

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 5 «Колокольчик»
(МБДОУ «Детский сад № 5»)**

ул. Шверника, д. 20, г. Саров Нижегородской области, 607189
Тел.: (83130) 7-73-75; E-mail: info@ds5.edusarov.ru; <http://ds5sarov.dounn.ru/>
ИНН/КПП 5254029757/525401001



УТВЕРЖДАЮ:

**Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 5»**

А.В. Махаева

Махаева А.В.

« » 20 г.

**Основное меню
приготавливаемых блюд
в МБДОУ «Детский сад № 5»**

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Сезон: осень-зима

Разработчик меню:

Старшая медицинская сестра

МБДОУ «Детский сад № 5»

Кулькова О.Н.

ПОНЕДЕЛЬНИК (1 день)

ОСЕНЬ - ЗИМА

Неделя

Наименование блюда и продуктов	Раскладка, выход в граммах		Наименование блюдо и продуктов	Раскладка, выход в граммах	
	1-3 лет	3-7 лет		1-3 лет	3-7 лет
<u>ЗАВТРАК</u>					
Фруктовое пюре	40	-	25% с 09 до 11	131	160
Каша гречневая молочная (618)	150	200	30% с 11 до 01	140	171
Молоко	130	135	35% с 01 до 03	151	185
Сахар	5	6	40% с 03 до 09	163	200
Гречка	21	25	20% молодой	123	150
Масло сливочное	4	5	Масло сливочное	4	5
Омлет натуральный (912)	63	63	Компот из апельсинов с курагой (88)	150	180
Яйцо	1	1	Апельсины	34	40
Молоко	25	25	Курага	6	7
Масло сливочное	4	4	Сахар	99	10
Кофейный напиток на цельном молоке (822)	150	180	Хлеб ржаной	40	50
Кофейный напиток	2	3	Хлеб пшеничный	25	40
Сахар	8	9	<u>ПОЛДНИК</u>		
Молоко	150	180	Фрукты свежие	50	60
Печенье	20	30	Фрукты свежие	56	68
Печенье	20	30	Сок фруктовый	66	80
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>					
Сок фруктовый	50	90	Запеканка овощная (546)	150	200
<u>ОБЕД</u>					
Зеленый горошек отварной с растительным маслом (520)	45/3	60/4	Картофель :		
Зеленый горошек	65	86	25% с 09 до 11	103	137
Масло растительное	3	4	30% с 11 до 01	110	147
Суп рисовый с овощами на к/бсл. (34)	150	200	35% с 01 до 03	118	158
Лук	3	3	40% с 03 до 09	128	172
Морковь	3	3	Морковь	31	41
Рис	6	8	Капуста	36	49
Масло сливочное	3	4	Лук	10	24
Картофель:			Масло сливочное	4	5
25% с 09 до 11	20	25	Манка	8	10
30% с 11 до 01	21	26	Сухари пшеничные	8	10
35% с 01 до 03	23	28	Сметана	4	5
40% с 03 до 09	25	30	Сыр	4	5
Суфле из отварной курицы (461)	60	80	Яйцо	1/4	1/4
Куры	105	125	Соус молочный густой (714)	30	50
Молоко	24	32	Мука	4	7
Мука	2	3	Масло сливочное	3	5
Масло сливочное	3	5	Молоко	23	38
Яйцо	1/8	1/7	Чай с молоком (821)	150	180
Соус томатный (72)	30	30	Молоко	60	80
Мука	2	3	Чай	0,3	0,4
Томат паста	2	3	Сахар	8	10
Масло сливочное	2	3	Хлеб пшеничный	23	28
Картофельное пюре (517)	130	150			
Молоко	36	40			
Картофель :					

ВТОРНИК (2 день)

