

**Государственное бюджетное учреждение Ленинградской области
центр помощи детям – сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей
«Свирьстройский ресурсный центр по содействию семейному устройству»**

УТВЕРЖДЕНО
Директор М.М. Антипова
15.09.2019



Меню

приготавливаемых блюд (летне-осенний период) для питания детей 3-7 лет

Меню приготавливаемых блюд (летне-осенний период)

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	4,52	4,07	35,46	197	168
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак:			9,82	14,03	64,44	424	
2 завтрак	Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	76	399
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого за 2 завтрак:			5,63	6,88	32,74	215	
обед	Салат из свежего огурца	50	0,43	2,56	1,31	29,9	19
	Суп гороховый с мясом	200	4,4	4,22	13,06	108	206
	Рыба припущенная	80	13,52	0,52	0,25	60	245
	Картофель тушеный	150	3,27	11,7	23,03	211	133
	Компот из сухофруктов (курага)	200	0,9	0,06	28,59	118,4	380
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
Итого за обед:			26,87	19,72	90,75	650,3	
ужин	Салат из свежей капусты с маслом растительным	50	0,71	2,54	4,51	44	20
	Плов из мяса птицы (филе)	210	22,26	7,73	35,69	301	304
	Чай с лимоном и сахаром	180/7/10	0,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за ужин:			27,52	18,2	75,04	574	
полдник	Кефир с сахаром	180	5,22	4,5	7,2	90	401
	Пряник	50	3,24	4,1	34,16	187	493
	Фрукты (банан)	150	2,26	0,76	28,5	141,76	338
Итого за полдник :			10,72	9,36	69,86	418,76	
Итого за день:			80,56	68,19	148,75	2282,06	

Меню приготавливаемых блюд (летне-осенний период)

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	3,09	4,07	32,09	177	168
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак:			5,6	11,64	56,7	353	
2 завтрак	Сок	180	0,9	0	22,86	95	399
	Бутерброд с колбасой	45	4,73	6,88	14,56	139	3
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за 2 завтрак:			5,69	6,9	47,41	274	
обед	Помидор свежий	60	0,68	3,7	2,84	48	14
	Щи из свежей капусты с курой со сметаной	200/9	6,96	19,54	33,93	339	67
	Гуляш из говядины, соус	160	20,63	16,3	5,24	250	277
	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,52	4,56	26,45	168	317
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	98	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Итого за обед:			37,62	41,22	114,01	978
ужин	Салат из отварной свёклы с маслом растит.	50	0,72	3,05	4,18	47	33
	Сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,2	130	275
	Картофельное пюре	150	3,06	4,08	20,44	137	321
	Чай с лимоном и сахаром	180/7/10	0,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за ужин:			13,83	27,01	59,66	543	
полдник	Ватрушка с повидлом	100	6,18	3,22	55,32	275	459
	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338
Итого за полдник :			12,26	8,7	79,09	447,3	
Итого за день:			75	95,47	170,47	2595,3	

Меню приготавливаемых блюд (летне-осенний период)

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Каша пшѐнная на молочной с маслом сливочным	200	5,67	5,28	37,44	220	168
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак:			11,79	16,02	67,88	463	
2 завтрак	Йогурт порционно	115	2,5	5,8	19,6	140	401
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за 2 завтрак:			7,29	12,7	44,15	319	
обед	Салат из зелёного горошка	50	1,5	2,6	3,13	42	10
	Борщ с мясом, со сметаной	200	7,32	5,82	10,99	128	62
	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	258
	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,72	4,16	38,72	207	165
	Кисель из апельсинов	200	0,39	0,1	30,15	140,8	356
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
Итого за обед:			29,36	17,26	115,71	756,8	
ужин	Огурец свежий	50	0,43	2,56	1,31	30	19
	Кура тушёная с соусом	160	19,61	5,41	4,7	146	301
	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	3,05	4,17	24,08	146	125
	Чай с лимоном и сахаром	180/7/10	0,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Конфеты	50	0,4	0,05	40	163	1
Итого за ужин:			28,04	20,12	104,93	714	
полдник	Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	76	399
	Сырники творожные со сгущ. молоком	100/20	18,69	12,67	11,4	234	231
	Фрукты (банан)	150	2,26	0,76	28,5	141,76	338
Итого за полдник :			21,85	13,43	58,08	451,76	
Итого за день:			98,33	79,53	177,86	2704,56	

