

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего

МБДОУ «Детский сад № 85»

С.Н. Уланова

От 01.10.2024 № 118-осн



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 85»

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

День понедельник
 Неделя вторая
 Возрастная категория: дети 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Ккал.	Вит С мг	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша рисовая на сухом молоке с маслом	130	3	5	21	145		199
Бутерброд с маслом	35	2	4	15	110		1
Сыр порционный	4	1	1	0	9	0.03	7
Яйцо отварное	40	4	4	0	62		227
Чай сладкий	150	0	0	8	34	0.05	411
сок	100	0	0	10	46	2	418
ИТОГО	459	10	13	54	366		
ОБЕД							
Морковь отварная порционная	30	0	0	2	10	1.5	42
Борщ с капустой и картофелем на м/б со сметаной	150	4	6	18	137	40	63
Гуляш из отварного мяса	60	8	8	15	107		293
Макароны отварные с маслом	130	3	4	11	134		219
Хлеб пшеничный	40	3	2	19	94		1
Хлеб столичный	10	3	0	3	17		1
Компот из сухофруктов	150	0	0	8	39		394
ИТОГО	570	18	20	76	538		
Полдник 2							
печенье	20	1	2	5	82	0.45	151
Молоко кипяченое	150	4	4	7	81	1.95	419
фрукт	95	0	0	9	44		386
ИТОГО	285	5	6	21	207		
ужин							
Ленивые вареники с маслом	130	5	4	34	141	0.45	331
Хлеб пшеничный	20	1	1	10	47		1
снежок	150	3	3	8	101	1.35	420
ИТОГО	300	9	8	52	289		
ВСЕГО		42	47	203	1400		

День понедельник
 Неделя вторая
 Возрастная категория дети 3-7 лет

	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Ккал.	Вит С мг	№ рецептуры
		белки	жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша рисовая на сух молоке с маслом	150	3	5	14	147		199
Бутерброд с маслом	45	3	4	16	127		1
Сыр порционный	6	1	1	0	14	0.04	7
Яйцо отварное	40	4	4	0	62		227
Чай сладкий	180	0	0	14	57	0.06	411
сок	100	0	0	10	46		386
ИТОГО	521	11	14	54	453		
ОБЕД							
Отварная морковь порционная	50	0	0	3	15	2.5	42
Борщ с капустой и картофелем на м/б со смет.	180	4	6	10	164	43	63
Гуляш из отварного мяса	80	9	12	20	142	3.5	293
Макаронь отварные с маслом	150	6	8	30	168		219
Хлеб пшеничный	48	3	3	21	112		1
Хлеб столичный	12	0	0	4	20		1
Компот из сухофруктов	180	0	0	9	46		394
ИТОГО	700	22	29	97	667		
ПОЛДНИК							
печенье	33	3	2	8	70		151
Молоко кипяченое	180	5	6	9	97	2.34	419
фрукт	100	0	0	10	47		386
ИТОГО	313	8	8	27	214		
УЖИН							
Ленивые вареники с маслом	150	11	9	50	254	0.26	331
Хлеб пшеничный	30	2	0	14	70		1
снежок	180	0	0	19	142	1.35	420
ИТОГО	360	13	9	83	466		
ВСЕГО		54	60	261	1800		

