

Директор Радеев Л.Ю.

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)**



Сезон: **Весенне-летний**  
Возрастная категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**  
Диета:

**1-ая неделя/Понедельник**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная "Геркулес" с маслом	200/5	8,74	11,8	29,84	261	185
Яйца вареные	1/2 шт	2,54	2,3	0,14	31	213
Бутерброд с маслом	7/30	1,74	4,22	7,45	75	1
Кофейный напиток на молоке	180	3,08	3,52	15,15	105	395
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>442</b>	<b>16,1</b>	<b>21,84</b>	<b>52,58</b>	<b>472</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	399
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>64</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,55	1,3	30	19
Суп с рыбными консервами	20/180	6,51	3,67	16,41	125	
Макаронные изделия отварные	150	5,35	6,02	35,62	218	205
Икра кабачковая	50	1	4,5	4,27	62	57
Компот из кураги	180	0,45		18,16	74	376
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Хлеб пшеничный	15	1,27	0,24	5,55	29	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>695</b>	<b>18,31</b>	<b>17,58</b>	<b>98,01</b>	<b>625</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка "Веснушка"	50	6,14	7,94	37,68	247	473
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	401
<b>Всего в Полдник</b>	<b>230</b>	<b>11,36</b>	<b>12,44</b>	<b>44,88</b>	<b>337</b>	
<b>Ужин</b>						
Суп молочный рисовый	200	5,62	7,34	24,35	186	94
чай с сахаром	180	0,12	0,03	14,99	61	392
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,56	12,95	68	0001
<b>Всего в Ужин</b>	<b>415</b>	<b>8,73</b>	<b>7,93</b>	<b>52,29</b>	<b>315</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 932</b>	<b>55,25</b>	<b>59,79</b>	<b>262,91</b>	<b>1 813</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	5,79	7,8	26,37	199	174
Бутерброд с маслом с сыром	15/5/35	3,9	3,98		51	3
Какао на молоке	180	3,84	4,19	16,38	119	397
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>13,53</b>	<b>15,97</b>	<b>42,75</b>	<b>369</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	67	1
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>67</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	47	33
Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	5/200/10	3,82	7,31	11,77	128	67
Котлеты из говядины	70	12,38	12,77	9,7	203	
Гороховое пюре	150	14,8	5,34	35,04	247	211
Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	102	376
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Хлеб пшеничный	15	1,27	0,24	5,55	29	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>730</b>	<b>36,67</b>	<b>29,32</b>	<b>107,93</b>	<b>843</b>	
<b>Полдник</b>						
Пирог открытый с повидлом	100	6,63	4,36	60,51	308	459
Ряженка	180	5,4	10,8	7,38	148	401
<b>Всего в Полдник</b>	<b>280</b>	<b>12,03</b>	<b>15,16</b>	<b>67,89</b>	<b>456</b>	
<b>Ужин</b>						
Рыба, запеченная в омлете	180	19,73	9	4,25	177	249
Напиток из плодов шиповника	180	0,51	3,23	14,97	91	398
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,56	12,95	68	0001
<b>Всего в Ужин</b>	<b>395</b>	<b>23,23</b>	<b>12,79</b>	<b>32,17</b>	<b>336</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 995</b>	<b>86,06</b>	<b>73,84</b>	<b>265,44</b>	<b>2 071</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Омлет натуральный с маслом	140/5	8,78	12,08	2,35	153	215
Бутерброд с маслом	7/30	1,74	4,22	7,45	75	1
Кофейный напиток на молоке	180	2,8	3,2	14,68	99	395
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>362</b>	<b>13,32</b>	<b>19,5</b>	<b>24,48</b>	<b>327</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	399
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>64</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежих огурцов	50	0,33	2,68	0,98	29	13
Рассольник ленин.с мясом со сметаной	10/200/10	1,99	5,09	13,39	107	76
Капуста тушеная с мясом	35/150	3,83	6,21	12,35	121	132
Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	372
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Хлеб пшеничный	15	1,27	0,24	5,55	29	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>700</b>	<b>10,87</b>	<b>14,96</b>	<b>70,46</b>	<b>461</b>	
<b>Полдник</b>						
Печенье	65					397
Варенец	180	5,4	10,8	7,38	148	401
<b>Всего в Полдник</b>	<b>245</b>	<b>5,4</b>	<b>10,8</b>	<b>7,38</b>	<b>148</b>	
<b>Ужин</b>						
Сырники из творога с соусом сметанным	100/30	18,99	15,12	22,74	303	231
Чай с сахаром молоком	180	2,92	3,23	14,7	100	392
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,56	12,95	68	0001
<b>Всего в Ужин</b>	<b>345</b>	<b>24,9</b>	<b>18,91</b>	<b>50,39</b>	<b>471</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 802</b>	<b>55,24</b>	<b>64,17</b>	<b>167,86</b>	<b>1 471</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная с маслом	200/5	4,9	7,3	23,26	178	168
Бутерброд с маслом с сыром	15/5/35	3,9	3,98		51	3
Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	106	400
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>13,84</b>	<b>17,04</b>	<b>31,72</b>	<b>335</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Бананы	150	2,25	0,15	31,5	136	368
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>2,25</b>	<b>0,15</b>	<b>31,5</b>	<b>136</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из кукурузы (консервированной)	50	0,96	2,81	5,65	52	12
Суп из овощей с курицей	10/200	7,23	9,26	10,15	153	106
Котлеты рубленные из курицы	60	13,27	15,45	6,46	218	305
Пюре картофельное	150	3,24	5,33	22,01	149	321
Компот из сухофруктов	180			14,97	60	376
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Хлеб пшеничный	15	1,27	0,24	5,55	29	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>715</b>	<b>29,28</b>	<b>33,69</b>	<b>81,49</b>	<b>748</b>	
<b>Полдник</b>						
Сдоба обыкновенная	60	5,25	6,42	32,39	208	466
Снежок	180	5,4	10,8	7,38	148	401
<b>Всего в Полдник</b>	<b>240</b>	<b>10,65</b>	<b>17,22</b>	<b>39,77</b>	<b>356</b>	
<b>Ужин</b>						
Фрикадельки рыбные в соусе с овощами	180	15,26	4,84	19,68	183	
Чай с лимоном	180/5	0,17	0,04	15,14	62	393
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,56	12,95	68	0001
<b>Всего в Ужин</b>	<b>400</b>	<b>18,42</b>	<b>5,44</b>	<b>47,77</b>	<b>313</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 945</b>	<b>74,43</b>	<b>73,54</b>	<b>232,25</b>	<b>1 888</b>	

