

Осень - зима
3-7 лет

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

1 день, понедельник

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
Завтрак								
1	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	213
2	Салат из консервир. кукурузы	60	1,73	3,71	4,82	59,58	5,58	12
3	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,87	1,95	20,67	112,00	0,37	396
4	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	0,97	3,11	5,04	54,91	6,60	1м
2-ой завтрак								
1	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	9,10	38,00	2,00	399
Обед								
1	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,19	51,54	20,97	20
2	Суп картофельный с мак. изд. на кур.буль.	250	4,35	0,68	18,15	107,05	3,70	34м
3	Котлеты куриные	80	14,96	3,15	12,44	137,33	0,00	305
4	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	21,79	321
5	Компот из ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,80	25,80	375
6	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	90,50	0,00	
Полдник								
1	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	401
2	Бананы	100	1,5	0,5	21	95	10	368
3	Вафли	40	2,84	2,91	27,10	146,64	0,00	
Ужин								
1	Печень по-строгановски	80	11,52	4,62	2,84	97,21	0,42	102м
2	Отварная гречка	180	5,42	5,64	24,32	169,55	0,00	168
3	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	400
4	Хлеб пшеничный	25	3,26	0,51	18,93	89,18	0,00	
Итого за день:			73,82	50,29	249,92	1758,98	100,95	

Осень - зима
3-7 лет

По сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна и Методических указаний г.Москвы (м).

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

2 день, вторник

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
<u>Завтрак</u>								
1	Каша молочная пшеничная	250	8,45	13,03	32,33	281,18	1,12	68м
2	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	118,67	1,60	397
3	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,06	9,44	18,28	170,00	0,00	1
<u>2-ой завтрак</u>								
1	Сок фруктовый	100	0,5		10,10	42,67	2	399
<u>Обед</u>								
1	Сельдь с луком и раст. маслом	30	3,71	3,61	0,60	49,77	0,66	26м
2	Борщ с фас. и картоф. на м/к бульоне со см.	250	3,55	5,10	14,53	118,25	6,29	63
3	Жаркое по-домашнему	200	10,62	10,86	19,40	243,74	4,10	94м
4	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,00	0,40	376
5	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	90,50	0,00	
<u>Полдник</u>								
1	Ряженка	141	4,09	3,53	5,92	71,44	0,42	401
2	Груша	100	0,40	0,30	10,30	46,00	5,00	368
3	Хлеб пшеничный	20	1,83	0,29	10,60	49,94	0,00	
<u>Ужин</u>								
1	Творожные сырники	120	22,43	15,20	13,68	280,80	0,30	231
2	Соус ягодный	30	0,02	0,01	3,81	15,36	0,18	361
3	Чай	200	0,40	0,10	0,08	2,80	0,20	391
4	Хлеб пшеничный	20	2,61	0,41	15,14	71,34	0,00	
<u>Итого за день:</u>			69,60	66,11	216,91	1765,46	22,27	

Осень - зима

3-7 лет

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

3 день, среда

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
<u>Завтрак</u>								
1	Каша молочная рисовая	250	8,45	13,03	32,33	281,18	1,12	70м
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	14,17	93,33	1,31	395
3	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,06	9,44	18,28	170,00	0,00	1
<u>2-ой завтрак</u>								
1	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,10	42,67	2,00	399
<u>Обед</u>								
1	Капуста квашеная	60	5,76	0,00	1,89	16,29	25,71	
2	Щи из свеж. капус. с картоф. на м/к бул. со смет.	250	1,74	4,89	8,48	84,75	18,47	20
3	Фрикадельки мясные в соусе	120	9,49	9,06	8,41	153,00	0,47	288
4	Отварные рожки	150	5,76	0,82	31,14	155,10	0,00	204
5	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,00	0,40	376
6	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	90,50	0,00	
<u>Полдник</u>								
1	Йогурт	163	4,89	1,63	6,52	60,85	1,30	401
2	Апельсин	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	368
3	Пирожок с повидлом	75	5,12	9,47	40,76	267,86	0,00	463
<u>Ужин</u>								
1	Винегрет	180	2,43	11,10	13,84	164,88	23,85	45
2	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	213
4	Чай	200	0,40	0,10	0,08	2,80	0,20	391
4	Хлеб пшеничный	28	3,66	0,58	21,20	99,88	0,00	
<u>Итого за день:</u>			63,60	68,39	262,14	1903,08	84,83	