День вторник
 Неделя вторая
 Возрастная категория дети 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Ккал.	Вит С мг	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша гречневая с молоком	130	4	6	14	113	1.04	199
Бутерброд с маслом	35	2	4	15	110		1
Сыр порционный	4	1	1	0	9	0.03	7
Яйцо отварное 1/2	20	2	2	0	31		227
Какао с молоком витаминизированное	150	3	2	12	87	1.37	416
сок	100	0	0	10	46	2	418
итого	439	12	15	51	396		
ОБЕД							
Свекла отварная порционная	40	0	0	2	10	3	10
Рассольник на м/б со сметаной	150	2	6	11	100	11.59	80
Картофельная запеканка с отварным мясом с маслом	190	12	10	18	250	28.8	308
Хлеб пшеничный	40	3	2	19	94		1
Хлеб столичный	10	0	0	3	17		1
Кисель из повидла джема. варенья	150	0	0	10	40		418
итого	580	17	18	63	511		
ПОЛДНИК							
Домашняя булочка (ясли)	50	2	6	15	140	0.39	452
варенец	150	4	3	14	101		420
фрукт	95	0	0	9	44		
ИТОГО	200	6	9	38	285		
УЖИН							
Морковные биточки с джемом	135	7	4	30	114	8.54	172
Хлеб пшеничный	20	1	1	10	47		1
Чай сладкий	150	0	0	11	47	0.03	411
ИТОГО	400	8	5	51	208		
ВСЕГО		43	47	203	1400		

День вторник
 Неделя вторая
 Возрастная категория дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Ккал.	Вит С мг	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
завтрак							
Каша гречневая с молоком	150	5	8	16	221	1.48	199
Бутерброд с маслом	45	3	4	16	127		1
Сыр порционный	6	1	1	0	14	0.04	7
Яйцо отварное 1/2	20	2	2	0	31		227
Какао с молоком витаминизированное	180	4	3	18	126	1.5	416
сок	100	0	0	10	46	2	418
итого	501	15	18	60	565		
обед							
свекла отварная порционная	60	0	0	3	24	5	10
Рассольник на м/б со сметаной	180	3	6	18	146	13.44	80
Картофельная запеканка с отварным мясом с маслом	230	14	13	28	265	31.7	308
Хлеб пшеничный	48	3	0	23	112		1
Хлеб столичный	12	0	0	4	20		1
Кисель из повидла . джема. варенья	180	0	0	12	47		418
итого	710	20	19	88	614		
полдник							
Пирог с капустой	70	5	8	35	200	11.51	440
варенец	180	4	5	9	122		420
фрукт	100	0	0	10	47		
итого	350	9	13	54	369		
ужин							
Морковные биточки с джемом	150/20	8	9	30	125	11.84	172
Хлеб пшеничный	30	2	1	15	70		1
Чай сладкий	180	0	0	14	57		411
итого	480	10	10	59	252	0.5	
всего		54	60	261	1800		

День среда
 Неделя вторая
 Возрастная категория : дети 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Ккал.	Вит С мг	№ Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
завтрак							
Каша манная молочная с маслом	140	3	4	16	134	0.91	199
Бутерброд с маслом	35	2	4	15	110	110	1
Сыр порционный	4	1	1	0	14	0.03	7
Яйцо отварное 1/2	21	2	2	0	31		227
Кофейный напиток с молоком витаминизированный	150	2	1	8	56	0.91	414
сок	100	0	0	10	46	2	418
итого	450	10	12	49	391		
обед							
Огурец соленый порционный	30	0	0	0	4	1.5	20
Суп с клецками на кур бульоне	150	4	4	11	99	7.68	83
Кнели рубленные из птицы паровые со сметанным соусом	60	6	8	8	85	1.02	324
Рис отварной с маслом	130	5	4	53	140		332
Хлеб пшеничный	40	3	1	19	94		1
Хлеб столичный	10	0	0	3	17		1
Компот из сухофруктов	150	0	0	8	39		394
итого	570	18	17	102	478		
Полдник							
печенье	20	1	1	5	42		2
Молоко кипяченое	150	4	5	7	81	1.95	419
фрукт	95	0	0	9	44	9.5	386
итого	265	5	6	21	167		
ужин							
Рыбные биточки запеченные в молочном соусе	60	5	6	15	162	2.1	271
Пюре свекольное	130	1	4	5	88	12.5	148
Хлеб пшеничный	20	1	1	9	47		1
Чай сладкий с молоком	150	2	1	7	67	0.09	378
итого	360	9	12	31	364		

