

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Радаев Л.Ю.

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

Сезон: **Осенне-зимний**  
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 пшенная с маслом	200/5	6,29	8,09	29,69	217	168
Кофейный напиток на молоке	180	3,08	3,52	15,15	105	395
Бутерброд с маслом	7/35	0,05	5,46	0,07	50	1
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>427</b>	<b>9,42</b>	<b>17,07</b>	<b>44,91</b>	<b>372</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок фруктовый	200	1		20,2	85	399
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>		<b>20,2</b>	<b>85</b>	
<b>Обед</b>						
Суп с рыбными консервами	20/180	6,51	3,67	16,41	125	
Икра кабачковая	50	1	4,5	4,27	62	57
Макаронные изделия отварные	150	5,35	6,02	35,62	218	205
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>645</b>	<b>17,88</b>	<b>15,03</b>	<b>96,71</b>	<b>595</b>	
<b>Полдник</b>						
Пирог открытый с повидлом	70	4,64	3,05	42,36	216	459
Ряженка	180	5,4	10,8	7,38	148	401
<b>Всего в Полдник</b>	<b>250</b>	<b>10,04</b>	<b>13,85</b>	<b>49,74</b>	<b>364</b>	
<b>Ужин</b>						
Винегрет овощной	50	0,62	5,08	3,67	63	45
Яйца вареные	1/2 шт	2,54	2,3	0,14	31	213
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>290</b>	<b>6,32</b>	<b>7,98</b>	<b>31,9</b>	<b>224</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 812</b>	<b>44,66</b>	<b>53,93</b>	<b>243,46</b>	<b>1 640</b>	

## 1-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>						
Каша молочная "Геркулес" с маслом	200/5	8,74	11,8	29,84	261	185
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>16,2</b>	<b>19,65</b>	<b>45,75</b>	<b>425</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 репчатого лука	50	0,63	2,64	3,93	42	11
Суп картофельный с рисом с мясом	10/200	5,9	5,06	19,09	146	80
Капуста тушеная с мясом	35/150	3,83	6,21	12,35	121	132
Компот из сухофруктов	180			14,97	60	376
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>725</b>	<b>17,91</b>	<b>15,31</b>	<b>85,54</b>	<b>554</b>	
<b>Полдник</b>						
Леченье	50					397
Йогурт	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>						
Суфле из рыбы	180	19,46	10,67	6,42	200	268
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>395</b>	<b>22,57</b>	<b>11,26</b>	<b>34,36</b>	<b>329</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 940</b>	<b>62,68</b>	<b>57,62</b>	<b>187,73</b>	<b>1 523</b>	

## 1-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>						
Омлет натуральный с маслом	140/5	8,78	12,08	2,35	153	215
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>367</b>	<b>11,63</b>	<b>20,74</b>	<b>17,1</b>	<b>302</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>						
Свекла порционно	50	0,75	0,05	4,55	22	
Рассольник ленинградский с мясом	10/200	4,97	7,65	13,39	142	76
Гуляш из отварного мяса	35/35	0,38	1,58	2,17	24	277
Каша гречневая	150	6,97	5,72	34,21	216	313
Кисель	180			9,98	40	378
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>760</b>	<b>20,62</b>	<b>16,4</b>	<b>99,5</b>	<b>629</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка "Веснушка"	50	6,14	7,94	37,68	247	473
Варенец	180	5,4	10,8	7,38	148	401
<b>Всего в Полдник</b>	<b>230</b>	<b>11,54</b>	<b>18,74</b>	<b>45,06</b>	<b>395</b>	
<b>Ужин</b>						
Сырники из творога с соусом сметанным	100/30	18,99	15,12	22,74	303	231
Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	106	400
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,56	12,95	68	0001
<b>Всего в Ужин</b>	<b>345</b>	<b>27,02</b>	<b>21,44</b>	<b>44,15</b>	<b>477</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 852</b>	<b>71,56</b>	<b>77,32</b>	<b>220,96</b>	<b>1 867</b>	

