



**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	7
<b>Завтрак</b>							
618.1	Каша гречневая молочная	.200	7	9	27	215	2
822.13	Кофейный напиток на цельном молоке	.180	6	6	18	148	2
11.1	Печенье	.030	3	3	26	146	
	итого	0.41	16	18	70	509	4
<b>Второй завтрак</b>							
1.23	Сок фруктовый	.090			9	42	2
	итого	0.09			9	42	2
<b>Обед</b>							
520.1	Горошек зеленый отварной	.060/4	2	4	4	58	6
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
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	
	итого	0.81	41	40	91	896	86
<b>Полдник</b>							
0.2	Сок фруктовый	.126	1		12	55	2
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	
	итого	0.496	17	18	55	460	20
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1.806</b>	<b>74</b>	<b>77</b>	<b>225</b>	<b>1907</b>	<b>112</b>

**День:** вторник  
**Неделя:** первая

Сезон: Весна - Лето

Возрастная  
категория 3 - 7 лет

:

№ рецепт ур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
			Бел ки (г)	Жи ры (г)	Углев оды (г)	Энерг е- тичес кая ценно сть (ккал)	Витам ин С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	7
<b>Завтрак</b>							
64.1	Каша рисовая молочная	.200	6	8	29	214	2
822.13	Кофейный напиток на цельном молоке	.180	6	6	18	148	2
11.12	Хлеб пшеничный	.030	1		6	29	
итого		0.41	12	15	52	391	4
<b>Второй завтрак</b>							
1.23	Сок фруктовый	.090			9	42	2
итого		0.09			9	42	2
<b>Обед</b>							
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	
итого		0.735	25	18	72	560	37
<b>Полдник</b>							
0.2	Сок фруктовый	.126	1		12	55	2
914	Сырники с морковью	.145	24	9	27	285	2
0	Сметана	.020	1	3	1	32	
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	
итого		0.516	33	20	68	587	7
ВСЕГО		1.751	71	52	201	1580	50

День: среда

Неделя: первая

**Сезон:** Весна - Лето

**Возрастная  
категория** 3 - 7 лет  
:

№ рецепт ур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
			Бел ки (г)	Жи ры (г)	Углев оды (г)	Энерг е- тичес кая ценно сть (ккал)	Витам ин С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	7
<b>Завтрак</b>							
67.1	Каша манная молочная	.200	7	9	27	216	2
822.13	Кофейный напиток на цельном молоке	.180	6	6	18	148	2
11.46	Хлеб пшеничный с сыром	.040/9	6	5	21	153	
	итого	0.42	19	20	65	517	5
<b>Второй завтрак</b>							
1.12	Сок томатный	.100	1		3	18	10
	итого	0.1	1		3	18	10
<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
523.02	Капуста тушеная в томатном соусе	.150	3	3	10	81	69
84.1	Кисель из яблочного сока	.180			24	101	1
11.28	Хлеб ржаной	.025	1		6	35	
11.13	Хлеб пшеничный	.040	2	1	11	54	
	итого	0.785	22	27	75	642	91
<b>Полдник</b>							
1.13	Сок фруктовый	.133	1		13	61	3
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	
	итого	0.568	17	10	50	373	21
	ВСЕГО	1.873	59	58	193	1550	127

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: Весна - Лето

Возрастная  
категория 3 - 7 лет

:

№ рецепт ур	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества
-------------------	------------------------	---------------------

	Наименование блюд		Белки (г)	Жиры (г)	Углево- ды (г)	Энерг е- тичес кая ценно сть (ккал)	Витам ин С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	7
<b>Завтрак</b>							





1	2	3	4	5	6	7	7
<b>Завтрак</b>							
925.1	Пудинг из творога (запеченный)	.160	27	14	28	347	1

0	Сметана	.020	1	3	1	32	
821.01	Чай с молоком	.180	2	3	15	92	1
11.29	Хлеб пшеничный с сыром	.040/8	4	4	8	83	
	итого	0.4	33	23	51	553	2
<b>Второй завтрак</b>							
1.23	Сок фруктовый	.090			9	42	2
	итого	0.09			9	42	2
<b>Обед</b>							
214.1	Томаты свежие с растительным маслом	.060	1	3	2	41	15
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	
	итого	0.8	31	31	98	806	59
<b>Полдник</b>							
108.1	Пирожки с рисом и яйцом печеные	.110	9	9	45	303	
820	Чай с сахаром и лимоном	.180			12	48	
	итого	0.29	9	9	57	351	
	<b>ВСЕГО</b>	1.58	74	64	215	1752	63

