

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак							
	Каша ячневая вязкая на воде	200	7,054	4,635	26,264	175,005	161
	Крупа ячневая	39,025					
	Вода	14,635					
	Вода	27,318					
	Масло растительное	4,879					
	Сахар песок	4,879					
	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Вода	110					
	Сахар песок	10					
	Кофейный напиток	2,4					
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон	30					
	соль	1	0	0	0	0	
	Соль	1					
	Итого за завтрак	431	12,104	8,005	55,284	341,605	
завтрак 2							
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	501
	Сок фруктовый	200					
	Итого за завтрак 2	200	1	0,2	20,2	86	
обед							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	70	1,33	6,23	5,39	82,6	150
	Икра кабачковая	70					
	Суп картофельный с бобовыми(горох)на мясном бульоне	200	4,094	4,276	12,91	106,6	81
	Картофель	40					
	Горох	16					
	Лук	8					
	Морковь	10					



Семасовано:
Косова А.С. 22.09.23

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак							
	Каша ячневая вязкая на воде	200	7,054	4,635	26,264	175,005	161
	Крупа ячневая	39,025					
	Вода	14,635					
	Вода	27,318					
	Масло растительное	4,879					
	Сахар песок	4,879					
	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Вода	110					
	Сахар песок	10					
	Кофейный напиток	2,4					
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон	30					
	соль	1	0	0	0	0	
	Соль	1					
	Итого за завтрак	431	12,104	8,005	55,284	341,605	
завтрак 2							
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	501
	Сок фруктовый	200					
	Итого за завтрак 2	200	1	0,2	20,2	86	
обед							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	70	1,33	6,23	5,39	82,6	150
	Икра кабачковая	70					
	Суп картофельный с бобовыми(горох)на мясном бульоне	200	4,094	4,276	12,91	106,6	81
	Картофель	40					
	Горох	16					
	Лук	8					
	Морковь	10					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Масло растительное	4					
	Бульон мясной детский	150					
	Гуляш из говядины ПА	100	15,584	14,167	3,5	204,167	327
	Мясо говядина	92,5					
	Лук	11,834					
	Паста томатная	9,167					
	Масло растительное	5,417					
	Мука пшеничная	3,084					
	Макаронные изделия отварные ПА	150	5,55	5,55	29,565	190,35	256
	Макаронные изделия	51					
	Масло растительное	6,75					
	Кисель из плодов или ягод свежих(черная смородина)	200	0,092	0,04	26,14	105,2	378
	Черная смородина	20					
	Сахар песок	20					
	Крахмал	9					
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб ржаной	25					
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб пшеничный	25					
	соль	2	0	0	0	0	
	Соль	2					
	Итого за обед	772	30,2	30,763	98,155	791,167	
полдник							
	Напиток брусничный	200	0,1	0,1	10,9	45	498
	Вода	200					
	Брусника	20					
	Сахар песок	10					
	Булочка российская	70	4,784	4,9	33,25	196	544
	Мука пшеничная	39,667					
	Вода	13,417					
	Сахар песок	11,667					
	Масло сливочное	5,834					
	Молоко свежее	5,834					
	Сахар песок	2,334					
	Яйцо	1,984					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Дрожжи	1,167					
	Масло растительное	0,584					
	Яйцо	0,584					
	Мука пшеничная	0,584					
	Итого за полдник	270	4,884	5	44,15	241	
ужин							
	Кукуруза сахарная консервированная	60	1,2	0,5	7,3	38,4	54-1з-2020
	Кукуруза консервированная	60					
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Чай	0,35					
	Вода	150					
	Сахар песок	10					
	Лимоны	7,2					
	Яйцо вареное	80	10,2	9,2	0,6	126	267
	Яйцо	80					
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб ржаной	25					
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб пшеничный	25					
	соль	2	0	0	0	0	
	Соль	2					
	Итого за ужин	392	15,25	10,3	38,05	306,65	
Итого за день		2065	63,438	54,268	255,839	1766,422	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	Каша вязкая пшенная на воде с растительным маслом	200	5,81	9,62	36,762	256,572	54-28к-2020
