

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
д/с №27 «Звоночек»
Н.В.Богданова
20 год



Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания детей в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детский сад № 27 «Звоночек» муниципального образования город - курорт Анапа

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет и от 3 до 7 лет

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

12 ЧАСОВ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-3 ЛЕТ И 3-7 ЛЕТ



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ реце птур ы
				Белки		Жиры		Углеводы				
Возрастная группа:		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
Неделя 1	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	180	2,8	5,2	3,3	3,3	15,4	28,6	104,2	135,5	199
День 1	КАКАО С МОЛОКОМ	180	200	2,9	3,3	2,8	3,2	11,3	12,5	88,9	99,2	416
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25	30	1,6	2,1	5,4	5,9	7,8	9	91,2	106,2	3
Итого за завтрак		355	410	6,9	10,6	11,9	14,4	41,3	50,1	283,3	342,7	
Второй завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,45	0,45	0,42	0,42	10,5	10,5	72,6	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	100	0,45	0,45	0,42	0,42	10,5	10,5	72,6	72,6	
Обед	КОНСЕРВЫ (ИКРА КАБОЧКОВАЯ)	40	60	0,8	0,9	3,2	7	2,8	2,8	46,2	86,1	50
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	180	2,6	2,6	2,3	2,3	11,5	11,5	79,6	79,6	90
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	160	200	16,4	21,8	15,4	23,0	20,4	23,2	280,4	376,1	702
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	200	0,2	0,4	0	0	13,9	18,0	54,9	71,0	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	25	0,7	1,2	0,1	0,2	9	15	34,3	57,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	30	0,9	1,1	0,3	0,4	11,5	13,8	40	48	
Итого за обед		550	550	12,0	12,0	15,0	15,0	70,4	70,4	443,4	552,2	
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	50	1,4	1,4	4,7	4,7	24,2	24,2	152,2	152,2	450
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	180	3,6	3,6	3,8	3,8	6,8	6,8	74,3	74,3	420
Итого за полдник		200	230	5,0	5,0	8,5	8,5	31,0	31,0	226,5	226,5	
Ужин	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	180	200	12,1	12,7	11,7	12,5	12,3	13,8	250,6	267,9	232
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	200	0	0	0	0	8,6	8,6	37,0	37,0	686
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	20	0,5	0,7	0,2	0,2	6,9	9,2	24	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	20	0,7	0,9	0,1	0,2	9	12	34,3	45,7	
Итого за ужин		410	410	17,1	17,1	9,7	9,7	62,2	62,2	345,9	382,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1615	1700	40,75	40,75	44,72	44,72	214,3	214,3	1371,7	1576,6	

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД



12 ЧАСОВ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-3 ЛЕТ И 3-7 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецеп- туры
				Белки		Жиры		Углеводы				
	Возрастная группа:	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
Неделя 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	160/20	12	16	11,4	15,7	23,3	43,9	220,5	386,9	366
День 2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	200	3,5	3,9	3	3,3	13,1	14,9	98,8	110,7	414
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	35	0,9	1,4	4,3	4,3	12	18	83,1	106,0	1
Итого за завтрак		355	435	16,4	21,3	18,7	23,3	48,4	76,8	402,4	603,6	
Второй завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,45	0,45	0,42	0,42	10,5	10,5	72,6	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	100	0,45	0,45	0,42	0,42	10,5	10,5	72,6	72,6	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (соленые)	40	60	0,4	0,9	2	1,8	1,0	4,8	23,5	38,1	20
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150	180	1,3	1,8	3,1	3,8	7,0	8,2	62,9	74,3	63
	ТЕФТЕЛИ (1 ВАРИАНТ)	60	70	6,5	8,3	8,4	11,0	6,1	7,9	130,2	174,1	461
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	110	150	2	8,55	3,4	7,23	16,1	41,17	108,2	270,5	331
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	200	0,2	0,4	0	0	13,9	18,0	54,9	71,0	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	25	0,9	1,2	0,2	0,2	12	15	45,7	57,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	30	0,9	1,1	0,3	0,4	11,5	13,8	40	48	
Итого за обед		555	715	14,4	14,4	20,6	20,6	72,0	72,0	465,4	532,7	
Полдник	кондитерские изделия	25	50	0,5	0,5	0,7	0,7	25,4	25,4	106,2	106,2	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	200	3,8	4,1	3,5	3,9	7,8	8,7	84,2	93,5	419
Итого за полдник		225	250	4,7	4,7	8,0	8,0	30,8	30,8	190,4	226,6	
Ужин	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	120	150	2,5	3,2	5,3	6,6	19,5	27,6	130,7	175,9	446
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	80	6,2	9,8	3,1	6,4	8,4	15,0	110,5	178,1	171
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	200	0	0	0	0	8,6	8,6	37,0	37,0	686
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	20	0,5	0,7	0,2	0,2	6,9	9,2	24	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	0,9	0,9	0,2	0,2	12	12	45,7	45,7	
Итого за ужин		365	470	8,1	8,1	5,3	5,3	53,8	53,8	347,9	468,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1600	1970	44,05	44,05	53,02	53,02	215,5	215,5	1545,9	1904,2	

