

УТВЕРЖДЕНО
Приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад №281»
от 10.10.2025 №289-од



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
приготавливаемых блюд в МАДОУ «Детский сад №281» обогащенное витаминами и минеральными веществами
продуктов питания
(Возрастная категория 1-7 лет)

г.Барнаул

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	2,08	4,05	53,83	238,06	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	3,6	9,5	72,4	367,2
Обед	Суп гороховый с мясом говядины	150	4,26	1,53	14,07	83,91	68
	Мясо(говядина), тушеное с овощами в соусе	160	12,99	12,43	25,93	214,88	274
	Овощи свежие порционно	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	21,9	14,9	59,0	458,3
Полдник	Кондитерское изделие	20	3,15	5,45	19,8	69,66	99
	Молоко кипяченое	170	5,17	4,61	8,57	96,34	400
	Фрукты свежие	119	0,4	0,4	9,8	44	288
Итого за полдник		309	8,7	10,5	38,2	210,0	
Ужин	Морковь тушеная	150	1,14	7,09	13,3	210,11	10/3
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	63
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,545	10,5	54	3
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
Итого за ужин		400	7,9	12,3	33,6	365,0	
Итого за день		1630	42,1	47,1	203,2	1400,5	

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	4,13	11,7	34,08	139,74	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	11,1	18,2	60,3	333,0	
Обед	Свекольник с мясом птицы со сметаной	150	2,08	3,3	10,78	107,75	5/2
	Плов с мясом говядины	160	6,08	10,67	30,08	167,7	91
	Салат луковый	30	0,266	0,5	1,4	6,27	58
	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 из варенья	150	0,06	0	18,69	70,05	12
	Итого за обед	550	12,4	15,4	69,8	467,1	
Полдник	Булочка домашняя	50	2,61	5,08	23,94	84,87	101
	Кисломолочный продукт	150	4,64	4	6,72	81,072	21
	Фрукты свежие	119	0,4	0,4	9,8	44	288
Итого за полдник		319	7,7	9,5	40,5	209,9	
Ужин	Суфле рыбное	160	9	1,6	12,2	275,7	341
	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	11,1	4,1	32,9	390,0	
Итого за день		1632	42,2	47,2	203,4	1400,0	

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	1,93	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	11,4	16,2	38,1	348,6	
Обед	Суп «Московский» с мясом птицы со сметаной	150	0,9	1,68	26,2	61,95	80
	Голубцы ленивые	160	6,11	10,04	51,06	217,01	298
	Овощи отварные порционно(картофель)	30	0,38	0,4	1,3	7,4	338
	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	11,7	13,0	96,4	439,5	
Полдник	Кондитерское изделие	20	0,24	1,6	8,74	69,7	583
	Молоко кипяченое	170	5,17	4,61	8,57	96,34	400
	Фрукты свежие	119	0,4	0,4	9,8	44	288
Итого за полдник		309	5,8	6,6	27,1	210,0	
Ужин	Сырники из творога	150	11,91	11,01	12,05	269	231
	Варенье	50	0,07	0	11,7	52	21
	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	11,5	41,6	401,8	
Итого за день		1650	42,1	47,3	203,2	1400,0	

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	2,88	4,5	30,2	145,5	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	9,9	11,0	56,4	338,8	
Обед	Суп с клецками с мясом птицы со сметаной	150	2,83	1,29	12,68	107,68	43
	Картофельное пюре	120	2,19	5,6	22,7	87	3/3
	Печень, тушенная в сметане	80	5,78	6,57	13,94	100,5	103
	Овощи соленные порционно(огурец)	30	0,24	0,03	1,05	6,2	6/н
	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		590	15,3	14,4	73,0	470,7	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,47	6,54	25,4	84,9	555
	Кисломолочный продукт	150	4,64	4	6,72	81,072	21
	Фрукты свежие	119	0,4	0,4	9,8	44	288
Итого за полдник		319	8,5	10,9	41,9	210,0	
Ужин	Пудинг рыбный запеченный	150	6,07	8,04	10,9	264,4	269
	Соус молочный	50	1,03	2,1	3,04	35,6	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	8,4	10,6	31,8	380,8	
Итого за день		1672	42,0	47,0	203,0	1400,2	