**День:** понедельник

**Неделя:** вторая

**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	7
<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	.180	6	6	18	148	2
11.25	Печенье	.025	2	2	19	104	

итого		0.468	22	25	69	499	4
<b>Второй завтрак</b>							
1.02	Сок фруктовый	.100			10	46	2
итого		0.1			10	46	2
<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 С	.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	
итого		0.73	27	27	104	782	24
<b>Полдник</b>							
0.2	Сок фруктовый	.126	1		12	55	2
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	
итого		0.586	14	16	71	489	45
<b>ВСЕГО</b>		<b>1.884</b>	<b>63</b>	<b>69</b>	<b>254</b>	<b>1910</b>	<b>76</b>

День: вторник

Неделя: вторая

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	7
<b>Завтрак</b>							
64.1	Каша рисовая молочная	.200	6	8	29	214	2
822.13	Кофейный напиток на цельном молоке	.180	6	6	18	148	2
11.12	Хлеб пшеничный	.030	1		6	29	
итого		0.41	12	15	52	391	4
<b>Второй завтрак</b>							

1.23	Сок фруктовый	.100			10	47	2
	итого	0.1			10	47	2
<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	
итого		0.795	31	23	82	680	72
<b>Полдник</b>							
0.2	Сок фруктовый	.126	1		12	55	2
91.02	Запеканка творожная с морковью	.150/15	24	13	22	309	2
0.04	Сметана	.015		2	1	24	
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	
итого		0.516	33	24	65	617	7
ВСЕГО		1.821	77	62	209	1735	85

День: среда

Неделя: вторая

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	7
<b>Завтрак</b>							
66.1	Каша молочная из геркулеса	.200	7	10	27	230	2
821.01	Чай с молоком	.180	2	3	15	92	1
11.29	Хлеб пшеничный с сыром	.030/8	3	3	6	62	
итого		0.41	13	16	47	384	3
<b>Второй завтрак</b>							
1.12	Сок томатный	.100	1		3	18	10
итого		0.1	1		3	18	10
<b>Обед</b>							
548.1	Икра морковная	.060	1	5	5	72	4

39.02	Щи из свежей капусты со сметаной на мясокостном бульоне Я	.200/4	2	5	7	80	24
433	Запеканка картофельная с отварным протертым мясом Я	.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	
итого		0.765	22	31	87	719	53
<b>Полдник</b>							
0.2	Сок фруктовый	.126	1		12	55	2
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	
итого		0.491	18	21	35	409	11
ВСЕГО		1.766	53	68	172	1530	77

**День:** четверг  
**Неделя:** вторая  
**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	7
<b>Завтрак</b>							
67.1	Каша манная молочная	.200	7	9	27	216	2
822.13	Кофейный напиток на цельном молоке	.180	6	6	18	148	2
11.29	Хлеб пшеничный с сыром	.030/7	3	3	6	62	
итого		0.41	15	18	50	426	5
<b>Второй завтрак</b>							
1.23	Сок фруктовый	.0100			1	5	
итого		0.01			1	5	
<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



454	Запеканка из печени «Нежность»	.080	15, 86	18	28,88	348	32,6
63.1	Каша гречневая рассыпчатая	.150	8	6	38	239	
814.1	Компот из кураги, изюма, чернослива	.180	1		25	106	1

11.18	Хлеб ржаной	.050	2		13	70	
11.12	Хлеб пшеничный	.025	1		5	24	
итого		0.822	37	38	120	975	32
<b>Полдник</b>							
1.13	Сок фруктовый	.133	1		13	61	3
920	Пудинг из творога с рисом	.130	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	
итого		0.548	29	16	84	607	4
ВСЕГО		1.79	81	72	255	2012	41

**День:** пятница

**Неделя:** вторая

**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	7
<b>Завтрак</b>							
622.1	Суп молочный с макаронными изделиями	.200	7	9	29	228	2
828.12	Кофейный напиток на половинном молоке	.180	3	3	14	96	1
11.46	Хлеб пшеничный с сыром	.040/9	6	5	21	153	
итого		0.420	16	17	64	477	3
<b>Второй завтрак</b>							
1.23	Сок фруктовый	.100			10	47	2
итого		0.1			10	47	2
<b>Обед</b>							
549	Кукуруза сахарная	.060/4	1,2	0,2	6,1	31,3	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	
	итого	0.76	28	25	64	603	114

<b>Полдник</b>							
1.12	Сок фруктовый	.073			7	34	1
1014.1	Булочка с изюмом	.084	7	8	41	262	
819.1	Чай с сахаром	.180			12	48	
	итого	0.337	7	8	60	344	2
	ВСЕГО	1.617	52	50	198	1471	121