

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

МБДОУ "Детский сад №378"  
Заведующий *Пенашева Е.В.*

учреждение "Детский сад комбинированного вида №378"  
г.о.Самара  
медицинская сестра *Аитова В.В.*



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

Сезон: **ВЕСЕННИЙ**  
Возрастная категория: **Ясли (до 3-х 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.
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная	160	5,34	6,53	21,45	166	173
Какао с молоком	180	3,35	3,15	15,14	108	397
Бутерброды с маслом	5/25	1,37	4,24	5,67	67	3
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>370</b>	<b>10,05</b>	<b>13,92</b>	<b>42,26</b>	<b>341</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок фруктовый	100	0,75		20,57	85	399
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>		<b>20,57</b>	<b>85</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из квашеной капусты	30	0,8	2,24	3,42	37	20
Суп сборно-овощной с курицей и сметаной	150	4,47	6,11	8,38	107	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	25	2	0,35	8,42	45	0001
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>625</b>	<b>31,41</b>	<b>26,13</b>	<b>64,17</b>	<b>719</b>	
<b>Ужин</b>						
Плюшка Московская	50	3,75	9,75	27,33	208	488
Икра кабачковая	30	0,19	0,09	1,51	8	53
Пюре картофельное	150	3,08	4,88	20,44	137	321
Батон	10	0,8	0,14	3,37	18	0001
Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	38	393
<b>Всего в Ужин</b>	<b>420</b>	<b>7,93</b>	<b>14,88</b>	<b>61,97</b>	<b>409</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>12,91</b>	<b>31,82</b>	<b>48,66</b>		

Сезон: **ВЕСЕННИЙ**  
 Возрастная категория: **Ясли (до 3-х 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
<b>Завтрак</b>						
Вермишель молочная	160	4,75	6,28	18,95	151	86
Какао с молоком	180	3,35	3,15	15,14	108	397
Бутерброды с маслом	5/20	1,15	3,53	4,72	55	3
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>365</b>	<b>9,25</b>	<b>12,96</b>	<b>38,81</b>	<b>314</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Зимний"	30	0,83	1,38	2,57	26	13
Борщ с курицей и сметаной	150	3,5	4,61	7,5	86	62
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,69	4,65	26,98	173	313
Кнели мясные	50	6,96	8,17	2,17	110	282
Компот из кураги	160	0,28		12,92	52	376
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0001
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>570</b>	<b>22,15</b>	<b>19,7</b>	<b>75,58</b>	<b>570</b>	
<b>Ужин</b>						
Бутерброды с сыром	20/15	4,24	2,41	8,84	74	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	180	0,11	0,02	9,32	38	393
<b>Всего в Ужин</b>	<b>415</b>	<b>23,55</b>	<b>21,16</b>	<b>21,99</b>	<b>372</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>17,03</b>	<b>37,54</b>	<b>44,99</b>		

Сезон: **ВЕСЕННИЙ**Возрастная категория: **Ясли (до 3-х 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
<b>Завтрак</b>						
запеканка творожная	120	18,41	11,64	8,92	214	235
Соус сметанный	30	1,08	2,65	5,72	51	354
Какао с молоком	180	3,35	3,15	15,14	108	397
Бутерброды с маслом	5/25	1,37	4,24	5,67	67	3
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>24,21</b>	<b>21,68</b>	<b>35,45</b>	<b>440</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Йогурт	100	2,63	2,82	3,73	51	402
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,63</b>	<b>2,82</b>	<b>3,73</b>	<b>51</b>	
<b>Обед</b>						
Огурец свежий	30	0,17	0,02	0,55	3	19
Суп вермишелевый с курицей и сметаной	160	16,74	17,21	12,18	270	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	160	0,13	0,1	14,52	60	372
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	0001
Хлеб ржаной	40	3,2	0,56	13,47	72	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>618</b>	<b>36,87</b>	<b>31,17</b>	<b>74,5</b>	<b>726</b>	
<b>Ужин</b>						
Печенье "Ракушка"	70	2,82	4,15	8,59	83	003
Батон	10	0,8	0,14	3,37	18	0001
Каша "Дружба" молочная	160	5,21	6,74	22,2	170	168
Чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,19	33	392
<b>Всего в Ужин</b>	<b>420</b>	<b>8,92</b>	<b>11,06</b>	<b>42,35</b>	<b>305</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>19,09</b>	<b>39,47</b>	<b>41,02</b>		