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 1 День 5							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	4,58	4,05	15,03	152,7	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	38,5	335,0	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом говядины со сметаной	150	0,2	1,95	25,05	42	6/2
	Перловый гарнир	110	4,57	7,64	49,48	151,3	248
	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	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	586	17,5	16,8	103,2	480,1	
Полдник	Кондитерское изделие	30	0,87	1	20,25	106,25	152
	Молоко кипяченое	170	5,17	4,61	8,57	96,34	400
	Итого за полдник	200	6,0	5,6	28,8	202,6	
Ужин	Свекла тушеная	150	2,94	7,6	12,2	227,6	134
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	63
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,545	10,5	54	3
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
	Итого за ужин	400	9,7	12,8	32,5	382,5	
Итого за день		1541	42,1	47,0	203,0	1400,1	

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	Макаронные изделия отварные с маслом	140	4,08	3,87	35,1	208,8	204
	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	7,4	7,2	54,9	333,0	
Обед	Суп рыбный из консервы	150	3,11	6,56	19,09	81,31	42
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	3,16	2,97	44,69	103,1	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	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	10a
Итого за обед		586	19,0	16,7	92,5	471,2	
Полдник	Кондитерское изделие	20	0,24	1,6	12,24	69,7	583
	Молоко кипяченое	170	5,17	4,61	8,57	96,34	400
	Фрукты свежие	119	0,4	0,4	9,8	44	288
Итого за полдник		309	5,8	6,6	30,6	210,0	
Ужин	Омлет натуральный с маслом	150	7,28	15,8	2,67	277,86	215
	Зеленый горошек консервированный	40	1,24	0,08	2,6	16	3a
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,545	10,5	54	3
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
Итого за ужин		400	10,2	16,4	25,2	385,8	
Итого за день		1648	42,4	47,0	203,3	1400,0	

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»	130	2,96	3,49	15,5	106	14
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	63
	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	375	13,2	16,7	40,8	367,2	
Обед	Суп овощной с мясом птицы, со сметаной	150	0,98	1,88	3,75	101	12/2
	Картофельное пюре	120	2,19	5,6	22,7	87	3/3
	Тефтели рыбные в соусе	60	5,12	2,77	4,94	65,54	11/7
	Овощи соленные порционно(огурец)	30	0,24	0,03	1,05	6,2	6/н
	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	570	12,8	11,2	55,0	429,0	
Полдник	Расстегай с повидлом	60	1,4	3,1	21,33	84	148
	Кисломолочный продукт	150	4,64	4	6,72	81,072	21
	Фрукты свежие	119	0,4	0,4	9,8	44	288
	Итого за полдник	329	6,4	7,5	37,9	209,1	
Ужин	Вареники ленивые из творога	150	7,52	8,94	45,11	263,45	331
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	351
	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	9,8	11,6	69,6	395,0	
Итого за день		1674	42,2	47,0	203,2	1400,3	

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	3,5	3,98	23,03	152,7	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	9,6	9,7	47,8	330,0	
Обед	Рассольник «Ленинградский» с мясом птицы со сметаной	150	1,26	3,08	9,96	115,85	76
	Бигус с мясом говядины	160	8,4	14,64	32,16	169,4	329
	Овощи отварные порционно(свекла)	30	0,38	0,4	1,3	7,4	338
	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	14,4	19,0	61,3	445,8	
Полдник	Кондитерское изделие	20	0,58	0,67	13,5	69,7	148
	Молоко кипяченое	170	5,17	4,61	8,57	96,34	400
	Фрукты свежие	119	0,4	0,4	9,8	44	288
	Итого за полдник	309	6,2	5,7	31,9	210,0	
Ужин	Запеканка из печени с рисом	160	9,87	10,33	41,98	300,1	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	12,0	12,9	62,7	414,4	
Итого за день		1638	42,1	47,3	203,6	1400,3	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