	Вода	147,143					
	Пшено	47,143					
	Масло растительное	9,524					
	Сахар песок	2,858					
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Чай	0,35					
	Вода	150					
	Сахар песок	10					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Яйцо	40					
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон	30					
	соль	1	0	0	0	0	
	Соль	1					
	Итого за завтрак	471	13,36	15,19	61,782	436,172	
завтрак 2							
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
	Яблоки	150					
	Итого за завтрак 2	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
обед							
	Салат из свеклы отварной	80	1,12	4,88	6,08	72,8	26
	Свекла	76,8					
	Масло растительное	4,8					
	Рассольник домашний на мясном бульоне	200	1,66	4,08	10,94	87	101
	Картофель	60					
	Капуста	16					
	Огурцы соленые	12,06					
	Морковь	7,8					
	Лук	8,06					
	Масло растительное	4					
	Бульон мясной детский	150					
	Биточки рыбные ПА	120	14,72	2,24	18,88	155,2	307
	Филе минтая	72					
	Хлеб пшеничный	22,4					
	Масло растительное	1,6					
	Масло растительное	3,2					
	Рис припущенный ПА	150	3,495	5,4	28,515	176,7	386
	Вода	108,75					
	Рис	51,225					
	Масло растительное	6,75					
	Напиток брусничный	200	0,1	0,1	10,9	45	498
	Вода	200					
	Брусника	20					
	Сахар песок	10					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб ржаной	25					
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб пшеничный	25					
	соль	2	0	0	0	0	
	Соль	2					
	Итого за обед	802	24,645	17,2	95,965	638,95	
полдник							
	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	0,3	0,01	17,5	72	494
	Курага	20					
	Вода	203					
	Сахар песок	10					
	Вафли	35	0,98	1,155	27,055	122,5	607
	Вафли	35					
	Итого за полдник	235	1,28	1,165	44,555	194,5	
ужин							
	Жаркое из сердца	200	11,334	2	15,667	125	363
	Картофель	85					
	Сердце говяжье	68,334					
	Морковь	25					
	Лук	20,834					
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Чай	0,35					
	Вода	150					
	Сахар песок	10					
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб ржаной	25					
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб пшеничный	25					
	соль	2	0	0	0	0	
	Соль	2					
	Итого за ужин	452	15,084	2,6	45,617	265,25	
Итого за день		2110	54,969	36,755	262,619	1605,372	
Неделя 1							
День 3							
завтрак							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Макаронные изделия отварные ПА	200	7,4	7,4	39,42	253,8	256
	Макаронные изделия	68					
	Масло растительное	9					
	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Вода	110					
	Сахар песок	10					
	Кофейный напиток	2,4					
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон	30					
	соль	1	0	0	0	0	
	Соль	1					
	Итого за завтрак	431	12,45	10,77	68,44	420,4	
завтрак 2							
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	496
	Вода	200					
	Шиповник	20					
	Сахар песок	10					
	Итого за завтрак 2	200	0,7	0,3	18,3	78	
обед							
	Огурцы свежие	80	0,56	0,08	1,52	8,8	148
	Огурцы	80					
	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	200	1,7	4,08	11,64	90	160
	Капуста	30					
	Картофель	20					
	Рис	8					
	Морковь	8					
	Лук	8					
	Масло растительное	4					
	Бульон мясной детский	140					
	Рагу из птицы	200	18,858	23,315	15,886	348,572	376
	цыплята бройлеры	96					
	Картофель	91,658					
	Морковь	18,629					
	Лук	11,429					
	Паста томатная	6,858					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Масло растительное	6,858					
	Мука пшеничная	1,143					
	Компот из свежих плодов и ягод(вишня)	200	0,1	0,1	11,1	46	486
	Вишня	20					
	Вода	162					
	Сахар песок	10					
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб ржаной	25					
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб пшеничный	25					
	соль	2	0	0	0	0	
	Соль	2					
	Итого за обед	732	24,768	28,075	60,796	595,622	
полдник							
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	501
