

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

МБДОУ "Детский сад №378"

учреждение "Детский сад комбинированного вида №378"
г.о.Самара

Заведующий

Ненашева Е.В.

медицинская сестра

Аитова В.В.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(4-х недельное)**

Сезон:

ВЕСЕННИЙВозрастная категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**

на 1-ая неделя / Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	200	6,67	8,16	26,81	207	173
Какао с молоком	200	3,72	3,5	16,82	120	397
Бутерброды с маслом	36	1,66	5,08	6,8	79	3
Всего в Завтрак	436	12,05	16,74	50,43	406	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,75		20,57	85	399
Всего в Второй завтрак	100	0,75		20,57	85	
Обед						
Салат из квашеной капусты	30	0,8	2,24	3,42	37	20
Суп сборно-овощной с курицей и сметаной	11/200/5	5,96	8,14	11,17	142	67
Суфле куриное	70	15,65	12,8	2,2	186	310
Рожки	130	5,45	4,15	28,38	173	205
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4		0,02	102	376
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0001
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Всего в Обед	700	34,76	28,49	75,36	799	
Полдник						
Плюшка Московская	60	4,5	11,7	32,8	250	488
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	37	392
Всего в Полдник	260	4,6	11,73	41,9	287	
Ужин						
Пюре картофельное	200	4,11	6,51	27,25	183	321
Икра кабачковая	50	0,32	0,15	2,51	13	53
Батон	10	0,8	0,14	3,37	18	0001
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42	393
Всего в Ужин	460	5,35	6,82	43,49	256	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,55	31,32	50,59		

Сезон: **ВЕСЕННИЙ**
 Возрастная категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**

на 1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Вермишель молочная	200/3	5,94	7,85	23,69	189	86
Какао с молоком	200	3,72	3,5	16,82	120	397
Бутерброды с маслом	6/25	1,65	5,09	6,8	80	3
Всего в Завтрак	431	11,31	16,44	47,31	389	
Второй завтрак						
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Салат "Зимний"	30	0,83	1,38	2,57	26	13
Борщ с курицей и сметаной	11,4/200/ 5	4,66	6,15	10	114	62
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,72	5,5	31,89	204	313
Кнели мясные	50	6,96	8,17	2,17	110	282
Компот из кураги	200	0,34		16,16	66	376
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	0001
Всего в Обед	680	24,42	22,08	86,21	643	
Ужин						
Бутерброды с сыром	25/15	4,84	2,75	10,1	85	3
Рыба запеченная в сухарях	80	11,68	5,27	2,32	103	242
Омлет натуральный	120	7,52	13,46	1,51	157	215
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42	393
Всего в Ужин	440	24,16	21,5	24,29	387	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			16,49	37,18	45,84	

Сезон: **ВЕСЕННИЙ**
 Возрастная категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**

на 1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
запеканка творожная	120	18,41	11,64	8,92	214	235
Соус сметанный	50	1,8	4,42	9,54	85	354
Какао с молоком	200	3,72	3,5	16,82	120	397
Бутерброды с маслом	6/30	1,65	5,09	6,8	80	3
Всего в Завтрак	406	25,58	24,65	42,08	499	
Второй завтрак						
йогурт	100	2,63	2,82	3,73	51	402
Всего в Второй завтрак	100	2,63	2,82	3,73	51	
Обед						
Огурец свежий	30	0,17	0,02	0,55	3	19
Суп вермишелевый с курицей и сметаной	11/200/5	20,92	21,51	15,22	338	83
Оладьи из печени	78	12,36	8,77	10,47	170	449
Пюре картофельное	130	2,67	4,23	16,58	115	321
Компот из свежих яблок и вишни	180	0,15	0,11	16,34	67	372
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0001
Хлеб ржаной	50	4	0,7	16,84	90	0001
Всего в Обед	698	42,67	35,76	86,1	837	
Ужин						
Печенье "Ракушка"	70	2,82	4,15	8,59	83	003
Батон	20	1,6	0,28	6,74	36	0001
Каша "Дружба" молочная	200	6,51	8,43	27,75	213	168
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	37	392
Всего в Ужин	490	11,03	12,89	52,18	369	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		18,66	39,01	41,93		

Сезон: **ВЕСЕННИЙ**
 Возрастная категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**