ОСЕНЬ - ЗИМА

1 неделя

Наименование блюд и продуктов	Раскладка, выход в граммах		Наименование блюд и продуктов	Раскладка, выход в граммах	
	1-3 лет	3-7 лет		1-3 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК					
Фруктовое пюре	40	-	25% с 09 до 11	92	107
Каша манная молочная (67)	150	200	35% с 01 до 03	99	113
Молоко	130	165	40% с 03 до 09	115	133
Сахар	5	6	20% молодой	89	103
Масло сливочное	4	5	Морковь	49	60
Манка	16	18	Компот из свежих яблок (812)	150	180
Кофейный напиток на половинном молоке (828)	150	180	Яблоко	51	61
Кофейный напиток	1	1,5	Сахар	8	10
Сахар	8	9	Хлеб ржаной	40	50
Молоко	75	100	Хлеб пшеничный	20	25
Хлеб пшеничный с маслом	20/7	30/-	ПОЛДНИК		
Хлеб пшеничный	20	30	Фрукты свежие	60	95
Масло сливочное	7	-	Фрукты свежие	68	108
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Сок фруктовый	50	90	Сок фруктовый	80	126
ОБЕД					
Пюре из свеклы (521)	45	-	Пудинг из творога запеченный (925)	150	150
Свекла	60	-	Творог	100	100
Молоко	9	-	Молоко	10	10
Мука	1,5	-	Манка	11	11
Масло растительное	3	-	Яйцо	1/2	1/2
Икра свекольная (547)	-	60	Сахар	12	12
Свекла	-	69	Печенье	6	6
Лук	-	13	Масло сливочное	6	6
Томат паста	-	0,6	Сметана кипяченая	20	20
Масло растительное	-	5	Молоко без сахара (823а)	150	180
Сахар	-	0,7	Молоко	158	189
Суп гороховый на м/буд (3.5)	150	200	Хлеб пшеничный	20	25
Мясо	65	35	Печенье	15	30
Лук	1,7	2,4			
Морковь	6	7,5			
Горох	12	16			
Масло сливочное	3	3,5			
Картофель	25	33			
Рыба по-польски (451)	60	80			
Рыба	100	116			
Лук	1,2	2,5			
Морковь	1,2	3			
Яйцо	1/3	1/2			
Масло сливочное/масло растит	3	4			
Молоко	11	13			
Соус рыбный томатный (711)	30	50			
Мука	2	3			
Масло сливочное	2	3			
Томат паста	2	3			
Розовое пюре (540)	130	150			
Молоко	28	30			
Масло сливочное	4	5			
Картофель :					

СРЕДА (3 день)

ОСЕНЬ - ЗИМА

1 неделя

Наименование блюд и продуктов	Раскладка, выход в граммах		Наименование блюд и продуктов	Раскладка, выход в граммах	
	1-3 лет	3-7 лет		1-3 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК					
Фруктовое пюре	40	-	Кисель из сока (84)	150	180
Каша рисовая молочная (64)	150	200	Сок	45	54
Молоко	130	135	Сахар	8	10
Сахар	5	6	Крахмал	8	9
Масло сливочное	4	5	Хлеб ржаной	20	25
Рис	21	23	Хлеб пшеничный	30	40
Кофейный напиток на цельном молоке (822)	150	200	ПОЛДНИК		
Кофейный напиток	2	3	Фрукты свежие	95	60
Сахар	8	9	Фрукты свежие	108	68
Молоко	150	180	Сок фруктовый	126	80
Хлеб пшеничный с сыром	30/5	40/7	Рыба под омлетом (452)	60	80
Хлеб пшеничный	30	40	Рыба	100	116
Сыр	6	8	Яйцо	1/3	1/2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Сок овощной	50	90	Молоко	11	13
ОБЕД					
Пюре морковное (519)	45	-	Масло сливочное	2	4
Морковь	68	-	Картофельное пюре (517)	130	150
Масло сливочное	1,5	-	Молоко	36	40
Икра морковная (548)	-	60	Картофель :		
Морковь	-	73	25% с 09 до 11	131	160
Лук	-	13	30% с 11 до 01	140	171
Томат паста	-	0,6	35% с 01 до 03	151	185
Масло растительное	-	5	40% с 03 до 09	163	200
Сахар	-	0,7	20% молодой	123	150
Щи из свежей капусты на м/бул. со сметаной (39а)	150	200	Масло сливочное	4	5
Лук	5,4	7,2	Чай с молоком (821)	150	-
Морковь	10,5	16	Молоко	60	-
Капуста	37,5	50	Чай	0,3	-
Масло растительное	3	3,5	Сахар	8	-
Томатная паста	1	1	Чай с сахаром (819)	-	180
Помидоры	9	12	Чай	-	0,4
Картофель	25	33	Сахар	-	10
Сметана	5	6	Хлеб ржаной	20	25
Мясо	44	44			
Тефтели мясо – крупяные (459)	60	80			
Мясо	61	81			
Рис	7	10			
Лук	6	8			
Яйцо	1/13	1/10			
Соус томатный (72)	30	50			
Мука	2	3			
Томат паста	2	3			
Масло сливочное	2	3			
Капуста, тушенная в томатном соусе (523)	100	150			
Капуста	120	189			
Масло сливочное	3	4			
Морковь	5,2	8			
Лук	7,2	10			
Мука	2	2			
Томат паста	2	3			