Осень - зима
3-7 лет

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

4 день, четверг

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
Завтрак								
1	Каша молочная овсяная	250	8,33	13,75	28,30	270,55	1,12	67М
2	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	118,67	1,60	397
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	0,97	3,11	5,04	54,91	6,60	1М
2-ой завтрак								
1	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,10	42,67	2,00	399
Обед								
1	Салат из солёных огурцов с луком	45	0,39	2,30	1,17	26,91	2,50	19
2	Борщ с картофелем на кур. бульоне со см.	250	1,82	4,91	12,74	102,50	10,29	58
3	Плов из птицы	210	21,77	7,63	35,12	296,63	0,54	304
4	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,00	0,40	376
5	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	90,50	0,00	
Полдник								
1	Кефир	141	4,09	5,00	5,64	70,50	0,99	401
2	Сушки	50	3,90	4,06	38,30	207,00	0,00	
3	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	368
Ужин								
1	Отварная рыба	80	13,99	1,89	0,63	76,00	0,40	242
2	Картофель отварной	120	2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	125
3	Чай	200	0,40	0,10	0,08	2,80	0,20	391
4	Хлеб пшеничный	40	5,22	0,82	30,29	142,69	0,00	
Итого за день:			66,94	51,24	225,42	1626,43	51,16	

Осень - зима

3-7 лет

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

5 день, пятница

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
<u>Завтрак</u>								
1	Каша молочная "Дружба"	250	7,90	12,73	32,93	278,95	1,13	66м
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	14,17	93,33	1,31	395
3	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,06	9,44	18,28	170,00	0,00	1
<u>2-ой завтрак</u>								
1	Сок фруктовый	100	0,5		10,10	42,67	2	399
<u>Обед</u>								
1	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,82	3,13	5,14	51,96	7,20	22
2	Суп картоф. с горохом на м/к бульоне	250	5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	81
3	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219,00	20,03	298
4	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	0,01	354
5	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,00	0,40	376
6	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	90,50	0,00	
<u>Полдник</u>								
1	Кефир	140	4,06	3,50	5,60	70,00	0,98	401
2	Хлеб пшеничный	20	2,61	0,41	15,14	71,34	0,00	
3	Бананы	114	1,71	0,57	23,94	108,3	11,4	368
<u>Ужин</u>								
1	Омлет	80	7,08	12,67	1,42	147,76	0,14	215
2	Салат из консерв. зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	6,60	10
3	Вермишель отварная	100	3,68	3,01	17,63	112,30	0,00	317
4	Хлеб пшеничный	20	2,61	0,41	15,14	71,34	0,00	
5	Чай	200	0,40	0,10	0,08	2,80	0,20	391
<u>Итого за день:</u>			63,11	68,17	246,53	1850,40	57,21	

Осень - зима

3-7 лет

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

6 день, понедельник

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
<u>Завтрак</u>								
1	Макароны с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264,00	0,14	206
2	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,87	1,95	20,67	112,00	0,37	396
3	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,06	9,44	18,28	170,00	0,00	1
<u>2-ой завтрак</u>								
1	Сок фруктовый	100	0,50		10,10	42,67	2,00	399
<u>Обед</u>								
1	Салат из солёных огурцов с луком	45	0,39	2,30	1,17	26,91	2,50	19
2	Суп карт. с клецками на кур. бульоне со см.	250	2,06	3,10	12,58	86,50	5,75	85
3	Биточки куриные	80	14,38	3,17	7,23	115,00	0,00	306
4	Овощное рагу	180	4,50	6,10	17,33	151,57	10,12	57м
5	Компот из ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,80	25,80	375
6	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	90,50		
<u>Полдник</u>								
1	Кефир	170	4,93	4,25	6,80	85,00	1,19	401
2	Печенье	30	2,13	2,18	20,33	109,98	0,00	
3	Яблоко	100	0,46	0,46	11,17	44,00	10,00	368
<u>Ужин</u>								
1	Печень тушеная в сметане	80	12,58	5,07	1,94	100,50	0,04	103м
2	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,38	209,70	0,00	315
3	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	400
4	Хлеб пшеничный	25	3,26	0,51	18,93	89,18		
<u>Итого за день:</u>			75,02	59,79	263,00	1890,30	60,37	

Осень - зима
3-7 лет

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

7 день, вторник

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
<u>Завтрак</u>								
1	Каша молочная овсяная	250	8,33	13,75	28,30	270,55	1,12	67м
2	1/2 яйца	20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,00	213
3	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	118,67	1,60	397
4	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,06	9,44	18,28	170,00	0,00	1
<u>2-ой завтрак</u>								
1	Сок фруктовый	100	0,5		10,10	42,67	2	399
<u>Обед</u>								
1	Салат из свеклы с чесноком	60	1,00	4,25	5,10	62,12	2,89	18м
2	Щи из свеж. капус. с картоф. на м/к бул. со смет.	250	1,74	4,89	8,48	84,75	18,47	20
3	Гуляш из отварного мяса	80	10,32	8,15	2,62	125,00	0,56	277
4	Отверная гречка	180	5,42	5,64	24,32	169,55	0,00	168
5	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,00	0,40	376
6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5		
<u>Полдник</u>								
1	Ряженка	107	3,10	5,00	4,49	54,21	0,32	401
2	Хлеб пшеничный	20	2,61	0,41	15,14	71,34	0,00	
3	Бананы	100	1,5	0,5	21	95	10	368
<u>Ужин</u>								
1	Шницель рыбный	80	12,08	3,92	8,21	116,00	2,62	258
2	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	21,79	321
3	Чай	200	0,40	0,10	0,08	2,80	0,20	391
4	Хлеб пшеничный	20	2,61	0,41	15,14	71,34	0,00	
<u>Итого за день:</u>			66,82	68,77	248,08	1853,70	61,96	