Меню приготавливаемых блюд (летне-осенний период)

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Омлет с колбасой	140	14,74	28,42	2,54	324	212
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	392
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак:			17,25	35,99	27,15	500	
2 завтрак	Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	76	399
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого за 2 завтрак:			5,63	6,88	32,74	215	
обед	Помидор свежий	60	0,68	3,7	2,84	48	14
	Суп с курой с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,72	84	82
	Котлета мясная	80	11,92	8,8	11,64	173	282
	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,15	113	336
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	98	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
Итого за обед:			22,36	20,45	90,74	639	
ужин	Салат из свёклы с маслом растит.	50	0,72	3,05	4,18	47	33
	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	276
	Чай с лимоном и сахаром	180/7/10	0,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за ужин:			32,8	18,45	60,97	541	
полдник	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Печенье	50	4,24	8,71	29,52	213	492
	Фрукты (груша)	150	0,6	0,46	14,7	68,26	368
Итого за полдник :			10,32	14,05	53,29	383,26	
Итого за день:			88,36	95,82	184,18	2278,26	

Меню приготавливаемых блюд (летне-осенний период)

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,07	6,68	33,91	220	168
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак:			11,37	16,64	62,89	447	
2 завтрак	Пряник	50	3,24	4,1	34,16	187	493
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за 2 завтрак:			3,3	4,12	44,15	227	
обед	Салат из свежих огурцов и помидор	50	0,48	3,07	1,54	35,7	15
	Рассольник Петербургский с говядиной со сметаной	200/9	2,24	2,63	10,25	73,6	74
	Рыба припущенная	80	13,52	0,52	0,25	60	245
	Картофельное пюре	150	3,06	4,08	20,44	137	321
	Компот из сухофруктов (курага)	200	0,9	0,06	28,59	118,4	380
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
Итого за обед:			24,55	11,02	85,58	547,7	
ужин	Салат из конс. кукурузы	50	1,44	3,09	4,02	50	12
	Греча отварная с маслом сливочным	150	11,79	6,77	53,06	248	165
	Фрикадельки мясные с соусом № 355	160	12,65	12,08	11,21	204	288
	Чай с лимоном и сахаром	180/7/10	0,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за ужин:			30,43	29,87	103,13	731	
полдник	Йогурт питьевой	180	5,4	1,8	7,2	67	401
	Пицца детская	100	16,06	13,38	28	296	465
	Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338
Итого за полдник :			22,06	15,78	49,9	433,3	
Итого за день:			91,71	77,43	169,14	2386	

Меню приготавливаемых блюд (летне-осенний период)

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
Неделя 1 День 6							
завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	4,39	4,2	33,19	188	168
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	392
	Яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,3	63	213
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак:			12	16,37	58,1	427	
2 завтрак	Йогурт порционно	115	2,5	5,8	19,6	140	401
	Кондитерское изделие	50	3,24	4,1	34,16	187	493
Итого за 2 завтрак:			5,74	9,9	53,76	327	
обед	Огурец свежий	50	0,43	2,56	1,31	30	19
	Суп картофельный с рисом с говядиной	200	1,6	2,2	11,7	73	80
	Печень тушеная по-строгановски	50/55	17,4	1,6	7,1	162	690
	Макароны отварные с маслом сливочным	130	4,8	3,9	23	146	317
	Компот из конс.фруктов	200	0,5	0,2	32,44	134	377
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
Итого за обед:			29,08	11,12	100,06	668	
ужин	Салат из свежих огурцов и помидор	50	0,48	3,07	1,54	35,7	15
	Картофель тушеный с тушенкой	200	22,58	17,2	15,6	307	588
	Чай с лимоном и сахаром	180/7/10	0,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за ужин:			27,61	28,2	51,98	571,7	
полдник	Сок абрикосовый	180	0,9	0	22,86	95	399
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/35	41,76	27	48,6	419	469
	Фрукты (банан)	150	2,26	0,76	28,5	141,76	338
Итого за полдник :			44,92	27,76	99,96	655,76	
Итого за день:			119,35	93,35	212,7	2649,46	