ЧЕТВЕРГ (4 день)

ОСЕНЬ - ЗИМА

I неделя

Наименование блюд и продуктов	Раскладка, выход в граммах		Наименование блюд и продуктов	Раскладка, выход в граммах	
	1-3 лет	3-7 лет		1-3 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК					
Фруктовое пюре	40	-	Плов из отварного мяса (432)	160	220
Каша молочная из разных круп (рис, гречка, манка) (629)	150	200	Мясо	105	125
Молоко	100	135	Масло растительное	6	8
Сахар	5	6	Рис	30	45
Масло сливочное	4	5	Лук	20	24
Рис	6	8	Морковь : с 09 с 03	20	28
Гречка	6	8	Компот из апельсинов с изюмом (89)	150	180
Манка	4	5	Апельсины	34	40
Изюм	4	5	Изюм	6	7
Кофейный напиток на цельном молоке (822)	150	180	Сахар	10	12
Кофейный напиток	2	3	Хлеб ржаной	40	50
Сахар	8	10	Хлеб пшеничный	20	25
Молоко	150	180	ПОЛДНИК		
Хлеб пшеничный с сыром	20/5	30/7	Фрукты свежие	60	60
Хлеб пшеничный	20	30	Фрукты свежие	68	68
Сыр	6	8	Сок фруктовый	80	80
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Сок фруктовый	50	60	Занекавка творожная с овсяными хлопьями (919)	-	130
ОБЕД					
Икра кабачковая с маслом растительным (221)	45	60	Творог	-	100
Икра кабачковая	45	60	Яйцо	-	1/6
Масло растительное	3	4	Сахар	-	10
Пампушки с чесночным соусом (1015)	27/8	27/8	Мука	-	4
Мука	20	20	Масло сливочное	-	9
Сахар	1	1	Геркулес	-	8
Дрожжи	0,5	0,5	Печенье	-	4
Масло растительное	3	3	Сметана	-	15
Яйцо	1/60	1/60	Макароны запечённые с яйцом (613)	150	-
Чеснок	1	1	Макароны	42	-
Борщ украинский со сметаной (319)	150/5	200/6	Масло сливочное	5	-
Лук	6	7	Яйцо	1/2	-
Морковь	10	12	Молоко	20	-
Свекла	24	32	Сахар	4	-
Капуста	19	25	Соус молочный густой (714)	30	-
Масло сливочное/масло растительное	3	4	Мука	4	-
Сахар	1,5	1,6	Масло сливочное	3	-
Томат паста	1	2	Молоко	23	-
Мука	1	1	Молоко без сахара (823а)	150	180
Чеснок	0,5	0,5	Молоко	158	189
Картофель :			Хлеб пшеничный	20	25
25% с 09 до 11	30	40	Печенье	15	30
30% с 11 до 01	32	43			
35% с 01 до 03	34	46			
40% с 03 до 09	37	49			
20% молодой	19	25			
Сметана	5	6			

ПЯТНИЦА (5 день)

