

**Основное меню  
приготавливаемых блюд  
в МБДОУ «Детский сад № 47».**

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет.  
Сезон: Весна – лето.

Разработчик меню:  
Старшая медицинская сестра  
МБДОУ «Детский сад № 47»  
Антонова Е.А.

**Основное меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**День:** понедельник

**Неделя:** первая

**Сезон:** Весна - Лето

**Возрастная категория:** 3 - 7 лет

| № рецептур       | Наименование блюд                        | Выход блюда (кг) | Пищевые вещества |             |              |                                |                |
|------------------|--|------------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------|----------------|
|                  |  |                  | Белки (г)        | Жиры (г)    | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) |
| 1                | 2  | 3                | 4                | 5           | 6            | 7                              | 8              |
| <b>Завтрак</b>   |  |                  |                  |             |              |                                |                |
| 618.1            | Каша гречневая молочная                  | .200             | 7                | 9           | 27           | 215                            | 2              |
| 822.13           | Кофейный напиток на цельном молоке       | .200             | 6                | 6           | 23           | 176                            | 3              |
| 11.1             | Печенье                                  | .030             | 3                | 3           | 26           | 146                            |                |
| <b>итого</b>     |  | <b>0.430</b>     | <b>16</b>        | <b>18</b>   | <b>76</b>    | <b>537</b>                     | <b>5</b>       |
| <b>Завтрак 2</b> |  |                  |                  |             |              |                                |                |
| 1.23             | Сок фруктовый                            | .090             | 0,5              | 0,01        | 9            | 42                             | 2              |
| <b>итого</b>     |  | <b>.090</b>      | <b>0,5</b>       | <b>0,01</b> | <b>9</b>     | <b>42</b>                      | <b>2</b>       |
| <b>Обед</b>      |  |                  |                  |             |              |                                |                |
| 520              | Кукуруза консервированная отварная       | .060/4           | 2                | 5           | 27           | 195                            | 580            |
| 38.01            | Суп с домашней лапшой на курином бульоне | .200             | 2                | 1           | 12           | 63                             | 1              |
| 441.1            | Голубцы ленивые из курицы                | .230             | 29               | 29          | 15           | 433                            | 62             |
| 714.1            | Соус молочный густой                     | .050             | 2                | 5           | 7            | 79                             |                |
| 88.1             | Компот из апельсинов с курагой           | .180             | 1                |             | 21           | 88                             | 17             |
| 11.3             | Хлеб ржаной                              | .050             | 2                |             | 13           | 70                             |                |
| 11.2             | Хлеб пшеничный                           | .040             | 3                | 1           | 21           | 105                            |                |
| <b>итого</b>     |  | <b>0.814</b>     | <b>41</b>        | <b>35</b>   | <b>116</b>   | <b>1033</b>                    | <b>660</b>     |
| <b>Полдник</b>   |  |                  |                  |             |              |                                |                |
| 1.23             | Сок фруктовый                            | .090             | 0,5              | 0,01        | 9            | 42                             | 2              |
| <b>итого</b>     |  | <b>.090</b>      | <b>0,5</b>       | <b>0,01</b> | <b>9</b>     | <b>42</b>                      | <b>2</b>       |
| 913.1            | Омлет с отварным картофелем              | .150             | 9                | 11          | 13           | 192                            | 15             |
| 823.02           | Молоко без сахара                        | .180             | 5                | 6           | 8            | 108                            | 2              |
| 11.2             | Хлеб пшеничный                           | .040             | 3                | 1           | 21           | 105                            |                |
| <b>итого</b>     |  | <b>0.37</b>      | <b>17</b>        | <b>18</b>   | <b>32</b>    | <b>405</b>                     | <b>17</b>      |
| <b>ВСЕГО</b>     |  | <b>1.794</b>     | <b>75</b>        | <b>71</b>   | <b>242</b>   | <b>2059</b>                    | <b>686</b>     |

## Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

**День:** вторник

**Неделя:** первая

**Сезон:** Весна - Лето

**Возрастная категория:** 3 - 7 лет

| № рецептур       | Наименование блюд                  | Выход блюда (кг) | Пищевые вещества |             |              |                                |                |
|------------------|------------------------------------|------------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------|----------------|
|                  |                                    |                  | Белки (г)        | Жиры (г)    | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) |
| 1                | 2                                  | 3                | 4                | 5           | 6            | 7                              | 8              |
| <b>Завтрак</b>   |                                    |                  |                  |             |              |                                |                |
| 64.1             | Каша рисовая молочная              | .200             | 6                | 8           | 29           | 214                            | 2              |
| 822.1            | Кофейный напиток на цельном молоке | .200             | 6                | 7           | 23           | 176                            | 3              |
| 11.12            | Хлеб пшеничный                     | .030             | 1                |             | 6            | 29                             |                |
| <b>итого</b>     |                                    | <b>0.43</b>      | <b>13</b>        | <b>15</b>   | <b>58</b>    | <b>419</b>                     | <b>5</b>       |
| <b>Завтрак 2</b> |                                    |                  |                  |             |              |                                |                |
| 1.23             | Сок фруктовый                      | .090             | 0,5              | 0,01        | 9            | 42                             | 2              |
| <b>итого</b>     |                                    | <b>.090</b>      | <b>0,5</b>       | <b>0,01</b> | <b>9</b>     | <b>42</b>                      | <b>2</b>       |
| <b>Обед</b>      |                                    |                  |                  |             |              |                                |                |
| 547              | Икра свекольная                    | .060             | 0,99             | 5,06        | 6,47         | 76                             | 7              |
| 35.11            | Суп гороховый на мясном бульоне    | .200             | 4                | 3           | 12           | 90                             | 4              |
| 451.1            | Рыба по-польски                    | .080             | 14               | 6           | 1            | 115                            |                |
| 711.1            | Соус рыбный с томатом              | .050             | 1                | 2           | 3            | 36                             | 2              |
| 517.1            | Картофельное пюре                  | .150             | 4                | 5           | 21           | 153                            | 25             |
| 812.1            | Компот из свежих яблок             | .180             |                  |             | 17           | 73                             | 5              |
| 11.08            | Хлеб ржаной                        | .050             | 2                |             | 13           | 69                             |                |
| 11.12            | Хлеб пшеничный                     | .025             | 1                |             | 5            | 24                             |                |
| <b>итого</b>     |                                    | <b>0.795</b>     | <b>27</b>        | <b>21</b>   | <b>78</b>    | <b>636</b>                     | <b>43</b>      |
| <b>Полдник</b>   |                                    |                  |                  |             |              |                                |                |
| 1.23             | Сок фруктовый                      | .090             | 0,5              | 0,01        | 9            | 42                             | 2              |
| <b>итого</b>     |                                    | <b>.090</b>      | <b>0,5</b>       | <b>0,01</b> | <b>9</b>     | <b>42</b>                      | <b>2</b>       |
| 91               | Запеканка творожная с морковью     | .160/25          | 26               | 12          | 23           | 309                            | 2              |
| 823.02           | Молоко без сахара                  | .180             | 5                | 6           | 8            | 108                            | 2              |
| 11.05            | Хлеб пшеничный                     | .025             | 1                |             | 5            | 24                             |                |
| 11.25            | Печенье                            | .020             | 2                | 2           | 15           | 83                             |                |
| <b>итого</b>     |                                    | <b>0.41</b>      | <b>34</b>        | <b>20</b>   | <b>51</b>    | <b>524</b>                     | <b>4</b>       |
| <b>ВСЕГО</b>     |                                    | <b>1.815</b>     | <b>75</b>        | <b>56</b>   | <b>205</b>   | <b>1663</b>                    | <b>56</b>      |

## Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Неделя: первая

Сезон: Весна - Лето

Возрастная категория: 3 - 7 лет

| № рецептур       | Наименование блюд                       | Выход блюда (кг) | Пищевые вещества |           |              |                                |                |
|------------------|---|------------------|------------------|-----------|--------------|--------------------------------|----------------|
|                  |   |                  | Белки (г)        | Жиры (г)  | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) |
| 1                | 2                                       | 3                | 4                | 5         | 6            | 7                              | 8              |
| <b>Завтрак</b>   |   |                  |                  |           |              |                                |                |
| 67.1             | Каша манная молочная                    | .200             | 7                | 9         | 27           | 216                            | 2              |
| 822.13           | Кофейный напиток на цельном молоке      | .200             | 6                | 6         | 20           | 158                            | 2              |
| 11.46            | Хлеб пшеничный с сыром                  | .040/9           | 6                | 5         | 21           | 153                            |                |
| <b>итого</b>     |   | <b>0.449</b>     | <b>19</b>        | <b>20</b> | <b>68</b>    | <b>527</b>                     | <b>4</b>       |
| <b>Завтрак 2</b> |   |                  |                  |           |              |                                |                |
| 1.12             | Сок томатный                            | .095             | 1                | 1         | 14           | 70                             | 15             |
| <b>итого</b>     |   | <b>.095</b>      | <b>1</b>         | <b>1</b>  | <b>14</b>    | <b>70</b>                      | <b>15</b>      |
| <b>Обед</b>      |   |                  |                  |           |              |                                |                |
| 548.1            | Икра морковная                          | .060             | 1                | 5         | 5            | 72                             | 4              |
| 310.11           | Суп из сборных овощей на мясном бульоне | .200             | 1                | 3         | 5            | 50                             | 13             |
| 459.1            | Тефтели мясо-крупяные из говядины       | .080             | 14               | 13        | 10           | 216                            | 2              |
| 72.1             | Соус томатный на мясном бульоне         | .050             |                  | 2         | 3            | 33                             | 1              |
| 523.02           | Капуста тушеная в томатном соусе        | .150             | 3                | 3         | 10           | 81                             | 69             |
| 811              | Кисель из повидла                       | .180             | 0,12             |           | 33           | 130                            | 0,15           |
| 11.28            | Хлеб ржаной                             | .025             | 1                |           | 6            | 35                             |                |
| 11.13            | Хлеб пшеничный                          | .040             | 2                | 1         | 11           | 54                             |                |
| <b>итого</b>     |   | <b>0.785</b>     | <b>22</b>        | <b>27</b> | <b>83</b>    | <b>671</b>                     | <b>89</b>      |
| <b>Полдник</b>   |   |                  |                  |           |              |                                |                |
| 1,12             | Сок томатный                            | .095             | 1                | 1         | 14           | 70                             | 15             |
| <b>итого</b>     |   | <b>0.095</b>     | <b>1</b>         | <b>1</b>  | <b>14</b>    | <b>70</b>                      | <b>15</b>      |
| 452.1            | Рыба под омлетом                        | .080             | 12               | 5         | 1            | 100                            |                |
| 540.01           | Розовое пюре                            | .150             | 3                | 5         | 18           | 129                            | 19             |
| 819.1            | Чай с сахаром                           | .180             |                  |           | 12           | 48                             |                |
| 11.28            | Хлеб ржаной                             | .025             | 1                |           | 6            | 35                             |                |
| <b>итого</b>     |   | <b>0.435</b>     | <b>16</b>        | <b>10</b> | <b>37</b>    | <b>312</b>                     | <b>19</b>      |
| <b>ВСЕГО</b>     |   | <b>1.859</b>     | <b>59</b>        | <b>59</b> | <b>216</b>   | <b>1650</b>                    | <b>142</b>     |

## Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: Весна - Лето

Возрастная категория: 3 - 7 лет

| № рецептур       | Наименование блюд                     | Выход блюда (кг) | Пищевые вещества |             |              |                                |                |
|------------------|---------------------------------------|------------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------|----------------|
|                  |                                       |                  | Белки (г)        | Жиры (г)    | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) |
| 1                | 2                                     | 3                | 4                | 5           | 6            | 7                              | 8              |
| <b>Завтрак 1</b> |                                       |                  |                  |             |              |                                |                |
| 65               | Каша пшенная молочная                 | .200             | 7                | 9           | 228          | 227                            | 1              |
| 822.1            | Кофейный напиток на цельном молоке    | .200             | 6                | 6           | 20           | 158                            | 2              |
| 11.29            | Хлеб пшеничный с сыром                | .040/8           | 4                | 4           | 8            | 83                             |                |
| <b>итого</b>     |                                       | <b>0.448</b>     | <b>17</b>        | <b>19</b>   | <b>256</b>   | <b>468</b>                     | <b>3</b>       |
| <b>Завтрак 2</b> |                                       |                  |                  |             |              |                                |                |
| 1.02             | Сок фруктовый                         | .090             | 0,5              | 0,01        | 9            | 42                             | 2              |
| <b>итого</b>     |                                       | <b>.090</b>      | <b>0,5</b>       | <b>0,01</b> | <b>9</b>     | <b>42</b>                      | <b>2</b>       |
| <b>Обед</b>      |                                       |                  |                  |             |              |                                |                |
| 221.02           | Икра кабачковая с растительным маслом | .060/4           | 1                | 7           | 5            | 89                             | 4              |
| 1015             | Пампушки с чесноком                   | .027/8           | 2                | 3           | 15           | 94                             |                |
| 326.11           | Борщ с картофелем со сметаной         | .200             | 2                | 4           | 11           | 91                             | 13             |
| 450.11           | Макаронник с отварным протертым мясом | .220             | 25               | 22          | 45           | 483                            | 2              |
| 714.1            | Соус молочный густой                  | .050             | 2                | 5           | 7            | 79                             |                |
| 89.1             | Компот из апельсинов с изюмом         | .180             |                  |             | 22           | 92                             | 17             |
| 11.08            | Хлеб ржаной                           | .050             | 2                |             | 13           | 69                             |                |
| 11.12            | Хлеб пшеничный                        | .023             | 1                |             | 4            | 22                             |                |
| <b>итого</b>     |                                       | <b>0.822</b>     | <b>35</b>        | <b>41</b>   | <b>122</b>   | <b>1019</b>                    | <b>36</b>      |
| <b>Полдник</b>   |                                       |                  |                  |             |              |                                |                |
| 1,02             | Сок фруктовый                         | .090             | 0,5              | 0,01        | 9            | 42                             | 2              |
| <b>итого</b>     |                                       | <b>.090</b>      | <b>0,5</b>       | <b>0,01</b> | <b>9</b>     | <b>42</b>                      | <b>2</b>       |
| 520.1            | Горошек зеленый отварной              | .060             | 2                | 4           | 4            | 58                             | 6              |
| 912.1            | Омлет натуральный                     | .095             | 9                | 12          | 2            | 150                            |                |
| 823.02           | Молоко без сахара                     | .180             | 5                | 6           | 8            | 108                            | 2              |
| 11.12            | Хлеб пшеничный                        | .025             | 1                |             | 5            | 24                             |                |
| 11.1             | Печенье                               | .030             | 3                | 3           | 26           | 146                            |                |
| <b>итого</b>     |                                       | <b>0.39</b>      | <b>20</b>        | <b>25</b>   | <b>45</b>    | <b>486</b>                     | <b>8</b>       |
| <b>ВСЕГО</b>     |                                       | <b>1.84</b>      | <b>73</b>        | <b>85</b>   | <b>441</b>   | <b>2057</b>                    | <b>51</b>      |

**Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

| <b>День:</b> пятница                   |                                     |                  |                  |             |              |                                |                 |
|--|-------------------------------------|------------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------|-----------------|
| <b>Неделя:</b> первая                  |                                     |                  |                  |             |              |                                |                 |
| <b>Сезон:</b> Весна - Лето             |                                     |                  |                  |             |              |                                |                 |
| <b>Возрастная категория:</b> 3 - 7 лет |                                     |                  |                  |             |              |                                |                 |
| № рецептур                             | Наименование блюд                   | Выход блюда (кг) | Пищевые вещества |             |              |                                |                 |
|  |                                     |                  | Белки (г)        | Жиры (г)    | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С (мг) |
| 1                                      | 2                                   | 3                | 4                | 5           | 6            | 7                              | 8               |
| <b>Завтрак</b>                         |                                     |                  |                  |             |              |                                |                 |
| 925                                    | Пудинг из творога (запеченный)      | .160             | 27               | 14          | 28           | 347                            | 1               |
| 722                                    | Соус из повидла или джема           | .050             | 0,04             |             | 10,4         | 40                             | 0,04            |
| 821                                    | Чай с молоком                       | .200             | 2                | 3           | 15           | 92                             | 1               |
| 11.29                                  | Хлеб пшеничный с сыром              | .040/8           | 4                | 4           | 8            | 83                             |                 |
| <b>итого</b>                           |                                     | <b>0.458</b>     | <b>33</b>        | <b>21</b>   | <b>61</b>    | <b>562</b>                     | <b>2</b>        |
| <b>Завтрак 2</b>                       |                                     |                  |                  |             |              |                                |                 |
| 1.23                                   | Сок фруктовый                       | .090             | 0,5              | 0,01        | 9            | 42                             | 2               |
| <b>итого</b>                           |                                     | <b>.090</b>      | <b>0,5</b>       | <b>0,01</b> | <b>9</b>     | <b>42</b>                      | <b>2</b>        |
| <b>Обед</b>                            |                                     |                  |                  |             |              |                                |                 |
| 523                                    | Капуста тушеная в томатном соусе    | .060             | 1                | 2           | 4            | 37                             | 24              |
| 332.1                                  | Уха ростовская                      | .200             | 7                | 3           | 12           | 106                            | 17              |
| 417.1                                  | Биточки из говядины                 | .080             | 13               | 14          | 5            | 195                            | 1               |
| 73.1                                   | Соус молочный для запекания         | .050             | 2                | 4           | 4            | 58                             | 1               |
| 517.1                                  | Картофельное пюре                   | .150             | 4                | 5           | 21           | 153                            | 25              |
| 814.1                                  | Компот из кураги, изюма, чернослива | .180             | 1                |             | 25           | 106                            | 1               |
| 11.08                                  | Хлеб ржаной                         | .050             | 2                |             | 13           | 69                             |                 |
| 11.35                                  | Хлеб пшеничный                      | .030             | 2                | 1           | 15           | 78                             |                 |
| <b>итого</b>                           |                                     | <b>0.8</b>       | <b>32</b>        | <b>29</b>   | <b>98</b>    | <b>802</b>                     | <b>69</b>       |
| <b>Полдник</b>                         |                                     |                  |                  |             |              |                                |                 |
| 1.23                                   | Сок фруктовый                       | .090             | 0,5              | 0,01        | 9            | 42                             | 2               |
| <b>итого</b>                           |                                     | <b>.090</b>      | <b>0,5</b>       | <b>0,01</b> | <b>9</b>     | <b>42</b>                      | <b>2</b>        |
| 108.1                                  | Пирожки с рисом и яйцом печеные     | .110             | 9                | 9           | 45           | 303                            |                 |
| 819.1                                  | Чай с сахаром                       | .180             |                  |             | 12           | 48                             |                 |
| <b>итого</b>                           |                                     | <b>0.29</b>      | <b>9</b>         | <b>9</b>    | <b>57</b>    | <b>351</b>                     |                 |
| <b>ВСЕГО</b>                           |                                     | <b>1.728</b>     | <b>75</b>        | <b>59</b>   | <b>234</b>   | <b>1799</b>                    | <b>75</b>       |