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	Пудинг из творога	150	11,11	14,2	20,2	133,2	235
	Повидло	15	0	0	18,8	36	б/н
	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	370	16,3	22,8	64,0	367,4	
Обед	Суп с макаронными изд. с мясом птицы	150	1,62	1,71	10,29	62,85	82
	Рис припущенный	110	2,1	2,63	15,76	118,61	420
	Котлеты из мяса птицы	50	5,07	2,4	6,27	85,54	107
	Соус красный	20	0,29	0,48	1,85	12,94	465
	Салат луковый	30	0,266	0,5	1,4	6,27	58
	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 из варенья	150	0,06	0	18,69	70,05	12
	Итого за обед	570	13,3	8,6	63,1	471,5	
Полдник	Булочка «Русская коса»	50	2,11	1,08	19,8	82,8	101
	Кисломолочный продукт	150	4,64	4	6,72	81,072	21
	Фрукты свежие	117	0,4	0,4	9,8	44	288
Итого за полдник		317	7,2	5,5	36,3	207,9	
Ужин	Морковь тушеная	150	1,14	7,09	8,3	201,11	10/3
	Биточки рыбные	50	2,88	2,72	13,7	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	5,3	10,3	39,8	353,1	
Итого за день		1657	42,0	47,1	203,2	1400,0	

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	1,98	2,83	25,63	158,72	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	8,1	8,6	50,4	336,0	
Обед	Борщ с мясом говядины со сметаной	150	0,96	2,91	6,56	56,25	56
	Пшенный гарнир	110	2,26	2,95	26,86	127,4	247
	Гуляш из мяса говядины	60	7,65	6,1	9,4	126	277
	Овощи отварные порционно(морковь)	30	0,38	0,4	1,3	7,4	338
	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	170	0,45	0	9	37,9	10a
Итого за обед		580	15,6	13,3	62,0	470,2	
Полдник	Кондитерское изделие	30	4,52	8,68	41,5	114,1	99
	Молоко кипяченое	170	5,17	4,61	8,57	96,34	400
Итого за полдник		200	9,7	13,3	50,1	210,4	
Ужин	Рагу овощное	150	2,25	6,95	22,41	239,5	57
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	63
	Хлеб пшеничный	30	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	8,6	12,0	40,6	383,3	
Итого за день		1543	42,0	47,1	203,0	1400,0	

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 1							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	5,49	4,86	64,03	250,8	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	420,7	
Обед	Суп гороховый с мясом говядины	180	6,11	1,84	16,88	100,69	68
	Мясо(говядина) тушеное с овощами в соусе	200	13,74	20,84	43,06	355,8	274
	Овощи свежие порционно	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	25,6	23,9	82,0	649,3	
Полдник	Кондитерское изделие	33	5,55	6,05	33	108	99
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102	400
	Фрукты свежие	125	0,5	0,5	12,25	55	288
	Итого за полдник	338	11,5	11,4	54,3	265,0	
Ужин	Морковь тушеная	185	2,59	7,27	16,04	306,57	10/3
	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	9,3	12,4	37,3	465,3	
Итого за день		1888	54,1	60,1	261,0	1800,2	

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 1 День 2							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,44	12,04	38,42	183,44	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	20,1	70,1	420,0	
Обед	Свекольник с мясом птицы со сметаной	180	3,93	5,9	13,53	115,7	5/2
	Плов с мясом говядины	200	7,9	14,8	51,9	271,3	91
	Салат луковый	50	0,399	2,7	2,1	34	58
	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 из варенья	180	0,08	0	23,38	83,8	12
	Итого за обед	685	17,1	24,5	102,0	648,9	
Полдник	Булочка домашняя	70	4,05	5,58	33,52	107,7	101
	Кисломолочный продукт	180	5,51	4,75	7,98	96,273	21
	Фрукты свежие	125	0,5	0,5	12,25	55	288
	Итого за полдник	375	10,1	10,8	53,8	259,0	
Ужин	Суфле рыбное	200	10,7	2,3	13,5	354	341
	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	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
	Итого за ужин	460	12,8	4,8	35,2	472,5	
Итого за день		1947	54,0	60,4	261,1	1800,3	

