

## Примерное меню

Рацион: 3-7лет

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
	Омлет натуральный	100	7	12	10	178
	Кукуруза консервированная	60	5	1	45	195
	Чай с сахаром	180			10	38
	Печенье со сливочным маслом	29	2	6	18	130
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>14</b>	<b>19</b>	<b>83</b>	<b>541</b>
<b>Завтрак2</b>						
	Сок	200	1		23	94
<b>Итого за Завтрак2</b>			<b>1</b>		<b>23</b>	<b>94</b>
<b>Обед</b>						
	Суп картофельный с овсяной крупой (на курином бульоне)	250	11	10	39	282
	Гуляш из отварной говядины	95	12	11	5	163
	Соус томатный	30	2	12	10	151
	Каша гречневая отварная рассыпчатая	78	5	5	29	173
	Хлеб ржаной	50	2		25	107
	Огурец свежий	60			1	6
	Компот из сухофруктов	180			17	37
<b>Итого за Обед</b>			<b>32</b>	<b>38</b>	<b>126</b>	<b>919</b>
<b>Полдник</b>						
	Кефир	200	6		18	97
	Хлеб пшеничный	40	3		21	93
<b>Итого за Полдник</b>			<b>9</b>		<b>39</b>	<b>190</b>
<b>Ужин</b>						
	Какао на молоке	180	6	7	20	158

Хлеб пшеничный	40	3		21	93
Каша манная молочная	200	7	9	27	204
<b>Итого за Ужин</b>		16	16	68	455
<b>Итого за день</b>		72	73	339	2199

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)**

Рацион: 3-7лет

**Возрастная категория 3-7лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
	Каша овсянная молочная	200	7	10	25	210
	Какао на молоке	180	6	7	20	158
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	40	5	6	14	123
<b>Итого за Завтрак</b>			18	23	59	491
<b>Завтрак2</b>						
	Яблоко	190	1		21	87
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		21	87
<b>Обед</b>						
	Суп "Харчо" на мясном бульоне	250	10	9	42	274
	Суфле из отварной говядины	160	19	20	15	313
	Салат из свежей капусты	127	2	2	7	56
	Компот из сухофруктов	180			17	37
	Хлеб ржаной	50	2		25	107
<b>Итого за Обед</b>			33	31	106	787
<b>Полдник</b>						
	Компот из свежих фруктов	180			13	50
	Хлеб пшеничный	40	3		21	93
<b>Итого за Полдник</b>			3		34	143
<b>Ужин</b>						

Сырники творожные, запеченные	140	32	22	27	431
Кисель	200			26	97
<b>Итого за Ужин</b>		32	22	53	528
<b>Итого за день</b>		87	76	273	2036

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)**

**Рацион: 3-7лет**

**Возрастная категория 3-7лет**

Прием пищи	Наименова ние блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
	Каша пшениная молочная	200	7	9	26	206
	Кофейный напиток на молоке	180	6	7	19	158
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	45	3	4	21	126
<b>Итого за Завтрак</b>			16	20	66	490
<b>Завтрак2</b>						
	Сок	200	1		23	94
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		23	94
<b>Обед</b>						
	Суп фасолевый на курином бульоне	250	17	10	51	342
	Котлета мясная	100	14	16	12	239
	Макароны с овощами	114	6	4	154	90
	Компот из сухофрукто в	180			17	37
	Хлеб ржаной	50	2		25	107
<b>Итого за Обед</b>			39	30	259	815
<b>Полдник</b>						
	Кефир	200	6		18	97
	печенье	23	2	1	15	75
<b>Итого за Полдник</b>			8	1	33	172
<b>Ужин</b>						
	Рыба запеченная	190	27	6	7	192
	Салат морковный	110	4		30	131
	Чай с сахаром	180			10	38

Хлеб пшеничный	40	3		21	93
<b>Итого за Ужин</b>		34	6	68	454
<b>Итого за день</b>		98	57	449	2025