Сезон: **ВЕСЕННИЙ**  
 Возрастная категория: **Ясли (до 3-х 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
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная "Геркулес"	160	5,26	7,22	17,96	158	185
Бутерброды с маслом	5/25	1,37	4,24	5,67	67	3
Какао с молоком	180	3,35	3,15	15,14	108	397
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>370</b>	<b>9,97</b>	<b>14,61</b>	<b>38,77</b>	<b>333</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Ряженка	100	2,63	2,82	3,73	51	401
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,63</b>	<b>2,82</b>	<b>3,73</b>	<b>51</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы	30	0,4	1,61	2,51	28	33
Щи "крестьянские"мясные со сметаной	160	3,41	5,01	5,62	82	66
Гуляш из куриного филе	87	1,01	4,47	5,8	67	277
Каша рассыпчатая перловая	110	2,78	3	19,06	115	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
<b>Всего в Обед</b>	<b>637</b>	<b>12,9</b>	<b>14,97</b>	<b>56,43</b>	<b>516</b>	
<b>Ужин</b>						
Бутерброд с повидлом	20/15	1,98	0,34	17,59	82	2
Рыбно-картофельная запеканка 1	160	10,5	7,6	20,56	229	291
Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	38	393
<b>Всего в Ужин</b>	<b>375</b>	<b>12,59</b>	<b>7,96</b>	<b>47,47</b>	<b>349</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>12,2</b>	<b>29,09</b>	<b>46,9</b>	

Сезон: **ВЕСЕННИЙ**  
 Возрастная категория: **Ясли (до 3-х 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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>406</b>	<b>25,58</b>	<b>24,65</b>	<b>42,08</b>	<b>499</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Ряженка	100	2,63	2,82	3,73	51	401
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,63</b>	<b>2,82</b>	<b>3,73</b>	<b>51</b>	
<b>Обед</b>						
Винегрет "Любительский"	30	1,66	4,55	8,43	81	45
Суп овощной с курицей со сметаной	160	13,3	14,62	6,78	212	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	160	0,28		12,92	52	376
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>600</b>	<b>40,46</b>	<b>35,89</b>	<b>78,55</b>	<b>800</b>	
<b>Ужин</b>						
Пряник	50	3,53	5,19	10,73	103	003
Каша рисовая молочная	160	4,71	6,53	22,14	166	176
Чай с лимоном	160	0,1	0,02	8,29	34	393
Батон	10	0,8	0,14	3,37	18	0001
<b>Всего в Ужин</b>	<b>380</b>	<b>9,14</b>	<b>11,87</b>	<b>44,52</b>	<b>321</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>18,63</b>	<b>40,53</b>	<b>40,44</b>		

Сезон: **ВЕСЕННИЙ**Возрастная категория: **Ясли (до 3-х 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
<b>Завтрак</b>						
Каша ячневая молочная	160	5,07	6,36	20,87	161	168
Отварное яйцо 1/2	20	0,08		11,88	48	2
Какао с молоком	180	3,35	3,15	15,14	108	397
Бутерброды с маслом	5/25	1,37	4,24	5,67	67	3
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>390</b>	<b>9,87</b>	<b>13,75</b>	<b>53,56</b>	<b>384</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок фруктовый	100	0,75		20,57	85	399
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>		<b>20,57</b>	<b>85</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из квашеной капусты	30	0,8	2,24	3,42	37	20
Суп картофельный с рисом, курицей и сметаной	150	2,8	4,28	4,31	67	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	160	0,36		0,02	91	376
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0001
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>590</b>	<b>14,12</b>	<b>11,49</b>	<b>58,13</b>	<b>483</b>	
<b>Ужин</b>						
Печенье "Творожное"	70	2,82	4,15	8,59	83	003
Рагу овощное	160	3,72	5,83	16,06	132	137
Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	38	393
Батон	10	0,8	0,14	3,37	18	0001
<b>Всего в Ужин</b>	<b>420</b>	<b>7,45</b>	<b>10,14</b>	<b>37,35</b>	<b>271</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>10,53</b>	<b>26,05</b>	<b>55,49</b>		

