



УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад №281»
от 28.02.2024 №100-од

ОСНОВНОЕ (организованное меню)
приготавливаемых блюд МАДОУ «Детский сад №281» обогащенное витаминами и минеральными веществами
продуктов питания
возрастная категория от 1 года до 3 лет (ясли), от 3 до 7 лет

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	4,58	4,05	53,83	296,5	3/4
	Бутерброд с маслом	25	1,5	5,38	9,13	91,25	1
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
Итого за завтрак		355	6,1	9,5	72,4	425,6	
Обед	Суп гороховый с мясом говядины	150	4,26	1,53	14,07	83,91	68
	Мясо тушеное с овощами в соусе	160	15,79	12,43	25,93	215,28	274
	Овощи свежие порционно(огурец,помидор,перец)	30	0,36	0,05	1,13	6,3	69
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	3
	Сок фруктовый	167	0,45	0	9	37,9	10а
Итого за обед		567	24,7	14,9	59,0	458,7	
Полдник	Печенье	20	6,15	5,45	19,8	141	99
	Молоко кипяченое	170	5,17	4,61	8,57	96,34	400
	Фрукты свежие(яблоко или банан)	119	0,4	0,4	9,8	44	288
Итого за полдник		309	11,7	10,5	38,2	281,3	
Ужин	Запеканка морковная	160	4,93	9,81	30,38	229,17	153
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	63
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	3
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
Итого за ужин		400	11,3	14,9	48,5	372,9	
Итого за день		1631	53,9	49,7	218,1	1538,6	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,53	13,1	38,68	110,7	93
	Бутерброд с маслом и сыром	33	3,3	3,35	10,37	86,27	2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	397
Итого за завтрак		363	11,5	19,6	64,9	304,0	
Обед	Свекольник с мясом птицы со сметаной	150	5,28	3,3	10,78	139,75	5/2
	Плов с мясом говядины	160	10,08	10,97	30,08	265,3	91
	Овощи свежие порционно(огурец,помидор,перец)	30	0,36	0,05	1,13	6,3	69
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	3
	Кисель витаминизированный	150	0,06	0	16,69	67,05	6/н
Итого за обед		550	19,6	15,2	67,5	593,7	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,61	6,88	23,94	129,58	101
	Кисломолочный продукт(Йогурт, Ряженка, Снежок, Кефир)	150	4,64	4	6,72	81,072	21
	Фрукты свежие(яблоко или банан)	119	0,4	0,4	9,8	44	288
Итого за полдник		319	8,7	11,3	40,5	254,7	
Ужин	Суфле рыбное	200	12	2,6	15,2	265,3	341
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	3
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
Итого за ужин		400	13,3	3,0	33,0	346,1	
Итого за день		1632	53,1	49,2	205,9	1498,4	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом	130	2,93	3,84	14,3	103,35	185
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	63
	Бутерброд с маслом	25	1,5	5,38	9,13	91,25	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395
Итого за завтрак		375	12,4	16,2	38,1	348,6	
Обед	Суп «Московский» с мясом птицы со сметаной	150	1,5	1,68	26,2	61,95	80
	Голубцы ленивые	160	14,11	10,04	69,06	219,01	298
	Овощи свежие порционно(огурец,помидор,перец)	30	0,36	0,05	1,13	6,3	69
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	3
	Сок фруктовый	166	0,45	0	9	37,9	10а
Итого за обед		566	20,3	12,7	114,2	440,4	
Полдник	Пряники	20	1,44	0,84	31,91	175,7	260
	Молоко кипяченое	170	5,17	4,61	8,57	96,34	400
	Фрукты свежие(яблоко или банан)	119	0,4	0,4	9,8	44	288
Итого за полдник		309	7,0	5,9	50,3	316,0	
Ужин	Сырники из творога с вареньем	200	28,04	19,71	17,1	351	231
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	3
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
Итого за ужин		400	29,3	20,2	34,9	431,8	
Итого за день		1650	69,0	54,9	237,6	1536,9	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша пшеничная(полтавская) на молоке с маслом	150	4,88	4,5	52,4	154,5	15/4
