



Утверждаю
Заведующий

А.Ю. Сирота

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-----------------------------|-------------------------------------------------|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 1 День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | КАША МОЛОЧНАЯ «ДРУЖБА» | 180 | 5,5 | 6,1 | 21,5 | 109,3 | 190 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | 0 | 5,4 | 21,8 | к/к |
| | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3 | 0,5 | 20,6 | 99,5 | |
| | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,4 | 5,3 | 0,1 | 74,8 | 13 |
| | СЫР «ПОРЦИЯМИ» | 15 | 2,4 | 4,5 | 0 | 54,6 | 14 |
| Итого за завтрак: | | 425 | 13,2 | 18,1 | 48,3 | 360 | |
| II Завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 130 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 90,0 | 442 |
| Итого за II завтрак: | | 130 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 90,0 | |
| Обед | САЛАТ «СТЕПНОЙ» ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 50 | 2,8 | 1,2 | 18,3 | 94,3 | 30 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ | 180 | 4,8 | 6,6 | 18,4 | 137,3 | 92 |
| | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ | 80 | 9,7 | 8,9 | 28,3 | 165,1 | 242 |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 3,9 | 2,6 | 24,5 | 136,8 | 323 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ» С» | 180 | 0 | 0 | 5,2 | 21,8 | к-к |
| | ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 50 | 2,7 | 0,5 | 21,3 | 74,7 | |
| Итого за обед: | | 670 | 23,9 | 19,8 | 116,0 | 630 | |
| Полдник | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 3,1 | 4,6 | 0,3 | 60,9 | 213 |
| | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3 | 0,5 | 20,6 | 99,5 | |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ | 180 | 5,2 | 4,6 | 8,4 | 109,6 | 434 |
| Итого за полдник: | | 260 | 11,3 | 9,7 | 29,3 | 270 | |
| Ужин | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 80 | 2,4 | 7,2 | 11,7 | 153,3 | 268 |
| | РАГУ ОВОЩНОЕ | 150 | 3,1 | 4,3 | 20,5 | 145,2 | 351 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,7 | 3,1 | 12,7 | 102,8 | 433 |
| | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,5 | 0,5 | 10,9 | 48,7 | |
| Итого за ужин: | | 510 | 9,7 | 15,1 | 55,8 | 450 | |
| Итого за день: | | 1965 | 56,2 | 62,8 | 259,3 | 1800 | |

Утверждаю
Заведующий
А.Ю. Сирота

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № репертуры |
|----------------------|-------------------------------------------------------|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 1 День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ | 150 | 4,6 | 5,1 | 14,5 | 103,4 | 189 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 170 | 1,7 | 1,5 | 7,9 | 42,2 | к/к |
| | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 1,4 | 0,4 | 15,4 | 74,6 | |
| | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 8 | 0 | 4,3 | 0,1 | 59,8 | 13 |
| Итого за завтрак: | | 358 | 7,7 | 11,3 | 37,9 | 280 | |
| II Завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 70 | 442 |
| Итого за II завтрак: | | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 70 | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 30 | 0,4 | 0,9 | 1 | 24,1 | |
| | БОРИЦ СО СМЕТАНОЙ | 150 | 2,3 | 2,5 | 12,9 | 107,1 | 62 |
| | ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ | 130 | 12,9 | 14 | 18,7 | 281,6 | 258 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 150 | 0 | 0 | 4,7 | 17,4 | к/к |
| | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 2,1 | 0,4 | 17 | 59,8 | |
| Итого за обед: | | 500 | 17,7 | 17,8 | 54,3 | 490 | |
| Полдник | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 1,4 | 0,4 | 15,4 | 74,6 | |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 2,3 | 2,7 | 12 | 74,2 | к-к |
| | БАНАН СВЕЖИЙ | 95 | 1,8 | 0,5 | 20 | 61,2 | |
| Итого за полдник: | | 275 | 5,5 | 3,6 | 47,4 | 210 | |
| Ужин | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 130 | 5,3 | 6,2 | 1,3 | 126,5 | 214 |
| | ОЛАДЬИ | 130 | 1,4 | 6,2 | 36,5 | 145,2 | 449 |
| | СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ | 40 | 0,8 | 1,9 | 5,3 | 47,3 | 351 |
| | КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ «С» | 150 | 0 | 0 | 15,2 | 31 | 411 |
| Итого за ужин: | | 450 | 12,7 | 14,3 | 58,3 | 350 | |
| Итого за день: | | 1683 | 44,1 | 47,1 | 207,8 | 1400 | |