



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: Сад (с3 до 7)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша рисовая сладкая с маслом	200,0	4,5	5,8	26,5	226,4	0,62	№15
Какао с молоком	200,0	4,2	3,5	17,6	118,82	0,4	№60
Бутерброд с маслом	40/5,0	3,35	4,62	26,5	118,1	0,1	№68
2 завтрак							
Сок фруктовый	100,0	0,43		11,6	48,0	4,0	
					511,6		
Обед							
Огурец соленый	20,0	0,32	0,05	0,85	5,5	5,6	№44
Борщ на мясном бульоне со сметаной	200,0	5,6	8,3	10,3	126,0	3,2	№30
Запеканка макаронная с мясом	160,0	14,3	16,28	44,1	463,2	0,1	№24
Компот из сухофруктов	200,0	0,16		17,3	54,67	1,8	№65
Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	107,0		
Полдник					756,9		
Снежок	190,0	5,7	4,7	20,9	147,0	1,4	
Печенье	60,0	0,3	6,0	48,8	183,0		
					330,0		
Ужин							
Творожная запеканка с яблоком	160,0	15,8	16,2	38,7	367,0	36,52	№17
Соус сметанный сладкий	50,0	0.74	5,82	2,42	29,64		№54
Чай сладкий	200,0			11,9	41,4		№56
Хлеб пшеничный	40,0	3,32	0,52	19,24	90,8		
					528,84		
Итого		60,05	65,52	309,07	2126,36	63,68	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: ясли (с 1,5 до 3)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша рисовая сладкая с маслом	150,0	3,2	4,3	20,1	211,9	0,48	№15
Какао с молоком	180,0	3,5	2.6	15,4	82,58	0.3	№60
Бутерброд с маслом	30/4,0	2,65	3,42	21,5	86,1	0.2	№68
2 завтрак							
Сок фруктовый	100,0	0,43		11,6	48,0	4,0	
					428,58		
обед							
Огурец соленый	15,0	0,27	0,03	0,74	4,1	3,0	№44
Борщ на мясном бульоне со сметаной	150,0	4,56	6,44	9,7	114,56	5,2	№30
Запеканка макаронная с мясом	150,0	12,3	14,1	33,0	338,5	0,4	№24
Компот из сухофруктов	150,0			14,3	45,7	1,6	№65
Хлеб ржаной	40,0	1,88	0,28	19,9	90,8		
Полдник	593,66						
Снежок	170,0	3,7	3,1	8,2	134.3	1,2	
Печенье	30,0	0,13	3,0	22,42	94,8		
Ужин	229.1						
Творожная запеканка с яблоком	150,0	12,85	13,7	32,3	306,3	35,4	№17
Соус сметанный сладкий	50,0	0.64	4,6	13,8	23,4		№54
Чай сладкий	180,0			8,36	36,82		№56
Хлеб пшеничный	30,0	2,49	0,39	12 ,24	68,1		
					401,72		
Итого		48,47	55,92	243.56	1685,8	56,84	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: Сад (с3 до 7)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	Номер рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Вермишель молочная	200,0	5,72	5,2	29,7	190,1	0,6	№13
Чай сладкий	200,0			11,3	41,4	0,5	№59
Бутерброд с маслом и сыром	40,0/5,0/16,0	5,3	7,08	26,5	215,5	0,1	№51
2 завтрак							
Сок фруктовый	100,0	0,3		11,6	48,0	4,0	
					495,0		
Обед							
Суп сборный овощной на мясном бульоне со сметаной	200,0	5.8	8,7	13,7	131,5	11,0	№33
Гуляш из печени	80,0	16,98	18,4	8,65	253,1	6,0	№37
Каша пшеничная отварная	120,0	6,02	4,52	38,3	174,6	0,5	№6
Компот из сухофруктов	200,0	0,16		17,4	54,67	1,8	№65
Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	107,0		
Полдник	720,87						
Снежок	100,0	2,8	4,0	11,4	87 ,7	0,5	
Яблоко	150,0	0,55	0,55	15,3	70,0	40.0	
Ужин	157,8						
Рыба порционная тушеная	70,0	7,96	3.8	2,8	88,7	1,2	№22
Каша рисовая припущенная	150,0	3,3	4,1	27,3	178,3		№61
Кофейный напиток с молоком	200,0	3,03	2,65	15.7	99,8		№56
Хлеб пшеничный	40,0	3,32	0,52	19,24	90,8		
					537,2		
Итого		63,59	59,87	273,79	1910,87	81,6	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ: Заведующий МДОУ

