

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «ДСОВ № 105»

_____ Е.В. Денисенко

« _____ » _____ 202__ г.

Приказ № 197/1 от 30.08.2024г.

**Перспективное меню
с 12-часовым режимом работы
МБДОУ «ДСОВ № 105»
с 3 лет до 7 лет
Энергетическая ценность 1800 ккал.**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Геркулес молочная	180	4,73	5,41	17,98	139,9	330
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Чай с молоком	190	2,36	2,38	10,38	72,82	563
	Батон белый	30	2,32	0,9	15,04	77,7	16
Итого за Завтрак		405	9,45	11,88	43,46	319,52	
Завтрак второй							
	Напиток из ягоды св/мор	100	0,09	0,03	5,79	24,75	361,13
Итого за Завтрак второй		100	0,09	0,03	5,79	24,75	
Обед	Салат Чиполино	50	0,59	2,4	3,78	38,93	425
	Суп рисовый	180	0,95	4,11	7,64	71,28	484
	Бигус с мясом	200	14,45	12,88	10,35	208,93	29
	Компот из сухофруктов	180	0,21		12,99	52,74	355,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2,29	0,24	14,76	70,31	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед		660	19,81	19,87	56,2	476,35	
Полдник							
	Сдобный Зайчик в сахаре	70	6,44	2,65	41,68	216,48	268
	Молоко свежее пастеризованное	180	4,86	5,04	7,74	96,12	359,01
Итого за Полдник		250	11,3	7,69	49,42	312,6	
Ужин	Запеканка творога в фруктовом покрывале	150	21,23	12,48	33,36	331,04	194
	Соус ваниль молочная	50	1,53	2,65	8,41	63,78	446
	Чай с сахаром	200	0,03	0,01	8	32,2	565
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	541,02
Итого за Ужин		450	26,29	15,66	69,63	525,14	
Итого за день		1 865	66,94	55,13	224,5	1658,36	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Гречневая молочная	180	6,16	6,96	18,6	162,36	331
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Сыр твердый	10	2,47	2,34		30,96	532
	Батон белый	30	2,32	0,9	15,04	77,7	16
	Какао Шоколадный с молоком сгущенным	190	1,94	1,81	9,86	63,37	553
Итого за Завтрак		415	12,93	15,2	43,56	363,49	
Завтрак второй							
	Напиток из черноплодной рябины, яблок	100	0,15	0,04	5,28	22,25	362,07
Итого за Завтрак второй		100	0,15	0,04	5,28	22,25	
Обед	Салат морковь с кукурузой	50	0,68	2,36	3,57	37,95	599,03
	Уха из петуха	180	5,36	6,28	4,15	93,97	458,02
	Гуляш из рыбы	70	7,11	4,93	2,46	82,64	154
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	130	3,38	2,95	34,16	176,62	285
	Компот из чернослив	180	0,26	0,07	13,3	54,88	356,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2,29	0,24	14,76	70,31	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед		660	20,4	17,07	79,08	550,53	
Полдник							
	Пирог манный шоколадный	50	2,8	7,2	22,68	166,05	473
	Кисель из вишни	200	0,14	0,07	13,24	54,21	347,07
Итого за Полдник		250	2,94	7,27	35,92	220,26	
Ужин	Яблоки свежие	50	0,2	0,2	4,45	20,15	529,01
	Омлет	150	11,55	13,97	3,86	187,92	220
	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	7,14	29,11	560
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	541,02
Итого за Ужин		450	15,35	14,71	35,31	335,3	
Итого за день		1 875	51,77	54,29	199,15	1491,83	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Пшеничная молочная	180	5,7	6,67	21,47	169,29	335
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Чай Братский	190	2,79	2,86	12,08	85,66	559
	Батон белый	30	2,32	0,9	15,04	77,7	16
Итого за Завтрак		405	10,85	13,62	48,65	361,75	
Завтрак второй	Напиток Росинка чайный	100	0,17	0,04	7,03	29,9	370
	Итого за Завтрак второй		100	0,17	0,04	7,03	29,9
Обед	Салат морская капуста "Полезная"	50	0,45	2,3	2,33	35,47	409