## 1-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 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 с молоком	180	3,56	3,87	15,91	113	397
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>13,25</b>	<b>15,65</b>	<b>42,28</b>	<b>363</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 горошка зеленого консерв.лука	50	1,35	2,58	3,33	42	10
Свекольник с курицей	10/200	6,53	8,72	10,53	147	
Котлеты рубленные из курицы	60	13,27	15,45	6,46	218	305
Пюре картофельное	150	3,24	5,33	22,01	149	321
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>715</b>	<b>29,48</b>	<b>36,15</b>	<b>79,55</b>	<b>763</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>1 935</b>	<b>76,66</b>	<b>82,31</b>	<b>212,14</b>	<b>1 897</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
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>422</b>	<b>11,15</b>	<b>18,67</b>	<b>45,94</b>	<b>397</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>						
соленые огурцы (порц)	50	0,38	0,04	0,73	5	19
Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	10/200/10	2,33	6,03	11,77	111	67
Бефстроганов из отварного мяса	35/35	18,55	17,29	2,09	238	278
Рис отварной	150	3,19	4,35	32,18	181	315
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>735</b>	<b>29,17</b>	<b>28,69</b>	<b>90,51</b>	<b>739</b>	
<b>Полдник</b>						
Пряники	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>						
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>1 932</b>	<b>74,93</b>	<b>80,25</b>	<b>215,15</b>	<b>1 885</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>						
Каша манная молочная с маслом	200/5	4,9	7,3	23,26	178	168
Бутерброд с маслом	7/35	0,05	5,46	0,07	50	1
Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	106	400
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>427</b>	<b>9,99</b>	<b>18,52</b>	<b>31,79</b>	<b>334</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Яблоки нарезка	100	0,6	0,6	14,7	67	1
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>67</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с черносливом	50	0,74	0,12	9,47	42	38
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>18,62</b>	<b>15,15</b>	<b>106,18</b>	<b>637</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка городская с повидлом	15/35	1,76	0,32	17,2	79	1
Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	106	400
<b>Всего в Полдник</b>	<b>230</b>	<b>6,8</b>	<b>6,08</b>	<b>25,66</b>	<b>185</b>	
<b>Ужин</b>						
Суп молочный с вермешелью	200	4,47	4,94	17,47	132	93
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>7,58</b>	<b>5,53</b>	<b>45,41</b>	<b>261</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 867</b>	<b>43,59</b>	<b>45,88</b>	<b>223,74</b>	<b>1 484</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>						
Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	10,3	8,57	46,33	304	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>17,76</b>	<b>16,42</b>	<b>62,24</b>	<b>468</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 белокочанной капусты	50	0,67	2,53	4,39	43	20
Борщ с мясом со сметаной	10/200/10	1,99	6,21	14,19	121	62
Котлеты из говядины	70	15,81	13,8	5,47	209	
Зелень свежая	5	0,12	0,03	0,19	1	
Гороховое пюре	150	14,8	5,34	35,04	247	211
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>740</b>	<b>38,42</b>	<b>28,75</b>	<b>99,69</b>	<b>811</b>	
<b>Полдник</b>						
Печенье	50					397
Снежок	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>						
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>1 960</b>	<b>80,75</b>	<b>61,41</b>	<b>232,23</b>	<b>1 804</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>						
Запеканка из творога со сметаной	100/5	17,54	12,05	17,15	247	237
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>327</b>	<b>20,39</b>	<b>20,71</b>	<b>31,9</b>	<b>396</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Бананы нарезка	100	2,25	0,15	31,5	136	368
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</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
Сметана	10	0,28	2	0,32	20	
Суп из овощей с курицей	10/200	7,23	9,26	10,15	153	106
Жаркое по-домашнему с курицей	51/117	20,8	5,33	18,5	205	276
Компот из апельсинов	180	0,41	0,09	30,59	125	374
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>685</b>	<b>34,25</b>	<b>20,33</b>	<b>87,46</b>	<b>671</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>						
Кулеш молочный с ячкой	200	4,44	7,31	20,35	165	ТБЛ
Чай с лимоном	180/5	0,17	0,04	15,14	62	393
<b>Всего в Ужин</b>	<b>385</b>	<b>4,61</b>	<b>7,35</b>	<b>35,49</b>	<b>227</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 777</b>	<b>73,53</b>	<b>63,7</b>	<b>254,24</b>	<b>1 886</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 рисовая молочная с маслом	200/5	5	7,41	31,73	214	168
Бутерброд с маслом	7/35	0,05	5,46	0,07	50	1
Какао с молоком	180	3,56	3,87	15,91	113	397
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>427</b>	<b>8,61</b>	<b>16,74</b>	<b>47,71</b>	<b>377</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 репчатого лука	50	0,63	2,64	3,93	42	11
Суп охотничий с мясом	10/200	5,32	5,03	15,07	127	
Рагу из овощей с мясом	35/200	3,5	8,41	20,07	170	137
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>740</b>	<b>14,03</b>	<b>16,92</b>	<b>76,29</b>	<b>515</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка домашняя	50	5,05	9,51	35,89	249	
Йогурт	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>						
Суфле из рыбы	180	19,46	10,67	6,42	200	268
Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,01	32	392
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,56	12,95	68	0001
<b>Всего в Ужин</b>	<b>395</b>	<b>22,49</b>	<b>11,24</b>	<b>27,38</b>	<b>300</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 942</b>	<b>56,33</b>	<b>65,21</b>	<b>209,8</b>	<b>1 653</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 "Геркулес" с маслом	200/5	8,74	11,8	29,84	261	185
Бутерброд с маслом с сыром	15/5/35	3,9	3,98		51	3
Кофейный напиток на молоке	180	2,8	3,2	14,68	99	395
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>15,44</b>	<b>18,98</b>	<b>44,52</b>	<b>411</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 горошка зеленого консерв.лука	50	1,35	2,58	3,33	42	10
Суп картофельный с горохом с мясом	10/200	5,45	6,58	18,31	154	81
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	50	4,25	0,8	18,5	98	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>730</b>	<b>19,07</b>	<b>16,09</b>	<b>96,11</b>	<b>607</b>	
<b>Полдник</b>						
Пряники	50					
Варенец	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>						
Лакомка	120	18,83	13,29	25,62	297	
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>335</b>	<b>21,94</b>	<b>13,88</b>	<b>53,56</b>	<b>426</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 885</b>	<b>63,25</b>	<b>60,05</b>	<b>213,67</b>	<b>1 656</b>	
<b>Итого</b>		<b>654,37</b>	<b>652,92</b>	<b>2 192,28</b>	<b>17 284</b>	
<b>Среднее за период</b>		<b>65,44</b>	<b>65,29</b>	<b>219,23</b>	<b>1 728</b>	