



## Основное (организованное) меню

Рацион: Весна

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория Весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	5	4	26	165	54
	Кофейный напиток "Деревенский"	180	4	5	23	151	395
	Масло сливочное 3г.	3		5		42	401
	Сыр порционный	7	5	6		72	27
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
	<b>Итого за Завтрак</b>			17	21	68	524
Завтрак2	Кисломолочный напиток (ряженка)	160	3	3	4	51	337
	<b>Итого за Завтрак2</b>		3	3	4	51	
Обед	Салат с огурцом и растительным маслом	60		3	1	30	6
	Суп из овощей с клецками	180	3	3	13	94	237
	Картофель отварной с маслом	150	3	4	21	128	65
	Птица тушеная в молочно-сметанном соусе	70/30	11	12	3	169	339
	Кисель из сухих фруктов	180			16	64	264
	Хлеб ржаной	41	2		18	84	421
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
	<b>Итого за Обед</b>		22	23	91	663	
Полдник упл.	Котлета мясо-рыбная "Дружба"	110	15	4	15	157	292
	Салат из квашенной капусты	30	1	3	4	45	209
	Яйцо отварное	40	13	12	1	155	199
	Батон с повидлом	46	4	1	28	133	190
	Чай с сахаром 7 г	180			15	57	132,01
	Вода питьевая	150					141
	<b>Итого за Полдник уплотнённый</b>		33	20	63	547	
<b>Итого за день</b>			75	67	226	1785	

Основное меню (лист 2)

Рацион: Весна

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория Весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	6	9	20	182	340
	Какао-напиток на молоке (с водой)	180	4	5	23	146	172
	Масло сливочное 5г.	5	2	4	10	79	195
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>15</b>	<b>19</b>	<b>72</b>	<b>501</b>	
<b>Завтрак2</b>							
	Сок фруктовый	180	1		20	87	63
<b>Итого за Завтрак2</b>			<b>1</b>		<b>20</b>	<b>87</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из картофеля и горошка зеленого с растительным маслом	60	1	1	4	32	236
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	180	4	2	23	125	101
	Котлета мясная рубленая запеченная	70	12	9	12	173	99
	Макароны изделия отварные	130	5	1	25	126	244
	Компот из свежих яблок	180			16	66	124,01
	Хлеб ржаной	41	2		18	84	421
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
<b>Итого за Обед</b>			<b>27</b>	<b>14</b>	<b>117</b>	<b>700</b>	
<b>Полдник упл</b>							
	Рагу овощное	180	3	7	11	117	263
	Огурец соленый	20	1	2	1	27	1
	Пирожок из теста дрожжевого с повидлом	80	5	2	27	146	239
	Чай с сахаром	180			15	57	132
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
<b>Итого за Полдник уплотнённый</b>			<b>12</b>	<b>12</b>	<b>73</b>	<b>441</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>55</b>	<b>45</b>	<b>282</b>	<b>1729</b>	

Основное меню (лист 3)

Рацион: Весна

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория Весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша жидкая молочная (гречневая)	180	6	5	18	144	248
	Кофейный напиток на молоке	180	4	5	22	138	126
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
	Сыр порционный	7	5	6		72	27
	Масло сливочное 3г.	3		5		42	401
Итого за Завтрак			18	22	59	490	
Завтрак2	Кисломолочный напиток (йогурт)	160	3	3	4	51	119
	Итого за Завтрак2			3	3	4	51
Обед	Салат из свеклы и яблок	60	1	5	10	87	156
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	10	4	13	129	246
	Рис отварной с овощами	150	3	5	29	178	58
	Оладьи из печени с соусом	94/20	24	6	13	199	249
	Хлеб ржаной	41	2		18	84	421
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
	Компот из сухофруктов	180			21	85	122
Итого за Обед			43	21	123	856	
Полдник упл	Пудинг творожный со сгущённым молоком	118/20	21	11	18	262	250
	Чай с сахаром	180			15	57	132
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
	Яблоко	160		8	6	102	277
Итого за Полдник уплотнённый			24	20	58	515	
Итого за день			88	66	244	1912	

Основное меню (лист 4)

