



Капуста с яйцом	180	7	8	9	134	0,2	
Хлеб пшеничный	40	3		21	93		
Чай с сахаром	180			10	38		132
<b>Итого за Ужин</b>		10	8	40	265	0.2	
<b>Итого за день</b>		74	76	295	2097	192.43	

Капуста с яйцом	180	7	8	9	134	0,2	
Хлеб пшеничный	40	3		21	93		
Чай с сахаром	180			10	38		132
<b>Итого за Ужин</b>		10	8	40	265	0.2	
<b>Итого за день</b>		74	76	295	2097	192.43	

## 2 день ВТОРНИК

Рацион: 3-7лет

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная  
категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша молочная манная	200	7	9	27	204		126
	Кофейный напиток на молоке	180	5	6	14	127	1,8	
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	45	3	4	21	126		
<b>Итого за Завтрак</b>			15	19	62	457	1,8	
<b>Завтрак2</b>								
	Яблоко	190	1		21	87		
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		21	87		
<b>Обед</b>								
	Щи из квашеной капусты с мясом и со сметаной	200	3	7	26	167	36,14	41
	Перловка с овощами и отварным мясом	160	16	12	31	288	2,5	
	Свежий огурец	50	-	-	1	6	6	410
	Компот из сухофруктов	180	1		17	22	0,06	122
	Хлеб ржаной	50	2		25	107		421
<b>Итого за Обед</b>			22	19	100	590	44,7	
<b>Полдник</b>								
	Отварное яйцо	40	5	5	-	63		
	Хлеб пшеничный	40	3		21	93		
	Компот из свежемороженых ягод	180			6	22		123
<b>Итого за Полдник</b>			8	5	27	178		
<b>Ужин</b>								
	Сырники творожные, запеченные	140	28	20	23	384	0,75	83
	Кисель	200			22	82	0,08	118
<b>Итого за Ужин</b>			28	20	45	466	0,83	
<b>Итого за день</b>			74	63	255	1778	47,33	

### 3 день СРЕДА

Рацион: 3-7лет

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Дружба» МОЛОЧНАЯ	200	6	9	27	204		66
	Какао на молоке	180	6	7	20	158	2	126
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	60	7	9	21	183	0,36	420
	<b>Итого за Завтрак</b>		19	25	68	545	2,36	
Завтрак2	Сок	180	1		23	94	4	130
	<b>Итого за Завтрак2</b>		1		23	94	4	
Обед	Суп «Полевой» с куриным мясом	200	10	10	32	246	32	
	Мясная котлета	90	15	16	14	255	1,7	99
	Макаронны отварные	114	6	4	154	90		
	Салат из свеклы с чесноком	50	1	3	9	56	6,2	
	Компот из свежих фруктов	180			13	50	-	124
	Хлеб ржаной	50	2		25	107		421
	<b>Итого за Обед</b>		34	33	247	804	39,9	
Полдник	Кефир	180	6	-	18	97	1,4	
	Сушка	15	1		8	35		
<b>Итого за Полдник</b>			7		26	132	1,4	
Ужин	Рыбная котлета	140	54	29	9	513	2,3	
	Зеленый горошек	50	2	-	4	21	5	
	Чай с сахаром	180			10	38		132
	Хлеб пшеничный	40	3		21	93		
<b>Итого за Ужин</b>			59	29	44	665	7,3	
<b>Итого за день</b>			120	87	308	2240	54,96	

## 4 день ЧЕТВЕРГ

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 3-7лет

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная  
категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша гречневая молочная	200	7	9	26	204		64
	Кофейный напиток на молоке	180	5	6	14	127	1,8	
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	45	3	4	21	126		
<b>Итого за Завтрак</b>			15	19	61	457	1,8	
<b>Завтрак2</b>								
	Банан	190	3	1	40	182		
<b>Итого за Завтрак2</b>			3	1	40	182		
<b>Обед</b>								
	Суп гороховый на мясном бульоне	200	16	12	49	353	33,5	31
	Ёжики мясные в сметанно-томатном соусе	120	48	46	23	690	4,3	
	Салат из квашеной капусты	50	1	2	3	33		
	Напиток из шиповника	180			15	59	120	129
	Хлеб ржаной	50	2		25	107		421
<b>Итого за Обед</b>			67	60	115	1242	157,8	
<b>Полдник</b>								
	Компот из свежих фруктов	180			13	50		124
	Пирожок с говяжьим сердцем и яйцом	110	11	10	47	312	0,13	
<b>Итого за Полдник</b>			11	10	60	362	0,13	
<b>Ужин</b>								
	Картофельное пюре	180	5	5	40	217	40,2	56
	Сельдь	40	7	-	-	30		
	Чай с сахаром	180			10	38		132
	Хлеб пшеничный	40	3		21	93		
<b>Итого за Ужин</b>			15	5	71	378	40,2	
<b>Итого за день</b>			111	95	347	2621	199,93	

