

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-6 лет

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С		
Завтрак	Каша овсяная жидкая на сгущенном молоке	200	5,49	7,31	31,88	-	214	1
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	-	34	2
	Печенье	40	3	3,92	29,76	-	166	3
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	-	66	4
Итого за завтрак		430	8,77	18,57	70,15	-	480	
Завтрак второй	Соки фруктовые	200	-	-	20	0,004	90	5
Итого за завтрак второй		200	-	-	20	0,004	90	
Обед	Суп картофельный с клецками на бульоне из кур со сметаной	200	5,01	7,31	23,09	0,00318	169	6
	Суфле из птицы с рисом	110	9,79	7,31	7,26	-	183	7
	Салат витаминный	60	0,72	3,06	23,3	0,0078	44	8
	Компот из свежих яблок	180	0,09	0,09	9,99	0,00054	41	9
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	-	103	10
Итого за обед		600	19,61	18,52	83,69	0,01152	540	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	0,0014	107	12
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	-	117	11
Итого за полдник		250	9,6	5,7	33,7	0,0014	224	
Ужин	Запеканка из творога с сухофруктами (курага)	140	22,74	11,01	41,45	0,00064	277	13
	Кисель из ягод, протертых с сахаром	200	0,2	-	27,6	0,00004	110	14
	Соус молочный к блюдам	60	2	3,72	6,83	0,0004	59	15
Итого за ужин		400	24,94	14,73	75,88	0,00108	446	
Итого за день		1880	62,92	57,52	251,17	0,018	1780	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-6 лет

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С		
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200	5,03	6,36	31,4	0,00131	233	16
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	0,00063	85	17
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	24,6	-	117	11
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	-	66	4
Итого за завтрак		430	19,91	16,62	68,56	0,00194	501	
Завтрак второй	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	0,007	44	18
Итого за завтрак второй		100	0,4	0,4	9,8	0,007	44	
Обед	Суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	28,04	0,0046	194	19
	Солянка из свинины	200	9,92	19,04	21,92	0,00456	269	20
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	0,00018	76	21
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	-	103	10
Итого за обед		630	21,9	29	88,1	0,00934	642	
Полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	180	5,22	4,5	7,2	0,00126	91	22
	Булочка домашняя	100	8,17	7,02	44,3	0,00015	273	23
Итого за полдник		280	13,39	11,52	51,5	0,00141	364	
Ужин	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	-	63	24
	Горошек зеленый с растительным маслом	60	1,8	2,28	3,18	0,0012	40	25
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	-	38	2
	Хлеб пшеничный	46	3,5	0,37	22,63	-	108	11
Итого за ужин		346	10,6	7,35	35,41	0,0012	249	
Итого за день		1686	66,2	64,82	253,37	0,02089	1800	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-6 лет

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С		
Завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная	200	7,27	7,25	34,83	0,00127	234	26
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	0,00063	79	27
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	24,6	-	117	11
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	-	66	4
Итого за завтрак		430	12,93	17,15	71,81	0,0019	496	
Завтрак второй	Фрукты свежие (банан)	100	0,4	0,4	9,8	0,007	44	18
Итого за завтрак второй		100	0,4	0,4	9,8	0,007	44	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	11,44	8,03	31,11	0,00571	213	28
	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	0,0036	105	33
	Рулет мясной с яйцом	80	12,8	9,2	4,8	-	154	30
	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,6	3,72	3,6	0,009	50	53
	Компот из свежих лимонов	180	0,11	0,02	7,58	0,00504	31	31
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	-	103	10
Итого за обед		720	33,09	27,72	75,84	0,02335	656	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	0,0014	107	12
	Кондитерское изделие (Вафля)	30	1,17	9,18	18,75	-	162	32
Итого за полдник		230	6,97	14,48	27,85	0,0014	269	
Ужин	Пюре из гороха с пассерованным луком	130	12,88	2,94	23,77	0,00058	173	29
	Овощи консервированные (огурцы)	50	0,4	0,05	0,85	0,00125	6	34
	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	0,08	78	35
	Хлеб пшеничный	46	3,5	0,37	22,63	-	108	11
Итого за ужин		426	17,45	3,63	65,55	0,08183	365	
Итого за день		1906	70,84	63,38	250,88	0,11548	1830	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-6 лет

