

Согласовано

Заведующий МБДОУ « ДСОВ № 76»

*Бел*  
Белозерцева И.Ю.

« 01 » 09 \_\_\_\_\_ 2023г.

# Примерное перспективное меню «Осень-Зима»

МБДОУ «ДСОВ № 76»

с 12- ти часовым режимом работы

Энергетическая ценность: с 3 лет -7 лет – 1800 ккал.

(Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13)

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Геркулес молочная	200	5	6	20	155	330
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Чай с молоком	200	2	3	11	77	563
	Батон белый	35	3	1	18	91	16
<b>Итого за Завтрак</b>		450	12	15	49	383	
<b>Завтрак</b>							
	Напиток из ягоды св/мор	100			6	25	361,13
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			6	25	
<b>Обед</b>							
	Салат Морковка с чесноком	50	1	2	3	29	403,01
	Суп картофельный со сметаной	180	2	4	11	84	497
	Фрикадельки мясные в соусе	80	7	8	7	124	77
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	130	3	3	34	177	285
	Компот из изюма	180			15	62	350,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
<b>Итого за Обед</b>		680	17	17	95	597	
<b>Полдник</b>							
	Булочка Синабон детский	50	3	6	27	174	267,03
	Мармелад	22			17	71	346
	Молоко свежее пастерезованное	200	5	6	9	107	359,01
<b>Итого за Полдник</b>		272	8	12	53	352	
<b>Ужин</b>							
	Яблоки печенье (дольки)	60			9	40	529
	Запеканка Белоснежка из творога., с соусом крем-брюле	150	16	13	26	290	187,03
	Чай с сахаром	200			8	32	565
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		450	19	13	60	443	
<b>Итого за день</b>		1 952	56	57	263	1800	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Пшеничная молочная	200	6	7	24	188	335
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Чай карамель молочная	190	3	4	12	96	566
	Батон белый	35	3	1	18	91	16
<b>Итого за Завтрак</b>		440	14	17	54	435	
<b>Завтрак</b>							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100	1		10	46	
<b>Обед</b>							
	Икра кабачков	55		6	3	65	381,06
	Щи столичные с мясом	180	4	7	7	107	524,01
	Биточки или котлеты кур (духовые)	80	15	3	10	127	130
	Соус Красный	40		1	2	19	444
	Пюре картофельно - морковное	130	3	6	13	115	315
	Компот из сухофруктов	180			13	53	355,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
<b>Итого за Обед</b>		725	26	23	73	607	
<b>Полдник</b>							
	Булка деревенская	50	4	3	28	154	589
	Кисель из шиповника	200			14	60	346,01
<b>Итого за Полдник</b>		250	4	3	42	214	
<b>Ужин</b>							
	Апельсин свежий	60			4	21	525
	Печенье	20	1	2	15	81	347
	Запеканка печени с крупой и овощами	60	7	5	9	109	78
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	3	31	171	309
	Чай фруктовый	200			8	32	560,07
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		510	16	10	84	495	
<b>Итого за день</b>		2 025	61	53	263	1797	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Манная молочная	200	5	6	21	161	334
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Какао на молоке	200	4	4	14	109	551
	Батон белый	35	3	1	18	91	16
<b>Итого за Завтрак</b>		450	14	16	53	421	
<b>Завтрак</b>							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100	1		10	46	
<b>Обед</b>							
	Салат яичный с огурцом	50	3	5	1	57	428
	Суп с клецками	180	2	6	10	103	461
	Котлета Невская из рыбы	80	12	3	2	78	160
	Пюре картофельное луковое	130	3	4	16	111	318
	Компот из облепихи	180		1	9	45	361,14
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
<b>Итого за Обед</b>		680	24	19	63	515	
<b>Полдник</b>							
	Булочка Веснушка	50	4	4	27	157	17
	Снежок	200	5	5	22	153	376
<b>Итого за Полдник</b>		250	9	9	49	310	
<b>Ужин</b>							
	Груша запеченная (дольки)	80		2	3	71	527,01
	Мармелад	21			17	67	346
	Запеканка Нежная творожная, с соусом крем-брюле	150	11	9	32	256	189,02
	Чай французский	200			8	32	565,02
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		491	14	11	77	507	
<b>Итого за день</b>		1 971	62	55	252	1799	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный вермишелевый	200	5	5	18	137	485
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай Братский	200	3	3	13	90	559
	Батон белый	35	3	1	18	91	16
<b>Итого за Завтрак</b>		450	13	14	49	378	
<b>Завтрак</b>							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100	1		10	46	
<b>Обед</b>							
	Салат Весна (огурец, свекла)	50	1	2	3	33	389
	Щи Русские	180	1	5	6	75	524
	Котлеты сельские с мясом	80	14	18	3	222	53
	Гарнир каша гречка с овощами	130	6	7	25	186	278,01
	Компот из яблоки, вишня, абрикос	180			8	34	353,02
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
<b>Итого за Обед</b>		680	26	32	70	671	
<b>Полдник</b>							
	Пирог Сладена	50	2	9	25	187	248
	Кисель молочная нежность	200	5	5	21	148	348,01
<b>Итого за Полдник</b>		250	7	14	46	335	
<b>Ужин</b>							
	Яблоко в сиропе	90			14	58	529,02
	Рыбные рулетики в бульоне	200	14	7	20	200	122,02
	Чай с лимоном	200			7	29	560
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		530	17	7	58	368	
<b>Итого за день</b>		2 010	64	67	233	1798	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша кукурузная молочная	200	6	7	25	186	335,02
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Кофейный напиток на молоке	200	5	5	16	123	557
	Батон белый	35	3	1	18	91	16
<b>Итого за Завтрак</b>		440	14	16	59	429	
<b>Завтрак</b>	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
	<b>Итого за Завтрак второй</b>		100	1		10	46
<b>Обед</b>	Салат морковь с кукурузой	60	1	3	4	46	599,03
	Суп рыбный (консервы)	180	4	8	11	131	516
	Гуляш из курицы с луком	80	13	4	3	99	600,01
	Гарнир сложный картофель+капуста	150	3	4	17	116	287
	Компот из консервированных плодов	180			14	56	351,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
<b>Итого за Обед</b>		710	25	19	74	569	
<b>Полдник</b>	Булочка с повидлом	50	4	3	29	155	184
	Кисель из облепихи	200		1	13	58	347,1
<b>Итого за Полдник</b>		250	4	4	42	213	
<b>Ужин</b>	Яблоко в сиропе	70			11	45	529,02
	Омлет с крупой	180	14	17	19	287	230
	Пряники	27	2	1	21	93	319
	Чай с черной смородиной	200			8	34	560,11
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02	
<b>Итого за Ужин</b>		517	19	18	76	540	
<b>Итого за день</b>		2 017	63	57	261	1797	