	Борщ с картофелем	180	1,31	3,18	8,04	65,83	470
	Бефстроганов	70	13,39	12,37	4,81	177,94	28
	Гарнир каша перловая рассыпчатая	130	3,99	2,94	27,76	153,37	280
	Компот из консервированных плодов	180	0,26	0,05	13,88	55,76	351,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2,29	0,24	14,76	70,31	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед		660	23,01	21,32	78,26	592,84	
Полдник	Ватрушка с повидлом	70	5,07	2,62	37,87	193,23	238
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,18	342
Итого за Полдник		250	10,29	7,12	45,07	283,41	
Ужин	Пудинг творожно-яблочный	150	15,99	13,17	28,95	298,31	207
	Соус Какао	50	2,17	3,27	8,85	73,7	443
	Чай французский	200	0,04	0,01	8	32,21	565,02
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	541,02
Итого за Ужин		450	21,7	16,97	65,66	502,34	
Итого за день		1 865	66,02	59,07	244,67	1770,24	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Манная молочная	180	4,86	5,25	19,33	144,47	334
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Сыр твердый	10	2,47	2,34		30,96	532
	Кофейный напиток шоколадный	190	3,19	3,1	12,25	90,09	557,01
	Батон белый	30	2,32	0,9	15,04	77,7	16
Итого за Завтрак		415	12,88	14,78	46,68	372,32	
Завтрак второй							
	Напиток из лимонов	100	0,06	0,01	5,18	21,01	364,01
Итого за Завтрак второй		100	0,06	0,01	5,18	21,01	
Обед	Салат Степной	50	0,82	2,32	4,35	41,46	424
	Суп крестьянский со сметаной	180	1,71	3,93	9,37	79,54	498
	Котлета рыбная	70	12,09	4,87	6,13	117,43	161
	Соус Томат	50	0,44	2,23	2,34	31,25	452
	Пюре картофельное мягкое	130	2,78	4,56	16,39	117,56	317
	Напиток из вишни сухой	180			17,05	68,19	361
	Хлеб пшеничный белый	30	2,29	0,24	14,76	70,31	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед		710	21,45	18,39	77,07	559,9	
Полдник							
	Бутерброд горячий "Розовый"(морковь, сыр, масло, чеснок)	50	4,4	3,74	12,12	113,75	535
	Кисель из яблок	200	0,11	0,08	14,4	58,67	347,01
Итого за Полдник		250	4,51	3,82	26,52	172,42	
Ужин							
	Запеканка печени с крупой и овощами	50	6,19	4,09	7,4	91,15	78
	Соус огуречный	30	0,2	0,85	0,79	12,57	453
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,99	3,02	30,93	170,99	309
	Чай русский	200	0,06	0,01	10	40,32	565,01
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	541,02
Итого за Ужин		460	14,94	8,49	68,98	413,15	
Итого за день		1 935	53,84	45,49	224,43	1538,8	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Дружба (рис, пшено)	180	5,32	6,49	22,09	168,59	335,01
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Какао утренний аромат	190	3,42	3,33	12,62	94,68	551,01
	Батон белый	30	2,32	0,9	15,04	77,7	16
	Итого за Завтрак	405	11,1	13,91	49,81	370,07	
Завтрак второй	Напиток из ягоды св/мор	100	0,09	0,03	5,79	24,75	361,13
	Итого за Завтрак второй	100	0,09	0,03	5,79	24,75	
Обед	Салат Русский (картофель,огурец)	50	0,77	2,35	5,35	45,47	417
	Суп овощной	180	1,38	3,95	7,45	70,69	499
	Курица по - Русски	70	11,67	5,72	4,22	114,9	140
	Горошница - пюре	130	8,46	3,29	20,98	147,17	291
	Напиток из шиповника	180	0,18	0,08	10,84	47,03	367,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2,29	0,24	14,76	70,31	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед	660	26,07	15,87	70,28	529,73		
Полдник	Пряники	50	3,15	2	38,8	173	319
	Чай с сахаром	200	0,03	0,01	8	32,2	565
	Итого за Полдник	250	3,18	2,01	46,8	205,2	
Ужин	Яблоки свежие	30	0,12	0,12	2,67	12,09	529,01
	Каша с мясом деревенская гречневая	200	13,24	11,97	23,3	249,62	588,02