## 1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая с молоком	200	8,3	10,01	31,19	248	168
Яйца вареные	1/2 шт	2,54	2,3	0,14	31	213
Бутерброд с маслом	7/30	1,74	4,22	7,45	75	1
Какао с молоком	180	3,56	3,87	15,91	113	397
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>437</b>	<b>16,14</b>	<b>20,4</b>	<b>54,69</b>	<b>467</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	399
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>64</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежих помидоров с зеленью	50	0,54	3,1	1,79	37	14
Борщ с мясом со сметаной	10/200/10	1,99	6,21	14,19	121	62
Азу с мясом	30/170	12,61	14,64	27,05	290	370
Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	102	376
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Хлеб пшеничный	15	1,27	0,24	5,55	29	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>715</b>	<b>20,11</b>	<b>24,81</b>	<b>90,27</b>	<b>666</b>	
<b>Полдник</b>						
Печенье	70					397
Йогурт	180	5,4	10,8	7,38	148	401
<b>Всего в Полдник</b>	<b>250</b>	<b>5,4</b>	<b>10,8</b>	<b>7,38</b>	<b>148</b>	
<b>Ужин</b>						
Пудинг творожный с соусом сметанным	150/30	22,7	17,7	28,97	366	235
Чай с сахаром молоком	180	2,92	3,23	14,7	100	392
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,56	12,95	68	0001
<b>Всего в Ужин</b>	<b>395</b>	<b>28,61</b>	<b>21,49</b>	<b>56,62</b>	<b>534</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 947</b>	<b>71</b>	<b>77,5</b>	<b>224,11</b>	<b>1 879</b>	