	Сок фруктовый	200					
	Печенье	35	2,625	3,43	26,04	145,95	609
	Печенье в/с весовое	35					
	Итого за полдник	235	3,625	3,63	46,24	231,95	
ужин							
	Рагу из овощей	200	3,867	9,867	20,534	186,267	54-9г-2020
	Капуста	40					
	Картофель	64					
	Масло растительное	5,334					
	Морковь	32					
	Лук	16					
	Мука пшеничная	1,467					
	Вода	32,8					
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Чай	0,35					
	Вода	150					
	Сахар песок	10					
	Чай с облепихой и сахаром	200	0,267	0,534	7,067	34,267	54-5гн-2020 (от 1 до 3лет)
	Сахар песок	6,934					
	Облепиха	12					
	Чай	0,534					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Вода	185,067					
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб ржаной	25					
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб пшеничный	25					
	соль	2	0	0	0	0	
	Соль	2					
	Итого за ужин	652	7,884	11,001	57,551	360,784	
Итого за день		2250	49,427	53,776	251,327	1686,756	
Неделя 1							
День 4							
завтрак							
	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом и курагой (3-7 лет и 7-11 лет)	160	4,572	8,686	2,896	208,381	54-31к-2020
	Вода	120,686					
	Геркулес	37,715					
	Масло растительное	7,62					
	Сахар песок	2,286					
	Курага	7,62					
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Чай	0,35					
	Вода	150					
	Сахар песок	10					
	Джем	10	0,04	0	6,5	26,2	86
	Джем	10					
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Яйцо	40					
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон	30					
	соль	1	0	0	0	0	
	Соль	1					
	Итого за завтрак	441	12,162	14,256	34,416	414,181	
завтрак 2							
	Бананы	150	0,6	0,6	14,7	66	82
	Бананы	150					
	Итого за завтрак 2	150	0,6	0,6	14,7	66	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
обед							
	Салат из моркови с зеленым горошком	80	1,52	4,88	4,64	68,8	25
	Морковь	43,68					
	Зеленый горошек	32,24					
	Масло растительное	4,8					
	Борщ из свежей капусты на мясном бульоне	200	1,26	3,5	5	56,6	93
	Свекла	32					
	Капуста	24					
	Морковь	7,8					
	Лук	8,06					
	Паста томатная	6					
	Масло растительное	4					
	Сахар песок	2					
	Бульон мясной детский	150					
	Мясо отварное	120	33,24	23,76	0,6	349,2	318
	Мясо говядина	198					
	Морковь	5,52					
	Лук	5,04					
	Соус томатный ПА	20	0,216	0,746	1,388	13,12	462
	Вода	10					
	Мука пшеничная	1					
	Масло растительное	1					
	Паста томатная	3					
	Сахар песок	0,36					
	Каша гречневая рассыпчатая ПА	150	5,625	5,76	9,825	173,55	202
	Вода	102					
	Крупа гречневая	45					
	Масло растительное	6					
	Кисель из ягод (облепиха)	200	0,2	0,1	12,3	50,8	54-12хн-2020
	Вода	180					
	Крахмал	6					
	Сахар песок	7					
	Облепиха	24					
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб ржаной	25					
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб пшеничный	25					
	соль	2	0	0	0	0	
	Соль	2					
	Итого за обед	822	45,611	39,246	54,403	814,32	
полдник							
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,3	0,01	17,5	72	494
	Чернослив	25					
	Вода	203					
	Сахар песок	10					
	Булочка дорожная	70	5,017	9,334	33,6	239,167	543
	Мука пшеничная	45,5					
	Вода	21,584					
	Масло сливочное	12,134					
	Сахар песок	8,167					
	Мука пшеничная	1,167					
	Дрожжи	1,05					
	Соль	0,467					
	Масло растительное	0,584					
	Итого за полдник	270	5,317	9,344	51,1	311,167	
ужин							
	Сельдь с луком	80	9,44	7,256	2,184	112,24	117
	Филе сельди	52,8					
	Лук	27,2					
	Масло растительное	3,2					
	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153	431
	Картофель	148,5					
	Масло растительное	6,75					
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Чай	0,35					
	Вода	150					
	Сахар песок	10					
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб ржаной	25					
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб пшеничный	25					
	соль	2	0	0	0	0	
	Соль	2					