Рацион: Весна

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория Весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Вермешель молочная	180	7	5	32	199	259
	Какао-напиток на молоке (с водой)	180	4	5	23	146	172
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
	Масло сливочное 5г.	5	2	4	10	79	195
Итого за Завтрак			16	15	84	518	
Завтрак2	Яблоко свежее	180	1	1	19	91	161
	Итого за Завтрак2			1	1	19	91
Обед	Салат из квашенной капусты с растительным маслом	60	1	5	3	58	260
	Суп гороховый с гренками (на курином бульоне)	180/10	4	3	15	106	261
	Жаркое по-домашнему (курица)	220	17	18	14	282	262
	Хлеб ржаной	41	2		18	84	421
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
	Кисель из сухих фруктов	180			16	64	264
Итого за Обед			27	27	85	688	
Полдник упл.	Омлет натуральный, запеченный	80	11	8	9	148	267
	Зеленый горошек отварной	20	1		3	15	268
	Батон с повидлом	46	4	1	28	133	190
	Молоко питьевое кипячёное	180	11		29	156	127
	Вода питьвая	150					141
Итого за Полдник уплотнённый			27	9	69	452	
Итого за день			71	52	257	1749	

Основное меню (лист 5)

Рацион: Весна

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория Весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша "Дружба" на молоке (из пшена и риса)	180	6	5	20	152	265
	Кофейный напиток на молоке	180	4	5	22	138	126
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
	Сыр порционный	7	5	6		72	27
	Масло сливочное 3г.	3		5		42	401
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>18</b>	<b>22</b>	<b>61</b>	<b>498</b>	
Завтрак2							
	Сок фруктовый	180	1		20	87	63
<b>Итого за Завтрак2</b>			<b>1</b>		<b>20</b>	<b>87</b>	
Обед							
	Салат витаминный с растительным маслом	60	1	6	6	83	5
	Рассольник домашний	180	6	4	31	181	107
	Гуляш из отварного мяса в молочном соусе	70/30	479	517	756	9715	153
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5	1	23	123	266
	Хлеб ржаной	41	2		18	84	421
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
	Компот из свежих яблок	180			16	66	124,01
<b>Итого за Обед</b>			<b>496</b>	<b>529</b>	<b>869</b>	<b>10346</b>	
Полдник упл.							
	Голубцы ленивые с мясом припущенным	150	16	18	19	295	92
	Ватрушка с творогом	84	10	3	34	205	136
	Чай с сахаром	180			15	57	132
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
<b>Итого за Полдник уплотнённый</b>			<b>29</b>	<b>22</b>	<b>87</b>	<b>651</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>544</b>	<b>573</b>	<b>1037</b>	<b>11582</b>	

Основное меню (лист 6)

Рацион: Весна

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория Весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Каша ячневая молочная с маслом	180	7	8	22	187	168
	Какао-напиток на молоке (с водой)	180	4	5	23	146	172
	Масло сливочное 3г.	3		5		42	401
	Сыр порционный	7	5	6		72	27
	Яйцо вареное вкрутую	40	5	5		63	275
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
<b>Итого за Завтрак</b>			24	30	64	604	
<b>Завтрак2</b>							
	Кисломолочный напиток (йогурт)	160	3	3	4	51	119
<b>Итого за Завтрак2</b>			3	3	4	51	
<b>Обед</b>							
	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	1	5	6	68	182
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	3	4	18	118	178
	Каша перловая рассыпчатая	130	4	4	28	165	332
	Биточки рубленые из птицы	70	7	8	5	121	210
	Кисель из яблок	180			12	51	326
	Хлеб ржаной	41	2		18	84	421
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
<b>Итого за Обед</b>			20	22	106	701	
<b>Полдник упл.</b>							
	Сырники творожные, запеченные с повидлом	137/30	21	11	8	221	83
	Чай с сахаром	180			15	57	132
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
	Вода питьевая	150					141
<b>Итого за Полдник уплотнённый</b>			24	12	42	372	
<b>Итого за день</b>			71	67	216	1728	

Основное меню (лист 7)

Рацион: Весна

День: вторник  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория Весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Макароны отварные с сыром	130/11	3	10	24	203	276
	Какао-напиток на молоке (с водой)	180	4	5	23	146	172
	Масло сливочное 5г.	5	2	4	10	79	195
	Повидло	17			14	55	143
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
Итого за Завтрак			12	20	90	577	
Завтрак2	Яблоко свежее	180	1	1	19	91	161
	Итого за Завтрак2			1	1	19	91
Обед	Салат из отварных овощей с растительным маслом	60	1		5	24	278
	Суп рыбный (с пшеном)	180	5	6	17	141	41
	Печень по-строгановски	171/20	24	5	10	182	279
	Пюре картофельное с маслом сливочным	130	4	2	24	126	56
	Компот из сухофруктов	180			21	85	122
	Хлеб ржаной	41	2		18	84	421
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
	Итого за Обед			39	14	114	736
Полдник упл.	Оладьи из муки со сметанным соусом	143/20	8	13	64	405	285
	Молоко питьевое кипячёное	180	11		29	156	127
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
	Итого за Полдник уплотнённый			22	14	112	655
Итого за день			74	49	335	2059	