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД



12 ЧАСОВ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-3 ЛЕТ И 3-7 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ реце птур ы
				Белки		Жиры		Углеводы				
	Возрастная группа:	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
Неделя 1	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	180	2,8	2,8	3,3	3,3	15,4	15,4	104,2	104,2	199
День 3	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	200	2,2	2,2	2	2	9,9	9,9	72,1	72,1	413
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25	30	1,6	2,1	5,4	5,9	7,8	9	91,2	106,2	3
Итого за завтрак		355	355	7,3	7,3	11,5	11,5	34,5	34,5	284,3	284,3	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	100	0,45	0,45	0,42	0,42	10,5	10,5	72,6	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	100	0,45	0,45	0,42	0,42	10,5	10,5	72,6	72,6	
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (соленые)	40	60	0,3	0,9	0	1,8	0,6	4	4	38,1	71
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	180	180	5,3	5,3	6,6	6,6	15,5	15,5	145,7	145,7	87
	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	60	70	12,9	12,9	6,4	6,4	31,0	31,0	259,0	259,0	268
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	150	2,4	3,1	3,7	4,5	15,8	19,8	110,3	137,5	339
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	150	200	0,1	0,1	0,1	0,1	9,2	9,2	40,3	40,3	243
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	25	0,7	1,2	0,1	0,2	9	15	34,3	57,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	30	0,9	1,1	0,3	0,4	11,5	13,8	40	48	
Итого за обед		590	715	12,5	12,5	14,5	14,5	78,3	78,3	486,0	486,0	
Полдник	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	50	1,2	1,2	4,5	4,5	33,0	33,0	184,6	184,6	443
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	200	4,3	4,1	4,5	3,9	8,1	8,7	89,1	93,5	420
Итого за полдник		210	250	4,8	4,8	5,2	5,2	33,5	33,5	195,3	195,3	
Ужин	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	160	180	7,5	11,5	6,2	10,6	12,3	17,8	134	203,3	346
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	180	0,9	0,9	0,2	0,2	18,2	18,2	82,8	82,8	418
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	20	0,5	0,7	0,2	0,2	6,9	9,2	24	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	20	0,7	0,9	0,1	0,2	9	12	34,3	45,7	
Итого за ужин		370	400	9,0	9,0	6,5	6,5	33,2	33,2	215,0	215,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1625	1820	34,05	34,05	38,12	38,12	190,0	190,0	1553,2	1895,2	