на 1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша молочная "Геркулес"	200	6,57	9,02	22,45	197	185
Бутерброды с маслом	6/25	1,65	5,09	6,8	80	3
Какао с молоком	200	3,72	3,5	16,82	120	397
Всего в Завтрак	431	11,94	17,61	46,07	397	
Второй завтрак						
Ряженка	100	2,63	2,82	3,73	51	401
Всего в Второй завтрак	100	2,63	2,82	3,73	51	
Обед						
Салат из свеклы	30	0,4	1,61	2,51	28	33
Щи "крестьянские" мясные со сметаной	12,4/200/ 5	4,26	6,26	7,02	102	66
Гуляш из куриного филе	87	1,01	4,47	5,8	67	277
Каша рассыпчатая перловая	130	3,28	3,55	22,52	136	313
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4		0,02	102	376
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	0001
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Всего в Обед	697	14,25	16,77	61,3	558	
Ужин						
Рыбно-картофельная запеканка 1	200	13,13	9,5	25,7	286	291
Бутерброд с повидлом	25/20	2,22	0,38	19,79	92	2
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42	393
Всего в Ужин	445	15,47	9,9	55,85	420	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,43	29,73	46,84		

Сезон: **ВЕСЕННИЙ**
 Возрастная категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**

на 1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Пудинг творожный	120	18,41	11,64	8,92	214	235
Соус сметанный	50	1,8	4,42	9,54	85	354
Какао с молоком	200	3,72	3,5	16,82	120	397
Бутерброды с маслом	6/30	1,65	5,09	6,8	80	3
Всего в Завтрак	406	25,58	24,65	42,08	499	
Второй завтрак						
Ряженка	100	2,63	2,82	3,73	51	401
Всего в Второй завтрак	100	2,63	2,82	3,73	51	
Обед						
Винегрет "Любительский"	30	1,66	4,55	8,43	81	45
Суп овощной с курицей со сметаной	11/200/5	16,63	18,28	8,47	265	66
Биточки мясные	50	9,74	11,44	3,04	154	282
Гороховое пюре	130	10,44	4,38	23,92	177	211
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0001
Компот из кураги	180	0,31		14,54	59	376
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Всего в Обед	670	44,48	39,67	85,2	877	
Ужин						
Пряник	50	3,53	5,19	10,73	103	003
Каша рисовая молочная	200	5,89	8,16	27,67	208	176
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42	393
Батон	20	1,6	0,28	6,74	36	0001
Всего в Ужин	470	11,14	13,65	55,5	389	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			18,47	40,05	41,09	

Сезон: **ВЕСЕННИЙ**
 Возрастная категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**

на 2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша ячневая молочная	180	5,71	7,16	23,48	181	168
Отварное яйцо 1/2	20	0,08		11,88	48	2
Какао с молоком	200	3,72	3,5	16,82	120	397
Бутерброды с маслом	6/30	1,65	5,09	6,8	80	3
Всего в Завтрак	436	11,16	15,75	58,98	429	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,75		20,57	85	399
Всего в Второй завтрак	100	0,75		20,57	85	
Обед						
Салат из квашеной капусты	30	0,8	2,24	3,42	37	20
Суп картофельный с рисом, курицей и сметаной	200	3,73	5,7	5,75	89	78
Куриная грудка запеченная	50	0,4	0,48	2,32	15	310
Вермишель	130	4,72	3,6	24,6	150	205
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4		0,02	102	376
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0001
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Всего в Обед	670	15,75	13,04	62,91	534	
Ужин						
Печенье "Творожное"	70	2,82	4,15	8,59	83	003
Рагу овощное	200	4,65	7,29	20,08	165	137
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42	393
Батон	20	1,6	0,28	6,74	36	0001
Всего в Ужин	490	9,19	11,74	45,77	326	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		10,73	26,55	54,8		

Сезон: **ВЕСЕННИЙ**
 Возрастная категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**