ОСЕНЬ - ЗИМА

1 неделя

Наименование блюд и продуктов	Раскладка, выход в граммах		Наименование блюд и продуктов	Раскладка, выход в граммах	
	1-3 лет	3-7 лет		1-3 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК			Свекла тушенная в сметане (511)		
Фруктовое пюре	40	-	Свекла	120	150
Суп молочный с макаронными изделиями (622)	150	200	до 01	158	195
Молоко	120	160	с 01	168	208
Сахар	5	6	Масло сливочное	3	5
Масло сливочное	4	5	Сметана	10	15
Вермишель	18	24	Компот из кураги	150	180
Омлет натуральный (912)	63	63	Курага	6	7
Яйцо	1	1	Сахар	9	10
Молоко	25	25	Хлеб ржаной	40	50
Масло сливочное	4	4	Хлеб пшеничный	25	30
Кофейный напиток на половинном молоке (828)	150	200	ПОЛДНИК		
Кофейный напиток	1	1,5	Фрукты свежие	90	85
Сахар	8	10	Фрукты свежие	102	97
Молоко	75	100	Сок фруктовый	120	115
Хлеб пшеничный с сыром	30/65	40/8	Пирожки печеные с капустой (106)	77	107
Хлеб пшеничный	30	40	Мука	30	45
Сыр	6	9	Молоко	20	25
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			Сахар	2	3
Сок фруктовый	55	90	Яйцо	1/6+1/10	1/5+1/8
ОБЕД			Дрожжи	2	3
Зеленый горошек отварной с растительным маслом (520)	45/3	60/4	Масло растительное	5	8
Зеленый горошек	65	86	Капуста	35	45
Масло растительное	3	4	Чай с сахаром (819)	150	180
Суп картофельный с рыбными фрикадельками (322)	150	200	Чай	0,3	0,4
Лук	10	14	Сахар	8	10
Морковь	8	11			
Масло растительное	4	5			
Картофель:					
25% с 09 до 11	60	80			
30% с 11 до 01	64	86			
35% с 01 до 03	69	92			
40% с 03 до 09	75	97			
Рыба	70	90			
Яйцо	1/20	1/15			
Томат паста	2	2			
Котлеты мясо-картофельные по хтыновски (448)	60	80			
Мясо	65	86			
Картофель	15	20			
Лук	10	12			
Яйцо	1/10	1/8			
Масло растительное	6	6			
Соус молочный (73)	30	50			
Мука	2	3			
Масло сливочное	2	3			
Молоко	28	48			

ПОНЕДЕЛЬНИК (1 день)

ОСЕНЬ - ЗИМА

2 неделя

Наименование блюд и продуктов	Раскладка, выход в граммах		Наименование блюд и продуктов	Раскладка, выход в граммах	
	1-3 лет	3-7 лет		1-3 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК			ПОЛДНИК		
Фруктовое пюре	40	-	Фрукты свежие	85	95
Каша рисовая молочная (64)	150	200	Фрукты свежие	97	108
Молоко	130	135	Сок фруктовый	115	126
Сахар	5	6	Омлет с отварным картофелем (913)	130	150
Масло сливочное	4	5	Яйцо	1	1,25
Рис	21	23	Молоко	25	29
Кофейный напиток на цельном молоке (822)	150	180	Картофель		
Кофейный напиток	2	3	25% с 09 до 11	88	96
Сахар	8	10	30% с 11 до 01	95	103
Молоко	150	180	35% с 01 до 03	102	110
Печенье	25	30	40% с 03 до 09	110	120
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			Масло растительное		
Сок фруктовый	60	100	Масло сливочное		
ОБЕД			Молоко без сахара (823а)	150	180
Томаты консервированные (222)	45	60	Молоко	158	189
Суп харчо (335)	150	200	Хлеб пшеничный	25	35
Лук	14	16			
Чеснок	0,6	0,6			
Томат паста	2	3			
Масло сливочное	3	3			
Рис	11	14			
Котлета куриная (44)	60	80			
Куры	105	125			
Молоко	8	7			
Масло сливочное	1	1			
Хлеб пшеничный	4	5			
Яйцо	1/6	1/6			
Лук	3	3			
Соус:					
Масло сливочное	1	3			
Лук	2	2			
Морковь	2	2			
Мука	2	2			
Томат паста	2	2			
Картофельное пюре (517)	130	150			
Молоко	36	40			
Картофель:					
25% с 09 до 11	131	160			
30% с 11 до 01	140	171			
35% с 01 до 03	151	185			
40% с 03 до 09	163	200			
20% молодой	123	150			
Масло сливочное	4	5			
Компот из кураги, изюма, чернослива (814)	150	180			
Чернослив	9	10			
Курага	7	10			
Изюм	3	4			
Сахар	8	10			
Хлеб ржаной	40	50			
Хлеб пшеничный	30	40			