	Итого за ужин	482	16,04	15,206	51,184	405,49	
Итого за день		2165	79,73	78,652	205,803	2011,158	
Неделя 1							
День 5							
завтрак							
	Каша гречневая рассыпчатая ПА	200	7,5	7,68	13,1	231,4	202
	Вода	136					
	Крупа гречневая	60					
	Масло растительное	8					
	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Вода	110					
	Сахар песок	10					
	Кофейный напиток	2,4					
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон	30					
	соль	1	0	0	0	0	
	Соль	1					
	Итого за завтрак	431	12,55	11,05	42,12	398	
завтрак 2							
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	501
	Сок фруктовый	200					
	Итого за завтрак 2	200	1	0,2	20,2	86	
обед							
	Помидоры свежие	80	0,56	0,08	1,52	8,8	148
	Томаты	80					
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	5,36	6,62	13,96	0	63
	Вода	140					
	Рыбные консервы "Сайра"	20					
	Картофель	60					
	Крупа перловая	4					
	Морковь	8					
	Лук	8					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Масло растительное	2					
	Голубцы ленивые ПА	200	17,4	17,2	8,4	258	333
	Капуста	112					
	Мясо говядина	84					
	Лук	12					
	Рис	9,8					
	Масло растительное	6					
	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	200	0,3	0,01	17,5	72	494
	Изюм	20					
	Вода	203					
	Сахар песок	10					
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб ржаной	25					
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб пшеничный	25					
	соль	2	0	0	0	0	
	Соль	2					
	Итого за обед	732	27,17	24,41	62,03	441,05	
полдник							
	Напиток клюквенный	200	0,1	0,04	9,9	41	497
	Вода	200					
	Клюква	20					
	Сахар песок	10					
	Печенье овсяное	35	2,625	3,43	26,04	145,95	609
	Печенье овсяное	35					
	Итого за полдник	235	2,725	3,47	35,94	186,95	
ужин							
	Чай с облепихой и сахаром	200	0,267	0,534	7,067	34,267	54-5гн-2020 (от 1 до 3лет)
	Сахар песок	6,934					
	Облепиха	12					
	Чай	0,534					
	Вода	185,067					
	Яйцо вареное	80	10,2	9,2	0,6	126	267
	Яйцо	80					
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб ржаной	25					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб пшеничный	25					
	соль	2	0	0	0	0	
	Соль	2					
	Итого за ужин	332	14,017	10,234	28,317	262,517	
Итого за день		1930	57,462	49,364	188,607	1374,517	
Неделя 2 День 1							
завтрак							
	Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом и изюмом (3-7 лет и 7-11 лет)	200	4,381	8,953	45,429	279,715	54-24к-2020
	Вода	156,667					
	Крупа кукурузная	53,81					
	Масло растительное	9,524					
	Сахар песок	2,858					
	Изюм	9,524					
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Чай	0,35					
	Вода	150					
	Сахар песок	10					
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Яйцо	40					
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон	30					
	соль	1	0	0	0	0	
	Соль	1					
	Итого за завтрак	471	11,931	14,523	70,449	459,315	
завтрак 2							
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	501
	Сок фруктовый	200					
	Итого за завтрак 2	200	1	0,2	20,2	86	
обед							
	Суп картофельный с бобовыми(фасоль)на мясном бульоне	200	4,094	4,276	12,91	106,6	81
	Картофель	40					
	Фасоль	16					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Лук	8					
	Морковь	10					
	Масло растительное	4					
	Бульон мясной детский	150					
	Бигус	200	21,5	21,6	5	300	329
	Капуста	148,8					
	Мясо говядина	112					
	Морковь	10,9					
	Лук	8,4					
	Паста томатная	7					
	Масло растительное	6,5					
	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	0,3	0,01	17,5	72	494
	Курага	20					
	Вода	203					
	Сахар песок	10					
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб ржаной	25					
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб пшеничный	25					
	соль	2	0	0	0	0	
	Соль	2					
	Итого за обед	652	29,444	26,386	56,06	580,85	
полдник							
	Напиток клюквенный	200	0,1	0,04	9,9	41	497
	Вода	200					
	Клюква	20					
	Сахар песок	10					