на 2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
запеканка творожная	120	18,41	11,64	8,92	214	235
Соус сметанный	50	1,8	4,42	9,54	85	354
Какао с молоком	200	3,72	3,5	16,82	120	397
Бутерброды с маслом	6/30	1,65	5,09	6,8	80	3
Всего в Завтрак	406	25,58	24,65	42,08	499	
Второй завтрак						
йогурт	100	2,63	2,82	3,73	51	402
Всего в Второй завтрак	100	2,63	2,82	3,73	51	
Обед						
Салат из свеклы	30	0,4	1,61	2,51	28	33
Суп гороховый с курицей	11/200/5	4,39	4,21	13,05	107	81
Пюре картофельное	130	2,67	4,23	16,58	115	321
Биточки мясные	50	9,74	11,44	3,04	154	282
Компот из кураги	180	0,31		14,54	59	376
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0001
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Всего в Обед	670	23,21	22,51	76,52	604	
Ужин						
Яблоки	60	0,24	0,24	5,88	26	368
"Рогалик с повидлом"	50	4,5	11,7	32,8	250	488
Каша пшеничная на молоке	200	6,69	7,95	25,29	199	168
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42	393
Батон	20	1,6	0,28	6,74	36	0001
Всего в Ужин	530	13,15	20,19	81,07	553	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15,13	36,99	47,65		

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша молочная "Геркулес"	200	6,57	9,02	22,45	197	185
Отварное яйцо 1/2	20	0,08		11,88	48	2
Какао с молоком	200	3,72	3,5	16,82	120	397
Бутерброды с маслом	6/30	1,65	5,09	6,8	80	3
Всего в Завтрак	456	12,02	17,61	57,95	445	
Второй завтрак						
Ряженка	100	2,63	2,82	3,73	51	401
Всего в Второй завтрак	100	2,63	2,82	3,73	51	
Обед						
Салат "Зимний"	30	0,83	1,38	2,57	26	13
Борщ украинский с мясом и сметаной	12,4/200/ 5	4,66	6,15	10	114	62
Рис отварной	130	3,09	4,43	30,21	173	315
Гуляш из куриного филе	37/50	1,02	4,46	5,8	67	277
Компот из свежих яблок и вишни	180	0,15	0,11	16,34	67	372
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0001
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Всего в Обед	707	15,45	17,55	91,72	588	
Ужин						
Пряник	50	3,53	5,19	10,73	103	003
Рыбно-картофельная запеканка 1	200	13,13	9,5	25,7	286	291
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42	393
Батон	20	1,6	0,28	6,74	36	0001
Всего в Ужин	470	18,38	14,99	53,53	467	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			12,5	30,73	53,36	

Сезон: **ВЕСЕННИЙ**
 Возрастная категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**

на 2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Соус сметанный	50	1,8	4,42	9,54	85	354
Пудинг творожный	120	18,41	11,64	8,92	214	235
Бутерброды с маслом	6/25	1,65	5,09	6,8	80	3
Какао с молоком	200	3,72	3,5	16,82	120	397
Всего в Завтрак	401	25,58	24,65	42,08	499	
Второй завтрак						
Кефир	100	4,74	5,07	6,72	91	401
Всего в Второй завтрак	100	4,74	5,07	6,72	91	
Обед						
Винегрет "Любительский"	30	1,66	4,55	8,43	81	45
Щи "крестьянские" с курицей и со сметаной	200	5,57	8,67	10,68	143	66
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,72	5,5	31,89	204	313
Котлета мясная	50	6,69	6,29	2,17	92	282
Компот из кураги	180	0,31		14,54	59	376
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	36	0001
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Всего в Обед	660	25,85	25,89	91,14	702	
Ужин						
Бутерброды с сыром	25/15	4,84	2,75	10,1	85	3
Груши	60	0,34	0,24	7,78	35	368
Каша "Дружба" молочная	200	6,51	8,43	27,75	213	168
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42	393
Всего в Ужин	500	11,81	11,44	55,99	375	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		16,32	36,21	47,03		

на 2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суфле из рыбы	80/40	19,82	9,7	4,62	185	268
Салат морковный с кукурузой	50	0,7	2,28	3,63	38	13
Какао с молоком	200	3,72	3,5	16,82	120	397
Бутерброды с маслом	6/30	1,65	5,09	6,8	80	3
Всего в Завтрак	406	25,89	20,57	31,87	423	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,75		20,57	85	399
Всего в Второй завтрак	100	0,75		20,57	85	
Обед						
Соленый огурец	30	0,13	0,02	0,26	2	19
Суп вермишелевый с курицей и сметаной	11/200/5	20,92	21,51	15,22	338	83
Картофель, тушенный с курицей	180	19,77	20,75	22,3	355	133
Компот из свежих яблок и смородины	180	1,2	2,5	18,9	95	372
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0001
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Всего в Обед	670	47,72	45,8	83,48	931	
Ужин						
Каша рисовая молочная	200	5,89	8,16	27,67	208	176
Печенье"Топленое молоко"	70	2,82	4,15	8,59	83	003
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42	393
Батон	10	0,8	0,14	3,37	18	0001
Всего в Ужин	480	9,63	12,47	49,99	351	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		18,78	39,66	41,56		