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
запеканка творожная	120	18,41	11,64	8,92	214	235
Соус сметанный	30	1,08	2,65	5,72	51	354
Какао с молоком	180	3,35	3,15	15,14	108	397
Бутерброды с маслом	5/25	1,37	4,24	5,67	67	3
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>24,21</b>	<b>21,68</b>	<b>35,45</b>	<b>440</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
йогурт	100	2,63	2,82	3,73	51	402
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,63</b>	<b>2,82</b>	<b>3,73</b>	<b>51</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы	30	0,4	1,61	2,51	28	33
Суп гороховый с курицей	150	3,29	3,16	9,79	80	81
Пюре картофельное	110	2,26	3,58	14,03	97	321
Биточки мясные	50	9,74	11,44	3,04	154	282
Компот из кураги	160	0,28		12,92	52	376
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	36	0001
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>560</b>	<b>20,21</b>	<b>20,55</b>	<b>62,39</b>	<b>518</b>	
<b>Ужин</b>						
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	160	5,35	6,36	20,23	159	168
Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	38	393
Батон	10	0,8	0,14	3,37	18	0001
<b>Всего в Ужин</b>	<b>460</b>	<b>11</b>	<b>18,46</b>	<b>71,61</b>	<b>491</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>15,48</b>	<b>38,1</b>	<b>46,18</b>		

Сезон: **ВЕСЕННИЙ**  
 Возрастная категория: **Ясли (до 3-х лет)**

на 2-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
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная "Геркулес"	160	5,26	7,22	17,96	158	185
Отварное яйцо 1/2	20	0,08		11,88	48	2
Какао с молоком	180	3,35	3,15	15,14	108	397
Бутерброды с маслом	5/25	1,37	4,24	5,67	67	3
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>390</b>	<b>10,05</b>	<b>14,61</b>	<b>50,65</b>	<b>381</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Ряженка	100	2,63	2,82	3,73	51	401
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,63</b>	<b>2,82</b>	<b>3,73</b>	<b>51</b>	
<b>Обед</b>						
Салат"Зимний"	30	0,83	1,38	2,57	26	13
Борщ украинский с мясом и сметаной	150	3,5	4,61	7,5	86	62
Рис отварной	110	2,62	3,75	25,56	147	315
Гуляш из куриного филе	37/50	1,02	4,46	5,8	67	277
Компот из свежих яблок и вишни	160	0,13	0,1	14,52	60	372
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	36	0001
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>597</b>	<b>12,34</b>	<b>15,06</b>	<b>76,05</b>	<b>490</b>	
<b>Ужин</b>						
Пряник	50	3,53	5,19	10,73	103	003
Рыбно-картофельная запеканка 1	160	10,5	7,6	20,56	229	291
Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	38	393
Батон	10	0,8	0,14	3,37	18	0001
<b>Всего в Ужин</b>	<b>400</b>	<b>14,94</b>	<b>12,95</b>	<b>43,98</b>	<b>388</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>12,21</b>	<b>31,22</b>	<b>53,28</b>		