Рацион: 3-7 лет

Неделя:2

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с крупой	200	6	6	18	153	488
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Кофейный напиток Бодрость	200	4	4	14	112	554
	Батон белый	35	3	1	18	91	16
<b>Итого за Завтрак</b>		440	13	14	50	385	
<b>Завтрак</b>							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100	1		10	46	
<b>Обед</b>							
	Икра свекольная с луком	50	1	1	5	34	293
	Суп овощной	180	1	4	7	71	499
	Жаркое по -домашнему мясное	200	17	17	23	306	39,01
	Компот из сухофруктов	180			13	53	355,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
<b>Итого за Обед</b>		670	23	22	73	585	
<b>Полдник</b>							
	Булочка Веснушка	50	4	4	27	157	17
	Молоко свежее пастерезованное	200	5	6	9	107	359,01
<b>Итого за Полдник</b>		250	9	10	36	264	
<b>Ужин</b>							
	Яблоко запеченное с морковью	50		1	7	36	529,03
	Пудинг творожно-яблочный	150	16	13	29	298	207
	Подливка из сгущенного молока	30	2	2	12	71	434
	Чай с сахаром	200			8	32	565
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		470	21	16	73	518	
<b>Итого за день</b>		1 930	67	62	242	1798	

Рацион: 3-7 лет

Неделя:2

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Пшеничная молочная	200	6	7	24	188	335
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Какао утренний аромат	200	4	4	13	100	551,01
	Батон белый	35	3	1	18	91	16
<b>Итого за Завтрак</b>		450	15	17	55	439	
<b>Завтрак</b>							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100	1		10	46	
<b>Обед</b>							
	Икра кабачков	50		5	3	59	381,06
	Борщ Вегетарианский	180	1	2	5	44	467
	Ежики из мяса в томатно-сметанном соусе.	80	7	11	9	159	38,01
	Пюре картофельное густое	130	3	4	17	115	316
	Напиток из вишни, изюма	150			14	57	361,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
<b>Итого за Обед</b>		650	15	22	73	555	
<b>Полдник</b>							
	Гренки сладкие ванильные	50	4	7	39	189	540,03
	Кисель молочная нежность	200	5	5	21	148	348,01
<b>Итого за Полдник</b>		250	9	12	60	337	
<b>Ужин</b>							
	Салат Розовые щечки	40	1	2	3	32	415
	Бананы запеченные	80	1	1	19	94	526
	Рагу из кур	180	15	4	22	182	147
	Чай с лимоном	200			7	29	560
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		540	20	7	68	418	
<b>Итого за день</b>		1 990	60	58	266	1795	