Основное меню (лист 8)

Рацион: Весна

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория Весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшенная молочная	180	5	5	10	104	296
	Кофейный напиток "Деревенский"	180	4	5	23	151	395
	Масло сливочное 5г.	5	2	4	10	79	195
	Повидло	19			16	62	143
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>14</b>	<b>15</b>	<b>78</b>	<b>490</b>	
<b>Завтрак2</b>							
	Кисломолочный напиток (ряженка)	160	3	3	4	51	337
<b>Итого за Завтрак2</b>			<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>51</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из моркови с растительным маслом	60	1	5	7	74	15
	Яйцо вареное вкрутую	40	5	5		63	275
	Щи из капусты свежей на мясном бульоне со сметаной	180	4	5	12	143	186
	Ёжики из мяса	200	3	2	18	105	287
	Кисель из фруктового сока	180			24	98	19
	Хлеб ржаной	41	2		18	84	421
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
<b>Итого за Обед</b>			<b>18</b>	<b>18</b>	<b>98</b>	<b>661</b>	
<b>Полдник упл.</b>							
	Вареники отварные с творогом и сметанным соусом	200/5	32	10	33	351	273
	Чай с сахаром	180			15	57	132
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
<b>Итого за Полдник уплотнённый</b>			<b>35</b>	<b>11</b>	<b>67</b>	<b>502</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>70</b>	<b>47</b>	<b>247</b>	<b>1704</b>	

Основное меню (лист 9)

Рацион: Весна

День: четверг  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория Весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная гречнево-перловая	180	6	11	38	274	174
	Какао-напиток на молоке (с водой)	180	4	5	23	146	172
	Масло сливочное 3г.	3		5		42	401
	Сыр порционный	7	5	6		72	27
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
Итого за Завтрак			18	28	80	628	
Завтрак2	Сок фруктовый	180	1		20	87	63
Итого за Завтрак2			1		20	87	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1	4	7	70	152
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8	11	10	168	293
	Рыба, запеченная под молочным соусом	80	4	4	20	135	241
	Картофель отварной	100	3	5	21	138	288
	Компот из смеси сухофруктов	180			21	85	376
	Хлеб ржаной	41	2		18	84	421
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
Итого за Обед			21	25	116	774	
Полдник упл	Овощи отварные с маслом сливочным	130	5	5	13	117	271
	Кнели мясные отварные	60	15	2	6	104	227
	Коржик молочный	50	1	6	9	91	274
	Чай с сахаром	180			15	57	132
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
	Вода питьевая	150					141
Итого за Полдник уплотнённый			24	14	62	463	
Итого за день			64	67	278	1952	

Основное меню (лист 10)

Рацион: Весна

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория Весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная молочная "Шоколадка"	180	5	4	22	148	67,01
	Кофейный напиток "Деревенский"	180	4	5	23	151	395
	Масло сливочное 5г.	5	2	4	10	79	195
	Повидло	19			16	62	143
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>14</b>	<b>14</b>	<b>90</b>	<b>534</b>	
<b>Завтрак2</b>							
	Сок яблочный	190	1		21	85	130
<b>Итого за Завтрак2</b>			<b>1</b>		<b>21</b>	<b>85</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из отварной свеклы, огурца с растительным маслом	60	1	6	4	76	270
	Суп овсяный на мясном бульоне	180	2		12	57	40
	Тефтели мясные с соусом собственного производства	70/30	9	13	12	200	221
	Картофельное пюре	130	3	6	21	150	289
	Кисель из сухих фруктов	180			16	64	264
	Хлеб ржаной	41	2		18	84	421
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
<b>Итого за Обед</b>			<b>20</b>	<b>26</b>	<b>102</b>	<b>725</b>	
<b>Полдник упл</b>							
	Омлет натуральный	102	11	8	9	148	290
	Огурец соленый	20	1	2	1	27	1
	Булочка молочная	100	7	2	39	200	272
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
	Чай с сахаром 7 г	180			15	57	132,01
<b>Итого за Полдник уплотнённый</b>			<b>22</b>	<b>13</b>	<b>83</b>	<b>526</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>57</b>	<b>53</b>	<b>296</b>	<b>1870</b>	

Итого за период	1169	1086	3418	28070	
Среднее значение за период	116,9	108,6	341,8	2807	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	17	35	49		

Утвердил *Заведующий МАДОУ*  
*«Детский сад № 1»*  
*Мерополь С.В. Меркулова*