Сезон: **ВЕСЕННИЙ**  
 Возрастная категория: **Ясли (до 3-х 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
<b>Завтрак</b>						
Соус сметанный	30	1,08	2,65	5,72	51	354
Пудинг творожный	120	18,41	11,64	8,92	214	235
Бутерброды с маслом	5/20	1,15	3,53	4,72	55	3
Какао с молоком	180	3,35	3,15	15,14	108	397
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>23,99</b>	<b>20,97</b>	<b>34,5</b>	<b>428</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Кефир	100	4,74	5,07	6,72	91	401
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>4,74</b>	<b>5,07</b>	<b>6,72</b>	<b>91</b>	
<b>Обед</b>						
Винегрет "Любительский"	30	1,66	4,55	8,43	81	45
Щи"крестьянские" с курицей и со сметаной	11/200/5	4,18	6,5	8,01	107	66
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,69	4,65	26,98	173	313
Котлета мясная	50	6,69	6,29	2,17	92	282
Компот из кураги	160	0,28		12,92	52	376
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	36	0001
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>560</b>	<b>22,73</b>	<b>22,75</b>	<b>78,61</b>	<b>611</b>	
<b>Ужин</b>						
Груши	60	0,34	0,24	7,78	35	368
Бутерброды с сыром	20/15	4,24	2,41	8,84	74	3
Каша "Дружба" молочная	160	5,21	6,74	22,2	170	168
Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	38	393
<b>Всего в Ужин</b>	<b>435</b>	<b>9,89</b>	<b>9,41</b>	<b>48,15</b>	<b>317</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>16,96</b>	<b>36,21</b>	<b>46,44</b>		

Сезон: **ВЕСЕННИЙ**  
 Возрастная категория: **Ясли (до 3-х лет)**

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
<b>Завтрак</b>						
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	180	3,35	3,15	15,14	108	397
Бутерброды с маслом	5/25	1,37	4,24	5,67	67	3
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>380</b>	<b>25,24</b>	<b>19,37</b>	<b>29,05</b>	<b>398</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок фруктовый	100	0,75		20,57	85	399
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>		<b>20,57</b>	<b>85</b>	
<b>Обед</b>						
Соленый огурец	30	0,13	0,02	0,26	2	19
Суп вермишелевый с курицей и сметаной	150	15,69	16,13	11,42	254	83
Картофель, тушеный с курицей	180	19,77	20,75	22,3	355	133
Компот из свежих яблок и смородины	160	1,07	2,22	16,8	84	372
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	36	0001
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>580</b>	<b>40,9</b>	<b>39,88</b>	<b>70,87</b>	<b>800</b>	
<b>Ужин</b>						
Каша рисовая молочная	160	4,71	6,53	22,14	166	176
Печенье"Топленое молоко"	70	2,82	4,15	8,59	83	003
Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	38	393
Батон	10	0,8	0,14	3,37	18	0001
<b>Всего в Ужин</b>	<b>420</b>	<b>8,44</b>	<b>10,84</b>	<b>43,42</b>	<b>305</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>18,98</b>	<b>39,73</b>	<b>41,29</b>		

Сезон: **ВЕСЕННИЙ**  
 Возрастная категория: **Ясли (до 3-х 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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>436</b>	<b>12,04</b>	<b>16,75</b>	<b>50,43</b>	<b>407</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок фруктовый	100	0,75		20,57	85	399
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>		<b>20,57</b>	<b>85</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>	<b>648</b>	<b>27,27</b>	<b>28,99</b>	<b>81,87</b>	<b>800</b>	
<b>Ужин</b>						
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
<b>Всего в Ужин</b>	<b>510</b>	<b>7,76</b>	<b>10,32</b>	<b>49,36</b>	<b>320</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>11,86</b>	<b>31,29</b>	<b>50,17</b>		

Сезон: **ВЕСЕННИЙ**  
 Возрастная категория: **Ясли (до 3-х 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
<b>Завтрак</b>						
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	5/20	1,15	3,53	4,72	55	3
Какао с молоком	180	3,35	3,15	15,14	108	397
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>375</b>	<b>19,77</b>	<b>33,89</b>	<b>48,09</b>	<b>582</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок фруктовый	100	0,75		20,57	85	399
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>		<b>20,57</b>	<b>85</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы	30	0,4	1,61	2,51	28	33
Щи"крестьянские" с курицей и со сметаной	11/200/5	4,18	6,5	8,01	107	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	160	0,28		12,92	52	376
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	36	0001
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>580</b>	<b>29,28</b>	<b>24,69</b>	<b>70,5</b>	<b>624</b>	
<b>Ужин</b>						
Бутерброды с сыром	20/15	4,24	2,41	8,84	74	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	180	0,11	0,02	9,32	38	393
<b>Всего в Ужин</b>	<b>445</b>	<b>18,3</b>	<b>10,18</b>	<b>38,31</b>	<b>318</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>16,93</b>	<b>38,46</b>	<b>44,12</b>		

