

УТВЕРЖДАЮ  
Приказ № 107 от 26 сентября 2013 г.  
Заведующая МАДОУ ЦРР № 2 «Дельфин»  
Т.А. Щербакова

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 2 «ДЕЛЬФИН»

# Перспективное меню на 10 дней осенне-зимний сезон (с 3 до 7 лет)



Старшая медицинская сестра Батюк Г.С.  
г. Бердск  
2013 г.

## Первая неделя

Прием пищи	Понедельник	Выход, г	Вторник	Выход, г	Среда	Выход, г	Четверг	Выход, г	Пятница	Выход, г
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	Каша "Дружба"	150	Каша овсяная из "Гуркелеса" жидкая	155	Каша рисовая молочная жидкая	155	Каша пшенная молочная жидкая	154
	Батон с маслом, с сыром	20/4/4	Батон с маслом, с сыром	20/4/4	Батон с маслом	20/4	Батон с маслом, с сыром	20/4/4	Батон с маслом	20/4
	Чай сладкий	150	Чай сладкий	150	Чай сладкий	150	Чай сладкий	150	Чай сладкий	150
10 час	Сок фруктовый	150	Сок фруктовый	150	Банан	150	Ряженка	170	Груша	100
Обед	Суп картоф.с мясными фрикадел	150	Горошек зеленый консерв,отварной	40	Суп крестьянский со сметаной	150	Борщ с капустой и картофелем	150	Рассольник со сметан	150
	Плов из говядины	150	Суп с клёцками	150	Салат из моркови	50	Котлета куриная	65	Гуляш в молочно-сметанном соусе	130
	Компот из изюма	150	Картофел.,запеканка с мясом, с соусом	150/30	Голубцы ленивые со сметанным соусом	150/40	Макаронные изделия со сметанным соусом	120/40	Гречка рассыпная	120
	Хлеб пшеничный	30	Компот из сухофруктов	150	Кисель из клюквы	150	Напиток из шиповника	150	Сок фруктовый	150
	Хлеб ржаной	40	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
			Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40
Полдник	Кулеш кукурузный	150	Каша рисовая	155	Сырники творож.с молочным соусом	150/30	Картофельное пюре	150	Рыба тушеная с овощами	180
	Гренки с сыром	100	Сдоба обыкновенная	45	Печенье	40	Сельдь с луком и растительным маслом	50	Пряник	40
	Чай сладкий	150	Кофейный напиток с молоком	150	Чай с молоком	150	Коржик молочный	60	Чай сладкий	150
	Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10	Какао	150	Хлеб пшеничный	10
							Хлеб пшеничный	10		

## Вторая неделя

Прием пищи	Понедельник	Выход, г	Вторник	Выход, г	Среда	Выход, г	Четверг	Выход, г	Пятница	Выход, г
Завтрак	Рис припущенный	150	Каша ячневая молочная жидкая	154	Каша пшеничная	155	Каша гречневая молочная жидкая	150	Каша манная	154
	Батон с маслом	20/4	Батон с маслом, с сыром	20/4/4	Батон с маслом	20/4	Батон с маслом, с сыром	20/4/4	Батон с маслом	20/4
	Чай сладкий	150	Чай сладкий	150	Чай сладкий	150	Чай с лимоном	150	Чай сладкий	150
10 час	Сок фруктовый	150	Сок фруктовый	150	Банан	150	Яблоко	150	Груша	150
Обед	Щи из сежей капусты с картофелем	150	Суп картоф.с макарон.изделиями	150	Суп гороховый	150	Горошек зеленый консерв.отванной	40	Суп из овощей	150
	Котлета говяжья	60	Жаркое по-домашнему	190	Салат из моркови и свеклы	50	Свекольник со сметаной	150	Салат из свеклы с изюмом или черносл	50
	Макаронны отварные с томатным соусом	120/40	Сельдь с луком и растительным маслом	50	Суфле из кур	90	Бефстроганов из отварной говядины	100	Биточки из говядины	85
	Компот из сухофруктов	150	Напиток клюквенный	150	Гречка рассыпная	120	Картофельное пюре	150	Рис отварной	120
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Компот из кураги	150	Кисель из клюквы	150	Компот из свежих яблок	150
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
					Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40
Полдник	Суп картофельный с рыбой	150	Омлет натуральный	130	Пудинг творожный с изюмом	150	Суп молочный с макарон.изделиями	154	Рыба по-русски	150
	Булочка "Веснушка"	45	Пряник	40	Соус молочный сладкий	40	Булочка "Домашняя"	45	Вафли	42
	Кофейный напиток с молоком	150	Чай с молоком	150	Печенье	40	Чай сладкий	150	Напиток из шиповника	150
	Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10	Какао	150	Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10
					Хлеб пшеничный	10				

День: **понедельник**  
 Неделя: **первая**  
 Сезон: **осенне-зимний**  
 Возрастная категория: **3-7 лет**