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)**

**Рацион: 3-7лет**

**Возрастная категория 3-7лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
	Вермишель молочная	200	6	9	23	189
	Какао на молоке	180	6	7	20	158
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	45	3	4	21	126
<b>Итого за Завтрак</b>			15	20	64	473
<b>Завтрак2</b>						
	Банан	190	3	1	40	182
<b>Итого за Завтрак2</b>			3	1	40	182
<b>Обед</b>						
	Суп рыбный с пшеном	250	10	6	39	238
	Ёжик мясной	150	15	18	21	299
	Соус томатно-сметанный	30	1	3	6	55
	Компот из сухофруктов	180			17	37
	Хлеб ржаной	50	2		25	107
<b>Итого за Обед</b>			28	27	108	736
<b>Полдник</b>						
	Кисель	200			26	97
	Пряник	70	3	7	45	241
<b>Итого за Полдник</b>			3	7	71	338
<b>Ужин</b>						
	Пюре картофельное	210	8	6	70	348
	Салат из квашеной капусты	70				
	Чай с сахаром	180			10	38
	Хлеб пшеничный	40	3		21	93
<b>Итого за Ужин</b>			11	6	101	479

Итого за день	60	61	384	2208
---------------	----	----	-----	------

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 3-7лет

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
	Каша манная молочная	200	7	9	27	204
	Кофейный напиток на молоке	180	6	7	19	158
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	61	7	9	21	187
<b>Итого за Завтрак</b>			20	25	67	549
<b>Завтрак2</b>						
	Апельсин	190	2		16	72
<b>Итого за Завтрак2</b>			2		16	72
<b>Обед</b>						
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	10	11	35	270
	Плов с говядиной	160	16	14	40	336
	Салат свекольный	130	3	2	14	82
	Компот из сухофруктов	180			17	37
	Хлеб ржаной	50	2		25	107
<b>Итого за Обед</b>			31	27	131	832
<b>Полдник</b>						
	Яйцо отварное	40	5	5		63
	Икра кабачковая	70	1	6	6	85
	Чай с сахаром	180			10	38
	Хлеб пшеничный	40	3		21	93
<b>Итого за Полдник</b>			9	11	37	279
<b>Ужин</b>						
	Булочка творожная	156	15	13	51	366
	Чай с сахаром	180			10	38
<b>Итого за Ужин</b>			15	13	61	404

Итого за день	77	76	312	2136
---------------	----	----	-----	------

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 3-7лет

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
	Плов фруктовый	160	3	4	45	217
	Чай с сахаром	180			10	38
	Печенье со сливочным маслом	29	2	6	18	130
<b>Итого за Завтрак</b>			5	10	73	385
<b>Завтрак2</b>						
	Сок	200	1		23	94
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		23	94
<b>Обед</b>						
	Суп гороховый с говядиной	250	16	12	49	353
	Суфле из курицы	160	19	22	15	332
	Огурец свежий	60			1	6
	Компот из сухофруктов	180			17	37
	Хлеб ржаной	50	2		25	107
<b>Итого за Обед</b>			37	34	107	835
<b>Полдник</b>						
	Кефир	200	6		18	97
	Хлеб пшеничный	40	3		21	93
<b>Итого за Полдник</b>			9		39	190
<b>Ужин</b>						
	Каша манная молочная	200	7	9	27	204
	Какао на молоке	180	6	7	20	158
	Хлеб пшеничный	40	3		21	93
<b>Итого за Ужин</b>			16	16	68	455
<b>Итого за день</b>			68	60	310	1959

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 3-7лет

01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 3-7лет

Прием	Наименование	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
-------	--------------	-------	----------------------	--	--	----------------

пищи	ние блюда	блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)
<b>Завтрак</b>						
	Каша молочная "Дружба"	200	6	9	27	204
	Кофейный напиток на молоке	180	6	7	19	158
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	45	3	4	21	126
<b>Итого за Завтрак</b>			15	20	67	488
<b>Завтрак2</b>						
	Яблоко	190	1		21	87
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		21	87
<b>Обед</b>						
	Щи из квашеной капусты со сметаной на мясном бульоне	250	10	11	28	246
	Пюре картофельн ое	210	8	6	70	348
	Запеканка мясная с сыром	115	18	21	10	288
	Компот из сухофрукто в	180			17	37
	Хлеб ржаной	50	2		25	107
<b>Итого за Обед</b>			38	38	150	1026
<b>Полдник</b>						
	Напиток из шиповника	200			17	65
	Хлеб пшеничный	40	3		21	93
<b>Итого за Полдник</b>			3		38	158
<b>Ужин</b>						
	Запеканка творожная	150	32	23	31	455
	Кисель	200			26	97
<b>Итого за Ужин</b>			32	23	57	552
<b>Итого за день</b>			89	81	333	2311