| <b>Основное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд</b> |  |                  |                  |             |              |                                |                |
|---|--|------------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------|----------------|
| <b>День:</b>  |  | понедельник      |                  |             |              |                                |                |
| <b>Неделя:</b>  |  | вторая           |                  |             |              |                                |                |
| <b>Сезон:</b>   |  | Весна - Лето     |                  |             |              |                                |                |
| <b>Возрастная категория:</b>                              |  | 3 - 7 лет        |                  |             |              |                                |                |
| № рецептур  | Наименование блюд                            | Выход блюда (кг) | Пищевые вещества |             |              |                                |                |
|   |  |                  | Белки (г)        | Жиры (г)    | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) |
| 1   | 2  | 3                | 4                | 5           | 6            | 7                              | 8              |
| <b>Завтрак</b>  |  |                  |                  |             |              |                                |                |
| 623.11  | Каша гречневая рассыпчатая с молоком         | .200             | 8                | 9           | 31           | 237                            | 2              |
| 912.11  | Омлет натуральный                            | .063             | 6                | 8           | 1            | 104                            |                |
| 822.13  | Кофейный напиток на цельном молоке           | .200             |                  |             |              |                                |                |
| 11.25   | Печенье                                      | .025             | 2                | 2           | 19           | 104                            |                |
|   | <b>итого</b>                                 | <b>0.488</b>     | <b>16</b>        | <b>19</b>   | <b>51</b>    | <b>445</b>                     | <b>2</b>       |
| <b>Завтрак 2</b>  |  |                  |                  |             |              |                                |                |
| 1.02  | Сок фруктовый                                | .090             | 0,5              | 0,01        | 9            | 42                             | 2              |
|   | <b>итого</b>                                 | <b>.090</b>      | <b>0,5</b>       | <b>0,01</b> | <b>9</b>     | <b>42</b>                      | <b>2</b>       |
| <b>Обед</b>   |  |                  |                  |             |              |                                |                |
| 222.1   | Томаты консервированные                      | .060             | 1                |             | 2            | 12                             | 9              |
| 336.11  | Суп из овощей с клецками                     | .200             | 2                | 4           | 12           | 91                             | 10             |
| 456.1   | Пудинг из риса с отварной курицей запеченный | .200             | 18               | 19          | 30           | 368                            | 2              |
| 71.1  | Соус красный с кореньями                     | .050             | 1                | 2           | 3            | 37                             | 2              |
| 833.1   | Компот из изюма                              | .180             |                  |             | 24           | 99                             |                |
| 11.3  | Хлеб ржаной                                  | .050             | 2                |             | 13           | 70                             |                |
| 11.2  | Хлеб пшеничный                               | .040             | 3                | 1           | 21           | 105                            |                |
|   | <b>итого</b>                                 | <b>0.78</b>      | <b>27</b>        | <b>26</b>   | <b>105</b>   | <b>782</b>                     | <b>23</b>      |
| <b>Полдник</b>  |  |                  |                  |             |              |                                |                |
| 1.02  | Сок фруктовый                                | .090             | 0,5              | 0,01        | 9            | 42                             | 2              |
|   | <b>итого</b>                                 | <b>.090</b>      | <b>0,5</b>       | <b>0,01</b> | <b>9</b>     | <b>42</b>                      | <b>2</b>       |
| 546.1   | Запеканка овощная                            | .200             | 8                | 8           | 32           | 234                            | 41             |
| 714.1   | Соус молочный густой                         | .050             | 2                | 5           | 7            | 79                             |                |
| 821.01  | Чай с молоком                                | .180             | 2                | 3           | 15           | 92                             | 1              |
| 11.12   | Хлеб пшеничный                               | .030             | 1                |             | 6            | 29                             |                |
|   | <b>итого</b>                                 | <b>0.46</b>      | <b>13</b>        | <b>16</b>   | <b>60</b>    | <b>434</b>                     | <b>42</b>      |
|   | <b>ВСЕГО</b>                                 | <b>1.908</b>     | <b>57</b>        | <b>61</b>   | <b>234</b>   | <b>1745</b>                    | <b>71</b>      |