**1 день**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		Брутто	Нетто	Б (г)	Ж (г)	У (г)		
	<b>Завтрак</b>							
194	1.Макаронные изделия отварные	200		7,36	7,06	47,1	281,46	0,00
	Макаронные изделия	55	55					
	Масса отварных макаронных изделий		180					
	Масло сливочное	6,5	6,5					
333	2.Батон с маслом, с сыром	25/6		4,96	23,52	20,91	160,42	0,18
	Батон	20	20					
	Масло сливочное	5	5					
	Сыр	6,4	6					
132	3.Чай сладкий	200		11,53	0,00	12,0	48,64	0,00
	Вода	150	150					
	Сахар	15	15					
	Чай заварка	0,3	0,3					
130	2-ой завтрак: Сок фруктовый	150		0,25	0,15	15,5	69,0	3,0
	<b>ИТОГО</b>			<b>24,1</b>	<b>30,73</b>	<b>95,51</b>	<b>559,52</b>	<b>3,18</b>
	<b>Обед</b>							
39	1.Суп картофельный с мясными фрикадельками	200		7,44	5,85	14,33	139,73	15,17
	Картофель	107	80					
	Морковь	10	8					
	Лук репчатый	5	4					
	Масло сливочное	2	2					
	Бульон или вода	140	140					
	Говядина (котлетное мясо)	39	29					
	Лук репчатый	3	2,5					
	Яйцо	1/20шт	2					
163	2.Плов из говядины	200		24,33	20,69	33,71	418,37	1,20

	Говядина	151	113					
	Морковь	19	15					
	Лук	18	15					
	Масло сливочное	5	5					
	Крупа рисовая	42	42					
	Вода	86	86					
239	3.Компот из изюма	200		0,56	0,00	27,89	113,79	5,60
	Изюм	32	20					
	Сахар	15	15					
	Вода	190	190					
11	4.Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	25,05	115,5	0,00
135	5.Хлеб ржаной	50		2,35	0,35	24,9	85,0	0,00
	<b>ИТОГО</b>			<b>38,48</b>	<b>27,34</b>	<b>125,88</b>	<b>872,39</b>	<b>21,97</b>
	<b>Полдник</b>							
91	1.Каша кукурузная молочная	205		7,49	8,12	35,52	245,51	1,31
	Крупа кукурузная	40	40					
	Сахар	5	5					
	Молоко	100	100					
	Вода	68	68					
	Масло сливочное	5	5					
59	2.Гренки с сыром	100		15,60	15,90	58,80	440,80	0,16
	Хлеб пшеничный	148,8	125					
	Сыр	28,8	26					
	Масло сливочное	10	10					
132	3.Чай сладкий	200		11,53	0,00	12,0	48,64	0,00
	Вода	150	150					
	Сахар	15	15					
	Чай-заварка	0,3	0,3					
	4.Хлеб пшеничный	10		0,83	3,6	5,29	65,25	0,84
	<b>ИТОГО</b>			<b>35,45</b>	<b>27,62</b>	<b>111,61</b>	<b>800,2</b>	<b>2,31</b>
	<b>ВСЕГО</b>			<b>98,03</b>	<b>85,69</b>	<b>333,01</b>	<b>2232,11</b>	<b>27,46</b>

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 3-7 лет

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		Брутто	Нетто	Б (г)	Ж (г)	У (г)		
	<b>Завтрак</b>							
84	1.Каша «Дружба»	205		6,55	8,33	35,09	21,11	0,30
	Крупа рисовая	15	15					
	Крупа пшениная	11	11					
	Сахар	5	5					
	Масло сливочное	5	5					
	Вода	70	70					
	Молоко	180	180					
333	2.Батон с маслом, с сыром	25/6		4,96	23,52	20,91	160,42	0,18
	Батон	20	20					
	Масло сливочное	5	5					
	Сыр	6,4	6					
132	3.Чай сладкий	200		11,53	0,00	12,0	48,64	0,00
	Вода	150	150					
	Сахар	15	15					
	Чай заварка	0,3	0,3					
130	2-ой завтрак: Сок фруктовый	150		0,25	0,15	15,5	69,0	3,0
	<b>ИТОГО</b>			<b>23,29</b>	<b>32,0</b>	<b>83,5</b>	<b>299,17</b>	<b>3,48</b>
	<b>Обед</b>							
169	1.Горошек зеленый консервированный отварной на подгарнировку	100		3,13	3,24	6,99	77,88	3,2
37	2.Суп с клёцками	200		3,0	2,63	13,47	89,55	2,84
	Картофель	53	40					
	Морковь	10	8					
	Лук репчатый	9,6	8					
	Клёцки:							



	Масло сливочное	2	2					
	Вода	150	150					
	Мука пшеничная	8	8					
	Вода	9	9					
	Яйцо	1/18 шт	2					
95	3.Картофельная запеканка с мясом	180		15,28	15,03	13,1	273,49	7,83
	Картофель	178,56	71,4					
	Масса отварного картофеля		104,4					
	Говядина	120,0	76,08					
	Масса отварного мяса		59,16					
	Лук	10,8	9,6					
	Яйцо	0,15 шт	1					
	Молоко	39,6	39,6					
	Масло подсолнечное	1,8	1,8					
	Масло сливочное	3,6	3,6					
116	4.Соус томатный	50		0,62	1,5	4,9	35,61	1,1
	Отвар овощной или вода	45	45					
	Мука	4,25	4,25					
	Масло сливочное	1,75	1,75					
	Томат-пюре	4,25	4,25					
	Сахар	1,5	1,5					
239	5.Компот из сушеных фруктов	200		0,33	0,00	22,66	91,98	5,60
	Яблоки	15	56					
	или груша	30	45					
	или курага	20	37					
	или чернослив	25	37					
	или урюк	25	46					
	или изюм	20	32					
	Сахар	15	15					
	Вода	202	202					
11	6.Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	25,05	115,5	0,00
135	7.Хлеб ржаной	50		2,35	0,35	24,9	85,0	0,00
	<b>ИТОГО</b>			<b>28,51</b>	<b>12,2</b>	<b>111,07</b>	<b>769,01</b>	<b>20,57</b>
	<b>Полдник</b>							
77	1.Рагу из овощей	205		3,72	14,87	22,57	238,99	15,36
	Картофель	86	64					
	Морковь	40/32	55					