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)**

Рацион: 3-7лет

**Возрастная категория 3-7лет**

Прием пищи	Наименова ние блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						

Каша овсянная молочная	200	7	10	25	210
Какао на молоке	180	6	7	20	158
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	45	3	4	21	126
<b>Итого за Завтрак</b>		16	21	66	494
<b>Завтрак2</b>					
Сок	200	1		23	94
<b>Итого за Завтрак2</b>		1		23	94
<b>Обед</b>					
Суп "Метелица" на мясном бульоне	250	12	13	39	306
Гуляш из отварной говядины	95	12	11	5	163
Соус томатно-сметанный	32	1	3	7	58
Гречка отварная рассыпчатая	78	5	5	29	173
Компот из сухофруктов	180			17	37
Хлеб ржаной	50	2		25	107
<b>Итого за Обед</b>		32	32	122	844
<b>Полдник</b>					
Кисель	200			26	97
Хлеб пшеничный	40	3		21	93
<b>Итого за Полдник</b>		3		47	190
<b>Ужин</b>					
Рыба запеченая	190	27	6	7	192
Салат свекольный	130	3	2	14	82
Хлеб пшеничный	40	3		21	93
Чай с сахаром	180			10	38
<b>Итого за Ужин</b>		33	8	52	405
<b>Итого за день</b>		85	61	310	2027

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 3-7лет

**Возрастная категория 3-7лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
	Вермишель молочная	200	6	9	23	189
	Кофейный напиток на молоке	180	6	7	19	158
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	61	7	9	21	187
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>19</b>	<b>25</b>	<b>63</b>	<b>534</b>
<b>Завтрак2</b>						
	Банан	190	3	1	40	182
<b>Итого за Завтрак2</b>			<b>3</b>	<b>1</b>	<b>40</b>	<b>182</b>
<b>Обед</b>						
	Суп рыбный с рисовой крупой	250	10	6	40	239
	Пюре гороховое с овощами	140	13	4	34	221
	Котлета мясная	100	14	16	12	239
	Компот из сухофруктов	180			17	37
	Хлеб ржаной	50	2		25	107
<b>Итого за Обед</b>			<b>39</b>	<b>26</b>	<b>128</b>	<b>843</b>
<b>Полдник</b>						
	Напиток из шиповника	200			17	65
	Пряник	70	3	7	45	241
<b>Итого за Полдник</b>			<b>3</b>	<b>7</b>	<b>62</b>	<b>306</b>
<b>Ужин</b>						
	Капуста тушеная с колбасой	250	10	13	19	231
	Чай с сахаром	180			10	38
	Хлеб пшеничный	40	3		21	93
<b>Итого за Ужин</b>			<b>13</b>	<b>13</b>	<b>50</b>	<b>362</b>
<b>Итого за день</b>			<b>77</b>	<b>72</b>	<b>343</b>	<b>2227</b>

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)**

**Рацион: 3-7лет**

**Возрастная категория 3-7лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная	200	7	9	26	204
	Какао на молоке	180	6	7	20	158
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	45	3	4	21	126
<b>Итого за Завтрак</b>			16	20	67	488
<b>Завтрак2</b>	Апельсин	190	2		16	72
	<b>Итого за Завтрак2</b>		2		16	72
<b>Обед</b>	Суп картофельный с овсянной крупой (на курином бульоне)	250	11	10	39	282
	Запеканка из печени	140	14	8	21	204
	Соус томатно-сметанный	32	1	3	7	58
	Салат из квашенной капусты с луком и растительным маслом	70	1	2	3	33
	Хлеб ржаной	50	2		25	107
	Компот из сухофруктов	180			17	37
<b>Итого за Обед</b>			29	23	112	721
<b>Полдник</b>	Яйцо отварное	40	5	5		63
	Икра кабачковая	70	1	6	6	85
	Чай с сахаром	180			10	38
	Хлеб пшеничный	40	3		21	93
<b>Итого за Полдник</b>			9	11	37	279
<b>Ужин</b>	Пирог с яблоком	150	7	9	56	311
	Кефир	200	6		18	97
<b>Итого за Ужин</b>			13	9	74	408
<b>Итого за день</b>			69	63	306	1968

Среднее значение за период	78	68	336	2110
калорийности	14	27	59	

Утвердил \_\_\_\_\_ заведующий М.В.Шабордина