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С		
Завтрак	Каша рисовая жидкая молочная	200	5,03	6,36	31,4	0,00131	203	36
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	0,0009	36	69
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	18,45	-	88	11
	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9	-	0,00014	72	37
Итого за завтрак		430	12,22	12,65	58,4	0,00235	399	
Завтрак второй	Соки фруктовые	200	-	-	20	0,004	90	5
Итого за завтрак второй		200	-	-	20	0,004	90	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	9,82	16,09	26,07	0,00643	210	38
	Суфле из печени	180	19,07	13,15	20,92	0,04371	318	39
	Овощи консервированные (огурцы)	50	0,4	0,05	0,85	0,00125	6	34
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	0,00018	76	41
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	-	103	10
Итого за обед		660	33,83	30,13	85,98	0,05157	713	
Полдник	Кисломолочный напиток (снежок)	200	5,8	5	8	0,0014	101	22
	Кондитерское изделие (сушки)	25	2,68	0,3	17,8	-	85	42
Итого за полдник		225	8,48	5,3	25,8	0,0014	186	
Ужин	Котлеты рыбные	120	14,79	11,81	11,5	-	122	43
	Пюре из овощей по-московски	130	1,82	5,98	19,23	0,00442	98	44
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	0,0006	96	9
	Хлеб пшеничный	46	3,5	0,37	22,63	-	108	11
Итого за ужин		496	20,21	18,26	64,46	0,00502	424	
Итого за день		2011	74,74	66,34	254,64	0,0355	1812	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-6 лет

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С		
Завтрак	Макароны отварные с сыром	170	10,2	8,5	30,01	0,00017	238	45
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	0,00063	85	17
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	24,6	-	117	11
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	-	66	4
Итого за завтрак		400	16,31	18,76	57,17	0,0008	506	
Завтрак второй	Соки фруктовые	200	-	-	20	0,004	90	5
Итого за завтрак второй		200	-	-	20	0,004	90	
Обед	Суп-харчо	200	3,37	8,04	37,01	0,00017	238	46
	Жаркое по-домашнему	170	15,98	12,16	21,93	0,04371	261	68
	Салат из капусты белокачанной	60	0,87	3,6	5,04	0,00102	56	40
	Компот из свежих апельсинов	180	0,25	0,05	9,38	0,00162	39	48
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	-	103	10
Итого за обед		660	24,47	24,6	93,41	0,04652	713	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	0,00126	96	12
	Оладьи с повидлом	100	7,5	9,38	37,88	0,00038	268	49
Итого за полдник		280	12,72	14,15	46,07	0,00164	364	
Ужин	Винегрет с сельдью	180	10,26	14,94	9,9	0,01008	216	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	-	38	2
	Хлеб пшеничный	46	3,5	0,37	22,63	-	108	11
Итого за ужин		426	13,96	15,41	41,83	0,01008	362	
Итого за день		1966	67,46	72,92	258,48	0,06304	2035	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-6 лет

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С		
Завтрак	Каша овсяная жидкая на сгущенном молоке	200	5,49	7,31	31,88	-	214	1
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	-	34	2
	Печенье	40	3	3,92	29,76	-	166	3
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	-	66	4
Итого за завтрак		430	8,77	18,57	70,15	-	480	
Завтрак второй	Соки фруктовые	200	-	-	20	0,004	90	5
Итого за завтрак второй		200	-	-	20	0,004	90	
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем на бульоне из кур	200	9,6	4,3	9,96	0,00304	136	51
	Суфле из птицы	114	16,41	18,49	8,23	0,00088	264	52
	Салат витаминный	60	0,72	3,06	23,3	0,0078	44	8
	Компот из свежих лимонов	180	0,11	0,02	7,58	0,00504	31	31
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	-	103	10
Итого за обед		604	30,84	26,62	69,12	0,01676	578	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	0,0014	107	12
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	-	117	11
Итого за полдник		250	9,6	5,7	33,7	0,0014	224	
Ужин	Запеканка из творога с сухофруктами (изюм)	140	17,74	11,01	41,45	0,00064	277	13
	Кисель из ягод, протертых с сахаром	200	0,2	-	27,6	0,00004	110	14
	Соус молочный к блюдам	60	2	3,72	6,83	0,0004	59	15
Итого за ужин		400	19,94	14,73	75,88	0,00108	446	
Итого за день		1884	69,13	65,62	268,85	0,02324	1818	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-6 лет

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С		
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200	5,03	6,36	31,4	0,00131	233	16
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	0,00063	85	17
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	24,6	-	117	11
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	-	66	4
Итого за завтрак		430	19,91	16,62	68,56	0,00194	501	
Завтрак второй	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	0,007	44	18
Итого за завтрак второй		100	0,4	0,4	9,8	0,007	44	
Обед	Суп крестьянский с крупой на мясокостном бульоне	200	6,67	6,95	17,28	0,00351	199	54
	Оладьи из печени по-кунцевски	128	16,76	11,78	17,92	0,00858	221	55
	Макароны отварные	155	5,88	5,2	31,28	-	195	56
	Салат из свеклы с сухофруктами (чернослив)	60	0,84	3,66	7,26	0,0027	65	58
	Компот из свежих яблок	180	0,09	0,09	9,99	0,00054	41	9
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	-	103	10
Итого за обед		773	34,24	28,43	103,78	0,01533	824	
Полдник	Кисломолочный напиток(йогурт)	200	5,8	5	8	0,0014	101	22
	Кондитерское изделие (сушки)	25	2,68	0,3	17,8	-	85	42
Итого за полдник		225	8,48	5,3	25,8	0,0014	186	
Ужин	Суфле рыбное	146	15,44	13,76	4,38	-	164	24
	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	0,08	78	35
	Хлеб пшеничный	46	3,5	0,37	22,63	-	108	11
Итого за ужин		392	19,61	14,4	45,31	0,08	350	
Итого за день		1920	81,94	65,15	253,25	0,02089	1905	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-6 лет