	Лук	19/16	8					
	Капуста белокачанная	50/40	36					
	Масло сливочное или растительное	8	8					
	Масса готового рагу		200					
	Масло сливочное	5	5					
	Репа или брюква	42/32	25					
	Отвар или бульон	45	45					
226	Соус сметанный	50	50	0,84	5,92	1,68	63,36	0,10
	Мука пшеничная	1,2	1,2					
	Масло сливочное	1,2	1,2					
	Овощной отвар или вода	28	28					
	Сметана	25	25					
280	2.Сдоба обыкновенная	60		4,71	3,67	35,30	193,0	0,00
	Мука пшеничная	43	43					
	Мука на подпыл	1,8	1,8					
	Сахар	4,4	4,4					
	Масло сливочное или растительное	1,3	1,3					
	Дрожжи	0,7	0,7					
	Вода	19	19					
	Масса теста		69					
	Яйцо для смазки	1,25 шт	2					
	Масло сливочное для разделки(или масло растительное)	1,8	1,8					
	Масса полуфабриката		72					
126	3.Кофейный напиток с молоком	200		4,1	4,54	19,35	72,67	6,0
	Молоко	156	156					
	Кофейный напиток	2	2					
	Сахар	13,3	13,3					
	Вода	70	70					
	4.Хлеб пшеничный	10		0,83	3,6	5,29	65,25	0,84
	<b>ИТОГО</b>			<b>14,76</b>	<b>18,43</b>	<b>92,55</b>	<b>751,05</b>	<b>8,23</b>
	<b>ВСЕГО</b>			<b>66,56</b>	<b>62,63</b>	<b>287,12</b>	<b>1819,23</b>	<b>32,28</b>



День: среда

3 день

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		Брутто	Нетто	Б (г)	Ж (г)	У (г)		
<b>Завтрак</b>								
93	1.Каша овсяная из «геркулеса» жидкая	200		6,33	8,90	25,49	207,38	1,39
	Крупа геркулес	30	30					
	Сахар	5	5					
	Вода	69,3	69,3					
	Молоко	106,07	106,7					
	Масло сливочное	5	5					
332	2.Батон с маслом	25		3,80	6,53	12,23	116,98	0,00
	Батон	20	20					
	Масло сливочное	5	5					
132	3.Чай сладкий	200		11,53	0,00	12,0	48,64	0,00
	Вода	150	150					
	Сахар	15	15					
	Чай-заварка	0,3	0,3					
	2-ой завтрак: Банан	150		1,95	0,001	21,40	100,13	0,00
	<b>ИТОГО:</b>			<b>23,61</b>	<b>15,431</b>	<b>71,12</b>	<b>473,13</b>	<b>1,39</b>
<b>Обед</b>								
37	1.Суп крестьянский со сметаной	200		2,42	1,62	13,2	92,08	7,08
	Картофель	93,4	56					
	Морковь	17	12,8					
	Лук репчатый	10	8,4					
	Крупа пшено	8	8					
	Вода	240	240					
	Петрушка	2	1,48					
	Сметана	8	8					
9	2.Салат из моркови	50		0,57	5,04	5,19	68,40	4,40
	Морковь	55	44					

	Масло растительное	5	5					
	Сахар	1,5	1,5					
150	3.Голубцы ленивые со сметанным соусом	150		11,22	11,44	8,42	181,2	10,10
	Говядина	69	51					
	Крупа рисовая	6	6					
	Лук	9	6,8					
	Масло сливочное	4	4					
	Капуста	88	72					
226	4.Соус сметанный	100		1,68	11,84	3,36	126,72	0,10
	Мука пшеничная	2,5	2,5					
	Масло сливочное	2,5	2,5					
	Вода	55	55					
	Сметана	50	50					
232	5.Кисель из клюквы	200		0,11	0,00	21,07	84,69	3,0
	Клюква	20	20					
	Сахар	20	20					
	Крахмал	6	6					
	Вода	190	190					
11	6.Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	25,05	115,5	0,00
135	7.Хлеб ржаной	50		2,35	0,35	24,9	85,0	0,00
	<b>ИТОГО</b>			<b>23,96</b>	<b>32,72</b>	<b>99,74</b>	<b>773,57</b>	<b>53,13</b>
	<b>Полдник</b>							
83	1.Сырники творожные с молочным соусом	150		25,76	20,21	19,59	374,87	0,345
	Творог (9% жирности)	138,75	138,0					
	Мука пшеничная	12	12					
	Яйцо	3/8шт	15,0					
	Сахар	6	6					
	Мука	6	6					
	Масло сливочное	4,5	4,5					
	Масло подсолнечное для смазывания	3,0	3,0					
113	2.Соус молочный сладкий	50		1,27	2,67	8,16	61,75	0,02
	Молоко	37,5	37,5					
	Сахар	5	5					
	Вода	12,5	12,5					
	Масло сливочное	2	2					