## 5 день ПЯТНИЦА

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 3-7лет

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша рисовая молочная	200	6	9	28	203	1,5	
	Какао на молоке	180	6	7	20	158	2	126
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	45	3	4	21	126		
<b>Итого за Завтрак</b>			15	20	69	487	3,5	
<b>Завтрак2</b>								
	Сок	180	1		23	94	4	130
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		23	94	4	
<b>Обед</b>								
	Суп гречневый с мясом	200	10	9	39	271	32	
	Печеночное суфле с овощами	180	19	11	3	184	1,8	131
	Свежий помидор	50	-	-	3	11	15	
	Компот из свежих фруктов	180			13	50		124
	Хлеб ржаной	50	2		25	107		421
<b>Итого за Обед</b>			31	20	83	623	48,8	
<b>Полдник</b>								
	Кефир	180	5		10	65	1,26	
	Печенье	24	2	1	15	75		
<b>Итого за Полдник</b>			7	1	25	140	1,26	
<b>Ужин</b>								
	Винегрет	180	5	2	29	150	28,5	
	Чай с сахаром	180			10	38		132
	Хлеб пшеничный	40	3		21	93		
<b>Итого за Ужин</b>			8	2	60	281	28,5	
<b>Итого за день</b>			62	43	260	1625	86,06	

## 6 день ПОНЕДЕЛЬНИК

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 3-7лет

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша овсяная молочная	200	7	10	25	210		67
	Кофейный напиток на концентрированном молоке	180	1	1	11	54	0,2	1
	Печенье со сливочным маслом	29	2	6	18	130		
<b>Итого за Завтрак</b>			10	17	54	394	0,2	
<b>Завтрак2</b>								
	Сок	180	1		23	94	4	130
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		23	94	4	
<b>Обед</b>								
	Суп из рыбных консервов	200	3	4	26	146	21,6	42
	Макаронны отварные с курицей	180	17	15	37	341	2,5	
	Огурец соленый	50	1		1	10		
	Компот из сухофруктов	180			14	22	0,05	122
	Хлеб ржаной	50	2		25	107		421
<b>Итого за Обед</b>			23	19	103	626	24,15	
<b>Полдник</b>								
	Молоко кипяченое	180	5	6	8	104	1,8	
	Пирожок с яблоком	110	7	6	55	288	6,8	
<b>Итого за Полдник</b>			12	12	63	392	8,6	
<b>Ужин</b>								
	Омлет натуральный	100	7	11	9	160	0,3	2
	Кукуруза консервированная	50	4	1	38	163		
	Чай с сахаром	180			10	38		132
	Хлеб пшеничный	40	3		21	93		
<b>Итого за Ужин</b>			14	12	78	454	0,3	
<b>Итого за день</b>			60	60	321	1960	37,25	



## 7 день ВТОРНИК

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 3-7лет

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная  
категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	200	6	9	27	204		66
	Какао на молоке	180	6	7	20	158	2	126
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	45	3	4	21	126		
	<b>Итого за Завтрак</b>		15	20	68	488	2	
Завтрак2	Яблоко	190	1		21	87		
	<b>Итого за Завтрак2</b>		1		21	87		
Обед	Свекольник с мясом	200	13	6	45	271	98,06	28
	Азу из сердца говяжьего в томатно-сметанном соусе	1000	19	6	11	165	3,48	91
	Гречка отварная	78	5	5	29	173		
	Салат из моркови с кукурузой	60	4	3	30	159	5,7	15
	Компот из свежемороженых ягод	180			6	22		123
	Хлеб ржаной	50	2		25	107		421
	<b>Итого за Обед</b>		43	20	146	897	107,24	
Полдник	Яйцо отварное	40	5			63		
	Хлеб пшеничный	40	3		21	93		
	Напиток из шиповника	180	1		15	60	180	129
	<b>Итого за Полдник</b>		9		36	216	180	
Ужин	Ленивые вареники в сметанном соусе	110	20	19	11	300	0,65	79
	Кисель	200			22	82	0,08	118
	<b>Итого за Ужин</b>		20	19	33	382	0,73	
<b>Итого за день</b>			88	59	304	2070	289,97	