	Бутерброд с маслом и сыром	33	3,3	3,35	10,37	86,27	2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	397
Итого за завтрак		363	11,9	11,0	78,6	347,8	
Обед	Суп с клецками с мясом птицы со сметаной	150	3,83	1,29	12,68	185,68	43
	Картофельное пюре	130	2,69	7,64	46,75	117	3/3
	Печень, тушенная в сметане	80	12,58	5,07	13,94	100,5	103
	Овощи свежие порционно(огурец,помидор,перец)	30	0,36	0,05	1,13	6,3	69
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	3
	Компот из изюма с вит.С	150	0,38	0	13,73	54	6/10
Итого за обед		600	23,7	15,0	97,1	578,8	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,47	6,54	29,4	190	555
	Кисломолочный продукт(Йогурт, Ряженка, Снежок, Кефир)	150	4,64	4	6,72	81,072	21
	Фрукты свежие(яблоко или банан)	119	0,4	0,4	9,8	44	288
Итого за полдник		319	8,5	10,9	45,9	315,1	
Ужин	Морковь тушенная	150	2,1	6,9	13,01	113	10/3
	Биточки рыбные	50	4,88	2,72	17,7	71,25	29
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	3
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
Итого за ужин		400	8,3	10,1	48,6	265,0	
Итого за день		1682	52,3	47,0	270,1	1506,6	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	4,58	4,05	20,03	136,5	8/4
	Бутерброд с маслом	25	1,5	5,38	9,13	91,25	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395
Итого за завтрак		355	8,9	11,8	43,5	318,8	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом говядины со сметаной	150	0,2	1,95	28,05	42	6/2
	Перловый гарнир	110	3,37	4,94	74,98	153,45	248
	Гуляш из мяса говядины	80	10,31	8,15	2,62	212,3	277
	Овощи свежие порционно(огурец,помидор,перец)	30	0,36	0,05	1,13	6,3	69
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	3
	Сок фруктовый	167	0,45	0	9	37,9	10а
Итого за обед		597	18,6	16,0	124,6	567,2	
Полдник	Вафли	30	0,87	1	23,25	106,25	152
	Молоко кипяченое	170	5,17	4,61	8,57	96,34	400
Итого за полдник		200	6,0	5,6	31,8	202,6	
Ужин	Пудинг из свеклы	160	5,55	8,91	21,79	189,94	158
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	63
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	3
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
Итого за ужин		400	11,9	14,0	39,9	333,7	
Итого за день		1552	45,4	47,4	239,9	1422,3	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Макароны запеченные с яйцом	140	7,64	9,44	23,9	210,91	420
	Бутерброд с маслом и сыром	33	3,3	3,35	10,37	86,27	2
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
Итого за завтрак		353	11,0	12,8	43,7	335,1	
Обед	Суп рыбный из консервы	150	6,11	6,56	28,19	131,31	42
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	3,36	2,97	14,69	100,1	3/4
	Котлета из мяса говядины	50	7,78	5,78	7,85	114,38	282
	Соус красный	20	0,29	0,48	1,85	12,94	465
	Овощи свежие порционно(огурец,помидор,перец)	30	0,36	0,05	1,13	6,3	69
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	3
	Сок фруктовый	167	0,45	0	9	37,9	10а
Итого за обед		587	22,2	16,7	71,6	518,2	
Полдник	Пряники	20	1,44	0,84	31,91	175,7	260
	Молоко кипяченое	170	5,17	4,61	8,57	96,34	400
	Фрукты свежие(яблоко или банан)	119	0,4	0,4	9,8	44	288
Итого за полдник		309	7,0	5,9	50,3	316,0	
Ужин	Рагу овощное	160	4	7,42	19,41	134,74	57
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	63
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	3
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
Итого за ужин		400	10,4	12,5	37,6	278,5	
Итого за день		1649	50,6	47,9	203,1	1447,8	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150	4,66	5,79	20,78	150,75	14
	Бутерброд с маслом	25	1,5	5,38	9,13	91,25	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	397
Итого за завтрак		355	9,8	14,4	45,7	349,0	
Обед	Суп овощной с мясом птицы, со сметаной	150	0,98	1,58	6,75	45,75	12/2
	Картофельное пюре	130	2,69	7,64	46,75	117	3/3