ВТОРНИК (2 день)

ОСЕНЬ - ЗИМА

2 недели

Наименование блюд и продуктов	Раскладка, выход в граммах		Наименование блюд и продуктов	Раскладка, выход в граммах	
	1-3 лет	3-7 лет		1-3 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК			ПОЛДНИК		
Фруктовое пюре	40	-	Фрукты свежие	70	55
Каша молочная из геркулеса (66)	150	200	Фрукты свежие	80	63
Молоко	130	165	Сок фруктовый	95	75
Сахар	5	6	Запеканка творожная с морковью (91)	150	150
Масло сливочное	4	5	Творог	100	100
Геркулес	18	21	Яйцо	1/4	1/4
Чай с молоком (821)	150	180	Сахар	10	10
Молоко	60	80	Морковь	25	25
Чай	0,3	0,4	Масло сливочное	6	6
Сахар	8	10	Манка	8	8
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/6	30/6	Печенье	4	4
Хлеб пшеничный	20	30	Молоко	22	22
Масло сливочное	6	6	Сметана кипяченая	15	20
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			Молоко без сахара (823а)	150	180
Сок фруктовый	60	100	Молоко	158	189
ОБЕД			Хлеб пшеничный	20	25
Зеленый горошек отварной с растительным маслом (520)	45/3	60/4	Печенье	-	30
Зеленый горошек	65	86			
Масло растительное	3	4			
Суп картофельный с макаронными изделиями (337)	150	200			
Лук	7	10			
Морковь	8	11			
Масло сливочное	3	4			
Картофель :					
25% с 09 до 11	60	80			
30% с 11 до 01	64	86			
35% с 01 до 03	69	92			
40% с 03 до 09	75	100			
20% молодой	56	75			
Мясо	65	40			
Суфле рыбное (413)	60	80			
Рыба	120	164			
Яйцо	1/5	1/4			
Молоко	14	17			
Масло сливочное	4	4			
Мука	3	3			
Соус молочный густой(714)	30	50			
Мука	4	7			
Масло сливочное	2	3			
Молоко	23	38			
Рис отварной (61)	100	150			
Рис	35	45			
Масло сливочное	3	4			
Компот из апельсинов (846)	150	180			
Апельсины	55	64			
Сахар	10	12			
Хлеб ржаной	40	50			
Хлеб пшеничный	20	25			

СРЕДА (3 день)