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД



12 ЧАСОВ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-3 ЛЕТ И 3-7 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецепт уры
				Белки		Жиры		Углеводы				
	Возрастная группа:	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
Неделя 1	КАША «ДРУЖБА» МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	180	4,4	6,03	5,25	8,82	21,17	24,39	180,08	200,7	266
День 4	КАКАО С МОЛОКОМ	180	200	2,9	3,3	2,8	3,2	11,3	12,5	88,9	99,2	416
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	35	0,9	1,4	4,3	4,3	12	18	83,1	106,0	1
Итого за завтрак		355	415	8,2	10,73	12,35	16,32	44,47	53,89	352,08	405,9	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	100	0,45	0,45	0,42	0,42	10,5	10,5	72,6	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	100	0,45	0,45	0,42	0,42	10,5	10,5	72,6	72,6	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (соленые)	40	60	0,3	0,5	0	0,1	0,6	0,9	4	6	71
	СУП СВЕКОЛЬНИК	180	180	1,7	1,7	3,8	3,8	8,2	8,2	74,3	74,3	63
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	150	2	3,2	3,4	4,7	16,6	26,7	98,9	152,0	200
	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	70	8,4	10,2	8,4	10,1	5,4	8,6	113,5	174,1	306
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	200	0,3	0,4	0	0	16,2	18,0	63,9	71,0	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	25	0,7	1,2	0,1	0,2	9	15	34,3	57,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	30	0,9	1,1	0,3	0,4	11,5	13,8	40	48	
Итого за обед		560	560	15,6	15,6	13,9	13,9	62,5	62,5	488,2	580,5	
Полдник	кондитерские изделия	25	50	0,4	0,8	0,6	1,2	21,1	42,3	88,5	177	
	кисломолочный продукт	150	180	3,8	4,1	3,5	3,9	7,8	8,7	84,2	93,5	419
Итого за полдник		220	230	4,9	4,9	5,4	5,4	37,5	37,5	172,7	270,5	
Ужин	запеканка картофельная с печенью	160	200	14,5	18,1	5,1	8,4	26,4	36,4	210,5	339,3	100
	чай с лимоном	180	200	0	0	0	0	8,6	8,6	37,0	37,0	4686
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	20	0,5	0,7	0,2	0,2	6,9	9,2	24	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	20	0,7	0,9	0,1	0,2	9	12	34,3	45,7	
Итого за ужин		370	400	16,8	16,8	12,2	12,2	66,3	66,3	446,8	454	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1605	1705	46,04	53,75	48,52	48,52	204,5	204,5	1580,9	1783,5	

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

12 ЧАСОВ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-3 ЛЕТ И 3-7 ЛЕТ



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ реце птур ы
				Белки		Жиры		Углеводы				
	Возрастная группа:	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
Неделя 1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	200	3,5	3,9	3	3,3	13,2	14,9	98,9	110,7	414
День 5	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	180	3,1	5,2	4,3	6,4	17	24,7	105,4	135,5	199
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25	30	1,6	2,1	5,4	5,9	7,8	9	91,2	106,2	3
Итого за завтрак		355	410	8,2	11,2	12,7	15,6	38	48,6	294,6	352,4	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	100	0,45	0,45	0,42	0,42	10,5	10,5	72,6	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	100	0,45	0,45	0,42	0,42	10,5	10,5	72,6	72,6	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (соленые)	40	60	0,3	0,5	0	0,1	0,6	0,9	4	6	71
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	180	1,8	1,8	4,6	4,6	9,1	9,1	86,7	86,7	99
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	180	10,4	10,4	9,3	9,3	16,5	16,5	255,9	255,9	436
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ	150	200	0,2	0,4	0	0	16,5	18,0	63,0	71,0	239
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	25	0,7	1,2	0,1	0,2	9	15	34,3	57,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	30	0,9	1,1	0,3	0,4	11,5	13,8	40	48	
Итого за обед		580	580	13,7	13,7	11,1	11,1	68,6	68,6	449,15	524,7	
Полдник	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	50	1,1	1,1	1,9	1,9	29,7	29,7	131,5	131,5	441
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	200	3,6	4,1	3,8	3,9	6,8	8,7	74,3	93,5	420
Итого за полдник		230	250	4,8	4,8	8,3	8,3	39,8	39,8	205,8	225	
Ужин	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	180	200	12,1	12,7	11,7	12,5	12,3	13,8	250,6	267,9	232
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	200	0	0	0	0	8,6	8,6	37,0	37,0	686
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	20	0,5	0,7	0,2	0,2	6,9	9,2	24	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	20	0,7	0,9	0,1	0,2	9	12	34,3	45,7	
Итого за ужин		390	430	14,5	14,5	12,2	12,2	47,0	47,0	345,9	388,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1655	1770	38,15	38,15	41,72	41,72	197,6	214,5	1401,95	1563,6	

