



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 2 День 6</b>							
Завтрак	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,5	5,8	19,6	163,9	189
	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
Итого за завтрак:		410	9	11,6	45,7	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	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,3	4,3	7,1	54,4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И СМЕТАНОЙ	180	5,8	5,1	26	161,5	81
	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	70	18,8	18,2	11,1	195,4	272
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,5	2,5	1,2	122,2	346
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ» С»	180	0	0	29,8	21,8	к-к
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,7	0,4	18,2	74,7	
Итого за обед:		660	31,1	30,5	109,4	630	
Полдник	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,6	3,9	7,2	121,8	433
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,5	0,5	10,9	48,7	
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3	0,5	20,6	99,5	
Итого за полдник:		320	8,1	4,9	38,7	270	
Ужин	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	180	1,2	8,3	39,2	300,3	219
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	70	0,8	1,9	7,3	47,3	351
	КЕФИР	200	3,7	3,1	12,7	102,4	435
Итого за ужин:		450	5,7	13,3	53,9	450	
Итого за день:		1970	54,4	60,4	250,6	1800	



Утверждаю  
Заведующий  
А.Ю. Сирота



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,3	2,6	13,9	98,6	103
	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
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	1,6	3	0	26,4	14
Итого за завтрак:		368	5,4	10,3	34,5	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 СВЕКЛЫ	30	0,7	1,9	0,9	36,4	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	150	2	3,5	11	87,5	67
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	60	6	8,7	10,3	163,7	284
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,8	3,2	21,4	125,2	335
	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	13,6	15,7	65,3	490	
Полдник	БУЛОЧКА «ДОМАШНЯЯ» МОЛОЧНАЯ	40	7,1	7	37	127,5	к-к
	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	160	4,3	3,7	7	75,6	434
Итого за полдник:		200	11,4	10,7	44	210	
Ужин	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70	2,6	1,2	5,3	105,0	246
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	130	2,7	4,3	16,4	85,4	51
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,3	2,7	12	98,4	к-к
	БАНАН СВЕЖИЙ	95	1,8	0,5	20	61,2	
Итого за ужин:		445	9,4	8,7	53,7	350	
Итого за день:		1653	42,3	47,5	207,4	1400	