«ЦРР-детский сад №177»

Невейкина Н.В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: ясли (с 1,5 до 3)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	Номер рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Вермишель молочная	150,0	3,58	4,28	22,7	131,21	0,6	№13
Чай сладкий	180,0			8,36	36,82	0,3	№56
Бутерброд с маслом и сыром	30,0/4,0/11,0	4,1	5,52	23,4	182,4	0,1	№51
2 завтрак							
Сок фруктовый	100,0	0,3		11,6	48,0	4,0	
					398,4		
Обед							
Суп сборный на мясном бульоне со сметаной	150,0	3,4	6,36	10,76	106,5	10,0	№33
Гуляш из печени	70,0	12,4	14,3	6,15	221,4	5,1	№37
Каша пшеничная отварная	110,0	4,7	3,6	34,4	158,0	0,4	№6
Компот из сухофруктов	150,0	0,12		14,3	34,67	1,8	№65
Хлеб ржаной	40,0	1,88	0,28	19,3	90,8		
Полдник					611,37		
Снежок	110,0	3,57	3,14	9,4	87,7	0,5	
Яблоко	100,0	0,55	0,55	12,24	49,68	40,0	
Ужин					137,38		
Рыба порционная тушеная	60,0	4,08	3,1	7,03	108,98	1,2	№22
Каша рисовая припущенная	130,0	2,4	3,9	20,12	135,3		№61
Кофейный напиток с молоком	180,0	2,15	2,01	13,6	73,5		№59
Хлеб пшеничный	30,0	2,49	0,39	12,24	68,1		
					385,88		
		45,42	47,43	225,6	1533,03	73,6	

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ

«ЦРР-детский сад №177»

Невейкина Н.В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: Сад (с3 до 7)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	Номер рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша манная молочная	200,0	5,25	7,5	26,8	182,2	0,6	№7
Какао с молоком	200,0	4,2	3,5	17,6	118,82	0,5	№60
Бутерброд с маслом и сыром	40,0/5,0/16,0	5,3	7,08	26,5	215,5	0,2	№51
2 завтрак							
Сок фруктовый	100,0	0,3		11,6	48,0	4,0	
					564,52		
Обед							
Суп гороховый на курином бульоне	200,0	8,2	5,6	15,4	161,3	3,2	№38
Котлеты из птицы	70,0	10,7	9,3	15,9	204,24	1,3	№27
Овощи тушеные	150,0	3,6	6,4	9,6	172,9	12,0	№48
Компот из сухофруктов	200,0	0,16		17,3	54,67	1,8	№65
Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	107,0		
Полдник					700,11		
Йогурт	230,0	4,5	4,0	20,3	187,7	1,4	
Вафли	20,0	1,22	3.76	13,62	93,4		
Ужин					275,1		
Сырники творожные	160,0	14,96	12,51	31,35	304,88	0,5	№16
Сладкая подлива из киселя	50,0	0,15		16,1	38,5	0,42	№53
Чай сладкий	200,0			11,9	41,4		№56
Хлеб пшеничный	40,0	3,32	0,5	19,24	90,8		
Апельсин	110.0			10.2	40,4	40,1	
					515,98		
Итого		64,21	60,50	280,31	2055,71	58,29	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

День: среда Неделя: первая.