Рацион: 3-7 лет

Неделя:2

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	190	6	7	22	177	341
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай карамель молочная	200	4	4	13	101	566
	Батон белый	35	3	1	18	91	16
<b>Итого за Завтрак</b>		430	13	15	53	398	
<b>Завтрак</b>	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
	<b>Итого за Завтрак второй</b>		100	1		10	46
<b>Обед</b>	Огурец солёный консервированный	50			1	5	385
	Суп крестьянский со сметаной	180	2	4	9	80	498
	Плов с курицей	200	17	7	32	259	142
	Компот из кураги	180	1		11	48	352,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
<b>Итого за Обед</b>		670	24	11	78	513	
<b>Полдник</b>	Сдобный Зайчик в сахаре	50	5	4	29	174	268
	Снежок	200	5	5	22	153	376
	<b>Итого за Полдник</b>		250	10	9	51	327
<b>Ужин</b>	Яблоки печеные (дольки)	65			10	44	529
	Запеканка творожно - вермишелевая с соусом крем-брюле	150	15	12	46	355	195,02
	Чай витаминный	200			9	37	560,03
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		455	18	12	82	517	
<b>Итого за день</b>		1 905	66	47	274	1801	

Рацион: 3-7 лет

Неделя:2

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Манная молочная	195	5	6	21	157	334
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Чай английский	180	3	3	12	91	563,01
	Батон белый	35	3	1	18	91	16
<b>Итого за Завтрак</b>		420	13	12	51	370	
<b>Завтрак</b>							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100	1		10	46	
<b>Обед</b>							
	Салат яичный с огурцом	50	3	5	1	57	428
	Суп лапша домашняя	180	2	4	10	81	459
	Шницель рыбный натуральный (духовой).	80	13	4	5	109	180
	Соус Молочный	50	2	4	4	56	445
	Пюре картофельно - морковное	130	3	6	13	115	315
	Напиток из шиповники, сухофруктов	180			13	57	367,03
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
<b>Итого за Обед</b>		730	27	23	71	596	
<b>Полдник</b>							
	Пирог морковный с ананасом	50	2	9	24	188	578
	Молоко свежее пастерезованное	200	5	6	9	107	359,01
<b>Итого за Полдник</b>		250	7	15	33	295	
<b>Ужин</b>							
	Каша с мясом перловая	190	10	17	34	331	587
	Мандарины свежие	70	1		5	22	528
	Напиток Росинка чайный	200			14	60	370
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		500	14	17	70	494	
<b>Итого за день</b>		2 000	62	67	235	1801	

Рацион: 3-7 лет

Неделя:2

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Рисовая молочная	200	6	7	24	183	337
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Кофейный напиток напиток шоколадный	195	3	3	13	92	557,01
	Батон белый	35	3	1	18	91	16
<b>Итого за Завтрак</b>		435	12	14	55	395	
<b>Завтрак</b>							
	Напиток из смородины красной	100			5	22	361,09
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			5	22	
<b>Обед</b>							
	Икра луковая	50	1	4	5	54	381,02
	Рассольник с крупой	180	2	5	12	97	514
	Голубцы быстрые из мяса	80	7	12	6	159	34
	Соус Томат	50		2	2	31	452
	Гарнир каша гречка вязкая	130	4	1	17	91	277
	Компот из изюма	180			15	62	350,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
<b>Итого за Обед</b>		730	18	24	82	615	
<b>Полдник</b>							
	Яблоки печеные (дольки)	30			5	20	529
	Пряники	50	3	2	39	173	319
	Кисель Светлячок шоколадный	200	5	5	21	153	348,02
<b>Итого за Полдник</b>		280	8	7	65	346	
<b>Ужин</b>							
	Салат Нежность (морковь,зел.горошек)	60	1	3	4	44	410,01
	Омлет с сыром	170	19	18	4	255	231
	Чай русский	200			10	40	565,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		470	23	21	35	420	
<b>Итого за день</b>		2 015	61	66	242	1798	