	Чай ягодный	200	0,06	0,03	7,44	30,23	560,18
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	541,02
Итого за Ужин	480	16,92	12,64	53,27	390,06		
Итого за день	1 895	57,36	44,46	225,95	1519,81		

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Пшенная молочная	180	5,7	6,67	21,47	169,29	335
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Чай Братский	190	2,79	2,86	12,08	85,66	559
	Батон белый	30	2,32	0,9	15,04	77,7	16
	Итого за Завтрак	405	10,85	13,62	48,65	361,75	
Завтрак второй	Напиток Росинка чайный	100	0,17	0,04	7,03	29,9	370
	Итого за Завтрак второй	100	0,17	0,04	7,03	29,9	
Обед	Салат Чипolino	50	0,59	2,4	3,78	38,93	425
	Суп лапша домашняя	180	2,05	3,72	9,88	81,16	459
	Ежики из мяса в томатно-сметанном соусе	70	6,31	9,14	7,52	135,73	38
	Капуста тушеная	130	2,78	2,25	8,15	63,66	296
	Компот из сухофруктов	180	0,21		12,99	52,74	355,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2,29	0,24	14,76	70,31	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед	660	15,55	17,99	63,76	476,69		
Полдник	Плюшка Дачная	70	6,43	4,28	35,34	205,86	265
	Молоко свежее пастеризованное	180	4,86	5,04	7,74	96,12	359,01
Итого за Полдник	250	11,29	9,32	43,08	301,98		
Ужин	Запеканка Белоснежка из творога.	150	22,01	15,81	26	335,24	187
	Соус крем -Брюле	50	1,35	3	9,58	70,85	439
	Чай русский	200	0,06	0,01	10	40,32	565,01
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	541,02
Итого за Ужин	450	26,92	19,34	65,44	544,53		
Итого за день	1 865	64,78	60,31	227,96	1714,85		

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Геркулес молочная	180	4,73	5,41	17,98	139,9	330
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Сыр твердый	10	2,47	2,34		30,96	532
	Чай с молоком	190	2,36	2,38	10,38	72,82	563
	Батон белый	30	2,32	0,9	15,04	77,7	16
Итого за Завтрак		415	11,92	14,22	43,46	350,48	
Завтрак второй	Напиток из ягоды св/мор	100	0,09	0,03	5,79	24,75	361,13
	Итого за Завтрак второй		100	0,09	0,03	5,79	24,75
Обед	Салат Лука (фасоль,морковь)	50	2,61	2,43	6,65	58,91	400,01
	Свекольник	180	1,49	4,29	8,73	79,4	518
	Печень с луком	70	12,55	7,92	6,13	145,7	124
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,99	3,02	30,93	170,99	309
	Компот из кураги	180	0,62	0,04	11,23	47,7	352,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2,29	0,24	14,76	70,31	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед		660	25,87	18,18	85,11	607,17	
Полдник	Пицца рыбная	70	7,5	6,45	21,66	175,52	262
	Кисель из шиповника	180	0,1	0,05	13,01	54,02	346,01
	Итого за Полдник		250	7,6	6,5	34,67	229,54
Ужин	Яблоки свежие	50	0,2	0,2	4,45	20,15	529,01
	Рыба запеченная под омлетом	150	21,92	10,44	4,98	202,14	169
	Чай с сахаром	200	0,03	0,01	8	32,2	565
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	541,02
Итого за Ужин		450	25,65	11,17	37,29	352,61	
Итого за день		1 875	71,13	50,1	206,32	1564,55	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Манная молочная	180	4,86	5,25	19,33	144,47	334
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Кофейный напиток шоколадный	190	3,19	3,1	12,25	90,09	557,01
	Батон белый	30	2,32	0,9	15,04	77,7	16
	Итого за Завтрак	405	10,41	12,44	46,68	341,36	
Завтрак второй	Напиток из лимонов	100	0,06	0,01	5,18	21,01	364,01
	Итого за Завтрак второй	100	0,06	0,01	5,18	21,01	
Обед	Салат Розовые щечки	50	0,7	2,3	4	39,47	415
	Суп картофельный с вермишелью	180	1,95	4,28	13,62	100,51	482
	Котлета рыбная	70	12,09	4,87	6,13	117,43	161