Меню приготавливаемых блюд (летне-осенний период)

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
Неделя 1 День 7							
завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	6,21	5,28	32,79	203	168
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого за завтрак:			14,61	15,35	63,17	449	
2 завтрак	Печенье	50	4,24	8,71	29,52	213	492
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за 2 завтрак:			4,3	8,73	39,51	253	
обед	Помидор свежий	60	0,68	3,7	2,84	48	14
	Суп рыбный со сметаной с яйцом	200	4,57	2,43	12,54	89,8	84
	Шницель из говядины	80	11,92	8,8	11,64	173	282
	Рагу овощное с соусом №354	150	2,81	6,42	15	129	344
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	98	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
Итого за обед:			24,49	22,17	90,41	660,8	
ужин	Салат из свежей капусты с маслом растительным	50	0,71	2,54	4,51	44	20
	Плов из мяса птицы (филе)	200	22,26	7,73	35,69	301	304
	Чай с лимоном и сахаром	180/7/10	0,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Конфеты	40					
Итого за ужин:			27,52	18,2	75,04	574	
полдник	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76	399
	Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	72,95	202	458
	Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338
Итого за полдник :			10,72	6,08	105,83	348,3	
Итого за день:			81,64	70,53	152,17	2285,1	

Меню приготавливаемых блюд (летне-осенний период)

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
Неделя 2 День 1							
завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	4,52	4,07	36,46	197	168
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	392
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак:			7,03	11,64	61,07	373	
2 завтрак	Сок вишневый	180	1,26	0,36	20,52	90	399
	Бутерброд с колбасой	30/25	3,75	7,63	3,8	99	536
Итого за 2 завтрак:			5,01	7,99	24,32	189	
обед	Салат из свежего огурца	50	0,43	2,56	1,31	29,9	19
	Суп гороховый с мясом	200	4,4	4,22	13,06	108	206
	Гуляш из говядины с соусом	160	20,63	16,3	5,24	250	277
	Макароны с маслом сливочным	150	5,52	4,56	26,45	161	3
	Компот из сухофруктов (курага)	200	0,9	0,06	28,59	118,4	317
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
Итого за обед:			36,23	28,36	99,16	790,3	
ужин	Салат из свежей капусты с маслом растительным	50	0,71	2,54	4,51	44	20
	Запеканка картофельная с говядиной с маслом сливочным	165	12,13	9,5	25,7	237	291
	Чай с лимоном и сахаром	180/7/10	0,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за ужин:			17,39	19,97	65,05	510	
полдник	Кефир с сахаром	180	5,22	4,5	7,2	90	401
	Пряник	50	3,24	4,1	34,16	187	493
	Фрукты (банан)	150	2,26	0,76	28,5	141,76	338
Итого за полдник :			10,72	9,36	69,86	418,76	
Итого за день:			76,38	77,32	153,7	2281,06	

Меню приготавливаемых блюд (летне-осенний период)

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
Неделя 2 День 2							
завтрак	Каша пшеничка на молоке с маслом сливочным	200	5,2	4,03	36,5	203	168
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак:			10,5	13,99	65,48	430	
2 завтрак	Йогурт в упаковке	115	2,5	5,8	19,6	140	401
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за 2 завтрак:			7,29	12,7	44,15	319	
обед	Свежий помидор	60	0,68	3,7	2,84	48	14
	Рассольник Петербургский с говядиной со сметаной	200/9	2,24	2,63	10,25	74	74
	Котлета из курицы	80	11,85	7,54	7,89	147	307
	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,72	4,16	38,72	207	165
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,9	98	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
Итого за обед:			23	18,85	108,11	697	
ужин	Салат из свежих огурцов с луком	50	0,4	3,05	1,2	34	13
	Рулет мясной с яйцом	80	9,62	7,81	7,42	138	295
	Картофельное пюре	150	3,06	4,08	20,44	137	321
	Чай с лимоном и сахаром	180/7/10	0,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за ужин:			17,63	22,87	63,9	538	
полдник	Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	76	399
	Пирожок с капустой	50	3,06	1,5	20,3	107	454
	Фрукты (груша)	150	0,6	0,46	14,7	68,26	338
Итого за полдник :			4,56	1,96	53,18	251,26	
Итого за день:			62,98	70,37	133,35	2235,26	