Сезон: **ВЕСЕННИЙ**  
 Возрастная категория: **Ясли (до 3-х 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
<b>Завтрак</b>						
Вермишель молочная	180	5,35	7,07	21,32	170	86
Какао с молоком	180	3,35	3,15	15,14	108	397
Бутерброды с маслом	5/25	1,37	4,24	5,67	67	3
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>390</b>	<b>10,06</b>	<b>14,46</b>	<b>42,13</b>	<b>345</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Йогурт	100	2,63	2,82	3,73	51	402
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,63</b>	<b>2,82</b>	<b>3,73</b>	<b>51</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Зимний"	30	0,83	1,38	2,57	26	13
Солянка с курицей и сметаной	150	4,55	6,44	8,84	112	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	160	0,36		0,02	91	376
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	36	0001
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>580</b>	<b>23,65</b>	<b>22,25</b>	<b>65,58</b>	<b>648</b>	
<b>Ужин</b>						
Бутерброд с повидлом	20/15	1,98	0,34	17,59	82	2
Вареники "Ленивые"	180	24,25	15,26	18,57	309	230
Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	38	393
Соус сметанный	30	1,08	2,65	5,72	51	354
<b>Всего в Ужин</b>	<b>425</b>	<b>27,42</b>	<b>18,27</b>	<b>51,2</b>	<b>479</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>16,74</b>	<b>34,14</b>	<b>42,7</b>		

Сезон: **ВЕСЕННИЙ**  
 Возрастная категория: **Ясли (до 3-х 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
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная на молоке	180	6,02	7,16	22,76	179	168
Какао с молоком	180	3,35	3,15	15,14	108	397
Бутерброды с маслом	5/25	1,37	4,24	5,67	67	3
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>390</b>	<b>10,74</b>	<b>14,55</b>	<b>43,57</b>	<b>354</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Яблоки	100	0,56	0,53	13,38	61	368
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,56</b>	<b>0,53</b>	<b>13,38</b>	<b>61</b>	
<b>Обед</b>						
Винегрет "Любительский"	30	1,66	4,55	8,43	81	45
Суп вермишелевый с курицей и сметаной	150	15,69	16,13	11,42	254	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	160	0,28		12,92	52	376
Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45	0001
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>585</b>	<b>25,34</b>	<b>26,22</b>	<b>73,45</b>	<b>632</b>	
<b>Ужин</b>						
Печенье "К кофе"	70	2,82	4,15	8,59	83	003
Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	38	393
Батон	10	0,8	0,14	3,37	18	0001
Рыбно-рисовая запеканка	180	12,78	9,24	25,01	278	291
<b>Всего в Ужин</b>	<b>440</b>	<b>16,5</b>	<b>13,55</b>	<b>46,29</b>	<b>417</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>14,52</b>	<b>33,73</b>	<b>48,29</b>		

Сезон: **ВЕСЕННИЙ**  
 Возрастная категория: **Ясли (до 3-х 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
<b>Завтрак</b>						
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	180	3,35	3,15	15,14	108	397
Бутерброды с маслом	5/25	1,37	4,24	5,67	67	3
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>380</b>	<b>24,93</b>	<b>23,45</b>	<b>39,27</b>	<b>474</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Ряженка	100	2,63	2,82	3,73	51	401
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,63</b>	<b>2,82</b>	<b>3,73</b>	<b>51</b>	
<b>Обед</b>						
Соленый огурец	30	0,13	0,02	0,26	2	19
Борщ с курицей и сметаной	150	3,5	4,61	7,5	86	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	160	0,13	0,1	14,52	60	372
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	36	0001
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>580</b>	<b>19,41</b>	<b>15,38</b>	<b>69,15</b>	<b>495</b>	
<b>Ужин</b>						
Пряник	50	3,53	5,19	10,73	103	003
Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	38	393
Батон	10	0,8	0,14	3,37	18	0001
Каша "Дружба" молочная	180	5,86	7,59	24,97	192	168
<b>Всего в Ужин</b>	<b>420</b>	<b>10,3</b>	<b>12,94</b>	<b>48,4</b>	<b>351</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>16,72</b>	<b>35,85</b>	<b>46,87</b>		