Рацион: 3-7 лет

Неделя:3

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша Геркулес молочная	200	5	6	20	155	330
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Чай с молоком	200	2	3	11	77	563
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
<b>Итого за Завтрак</b>		445	11	15	46	370	
<b>Завтрак</b>	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
	<b>Итого за Завтрак второй</b>	100	1		10	46	
<b>Обед</b>	Салат Морковка с чесноком	60	1	2	4	34	403,01
	Суп овощная смесь	180	2	4	7	71	499,01
	Ежики кур	70	13	2	6	96	132
	Картофель тушеный в соусе с луком	130	3	5	20	138	305
	Компот из сухофруктов	180			13	53	355,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
<b>Итого за Обед</b>		680	23	13	75	513	
<b>Полдник</b>	Бублики Кулури	60	4	7	32	210	151
	Молоко свежее пастерезованное	190	5	5	8	101	359,01
	<b>Итого за Полдник</b>	250	9	12	40	311	
<b>Ужин</b>	Яблоки печеные (дольки)	80			12	54	529
	Мармелад	22			17	71	346
	Запеканка Белоснежка из творога., с подливкой из повидла	150	15	11	43	322	187,02
	Чай с сахаром	200			8	32	565
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		492	18	11	97	560	
<b>Итого за день</b>		1 967	62	51	268	1800	

Рацион: 3-7 лет

Неделя:3

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Пшеничная молочная	200	6	7	24	188	335
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Кофейный напиток напиток шоколадный	195	3	3	13	92	557,01
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
<b>Итого за Завтрак</b>		430	11	14	52	387	
<b>Завтрак</b>							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100	1		10	46	
<b>Обед</b>							
	Икра луковая	50	1	4	5	54	381,02
	Борщ Вегетарианский	180	1	2	5	44	467
	Плов с мясом	200	15	23	40	432	63
	Напиток из изюма, кураги	180	1		16	66	363,03
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
<b>Итого за Обед</b>		670	22	29	91	717	
<b>Полдник</b>							
	Пирог Сладена	50	2	9	25	187	248
	Кисель из шиповника	200			14	60	346,01
<b>Итого за Полдник</b>		250	2	9	39	247	
<b>Ужин</b>							
	Запеканка печени с крупой и овощами	70	9	6	10	128	78
	Соус Молочный	20	1	1	2	23	445
	Мандарины свежие	70	1		5	22	528
	Пюре картофельное мягкое	130	3	5	16	118	317
	Чай с лимоном	200			7	29	560
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		530	17	12	57	401	
<b>Итого за день</b>		1 980	53	64	249	1798	

Рацион: 3-7 лет

Неделя:3

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп с крупой	200	1	4	12	90	462
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Какао на молоке	200	4	4	14	109	551
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
<b>Итого за Завтрак</b>		435	7	12	41	306	
<b>Завтрак</b>							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100	1		10	46	
<b>Обед</b>							
	Икра овощная	50	1	3	4	46	381,04
	Суп Волна	180	3	5	9	97	495
	Котлеты или биточки с мясом	70	11	13	8	191	46
	Гарнир сложный картофель+капуста	150	3	4	17	116	287
	Напиток из вишни, изюма	180			17	69	361,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
<b>Итого за Обед</b>		690	22	25	80	640	
<b>Полдник</b>							
	Ватрушка с творогом	60	8	6	23	177	238,01
	Снежок	200	5	5	22	153	376
<b>Итого за Полдник</b>		260	13	11	45	330	
<b>Ужин</b>							
	Яблоки с вишней запеченные	85	1	1	12	63	529,08
	Рыба - филе в яичном соусе	60	9	3		60	165
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	110	3	2	29	149	285
	Печенье	20	1	2	15	81	347
	Чай русский	200			10	40	565,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		515	17	8	83	474	
<b>Итого за день</b>		2 000	60	56	259	1796	