итого		42	47	203	1400	1.78
--------------	--	-----------	-----------	------------	-------------	-------------

День среда

Неделя вторая

Возрастная категория : дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Ккал.	Вит С мг	№ Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная с маслом	150	4	5	42	180	1.24	199
Бутерброд с маслом	45	3	4	16	127		1
Сыр порционный	6	1	1	0	21	0.04	7
Яйцо отварное 1/2	20	2	2	0	31		227
Кофейный напиток с молоком витаминизированный	180	2	2	10	68	1.5	414
сок	100	0	0	10	46		418
итого	501	12	14	78	473		
ОБЕД							
Огурец соленый порционный	50	0	0	1	6	2.5	20
Суп с клецками на кур бульоне	180	6	5	12	155	9.2	83
Кнели рубленые из птицы паровые с соусом	80	7	15	13	185	2.1	323
Рис отварной с маслом	150	7	4	55	140		332
Хлеб пшеничный	48	3	0	22	112		1
Хлеб столичный	12	0	0	4	20		1
Компот из сухофруктов	180	0	0	8	32		394
итого	700	23	24	115	650		
ПОЛДНИК							
печенье	33	3	3	6	70		2
Молоко кипяченое	180	5	6	9	97	2.34	419
фрукт	100	0	0	10	47		386
итого	313	8	9	25	214		
УЖИН							
Рыбные биточки запеченные в молочном соусе	80	6	7	16	183	2.2	271
Пюре свекольное	150	1	4	5	128	12.5	344
Хлеб пшеничный	30	2	1	15	70		1
Чай сладкий с молоком	180	2	1	7	82	0.71	378
ИТОГО	440	11	13	43	463		

ВСЕГО		54	60	261	1800		
--------------	--	-----------	-----------	------------	-------------	--	--

День четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: дети 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Ккал.	Вит С мг	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК							
Суфле творожное, запеченное с молочным соусом	150/20	5	8	13	136	0.82	251
Сыр порционный	4	1	1	0	14	0.03	7
Бутерброд с маслом	35	2	4	15	110		1
Какао с молоком витаминизированное	150	3	2	12	87	1.11	375
сок	100	0	0	10	46		386
итого	459	11	15	49	391		
ОБЕД							
Свекла порционная отварная	30	0	0	4	14	3	34
Суп с бобовыми со сметаной	130	3	6	24	103	8.54	89
Фрикадельки мясные для супов	20	5	4	0	80		89
Рулет из рыбы с яйцом	60	7	6	11	128	2.92	271
Картофельное пюре с маслом	130	2	4	17	113	20.23	143
Хлеб пшеничный	40	3	0	19	94		1
Хлеб столичный	10	0	0	3	17		1
Кисель из повидла ,джема ,варенья	150	0	0	10	41		418
итого	510	20	20	88	599		
ПОЛДНИК							
Круассан с повидлом	50	4	5	15	51	0.44	445
варенец	150	4	3	14	118	1.35	420
фрукт	95	0	0	9	44	9.5	386
итого	295	8	8	38	213		
УЖИН							
Рагу из овощей	150	2	4	12	122	28	362
Хлеб пшеничный	20	1	0	9	47		1
Чай сладкий с молоком	150	0	0	7	28	1.35	411
ИТОГО	320	3	4	28	197		
ВСЕГО		42	47	203	1400		