## 2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Кулеш молочный с ячкой	200	5,84	8,91	22,7	194	ТБЛ
Яйца вареные	1/2 шт	2,54	2,3	0,14	31	213
Бутерброд с маслом	7/35	0,05	5,46	0,07	50	1
Кофейный напиток на молоке	180	2,8	3,2	14,68	99	395
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>442</b>	<b>11,23</b>	<b>19,87</b>	<b>37,59</b>	<b>374</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Апельсины	150	1,4	0,3	12,1	64	
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>1,4</b>	<b>0,3</b>	<b>12,1</b>	<b>64</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с черносливом	50	0,74	0,11	9,47	42	38
Суп картофельный с горохом на мясной тушенке	10/200	5,45	6,58	18,31	154	81
Икра кабачковая	50	1	4,5	4,27	62	57
Макаронные изделия отварные	150	5,35	6,02	35,62	218	205
Компот из чернослива	180	0,45		18,16	74	376
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Хлеб пшеничный	15	1,27	0,24	5,55	29	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>705</b>	<b>17,57</b>	<b>18,05</b>	<b>108,08</b>	<b>666</b>	
<b>Полдник</b>						
Пряники	70					
Снежок	180	5,4	10,8	7,38	148	401
<b>Всего в Полдник</b>	<b>250</b>	<b>5,4</b>	<b>10,8</b>	<b>7,38</b>	<b>148</b>	
<b>Ужин</b>						
Картофель тушеный в молоке	200	5,38	6,76	25,68	185	126
Чай с сахаром	180	0,12	0,03	14,99	61	392
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,56	12,95	68	0001
<b>Всего в Ужин</b>	<b>415</b>	<b>8,49</b>	<b>7,35</b>	<b>53,62</b>	<b>314</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 962</b>	<b>44,08</b>	<b>56,38</b>	<b>218,77</b>	<b>1 566</b>	

## 2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с вермшелью	200	5,64	5,87	16,34	141	93
Бутерброд с маслом с сыром	15/5/35	3,9	3,98		51	3
Какао на молоке	180	3,84	4,19	16,38	119	397
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>435</b>	<b>13,38</b>	<b>14,04</b>	<b>32,72</b>	<b>311</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	399
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>64</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежих помидоров и огурцов с зеленью	50	0,46	3,08	1,51	36	15
Суп с зеленым горошком с мясом	10/200	5,23	7,42	13,04	140	101
Гуляш из отварного мяса	35/35	0,38	1,58	2,17	24	277
Каша перловая	150	4,24	5,96	30	191	313
Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	372
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Хлеб пшеничный	15	1,27	0,24	5,55	29	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>725</b>	<b>15,03</b>	<b>19,02</b>	<b>90,46</b>	<b>595</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка с творогом	50	6,54	3,03	24,79	153	483
Снежок	180	5,4	10,8	7,38	148	401
<b>Всего в Полдник</b>	<b>230</b>	<b>11,94</b>	<b>13,83</b>	<b>32,17</b>	<b>301</b>	
<b>Ужин</b>						
Суфле из рыбы	180	19,46	10,67	6,42	200	268
Чай с лимоном	180/5	0,17	0,04	15,14	62	393
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,56	12,95	68	0001
<b>Всего в Ужин</b>	<b>400</b>	<b>22,62</b>	<b>11,27</b>	<b>34,51</b>	<b>330</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 940</b>	<b>63,72</b>	<b>58,16</b>	<b>205,01</b>	<b>1 601</b>	

## 2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	10,3	8,57	46,33	304	168
Бутерброд с маслом	7/35	0,05	5,46	0,07	50	1
Кофейный напиток на молоке	180	2,8	3,2	14,68	99	395
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>427</b>	<b>13,15</b>	<b>17,23</b>	<b>61,08</b>	<b>453</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Груши	150	0,57	0,42	12,97	58	368
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,57</b>	<b>0,42</b>	<b>12,97</b>	<b>58</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из горошка зеленого консерв.лука	50	1,35	2,58	3,33	42	10
Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	10/200/10	2,33	6,03	11,77	111	67
Рагу из овощей с мясом	35/200	3,5	8,41	20,07	170	137
Напиток из плодов шиповника	180	0,51	3,23	14,97	91	398
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Хлеб пшеничный	15	1,27	0,24	5,55	29	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>750</b>	<b>12,26</b>	<b>21,09</b>	<b>72,39</b>	<b>530</b>	
<b>Полдник</b>						
Ряженки	50					
Ряженка	180	5,4	10,8	7,38	148	401
<b>Всего в Полдник</b>	<b>230</b>	<b>5,4</b>	<b>10,8</b>	<b>7,38</b>	<b>148</b>	
<b>Ужин</b>						
Запеканка из творога со сметаной	100/5	17,54	12,05	17,15	247	237
Чай с сахаром молоком	180	2,92	3,23	14,7	100	392
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,56	12,95	68	0001
<b>Всего в Ужин</b>	<b>320</b>	<b>23,45</b>	<b>15,84</b>	<b>44,8</b>	<b>415</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 877</b>	<b>54,83</b>	<b>65,38</b>	<b>198,62</b>	<b>1 604</b>	