	Тефтели рыбные в соусе	60	5,12	2,77	4,94	65,54	11/7
	Овощи свежие порционно(огурец,помидор,перец)	30	0,36	0,05	1,13	6,3	69
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	3
	Компот из с/фр с вит.С	150	0,38	0	13,73	54	6/10
Итого за обед		580	13,4	12,9	82,2	403,9	
Полдник	Булочка «Русская коса»	50	3,61	6,88	23,94	129,58	101
	Кисломолочный продукт(Йогурт, Ряженка, Снежок, Кефир)	150	4,64	4	6,72	81,072	21
	Фрукты свежие(яблоко или банан)	119	0,4	0,4	9,8	44	288
Итого за полдник		319	8,7	11,3	40,5	254,7	
Ужин	Пудинг творожный с морковью	200	17,49	17,54	41,67	351	238
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	3
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
Итого за ужин		400	18,8	18,0	59,5	431,8	
Итого за день		1654	50,6	56,6	227,9	1439,3	

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	150	4,5	3,98	23,03	146,25	14/4
	Бутерброд с маслом и сыром	33	3,3	3,35	10,37	86,27	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395
Итого за завтрак		363	10,6	9,7	47,8	323,5	
Обед	Рассольник «Ленинградский» с мясом птицы со сметаной	150	1,26	3,08	9,96	115,85	76
	Бигус с мясом говядины	160	14,4	14,64	32,16	170,4	329
	Овощи свежие порционно(огурец,помидор,перец)	30	0,36	0,05	1,13	6,3	69
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	3
	Сок фруктовый	166	0,45	0	9	37,9	10а
Итого за обед		566	20,3	18,7	61,1	445,7	
Полдник	Вафли	20	3,45	1,4	33,33	159,6	148
	Молоко кипяченое	170	5,17	4,61	8,57	96,34	400
	Фрукты свежие(яблоко или банан)	119	0,4	0,4	9,8	44	288
Итого за полдник		309	9,0	6,4	51,7	299,9	
Ужин	Запеканка из печени с рисом	160	19,97	10,13	21,98	240,9	294
	Соус молочный	40	0,83	2,1	2,84	33,52	350
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	3
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
Итого за ужин		400	22,1	12,7	42,7	355,2	
Итого за день		1638	62,1	47,5	203,2	1424,4	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	150	13,28	23,8	2,67	277	215
	Бутерброд с маслом	25	1,5	5,38	9,13	91,25	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	397
Итого за завтрак		355	18,5	32,4	27,6	475,2	
Обед	Суп с макаронными изд. с мясом птицы	150	1,62	1,71	10,29	62,85	82
	Рис припущенный	110	2,6	4,43	23,76	145,31	420
	Котлеты из мяса птицы	50	9,67	2,4	6,27	85,54	107
	Соус красный	20	0,29	0,48	1,85	12,94	465
	Овощи свежие порционно(огурец,помидор,перец)	30	0,36	0,05	1,13	6,3	69
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	3
	Кисель витаминизированный	150	0,06	0	16,69	67,05	б/н
Итого за обед		570	18,5	10,0	68,8	495,3	
Полдник	Расстегай с повидлом	60	3,45	1,4	33,33	159,6	148
	Кисломолочный продукт(Йогурт, Ряженка, Снежок, Кефир)	150	4,64	4	6,72	81,072	21
	Фрукты свежие(яблоко или банан)	117	0,4	0,4	9,8	44	288
Итого за полдник		327	8,5	5,8	49,9	284,7	
Ужин	Пудинг рыбный запеченный	200	25,6	12,72	39,5	287,28	269
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	3
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
Итого за ужин		400	26,9	13,2	57,3	368,1	
Итого за день		1652	72,3	61,3	203,7	1623,2	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	3,98	3,83	20,63	133,5	5/4
	Бутерброд с маслом и сыром	33	3,3	3,35	10,37	86,27	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395
Итого за завтрак		363	10,1	9,6	45,4	310,8	
Обед	Борщ с мясом говядины со сметаной	150	0,96	2,91	6,56	56,25	56
	Пшеничный гарнир	110	4,86	5,95	26,86	180,4	247
	Шницель из мяса говядины	50	7,78	5,78	7,85	114,38	282
	Соус красный	20	0,29	0,48	1,85	12,94	465
	Овощи свежие порционно(огурец,помидор,перец)	30	0,36	0,05	1,13	6,3	69
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	3
	Сок фруктовый	167	0,45	0	9	37,9	10а
Итого за обед		587	18,6	16,1	62,1	523,5	
Полдник	Печенье	30	6,15	5,45	19,8	141	99