День четверг
 Неделя вторая
 Возрастная категория : дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Ккал.	Вит С мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Суфле творожное , запеченное с молочным соусом	150 /20	5	8	14	136	0.82	251
Сыр порционный	6	1	1	0	21	0.04	7
Бутерброд с маслом	45	3	4	16	127		1
Какао с молоком	180	4	3	18	126	1.3	416
сок	100	0	0	10	47		386
итого	501	13	16	58	457		
ОБЕД							
Свекла порционная отварная	50	0	0	5	17	4.17	34
Суп с бобовыми со сметаной	150	4	8	15	203	14.55	89
Рыбный рулет с яйцом	80	14	7	17	125	4.02	282
Картофельное пюре с маслом	150	5	5	21	127	25.6	339
Хлеб пшеничный	48	3	0	23	112		1
Хлеб столичный	12	0	0	4	20		1
Кисель из повидла, джема ,варенья с вит «С»	180	0	0	14	59		401
итого	670	26	20	99	663		
ПОЛДНИК							
Круасан с повидлом	70	5	8	20	185	0.46	445
варенец	180	4	4	6	118		420
фрукт	100	0	0	10	47	10	386
итого	350	9	12	36	350		
УЖИН							
Овощное рагу с маслом	190	4	12	38	126	35	361
Хлеб пшеничный	30	2	0	14	70		1
Чай сладкий	180	0	0	16	87	1.6	411
ИТОГО	500	6	12	68	330		
ВСЕГО		54	60	261	1800		

День пятница
 Неделя вторая
 Возрастная категория: дети 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Ккал.	ВитС мг	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша овсяная молочная с маслом	130	4	6	19	74	1.24	199
Бутерброд с маслом	35	2	4	15	110		1
Сыр порционный	4	1	1	0	14	0.03	7
Яйцо отварное	40	4	4	0	62		306
Кофейный напиток с молоком витаминизированный	150	1	1	8	56	1.17	414
сок	100	0	0	9	44	3	386
ИТОГО	459	12	16	51	360		
ОБЕД							
Морковь отварная порционная	30	0	0	2	10	1.5	42
Суп картофельный на м/б с макаронными изделиями	150	5	7	15	173	15.16	143
Запеканка капустная с мясом отварным	190	8	10	39	202	39.89	166
Хлеб пшеничный	40	3	0	19	94		1
Хлеб столичный	10	0	0	3	17		1
Компот из сухофруктов	150	0	0	8	32		394
итого	570	16	17	86	528		
ПОЛДНИК							
Крендель сахарный	50	4	4	25	165	0.39	443
Молоко кипячёное	150	4	4	7	81		418
фрукт	95	0	0	9	44	9.5	386
ИТОГО	295	8	8	41	290		
УЖИН							
Суфле печеночное с рисом	150	6	6	2	57	32	301
Хлеб пшеничный	20	1	0	9	47		1
снежок	150	0	0	14	118	1.35	420
ИТОГО	320	7	6	25	222		
ВСЕГО		43	47	203	1400		

ДЕНЬ пятница
 Неделя вторая
 Возрастная категория дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Ккал.	Вит С мг	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша овсяная молочная с маслом	150	5	8	30	180	1.5	199
Бутерброд с маслом	45	3	4	16	127		1
Сыр порционный	6	1	1	0	21	0.04	7
Яйцо отварное	40	4	4	0	62		227
Кофейный напиток с молоком витаминизированный	180	2	1	10	91	1.24	416
сок	100	0	0	10	44		386
ИТОГО	521	15	18	66	525		
ОБЕД							
Морковь порционная	50	0	0	3	15	2.25	42
Суп картофельный на м/б с макаронными изделиями	180	6	11	13	168		144
Запеканка капустная с мясом отварным	230	7	9	56	321	59	166
Хлеб пшеничный	48	3	3	21	112		1
Хлеб столичный	12	0	0	4	20		1
Компот из сухофруктов	180	0	0	9	46		394
ИТОГО	700	16	23	106	682		
ПОЛДНИК							
Крендель сахарный	70	5	4	36	179	0.39	151
Молоко кипячёное	180	5	6	9	97		418
фрукт	100	0	0	10	47		386
ИТОГО	350	10	10	55	323		
УЖИН							
Суфле печеночное с рисом	180	7	4	10	78	32	301
Хлеб пшеничный	30	2	1	15	70		1
снежок	180	4	4	9	122	1.35	420
ИТОГО	390	13	9	34	270		
ВСЕГО		54	60	261	1800		