	Соус Томат	50	0,44	2,23	2,34	31,25	452
	Пюре картофельное мягкое	130	2,78	4,56	16,39	117,56	317
	Компот из изюма	180	0,26	0,05	15,09	61,81	350,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2,29	0,24	14,76	70,31	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед	710	21,83	18,77	79,01	572,5		
Полдник	Рулетик Венский	70	6,36	3,28	39,48	213,05	267
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,18	342
Итого за Полдник	250	11,58	7,78	46,68	303,23		
Ужин	Вареники быстрые творожные	150	22,11	12,64	33,91	338,32	185,02
	Подливка из сгущенного молока	50	2,72	3	20,2	118,56	434
	Чай французский	200	0,04	0,01	8	32,21	565,02
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	541,02
Итого за Ужин	450	28,37	16,17	81,97	587,21		
Итого за день	1 915	72,25	55,17	259,52	1825,31		

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой	180	5,06	5,74	16,2	137,29	488
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Сыр твердый	10	2,47	2,34		30,96	532
	Какао на молоке	190	3,89	3,81	13,37	103,85	551
	Батон белый	30	2,32	0,9	15,04	77,7	16
Итого за Завтрак		415	13,78	15,98	44,67	378,9	
Завтрак второй	Напиток из свежих фруктов	100	0,06	0,05	5,01	20,62	366,01
	Итого за Завтрак второй		100	0,06	0,05	5,01	20,62
Обед	Икра из морской капусты	50	0,64	3,61	3,37	50,78	381,03
	Суп-пюре гороховый с гречками	180	5,88	4,57	21,19	149,24	504
	Гуляш из курицы с морковью	70	11,68	3,36	2,42	86,37	600
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	130	6,29	1,55	27,72	149,98	278
	Компот из сухофруктов	180	0,21		12,99	52,74	355,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2,29	0,24	14,76	70,31	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед		660	28,31	13,57	89,13	593,58	
Полдник	Пирожок с капустой	70	5,33	3,51	26,84	160,41	250
	Кисель из вишни	180	0,13	0,06	11,92	48,79	347,07
Итого за Полдник		250	5,46	3,57	38,76	209,2	
Ужин	Яблоки свежие	30	0,12	0,12	2,67	12,09	529,01
	Жаркое по -домашнему мясное	200	16,99	17,21	22,83	306,34	39,01
	Чай ягодный	200	0,06	0,03	7,44	30,23	560,18
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	541,02
Итого за Ужин		480	20,67	17,88	52,8	446,78	
Итого за день		1 905	68,28	51,05	230,37	1649,08	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	180	5,77	6,68	20,93	167,64	341
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Чай с молоком	190	2,36	2,38	10,38	72,82	563
	Батон белый	30	2,32	0,9	15,04	77,7	16
Итого за Завтрак		405	10,49	13,15	46,41	347,26	
Завтрак второй							
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	377
Итого за Завтрак второй		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат Горошек	50	2,81	4,68	2,24	62,47	390
	Щи Русские	180	1,39	5,06	6,15	75,47	524
	Плов с курицей	200	16,92	7,3	31,59	259,27	142
	Компот из чернослив	180	0,26	0,07	13,3	54,88	356,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2,29	0,24	14,76	70,31	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед		660	24,99	17,59	74,72	556,56	
Полдник							
	Печенье	50	3,7	4,7	36,55	203,5	347
	Чай с сахаром	200	0,03	0,01	8	32,2	565
Итого за Полдник		250	3,73	4,71	44,55	235,7	
Ужин	Рагу из овощей с огурцом соленным	200	3,76	11,49	19,76	197,01	107
	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	7,14	29,11	560
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	541,02
Итого за Ужин		450	7,36	12,03	46,76	324,24	