	Пряники	30	1,77	0	22,5	109,8	608
	Пряники	30					
	Итого за полдник	230	1,87	0,04	32,4	150,8	
ужин							
	Мясо отварное	120	33,24	23,76	0,6	349,2	318
	Мясо говядина	198					
	Морковь	5,52					
	Лук	5,04					
	Макаронные изделия отварные ПА	150	5,55	5,55	29,565	190,35	256

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Макаронные изделия	51					
	Масло растительное	6,75					
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Чай	0,35					
	Вода	150					
	Сахар песок	10					
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб ржаной	25					
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб пшеничный	25					
	соль	2	0	0	0	0	
	Соль	2					
	Итого за ужин	522	42,54	29,91	60,115	679,8	
Итого за день		2075	86,785	71,059	239,224	1956,765	
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	Каша рисовая жидкая на воде	200	5,54	6,88	32,62	214,6	234
	Вода	118					
	Вода	58					
	Рис	30,4					
	Масло растительное	5					
	Сахар песок	5					
	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Вода	110					
	Сахар песок	10					
	Кофейный напиток	2,4					
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон	30					
	соль	1	0	0	0	0	
	Соль	1					
	Итого за завтрак	431	10,59	10,25	61,64	381,2	
завтрак 2							
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
	Яблоки	150					
	Итого за завтрак 2	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
обед							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Горошек зеленый	80	2,4	0,2	4,8	29,6	54-20з-2020
	Зеленый горошек	80					
	Свекольник на мясном бульоне	200	1,64	3,8	8,58	75	98
	Свекла	51,2					
	Картофель	34,5					
	Лук	9,06					
	Морковь	7,8					
	Масло растительное	4					
	Паста томатная	2,6					
	Сахар песок	2					
	Бульон мясной детский	150					
	Азу	200	21,907	23,92	16,96	384,2	448
	Мясо говядина	105,334					
	Масло растительное	6,667					
	Паста томатная	2,667					
	Лук	10,667					
	Мука пшеничная	2,134					
	Огурцы	10,667					
	Картофель	85,334					
	Чеснок	0,427					
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,3	0,01	17,5	72	494
	Чернослив	25					
	Вода	203					
	Сахар песок	10					
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб ржаной	25					
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб пшеничный	25					
	соль	2	0	0	0	0	
	Соль	2					
	Итого за обед	732	29,797	28,43	68,49	663,05	
полдник							
	Чай с облепихой и сахаром	200	0,267	0,534	7,067	34,267	54-5гн-2020 (от 1 до 3лет)
	Сахар песок	6,934					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Облепиха	12					
	Чай	0,534					
	Вода	185,067					
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	609
	Печенье в/с весовое	20					
	Итого за полдник	220	1,767	2,494	21,947	117,667	
ужин							
	Сложный гарнир (Картофель отварной с капустой тушеной)ПА	200	4	8,267	44	165,334	439
	Картофель	98,667					
	Масло растительное	4					
	Капуста	84					
	Масло растительное	4					
	Морковь	4					
	Лук	6					
	Паста томатная	8					
	Мука пшеничная	1,2					
	Сахар песок	3,067					
	Чай без сахара	200	0,1	0	15	60	502
	Чай	0,3					
	Вода	150					
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Яйцо	40					
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб ржаной	25					
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб пшеничный	25					
	соль	2	0	0	0	0	
	Соль	2					
	Итого за ужин	492	12,75	13,367	79,95	390,584	
Итого за день		2025	55,504	55,141	246,727	1623,001	
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом (3-7 лет и 7-11 лет)	200	5,9	9,1	35,4	246,9	54-33к-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Вода	160					
	Крупа пшеничная	50					
	Масло растительное	10					
	Сахар песок	3					
	Чай без сахара	200	0,1	0	15	60	502
	Чай	0,3					
	Вода	150					
	Джем	10	0,04	0	6,5	26,2	86
	Джем	10					
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон	30					
	соль	1	0	0	0	0	
	Соль	1					
	Итого за завтрак	441	8,29	9,97	72,32	411,7	