МЕНЮ

Неделя первая

Возрастная категория: дети 1-3 лет

Возрастная категория: дети 3- 7лет

День понедельник

Неделя первая

Возрастная категория : дети 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Ккал.	Вит С мг	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
завтрак							
Макароны отварные с маслом с сыром	130	5	6	21	134	0.03	219
Бутерброд с маслом	35	2	4	15	110		1
Яйцо отварное	40	4	4	0	62		227
Чай сладкий	150	0	0	7	28		411
сок	100	0	0	10	46	0.05	418
итого	455	11	14	53	380		
обед							
Свекла отварная порционная	30	0	0	2	10	3	42
Щи со свежей капустой и картофелем на м /б, со сметаной	150	3	5	10	73	24	73
Котлета мясная рубленая с соусом	60	8	5	14	106	2.55	299
Каша гречневая вязкая с маслом	120	3	2	20	112		330
Хлеб пшеничный	40	3	2	19	94		1
Хлеб столичный	10	0	0	3	17		1
Компот из сухофруктов	150	0	0	9	39		394
итого	560	17	9	77	451		
Полдник 2							
Пирожное песочное с повидлом	50	2	5	11	88	0.03	487
Молоко кипяченое	150	4	5	7	81	1.95	419
Фрукт	95	0	0	9	44	9.5	386
итого	295	6	10	27	213		
ужин							
Морковные биточки с молочным подливом	150	3	10	30	191	6	172
Хлеб пшеничный	20	1	1	10	47		1
варенец	150	4	3	6	118	0.9	420
итого	320	8	14	46	356		
всего		42	47	203	1400		

День понедельник

Неделя первая

Возрастная категория дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Ккал.	Вит С мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак							
Макароны отварные с маслом с сыром	150	6	7	30	230	0.03	219
Бутерброд с маслом	45	3	4	16	127		1
Яйцо отварное	40	4	4	0	62		227
Чай сладкий	180	0	0	14	57	0.05	411
сок	100	0	0	10	46		418
итого	515	13	15	70	522		
обед							
Свекла отварная порционная	50	0	0	3	16	3	42
Щи со свежей капустой и картофелем на м/б, со сметаной	180	3	7	12	127	24	73
Котлета мясная рубленая с соусом	80	11	13	9	141	2.55	299
Каша гречневая вязкая с маслом	150	3	2	33	129		254
Хлеб пшеничный	48	3	0	23	112		1
Хлеб столичный	12	0	0	4	20		1
Компот из сухофруктов	180	0	0	8	46		394
итого	700	20	22	92	591		
Полдник							
Пирожное песочное с повидлом	70	0	1	25	116	0.03	487
Молоко кипяченое	180	5	4	9	97	1.95	419
фрукт	100	0	0	10	47	9.5	386
итого	350	5	5	44	260		
ужин							
Морковные биточки с молочным соусом	180	5	13	35	235	6	172
Хлеб пшеничный	30	2	0	14	70		1
варенец	180	9	5	6	122		420
итого	390	16	18	55	427		
всего		54	60	261	1800		