Возрастная категория: ясли (с1,5 до 3)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	Номер рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша манная молочная	150,0	4,1	4,15	21,6	138,5	0,6	№7
Какао на молоке	180,0	3,5	2,6	15,4	82,58	0,5	№60
Бутерброд с маслом и сыром	30,0/4,0/11,0	4,1	5,52	23,4	182,4	0,2	№51
2 завтрак							
Сок фруктовый	100,0	0,3		11,6	48,0	4,0	
					451,48		
Обед							
Суп гороховый на курином бульоне	150,0	6,2	4,3	14,69	150,3	3,0	№38
Котлеты из птицы	60,0	6,63	8,37	7,5	176,24	1.2	№27
Овощи тушеные	130,0	2.43	4,7	8.91	132.1	11,3	№48
Компот из сухофруктов	150,0			14,3	34,67	1.8	№65
Хлеб ржаной	40,0	1,88	0,28	19,9	90,8		
					584,11		
Полдник							
Йогурт	190,0	6,0	5,0	20,9	150,1	1,2	
Вафли	10,0	1,4	3,8	13,2	94,0		
					244,1		
Ужин							
Сырники творожные	140,0	10,9	11,5	24,2	244,1	0,4	№16
Сладкая подлива из киселя	40,0	0,15		15,1	26,37	0,42	№53
Чай сладкий	180,0			8,36	36,82		№56
Хлеб пшеничный	30,0	2,49	0,39	12,24	68,1		
Апельсин	110,0					40,0	
					415,39		
Итого		50,08	50,61	231,13	1695,08	57.8	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Неделя первая

День: четверг.

Возрастная категория (с3до7)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша гречневая молочная	200,0	5,3	7,95	29,15	192,1	0,7	№1
Кофейный напиток с молоком	200,0	3,03	2,65	15,7	99,8	0,5	№59
Бутерброд с маслом	40,0/5,0	3,35	4,62	26,5	118,1	0,2	№51
2 завтрак							
Сок фруктовый	100,0	0,3		11,6	48,0	4,0	
					458,0		
Обед							
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200,0	4,6	4,8	7,25	121,2	35,0	№34
Тефтели мясо - крупяные из говядины	100	12,1	11,3	13,6	223,1	3,62	№25
Капуста тушеная	130,0	2,85	3,9	12,8	121,8	11,0	№47
Компот из сухофруктов	150,0	0,16		17,4	54,67	1,8	№65
Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	107,0		
Полдник					627,77		
Ряженка	220,0	6,6	5,5	29,2	158,0	0,6	
Печенье	30,0	0,3	3,0	23,82	96,3		
					254,3		
Ужин							
Зеленый горошек отварной	50,0	2,4	3,3	4,8	64,0	5,8	№75
Омлет	160,0	9,7	11,04	4,6	237,4	0,3	№20
Чай сладкий	200,0			11,9	41,4		№56
Хлеб пшеничный	40,0	3,32	0,52	19,24	90,80		
Яблоко	110,0			10,2	40,4	40,0	
					474,0		
Итого:		56,39	58,93	262,66	1814,07	103,42	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

День: четверг,

неделя: первая

Возрастная категория: ясли (с 1,5 до 3)

Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	Номер рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша гречневая молочная	150,0	3,9	5,8	21,1	146,5	0,6	№1
Кофейный напиток с молоком	180,0	2,15	2,01	13,6	73,5	0,3	№59
Бутерброд с маслом	30,0/4,0	2,65	3,42	21,5	86,1	0,1	№51
2 завтрак							
Сок фруктовый	100,0	0,3		11,6	48,0	4,0	
					354,1		
Обед							
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150,0	3,27	3,84	6,03	94,96	33,5	№34
Тефтели мясо – крупяные из говядины	90,0	10,28	10,5	12,05	205,6	3,62	№25
Капуста тушеная	110,0	1,85	2,01	10,94	103,08	11,0	№47
Компот из сухофруктов	150,0			14,3	34,67	1,3	№65
Хлеб ржаной	40,0	1,88	0,28	19,9	90,8		
					529,11		
Полдник							
Ряженка	180,0	5,01	4,25	25,4	95,21	1,4	
Печенье	20,0	0,2	0,2	23,82	96,3		
Ужин					191,51		
Зеленый горошек отварной	40,0	1,8	2,4	1,9	51,0	4,7	№75
Омлет	140,0	7,8	13,2	3,0	201,2	0,3	№20
Чай сладкий	180,0			8,36	36,82		№56
Хлеб пшеничный	30,0	2,49	0,39	12,24	68,1		
Яблоко	110,0	0,3		10,2	40,4	40,0	
					397,52		
Итого		43,88	48,3	215,94	1472,24	100,8	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