Рацион: 3-7 лет

Неделя:3

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Гречневая молочная	180	6	7	19	162	331
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай карамель молочная	185	3	3	12	93	566
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
<b>Итого за Завтрак</b>		400	11	14	46	362	
<b>Завтрак</b>							
	Сок фруктовый	200	1		20	92	377
<b>Итого за Завтрак второй</b>		200	1		20	92	
<b>Обед</b>							
	Салат морковь с кукурузой	50	1	2	4	38	599,03
	Суп овощной с сырными фрикадельками	180	4	7	7	102	569
	Котлеты по- Хлыновски с мясом	70	11	12	7	177	52
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	3	31	171	309
	Напиток из кураги	180	1		13	55	363,02
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
<b>Итого за Обед</b>		670	26	24	87	664	
<b>Полдник</b>							
	Пудинг творожно-манный	50	7	4	12	117	204
	Кисель из смородины красной	200			14	55	347,05
<b>Итого за Полдник</b>		250	7	4	26	172	
<b>Ужин</b>							
	Груша запеченная (дольки)	70		2	2	62	527,01
	Рагу из мяса, овощей "Веселенькая семейка"	200	13	22	21	330	67
	Чай витаминный	180			8	34	560,03
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		490	16	24	48	507	
<b>Итого за день</b>		2 010	61	66	227	1797	

Рацион: 3-7 лет

Неделя:3

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Дружба (рис, пшено)	190	6	7	23	178	335,01
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Чай Братский	190	3	3	12	86	559
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
<b>Итого за Завтрак</b>		425	13	16	50	402	
<b>Завтрак</b>							
	Сок фруктовый	200	1		20	92	377
<b>Итого за Завтрак второй</b>		200	1		20	92	
<b>Обед</b>							
	Салат Чиполино	50	1	2	4	39	425
	Суп со шпинатом, сметаной	180	2	4	7	68	497,03
	Биточки детские из мяса	70	10	13	7	185	30
	Гарнир каша гречка с овощами	130	6	7	25	186	278,01
	Компот из консервированных плодов	180			14	56	351,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
<b>Итого за Обед</b>		670	23	26	82	655	
<b>Полдник</b>							
	Бананы свежие	50	1		11	47	526,01
	Печенье	30	2	3	22	122	347
	Кисель из вишни	180			12	49	347,07
<b>Итого за Полдник</b>		260	3	3	45	218	
<b>Ужин</b>							
	Картофельная запеканка с мясом	170	14	17	24	302	40
	Соус Красный	40		1	2	19	444
	Чай французский	200			8	32	565,02
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		450	17	18	51	434	
<b>Итого за день</b>		2 005	57	63	248	1801	



Рацион: 3-7 лет

Неделя:4

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	200	6	7	23	186	341
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Кофейный напиток на молоке	200	5	5	16	123	557
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
<b>Итого за Завтрак</b>		440	15	15	54	418	
<b>Завтрак</b>							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100	1		10	46	
<b>Обед</b>							
	Икра овощная	50	1	3	4	46	381,04
	Щи Русские	180	1	5	6	75	524
	Ежики из мяса в томатно-сметанном соусе.	80	7	11	9	159	38,01
	Пюре картофельное густое	130	3	4	17	115	316
	Компот из кураги	180	1		11	48	352,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
<b>Итого за Обед</b>		680	17	23	72	564	
<b>Полдник</b>							
	Ватрушка с повидлом	60	4	5	35	195	238
	Молоко свежее пастерезованное	200	5	6	9	107	359,01
<b>Итого за Полдник</b>		260	9	11	44	302	
<b>Ужин</b>							
	Апельсин свежий	90	1		7	31	525
	Запеканка Нежная творожная, с подливкой из повидла	150	10	6	49	288	189,03
	Мармелад	13			10	42	346
	Чай с лимоном	200			7	29	560
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		493	14	6	90	471	
<b>Итого за день</b>		1 973	56	55	270	1801	

Рацион: 3-7 лет

Неделя:4

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша кукурузная молочная	200	6	7	25	186	335,02
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай карамель молочная	200	4	4	13	101	566
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
<b>Итого за Завтрак</b>		435	12	15	53	394	
<b>Завтрак</b>							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100	1		10	46	
<b>Обед</b>							
	Икра кабачков	50		5	3	59	381,06
	Свекольник	180	1	4	9	79	518
	Котлеты по- Хлыновски с мясом	70	11	12	7	177	52
	Горошница - пюре	130	8	3	21	147	291
	Компот из черноплодной рябины и фруктов (яблоко или груша)	180			9	37	352,06
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
<b>Итого за Обед</b>		670	24	24	74	620	
<b>Полдник</b>							
	Пирожок с творогом	60	7	4	24	161	257
	Кисель молочная нежность	195	5	5	20	144	348,01
<b>Итого за Полдник</b>		255	12	9	44	305	
<b>Ужин</b>							
	Запеканка Донская рыбная	70	14	6	3	122	156
	Яблоки печеные (дольки)	60			9	40	529
	Рис с морковью	130	3	4	25	152	531
	Чай витаминный	200			9	37	560,03
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		500	20	10	63	432	
<b>Итого за день</b>		1 960	69	58	244	1797	