День вторник
Неделя первая
Возрастная категория дети 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал.	Вит С мг	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша кукурузная молочная с маслом	150	4	4	44	219	1.43	194
Бутерброд с маслом ,повидло	35+15	2	3	15	110		1
Сыр порционный	4	1	1	0	9	0.03	7
Кофейный н-к с молоком витаминизированный	150	1	1	8	56	1.17	414
сок	100	0	0	9	44	3	386
итого	454	8	9	76	438		
ОБЕД							
Свекла порционная отварная	30	0	0	2	10	3.33	34
Суп картофельный с яичными хлопьями на м/б,	150	7	12	11	119	13.2	86
Капуста тушеная с отварным мясом	190	11	11	17	169	41	312
Хлеб пшеничный	40	3	2	10	94		1
Хлеб столичный	10	0	0	3	17		1
Кисель из повидла ,джема, варенья	150	0	0	10	40		418
итого	570	21	25	53	449		
ПОЛДНИК							
Расстегай с повидлом	50	3	3	25	111	0.62	446
снежок	150	3	4	6	101	1.35	418
фрукт	95	0	0	9	44	3	
итого	295	6	7	40	256		
ужин							
Запеканка из творога со сладким сметанным подливом	150	7	6	13	163	0.33	251
Хлеб пшеничный	20	1	1	10	47		1
Чай сладкий	150	0	0	11	47	0.06	420
ИТОГО	320	8	7	34	257		
ВСЕГО		43	48	203	1400		

День вторник
 Неделя первая
 Возрастная категория дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал.	Вит С мг	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша кукурузная молочная с маслом	150	5	5	48	251	1.56	194
Бутерброд с маслом	45	3	4	16	127		1
Сыр порционный	6	1	1	0	14	0.04	7
Кофейный напиток с молоком витаминизированный	180	2	1	10	68	1.17	414
сок	100	0	0	9	44	3	386
ИТОГО	481	11	11	83	504		
обед							
Свекла порционная отварная	50	0	0	3	16	3.33	34
Суп картофельный с яичными хлопьями на м/б	180	9	13	12	143	16.5	86
Капуста тушеная с отварным мясом	230	12	12	21	205	61	312
Хлеб пшеничный	48	3	3	21	112		1
Хлеб столичный	12	0	0	4	20		1
Кисель из повидла ,джема, варенья	180	0	0	12	49		418
ИТОГО	700	24	28	73	545		
ПОЛДНИК							
Расстегай с повидлом	70	5	5	45	156	0.62	446
снежок	180	4	5	8	122	1.35	418
фрукт	100	0	0	10	47	9.5	
итого	350	9	10	63	325		
ужин							
Запеканка из творога со сладким сметанным соусом	150	8	10	14	299		251
Хлеб пшеничный	30	2	1	14	70	0.73	1
Чай сладкий	180	0	0	14	57		420
ИТОГО	360	10	11	42	426	0.06	
ВСЕГО		54	60	261	1800		

День среда
 Неделя первая
 Возрастная категория дети 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Ккал.	Вит С мг	№ Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
завтрак							
Яйцо отварное 1/2	20	2	2	0	31	1.56	227
Рыба тушеная с овощами	60	5	5	5	85		283
Рис отварной с маслом	81	4	2	41	120		332
Бутерброд с маслом	35	2	4	15	110		1
Сыр порционный	4	1	1	0	14	0.04	7
Какао с молоком витаминизированный	150	3	2	12	87	1.72	416
сок	100	0	0	10	46		386
итого	450	17	16	83	493		
обед							
Огурец соленый	30	0	0	0	4		20
Борщ с капустой и картофелем на кур/б со сметаной	150	4	7	10	142	47.6	95
Котлеты рубленые из кур. с соусом сметанным	60	8	9	11	66	2.81	322
Картофельное пюре с маслом	130	2	4	17	122	25.89	339
Хлеб пшеничный	40	3	2	19	94		1
Хлеб столичный	10	0	0	3	17		1
Компот из сухофруктов	150	0	0	8	39		394
итого	570	17	22	68	484		
Полдник							
печенье	20	1	1	5	42		140
варенец	150	3	3	8	101	1.35	420
фрукт	95	0	0	9	44	2.5	
ИТОГО	265	4	3	22	187		
ужин							
Лапша в молоке с маслом	150	3	5	12	142	1.3	100
Хлеб пшеничный	20	1	1	11	47		1