День: пятница.

Неделя: первая

возрастная категория: Сад (с3 до 7)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша рисовая молочная	200,0	5,3	7,59	27,6	267,9	0,6	№4
Чай сладкий	200,0			11,9	41,4	0,4	№56
Бутерброд с маслом	40,0/5,0	3,35	4,62	26,5	118,1	0,1	№68
2 завтрак							
Сок фруктовый	100,0	0,3		11,6	48,0	4,0	
					475,4		
Обед							
Сельдь соленая	20,0	2,28	3.82		17,5		№74
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200,0	5,5	5,9	15,4	145,5	6,0	№78
Жаркое по-домашнему	180,0	14,4	15,2	26,65	353,7	0,5	№41
Компот из сухофруктов	200,0	0,16		17,3	54,67	1,8	№65
Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	107,0		
					678,37		
Полдник							
Молоко кипяченое	200,0	5,6	6,4	8,4	116,0	1,6	№62
Булочка с повидлом	60,0	6,4	4,3	36,45	210,0	4.0	№85
Ужин					326,0		
Яйцо вареное	1шт./60,0	4,52	3,9	0,6	94,2		№49
Овощное рагу	180,0	3,82	6,15	14,6	149,5	10,0	№52
Кофейный напиток с молоком	200,0	3,03	2.65	15,7	99,8		№59
Хлеб пшеничный	40,0	3,32	0,52	19,24	90,8		
					434,3		
того		60,33	61,4	256,84	1914,07	19,85	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

День: пятница, неделя: первая

Возрастная категория: ясли (с 1,5 до 3)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	Номер рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша рисовая молочная	150,0	3,98	8,12	23,12	233,1	0,6	№4
Чай сладкий	180,0			8,36	36,82	0,4	№59
Бутерброд с маслом	30,0/5,0	2,65	3,42	21,5	86,1		№68
2 завтрак							
Сок фруктовый	100,0	0,3		11,6	48,0	4,0	
					404,02		
Обед							
Сельдь соленая	15,0	1,94	2,23		15,9		№74
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150,0	4,3	4,7	15,06	116, 12	5,0	№78
Жаркое по-домашнему	150,0	5,7	9,4	20,9	320,3	0,5	№41
Компот из сухофруктов	150,0			14,3	34,67	1,8	№65
Хлеб ржаной	40,0	1,88	0,28	19,9	90,8		
					577,49		
Полдник							
Молоко кипяченое	150,0	4,07	4,8	7,2	87,0	1,6	№62
Булочка с повидлом	60,0	4,9	3,4	36,45	210,7	0,4	№85
					297,7		
Ужин							
Яйцо вареное	1шт./60,0	4,52	3,90	0,6	94,2		№49
Овощное рагу	150,0	3,63	5,5	12,1	120,4	9,0	№52
Кофейный напиток с молоком	180,0	2,15	2,01	13,6	73,5		№63
Хлеб пшеничный	30,0	2,49	0,39	12,24	68,1		
					356,2		
Итого		42,51м	48,15	216,93	1635,41	14,5	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: Сад (с3 до 7)

