

Основное (организованное) меню

Рацион: 3-7 лет

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Вермшель молочная	180	6	5	20	149	259
	Какао-напиток на молоке (с водой)	180	4	5	23	146	172
	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	62	503	
Завтрак2							
	Сок фруктовый	183	1		20	87	63
Итого за Завтрак2			1		20	87	
Обед	Салат из белокачанной капусты	60	1	3	5	52	152
	Суп картофельный с рыбой	180	5	3	12	97	94
	Плов с курицей	180	19	11	29	284	183
	Кисель из яблок	180			17	68	326
	Хлеб ржаной	41	2		18	84	421
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
Итого за Обед			30	18	100	679	
Полдник упл.	Омлет натуральный	102	11	8	9	148	290
	Огурец соленый	20	1	2	1	27	1
	Ватрушка с творогом	84	10	3	34	205	136
	Чай с сахаром	180			15	57	132
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
	Вода питьевая	150					141
Итого за Полдник уплотнённый			25	14	78	531	
Итого за день			74	54	260	1800	

Основное меню (лист 2)

Рацион: 3-7 лет

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	8	10	32	246	68
	Кофейный напиток на молоке	180	4	5	22	138	126
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
	Масло сливочное 5г.	5	2	4	10	79	195
	Итого за Завтрак		17	20	83	557	
Завтрак2	Кисломолочный напиток (йогурт)	180	7	10	7	145	119
	Итого за Завтрак2		7	10	7	145	
Обед	Салат из отварных овощей с растительным маслом	50	1		5	24	278
	Суп из овощей с клецками	180	3	3	13	94	237
	Печень по-строгановски	171/20	23	5	9	170	279
	Пюре картофельное	150	5	6	29	187	295
	Компот из свежих фруктов	180			24	98	180
	Хлеб ржаной	41	2		18	84	421
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
	Итого за Обед		37	15	117	751	
Полдник уплн	Макароны отварные	100	4	3	18	112	331
	Кнели мясные отварные	60	15	2	6	104	227
	Помидоры свежие	20			1	5	27
	Чай с сахаром	180			15	57	132
	Батон с повидлом	46	4	1	28	133	190
	Итого за Полдник уплотнённый		23	6	68	411	
Итого за день		84	51	275	1864		

Основное меню (лист 3)

Рацион: 3-7 лет

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	180	6	7	31	208	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
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
Итого за Завтрак			18	24	73	562	
Завтрак2	Яблоко	160		8	6	102	277
Итого за Завтрак2				8	6	102	
Обед	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	1	5	6	68	182
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	180	7	4	32	193	37
	Сухарики из пшеничного и ржаного хлеба	17	1		8	42	322
	Гречка с маслом	150	6	7	27	202	176
	Птица тушеная в сметанном соусе	70	7	9	3	124	238
	Кисель из свежих фруктов	200	1		26	106	118,02
	Хлеб ржаной	41	2		18	84	421
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
Итого за Обед			28	26	139	913	
Полдник упл.	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
	Итого за Полдник уплотнённый			24	12	42	372
Итого за день			70	70	260	1949	

Основное меню (лист 4)

Рацион: 3-7 лет

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая "Шоколадка"	180	5	4	22	148	67,01
	Кофейный напиток на молоке	180	4	5	22	138	126
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
	Масло сливочное 5г.	5	2	4	10	79	195
Итого за Завтрак			14	14	73	459	
Завтрак2	Кисломолочный напиток (кефир)	183			3	14	291
Итого за Завтрак2					3	14	
Обед	Салат витаминный с растительным маслом	60	1	6	6	83	5
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	180	3	5	19	127	32
	Жаркое по-домашнему (мясо)	200	23	17	22	335	212,03
	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	180			22	90	184
	Хлеб ржаной	41	2		18	84	421
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
Итого за Обед			32	29	106	813	
Полдник упл.	Рис отварной	100	3	5	30	176	258
	Биточки рыбные	90	11	5	14	116	225
	Булочка "Осенняя"	60	5	1	35	168	323
	Чай с сахаром	180			15	57	132
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
	Вода питьевая	150					141
Итого за Полдник уплотнённый			22	12	113	611	
Итого за день			68	55	295	1897	

Основное меню (лист 5)

Рацион: 3-7 лет

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	7	8	35	244	74,01
	Какао-напиток на молоке (с водой)	180	4	5	23	146	172
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
	Масло сливочное 3г.	3		5		42	401
	Сыр порционный	7	5	6		72	27
Итого за Завтрак			19	25	77	598	
Завтрак2	Яблоко	160		8	6	102	277
	Итого за Завтрак2				8	6	102
Обед	Салат из свежих огурцов	60					23
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	180	4	2	23	125	101
	Голубцы ленивые с мясом припущенным	150	16	18	19	295	92
	Кисель из фруктового сока	180			24	98	19
	Хлеб ржаной	41	2		18	84	421
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
Итого за Обед			25	21	103	696	
Полдник упл	Оладьи из муки с повидлом	133/30	13	8	59	361	166
	Чай с сахаром	180			15	57	132
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
Итого за Полдник уплотнённый			16	9	93	512	
Итого за день			60	63	279	1908	

Основное меню (лист 6)