Осень - зима

3-7 лет

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

8 день, среда

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
<u>Завтрак</u>								
1	Каша молочная манная	250	8,45	13,03	32,33	281,18	1,12	70м
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	0,03	93,33	1,31	395
3	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,06	9,44	18,28	170,00		1
<u>2-ой завтрак</u>								
1	Сок фруктовый	100	0,5		10,10	42,67	2	399
<u>Обед</u>								
1	Салат из моркови и яблок	60	0,52	3,13	4,72	49,14	4,17	40
2	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,41	14,33	167,25	9,11	87
3	Котлеты мясные	80	11,92	8,80	11,64	173,00	0,00	282
4	Капуста тушеная	180	3,72	5,83	16,97	135,18	30,89	336
5	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,00	0,40	376
6	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	90,50	0,00	
<u>Полдник</u>								
1	Йогурт	163	4,73	4,08	6,52	81,50	1,14	401
2	Слойка "Улыбка"	75	5,12	9,47	40,76	267,86		
3	Груша	100	0,40	0,30	10,30	46,00	5,00	368
<u>Ужин</u>								
1	Вареники ленивые из твор. с масл. и сахар.	180	20,17	10,12	33,86	306,82	0,26	229
2	Чай	200	0,40	0,10	0,08	2,80	0,20	391
3	Хлеб пшеничный	26	3,39	0,53	19,69	92,75		
<u>Итого за день:</u>			77,84	76,52	264,46	2112,97	55,60	

Осень - зима
3-7 лет

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

9 день, четверг

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
<u>Завтрак</u>								
1	Каша молочная пшеничная	250	8,45	13,03	32,33	281,18	1,13	68м
2	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89	1,59	397
3	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,06	9,44	18,28	170,00	0,00	1
<u>2-ой завтрак</u>								
1	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,10	42,67	2,00	399
<u>Обед</u>								
1	Капуста квашеная	60	1,54	0,00	1,89	16,29	25,71	
2	Суп рассольник на кур. бульоне со смет.	250	2,80	3,29	12,81	92,00	6,87	76
3	Котлеты куриные	80	14,96	3,15	12,44	137,33	0,00	305
4	Картофель отварной	120	2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	125
5	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	90,50		
6	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,00	0,40	376
<u>Полдник</u>								
1	Кефир	133	3,86	3,33	5,32	66,50	0,93	401
2	Сушки	40	3,12	3,25	30,64	165,60		
3	Апельсин	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	368
<u>Ужин</u>								
1	Рыба, запеченная в омлете	80	13,73	4,75	3,43	112,00	0,32	249
2	Морковь тушеная в сметанном соусе	180	2,53	5,06	14,47	113,58	5,11	334
3	Чай	200	0,40	0,10	0,08	2,80	0,20	391
4	Хлеб пшеничный	25	3,26	0,51	18,93	89,18		
<u>Итого за день:</u>			68,88	54,30	249,29	1765,31	68,79	

Осень - зима

3-7 лет

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

10 день, пятница

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
<u>Завтрак</u>								
1	Запеканка из творога	150	26,31	18,09	25,74	372,00	0,36	237
2	Соус ягодный	30	0,02	0,01	3,81	15,36	0,18	361
3	1/2 яйца	20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,00	213
4	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	14,17	93,33	1,31	395
5	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,06	9,44	18,28	170,00		1
<u>2-ой завтрак</u>								
1	Сок фруктовый	100	0,5		10,10	42,67	2	399
<u>Обед</u>								
1	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,10	73,20	4,20	
2	Борщ с капустой и картоф. на м/к бул. со смет.	250	3,55	5,10	14,53	118,25	6,29	57
3	Шницель мясной	80	11,92	8,80	11,64	173,00	0,00	282
4	Картофель, тушеный в соусе	150	3,22	9,36	23,29	190,00	10,91	133
5	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,00	0,40	376
6	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	90,50		
<u>Полдник</u>								
1	Кефир	89	2,58	2,23	3,56	44,50	0,62	401
2	Яблоко	100	0,46	0,46	11,17	44,00	10,00	368
3	Хлеб пшеничный	16	1,46	0,23	8,48	39,95	0,00	
<u>Ужин</u>								
1	Оладьи с маслом	150	10,57	16,92	57,12	422,31	0,51	449
2	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	400
3	Хлеб пшеничный	10	1,31	0,21	7,57	35,67	0,00	
<u>Итого за день:</u>			81,03	86,70	268,63	2171,24	39,23	