	Мука пшеничная	2	2					
	3.Печенье	40		5,00	14,20	36,60	296,40	0,00
261	4.Чай с молоком	200		2,77	2,55	13,27	87,25	0,79
	Чай-заварка	0,3	0,3					
	Молоко	80	80					
	Сахар	15	15					
	Вода	67	67					
	5.Хлеб пшеничный	10		0,83	3,6	5,29	65,25	0,84
	<b>ИТОГО</b>			<b>35,63</b>	<b>43,23</b>	<b>82,91</b>	<b>885,52</b>	<b>1,995</b>
	<b>ВСЕГО</b>			<b>83,2</b>	<b>91,381</b>	<b>253,77</b>	<b>2132,22</b>	<b>2049,52</b>

День: **четверг**  
 Неделя: **первая**  
 Сезон: **осенне-зимний**  
 Возрастная категория: **3-7 лет**

**4 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		Брутто	Нетто	Б (г)	Ж (г)	У (г)		
	<b>Завтрак</b>							
98	1.Каша рисовая молочная жидкая	205		5,12	6,62	32,61	210,13	1,39
	Крупа рисовая	30,8	30,8					
	Молоко	106,7	106,7					
	Сахар	5	5					
	Масло сливочное	5	5					
	Вода	71,3	71,3					
333	2.Батон с маслом, с сыром	25/6		4,96	23,52	20,91	160,42	0,18
	Батон	20	20					
	Масло сливочное	5	5					
	Сыр	6,4	6					
132	3.Чай сладкий	200		11,53	0,00	12,0	48,64	0,00
	Вода	150	150					
	Сахар	15	15					
	Чай-заварка	0,3	0,3					
141	2-ой завтрак: Ряженка	170		5,1	10,2	16,95	180,70	0,51
	Ряженка	174,25	170,0					
	<b>ИТОГО</b>			<b>26,71</b>	<b>40,34</b>	<b>82,47</b>	<b>599,89</b>	<b>2,08</b>
	<b>Обед</b>							
27	1.Борщ с капустой и картофелем	200		1,52	5,33	8,65	88,89	8,25
	Вода или бульон	150	150					
	Картофель	22,5	16					
	Морковь	10,5	8					
	Лук репчатый	5	4					
	Свекла	40	32					
	Капуста свежая	20	16					

	Масло растительное	2,4	2,4					
	Сметана	8	8					
	Сахар	2	2					
	Лимонная кислота	0,2	0,2					
178	2.Котлета куриная	75		11,02	12,45	7,52	186,09	1,21
	Курица потрашенная 1 категории	145	52					
	Хлеб пшеничный	13	13					
	Молоко или вода	18	18					
	Масса полуфабриката		78					
	Масса готовых биточков		70					
	Масло сливочное или соус	5	5					
94	3.Гарнир: Макароны отварные	150		5,52	5,30	35,33	211,10	0,00
	Макаронные изделия	51	51					
	Масло сливочное	6,75	6,75					
226	4.Соус сметанный	50		0,50	3,56	1,01	38,02	0,10
	Мука пшеничная	2,5	2,5					
	Масло сливочное	2,5	2,5					
	Вода	12,5	12,5					
	Сметана	50	50					
256	5.Напиток из шиповника	200		0,68	0,00	21,01	46,86	130,0
	Шиповник	20	20					
	Сахар	15	15					
	Вода	230	230					
11	6.Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	25,05	115,5	0,00
135	7.Хлеб ржаной	50		2,35	0,35	24,9	85,0	0,00
	<b>ИТОГО</b>			<b>25,39</b>	<b>27,44</b>	<b>123,47</b>	<b>771,46</b>	<b>139,56</b>
	<b>Полдник</b>							
206	1.Картофельное пюре	150		3,20	6,06	23,30	160,46	3,59
	Картофель	169,5	126,0					
	Молоко	24	24					
	Масло сливочное	6,75	6,75					
26	2.Сельдь с луком и растительным маслом	50		6,19	6,0	1,0	83,6	1,10
	Сельдь	36,0	36,0					
	Лук репчатый	13	11					
	Масло подсолнечное	3	3					
279	3.Коржик молочный	60		4,11	7,04	40,71	242,71	0,00

	Мука пшеничная высший сорт	32	32					
	Мука пшеничная на подпыл	1,8	1,8					
	Сахар	17	17					
	Масло сливочное	8	8					
	Яйцо	1/20шт	2					
	Яйцо для смазки	1/40шт	1					
	Молоко	6	6					
	Натрий двууглекислый	0,45	0,45					
	Масса полуфабриката		66					
132	4.Чай сладкий	200		11,53	0,00	12,0	48,64	0,00
	Вода	150	150					
	Сахар	15	15					
	Чай-заварка	0,3	0,3					
	5.Хлеб пшеничный	10		0,83	3,6	5,29	65,25	0,84
	<b>ИТОГО</b>							
	<b>ВСЕГО</b>							



День: **пятница**  
 Неделя: **первая**  
 Сезон: **осенне-зимний**  
 Возрастная категория:

**3 лет** - *7 мес*

**5 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		Брутто	Нетто	Б (г)	Ж (г)	У (г)		
<b>Завтрак</b>								
96	1.Каша пшеничная молочная жидкая	205		6,04	7,27	34,29	227,16	1,31
	Крупа пшеничная	40	40					
	Молоко	100,8	100,8					
	Сахар	5	5					
	Масло сливочное	5	5					
	Вода	24	24					
332	2.Батон с маслом	20/5		3,80	6,53	12,23	116,98	0,00
	Батон	20	20					
	Масло сливочное	5	5					
132	3.Чай сладкий	200		11,53	0,00	12,0	48,64	0,00
	Вода	150	150					
	Сахар	15	15					
	Чай-заварка	0,3	0,3					
	2-ой завтрак: Груша	150		0,3	0,00	9,5	40,0	3,6
	<b>ИТОГО</b>			<b>21,67</b>	<b>13,8</b>	<b>68,02</b>	<b>432,78</b>	<b>4,91</b>
<b>Обед</b>								
32	1.Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200		3,38	1,90	12,24	94,74	7,3
	Картофель	93,4	56					
	Крупа перловая (рисовая)	6	6					
	Морковь	17	12,8					
	Лук репчатый	8	6,8					
	Огурец соленый	24	19,2					
	Бульон или вода	240	240					
	Сметана (15% жирности)	8	8					
	Петрушка (зелень)	2,4	1,8					
93	2.Гуляш из отварного мяса в	130		17,11	12,25	3,52	191,84	0,47

	молочно-сметанном соусе							
	Говядина (1 категории)	135,2	101,4					
	Масса отварного мяса		62,4					
	Морковь	27,3	20,8					
	Лук репчатый	10,4	8,32					
	<b>Соус:</b>							
	Мука пшеничная	2,6	2,6					
	Бульон мясной (или вода)	45,5	45,5					
	Молоко	19,5	19,5					
	Сметана	3,9	3,9					
	Масса соуса		71,5					
	Масса полуфабриката		162,5					
186	3.Гарнир: Гречка рассыпная	120		6,98	4,34	36,00	211,04	0,00
	Крупа гречневая	55	55					
	Вода	81	81					
	Масло сливочное	5,4	5,4					
130	4.Сок фруктовый							
11	5.Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	25,05	115,5	0,00
135	6.Хлеб ржаной	50		2,35	0,35	24,9	85,0	0,00
	<b>ИТОГО</b>							
	<b>Полдник</b>							
88	1.Рыба тушеная с овощами	250		23,68	12,43	11,02	250,05	10,8
	Филе минтая или	160	152,5					
	филе горбуши	162,5	152,5					
	Морковь	67,5	50					
	Лук репчатый	25	21					
	Томат -пюре	5	5					
	Сахар	5	5					
	Масло подсолнечное	12,5	12,5					
	Масса рыбы тушеной		125					
	Масса рыбы готовой с овощами и с соусом		250					
	2.Пряник	40		5,00	14,20	36,60	296,40	0,00
132	3.Чай сладкий	200		11,53	0,00	12,0	48,64	0,00
	Вода	150	150					
	Сахар	15	15					
	Чай-заварка	0,3	0,3					
	4.Хлеб пшеничный	10		0,83	3,6	5,29	65,25	0,84

	<b>ИТОГО</b>							
	<b>ВСЕГО</b>							

День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория:

3 лет - 7 <sup>лет</sup>

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		Брутто	Нетто	Б (г)	Ж (г)	У (г)		
	<b>Завтрак</b>							
191	1.Рис припущенный	150		3,89	5,09	40,28	225,18	0,00
	Крупу рисовая	54	54					
	Масло сливочное	6,75	6,75					
332	2.Батон с маслом	25		3,80	6,53	12,23	116,98	0,00
	Батон	20	20					
	Масло сливочное	5	5					
132	3.Чай сладкий	200		11,53	0,00	12,0	48,64	0,00
	Вода	150	150					
	Сахар	15	15					
	Чай- заварка	0,3	0,3					
130	2-ой завтрак: Сок фруктовый	150		0,25	0,15	15,5	69,0	3,0
	<b>ИТОГО</b>			<b>19,47</b>	<b>11,77</b>	<b>80,02</b>	<b>459,8</b>	<b>3,0</b>
	<b>Обед</b>							
56	1.Щи из свежей капусты с картофелем	200		1,67	5,06	8,51	86,26	18,04
	Вода	160	160					
	Картофель	32	24					
	Морковь	10	8					
	Лук репчатый	10	8					
	Капуста белокочанная	55	40					
	Масло сливочное или растительное	4	4					
	Сметана	8	8					
161	2.Котлета говяжья	70		10,68	11,72	5,74	176,75	0,50
	Говядина (котлетное мясо)	81	60					
	Хлеб пшеничный	13	13,5					
	Сухари	7,5	7,5					