Чай сладкий	150	0	0	7	47	0.04	411
ИТОГО	320	4	6	30	236		
ВСЕГО		42	47	203	1400		

День среда

Неделя первая

Возрастная категория дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Ккал.	Вит С мг	№ Рецептуры
ЗАВТРАК							
Яйцо отварное 1/2	20	2	2	0	31		227
Рыба ,тушеная с овощами	70	7	6	5	110	2.95	283
Рис отварной с маслом	80	5	6	50	135		332
Бутерброд с маслом	45	3	4	16	127		1
Сыр порционный	6	1	1	0	21	0.04	7
Какао с молоком витаминизированное	180	4	3	18	126	1.72	416
сок	100	0	0	10	47	3	386
ИТОГО	501	22	22	99	597		
ОБЕД							
Огурец соленый	50	0	0	0	6		20
Борщ с капустой и картофелем на кур.б/не со сметаной	180	5	8	12	153	47.6	63
Котлеты рубленые из кур запеченные с соусом сметанным	80	9	11	16	88	2.81	322
Картофельное пюре с маслом	150	3	4	19	140	25.89	339
Хлеб пшеничный	48	3	3	25	112		1
Хлеб столичный	12	0	0	4	20		1
Компот из сухофруктов	180	0	0	9	46		394
ИТОГО	700	20	26	85	565		
ПОЛДНИК							
печенье	33	3	3	8	70		151
варенец	180	4	5	9	122	1.35	420
фрукт	100	0	0	10	47	10	
ИТОГО	313	7	8	27	239		
УЖИН							
Лапша в молоке с маслом	190	3	4	25	272	1.56	100
Хлеб пшеничный	30	2	0	14	70		1
Чай сладкий	180	0	0	11	57	0.06	411
ИТОГО	400	5	4	50	399		

ВСЕГО		54	60	261	1800		
--------------	--	-----------	-----------	------------	-------------	--	--

День четверг

Неделя первая

Возрастная категория: дети 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Ккал.	Вит С мг	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК							
Запеканка творожная со сладким мол. соусом	150	7	6	13	163	0.34	251
Сыр порционный	4	1	1	0	9		7
Бутерброд с маслом	35	2	4	15	110		1
Яйцо отварное 1/2	20	2	2	0	31		227
Кофейный напиток с молоком витаминизированный	150	1	1	10	56	0.98	414
сок	100	0	0	9	44		386
ИТОГО	459	13	14	47	413		
ОБЕД							
Огурец соленый порционный	30	0	0	0	4		20
Свекольник на м/б со сметаной	150	2	5	21	119		68
Бефстроганов из отварной печени с соусом	60	6	8	8	63	22.59	294
Гречневая каша вязкая с маслом	130	3	2	20	112	21.34	330
Хлеб пшеничный	40	3	2	19	94		1
Хлеб столичный	10	0	0	2	17		1
Кисель из протертой ягоды с вит»С»	150	0	0	10	40		418
ИТОГО	570	14	17	80	449		
полдник							
Крендель сахарный	50	4	5	26	165	0.39	443
Молоко кипяченое	150	4	5	7	81	1.95	419
фрукт	95	0	0	9	44	9.5	
итого	295	8	10	42	290		
ужин							
Картофель на молоке	150	3	2	20	83	19.45	254
Хлеб пшеничный	20	1	1	10	47		1
снежок	150	4	3	6	118	1.35	420
ИТОГО	320	8	6	36	248		
ВСЕГО		42	47	203	1400		