Меню приготавливаемых блюд (летне-осенний период)

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
Неделя 2 День 3							
завтрак	Каша пшено на молоке с маслом сливочным	200/5	5,67	5,28	37,44	220	168
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	392
	Бутерброд с колбасой	55	6,31	9,03	7,85	138	9
Итого за завтрак:			12,04	14,33	55,28	398	
2 завтрак	Ряженка питьевая	180	5,22	4,5	7,2	90	401
	Печенье	50	4,24	8,71	29,52	213	492
Итого за 2 завтрак:			9,46	13,21	36,72	303	
обед	Кабачковая икра	50	0,46	2,36	2,97	35	53
	Щи из свежей капусты с говядиной со сметаной	200/9	6,96	19,65	33,93	339	67
	Рыба припущенная	80	13,52	0,52	0,25	60	245
	Картофель тушеный	150	3,27	11,7	23,03	211	133
	компот из консервированных фруктов	180	0,44	0,17	29,2	120	377
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
Итого за обед:			29	35,06	113,89	888	
ужин	Салат "Степной"	60	0,9	3,06	5,3	43	25
	Кура тушеная в соусе	160	19,99	6,09	6,37	160	301
	Макароны с маслом сливочным	150	5,52	4,56	26,45	168	317
	Чай с лимоном и сахаром	180/7/10	0,12	0,02	10,2	41	393
	Конфеты фруктово-ягодные	40					
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за ужин:			30,96	21,64	72,96	600	
полдник	Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	76	399
	Сырники творожные со сгущенным молоком	100/20	18,69	12,67	11,4	234	231
	Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338
Итого за полдник :			20,19	13,27	44,28	380,3	
Итого за день:			101,65	97,51	199,16	2569,3	

Меню приготавливаемых блюд (летне-осенний период)

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
Неделя 2 День 4							
завтрак	Каша греча+геркулес на молоке с маслом сливочным	200/5	7,03	7,56	28,32	209	168
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак:			13,15	18,3	58,76	452	
2 завтрак	Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	76	399
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за 2 завтрак:			5,69	6,9	42,73	255	
обед	Салат из свежих помидор с луком	60	0,68	3,7	2,84	48	14
	Суп с мясными фрикадельками	200	5,3	4,15	12,36	108	83
	Жаркое по домашнему с курой	220	27,53	7,47	21,95	265	276
	Кисель из варенья	180	0,08	0	20,03	80	383
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
Итого за обед:			37,94	15,98	81,69	624	
ужин	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,07	57	45
	Ленивые голубцы с говядиной	160	14,12	9,04	20,26	219	298
	Чай с лимоном и сахаром	180/7/10	0,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за ужин:			19,49	20,68	60,17	505	
полдник	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Печенье	50	4,24	8,71	29,52	213	493
	Фрукты (груша)	100	0,6	0,46	14,7	68,26	338
Итого за полдник :			10,32	14,05	53,29	383,26	
Итого за день:			86,59	75,91	162,5	2219,26	

Меню приготавливаемых блюд (летне-осенний период)