Сезон: **ВЕСЕННИЙ**  
 Возрастная категория: **Ясли (до 3-х 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
<b>Завтрак</b>						
Каша ячневая молочная	160	5,07	6,36	20,87	161	168
Отварное яйцо 1/2	20	0,08		11,88	48	2
Бутерброды с маслом	5/20	1,15	3,53	4,72	55	3
Какао с молоком	180	3,35	3,15	15,14	108	397
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>385</b>	<b>9,65</b>	<b>13,04</b>	<b>52,61</b>	<b>372</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок фруктовый	100	0,75		20,57	85	399
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>		<b>20,57</b>	<b>85</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из квашеной капусты	30	0,8	2,24	3,42	37	20
Суп сборно-овощной с курицей и сметаной	150	4,47	6,11	8,38	107	67
Снопики куриные	70	13,2	13,51	13,97	230	305
Каша гречневая рассыпчатая	130	5,17	4,23	24,53	157	313
Компот из смеси сухофруктов	160	0,36		0,02	91	376
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	36	0001
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>600</b>	<b>28,24</b>	<b>26,85</b>	<b>70,41</b>	<b>726</b>	
<b>Ужин</b>						
Бутерброды с сыром	20/15	4,24	2,41	8,84	74	3
Рагу овощное	180	4,19	6,56	18,07	149	137
Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	38	393
<b>Всего в Ужин</b>	<b>395</b>	<b>8,53</b>	<b>8,99</b>	<b>36,24</b>	<b>260</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>13,07</b>	<b>30,47</b>	<b>49,83</b>		

Сезон: **ВЕСЕННИЙ**  
 Возрастная категория: **Ясли (до 3-х 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
<b>Завтрак</b>						
Пудинг творожный	120	18,41	11,64	8,92	214	235
Соус сметанный	30	1,8	4,42	9,54	85	354
Какао с молоком	180	3,35	3,15	15,14	108	397
Бутерброды с маслом	5/25	1,37	4,24	5,67	67	3
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>24,93</b>	<b>23,45</b>	<b>39,27</b>	<b>474</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
йогурт	100	2,63	2,82	3,73	51	402
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,63</b>	<b>2,82</b>	<b>3,73</b>	<b>51</b>	
<b>Обед</b>						
Винегрет "Любительский"	30	1,66	4,55	8,43	81	45
Рассольник с курицей и со сметаной	150	5,08	6,48	11,3	124	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	160	0,28		12,92	52	376
Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45	0001
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>585</b>	<b>21,28</b>	<b>24,26</b>	<b>73,19</b>	<b>597</b>	
<b>Ужин</b>						
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	180	7,16	7,57	40,54	259	176
Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	38	393
Батон	10	0,8	0,14	3,37	18	0001
<b>Всего в Ужин</b>	<b>520</b>	<b>12,97</b>	<b>19,83</b>	<b>95,83</b>	<b>609</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>14,29</b>	<b>36,59</b>	<b>49</b>		

