

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 2 День 7							
Завтрак	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	3,3	2,9	17,6	109,3	103
	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	12	14,9	64,4	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 ИЗ СВЕКЛЫ	50	1,2	3,2	0,5	60,7	33
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	180	2,8	3,8	11,4	105,1	67
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	70	9,3	13,7	11,5	198,0	284
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	4,5	4,4	29,3	169,7	335
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ® СЪ	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:		660	19,4	24,5	191,9	630	
Полдник	БУЛОЧКА «ДОМАШНЯЯ» МОЛОЧНАЯ	50	8,8	8,6	46,2	160,4	к-к
	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,2	4,6	8,4	109,6	434
Итого за полдник:		250	10	11	44,8	270	
Ужин	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	80	14	4,3	6,4	151,2	246
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	3,3	4,4	9,5	131,6	51
	КОФЕИНЫИ НАПИТОК	180	2,7	3,9	14,4	102,8	к-к
	БАНАН СВЕЖИЙ	100	2,2	0,6	21,1	64,4	
Итого за ужин:		510	12,8	12,3	39,8	450	
Итого за день:		1975	54,7	62,8	270,8	1800	



Менюготавливаемых 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 8							
Завтрак	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,1	4,6	15,6	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	5,6	9,3	36,2	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 «СТЕПНОЙ» ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	30	1,7	0,7	11	62,6	30
	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	150	4,1	4,4	21,8	130,3	93
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	130	13,2	13,6	31,6	219,9	306
	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	21,1	19,1	76,1	490	
Полдник	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,4	0,4	10,4	74,6	
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,7	2,2	8,3	98,4	433
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,4	0,4	7,3	37,0	
Итого за полдник:		275	4,5	3	26	210	
Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	5,9	9,2	34,3	174,6	224
	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	40	0,8	1,9	5,3	47,3	351
	КЕФИР	180	4,4	3,8	6	74,2	435
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,4	0,4	9,3	53,9	
Итого за ужин:		400	11,5	15,3	54,9	350	
Итого за день:		1633	43,2	46,8	203,1	1400	