Итого за день		1 865	47,07	47,58	222,54	1509,76	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Геркулес молочная	180	4,73	5,41	17,98	139,9	330
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Чай с молоком	190	2,36	2,38	10,38	72,82	563
	Батон белый	30	2,32	0,9	15,04	77,7	16
Итого за Завтрак		405	9,45	11,88	43,46	319,52	
Завтрак второй	Напиток из вишни св/мор	100	0,07	0,04	5,2	21,41	361,07
	Итого за Завтрак второй		100	0,07	0,04	5,2	21,41
Обед	Салат Лука (фасоль, морковь)	50	2,61	2,43	6,65	58,91	400,01
	Рассольник с крупой	180	1,79	4,82	11,77	97,42	514
	Котлеты по- Хлыновски с мясом	70	10,74	12,33	6,61	177,11	52
	Соус Красный	50	0,42	1,36	2,37	23,38	444
	Пюре картофельное мягкое	130	2,78	4,56	16,39	117,56	317
	Компот из сухофруктов	180	0,21		12,99	52,74	355,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2,29	0,24	14,76	70,31	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед		710	22,16	25,98	78,22	631,59	
Полдник	Сдобный Зайчик в сахаре	70	6,44	2,65	41,68	216,48	268
	Молоко свежее пастеризованное	180	4,86	5,04	7,74	96,12	359,01
Итого за Полдник		250	11,3	7,69	49,42	312,6	
Ужин	Запеканка Северная творожно - манная	150	21,45	14,01	22,2	301,35	190
	Соус Шоколадный молочный	50	2,61	1,94	9,01	64,1	454
	Чай с сахаром	200	0,03	0,01	8	32,2	565
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	541,02
Итого за Ужин		450	27,59	16,48	59,07	495,77	
Итого за день		1 915	70,57	62,07	235,37	1780,89	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Гречневая молочная	180	6,16	6,96	18,6	162,36	331
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Сыр твердый	10	2,47	2,34		30,96	532
	Какао Шоколадный с молоком сгущенным	190	1,94	1,81	9,86	63,37	553
	Батон белый	30	2,32	0,9	15,04	77,7	16
Итого за Завтрак		415	12,93	15,2	43,56	363,49	
Завтрак второй							
	Напиток из ягоды св/мор	100	0,09	0,03	5,79	24,75	361,13
Итого за Завтрак второй		100	0,09	0,03	5,79	24,75	
Обед	Икра свекольная с чесноком	50	0,76	2,99	5,17	50,58	382
	Суп картофельный со сметаной	180	1,52	3,92	10,83	84,41	497
	Котлета рыбная	70	12,09	4,87	6,13	117,43	161
	Соус Томат	50	0,44	2,23	2,34	31,25	452
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	130	3,38	2,95	34,16	176,62	285
	Напиток из вишни сухой	180			17,05	68,19	361
	Хлеб пшеничный белый	30	2,29	0,24	14,76	70,31	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед		710	21,8	17,44	97,12	632,95	
Полдник							
	Пицца овощная	70	5,87	4,09	23,88	155,88	261
	Кисель из шиповника	200	0,11	0,05	14,46	60,02	346,01
Итого за Полдник		270	5,98	4,14	38,34	215,9	
Ужин	Яблоки свежие	50	0,2	0,2	4,45	20,15	529,01
	Омлет	150	11,55	13,97	3,86	187,92	220
	Чай ягодный	200	0,06	0,03	7,44	30,23	560,18
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	541,02
Итого за Ужин		450	15,31	14,72	35,61	336,42	
Итого за день		1 945	56,11	51,53	220,42	1573,51	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Манная молочная	180	4,86	5,25	19,33	144,47	334
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Чай Братский	190	2,79	2,86	12,08	85,66	559
	Батон белый	30	2,32	0,9	15,04	77,7	16
	Итого за Завтрак	405	10,01	12,2	46,51	336,93	
Завтрак второй	Напиток Росинка чайный	100	0,17	0,04	7,03	29,9	370
	Итого за Завтрак второй	100	0,17	0,04	7,03	29,9	
Обед	Салат Чиполино	50	0,59	2,4	3,78	38,93	425
	Суп картофельный с вермишелью	180	1,95	4,28	13,62	100,51	482
	Ежики кур	70	13,05	2,14	6,2	95,97	132
	Гарнир сложный картофель+капуста	130	2,76	3,45	14,66	100,38	287