Рацион: 3-7 лет

Неделя:4

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Суп молочный вермишелевый	200	5	5	18	137	485
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Какао восточная карамель	180	4	4	13	98	551,02
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
<b>Итого за Завтрак</b>		415	11	13	46	342	
<b>Завтрак</b>	Сок фруктовый	200	1		20	92	377
	<b>Итого за Завтрак второй</b>		200	1		20	92
<b>Обед</b>	Салат Чиполино	50	1	2	4	39	425
	Суп-пюре гороховый с гречками	180	6	5	21	149	504
	Азу из говядины	200	17	19	19	304	20
	Компот из сухофруктов	180			13	53	355,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
<b>Итого за Обед</b>		670	28	26	82	666	
<b>Полдник</b>	Булочка Сдобная	60	5	5	30	187	234
	Молоко свежее пастерезованное	190	5	5	8	101	359,01
<b>Итого за Полдник</b>		250	10	10	38	288	
<b>Ужин</b>	Яблоки печеные (дольки)	85			13	57	529
	Суфле творожное "Каспер", с подливкой из повидла	150	8	6	40	239	209,03
	Чай с сахаром	200			8	32	565
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		475	11	6	78	409	
<b>Итого за день</b>		2 010	61	55	264	1797	

Рацион: 3-7 лет

Неделя:4

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Дружба (рис, пшено)	200	6	7	25	187	335,01
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Чай с молоком концентрированным	200	2	3	11	78	562
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
<b>Итого за Завтрак</b>		445	12	16	51	403	
<b>Завтрак</b>							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100	1		10	46	
<b>Обед</b>							
	Икра луковая	50	1	4	5	54	381,02
	Рассольник с крупой	180	2	5	12	97	514
	Котлеты кур "Ласточкино гнездо"	70	13	4	6	116	136
	Соус Томат	30		1	1	19	452
	Гарнир каша гречка с овощами	130	6	7	25	186	278,01
	Компот из изюма	180			15	62	350,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
<b>Итого за Обед</b>		700	26	21	89	655	
<b>Полдник</b>							
	Рогалик с повидлом	50	4	3	27	148	266
	Кисель из облепихи	200		1	13	58	347,1
<b>Итого за Полдник</b>		250	4	4	40	206	
<b>Ужин</b>							
	Мясные рулетики в бульоне	205	12	14	22	260	122,03
	Мармелад	18			14	58	346
	Яблоко в сиропе	80			12	52	529,02
	Чай русский	190			10	38	565,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		533	15	14	75	489	
<b>Итого за день</b>		2 028	58	55	265	1799	

Рацион: 3-7 лет

Неделя:4

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша Манная молочная	200	5	6	21	161	334
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай Братский	180	3	3	11	81	559
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
<b>Итого за Завтрак</b>		415	10	13	47	349	
<b>Завтрак</b>	Сок фруктовый	200	1		20	92	377
	<b>Итого за Завтрак второй</b>		200	1		20	92
<b>Обед</b>	Салат яичный с луком	50	5	8	1	94	427
	Суп лапша домашняя	180	2	4	10	81	459
	Бифштекс натуральный паровой	70	17	17	2	220	33
	Пюре картофельное густое	130	3	4	17	115	316
	Компот из консервированных плодов	180			14	56	351,01
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
<b>Итого за Обед</b>		640	29	33	54	617	
<b>Полдник</b>	Пирог Апельсиновый пластовой	50	4	3	27	153	243
	Кисель из смородины красной	200			14	55	347,05
<b>Итого за Полдник</b>		250	4	3	41	208	
<b>Ужин</b>	Яблоки печеные (дольки)	70			11	47	529
	Макароны отварные с сыром	200	10	8	45	294	25
	Зефир	25			20	82	343
	Чай французский	180			7	29	565,02
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		515	13	8	100	533	
<b>Итого за день</b>		2 020	57	57	262	1799	

Итого за период	39 768	1216	1169	5087	35969	
Среднее значение за период		60,8	58,5	254,4	1798,5	

Составил \_\_\_\_\_ Яковлева

Утвердил \_\_\_\_\_