завтрак 2							
	Груши	150	0,6	0,6	14,7	66	82
	Груша	150					
	Итого за завтрак 2	150	0,6	0,6	14,7	66	
обед							
	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	6,6	148
	Огурцы	60					
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	1,26	3,6	4,62	56	104
	Капуста	32					
	Картофель	24					
	Морковь	7,8					
	Лук	8,06					
	Масло растительное	4					
	Паста томатная	2					
	Бульон мясной детский	150					
	Плов из отварной птицы	200	20,096	22,667	26	388,572	375
	цыплята бройлеры	66,667					
	Рис	46,191					
	Лук	17,524					
	Морковь	10,381					
	Масло растительное	10,477					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Кисель из плодов или ягод свежих(вишня)	200	0,092	0,04	26,14	105,2	378
	Вишня	24					
	Вода	183					
	Сахар песок	20					
	Крахмал	9					
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб ржаной	25					
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб пшеничный	25					
	соль	2	0	0	0	0	
	Соль	2					
	Итого за обед	712	25,418	26,867	78,55	658,622	
полдник							
	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	0,3	0,01	17,5	72	494
	Курага	20					
	Вода	203					
	Сахар песок	10					
	Печенье овсяное	30	2,25	2,94	22,32	125,1	609
	Печенье овсяное	30					
	Итого за полдник	230	2,55	2,95	39,82	197,1	
ужин							
	Рыба отварная	120	21,84	0,84	0,96	98,4	295
	Филе минтая	146,4					
	Лук	6					
	Морковь	5,52					
	Каша перловая рассыпчатая с маслом растительным (3-7 лет и 7-11 лет)	150	4,4	7,1	33,5	215,1	54-25г-2020
	Вода	120					
	Крупа перловая	49,9					
	Масло растительное	7,5					
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Чай	0,35					
	Вода	150					
	Сахар песок	10					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Яйцо	40					
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб ржаной	25					
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб пшеничный	25					
	соль	2	0	0	0	0	
	Соль	2					
	Итого за ужин	562	35,09	13,14	64,71	516,75	
Итого за день		2095	71,948	53,527	270,1	1850,172	
Неделя 2 День 4							
завтрак							
	Каша вязкая пшенная на воде с растительным маслом и курагой (3-7 лет и 7-11 лет)	160	4,648	7,696	29,41	205,258	54-28к-2020
	Вода	117,715					
	Пшено	37,715					
	Масло растительное	7,62					
	Сахар песок	2,286					
	Курага	7,62					
	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Вода	110					
	Сахар песок	10					
	Кофейный напиток	2,4					
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Яйцо	40					
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон	30					
	соль	1	0	0	0	0	
	Соль	1					
	Итого за завтрак	431	14,798	15,666	58,73	434,858	
завтрак 2							
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	501
	Сок фруктовый	200					
	Итого за завтрак 2	200	1	0,2	20,2	86	
обед							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	200	1,499	2,255	9,148	62,91	85
	Картофель	36,364					
	Морковь	7,273					
	Лук	7,273					
	Масло растительное	1,819					
	Клецки мучные	18,182					
	Бульон мясной детский	136,364					
	Рыба припущенная(кета)	120	20,8	0,8	1,28	96	296
	Кета	145,6					
	Масло растительное	8					
	Лук	5,28					
	Капуста тушеная ПА	150	3,3	5,1	12,15	108	380
	Капуста	157,5					
	Паста томатная	12					
	Лук	8,85					
	Морковь	5,85					
	Масло растительное	6,75					
	Сахар песок	4,5					
	Мука пшеничная	1,8					
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Вода	203					
	Компот (сухофрукты)	20					
	Сахар песок	10					
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб ржаной	25					
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб пшеничный	25					
	соль	2	0	0	0	0	
	Соль	2					
	Итого за обед	722	29,749	8,755	63,328	453,16	
полдник							
	Напиток брусничный	200	0,1	0,1	10,9	45	498
	Вода	200					
	Брусника	20					
	Сахар песок	10					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Крендель сахарный	60	4,16	7,84	35,28	228	574