	Молоко кипяченое	170	5,17	4,61	8,57	96,34	400
Итого за полдник		200	11,3	10,1	28,4	237,3	
Ужин	Вареники ленивые из творога	200	21,21	16,14	49,51	312,15	331
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	3
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
Итого за ужин		400	22,5	16,6	67,4	392,9	
Итого за день		1550	62,5	52,3	203,2	1464,5	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	5,49	4,86	64,03	343,8	3/4
	Бутерброд с маслом	35	2,1	7,53	12,78	127,75	1
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
Итого за завтрак		415	7,7	12,4	87,3	513,7	
Обед	Суп гороховый с мясом говядины	180	6,11	1,84	16,88	100,69	68
	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	19,74	18,04	40,66	269,1	274
	Овощи свежие порционно (огурец, помидор, перец)	50	0,48	0,06	1,5	8,4	69
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	3
	Сок фруктовый	180	0,47	0	9,5	40,3	10а
Итого за обед		685	31,6	21,1	79,6	562,6	
Полдник	Печенье	33	10,25	7,75	33	235	99
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102	400
	Фрукты свежие (яблоко или банан)	125	0,5	0,5	12,25	55	288
Итого за полдник		338	16,2	13,1	54,3	392,0	
Ужин	Запеканка морковная	185	5,7	11,34	35,13	264,98	153
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	63
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
Итого за ужин		450	12,4	16,5	56,4	423,7	
Итого за день		1888	67,9	63,1	277,7	1891,9	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,44	15,04	40,42	132,84	93
	Бутерброд с маслом и сыром	47	4,5	4,56	14,14	117,64	2
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	397
Итого за завтрак		427	14,0	23,1	72,1	369,4	
Обед	Свекольник с мясом птицы со сметаной	180	9,53	5,9	15,53	179,7	5/2
	Плов с мясом говядины	200	12,6	23,1	55,5	327	91
	Овощи свежие порционно(огурец,помидор,перец)	50	0,48	0,06	1,5	8,4	69
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	3
	Кисель витаминизированный	180	0,08	0	22,26	89,4	б/н
Итого за обед		685	27,5	30,2	105,9	748,6	
Полдник	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7	101
	Кисломолочный продукт(Йогурт, Ряженка, Снежок, Кефир)	180	5,51	4,75	7,98	96,273	21
	Фрукты свежие(яблоко или банан)	125	0,5	0,5	12,25	55	288
Итого за полдник		375	11,1	14,9	53,8	329,0	
Ужин	Суфле рыбное	225	12	2,6	15,2	265,3	341
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
Итого за ужин		450	13,6	3,2	36,2	361,0	
Итого за день		1937	66,2	71,4	267,9	1808,0	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом	150	3,15	4,13	15,4	111,3	185
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	63
	Бутерброд с маслом	35	2,1	7,53	12,78	127,75	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	395
Итого за завтрак		425	13,5	18,9	44,4	403,2	
Обед	Суп «Московский» с мясом птицы со сметаной	180	1,8	2,02	36,94	74,34	80
	Голубцы ленивые	200	17,64	13,3	93,22	273,76	298
	Овощи свежие порционно(огурец,помидор,перец)	50	0,48	0,06	1,5	8,4	69
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	3
	Сок фруктовый	180	0,47	0	9,5	40,3	10a
Итого за обед		685	25,2	16,5	152,2	540,9	
Полдник	Пряники	34	2,4	1,4	38,85	292,9	260
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102	400
	Фрукты свежие(яблоко или банан)	125	0,5	0,5	12,25	55	288
Итого за полдник		339	8,4	6,8	60,2	449,9	
Ужин	Сырники из творога	225	37,38	25,34	22,8	468	231
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
Итого за ужин		450	39,0	25,9	43,8	563,7	
Итого за день		1899	86,1	68,1	300,6	1957,7	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша пшеничная(полтавская) на молоке с маслом	180	5,85	5,4	78,68	198,4	15/4
	Бутерброд с маслом и сыром	47	4,5	4,56	14,14	117,64	2
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	397
