета мясная	70	7,66	9,05	9,88	152,46	34
Сок фруктовый	180	0,72	0,72	17,64	75,6	82
Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125	103
Итого:	660	26,94	21,8	91,44	647,68	
Полдник						
Пирог с капустой и яйцом	70	5,49	3,75	24,8	155,54	114
Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	87
Итого:	250	10,71	8,25	32,36	247,54	
Ужин						
Крупеник гречневый с творогом	180	15,97	13,55	24,3	261,9	12
Молочный соус	50	1,92	1,66	10,78	65,6	77
Чай сладкий	180	0,2	0	14,2	19,9	92
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	100
Итого:	450	21,33	15,6	68,8	444,2	
Итого за день	1868	62,79	65,59	262,8	1860,14	

День	Среда	неделя		2	Возрастная категория	3-7 лет
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Запеканка творожная с изюмом	150	14,01	9,09	21,98	230,26	8
Сметана	20	0,36	3	0,94	31,6	95
Кофейный напиток со свежим молоком	180	2,64	2,98	10,64	79,74	86
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	100
Масло сливочное	8	0,08	5,8	0,2	52,96	101
Сыр	10	6,9	9	0,8	43,56	102
Итого:	408	27,23	30,3	54,08	534,92	
Второй завтрак						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	72
Итого:	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Суп овощной на м/к бульоне	180	6,82	7,03	10,77	134,62	47
Салат "Витаминный"	50	0,87	3,07	5,59	49,97	66
Ежики в томатном соусе	150	14,95	17,57	21,34	288,1	28
Компот из изюма	180	0,32	0,05	15,24	56,9	83
Хлеб ржанной	50	6,5	1,5	20	125	103
Итого:	610	29,46	29,2	72,94	654,59	
Полдник						
Гребешок	70	4,88	4,44	30,33	199,42	113
Чай с лимоном	180	0,4	0,2	14,2	56	89
Итого:	250	5,28	4,64	44,53	255,42	
Ужин						
Гороховое пюре	180	8,87	3,03	16,97	108,26	12
Яйцо 1\2	30	3,87	3,48	0,24	48	71
Кисель	200	0,18	0,03	32,24	118,08	91
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	100
Итого:	450	16,16	6,94	68,97	371,14	
Итого за день	1818	61,53	69,47	261,3	1863,07	

День	Четверг	Неделя		2	Возрастная категория	3-7 лет
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Рыба под омлетом	180	17,53	13,04	6,97	206,75	9
Какао на свежем молоке	180	5,76	6,48	11,57	125,96	80
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	100
Масло сливочное	8	0,08	5,8	0,2	52,96	101
Итого 400/350	408	26,61	25,7	38,26	482,47	
Второй завтрак						
Груша	100	0,44	0,3	10,90	42	73
Итого:	100	0,44	0,3	10,9	42	
Обед						
Суп харчо на м/к бульоне	180	6,23	5,34	19,45	149,35	48
Салат из свежих овощей	50	0,49	2,04	2,59	28,74	67
Картофельная запеканка с мясом	150	11,74	16,86	21,86	225,65	29
Розовый соус	20	0,67	2,79	2,80	39,36	78
Лимонный напиток	180	0,14	0,01	5,44	22,3	90
Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125	103
Итого:	630	25,77	28,5	72,14	590,4	
Полдник						
Булочка домашняя с изюмом	70	4,54	3,37	29,89	145,3	112
Сок	200	0,8	0,8	19,6	84	82
Итого:	200	5,34	4,17	49,49	229,3	
Ужин						
Макаронник	180	5,05	7,04	38,7	219,44	14
Соус молочный	30	1,01	0,83	8,23	44,42	77
Компот из кураги	200	0,57	0,03	13,9	51,51	83
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	100
Итого:	450	9,87	8,3	80,35	412,17	
Итого за день	1788	58,03	67,03	261,7	1806,2	

День	Пятница	неделя		2	Возрастная категория	3-7 лет
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша дружба	170	6,41	8,86	36,87	226,4	10
Кофейный напиток на молоке		2,64	2,98	10,64	79,74	
	180					86
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	100
Масло сливочное	8	0,1	7,8	0,1	52,96	101
Сыр	10	6,9	9	0,3	43,56	102
Итого:	408	19,29	29	67,43	499,46	
Второй завтрак						
Апельсин	100	0,9	0,2	8,10	36	75
Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36	
Обед						
Борщ на курином бульоне	180	6,84	6,67	10,87	128,43	49
Салат из зеленого горошка	50	1,49	2,59	3,12	41,8	60
Вермишель отварная	130	4,6	4,14	30,23	178,7	30
Гуляш из курицы	70	10,2	4,26	4,04	108,64	35
Компот из кураги и изюма	180	0,46	0,05	16,64	53,96	88
Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125	103
Итого:	660	30,09	19,2	84,9	636,53	
Полдник						
Печенье	50	3,75	5,9	37,45	200	122
Ряженка	200	5,8	5	8,4	98	87
Итого:	250	9,55	10,9	45,85	298	
Ужин						
Винегрет	130	2,08	4,81	11,44	97,50	15
Оладьи печеночные	100	16,05	7,41	10,44	189,88	36
Чай сладкий	180	0,2	0	14,2	19,9	92
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	103
Итого:	450	21,57	12,6	55,6	404,08	
Итого за день	1868	61,4	71,97	261,9	1874,07	
За неделю	9160	302,95	343,6	1316	9203,5	