Сезон: **ВЕСЕННИЙ**Возрастная категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**

на 3-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	200	6,67	8,16	26,81	207	173
Какао с молоком	200	3,72	3,5	16,82	120	397
Бутерброды с маслом	6/30	1,65	5,09	6,8	80	3
Всего в Завтрак	436	12,04	16,75	50,43	407	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,75		20,57	85	399
Всего в Второй завтрак	100	0,75		20,57	85	
Обед						
Салат из квашеной капусты	30	0,8	2,24	3,42	37	20
Суп с клецками, курицей и сметаной	11/200/5	7,68	7,55	26,02	203	85
Плов с курицей	58/150	12,69	18,18	25,61	317	304
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4		0,02	102	376
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0001
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Всего в Обед	648	27,27	28,99	81,87	800	
Ужин						
Печенье "Ракушка"	70	2,82	4,15	8,59	83	003
Пюре картофельное	180	3,7	5,86	24,53	164	321
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42	393
Икра кабачковая	50	0,32	0,15	2,51	13	53
Батон	10	0,8	0,14	3,37	18	0001
Всего в Ужин	510	7,76	10,32	49,36	320	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,86	31,29	50,17		

Сезон: **ВЕСЕННИЙ**
 Возрастная категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**

на 3-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Омлет натуральный	120	7,52	13,46	1,51	157	215
Сосиска молочная	50	7,75	13,75	26,72	262	466
Бутерброды с маслом	6/25	1,65	5,09	6,8	80	3
Какао с молоком	200	3,72	3,5	16,82	120	397
Всего в Завтрак	401	20,64	35,8	51,85	619	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,75		20,57	85	399
Всего в Второй завтрак	100	0,75		20,57	85	
Обед						
Салат из свеклы	30	0,4	1,61	2,51	28	33
Щи "крестьянские" с курицей и со сметаной	200	5,57	8,67	10,68	143	66
Биточки мясные	50	9,74	11,44	3,04	154	282
Гороховое пюре	130	10,44	4,38	23,92	177	211
Компот из кураги	180	0,31		14,54	59	376
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	36	0001
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Всего в Обед	660	31,36	26,98	78,13	684	
Ужин						
Бутерброды с сыром	25/15	4,84	2,75	10,1	85	3
Рыба запеченная в сухарях	80	11,68	5,27	2,32	103	242
Картофель отварной с укропом	150	2,27	2,48	17,83	103	125
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42	393
Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	0001
Всего в Ужин	480	19,71	10,66	43,98	351	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		16,67	38,01	44,75		

Сезон: **ВЕСЕННИЙ**
 Возрастная категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**

на 3-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Вермишель молочная	200/3	5,94	7,85	23,69	189	86
Бутерброды с маслом	6/25	1,65	5,09	6,8	80	3
Какао с молоком	200	3,72	3,5	16,82	120	397
Всего в Завтрак	431	11,31	16,44	47,31	389	
Второй завтрак						
йогурт	100	2,63	2,82	3,73	51	402
Всего в Второй завтрак	100	2,63	2,82	3,73	51	
Обед						
Салат"Зимний"	30	0,83	1,38	2,57	26	13
Солянка с курицей и сметаной	11/200/5	6,06	8,59	11,79	149	78
Кнели мясные	50	6,96	8,17	2,17	110	282
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,72	5,5	31,89	204	313
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4		0,02	102	376
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	36	0001
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Всего в Обед	660	25,87	24,52	71,87	714	
Ужин						
Бутерброд с повидлом	25/20	2,22	0,38	19,79	92	2
Вареники "Ленивые"	180	24,25	15,26	18,57	309	230
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42	393
Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	0001
Соус сметанный	60	2,16	5,3	11,45	102	354
Всего в Ужин	495	29,55	21,11	63,53	563	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		16,16	34,02	43,44		

Сезон: **ВЕСЕННИЙ**
 Возрастная категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**