	Молоко или вода	16	16					
	Масло растительное	5	5					
228	3.Соус томатный	50		0,29	1,84	2,62	28,08	1,95
	Вода	25	25					
	Мука пшеничная	2,5	2,5					
	Масло сливочное	2,5	2,5					
	Томат-пюре	7,5	7,5					
	Сахар	0,9	0,9					
194	4.Макароны отварные	150		5,52	5,30	35,33	211,10	0,00
	Макаронные изделия	51	51					
	Масло сливочное	6,75	6,75					
122	5.Компот из смеси сухофруктов	200		1,0	0,00	27,0	107,4	0,8
	Смесь сухофруктов	20	20					
	Сахар	16	16					
	Вода	196	196					
11	6.Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	25,05	115,5	0,00
135	7.Хлеб ржаной	50		2,35	0,35	24,9	85,0	0,00
	<b>ИТОГО</b>			<b>25,31</b>	<b>24,72</b>	<b>129,15</b>	<b>810,09</b>	<b>21,29</b>
	<b>Полдник</b>							
41	1.Суп картофельный с рыбой	200		7,93	2,47	4,02	69,74	12,10
	Бульон рыбный	140	140					
	Минтай	61	43					
	Картофель	120	91					
	Морковь	11	8					
	Лук репчатый	11	8					
	Масло сливочное или растительное	4	4					
269	2.Булочка «Веснушка»	60		4,61	4,41	35,30	199,30	0,00
	Мука пшеничная	42	42					
	Сахар	4,3	4,3					
	Мука на подпыл	0,85	0,85					
	Дрожжи	1,3	1,3					
	Масло сливочное	3,8	3,8					
	Яйцо для смазки	1/30 шт	1					
	Изюм	2,1	2,1					
	Вода	17,2	17,2					
253	3.Кофейный напиток с молоком	200		2,79	3,19	19,71	118,69	2,30
	Кофейный напиток	2	2					

	Молоко	100	100					
	Сахар	15	15					
	Вода	120	120					
	4.Хлеб пшеничный	10		0,83	3,6	5,29	65,25	0,84
	<b>ИТОГО</b>			<b>37,45</b>	<b>13,67</b>	<b>64,32</b>	<b>452,98</b>	<b>15,24</b>
	<b>ВСЕГО</b>			<b>82,23</b>	<b>50,16</b>	<b>273,48</b>	<b>1722,87</b>	<b>39,53</b>



День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория:

3 лет - 7 <sup>лет</sup>

7 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		Брутто	Нетто	Б (г)	Ж (г)	У(г)		
<b>Завтрак</b>								
91	1.Каша ячневая молочная жидкая	205		7,49	8,12	35,52	245,51	1,31
	Крупа ячневая	40	40					
	Молоко	100	100					
	Сахар	5	5					
	Вода	68	68					
	Масло сливочное	5	5					
333	2.Батон с маслом, с сыром	25/6		4,96	23,52	20,91	160,42	0,18
	Батон	20	20					
	Масло сливочное	5	5					
	Сыр	6,4	6					
132	3.Чай сладкий	200		11,53	0,00	12,0	48,64	0,00
	Вода	150	150					
	Сахар	15	15					
	Чай заварка	0,3	0,3					
	2-ой завтрак: Сок фруктовый	150		0,25	0,15	15,5	69,0	3,0
<b>ИТОГО</b>				<b>24,23</b>	<b>31,79</b>	<b>83,93</b>	<b>53,57</b>	<b>4,49</b>
<b>Обед</b>								
38	1.Суп картофельный с макаронными изделиями	200		2,83	2,29	21,77	124,08	1,15
	Макаронные изделия	8	8					
	Картофель	80	60					
	Морковь	10	8					
	Лук репчатый	9,3	8					
	Масло сливочное	3	3					
153	2.Жаркое по-домашнему	220		2,45	39,66	28,54	569,09	9,34
	Говядина	113	83					

	Картофель	161	120					
	Лук	14	11,5					
	Масло сливочное	6	6					
	Томат-пюре	7	7					
	Масса тушеного мяса		70					
	Масса готовых овощей		150					
26	3.Сельдь с луком и растительным маслом	50		6,19	6,0	1,0	83,6	1,10
	Сельдь	36,0	36,0					
	Лук репчатый	13	11					
	Масло подсолнечное	3	3					
257	4.Напиток клюквенный	200		0,10	0,00	18,96	76,22	3,0
	Вода	201,5	201,5					
	Клюква	22	20					
	Сахар	20	20					
11	5.Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	25,05	115,5	0,00
135	6.Хлеб ржаной	50		2,35	0,35	24,9	85,0	0,00
	<b>ИТОГО</b>			<b>17,72</b>	<b>48,75</b>	<b>120,22</b>	<b>1053,49</b>	<b>5,25</b>
	<b>Полдник</b>							
110	1.Омлет натуральный	130		11,64	18,06	3,05	221,3	0,33
	Молоко	50	50					
	Яйцо	2шт	80					
	Масло сливочное	5	5					
	Масло сливочное	5	5					
	2.Пряник	40		5,00	14,20	36,60	296,40	0,00
262	3.Чай с молоком	200		2,77	2,55	13,27	87,25	0,79
	Чай заварка	0,3	0,3					
	Молоко	80	80					
	Сахар	13	13					
	Вода	67	67					
	4.Хлеб пшеничный	10		0,83	3,6	5,29	65,25	0,84
	<b>ИТОГО</b>			<b>20,24</b>	<b>38,41</b>	<b>58,21</b>	<b>670,2</b>	<b>1,96</b>
	<b>ВСЕГО</b>			<b>62,19</b>	<b>118,25</b>	<b>262,36</b>	<b>2247,26</b>	<b>11,7</b>

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:

3 лет - 7 <sup>лет</sup>

8 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		Брутто	Нетто	Б (г)	Ж (г)	У (г)		
	<b>Завтрак</b>							
91	1.Каша пшеничная	205		9,32	10,1	44,18	305,39	1,62
	Крупа пшеничная	40	40					
	Молоко	100	100					
	Сахар	5	5					
	Масло сливочное	5	5					
	Вода	68	68					
332	2.Батон с маслом	25		3,8	6,53	12,23	116,98	0,00
	Батон	20	20					
	Масло сливочное	5	5					
132	3.Чай сладкий	200		11,53	0,00	12,0	48,64	0,00
	Вода	150	150					
	Сахар	15	15					
	Чай заварка	0,3	0,3					
	2-ой завтрак: Банан	150		1,95	0,001	21,40	100,13	0,00
	<b>ИТОГО</b>			<b>26,6</b>	<b>16,631</b>	<b>89,81</b>	<b>571,14</b>	<b>1,62</b>
	<b>Обед</b>							
35	1.Суп гороховый	200		5,87	0,48	16,12	101,88	4,26
	Горох	24	24					
	Картофель	40,13	35					
	Морковь	16,5	14,5					
	Лук	10	8					
	Зелень	2	2					
	Вода	170	170					
19	2.Салат из моркови и свеклы	50		0,66	5,0	3,84	63,04	2,72
	Свекла	19	15					
	Морковь	38	30,5					

	Масло подсолнечное	5	5					
184	3.Суфле их кур	105		36,26	42,71	6,42	555,13	0,25
	Курица	207	184					
	Яйцо	3/10 шт	12					
	Крупа рисовая	7	7					
	Масло сливочное	4,5	4,5					
	Масло подсолнечное	5	5					
	Соус молочный для запекания:							
	Молоко							
	Вода							
	Мука							
	Масло сливочное							
	Масло сливочное для смазки							
	Масло сливочное							
186	4.Гарнир: гречка рассыпная	150		8,73	5,43	45,0	263,81	0,00
	Крупа гречневая	69	69					
	Вода	120	120					
	Масло сливочное	6,75	6,75					
239	5.Компот из кураги	200		0,33	0,00	22,66	91,98	5,6
	Курага	20	37					
	Вода	202	202					
	Сахар	15	15					
11	6.Хлеб пшеничный	50		3,85	0,45	25,05	115,5	0,00
135	7.Хлеб ржаной	50		2,35	0,35	24,9	85,0	0,00
	<b>ИТОГО</b>							
	<b>Полдник</b>							
128	1.Пудинг творожный с изюмом с молочным соусом	200		24,26	8,31	39,75	330,81	0,70
	Творог	114	112,5					
	Крупа манная	11	11					
	Яйцо	¼ шт	8					
	Сахар	11	11					
	Изюм	15,4	15 <sup>1</sup>					
	Масло сливочное	4,5	4,5					
	Сухари	3,7	3,7					
	Сметана	3,7	3,7					
224	2.Соус молочный сладкий	50		1,27	2,67	8,16	61,75	0,33
	Молоко	37,5	37,5					

	Вода	12,5	12,5					
	Мука пшеничная	2	2					
	Масло сливочное	2	2					
	Сахар	5	5					
	3.Печенье	40		5,00	14,20	36,60	296,40	0,00
117	4.Какао							
	Вода							
	Сахар							
	Молоко							
	Какао-напиток							
	5.Хлеб пшеничный	10		0,83	3,6	5,29	65,25	0,84
	<b>ИТОГО</b>							
	<b>ВСЕГО</b>							

День: **четверг**  
 Неделя: **вторая**  
 Сезон: **осенне-зимний**  
 Возрастная категория:

3 лет - 7 <sup>мес</sup>

**9 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		Брутто	Нетто	Б (г)	Ж (г)	У (г)		
<b>Завтрак</b>								
64	1.Каша гречневая молочная жидкая	200		6,98	10,42	25,0	222,38	0,90
	Крупа гречневая	20	20					
	Вода	24	24					
	Сахар	6	6					
	Масло сливочное	6	6					
	Молоко	150	150					
333	2.Батон с маслом, с сыром	25/6		4,96	23,52	20,91	160,42	0,18
	Батон	20	20					
	Масло сливочное	5	5					
	Сыр	6,4	6					
260	3.Чай с лимоном	200		0,07	0,01	15,31	61,62	2,80
	Чай заварка	0,3	0,3					
	Вода	150	150					
	Лимон	8	7					
	Сахар	15	15					
	2-ой завтрак: Яблоко	150		0,60	0,00	15,57	67,5	6,2
	<b>ИТОГО</b>			<b>12,61</b>	<b>33,95</b>	<b>76,79</b>	<b>511,92</b>	<b>10,08</b>
<b>Обед</b>								
169	1.Горошек зеленый консервированный отварной на подгарнировку	40		1,25	1,32	2,80	31,15	10,90
149	2.Свекольник со сметаной	200		1,26	3,65	11,92	85,57	1,77
	Свекла	64	51,3					
	Картофель	46	34,5					
	Морковь	10	8					
	Лук	10,7	8,9					
	Масло сливочное	4	4					