ОСЕНЬ - ЗИМА

2 недели

Наименование блюд и продуктов	Раскладка, выход в граммах		Наименование блюд и продуктов	Раскладка, выход в граммах	
	1-3 лет	3-7 лет		1-3 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК					
Фруктовое пюре	40	-	Капуста	120	189
Каша манная молочная (67)	150	200	Масло сливочное	3	4
Молоко	130	165	Морковь	5,2	8
Сахар	5	6	Лук	7,2	10
Масло сливочное	4	5	Мука	2	2
Манка	16	18	Томат паста	2	3
Кофейный напиток на половинном молоке (828)	150	180	Кисель из повидла (811)	150	180
Кофейный напиток	1	1,5	Повидло	2,5	30
Сахар	8	10	Сахар	8	9
Молоко	75	100	Крахмал	5	6
Хлеб пшеничный с сыром	20/5	30/9	Хлеб ржаной	40	50
Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный	20	25
Сыр	6	10	ПОЛДНИК		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			Фрукты свежие	80	80
Сок овощной	60	100	Фрукты свежие	91	91
ОБЕД			Сок фруктовый	106	106
Пюре из свеклы (521)	45	-	Зеленый горошек отварной с растительным маслом (520)	45/3	60/4
Свекла	60	-	Зеленый горошек	65	86
Молоко	9	-	Масло растительное	3	4
Мука	1,5	-	Омлет натуральный (912)	95	95
Масло растительное	3	-	Яйцо	1,5	1,5
Икра свекольная (547)	-	60	Молоко	38	38
Свекла	-	69	Масло сливочное	5	5
Лук	-	13	Молоко без сахара (823а)	150	180
Томат паста	-	0,6	Молоко	158	189
Масло растительное	-	5	Хлеб пшеничный	20	25
Сахар	-	0,7			
Щи из свежей капусты на м/бул. со сметаной (39а)	150	200			
Лук	5,4	7,2			
Морковь	10,5	16			
Капуста	37,5	50			
Масло растительное	3	3,5			
Томатная паста	1	1			
Помидоры	9	12			
Картофель	25	33			
Сметана	5	6			
Мясо	32	28			
Суфле из отварного мяса запеченное (460)	60	80			
Мясо	73	97			
Молоко	31	42			
Мука	4	5			
Яйцо	1/7	1/5			
Масло сливочное	3	4			
Масло растительное	2	2			
Соус томатный на м/бул. (72)	30	50			
Мука	2	3			
Томат паста	2	3			
Масло сливочное	2	3			
Капуста, тушенная в томатном соусе (523)	100	150			

Наименование блюд и продуктов	Раскладка, выход в граммах		Наименование блюд и продуктов	Раскладка, выход в граммах	
	1-3 лет	3-7 лет		1-3 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК					
Фруктовое пюре	40	-	Сметана	5	6
Суп молочный с макаронными изделиями (622)	150	200	Запеканка картофельная с отварным протертым мясом (433)	160	230
Молоко	120	160	Мясо	105	125
Сахар	5	6	Молоко	32	45
Масло сливочное	4	5	Яйцо	1/5	1/4
Вермишель	18	24	Масло растительное	1	2
Кофейный напиток на цельном молоке (822)	150	180	Масло сливочное	4	5
Кофейный напиток	2	3	Картофель:		
Сахар	8	10	25% с 09 до 11	120	213
Молоко	150	180	30% с 11 до 01	129	228
Хлеб пшеничный с сыром	20/5	30/9	35% с 01 до 03	138	246
Хлеб пшеничный	20	30	40% с 03 до 09	150	267
Сыр	6	10	20% молодой	113	200
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			Сметана	4	5
Сок фруктовый	60	100	Морковь	4	5
ОБЕД			Лук	3	4
Пюре морковное (519)	45	-	Соус молочный густой(714)	30	50
Морковь	68	-	Мука	4	7
Масло сливочное	1,5	-	Масло сливочное	2	3
Икра морковная (548)	-	60	Молоко	23	38
Морковь	-	73	Компот из апельсинов с курагой (88)	150	180
Лук	-	13	Апельсины	34	40
Томат паста	-	0,6	Курага	6	7
Масло растительное	-	5	Сахар	9	10
Сахар	-	0,7	Хлеб ржаной	40	50
Пампушки с чесночным соусом (1015)	27/8	27/8	Хлеб пшеничный	25	25
Мука	20	20	ПОЛДНИК		
Сахар	1	1	Фрукты свежие	70	70
Дрожжи	0,5	0,5	Фрукты свежие	80	80
Масло растительное	3	3	Сок фруктовый	95	95
Яйцо	1/60	1/60	Пудинг из творога заваренный (925)	150	150
Чеснок	1	1	Творог	100	100
Борщ на м/бульоне со сметаной (36)	150	200	Молоко	10	10
Лук	8	9	Манка	11	11
Морковь	12	15	Яйцо	1/2	1/2
Свекла	30	40	Сахар	12	12
Капуста	21	28	Печенье	6	6
Масло сливочное/масло растительное	2	3	Масло сливочное	6	6
Сахар	0,6	0,8	Сметана кипяченая	15	15
Томат паста	1	2	Чай с молоком (821)	150	180
Чеснок	0,5	0,5	Молоко	60	80
Картофель:			Чай	0,3	0,4
25% с 09 до 11	20	27	Сахар	8	10
30% с 11 до 01	21	29	Хлеб пшеничный	20	25
35% с 01 до 03	23	31	Печенье	-	25
40% с 03 до 09	26	33			