Итого за завтрак		427	14,4	13,5	110,4	434,9	
Обед	Суп с клецками с мясом птицы со сметаной	180	4,95	1,55	15,21	222,82	43
	Картофельное пюре	150	3,11	9,5	68,8	171,2	3/3
	Печень, тушенная в сметане	90	14,16	5,71	14,19	113,06	103
	Овощи свежие порционно(огурец,помидор,перец)	50	0,48	0,06	1,5	8,4	69
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	3
	Компот из изюма с вит.С	180	0,45	0	16,47	64,8	6/10
Итого за обед		725	28,0	18,0	127,2	724,4	
Полдник	Крендель сахарный	70	4,85	9,15	41,16	266	555
	Кисломолочный продукт(Йогурт, Ряженка, Снежок, Кефир)	180	5,51	4,75	7,98	96,273	21
	Фрукты свежие(яблоко или банан)	125	0,5	0,5	12,25	55	288
Итого за полдник		375	10,9	14,4	61,4	417,3	
Ужин	Морковь тушенная	160	2,24	10,29	13,87	120,53	10/3
	Биточки рыбные	70	6,83	3,81	24,8	99,75	29
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
Итого за ужин		455	10,7	14,7	59,7	316,0	
Итого за день		1982	63,9	60,5	358,7	1892,6	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	180	5,49	4,86	24,03	163,8	8/4
	Бутерброд с маслом	35	2,1	7,53	12,78	127,75	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	395
Итого за завтрак		415	10,8	15,1	52,8	392,7	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом говядины со сметаной	180	0,44	2,34	35,94	50,4	6/2
	Перловый гарнир	130	3,98	5,84	107,27	261,25	248
	Гуляш из мяса говядины	90	12,2	10,17	2,95	240,63	277
	Овощи свежие порционно(огурец,помидор,перец)	50	0,48	0,06	1,5	8,4	69
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	3
	Сок фруктовый	180	0,47	0	9,5	40,3	10a
Итого за обед		705	22,4	19,5	168,2	745,1	
Полдник	Вафли	70	1,46	2,4	38,75	177,09	152
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102	400
Итого за полдник		250	6,9	7,3	47,8	279,1	
Ужин	Пудинг из свеклы	200	7,54	13,14	27,24	237,42	158
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	63
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
Итого за ужин		465	14,2	18,3	48,5	396,1	
Итого за день		1835	54,3	60,2	317,3	1813,0	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Макароны запеченные с яйцом	160	8,74	10,78	27,31	241,04	420
	Бутерброд с маслом и сыром	47	4,5	4,56	14,14	117,64	2
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
Итого за завтрак		407	13,3	15,4	52,0	400,8	
Обед	Суп рыбный из консервы	180	7,33	11,87	50,79	268,91	42
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	3,97	3,51	17,36	118,3	3/4
	Котлеты из мяса говядины	70	10,89	8,09	10,99	160,13	282
	Соус красный	30	0,44	0,73	2,78	19,41	465
	Овощи свежие порционно(огурец,помидор,перец)	50	0,48	0,06	1,5	8,4	69
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	3
	Сок фруктовый	180	0,47	0	9,5	40,3	10а
Итого за обед		715	28,4	25,4	104,0	759,6	
Полдник	Пряники	34	2,4	1,4	38,85	292,9	260
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102	400
	Фрукты свежие(яблоко или банан)	125	0,5	0,5	12,25	55	288
Итого за полдник		339	8,4	6,8	60,2	449,9	
Ужин	Рагу овощное	185	4,63	7,27	23,82	195,29	57
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	63
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
Итого за ужин		450	11,3	12,4	45,1	354,0	
Итого за день		1911	61,4	60,0	261,2	1964,2	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	180	6,21	7,73	27,71	201	14
	Бутерброд с маслом	35	2,1	7,53	12,78	127,75	1
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	397
Итого за завтрак		415	12,4	18,8	58,1	447,6	
Обед	Суп овощной с мясом птицы, со сметаной	180	1,17	3,89	18,1	54,9	12/2
	Картофельное пюре	150	3,11	9,5	68,8	171,2	3/3
	Тефтели рыбные в соусе	80	6,83	3,7	6,58	87,38	11/7
	Овощи свежие порционно(огурец,помидор,перец)	50	0,48	0,06	1,5	8,4	69
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	3