на 3-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная на молоке	200	6,69	7,95	25,29	199	168
Какао с молоком	200	3,72	3,5	16,82	120	397
Бутерброды с маслом	6/30	1,65	5,09	6,8	80	3
Всего в Завтрак	436	12,06	16,54	48,91	399	
Второй завтрак						
Яблоки	100	0,56	0,53	13,38	61	368
Всего в Второй завтрак	100	0,56	0,53	13,38	61	
Обед						
Винегрет "Любительский"	30	1,66	4,55	8,43	81	45
Суп вермишелевый с курицей и сметаной	11/200/5	20,92	21,51	15,22	338	83
Куриная грудка запеченная	50	0,4	0,48	2,32	15	310
Пюре картофельное	130	2,67	4,23	16,58	115	321
Компот из кураги	180	0,31		14,54	59	376
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0001
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Всего в Обед	670	31,66	31,79	83,89	749	
Ужин						
Печенье "К кофе"	70	2,82	4,15	8,59	83	003
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42	393
Батон	10	0,8	0,14	3,37	18	0001
Рыбно-рисовая запеканка	240	17,03	12,32	33,34	371	291
Всего в Ужин	520	20,77	16,63	55,66	514	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15,1	34,22	46,86		

Сезон: **ВЕСЕННИЙ**
 Возрастная категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**

на 3-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
запеканка творожная	120	18,41	11,64	8,92	214	235
Соус сметанный	50	1,8	4,42	9,54	85	354
Какао с молоком	200	3,72	3,5	16,82	120	397
Бутерброды с маслом	6/30	1,65	5,09	6,8	80	3
Всего в Завтрак	406	25,58	24,65	42,08	499	
Второй завтрак						
Ряженка	100	2,63	2,82	3,73	51	401
Всего в Второй завтрак	100	2,63	2,82	3,73	51	
Обед						
Соленый огурец	30	0,13	0,02	0,26	2	19
Борщ с курицей и сметаной	11,4/200/ 5	4,66	6,15	10	114	62
Котлета мясная	50	6,69	6,29	2,17	92	282
Рожки	130	4,72	3,6	24,6	150	205
Компот из свежих яблок и клубники	180	0,15	0,11	16,34	67	372
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0001
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Всего в Обед	670	22,05	17,19	80,17	566	
Ужин						
Пряник	50	3,53	5,19	10,73	103	003
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42	393
Батон	20	1,6	0,28	6,74	36	0001
Каша "Дружба" молочная	230	7,49	9,69	31,91	245	168
Всего в Ужин	500	12,74	15,18	59,74	426	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			16,34	34,93	48,18	

Сезон: **ВЕСЕННИЙ**
 Возрастная категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**

на 4-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№.рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша ячневая молочная	200/3	6,34	7,95	26,09	201	168
Отварное яйцо 1/2	20	0,08		11,88	48	2
Бутерброды с маслом	6/25	1,65	5,09	6,8	80	3
Какао с молоком	200	3,72	3,5	16,82	120	397
Всего в Завтрак	451	11,79	16,54	61,59	449	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,75		20,57	85	399
Всего в Второй завтрак	100	0,75		20,57	85	
Обед						
Салат из квашеной капусты	30	0,8	2,24	3,42	37	20
Суп сборно-овощной с курицей и сметаной	11,4/200/ 5	5,96	8,14	11,17	142	67
Снопики куриные	70	13,2	13,51	13,97	230	305
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	4,88	28,3	181	313
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4		0,02	102	376
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0001
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0001
Всего в Обед	700	31,37	29,67	80,35	815	
Ужин						
Бутерброды с сыром	25/15	4,84	2,75	10,1	85	3
Рагу овощное	200	4,65	7,29	20,08	165	137
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42	393
Всего в Ужин	440	9,61	10,06	40,54	292	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,04	30,85	49,48		

Сезон: **ВЕСЕННИЙ**
 Возрастная категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**

на 4-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Пудинг творожный	120	18,41	11,64	8,92	214	235
Соус сметанный	50	3	7,37	15,9	142	354
Какао с молоком	200	3,72	3,5	16,82	120	397
Бутерброды с маслом	6/30	1,65	5,09	6,8	80	3
Всего в Завтрак	406	26,78	27,6	48,44	556	
Второй завтрак						
Йогурт	100	2,63	2,82	3,73	51	402
Всего в Второй завтрак	100	2,63	2,82	3,73	51	
Обед						
Винегрет "Любительский"	30	1,66	4,55	8,43	81	45
Рассольник с курицей и со сметаной	11/200/5	6,77	8,64	15,07	165	74
Кнели мясные	50	6,96	8,17	2,17	110	282
Пюре картофельное	130	2,67	4,23	16,58	115	321
Компот из кураги	180	0,31		14,54	59	376
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0001
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0001
Всего в Обед	660	23,41	26,49	80,25	654	
Ужин						
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	368
"Рогалик с повидлом"	50	4,5	11,7	32,8	250	488
Каша рисовая молочная	200/3	7,96	8,41	45,04	288	176
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42	393
Батон	10	0,8	0,14	3,37	18	0001
Всего в Ужин	560	13,78	20,67	101,37	642	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14	36,7	49,16		