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД



12 ЧАСОВ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-3 ЛЕТ И 3-7 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ реце птур ы
				Белки		Жиры		Углеводы				
	Возрастная группа:	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
Неделя 2	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	180	2,8	5,2	3,3	3,3	15,4	28,6	104,2	135,5	199
День 1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	200	3,5	3,9	3	3,3	13,2	14,9	98,9	110,7	414
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	35	0,9	1,4	4,3	4,3	12	18	83,1	106,0	1
Итого за завтрак		355	415	6,7	10	10,6	11,2	40,2	61,5	275,5	352,2	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	100	0,45	0,45	0,42	0,42	10,5	10,5	72,6	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	100	0,45	0,45	0,42	0,42	10,5	10,5	72,6	72,6	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (соленые)	40	60	0,3	0,3	0	0	0,6	0,6	4	4	71
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	180	1,8	1,8	1,21	1,21	9,9	9,9	69,6	69,6	
	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	60	70	12,9	12,9	6,4	6,4	31,0	31,0	259,0	259,0	268
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	150	2,4	3,1	3,7	4,5	15,8	19,8	110,3	137,5	339
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	200	0,2	0,3	0	0	13,9	18	54,9	71,0	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	25	0,7	1,2	0,1	0,2	9	15	34,3	57,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	30	0,7	1,1	0,2	0,4	9,2	13,8	32	48	
Итого за обед		585	715	20,3	21,7	19,0	21,0	64,4	64,4	496,4	496,4	
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	50	1,4	1,4	4,7	4,7	24,2	24,2	152,2	152,2	450
	КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТ	150	180	3,8	4,1	3,5	3,9	7,8	8,7	84,2	93,5	419
Итого за полдник		200	230	4,2	5,5	8,2	8,6	32,0	32,9	236,4	245,4	
Ужин	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	150	2,1	3	3,1	4,1	22,3	31,9	117,1	165,2	219
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	60	80	6,2	6,2	6,7	6,7	5,7	5,7	110,2	110,2	261
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	180	0	0	0	0	8,6	8,6	37,0	37,0	686
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	20	0,5	0,7	0,2	0,2	6,9	9,2	24	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	20	0,7	0,9	0,1	0,2	9	12	34,3	45,7	
Итого за ужин		400	400	10,3	10,3	8,8	8,8	53,5	53,5	337,6	389,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1640	1860	41,95	45,95	43,62	43,62	201,4	201,4	1354,8	1555,7	

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД



12 ЧАСОВ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-3 ЛЕТ И 3-7 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецепт уры
				Белки		Жиры		Углеводы				
	Возрастная группа:	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
Неделя 2	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	180	11,6	13,0	14,5	16,3	2,5	3,0	175,5	267,9	237
День 2	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	200	2,2	2,4	2	2,2	9,9	10,1	72,1	80,3	413
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25	30	1,6	1,4	5,4	5,9	7,8	9,0	91,2	106,2	3
Итого за завтрак		355	410	8,3	18,3	12,9	26,3	40,9	22,1	338,8	454,4	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	100	0,45	0,45	0,42	0,42	10,5	10,5	72,6	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	100	0,45	0,45	0,42	0,42	10,5	10,2	72,6	72,6	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (соленые)	40	60	0,3	0,5	0	0,1	0,6	0,9	4	6	71
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150	180	1,5	1,6	3,3	3,9	9,7	11,6	78,1	92,6	82
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140	150	7,5	11,5	6,2	10,6	12,3	17,8	134	203	346
	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	70	7,6	8,6	6,6	7,5	1,6	1,9	95,5	117,9	236
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	200	0,2	0,3	0	0	13,9	18	54,9	71,0	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	25	0,7	1,2	0,1	0,2	9	15	34,3	57,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	30	0,7	1,1	0,2	0,4	9,2	13,8	32	48	
Итого за обед		575	695	12,1	1,4	15,6	22,7	70,2	79	470,1	595,6	
Полдник	кондитерские изделия	25	50	0,4	0,4	0,6	0,6	21,1	21,1	88,5	88,5	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	200	3,8	5,4	3,5	3,9	7,8	8,7	89,1	93,5	419
Итого за полдник		205	250	5,0	5,8	4,1	4,5	30,4	29,8	180,4	182	
УЖИН	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ	150	170	10,5	18,9	8,4	13,9	18,3	27,8	185,5	286,1	244
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	40	2,9	2,9	3,4	3,4	22,2	22,2	130,9	13,9	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	180	0,9	0,9	0,2	0,2	18,2	18,2	82,8	82,8	418
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	20	0,5	0,7	0,2	0,2	6,9	9,2	24	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	20	0,7	0,9	0,1	0,2	9	12	34,3	45,7	
Итого за ужин		400	430	36,95	72,65	13,3	17,9	55,3	89,4	321,5	460,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1430	1885	62,8	98,6	46,32	71,82	206,9	230,4	1383,4	1765,1	