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	2,15	3,13	15,4	128,1	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	12,5	17,9	44,4	420,0	
Обед	Суп «Московский» с мясом птицы со сметаной	180	1,8	1,52	29,94	129,6	80
	Голубцы ленивые	200	7,64	9,3	65,5	306,76	298
	Овощи отварные порционно(картофель)	50	0,66	1,3	2,6	24,7	338
	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	15,4	13,3	118,6	645,5	
Полдник	Кондитерское изделие	33	0,36	3,4	25,61	105,5	583
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102	400
	Фрукты свежие	125	0,5	0,5	12,25	55	288
	Итого за полдник	338	6,3	8,8	46,9	262,5	
Ужин	Сырники из творога	175	18,27	19,7	17,7	323,7	231
	Варенье	50	0,07	0	12,4	53	21
	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	19,9	20,3	51,1	472,4	
Итого за день		1898	54,2	60,2	261,1	1800,4	

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	3,45	5,4	47,58	183,4	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	12,0	13,5	79,3	419,9	
Обед	Суп с клецками с мясом птицы со сметаной	180	3,95	1,55	15,21	145,82	43
	Картофельное пюре	150	3,11	9,5	33,8	171,2	3/3
	Печень, тушенная в сметане	90	9,16	7,71	14,19	113,06	103
	Овощи соленные порционно(огурец)	50	0,4	0,05	1,25	7	б/н
	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	725	21,9	19,9	92,0	646,0		
Полдник	Крендель сахарный	70	4,85	9,15	31,16	111	555
	Кисломолочный продукт	180	5,51	4,75	7,98	96,273	21
	Фрукты свежие	125	0,5	0,5	12,25	55	288
	Итого за полдник	375	10,9	14,4	51,4	262,3	
Ужин	Пудинг рыбный запеченный	175	6,53	9,67	14,4	340,7	269
	Соус молочный	50	1,03	2,1	3,04	35,6	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	450	9,2	12,3	38,4	472,0	
Итого за день		1977	54,0	60,2	261,1	1800,2	

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 1 День 5							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	180	7,79	5,86	17,23	191,1	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	13,1	16,1	46,0	420,0	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом говядины со сметаной	180	0,44	2,34	30,54	50,4	6/2
	Перловый гарнир	130	7,08	9,6	71,37	217,95	248
	Шницель из мяса говядины	70	8,89	8,09	10,99	160,13	282
	Соус красный	30	0,44	0,73	2,78	19,41	465
	Овощи свежие порционно	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	22,6	22,0	137,7	640,7	
Полдник	Кондитерское изделие	70	2,56	2,4	28,75	160,39	152
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102	400
	Итого за полдник	250	8,0	7,3	37,8	262,4	
Ужин	Свекла тушеная	180	3,51	9,8	18,15	318,2	134
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	63
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,545	10,5	54	3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
	Итого за ужин	450	10,3	15,0	39,5	477,3	
Итого за день		1830	54,0	60,3	261,0	1800,4	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

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	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,14	4,28	43,5	260,8	204
	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	10,7	8,9	68,2	420,5	
Обед	Суп рыбный из консервы	180	4,33	9,87	21,79	128,91	42
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	3,97	4,31	61,3	141,3	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	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	25,4	24,2	118,9	642,6	
Полдник	Кондитерское изделие	33	0,36	3,4	25,61	105,5	583
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102	400
	Фрукты свежие	125	0,5	0,5	12,25	55	288
Итого за полдник		338	6,3	8,8	46,9	262,5	
Ужин	Омлет натуральный с маслом	200	8,7	17,5	3,56	362,7	215
	Зеленый горошек консервированный	40	1,24	0,08	2,6	16	3a
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,545	10,5	54	3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
Итого за ужин		470	11,6	18,1	27,2	474,8	
Итого за день		1930	54,0	60,0	261,2	1800,4	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