ПЯТНИЦА (5 день)

ОСЕНЬ – ЗИМА

2 недели

Наименование блюд и продуктов	Раскладка, выход в граммах		Наименование блюд и продуктов	Раскладка, выход в граммах	
	1-3 лет	3-7 лет		1-3 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК			Компот из чернослива (818)		
Фруктовое пюре	40	-	Чернослива	15	18
Каша гречневая молочная (618)	150	200	Сахар	8	10
Молоко	130	135	Хлеб ржаной	40	50
Сахар	5	6	Хлеб пшеничный	30	40
Гречка	21	25	ПОЛДНИК		
Масло сливочное	4	5	Фрукты свежие		
Омлет натуральный (912)	63	63	Фрукты свежие	80	95
Яйцо	1	1	Фрукты свежие	91	108
Молоко	25	25	Сок фруктовый		
Масло сливочное	4	4	Сок фруктовый	106	126
Кофейный напиток на цельном молоке (822)	150	180	Булочка на сливочном масле (1013)		
Кофейный напиток	2	3	Мука	84	84
Сахар	8	9	Молоко	45	45
Молоко	150	180	Сахар	25	25
Хлеб пшеничный с сыром	30/5	40/9	Масло сливочное	8	8
Хлеб пшеничный	20	40	Яйцо	6	6
Сыр	6	10	Дрожжи	1/5	1/5
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			Масло растительное	1,5	1,5
Сок фруктовый	60	100	Чай с сахаром (819)	2	2
ОБЕД			Чай	150	180
Икра кабачковая с маслом растительным (221)	45/3	60/4	Сахар	0,3	0,4
Икра кабачковая	45	60		8	10
Масло растительное	3	4			
Суп рыбный с картофелем (311)	150	200			
Лук	6,3	7			
Морковь	7,5	9			
Масло сливочное/масло растит.	3	4			
Картофель	33	42			
Рыба	85	92			
Тефтели мясо – крупяные (459)	60	80			
Мясо	61	81			
Рис	7	10			
Лук	6	8			
Яйцо	1/13	1/10			
Соус томатный (72)	30	50			
Мука	2	3			
Томат паста	2	3			
Масло сливочное	2	3			
Картофельное пюре (517)	130	150			
Молоко	36	40			
Картофель :					
25% с 09 до 11	131	160			
30% с 11 до 01	140	171			
35% с 01 до 03	151	185			
40% с 03 до 09	163	200			
20% молодой	123	150			
Масло сливочное	4	5			

1	2	3	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С (мг)
Завтрак 1							
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400
618	Каша гречневая молочная	.150	6	8	23	189	2
822	Кофейный напиток на цельном молоке	.150	5	5	17	132	2
11.33	Хлеб пшеничный с сыром	.030/5	4	3	15	101	
	итого	0.37	16	16	75	536	404
Завтрак 2							
1.05	Сок фруктовый	.060			6	28	1
	итого	0.06			6	28	1
Обед							
221.01	Икра кабачковая с растительным маслом	.045/3	1	5	3	63	3
311	Суп рыбный с картофелем	.150	8	3	3	68	4
459	Тефтели мясо-крупяные из говядины	.060	10	9	7	148	1
72	Соус томатный на мясном бульоне	.030		1	2	22	1
517.01	Картофельное пюре	.130	3	4	18	126	20
818	Компот из чернослива	.150			21	86	
11.08	Хлеб ржаной	.040	2		10	55	
11.12	Хлеб пшеничный	.030	1		6	29	
	итого	0.635	24	23	70	597	30
Полдник							
0.21	Сок фруктовый	.126	1		13	58	3
1013.1	Булочка на сливочном масле	.084	7	8	41	265	
819	Чай с сахаром	.150			10	40	
	итого	0.36	8	8	64	363	3
	ВСЕГО	1.425	48	48	215	1524	437