	Компот из изюма	180	0,26	0,05	15,09	61,81	350,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2,29	0,24	14,76	70,31	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед	660	22,22	12,8	74,79	502,07		
Полдник	Булочка Ёжик	70	6,37	3,77	36,9	207,1	19
	Снежок	180	4,86	4,5	19,44	137,7	376
	Итого за Полдник	250	11,23	8,27	56,34	344,8	
Ужин	Сырники творожные	150	25,61	12,75	34,47	355,56	211
	Соус ваниль молочная	50	1,53	2,65	8,41	63,78	446
	Чай французский	200	0,04	0,01	8	32,21	565,02
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	541,02
Итого за Ужин	450	30,68	15,93	70,74	549,67		
Итого за день	1 865	74,31	49,24	255,41	1763,37		

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	180	4,55	4,46	16,01	122,91	485
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Сыр твердый	10	2,47	2,34		30,96	532
	Кофейный напиток шоколадный	190	3,19	3,1	12,25	90,09	557,01
	Батон белый	30	2,32	0,9	15,04	77,7	16
Итого за Завтрак		415	12,57	13,99	43,36	350,76	
Завтрак второй	Напиток из свежих фруктов	100	0,06	0,05	5,01	20,62	366,01
	Итого за Завтрак второй		100	0,06	0,05	5,01	20,62
Обед	Салат морская капуста "Полезная"	50	0,45	2,3	2,33	35,47	409
	Свекольник	180	1,49	4,29	8,73	79,4	518
	Гуляш из мяса в томатном соусе	70	10,22	9,86	3,61	139,03	36
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	130	6,29	1,55	27,72	149,98	278
	Компот из чернослив	180	0,26	0,07	13,3	54,88	356,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2,29	0,24	14,76	70,31	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед		660	22,32	18,55	77,13	563,23	
Полдник	Пирог манный шоколадный	50	2,8	7,2	22,68	166,05	473
	Кисель из вишни	200	0,14	0,07	13,24	54,21	347,07
Итого за Полдник		250	2,94	7,27	35,92	220,26	
Ужин	Запеканка печени с крупой и овощами	70	8,66	5,72	10,36	127,61	78
	Соус огуречный	50	0,34	1,41	1,32	20,95	453
	Пюре картофельное мягкое	130	2,78	4,56	16,39	117,56	317
	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	7,14	29,11	560
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	541,02
Итого за Ужин		500	15,38	12,23	55,07	393,35	
Итого за день		1 925	53,27	52,09	216,49	1548,22	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Дружба (рис, пшено)	180	5,32	6,49	22,09	168,59	335,01
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Какао восточная карамель	190	3,89	3,81	13,37	103,85	551,02
	Батон белый	30	2,32	0,9	15,04	77,7	16
	Итого за Завтрак	405	11,57	14,39	50,56	379,24	
Завтрак второй	Напиток из ягоды св/мор	100	0,09	0,03	5,79	24,75	361,13
	Итого за Завтрак второй	100	0,09	0,03	5,79	24,75	
Обед	Салат кукуруза с яйцом и луком	50	2,52	6,37	3,3	79,96	398
	Суп рыбный (консервы)	180	4,45	7,9	10,61	131,12	516
	Курица по - Русски	70	11,67	5,72	4,22	114,9	140
	Картофель отварной с маслом	130	2,51	2,51	19,32	109,34	302
	Компот из консервированных плодов	180	0,26	0,05	13,88	55,76	351,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2,29	0,24	14,76	70,31	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед	660	25,02	23,03	72,77	595,55		
Полдник	Пряники	50	3,15	2	38,8	173	319
	Чай с сахаром	200	0,03	0,01	8	32,2	565
	Итого за Полдник	250	3,18	2,01	46,8	205,2	
Ужин	Яблоки свежие	30	0,12	0,12	2,67	12,09	529,01
	Макароны отварные с сыром	200	10,49	8,13	44,59	293,83	25
	Чай русский	200	0,06	0,01	10	40,32	565,01
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	541,02
Итого за Ужин	480	14,17	8,78	77,12	444,36		
Итого за день	1 895	54,03	48,24	253,04	1649,1		