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД



12 ЧАСОВ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-3 ЛЕТ И 3-7 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ реце птур ы
				Белки		Жиры		Углеводы				
	Возрастная группа:	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
Неделя 2	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	180	2,8	2,8	3,3	3,3	15,4	15,4	104,2	104,2	199
День 3	КАКАО С МОЛОКОМ	180	200	2,9	3,3	2,8	3,2	11,3	12,5	88,9	99,2	416
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	35	0,9	1,4	4,3	4,3	12	18	83,1	106,0	1
Итого за завтрак		355	415	3,7	3,7	7,6	7,6	38,7	45,9	216,3	309,4	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	100	0,45	0,45	0,42	0,42	10,5	10,5	72,6	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	100	0,45	0,45	0,42	0,42	10,5	10,5	72,6	72,6	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (соленые)	40	60	0,3	0,5	0	0,1	0,6	0,9	4	6	71
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	180	2,6	2,6	2,3	2,3	11,5	11,5	79,6	79,6	90
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	150	2	2	3,4	3,4	16,6	16,6	98,9	98,9	200
	ПТИЦА С ОВОЩАМИ	70	80	13,35	20,03	8,5	12,79	0	0	139,3	208,9	317
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	200	0,1	0,4	0,1	0,2	9,2	18,0	40,3	71,0	243
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	25	0,7	1,2	0,1	0,2	9	15	34,3	57,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	30	0,7	1,1	0,2	0,4	9,2	13,8	32	48	
Итого за обед		584	725	19,5	27,83	20,9	33,18	67,6	77,6	499,8	766,8	
Полдник	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	50	1,2	1,2	4,5	4,5	33,0	33,0	184,6	184,6	443
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	200	3,5	4,1	3,3	3,9	7,5	8,7	79,4	93,5	419
Итого за полдник		20	250	3,7	5,3	7,8	8,4	40,5	41,7	264,06	278,1	
ужин	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	130	150	0,5	1,3	2,1	2,6	2,7	6,5	35,1	52,8	55
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	60	4,2	4,2	1,5	1,5	11,2	11,2	100,5	100,5	264
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	180	0	0	0	0	8,6	8,6	37,0	37,0	686
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	20	0,5	0,7	0,2	0,2	6,9	9,2	24	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	20	0,7	0,9	0,1	0,2	9	12	34,3	45,7	
Итого за ужин		390	430	5,8	7,1	18,6	18,6	38,4	56,7	230,9	267,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				33,15	44,38	55,2	55,2	197,7	209,6	1481,7	1694,2	

