

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 8							
Завтрак	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,1	6	21,2	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	8,6	11,8	47,3	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 ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	180	7,2	6,1	26,2	180,9	93
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	150	15,5	11,9	36,5	258,3	306
	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:		610	28,2	25,7	107,5	630	
Полдник	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3	0,5	17,6	99,5	
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,2	2,6	4,8	121,8	433
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,5	0,5	10,9	48,7	
Итого за полдник:		320	6,7	3,6	33,3	270	
Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	6,8	15	39,6	251,6	224
	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	70	0,8	1,9	5,3	47,3	351
	КЕФИР	180	4,6	3,9	7,2	102,4	435
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,5	0,5	10,9	48,7	609
Итого за ужин:		450	12,7	21,3	63,0	450	
Итого за день:		1920	56,7	62,5	261,0	1800	

Утверждаю
Заведующий
А.Ю. Сирота
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 9							
Завтрак	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,4	4,6	15,4	98,6	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
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1,6	3	0	26,4	14
Итого за завтрак:		365	7,5	12,3	36	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	
	БОРЩ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	150	5,2	6	12,9	112,6	62
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	10,3	7,8	5,1	170,3	239
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2,1	3,8	29,1	97,5	331
	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	20,5	21,2	71,9	490	
Полдник	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,4	0,4	15,4	74,6	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,3	2,7	12	98,4	к-к
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,4	0,4	9,3	37,0	
Итого за полдник:		275	4,1	3,5	36,7	210	
Ужин	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	130	3,4	1,1	16,1	58,0	338
	БЛИНЧИКИ С САХАРОМ	130	3,6	5,3	27,4	216,4	447
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	75,6	434
Итого за ужин:		410	11,3	10,1	50,5	350	
Итого за день:		1690	43,9	47,2	205	1400	