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
Неделя 2 День 5							
завтрак	Суп вермишель молочная	200	5,75	5,22	18,84	145	93
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак:			11,05	15,18	47,82	372	
2 завтрак	Сок в ассортименте	180	0,9	0	22,86	95	399
	Бутерброд с колбасой	55	6,31	9,03	7,85	138	9
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за 2 завтрак:			7,27	9,05	40,7	273	
обед	Помидор свежий	60	0,68	3,7	2,84	48	14
	Борщ с курой со сметаной	200/11	7,32	5,82	10,99	128	62
	Гуляш из говядины	150	20,63	16,3	5,24	250	277
	Греча отварная с маслом сливочным	155	8,86	5,98	39,81	248	165
	Компот из консервированных фруктов	180	0,44	0,17	29,2	120	377
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
Итого за обед:			42,28	32,63	112,59	917	
ужин	Салат из свежей капусты с маслом растительным	50	0,71	2,54	4,51	44	20
	Рыба припущенная с овощами	180	13,13	13,89	11,9	225	267
	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	3,05	4,17	24,08	146	125
	Чай с лимоном и сахаром	180/7/10	0,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за ужин:			21,44	28,53	75,33	644	
полдник	Кефир с сахаром	180	5,22	4,5	7,2	90	401
	Оладьи со сгущенным молоком	75/20	7,73	7	32,28	224	404
	Фрукты (банан)	150	2,26	0,76	28,5	141,76	338
Итого за полдник :			15,21	12,26	67,98	455,76	
Итого за день:			97,25	97,65	194,9	2661,76	

Меню приготавливаемых блюд (летне-осенний период)

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
Неделя 2 День 6							
завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	200	3,09	4,07	32,09	177	168
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	392
	Бутерброд с маслом сливочным с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого за завтрак:			7,88	10,97	56,64	356	
2 завтрак	Йогурт питьевой	150	4,5	1,5	6	56	401
	Пряник	50	3,24	4,1	34,16	187	493
	Фрукты (банан)	150	2,26	0,76	28,5	141,76	338
Итого за 2 завтрак:			10	6,36	68,66	384,76	
обед	Салат из консервированной кукурузы	50	1,44	3,09	4,02	50	12
	Суп крестьянский с крупой	200	4,66	6,82	5,08	102	98
	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	282
	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	3,26	12,59	22,66	216	142
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	98	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
Итого за обед:			26,31	32,56	92,71	772	
ужин	Салат из свежих огурцов с луком	50	0,43	2,56	1,31	30	19
	Кура тушеная в соусе	160	19,99	6,09	6,37	160	301
	Макароны с маслом сливочным	150	5,52	4,56	26,45	168	317
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за ужин:			30,43	21,14	68,76	586	
полдник	Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	76	399
	Творожная запеканка с вареньем	100/30	17,54	12,05	17,15	247	237
Итого за полдник :			18,44	12,05	35,33	323	
Итого за день:			93,06	83,08	176,14	2421,76	

Меню приготавливаемых блюд (летне-осенний период)

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
Неделя 2 День 7							
завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	200	5,43	4,23	38,27	213	168
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	99,9	40	392
	Бутерброд с маслом сливочным с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого за завтрак:			10,22	11,13	152,73	392	
2 завтрак	Фрукты -виноград	100	0,6	0,6	15,4	69	368
	Печенье	50	4,24	8,71	29,52	213	492
	Сок абрикосовый	180	0,9	0	22,86	95	399
Итого за 2 завтрак:			5,74	9,31	67,78	377	
обед	Огурец свежий	50	0,43	2,56	1,31	30	19
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курой	200	2,15	2,27	13,72	84	82
	Печень по-строгановски	50/55	17,43	11,64	7,1	162	690
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210	304
	Компот из апельсин	200	0,45	0,1	33,99	139	374
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
Итого за обед:			28,46	22,6	117,31	748	
ужин	Салат из зеленого горошка	50	1,5	2,6	3,13	42	10
	Тефтели мясные	90	7,86	7,98	9,32	141	278
	Картофельное пюре	150	3,07	4,81	20,44	137	321
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	99,99	40	392
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за ужин:			16,92	23,32	157,52	548	
полдник	Сосиска в тесте	120	17,08	12,44	40,7	344	454
	Йогурт питьевой	180	5,4	1,8	7,2	67	401
Итого за полдник :			22,48	14,24	47,9	411	
Итого за день:			83,82	80,6	164,42	2476	