		Б	Ж	У	Энергетическая ценность		
Завтрак							
Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром	180,0	4,18	3,66	31,1	194,9		№14
Какао с молоком	200,0	4,2	3,5	17,6	118,82	0,5	№60
Бутерброд с маслом	40,0/5,0	3,35	4,62	26,5	118,1	0.1	№68
2 завтрак							
Сок фруктовый	100,0	0,3		11,6	48,0	4,0	
					479,82		
Обед							
Свекла отварная порционная	50,0	0,9	0,06	5,2	25,8	5,0	№71
Суп картофельный с зеленым горошком на мясном бульоне со сметаной	200,0	7,4	5,2	18,06	163,6	5,01	№32
Суфле с мясом говядины	160,0	14,6	17,2	23,04	351,9	0,8	№26
Компот из сухофруктов	200,0	0,16		17,6	54,9	1,8	№65
Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	107,0		
					703,2		
Полдник							
Снежок	220,0	6,0	5,5	24,2	170,9	1,4	
Вафли	30,0	1,4	5,76	15,75	106,3		
Ужин					277,2		
Пудинг творожный	160,0	11,3	16,1	15,48	291,2	0,5	№18
Сладкая подлива из киселя	50,0	0,15		7,9	68,5	0,3	№53
Чай сладкий	200,0			11,9	41,4		№56
Хлеб пшеничный	40,0	3,32	0,52	19,24	90,8		
Апельсин	110,0	0,10		10,2	40,1	40.0	
					532,0		
Итого		59,71	62,47	280,27	1992,22	58,01	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: ясли (с 1,5 до 3)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	Номер рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром	150,0	3,26	3,05	27,5	162,4		№14
Какао с молоком	180,0	3,5	2,6	15,4	82,5	0,5	№60
Бутерброд с маслом	30,0/4,0	2,65	3,42	21,5	86,1	0,2	№68
2 завтрак							
Сок фруктовый	100,0	0,3		11,6	48,0	4,0	
					379,0		
Обед							
Свекла отварная порционная	40,0	0,7		4,16	20,64	4,0	№71
Суп картофельный с зеленым горком на мясном бульоне со сметаной	150,0	5,5	4,05	16,14	135,6	4,5	№32
Суфле с мясом говядины	130,0	13,58	15,9	16,53	282,1	0,72	№26
Компот из сухофруктов	150,0	0,12		12,3	48,67	1,5	№65
Хлеб ржаной	40,0	1,88	0,28	19,9	90,8		
Полдник					577,81		
Снежок	170,0	4,6	4,25	18,7	134,3	1,3	
Вафли	30,0	0,03	3,08	14,86	104,3		
Ужин					238,6		
Пудинг творожный	140,0	8,1	11,9	13,8	213,93	0,4	№18
Сладкая подлива из киселя	40,0	0,15		5,1	57,5	0,3	№53
Чай сладкий	180,0			8,36	36,82		№56
Хлеб пшеничный	30,0	2,49	0,39	12,24	68,1		
Апельсин	110,0	0,0 3		10,02	40,1	40,0	
					416,42		
Итого		46,89	48,92	228,11	1611,83	56,42	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ



День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: Сад (с3 до 7)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша пшенная молочная	200,0	5,4	9,19	35,9	161,3	1,3	№9
Кофейный напиток с молоком	200,0	3,03	2,65	15,7	99,8	0,4	№59
Бутерброд с маслом и сыром	40,0/5,0/16,0	5,3	7,08	26,5	215,2	0,2	№51
2 завтрак							
Сок фруктовый	100,0	0,3		11,6	48,0		
					524,3		
Обед							
Щи на мясном бульоне со сметаной	200,0	5,5	8,2	12,7	131,1	11,3	№31
Бефстроганов из печени	80,0	11,6	16,6	14,15	253,3	8,0	№82
Картофельное пюре с морковью	150,0	3,2	3,15	18,8	127,6	10,0	№23
Компот из сухофруктов	200,0	0,16		17,3	54,67	1,8	№65
Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	107,0		
					673,67		
Полдник							
Снежок	100,0	2,8	2,6	27,6	88,1	0,6	
Яблоко	150,0	0,45		15,30	62,1	40,0	
					150,2		
Ужин							
Яйцо вареное	1шт./60,0	4,52	3,9	0,6	94,2		№49
Котлета рыбная	70,0	7,09	3,11	5,8	156,7	1,5	№21
Свекла тушеная	100,0	1,6	3,3	8,7	95,7	10	№67
Чай сладкий с лимоном	200,0			12,04	52,4	2,8	№56
Хлеб пшеничный	40,0	3,32	0,52	19,24	90,8		
					489,8		
итого		52,69	58,26	287,3	1837,97	80,3	