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»	150	3,75	5,18	17,9	134	14
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	63
	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	425	15,0	20,9	48,6	443,6	
Обед	Суп овощной с мясом птицы, со сметаной	180	1,4	3,89	6,5	168,1	12/2
	Картофельное пюре	150	3,11	9,5	33,8	156,2	3/3
	Тефтели рыбные в соусе	80	6,83	3,4	6,58	87,38	11/7
	Овощи соленные порционно(огурец)	50	0,4	0,05	1,25	7	6/н
	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	17,0	18,0	75,7	627,6	
Полдник	Расстегай с повидлом	80	2	3,9	38,04	107,6	148
	Кисломолочный продукт	180	5,51	4,75	7,98	96,273	21
	Фрукты свежие	125	0,5	0,5	12,25	55	288
	Итого за полдник	385	8,0	9,2	58,3	258,9	
Ужин	Вареники ленивые из творога	175	11,4	9,24	50,9	323,7	331
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	351
	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	14,0	12,1	78,5	470,2	
Итого за день		1975	54,0	60,0	261,0	1800,3	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

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	4,4	4,77	27,63	199,5	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	12,1	12,0	57,7	418,3	
Обед	Рассольник «Ленинградский» с мясом птицы со сметаной	180	1,51	3,69	11,95	195,44	76
	Бигус с мясом говядины	200	11	19,3	57,2	242,5	329
	Овощи отварные порционно(свекла)	50	0,66	1,3	2,6	24,7	338
	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	18,5	25,4	92,3	647,1	
	Полдник	Кондитерское изделие	33	0,66	1,74	15,5	105,09
Молоко кипяченое		180	5,47	4,88	9,07	102	400
Фрукты свежие		125	0,5	0,5	12,25	55	288
Итого за полдник		338	6,6	7,1	36,8	262,1	
Ужин	Запеканка из печени с рисом	200	14,96	13,16	52,48	354,1	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	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
	Итого за ужин	460	17,1	15,7	74,2	472,6	
Итого за день		1910	54,2	60,3	261,1	1800,0	

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

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	Пудинг из творога	175	14,1	15,5	28	148	238
	Повидло	15	0	0	18,8	36	6/н
	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	425	20,3	26,6	77,2	430,6	
Обед	Суп с макаронными изд. с мясом птицы	180	1,94	2,05	12,35	75,42	82
	Рис припущенный	130	3,07	3,24	18,08	163,73	420
	Котлеты из мяса птицы	70	7,03	3,36	8,77	119,75	107
	Соус красный	30	0,44	0,73	2,78	19,41	465
	Салат луковый	50	0,399	2,7	2,1	34	58
	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 из варенья	180	0,08	0	23,38	83,8	12
	Итого за обед	715	17,8	13,2	78,5	640,2	
Полдник	Булочка «Русская коса»	70	3,05	1,8	24,6	112,2	101
	Кисломолочный продукт	180	5,51	4,75	7,98	96,273	21
	Фрукты свежие	125	0,5	0,5	12,25	55	288
	Итого за полдник	375	9,1	7,1	44,8	263,5	
Ужин	Морковь тушеная	160	2,2	9,09	9	226,33	10/3
	Биточки рыбные	70	3,22	3,81	30,8	143,75	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	7,0	13,5	60,8	465,8	
Итого за день		1970	54,1	60,3	261,3	1800,1	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

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	2,17	2,89	30,75	201,2	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	9,8	10,1	60,9	420,0	
Обед	Борщ с мясом говядины со сметаной	180	1,15	3,49	7,87	67,5	56
	Пшенный гарнир	130	4,5	4,03	48,45	158,2	247
	Гуляш из мяса говядины	80	10,8	14,1	12,62	211,9	277
	Овощи отварные порционно(морковь)	50	0,66	1,3	2,6	24,7	338
	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	695	22,4	24,1	92,1	646,7	
Полдник	Кондитерское изделие	70	6,25	8,95	54,5	160	99
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102	400
	Итого за полдник	250	11,7	13,8	63,6	262,0	
Ужин	Рагу овощное	180	3,3	7,01	23,2	313	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	445	10,0	12,2	44,5	471,7	
Итого за день		1817	54,0	60,2	261,0	1800,4	