Рацион: 3-7 лет

День: понедельник

Сезон: 01 01-12 31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	180	7	8	35	241	71
	Кофейный напиток на молоке	180	4	5	22	138	126
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
	Масло сливочное 5г	5	2	4	10	79	195
Итого за Завтрак			16	18	86	552	
Завтрак2	Сок фруктовый	183	1		20	87	63
	Итого за Завтрак2			1		20	87
Обед	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	1	5	6	68	182
	Щи из капусты свежей на мясном бульоне со сметаной	180	4	5	12	143	186
	Котлета мясная рубленая запеченная	70	12	9	12	173	99
	Пюре из овощей	130	3	1	16	86	324
	Компот из свежих яблок	180			16	66	124,01
	Хлеб ржаной	41	2		18	84	421
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
	Итого за Обед			25	21	99	714
Полдник уплн	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
	Вода питьевая	150					141
Итого за Полдник уплотнённый			24	12	52	413	
Итого за день			66	51	257	1766	

Основное меню (лист 7)

Рацион: 3-7 лет

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	6	10	22	202	67
	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			15	20	74	521	
Завтрак2	Кисломолочный напиток (кефир)	180			3	12	291
	Итого за Завтрак2					3	12
Обед	Салат из тушенной моркови с растительным маслом	55	1	6	6	83	189
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	3	4	18	118	178
	Суфле из отварной птицы	80	14	10	15	203	179
	Рис отварной с овощами	150	3	5	29	176	58
	Кисель из свежих фруктов	180	1		23	95	118,02
	Хлеб ржаной	41	2		18	84	421
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
Итого за Обед			27	26	128	855	
Полдник уплн	Омлет натуральный с сыром	90	11	20	2	227	78
	Огурец свежий	20	1		2	11	410
	Булочка "Улитка"	60	5	1	36	166	333
	Чай с сахаром	180			15	57	132
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
Итого за Полдник уплотнённый			20	22	74	555	
Итого за день			62	68	279	1943	

Основное меню (лист 8)

Рацион: 3-7 лет

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	180	7	10	28	225	247
	Кофейный напиток на молоке	180	4	5	22	138	126
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
	Масло сливочное 3г.	3		5		42	401
	Сыр порционный	7	5	6		72	27
Итого за Завтрак			19	27	69	571	
Завтрак2	Яблоко	160		8	6	102	277
	Итого за Завтрак2				8	6	102
Обед	Салат из тушеной капусты, белокочанной с растительным маслом	60	1	6	6	83	10
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	180	3	5	22	142	44
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски с сыром	140	16	5	18	180	89
	Компот из свежих яблок	180			16	66	124.01
	Хлеб ржаной	41	2		18	84	421
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
Итого за Обед			25	17	99	649	
Полдник упл.	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
Итого за Полдник уплотнённый			35	11	67	502	
Итого за день			79	63	241	1824	

Основное меню (лист 9)

Рацион: 3-7 лет

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша боярская из пшена с изюмом	180	8	10	31	247	334
	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			17	20	83	566	
Завтрак2	Кисломолочный напиток (кефир)	160			3	12	291
Итого за Завтрак2					3	12	
Обед	Огурцы свежие	50	1		2	11	205
	Суп с манными клецками на мясном бульоне	180	3	1	16	90	43
	Фрикадельки мясные в сметанном соусе	70/30	18	17	14	283	234
	Картофель отварной, залеченный с растительным маслом	120	2	3	18	114	254
	Кисель из яблок	180			17	68	326
	Хлеб ржаной	41	2		18	84	421
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
Итого за Обед			29	22	104	744	
Полдник упл.	Картофель и овощи тушеные с маслом	150	2		14	67	185
	Оладьи из печени	80	18	12	16	210	60
	Помидоры свежие	20			1	5	27
	Чай с сахаром	180			15	57	132
	Ватрушка с повидлом	60	4	3	38	190	328
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
	Вода питьевая	150					141
Итого за Полдник уплотнённый			27	16	103	623	
Итого за день			73	58	293	1945	

Основное меню (лист 10)

Рацион: 3-7 лет

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша овсяная с яблоками	180	6	10	22	202	329
	Кофейный напиток на молоке	180	4	5	22	138	126
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
	Масло сливочное 5г	5	2	4	10	79	195
Итого за Завтрак			15	20	73	513	
Завтрак2							
	Сок фруктовый	183	1		20	87	63
Итого за Завтрак2			1		20	87	
Обед							
	Салат из отварной моркови с соленым огурцом и зеленым горошком	60	1	5	3	62	165
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на мясном бульоне	180	12	17	11	246	330
	Макароны изделия отварные	130	5	1	25	126	244
	Биточки мясные запечёные	70	11	14	9	200	95
	Кисель из свежих фруктов	180	1		23	95	118,02
	Хлеб ржаной	41	2		18	84	421
	Хлеб пшеничный	21	3	1	19	94	177
Итого за Обед			35	38	108	907	
Полдник упл.							
	Рагу овощное	120	3	7	11	117	263
	Рыба (филе) запеченная	70	12	4	5	127	335
	Чай с сахаром	180			15	57	132
	Яблоко	160		8	6	102	277
	Батон с повидлом	46	4	1	28	133	190
Итого за Полдник уплотнённый			19	20	65	536	
Итого за день			70	78	266	2043	