	Мука пшеничная	33,6					
	Масло сливочное	8,4					
	Яйцо	4,08					
	Сахар песок	9,6					
	Дрожжи	0,24					
	Вода	12					
	Яйцо	0,96					
	Сахар песок	3,6					
	Масло растительное	0,304					
	Итого за полдник	260	4,26	7,94	46,18	273	
ужин							
	Язык отварной	120	29,04	18,24	1,08	284,4	361
	Язык говяжий	202,8					
	Лук	5,04					
	Морковь	4,68					
	Соус томатный ПА	20	0,216	0,746	1,388	13,12	462
	Вода	10					
	Мука пшеничная	1					
	Масло растительное	1					
	Паста томатная	3					
	Сахар песок	0,36					
	Макаронные изделия отварные ПА	150	5,55	5,55	29,565	190,35	256
	Макаронные изделия	51					
	Масло растительное	6,75					
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Чай	0,35					
	Вода	150					
	Сахар песок	10					
	Лимоны	7,2					
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб ржаной	25					
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб пшеничный	25					
	соль	2	0	0	0	0	
	Соль	2					
	Итого за ужин	542	38,656	25,136	62,183	630,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Итого за день		2155	88,463	57,697	250,621	1877,138	
Неделя 2							
День 5							
завтрак							
	Каша "Дружба" ПА	160	4,192	5,344	22,096	153,28	226
	Вода	81,6					
	Вода	56					
	Рис	11,872					
	Пшено	8,704					
	Масло растительное	4					
	Сахар песок	4					
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Чай	0,35					
	Вода	150					
	Сахар песок	10					
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Яйцо	40					
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон	30					
	соль	1	0	0	0	0	
	Соль	1					
	Итого за завтрак	431	11,742	10,914	47,116	332,88	
завтрак 2							
	Бананы	150	0,6	0,6	14,7	66	82
	Бананы	150					
	Итого за завтрак 2	150	0,6	0,6	14,7	66	
обед							
	Огурцы соленые	80	0,64	0,08	1,36	10,4	113
	Огурцы соленые	80					
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200	1,58	4,08	10,72	86	100
	Картофель	60					
	Огурцы соленые	12,06					
	Морковь	7,8					
	Лук	4,02					
	Рис	3,96					
	Масло растительное	4					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Бульон мясной детский	150					
	Шницели ПА	120	12,516	10,464	16,572	210,528	255
	Мясо говядина	75,6					
	Хлеб пшеничный	15,6					
	Масло растительное	6					
	Вода	19,2					
	Соус томатный с овощами	20	0,25	1,464	0,972	18,06	420
	Вода	10					
	Масло растительное	2					
	Мука пшеничная	1					
	Морковь	0,78					
	Лук	0,806					
	Сахар песок	0,36					
	Пюре картофельное ПА	150	3,15	6	9,15	102	377
	Картофель	126,45					
	Масло растительное	6,75					
	Кисель из плодов или ягод свежих(клюква)	200	0,092	0,04	26,14	105,2	378
	Клюква	20					
	Вода	183					
	Сахар песок	20					
	Крахмал	9					
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб ржаной	25					
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб пшеничный	25					
	соль	2	0	0	0	0	
	Соль	2					
	Итого за обед	822	21,778	22,628	85,564	634,438	
полдник							
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Чай	0,35					
	Вода	150					
	Сахар песок	10					
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	609
	Печенье в/с весовое	20					
	Итого за полдник	220	1,7	2,06	24,18	121,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ужин							
	Печень тертая	120	20,7	15,9	9,3	262,5	358
	Печень говяжья	112,5					
	Лук	39					
	Масло растительное	15					
	Каша гречневая рассыпчатая ПА	150	5,625	5,76	9,825	173,55	202
	Вода	102					
	Крупа гречневая	45					
	Масло растительное	6					
	Чай с джемом	200	0,054	0,014	9,32	37,334	392
	Чай	0,4					
	Джем	13,334					
	Вода	173,334					
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб ржаной	25					
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб пшеничный	25					
	соль	2	0	0	0	0	
	Соль	2					
	Итого за ужин	522	29,929	22,174	49,095	575,634	
Итого за день		2145	65,749	58,376	220,655	1730,352	
Среднее значение за период:		2101.5	67.348	56.862	239.153	1748.166	