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД



12 ЧАСОВ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-3 ЛЕТ И 3-7 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ реце птур ы
				Белки		Жиры		Углеводы				
	Возрастная группа:	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
Неделя 2	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	180	2,8	2,8	3,3	3,3	15,4	15,4	104,2	104,2	199
День 4	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	200	3,5	3,9	3	3,3	13,2	12,5	98,9	99,2	414
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25	30	1,6	2,1	5,4	5,9	7,8	18	91,2	106,0	3
Итого за завтрак		355	410	8,0	8,0	13,2	13,2	31,6	34,3	285,9	216,3	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	100	0,45	0,45	0,42	0,42	10,5	10,5	72,6	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	100	0,45	0,45	0,42	0,42	10,5	10,1	72,6	46	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (соленые)	40	60	0,3	0,5	0	0,1	0,6	0,9	4	6	71
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	180	1,6	1,6	2,5	2,5	8,5	11,5	57,7	79,6	110
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	180	200	16	17,1	21,7	23,4	21,3	23,6	285,4	395,6	133
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	200	0,2	0,2	0	0	13,9	0	54,9	208,9	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	25	0,7	1,2	0,1	0,2	9	18,0	34,3	71,0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	30	0,9	1,1	0,3	0,4	11,5	15	40	57,1	
Итого за обед		590	695	20,2	20,2	24,6	26,6	67,0	13,8	518,5	48	
Полдник	кондитерские изделия	25	50	0,4	0,8	0,6	1,2	21,1	42,3	88,5	177	52
	кисломолочный продукт	150	180	3,8	4,1	3,5	3,9	7,8	8,7	84,2	93,5	419
Итого за полдник		175	230	14,57	14,67	8,3	8,9	30,2	31,1	177,6	245,7	
Ужин	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	150	180	15,5	17,6	14,7	18,3	22,5	31,7	210,5	368,1	247
	ПОВИДЛО	40	40	0,04	0,04	0	0	14,9	14,9	20,0	20,0	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	200	0	0	0	0	8,6	11,2	37,0	100,5	686
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	20	0,5	0,7	0,2	0,2	6,9	9,2	24	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	20	0,7	0,9	0,1	0,2	9	12	34,3	45,7	
Итого за ужин		400	430	14,6	19,24	15,0	18,7	61,9	82,3	247,2	488,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				47,95	63,46	52,12	67,82	168,0	171,6	1301,8	1481,7	

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД



12 ЧАСОВ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-3 ЛЕТ И 3-7 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ реце птур ы
				Белки		Жиры		Углеводы				
	Возрастная группа:	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
Неделя 2	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	180	3,1	2,8	4,3	3,3	17	15,4	105,4	104,2	199
День 5	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	200	2,2	3,9	2	3,3	9,9	14,9	72,1	110,7	413
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	35	0,9	1,4	4,3	4,3	12	18	83,1	106,0	1
Итого за завтрак		355	415	4,0	8,0	8,6	13,2	35,9	48,3	217,5	285,9	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	100	0,45	0,45	0,42	0,42	10,5	10,5	72,6	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	100	0,45	0,45	0,42	0,42	10,5	10,5	72,6	72,6	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (соленые)	40	60	0,3	0,5	0	0,1	0,6	0,9	4	6	71
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150	180	1,3	1,6	3,1	2,5	7,0	8,5	62,9	57,7	63
	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	160	180	10,4	16	15,6	21,7	22,5	21,3	302,8	285,4	266
	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	200	0,2	0,2	0	0	16,5	13,9	63,0	54,9	239
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	25	0,7	1,2	0,1	0,2	9	15	34,3	57,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	30	0,9	1,1	0,3	0,4	11,5	13,8	40	48	
Итого за обед		590	675	15,7	20,2	16,8	27,8	67,0	73,4	498,4	518,5	
Полдник	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	50	10,37	10,37	4,4	4,4	22,4	22,4	152,2	152,2	52
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	180	3,6	4,1	3,8	3,9	6,8	8,7	74,3	93,5	420
Итого за полдник		205	230	4,9	4,7	5,4	5,1	37,5	29,2	226,5	245,7	
Ужин	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	150	180	12,9	15,5	5,1	14,7	4,3	22,5	143,7	210,5	249
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	180	0,9	0,9	0,2	0,2	18,2	18,2	82,8	82,8	418
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	20	0,5	0,7	0,2	0,2	6,9	9,2	24	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	20	0,7	0,9	0,1	0,2	9	12	34,3	45,7	
Итого за ужин		360	400	12,1	0,9	13,0	15,3	52,6	61,9	284,8	371	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1610	1820	37,15	41,99	44,22	61,82	210,3	223,3	1367,0	1493,7	