День четверг
Неделя первая
Возрастная категория дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Ккал.	Вит С мг	№ РЕЦЕПТУРЫ
		белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК							
Запеканка творожная со сладким мол. соусом	150	8	7	24	299	0.04	251
Сыр порционный	6	1	1	0	14		7
Бутерброд с маслом	45	3	4	16	127		1
Яйцо отварное 1/2	20	2	2	0	31		227
Кофейный напиток с молоком витаминизированный	180	2	1	10	68	0.98	414
сок	100	0	0	10	47	3	386
ИТОГО	501	16	15	60	586		
ОБЕД							
Огурец соленый порционный	50	0	0	1	6		20
Свекольник на м/б со сметаной	150	4	11	21	155	22.89	77
Бефстроганов из отварной печени в соусе	80	7	13	10	84	24.9	294
Гречневая каша вязкая	150	4	4	30	129		330
Хлеб пшеничный	48	3	0	23	112		1
Хлеб столичный	12	0	0	4	20		1
Кисель из повидла, джема, варенья с вит «С»	180	0	0	12	49		401
ИТОГО	670	18	28	101	555		
полдник							
Крендель сахарный	70	5	6	36	179	0.39	443
Молоко кипяченое	180	5	6	9	97	2.34	419
фрукт	100	0	0	10	47	9.5	
итого	345	10	10	55	323		
ужин							
Картофель на молоке с маслом	150	3	2	23	125	22.46	254
Хлеб пшеничный	30	2	1	15	70		1

снежок	180	5	4	7	141	1.35	420
ИТОГО	360	10	7	45	336		
ВСЕГО		54	60	261	1800		

День пятница

Неделя первая

Возрастная категория: дети 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Ккал.	Вит С мг	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная с маслом	130	8	6	37	139	1.3	199
Бутерброд с маслом	35	2	4	15	110		1
Сыр порционный	4	1	1	0	9		7
Яйцо отварное	40	4	4	0	62		227
Какао с молоком витаминизированное	150	3	2	12	87	1.11	416
сок	100	0	0	10	44	3	418
ИТОГО	459	18	17	74	451		
ОБЕД							
свёкла отварная порционная	40	1	0	2	12		10
Суп овощной на м/б со сметаной	150	3	5	9	167	31.79	77
Плов с мясом из отварной говядины	210	6	10	18	171	2.9	321
Хлеб пшеничный	40	3	0	19	94		1
Хлеб столичный	10	0	0	3	17		1
Компот из сухофруктов	150	0	0	8	39		394
итого	600	13	15	59	500		
ПОЛДНИК							
печенье	25	1	1	5	42		2
фрукты	95	0	0	9	44	9.5	386
варенец	150	3	3	8	101		420
ИТОГО	270	4	4	22	187		
УЖИН							
Тефтели рыбные с тушеной морковью	150	7	10	27	187	2.3	339
Хлеб пшеничный	20	1	1	10	47		1
Чай сладкий	150	0	0	11	28	0.04	411
ИТОГО	320	8	11	48	262		
ВСЕГО		43	47	203	1400		

День пятница

Неделя первая

Возрастная категория дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Вит С мг	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
завтрак							
Каша пшеничная молочная с маслом	150	9	7	34	148	1.3	199
Бутерброд с маслом	45	3	4	16	127		1
Сыр порционный	6	1	1	0	14	0.03	7
Яйцо отварное	40	4	4	0	62		227
Какао с молоком витаминизированное	180	4	3	18	126	1.3	416
сок	100	0	0	9	44		418
итого	521	21	19	77	521		
ОБЕД							
свёкла отварная порционная	60	0	0	3	21		10
Суп овощной на м/б со сметаной	180	8	8	9	200	39.14	77
Плов с мясом из отварной говядины	230	7	12	19	212	2.9	321
Хлеб пшеничный	48	3	1	25	112		1
Хлеб столичный	12	0	0	4	20		1
Компот из сухофруктов с вит»	180	0	0	18	46		394
итого	710	18	21	78	611		
полдник							
печенье	33	3	3	8	70		2
Фрукт	100	0	0	10	47	9.5	386
варенец	180	4	5	9	122		420
итого	313	7	8	27	239		
ужин							
Тефтели рыбные с тушеной морковью	190	6	12	50	302	2.4	271
Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70		1
Чай сладкий	180	0	0	14	57	0.04	411

Итого	400	8	12	79	429		
Всего		54	60	261	1800		