## 2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная с маслом	200/5	4,9	7,3	23,26	178	168
Бутерброд с маслом с сыром	15/5/35	3,9	3,98		51	3
Какао с молоком	180	3,56	3,87	15,91	113	397
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>12,36</b>	<b>15,15</b>	<b>39,17</b>	<b>342</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	399
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>64</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежих огурцов	50	0,33	2,68	0,98	29	13
Свекольник с курицей	10/200	6,53	8,72	10,53	147	
Кнели куриные с рисом с соусом	120/50	22,55	27,12	11,49	380	312
Каша гречневая	150	6,97	5,72	34,21	216	313
Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	372
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Хлеб пшеничный	15	1,27	0,24	5,55	29	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>825</b>	<b>41,1</b>	<b>45,22</b>	<b>100,95</b>	<b>976</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка домашняя	50	5,05	9,51	35,89	249	
Снежок	180	5,4	10,8	7,38	148	401
<b>Всего в Полдник</b>	<b>230</b>	<b>10,45</b>	<b>20,31</b>	<b>43,27</b>	<b>397</b>	
<b>Ужин</b>						
Рыба, запеченная в омлете	180	19,73	9	4,25	177	249
Чай с лимоном	180/5	0,17	0,04	15,14	62	393
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,56	12,95	68	0001
<b>Всего в Ужин</b>	<b>400</b>	<b>22,89</b>	<b>9,6</b>	<b>32,34</b>	<b>307</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>2 045</b>	<b>87,55</b>	<b>90,28</b>	<b>230,88</b>	<b>2 086</b>	

## 2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	10,3	8,57	46,33	304	168
Бутерброд с маслом	7/30	1,74	4,22	7,45	75	1
Кофейный напиток на молоке	180	2,8	3,2	14,68	99	395
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>422</b>	<b>14,84</b>	<b>15,99</b>	<b>68,46</b>	<b>478</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	67	1
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>67</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежих помидоров с зеленью	50	0,54	3,1	1,79	37	14
Суп картоф. с геркулесом с мясом	10/200	5,18	5,17	15,57	130	
Сметана	10	0,28	2	0,32	20	
Голубцы ленивые из говядины с соусом	160/30	4,72	5,53	24,3	166	298
Компот из сухофруктов	180			14,97	60	376
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Хлеб пшеничный	15	1,27	0,24	5,55	29	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>705</b>	<b>15,29</b>	<b>16,64</b>	<b>79,2</b>	<b>529</b>	
<b>Полдник</b>						
Пряники	70					
Варенец	180	5,4	10,8	7,38	148	401
<b>Всего в Полдник</b>	<b>250</b>	<b>5,4</b>	<b>10,8</b>	<b>7,38</b>	<b>148</b>	
<b>Ужин</b>						
Лакомка	160	25,19	17,83	34,06	397	
Кисель	180			9,98	40	378
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,56	12,95	68	0001
<b>Всего в Ужин</b>	<b>375</b>	<b>28,18</b>	<b>18,39</b>	<b>56,99</b>	<b>505</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 902</b>	<b>64,31</b>	<b>62,42</b>	<b>226,73</b>	<b>1 727</b>	
<b>Итого</b>		<b>656,47</b>	<b>681,47</b>	<b>2 232,59</b>	<b>17 706</b>	
<b>Среднее за период</b>		<b>65,65</b>	<b>68,15</b>	<b>223,26</b>	<b>1 771</b>	