## 8 день СРЕДА

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Рацион: 3-7лет

Возрастная  
категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша молочная пшеничная	200	7	9	26	206		68
	Кофейный напиток на молоке	180	5	6	14	127	1,8	
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	60	7	9	21	183	0,36	420
<b>Итого за Завтрак</b>			19	24	61	516	2,16	
<b>Завтрак2</b>								
	Сок	180	1		23	94	4	130
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		23	94	4	
<b>Обед</b>								
	Рассольник с мясом и со сметаной	200	11	11	35	270	27,36	32
	Котлета мясная	90	15	16	14	255	1,7	99
	Рис отварной с овощами	115	3	4	35	183	1,5	49
	Салат из квашенной капусты с растительным маслом	50	1	2	3	33		
	Компот из свежих фруктов	180			13	50		124
	Хлеб ржаной	50	2		25	107		421
<b>Итого за Обед</b>			32	33	125	898	30,56	
<b>Полдник</b>								
	Кефир	180	5		10	65	1,25	
	Печенье	24	2	1	15	75		
<b>Итого за Полдник</b>			7	1	25	140	1,25	
<b>Ужин</b>								
	Рыба запеченная с овощами	190	27	6	7	192		
	Хлеб пшеничный	40	3		21	93		
	Чай с сахаром	180			10	38		132
<b>Итого за Ужин</b>			30	6	38	323		
<b>Итого за день</b>			89	64	272	1971	37,97	

## 9 день ЧЕТВЕРГ

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 3-7лет

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша гречневая молочная	200	7	9	26	204		64
	Какао на молоке	180	6	7	20	158	2	126
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	45	3	4	21	126		
<b>Итого за Завтрак</b>			16	20	67	488	2	
<b>Завтрак2</b>								
	Банан	190	3	1	40	182		
<b>Итого за Завтрак2</b>			3	1	40	182		
<b>Обед</b>								
	Суп "Харчо" на мясном бульоне	200	9	9	29	220	24,08	40
	Мясная солянка	180	4	5	14	118	103,28	48
	Огурец свежий	50			1	6	6	410
	Напиток из шиповника	180			15	59	120	129
	Хлеб ржаной	50	2		25	107		421
<b>Итого за Обед</b>			15	14	84	510	253,36	
<b>Полдник</b>								
	Чай с сахаром	180			10	38		132
	Плюшка	100	40	37	51	684	0,3	
<b>Итого за Полдник</b>			40	37	61	722	0,3	
<b>Ужин</b>								
	Творожная запеканка с печеньем и джемом	130	23	18	32	381	0,65	80
	Кисель	200			22	82	0,08	118
<b>Итого за Ужин</b>			23	18	54	463	0,73	
<b>Итого за день</b>			97	90	306	2365	256,39	

## 10 день ПЯТНИЦА

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 3-7лет

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная  
категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Вермишель молочная	200	6	9	23	189		
	Кофейный напиток на молоке	180	5	6	14	127	1,8	
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	45	3	4	21	126		
<b>Итого за Завтрак</b>			14	19	81	442	1,8	
<b>Завтрак2</b>								
	Сок	180	1		23	94	4	130
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		23	94	4	
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с куриным мясом	200	9	9	26	210	25,6	92
	Голубцы мясные ленивые	130	14	13	14	226	60	92
	Томатно-сметанный соус	30	1	3	2	41	1,62	
	Помидор свежий	50			3	11	15	
	Компот из сухофруктов	180			14	22	0,05	122
	Хлеб ржаной	50	2		25	107		421
<b>Итого за Обед</b>			26	25	84	617	102,27	
<b>Полдник</b>								
	Кефир	180	5		10	65	1,26	
	Сушка	15	1		8	35		
<b>Итого за Полдник</b>			6		18	100	1,26	
<b>Ужин</b>								
	Отварной картофель с яйцом и зеленым горошком	180	10	8	36	246	36	
	Чай с сахаром	180			10	38		132
	Хлеб пшеничный	40	3		21	93		
<b>Итого за Ужин</b>			13	8	67	377	36	
<b>Итого за день</b>			60	52	273	1630	145,33	
<b>Среднее значение за период</b>			83,5	68,9	294,1	2035,7	134,8	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	4,1	3,4	14,4			
--	-----	-----	------	--	--	--

Составил \_\_\_\_\_ <Не указан> Утвердил \_\_\_\_\_