	Компот из с/фр с вит.С	180	0,45	0	16,47	64,8	6/10
Итого за обед		715	16,9	18,3	122,5	530,8	
Полдник	Булочка «Русская коса»	70	5,05	9,63	39,52	177,7	101
	Кисломолочный продукт(Йогурт, Ряженка, Снежок, Кефир)	180	5,51	4,75	7,98	96,273	21
	Фрукты свежие(яблоко или банан)	125	0,5	0,5	12,25	55	288
Итого за полдник		375	11,1	14,9	59,8	329,0	
Ужин	Пудинг творожный с морковью	225	23,32	24,78	47,56	468	238
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
Итого за ужин		450	24,9	25,3	68,5	563,7	
Итого за день		1955	65,2	77,3	308,9	1871,1	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	180	5,4	4,77	27,63	175,5	14/4
	Бутерброд с маслом и сыром	47	4,5	4,56	14,14	117,64	2
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	395
Итого за завтрак		427	13,1	12,0	57,7	394,3	
Обед	Рассольник «Ленинградский» с мясом птицы со сметаной	180	1,51	3,69	11,95	179,44	76
	Бигус с мясом говядины	200	18	20,3	58,2	244	329
	Овощи свежие порционно(огурец,помидор,перец)	50	0,48	0,06	1,5	8,4	69
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	3
	Сок фруктовый	180	0,47	0	9,5	40,3	10а
Итого за обед		685	25,3	25,2	92,2	616,3	
Полдник	Вафли	33	1,46	2,4	38,75	177,09	152
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102	400
	Фрукты свежие(яблоко или банан)	125	0,5	0,5	12,25	55	288
Итого за полдник		338	7,4	7,8	60,1	334,1	
Ужин	Запеканка из печени с рисом	200	24,96	13,16	27,48	326,12	294
	Соус молочный	40	0,83	2,1	2,84	33,52	350
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
Итого за ужин		465	27,4	15,8	51,3	455,4	
Итого за день		1915	73,2	60,8	261,3	1800,0	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	200	17,7	31,7	3,56	369,4	215
	Бутерброд с маслом	35	2,1	7,53	12,78	127,75	1
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	397
Итого за завтрак		435	23,9	42,8	33,9	616,0	
Обед	Суп с макаронными изд. с мясом птицы	180	1,94	2,05	12,35	75,42	82
	Рис припущенный	130	3,07	5,24	28,08	171,73	420
	Котлеты из мяса птицы	70	13,53	3,36	8,77	119,75	107
	Соус красный	30	0,44	0,73	2,78	19,41	465
	Овощи свежие порционно(огурец,помидор,перец)	50	0,48	0,06	1,5	8,4	69
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	3
	Кисель витаминизированный	180	0,08	0	22,26	89,4	6/н
Итого за обед		715	24,4	12,6	86,8	628,2	
Полдник	Расстегай с повидлом	80	4,6	1,87	44,44	212,8	148
	Кисломолочный продукт(Йогурт, Ряженка, Снежок, Кефир)	180	5,51	4,75	7,98	96,273	21
	Фрукты свежие(яблоко или банан)	125	0,5	0,5	12,25	55	288
Итого за полдник		385	10,6	7,1	64,7	364,1	
Ужин	Пудинг рыбный запеченный	225	28,8	14,31	54,6	323,19	269
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
Итого за ужин		450	30,4	14,9	75,6	418,9	
Итого за день		1985	89,3	77,3	261,0	2027,2	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	180	4,77	4,59	24,75	192,2	5/4
	Бутерброд с маслом и сыром	47	4,5	4,56	14,14	117,64	2
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	395
Итого за завтрак		427	12,4	11,8	54,9	411,0	
Обед	Борщ с мясом говядины со сметаной	180	1,15	3,49	7,87	67,5	56
	Пшеничный гарнир	130	5,75	7,03	48,45	213,2	247
	Шницель из мяса говядины	70	10,89	8,09	10,99	160,13	282
	Соус красный	30	0,44	0,73	2,78	19,41	465
	Овощи свежие порционно(огурец,помидор,перец)	50	0,48	0,06	1,5	8,4	69
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	3
	Сок фруктовый	180	0,47	0	9,5	40,3	10a
Итого за обед		715	24,0	20,5	92,2	653,1	
Полдник	Печенье	70	10,25	7,75	33	235	99
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102	400
Итого за полдник		250	15,7	12,6	42,1	337,0	
Ужин	Вареники ленивые из творога	225	28,28	21,52	51,34	416,2	331
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
Итого за ужин		450	29,9	22,1	72,3	511,9	
Итого за день		1842	82,0	67,1	261,4	1912,9	