| <b>Основное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд</b> |                                     |                  |                  |             |              |                                |                |
|---|-------------------------------------|------------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------|----------------|
| <b>День:</b> вторник                                      |                                     |                  |                  |             |              |                                |                |
| <b>Неделя:</b> вторая                                     |                                     |                  |                  |             |              |                                |                |
| <b>Сезон:</b> Весна - Лето                                |                                     |                  |                  |             |              |                                |                |
| <b>Возрастная категория:</b> 3 - 7 лет                    |                                     |                  |                  |             |              |                                |                |
| № рецептур  | Наименование блюд                   | Выход блюда (кг) | Пищевые вещества |             |              |                                |                |
|   |                                     |                  | Белки (г)        | Жиры (г)    | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) |
| 1   | 2                                   | 3                | 4                | 5           | 6            | 7                              | 8              |
| <b>Завтрак</b>  |                                     |                  |                  |             |              |                                |                |
| 64.1  | Каша рисовая молочная               | .200             | 6                | 8           | 29           | 214                            | 2              |
| 822.1   | Кофейный напиток на цельном молоке  | .200             | 6                | 6           | 20           | 158                            | 2              |
| 11.12   | Хлеб пшеничный                      | .030             | 1                |             | 6            | 29                             |                |
| <b>итого</b>  |                                     | <b>0.43</b>      | <b>13</b>        | <b>14</b>   | <b>55</b>    | <b>401</b>                     | <b>4</b>       |
| <b>Завтрак 2</b>  |                                     |                  |                  |             |              |                                |                |
| 1.23  | Сок фруктовый                       | .090             | 0,5              | 0,01        | 9            | 42                             | 2              |
| <b>итого</b>  |                                     | <b>.090</b>      | <b>0,5</b>       | <b>0,01</b> | <b>9</b>     | <b>42</b>                      | <b>2</b>       |
| <b>Обед</b>   |                                     |                  |                  |             |              |                                |                |
| 547.1   | Икра свекольная                     | .060             | 1                | 5           | 6            | 76                             | 7              |
| 317.11  | Суп картофельный с зеленым горошком | .200             | 2                | 3           | 11           | 77                             | 13             |
| 413.1   | Суфле рыбное                        | .080             | 20               | 6           | 3            | 143                            |                |
| 73.1  | Соус молочный для запекания         | .050             | 2                | 4           | 4            | 58                             | 1              |
| 517.1   | Картофельное пюре                   | .150             | 4                | 5           | 21           | 153                            | 25             |
| 846.1   | Компот из апельсинов                | .180             |                  |             | 19           | 79                             | 27             |
| 11.18   | Хлеб ржаной                         | .050             | 2                |             | 13           | 70                             |                |
| 11.12   | Хлеб пшеничный                      | .025             | 1                |             | 5            | 24                             |                |
| <b>итого</b>  |                                     | <b>0.795</b>     | <b>32</b>        | <b>23</b>   | <b>82</b>    | <b>680</b>                     | <b>73</b>      |
| <b>Полдник</b>  |                                     |                  |                  |             |              |                                |                |
| 1,23  | Сок фруктовый                       | .090             | 0,5              | 0,01        | 9            | 42                             | 2              |
| <b>итого</b>  |                                     | <b>.090</b>      | <b>0,5</b>       | <b>0,01</b> | <b>9</b>     | <b>42</b>                      | <b>2</b>       |
| 91.02   | Запеканка творожная с морковью      | .150             | 24               | 13          | 22           | 309                            | 2              |
| 823.02  | Молоко без сахара                   | .180             | 5                | 6           | 8            | 108                            | 2              |
| 11.12   | Хлеб пшеничный                      | .025             | 1                |             | 5            | 24                             |                |
| 11.1  | Печенье                             | .020             | 2                | 2           | 17           | 97                             |                |
| <b>итого</b>  |                                     | <b>0.375</b>     | <b>32</b>        | <b>21</b>   | <b>52</b>    | <b>538</b>                     | <b>4</b>       |
| <b>ВСЕГО</b>  |                                     | <b>1.78</b>      | <b>78</b>        | <b>58</b>   | <b>207</b>   | <b>1703</b>                    | <b>85</b>      |



| <b>Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд</b> |   |                  |                  |           |              |                                |                |
|---|---|------------------|------------------|-----------|--------------|--------------------------------|----------------|
| <b>День:</b> среда  |   |                  |                  |           |              |                                |                |
| <b>Неделя:</b> вторая                                       |   |                  |                  |           |              |                                |                |
| <b>Сезон:</b> Весна - Лето                                  |   |                  |                  |           |              |                                |                |
| <b>Возрастная категория:</b> 3 - 7 лет                      |   |                  |                  |           |              |                                |                |
| № рецептур  | Наименование блюд                                       | Выход блюда (кг) | Пищевые вещества |           |              |                                |                |
|   |   |                  | Белки (г)        | Жиры (г)  | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) |
| 1   | 2   | 3                | 4                | 5         | 6            | 7                              | 8              |
| <b>Завтрак</b>  |   |                  |                  |           |              |                                |                |
| 66.1  | Каша молочная из геркулеса                              | .200             | 7                | 10        | 27           | 230                            | 2              |
| 821.01  | Чай с молоком   | .200             | 2                | 3         | 15           | 92                             | 1              |
| 11.29   | Хлеб пшеничный с сыром                                  | .030/8           | 3                | 3         | 6            | 62                             |                |
| <b>итого</b>  |   | <b>0.438</b>     | <b>12</b>        | <b>16</b> | <b>48</b>    | <b>384</b>                     | <b>3</b>       |
| <b>Завтрак 2</b>  |   |                  |                  |           |              |                                |                |
| 1.12  | Сок тыквенный   | .100             | 1                |           | 3            | 18                             | 10             |
| <b>итого</b>  |   | <b>0.1</b>       | <b>1</b>         |           | <b>3</b>     | <b>18</b>                      | <b>10</b>      |
| <b>Обед</b>   |   |                  |                  |           |              |                                |                |
| 548.1   | Икра морковная  | .060             | 1                | 5         | 5            | 72                             | 4              |
| 39.02   | Щи из свежей капусты со сметаной на мясокостном бульоне | .200/4           | 2                | 5         | 7            | 80                             | 24             |
| 433   | Запеканка картофельная с отварным протертым мясом       | .200             | 16               | 18        | 21           | 310                            | 23             |
| 72.1  | Соус томатный на мясном бульоне                         | .050             |                  | 2         | 3            | 33                             | 1              |
| 811.1   | Кисель из повидла или джема                             | .180             |                  |           | 33           | 130                            |                |
| 11.3  | Хлеб ржаной   | .050             | 2                |           | 13           | 70                             |                |
| 11.12   | Хлеб пшеничный  | .025             | 1                |           | 5            | 24                             |                |
| <b>итого</b>  |   | <b>0.769</b>     | <b>22</b>        | <b>30</b> | <b>87</b>    | <b>719</b>                     | <b>52</b>      |
| <b>Полдник</b>  |   |                  |                  |           |              |                                |                |
| 1.12  | Сок тыквенный   | .100             | 1                |           | 3            | 18                             | 10             |
| <b>итого</b>  |   | <b>.100</b>      | <b>1</b>         |           | <b>3</b>     | <b>18</b>                      | <b>10</b>      |
| 520.1   | Горошек зеленый отварной                                | .060             | 2                | 4         | 4            | 58                             | 6              |
| 99.1  | Омлет-драчена   | .100             | 9                | 11        | 6            | 164                            |                |
| 823.02  | Молоко без сахара                                       | .180             | 5                | 6         | 8            | 108                            | 2              |
| 11.12   | Хлеб пшеничный  | .025             | 1                |           | 5            | 24                             |                |
| <b>итого</b>  |   | <b>0.365</b>     | <b>17</b>        | <b>21</b> | <b>23</b>    | <b>354</b>                     | <b>8</b>       |
| <b>ВСЕГО</b>  |   | <b>1.772</b>     | <b>53</b>        | <b>67</b> | <b>164</b>   | <b>1493</b>                    | <b>83</b>      |

