

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		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	180	4,7	6,7	19,4	133,3	189
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,1	1,5	11,4	52,4	к/к
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3	0,5	20,6	99,5	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,4	5,3	0,1	74,8	13
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>410</b>	<b>10,2</b>	<b>14,0</b>	<b>51,5</b>	<b>360</b>	
II Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	130	0,5	0,1	9,9	92,0	442
<b>Итого за II завтрак:</b>		<b>130</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>92,0</b>	
Обед	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,7	1,6	2,0	40,2	
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	2,8	3,1	18	147,5	62
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150	18,3	17,2	29,6	345,8	258
	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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>620</b>	<b>24,5</b>	<b>22,4</b>	<b>75,8</b>	<b>630</b>	
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3	0,5	20,6	99,5	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	3,9	14,4	102,8	к-к
	БАНАН СВЕЖИЙ	100	2,2	0,6	21,1	67,7	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>320</b>	<b>7,9</b>	<b>5,0</b>	<b>56,1</b>	<b>270</b>	
Ужин	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	7,5	11,2	3,6	155,3	214
	ОЛАДЫ	150	5,3	5,7	36	199,1	449
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	40	0,8	1,9	5,3	47,3	351
	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО- ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ «С»	180	0	0	22,4	59,6	411
<b>Итого за ужин:</b>		<b>520</b>	<b>13,6</b>	<b>18,8</b>	<b>67,3</b>	<b>450</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2000</b>	<b>56,7</b>	<b>60,3</b>	<b>260,9</b>	<b>1800</b>	



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	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,6	4,8	14	125,0	189
	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0	5,1	20,6	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	6,1	9,5	34,6	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	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,8	3,2	3,1	32,4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И СМЕТАНОЙ	150	5	3,8	57,3	95,4	81
	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	60	9,4	16,8	5,8	181,3	272
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,3	2,5	7,5	103,7	346
	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:		540	19,6	26,7	95,4	490	
Полдник	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,4	3,8	6	98,4	433
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,4	0,4	9,3	37,0	
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,4	0,4	15,4	74,6	
Итого за полдник:		275	6,2	4,6	30,7	210	
Ужин	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	6,3	2	16,7	228,5	219
	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	70	0,8	1,9	5,3	47,3	351
	КЕФИР	180	3,1	2,6	10,6	74,2	435
Итого за ужин:		400	10,2	6,5	32,6	350	
Итого за день:		1673	42,6	47,4	203,2	1400	