



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 9							
Завтрак	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,8	5,6	20,7	109,3	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
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	1,6	3	0	54,6	14
Итого за завтрак:		420	9,9	14,4	46,8	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	5,1	54,4	
	БОРЩ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	180	6,1	7,7	15,5	131,1	56
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	12,5	10,4	7,8	229,9	239
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3,2	2,4	34,4	118,1	331
	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	25,8	25,3	89,3	630	
Полдник	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3	0,5	20,6	99,5	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	3,9	14,4	121,8	к-к
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,5	0,5	10,9	48,7	
Итого за полдник:		320	6,2	4,9	45,9	270	
Ужин	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	150	3,9	1,3	18,5	67,3	338
	БЛИНЧИКИ С САХАРОМ	150	4,7	6,4	34,1	273,1	447
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,2	4,6	8,4	109,6	434
Итого за ужин:		480	14,8	12,3	61,0	450	
Итого за день:		2020	56,2	57,0	252,3	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 10							
Завтрак	КАША «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 СВЕКЛЫ	30	0,7	1,9	0,9	36,4	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И СМЕТАНОЙ	150	2,4	3,6	14,9	94,9	82
	ПШЕНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	60	8,9	11,5	5,8	176,6	271
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2	3,5	35,4	104,9	323
	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	16,1	20,9	78,7	490	
Полдник	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	2,9	3,8	13,1	134,4	206
	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4,3	3,7	7	75,6	434
Итого за полдник:		280	7,2	7,5	20,1	210	
Ужин	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	5,3	2,5	7,5	123,4	346
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	3,1	4,6	0,3	59,8	213
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,4	0,4	15,4	74,6	
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ «С»	150	0	0	15,2	31	411
	БАНАН СВЕЖИЙ	95	1,8	0,5	20	61,2	
Итого за ужин:		445	10,6	8	58,4	350	
Итого за день:		1723	42,1	47,8	203,9	1400	