	Сахар	1,3	1,3					
	Бульон или вода	160	160					
	Томат-пюре	2,6	2,6					
	Сметана	8	8					
148	3.Бефстроганов из отварной говядины	100		18,42	21,14	3,25	276,88	2,90
	Говядина	131	97					
	Морковь	8	6					
	Лук	3	2					
206	4.Гарнир: Картофельное пюре	150		3,20	6,06	23,30	160,46	3,59
	Картофель	169,5	126,0					
	Молоко	24	24					
	Масло сливочное	6,75	6,75					
232	6.Кисель из клюквы	200		0,11	0,00	21,07	84,69	3,00
	Клюква	20	20					
	Сахар	20	20					
	Крахмал	6	6					
	Вода	190	190					
11	7.Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	25,05	115,5	0,00
135	8.Хлеб ржаной	50		2,35	0,35	24,9	85,0	0,00
	<b>ИТОГО</b>							
	<b>Полдник</b>							
44	1.Суп молочный с макаронными изделиями	200		5,58	6,12	19,73	156,08	1,14
	Макаронные изделия	16	16					
	Масло сливочное	2	2					
	Молоко	140	140					
	Сахар	2	2					
	Вода	44	44					
272	2.Булочка «Домашняя»	60		4,37	7,07	36,80	228,20	0,00
	Мука пшеничная	39	39					
	Мука пшеничная на подпыл	2	2					
	Сахар	7	7					
	Сахар (для отделки)	2	2					
	Масло сливочное или растительное	9	9					
	Яйцо (для смазки)	1/36 шт	1					
	Дрожжи	1	1					

	Вода	17	17					
132	3.Чай сладкий	200		11,53	0,00	12,0	48,64	0,00
	Вода	150	150					
	Сахар	15	15					
	Чай-заварка	0,3	0,3					
	4.Хлеб пшеничный	10		0,83	3,6	5,29	65,25	0,84
	<b>ИТОГО</b>			<b>22,31</b>	<b>16,79</b>	<b>73,82</b>	<b>498,17</b>	<b>1,98</b>
	<b>ВСЕГО</b>							

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3 лет - 7 лет

10 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		Брутто	Нетто	Б (г)	Ж (г)	У (г)		
	<b>Завтрак</b>							
90	1.Каша манная	205		6,20	8,05	31,09	222,02	1,38
	Крупа манная	31	31					
	Молоко	106	106					
	Масло сливочное	5	5					
	Вода	70	70					
	Сахар	5	5					
332	2.Батон с маслом	20/5		3,8	6,53	12,23	116,98	0,00
	Батон	20	20					
	Масло сливочное	5	5					
	3.Чай сладкий	200						
	Вода							
	Сахар							
	Чай-заварка							
	2-ой завтрак: Груша	150		0,3	0,00	9,5	40,0	3,6
	<b>ИТОГО</b>			<b>21,83</b>	<b>14,58</b>	<b>64,82</b>	<b>427,64</b>	<b>4,98</b>
	<b>Обед</b>							
35	1.Суп из овощей	200		1,54	4,69	10,07	92,19	44,34
	Капуста белокачанная	20	16					
	Картофель	53	40					
	Морковь	10	8					
	Лук	9,6	8					
	Горошек консервированный	9,2	6					
	Масло сливочное	4	4					
	Бульон или вода	150	150					
	Сметана	10	10					
20	2.Салат из свеклы с изюмом или черносливом	50		0,71	5,03	8,14	80,73	21,08

	Свекла	52	41,5/39,5					
	Изюм	6,3	6,0					
	Чернослив	5,4	8,1/6					
	Масло растительное	3	3					
161	3.Биточки из говядины	70		10,68	11,72	5,74	176,75	0,50
	Говядина	81	60					
	Хлеб пшеничный	13	13					
	Сухари	7,5	7,5					
	Молоко или вода	16	16					
	Масса полуфабриката							
	Масло сливочное	5	5					
	Масса готовых изделий							
191	4.Гарнир: Рис отварной	150		3,11	4,07	32,22	180,14	0,03
	Крупа рисовая	69	69					
	Масло сливочное	6,75	6,75					
	Вода	120	120					
228	5.Соус томатный	50		0,29	1,84	2,62	28,08	1,25
	Отвар овощной или вода	25	25					
	Мука пшеничная	2,5	2,5					
	Масло сливочное	2,5	2,5					
	Томат	7,5	7,5					
	Сахар	0,9	0,9					
240	6.Компот из свежих яблок	200		0,16	0,00	14,99	60,64	0,92
	Яблоки свежие	45,4	40					
	Вода	172	172					
	Сахар	15	15					
11	7.Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	25,05	115,5	0,00
135	8.Хлеб ржаной	50		2,35	0,35	24,9	85,0	0,00
	<b>ИТОГО</b>							
	<b>Полдник</b>							
141	1.Рыба запеченная с картофелем по-русски	190		15,11	6,49	21,6	203,09	10,2
	Рыба треска или минтай	84	73					
	Картофель	124	90					
	Масло сливочное	5	5					
	Сухари	2	2					

216	2. Соус белый на рыбн. бульоне	50		0,28	1,85	1,76	24,77	0,00
	Бульон рыбный	55	55					
	Мука пшеничная	2,5	2,5					
	Масло сливочное	2,5	2,5					
	3.Вафли	42		5,0	14,20	36,60	296,40	0,00
256	4.Напиток из шиповника	200		0,68	0,00	21,01	46,87	130,0
	Вода	230	230					
	Шиповник	20	20					
	Сахар	15	15					
	5.Хлеб пшеничный	10		0,83	3,6	5,29	65,25	0,84
	<b>ИТОГО</b>							
	<b>ВСЕГО</b>							