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С		
Завтрак	Каша «Дружба»	200	5,07	6,44	26,93	0,00129	186	59
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	0,00063	79	27
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	24,6	-	117	11
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	-	66	4
Итого за завтрак		430	10,73	16,34	63,91	0,00192	448	
Завтрак второй	Соки фруктовые	200	-	-	20	0,004	90	5
Итого за завтрак второй		200	-	-	20	0,004	90	
Обед	Суп картофельный с бобовыми на мясокостном бульоне	200	8,86	6,86	21,7	0,0038	193	60
	Капуста тушеная	130	2,6	4,4	19,88	0,01522	90	61
	Котлеты «Пермские»	80	12,8	12,4	9,6	-	202	62
	Компот из свежих лимонов	180	0,11	0,02	7,58	0,00504	31	31
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	-	103	10
Итого за обед		640	28,37	24,43	78,81	0,02406	619	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	0,0014	107	12
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	-	117	11
Итого за полдник		250	9,6	5,7	33,7	0,0014	224	
Ужин	Творожная запеканка «Лакомка»	180	18,95	16,6	22,59	-	292	63
	Кисель из ягод, протертых с сахаром	200	0,2	-	27,6	0,00004	110	14
Итого за ужин		380	19,15	16,6	50,19	0,00004	402	
Итого за день		1900	67,85	63,07	246,61	0,03142	1783	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-6 лет

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С		
Завтрак	Каша рисовая жидкая молочная	200	5,03	6,36	31,4	0,00131	203	36
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	-	34	2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	18,45	-	88	11
	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9	-	0,00014	72	37
Итого за завтрак		430	12,13	12,65	58,22	0,00235	397	
Завтрак второй	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	0,007	44	18
Итого за завтрак второй		100	0,4	0,4	9,8	0,007	44	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	200	10,36	7,55	23,53	0,00683	224	64
	Запеканка картофельная с мясом	130	17,1	11,78	22,75	0,00825	225	65
	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,6	3,72	13,6	0,009	50	53
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	0,00018	76	41
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	-	103	10
Итого за обед		620	32,6	23,89	98,02	0,02426	678	
Полдник	Кисломолочный напиток (ряженка)	200	5,8	5	8	0,0014	101	22
	Кондитерское изделие (пряник)	30	1,77	1,41	22,5	-	110	42
Итого за полдник		225	7,57	6,41	30,5	0,0014	211	
Ужин	Омлет с манной крупой	120	10,05	12,9	12,9	0,00015	209	66
	Кабачковая икра	60	1,14	5,34	4,62	0,0042	71	67
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	0,0006	96	9
	Хлеб пшеничный	46	3,5	0,37	22,63	-	108	11
Итого за ужин		426	14,79	18,71	51,25	0,00495	484	
Итого за день		1801	67,49	62,06	247,79	0,03996	1814	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-6 лет

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная	200	6,07	6,44	30,48	0,00135	204	69
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	0,00063	79	27
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	24,6	-	117	11
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	-	66	4
Итого за завтрак		430	10,73	16,34	63,91	0,00192	448	
Завтрак второй	Соки фруктовые	200	-	-	20	0,004	90	5
Итого за завтрак второй		200	-	-	20	0,004	90	
Обед	Свекольник на мясокостном бульоне с яйцом	200	9,16	9,03	18,89	0,00635	154	70
	Голубцы ленивые в томатно-сметанном соусе	170	17,93	21,71	6,93	0,01159	297	71
	Компот из свежих апельсинов	180	0,25	0,05	9,38	0,00162	39	48
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	-	103	10
Итого за обед		640	28,37	24,43	78,81	0,02406	619	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	0,00126	96	12
	Булочка ванильная	100	8,83	7,83	48	-	298	72
Итого за полдник		280	14,05	12,6	56,19	0,00126	394	
Ужин	Салат Мозайка	150	4,31	11,05	15,23	0,01053	178	73
	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	0,08	78	35
	Хлеб пшеничный	46	3,5	0,37	22,63	-	108	11
Итого за ужин		396	8,48	11,69	56,8	0,09053	364	
Итого за день		1946	61,63	65,06	275,71	0,12177	1915	