Сезон: **ВЕСЕННИЙ**  
 Возрастная категория: **Ясли (до 3-х лет)**

на 4-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
<b>Завтрак</b>						
Омлет натуральный	120	7,52	13,46	1,51	157	215
Икра кабачковая	30	0,19	0,09	1,51	8	53
Бутерброды с маслом	5/20	1,15	3,53	4,72	55	3
Какао с молоком	180	3,35	3,15	15,14	108	397
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>12,21</b>	<b>20,23</b>	<b>22,87</b>	<b>328</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Ряженка	100	2,63	2,82	3,73	51	401
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,63</b>	<b>2,82</b>	<b>3,73</b>	<b>51</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы	30	0,4	1,61	2,51	28	33
Щи"крестьянские" с курицей и со сметаной	11/200/5	4,18	6,5	8,01	107	66
Плов с мясом	31/150	11,51	10,8	25,23	244	304
Компот из смеси сухофруктов	160	0,36		0,02	91	376
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	36	0001
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>581</b>	<b>20,69</b>	<b>19,67</b>	<b>55,86</b>	<b>575</b>	
<b>Ужин</b>						
Бутерброд с повидлом	20/15	1,98	0,34	17,59	82	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	180	0,11	0,02	9,32	38	393
<b>Всего в Ужин</b>	<b>445</b>	<b>16,04</b>	<b>8,11</b>	<b>47,06</b>	<b>326</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>16,12</b>	<b>35,74</b>	<b>40,48</b>		

Сезон: **ВЕСЕННИЙ**  
 Возрастная категория: **Ясли (до 3-х лет)**

на 4-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
<b>Завтрак</b>						
запеканка творожная	120	18,41	11,64	8,92	214	235
Соус сметанный	30	1,8	4,42	9,54	85	354
Какао с молоком	180	3,35	3,15	15,14	108	397
Бутерброды с маслом	5/25	1,37	4,24	5,67	67	3
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>24,93</b>	<b>23,45</b>	<b>39,27</b>	<b>474</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
йогурт	100	2,63	2,82	3,73	51	402
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,63</b>	<b>2,82</b>	<b>3,73</b>	<b>51</b>	
<b>Обед</b>						
Салат"Зимний"	30	0,83	1,38	2,57	26	13
Борщ с курицей и сметаной	150	3,5	4,61	7,5	86	62
Тефтели мясные	75	11,13	11,18	16,74	212	286
Рожки	130	4,72	3,6	24,6	150	205
Компот из кураги	160	0,28		12,92	52	376
Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45	0001
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>610</b>	<b>25,09</b>	<b>21,6</b>	<b>86,11</b>	<b>640</b>	
<b>Ужин</b>						
Груши	100	0,56	0,4	12,97	58	368
Пряник	50	3,53	5,19	10,73	103	003
Каша пшённая на молоке	160	5,9	7,3	21,8	177	185
Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	38	393
Батон	10	0,8	0,14	3,37	18	0001
<b>Всего в Ужин</b>	<b>500</b>	<b>10,9</b>	<b>13,04</b>	<b>58,19</b>	<b>394</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>16,31</b>	<b>35,16</b>	<b>48,05</b>		

Сезон: **ВЕСЕННИЙ**  
 Возрастная категория: **Ясли (до 3-х 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
<b>Завтрак</b>						
Суфле из рыбы	180	25,48	12,47	5,94	238	268
Какао с молоком	180	3,35	3,15	15,14	108	397
Бутерброды с маслом	5/25	1,37	4,24	5,67	67	3
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>390</b>	<b>30,2</b>	<b>19,86</b>	<b>26,75</b>	<b>413</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	51	401
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4,2</b>	<b>51</b>	
<b>Обед</b>						
Соленый огурец	30	0,13	0,02	0,26	2	19
Суп харчо с курицей и сметаной	150	3,5	5,34	5,39	83	78
Биточки мясные	50	9,74	11,44	3,04	154	282
Пюре картофельное	130	2,67	4,23	16,58	115	321
Компот из свежих яблок и вишни	160	0,13	0,1	14,52	60	372
Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45	0001
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>585</b>	<b>20,81</b>	<b>21,96</b>	<b>61,58</b>	<b>528</b>	
<b>Ужин</b>						
Печенье "Детское"	70	2,82	4,15	8,59	83	003
Каша "Дружба"	180	5,86	7,59	24,97	192	168
Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	38	393
Батон	10	0,8	0,14	3,37	18	0001
<b>Всего в Ужин</b>	<b>440</b>	<b>9,59</b>	<b>11,9</b>	<b>46,26</b>	<b>331</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>19,21</b>	<b>38,27</b>	<b>41,99</b>		