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: ясли (с 1,5 до 3)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	150,0	3,55	6,82	26,5	132,2	1,3	№9
Кофейный напиток с молоком	180,0	2,78	2,01	13,6	73,5	0,4	№59
Бутерброд с маслом и сыром	30,0/4,0/11,0	2,65	5,52	23,4	182,4	0,2	№51
2 завтрак							
Сок фруктовый	100,0	0,3		11,6	48,0	4,0	№
					436,1		
Обед							
Щи на мясном бульоне со сметаной	150,0	5,12	6,15	9,56	110,88	8,4	№31
Бефстроганов из печени	70,0	8,8	13,4	10,8	216,8	8,0	№82
Картофельное пюре с морковью	130,0	2,83	2,36	14,85	120,2	7,5	№23
Компот из сухофруктов	150,0	0,12		14,3	34,67	1,8	№65
Хлеб ржаной	40,0	1,88	0,28	19,9	90,8		
					573,35		
Полдник							
Снежок	100,0	2,2	2,6	27,6	88,1	0,6	
Яблоко	110,0	0,3		10,2	49,68	40,0	
Ужин					137,78		
Яйцо вареное	1шт./60,0	4,52	3,9	0,6	94,2		№49
Котлета рыбная	60,0	6,07	3,1	4,02	134,3	1,2	№21
Свекла тушеная	80,0	1,2	2,8	7,13	82,3		№67
Чай сладкий с лимоном	180,0			8,36	36,82	2,8	№56
Хлеб пшеничный	30,0	2,49	0,39	14,4	68,1		
					418,42		
Итого		44,81	49,33	216,82	1565,65	76,2	

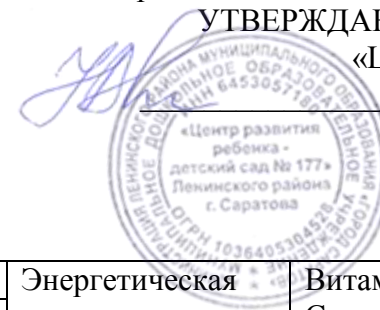
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория (с3до7)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	200,0	5,9	9,2	35,7	192,1	0,6	№4
Чай сладкий	200,0			11,9	41,4	0,5	№56
Бутерброд с маслом и сыром	40,0/5,0/16,0	5,3	7.08	26,5	215,2	0,2	№51
2 завтрак							
Сок фруктовый	100,0	0,3		11,6	48,0	4,0	
					497,7		
Обед							
Суп полевой на мясном бульоне со сметаной	200,0	3,05	6,7	16,1	173,2	6,8	№77
Котлета рубленная из говядины	70,0	12,2	11,68	24,01	184,3	1,0	№28
Овощное рагу	150,0	4,63	3,15	9,8	151,0	10.0	№52
Компот из сухофруктов	200,0	0,16		17,3	54,67	1,8	№65
Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	107,0		
					670,17		
Полдник							
Йогурт	230,0	6,9	5,5	22,3	181,7	1,4	
Печенье	20,0	1,4	3,0	13,2	96,3		
Ужин					278,0		
Омлет с овощами	160,0	6,22	10,6	22,16	246,6	0,14	№40
Какао с молоком	200,0	4,2	3,5	17,6	118,8		№60
Хлеб пшеничный	40,0	3,32	0,52	19,24	90,8		
Апельсин	100,0			10,2	40,1	40,0	
					496,3		
Итого		55,93	61,28	282,51	1942,17	66,44	