| <b>Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд</b> |                                    |                  |                  |             |              |                                |                |
|---|------------------------------------|------------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------|----------------|
| <b>День:</b> четверг  |                                    |                  |                  |             |              |                                |                |
| <b>Неделя:</b> вторая                                       |                                    |                  |                  |             |              |                                |                |
| <b>Сезон:</b> Весна - Лето                                  |                                    |                  |                  |             |              |                                |                |
| <b>Возрастная категория:</b> 3 - 7 лет                      |                                    |                  |                  |             |              |                                |                |
| № рецептур  | Наименование блюд                  | Выход блюда (кг) | Пищевые вещества |             |              |                                |                |
|   |                                    |                  | Белки (г)        | Жиры (г)    | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) |
| 1   | 2                                  | 3                | 4                | 5           | 6            | 7                              | 8              |
| <b>Завтрак</b>  |                                    |                  |                  |             |              |                                |                |
| 67.1  | Каша манная молочная               | .200             | 7                | 9           | 27           | 216                            | 2              |
| 822.1   | Кофейный напиток на цельном молоке | .200             | 6                | 6           | 20           | 158                            | 2              |
| 11.29   | Хлеб пшеничный с сыром             | .030/7           | 3                | 3           | 6            | 62                             |                |
| <b>итого</b>  |                                    | <b>0.37</b>      | <b>16</b>        | <b>18</b>   | <b>53</b>    | <b>436</b>                     | <b>4</b>       |
| <b>Завтрак 2</b>  |                                    |                  |                  |             |              |                                |                |
| 1.23  | Сок фруктовый                      | .090             | 0,5              | 0,01        | 9            | 42                             | 2              |
| <b>итого</b>  |                                    | <b>.090</b>      | <b>0,5</b>       | <b>0,01</b> | <b>9</b>     | <b>42</b>                      | <b>2</b>       |
| <b>Обед</b>   |                                    |                  |                  |             |              |                                |                |
| 1015  | Пампушки с чесноком                | .027/8           | 2                | 3           | 15           | 94                             |                |
| 520.1   | Горошек зеленый отварной           | .060             | 2                | 4           | 4            | 58                             | 6              |
| 319.1   | Борщ украинский                    | .250             | 7                | 9           | 16           | 172                            | 25             |
| 4.14  | Печень тушеная в сметанном соусе   | .080             | 14               | 6           | 3            | 158                            | 1              |
| 63.1  | Каша гречневая рассыпчатая         | .150             | 8                | 6           | 38           | 239                            |                |
| 820   | Чай с лимоном                      | .180             | 0,07             | 0,01        | 13           | 55                             | 32             |
| 11.18   | Хлеб ржаной                        | .050             | 2                |             | 13           | 70                             |                |
| 11.12   | Хлеб пшеничный                     | .025             | 1                |             | 5            | 24                             |                |
| <b>итого</b>  |                                    | <b>0.830</b>     | <b>37</b>        | <b>28</b>   | <b>107</b>   | <b>870</b>                     | <b>64</b>      |
| <b>Полдник</b>  |                                    |                  |                  |             |              |                                |                |
| 1.23  | Сок фруктовый                      | .090             | 0,5              | 0,01        | 9            | 42                             | 2              |
| <b>итого</b>  |                                    | <b>.090</b>      | <b>0,5</b>       | <b>0,01</b> | <b>9</b>     | <b>42</b>                      | <b>2</b>       |
| 920   | Пудинг из творога с рисом          | .130/15          | 23               | 11          | 19           | 265                            | 1              |
| 821.01  | Чай с молоком                      | .180             | 2                | 3           | 15           | 92                             | 1              |
| 11.02   | Хлеб пшеничный                     | .025             | 1                |             | 5            | 24                             |                |
| 11.25   | Печенье                            | .030             | 2                | 3           | 22           | 125                            |                |
| <b>итого</b>  |                                    | <b>0.380</b>     | <b>28</b>        | <b>17</b>   | <b>61</b>    | <b>506</b>                     | <b>2</b>       |
| <b>ВСЕГО</b>  |                                    | <b>1.760</b>     | <b>82</b>        | <b>63</b>   | <b>239</b>   | <b>1896</b>                    | <b>74</b>      |