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Омлет натуральный	120	7,52	13,46	1,51	157	215
Икра кабачковая	50	0,32	0,15	2,51	13	53
Бутерброды с маслом	6/25	1,65	5,09	6,8	80	3
Какао с молоком	200	3,72	3,5	16,82	120	397
Всего в Завтрак	401	13,21	22,2	27,64	370	
Второй завтрак						
Ряженка	100	2,63	2,82	3,73	51	401
Всего в Второй завтрак	100	2,63	2,82	3,73	51	
Обед						
Салат из свеклы	30	0,4	1,61	2,51	28	33
Щи"крестьянские" с курицей и со сметаной	200	5,57	8,67	10,68	143	66
Плов с мясом	31/150	11,51	10,8	25,23	244	304
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4		0,02	102	376
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0001
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0001
Всего в Обед	661	22,92	21,98	61,9	640	
Ужин						
Бутерброд с повидлом	25/20	2,22	0,38	19,79	92	2
Картофель отварной с укропом	150	2,27	2,48	17,83	103	125
Рыба запеченная в сухарях	80	11,68	5,27	2,32	103	242
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42	393
Всего в Ужин	475	16,29	8,15	50,3	340	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15,72	35,42	40,98		

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
запеканка творожная	120	18,41	11,64	8,92	214	235
Соус сметанный	50	3	7,37	15,9	142	354
Какао с молоком	200	3,72	3,5	16,82	120	397
Бутерброды с маслом	6/30	1,65	5,09	6,8	80	3
Всего в Завтрак	406	26,78	27,6	48,44	556	
Второй завтрак						
йогурт	100	2,63	2,82	3,73	51	402
Всего в Второй завтрак	100	2,63	2,82	3,73	51	
Обед						
Салат"Зимний"	30	0,83	1,38	2,57	26	13
Борщ с курицей и сметаной	11,4/200/ 5	4,66	6,15	10	114	62
Тефтели мясные	75	11,13	11,18	16,74	212	286
Рожки	150	5,45	4,15	28,38	173	205
Компот из кураги	180	0,31		14,54	59	376
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0001
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0001
Всего в Обед	705	27,42	23,76	95,69	708	
Ужин						
Груши	100	0,56	0,4	12,97	58	368
Пряник	50	3,53	5,19	10,73	103	003
Каша пшённая на молоке	200	7,38	9,12	27,25	221	185
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42	393
Батон	20	1,6	0,28	6,74	36	0001
Всего в Ужин	570	13,19	15,01	68,05	460	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			15,79	35,1	48,68	

Сезон: **ВЕСЕННИЙ**
 Возрастная категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**

на 4-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суфле из рыбы	200	28,31	13,86	6,6	264	268
Какао с молоком	200	3,72	3,5	16,82	120	397
Бутерброды с маслом	6/30	1,65	5,09	6,8	80	3
Всего в Завтрак	436	33,68	22,45	30,22	464	
Второй завтрак						
Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	51	401
Всего в Второй завтрак	100	2,9	2,5	4,2	51	
Обед						
Соленый огурец	30	0,13	0,02	0,26	2	19
Суп харчо с курицей и сметаной	11/200/5	4,66	7,12	7,19	111	78
Биточки мясные	50	9,74	11,44	3,04	154	282
Пюре картофельное	150	3,08	4,88	19,13	133	321
Компот из свежих яблок и вишни	180	0,15	0,11	16,34	67	372
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0001
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0001
Всего в Обед	680	22,8	24,47	69,42	590	
Ужин						
Печенье "Детское"	70	2,82	4,15	8,59	83	003
Каша "Дружба"	200	6,51	8,43	27,75	213	168
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42	393
Батон	20	1,6	0,28	6,74	36	0001
Всего в Ужин	490	11,05	12,88	53,44	374	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		19,05	37,91	42,54		