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой	180	5,06	5,74	16,2	137,29	488
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Чай Братский	190	2,79	2,86	12,08	85,66	559
	Батон белый	30	2,32	0,9	15,04	77,7	16
Итого за Завтрак		405	10,21	12,69	43,38	329,75	
Завтрак второй	Напиток из ягоды св/мор	100	0,09	0,03	5,79	24,75	361,13
	Итого за Завтрак второй		100	0,09	0,03	5,79	24,75
Обед	Салат Розовые щечки	50	0,7	2,3	4	39,47	415
	Щи Русские	180	1,39	5,06	6,15	75,47	524
	Котлета рыбная с морковью	70	12,76	4,75	4,46	111,5	162
	Соус Томат	50	0,44	2,23	2,34	31,25	452
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	130	3,38	2,95	34,16	176,62	285
	Компот из изюма	180	0,26	0,05	15,09	61,81	350,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2,29	0,24	14,76	70,31	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед		710	22,54	17,82	87,64	600,59	
Полдник	Плюшка Дачная	70	6,43	4,28	35,34	205,86	265
	Молоко свежее пастеризованное	180	4,86	5,04	7,74	96,12	359,01
Итого за Полдник		250	11,29	9,32	43,08	301,98	
Ужин	Запеканка творожно - вермишелевая	150	13,23	7,91	32,37	254,49	195
	Подливка из повидла	50	0,16	0,02	26,12	98,8	433
	Чай французский	200	0,04	0,01	8	32,21	565,02
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	541,02
Итого за Ужин		450	16,93	8,46	86,35	483,62	
Итого за день		1 915	61,06	48,32	266,24	1740,69	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Геркулес молочная	180	4,73	5,41	17,98	139,9	330
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Сыр твердый	10	2,47	2,34		30,96	532
	Чай с молоком	190	2,36	2,38	10,38	72,82	563
	Батон белый	30	2,32	0,9	15,04	77,7	16
Итого за Завтрак		415	11,92	14,22	43,46	350,48	
Завтрак второй							
	Напиток из вишни св/мор	100	0,07	0,04	5,2	21,41	361,07
Итого за Завтрак второй		100	0,07	0,04	5,2	21,41	
Обед							
	Салат Осенний	50	0,84	1,61	5,31	38,91	413
	Уха из петуха	180	5,36	6,28	4,15	93,97	458,02
	Ежики из мяса в томатно-сметанном соусе.	70	6,2	9,5	7,69	139,51	38,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,99	3,02	30,93	170,99	309
	Компот из кураги	180	0,62	0,04	11,23	47,7	352,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2,29	0,24	14,76	70,31	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед		660	21,62	20,93	80,75	595,55	
Полдник							
	Гренки сдобные	50	3,44	4,36	16,82	127,6	540,02
	Кисель из шиповника	200	0,11	0,05	14,46	60,02	346,01
Итого за Полдник		250	3,55	4,41	31,28	187,62	
Ужин							
	Яблоки свежие	50	0,2	0,2	4,45	20,15	529,01
	Омлет Розовый	150	11,54	13,83	4,64	189,8	225
	Чай с сахаром	200	0,03	0,01	8	32,2	565
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	541,02
Итого за Ужин		450	15,27	14,56	36,95	340,27	
Итого за день		1 875	52,43	54,16	197,64	1495,33	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Манная молочная	180	4,86	5,25	19,33	144,47	334
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Кофейный напиток шоколадный	190	3,19	3,1	12,25	90,09	557,01
	Батон белый	30	2,32	0,9	15,04	77,7	16
	Итого за Завтрак	405	10,41	12,44	46,68	341,36	
Завтрак второй	Напиток из лимонов	100	0,06	0,01	5,18	21,01	364,01
	Итого за Завтрак второй	100	0,06	0,01	5,18	21,01	
Обед	Салат Лука (фасоль, морковь)	50	2,61	2,43	6,65	58,91	400,01
	Суп лапша домашняя	180	2,05	3,72	9,88	81,16	459
	Оладьи из печени (хлебом)	70	11,37	10,96	8,55	178,26	119
	Соус Сметано -томатный	50	0,89	5,31	2,9	62,98	451
	Пюре картофельное мягкое	130	2,78	4,56	16,39	117,56	317