| <b>Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд</b> |                                       |                  |                  |             |              |                                |                |
|---|---------------------------------------|------------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------|----------------|
| <b>День:</b> пятница  |                                       |                  |                  |             |              |                                |                |
| <b>Неделя:</b> вторая                                       |                                       |                  |                  |             |              |                                |                |
| <b>Сезон:</b> Весна - Лето                                  |                                       |                  |                  |             |              |                                |                |
| <b>Возрастная категория:</b> 3 - 7 лет                      |                                       |                  |                  |             |              |                                |                |
| № рецептур  | Наименование блюд                     | Выход блюда (кг) | Пищевые вещества |             |              |                                |                |
|   |                                       |                  | Белки (г)        | Жиры (г)    | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) |
| 1   | 2                                     | 3                | 4                | 5           | 6            | 7                              | 8              |
| <b>Завтрак</b>  |                                       |                  |                  |             |              |                                |                |
| 622.1   | Суп молочный с макаронными изделиями  | .200             | 7                | 9           | 29           | 228                            | 2              |
| 826   | Какао с молоком                       | .200             | 6                | 6           | 22           | 166                            | 2              |
| 11.46   | Хлеб пшеничный с сыром                | .040/9           | 6                | 5           | 21           | 153                            |                |
| <b>итого</b>  |                                       | <b>0.449</b>     | <b>19</b>        | <b>20</b>   | <b>72</b>    | <b>547</b>                     | <b>4</b>       |
| <b>Завтрак 2</b>  |                                       |                  |                  |             |              |                                |                |
| 1.23  | Сок фруктовый                         | .090             | 0,5              | 0,01        | 9            | 42                             | 2              |
| <b>итого</b>  |                                       | <b>.090</b>      | <b>0,5</b>       | <b>0,01</b> | <b>9</b>     | <b>42</b>                      | <b>2</b>       |
| <b>Обед</b>   |                                       |                  |                  |             |              |                                |                |
| 213.1   | Икра кабачковая с растительным маслом | .060/4           |                  | 3           | 1            | 35                             | 6              |
| 311.1   | Суп рыбный с картофелем               | .200             | 6                | 3           | 6            | 80                             | 7              |
| 449.1   | Капуста, тушенная с мясным фаршем     | .230             | 17               | 17          | 13           | 277                            | 84             |
| 810.1   | Компот из апельсинов с черносливом    | .180             |                  |             | 21           | 87                             | 17             |
| 11.18   | Хлеб ржаной                           | .050             | 2                |             | 13           | 70                             |                |
| 11.13   | Хлеб пшеничный                        | .040             | 2                | 1           | 11           | 54                             |                |
| <b>итого</b>  |                                       | <b>0.764</b>     | <b>27</b>        | <b>24</b>   | <b>65</b>    | <b>603</b>                     | <b>114</b>     |
| <b>Полдник</b>  |                                       |                  |                  |             |              |                                |                |
| 1.23  | Сок фруктовый                         | .090             | 0,5              | 0,01        | 9            | 42                             | 2              |
| <b>итого</b>  |                                       | <b>.090</b>      | <b>0,5</b>       | <b>0,01</b> | <b>9</b>     | <b>42</b>                      | <b>2</b>       |
| <b>Полдник 2</b>  |                                       |                  |                  |             |              |                                |                |
| 1014.1  | Булочка с изюмом                      | .084             | 7                | 8           | 41           | 262                            |                |
| 819.1   | Чай с сахаром                         | .180             |                  |             | 12           | 48                             |                |
| <b>итого</b>  |                                       | <b>0.264</b>     | <b>7</b>         | <b>8</b>    | <b>53</b>    | <b>310</b>                     |                |
| <b>ВСЕГО</b>  |                                       | <b>1.657</b>     | <b>54</b>        | <b>52</b>   | <b>208</b>   | <b>1544</b>                    | <b>122</b>     |