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

вторая неделя: день среда

Возрастная категория: ясли (с1,5 до 3)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	Номер рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	150,0	4,5	6,8	26,6	142,1	0,6	№4
Чай сладкий	180,0			8,36	36,82	0,4	№56
Бутерброд с маслом с сыром	30,0/4,0/11,0	4,1	5,52	23,3	182,4	0,2	№51
2 завтрак							
Сок фруктовый	100,0	0,3		11,6	48,0	4,0	
					409,32		
Обед							
Суп полевой на мясном бульоне со сметаной	150,0	2,75	5,02	12,3	137,5	4,7	№77
Котлета рубленая из говядины	60,0	10,05	8,76	21,6	176,3	1,0	№28
Овощное рагу	130,0	3,01	2,73	12,6	130,1	13,0	№52
Компот из сухофруктов	150,0			14,3	34,67	1,8	№65
Хлеб ржаной	40,0	1,88	0,28	19,9	90,8		
					569,37		
Полдник							
Йогурт	190,0	5,7	4,7	20,9	150,1	1,4	
Печенье	15,0	1,2	1,9	6,62	48,15		
Ужин					198,25		
Омлет с овощами	150,0	5,64	9,8	11,3	216,3	0,14	№40
Какао с молоком	180,0	3,5	2,6	15,4	82,58		№56
Хлеб пшеничный	30,0	2,49	0,39	12,24	68,1		
Апельсин	120,0	0,3		10,2	40,41	40,0	
					407,39		
Итого		44,42	48,5	227,22	1584,33	67,24	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторая Возрастная категория Сад (с3до7)



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	Номер рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша «Дружба» молочная	200,0	6,3	11,4	26,1	211,3	0,66	№2
Кофейный напиток с молоком	200,0	3,03	2,65	15,7	99,8	0,3	№59
Бутерброд с маслом	40,0/5.0	3,35	4,62	26,5	118,1	0,1	№68
2 завтрак							
Сок фруктовый	100,0	0,3		11,6	48,0	4,0	
					477,2		
Обед							
Огурец соленый	20,0	0,4		0,85	5,5		№44
Суп с клецками на курином бульоне	200,0	7,4	6,6	10,4	183,2	38,5	№39
Гречка по-купечески с курицей	180,0	14,46	10,54	28,04	268,34	11,2	№43
Компот из сухофруктов	200,0	0,16		17,3	54,67	1,8	№65
Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	107,0		
					618,71		
Полдник							
Ряженка	230,0	6,6	5,5	17,5	158,0	1,4	
Вафли	20,0	1,22	7,4	21,4	93,4	5,5	
					251,4		
Ужин							
Филе рыбы под омлетом	160,0	13,8	6,8	23,08	274,0	14,8	№23
Чай сладкий	200,0			11,9	41,4		№56
Хлеб пшеничный	40,0	3,32	0,52	19,24	90,8		
Яблоко	100,0	0,3		10,2	40,40	40,0	
					446,6		
Итого		57,84	55,6	278,38	1793,91	118,45	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: ясли (с 1,5 до 3)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша «Дружба» молочная	150,0	4,7	7,6	19,75	167,25	0,66	№2
Кофейный напиток с молоком	180,0	2,15	2,01	13,6	73,50	0,4	№59
Бутерброд с маслом	30,0/4,0	2,65	3,42	21,5	86,1	0,1	№68
2 завтрак							
Сок фруктовый	100,0	0,3		11,6	48,0	4,0	
					374,85		
Обед							
Огурец соленый	15,0			0,63	4,4	3,0	№44
Суп с клецками на курином бульоне	150,0	5,08	3,08	19,4	159,4	6,4	№39
Гречка по- купечески с курицей	130,0	10,08	8,7	25,10	223,6	1,5	№43
Компот из сухофруктов	150,0	0,16		14,3	34,67	1,8	№65
Хлеб ржаной	40,0	1,88	0,28	19,9	90,8		
Полдник					512,87		
Ряженка	180,0	4,14	3,14	19,8	1129,0	1,4	№
Вафли	10,0	0,6	5,4	10,7	53,8		№
					182,8		
Ужин							
Филе рыбы под омлетом	150,0	10,6	5,15	21,56	231,9	13,1	№23
Чай сладкий	180,0			8,36	36,82		№56
Хлеб пшеничный	30,0	2,49	0,39	12,24	68,1		
Яблоко	120,0	0,3		10,2	40,4	40,0	
Итого					377,22		
		45,13	43,79	222,76	1447,74	68,1	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