	Компот из сухофруктов	180	0,21		12,99	52,74	355,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2,29	0,24	14,76	70,31	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед	710	23,52	27,46	78,8	656,08		
Полдник	Рулетик Венский	70	6,36	3,28	39,48	213,05	267
	Йогурт фруктовый	180	6,12	4,5	9,9	104,58	342,01
Итого за Полдник	250	12,48	7,78	49,38	317,63		
Ужин	Пудинг творожно-рисовый	150	20,94	14,55	29,24	332,6	206
	Подливка из сгущенного молока	50	2,72	3	20,2	118,56	434
	Чай русский	200	0,06	0,01	10	40,32	565,01
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	541,02
Итого за Ужин	450	27,22	18,08	79,3	589,6		
Итого за день	1 915	73,69	65,77	259,34	1925,68		

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Карамелька рисовая молочная	180	4,28	7,52	24,28	182,2	543
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Сыр твердый	10	2,47	2,34		30,96	532
	Какао на молоке	190	3,89	3,81	13,37	103,85	551
	Батон белый	30	2,32	0,9	15,04	77,7	16
Итого за Завтрак		415	13	17,76	52,75	423,81	
Завтрак второй							
	Напиток из свежих фруктов	100	0,06	0,05	5,01	20,62	366,01
Итого за Завтрак второй		100	0,06	0,05	5,01	20,62	
Обед	Салат кукуруза с яйцом и луком	50	2,52	6,37	3,3	79,96	398
	Суп-пюре гороховый с гренками	180	5,88	4,57	21,19	149,24	504
	Рагу из кур	200	16,78	4,29	24,23	201,79	147
	Напиток из шиповники, вишни	180	0,18	0,08	14,12	60,18	367,02
	Хлеб пшеничный белый	30	2,29	0,24	14,76	70,31	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед		660	28,97	15,79	84,28	595,64	
Полдник							
	Пирожок с картофелем	70	5,04	3,63	29,96	172,59	251
	Кисель из кураги	200	0,74	0,05	17,79	74,46	344,01
Итого за Полдник		270	5,78	3,68	47,75	247,05	
Ужин							
	Каша с мясом деревенская гречневая	200	13,24	11,97	23,3	249,62	588,02
	Чай вишневый	200	0,06	0,01	11,65	46,95	560,04
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	541,02
Итого за Ужин		450	16,8	12,5	54,81	394,69	
Итого за день		1 895	64,61	49,78	244,6	1681,81	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	180	5,77	6,68	20,93	167,64	341
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Чай с молоком	190	2,36	2,38	10,38	72,82	563
	Батон белый	30	2,32	0,9	15,04	77,7	16
Итого за Завтрак		405	10,49	13,15	46,41	347,26	
Завтрак второй							
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	377
Итого за Завтрак второй		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед							
	Закуска свекла с чесноком	50	0,69	2,25	3,96	38,83	421
	Суп овощной	180	1,38	3,95	7,45	70,69	499
	Плов с курицей	200	16,92	7,3	31,59	259,27	142
	Компот из чернослив	180	0,26	0,07	13,3	54,88	356,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2,29	0,24	14,76	70,31	541
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02	
Итого за Обед		660	22,86	14,05	77,74	528,14	
Полдник							
	Зефир	55	0,44	0,06	43,89	179,3	343
	Чай без сахара	200	0,04	0,01	0,01	0,28	558
Итого за Полдник		255	0,48	0,07	43,9	179,58	
Ужин							
	Яблоки свежие	30	0,12	0,12	2,67	12,09	529,01
	Картофель тушеный с овощами и томатом	200	4,08	5,1	29,38	178,96	307
	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	7,14	29,11	560
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	541,02	
Итого за Ужин		480	7,8	5,76	59,05	318,28	
Итого за день		1 900	42,13	33,13	237,2	1419,26	

Итого за период	37 905	1221,65	1036,98	4651,16	32820,45	
Среднее значение за период		61,1	51,8	232,6	1641	

Составил _____ Яковлева
Людмила Николаевна

Утвердил _____