День: пятница.
 Неделя вторая
 (возрастная категория с3до7)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	Номер рецептуры
		Б	5	У			
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная	200,0	4,7	7,5	23,9	211,2	2,6	№1
Какао с молоком	200,0	3,05	2,6	17,6	118,8	0,3	№60
Бутерброд с маслом	40,0/5,0	3,35	4,62	26,5	118,1	0,1	№68
2 завтрак							
Сок фруктовый	100,0	0,3		11,6	48,0	4,0	
					496,1		
Обед							
Свекла отварная порционная	50,0	0,9		5,2	25,8	5,0	№71
Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	200,0	2,7	5,04	19,37	145,5	1,7	№35
Плов из говядины	200,0	18,3	17,28	23,38	363,6	0,1	№42
Компот из сухофруктов	200,0	0,16		17,3	54,67	1,8	№65
Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	107,0		
					696,57		
Полдник							
Молоко кипяченое	160,0	5,6	5,0	9,2	116,0	1,3	№ 62
Апельсин	100,0	0,7		10,2	40,4	40,0	
					156,4		
Ужин							
Икра кабачковая для детского питания	50,0	1,8	3,8	5,35	56,0	0,1	№83
Яйцо вареное	1шт./60,0	4,52	3,9	0,42	94,2		№49
Пирожок с картошкой	100,0	5,1	9,6	50,4	192,7	2,9	№29
Чай сладкий	200,0			11,9	41,4		№56
Хлеб пшеничный	40,0	3,32	0,52	19,24	90,8		
					475,1		
Итого		56,85	60,21	276,46	1824,17	63,9	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

День: пятница

Неделя: вторая неделя

Возрастная категория: ясли (с1,5 до 3)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	Номер рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная	150,0	3,7	6,7	21,9	175,96	2,09	№1
Какао с молоком	180,0	3,5	2,6	15,4	82,58	0,4	№60
Бутерброд с маслом	30,0/4,0	2,65	3,42	21,5	86,1	0.1	№68
2 завтрак							
Сок фруктовый	100,0	0,3		11,6	48,0	4,0	
					392,64		
Обед							
Свекла отварная порционная	40,0	0,7		3,8	21,6		№71
Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	150,0	2,58	3,78	14,52	109,12	1,2	№35
Плов из говядины	150,0	15,2	13,96	25,03	272,7	0,1	№24
Компот из сухофруктов	150,0	0,16		14,3	34,67	1,8	№65
Хлеб ржаной	40,0	1,88	0,28	19,9	90,8		
					528,89		
Полдник							
Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	90,5	1,3	№62
Апельсин	100,0	0,7		10,2	49,48	40.0	№79
Ужин					139,48		
Икра кабачковая для детского питания	40,0	0,8	3,6	4,5	44,8	0,1	№83
Яйцо вареное	1шт./60,0	4,5	3,9	0,6	94,2		№49
Пирожок с картошкой	90,0	3,3	7,9	27,36	173,4	2,01	№29
Чай сладкий	180,0			8,36	36,82		№56
Хлеб пшеничный	30,0	2,49	0,39	12,24	68,1		
					417,32		
Итого		46,81	50,28	218,41	1478,33	53,17	