

Меню для детей 3-7 лет

Дата

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак 1	Батон нарезной	35	2,63	1,02	17,99	91,70	№220
Завтрак 1	Масло сливочное порциями	7	0,035	4,956	0,05	44,88	№38
Завтрак 1	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	№47
Завтрак 1	Каша кукурузная молочная (кукурузная крупа, молоко, сахар, соль, масло сливочное)	200	7,44	7,65	4,47	201,5	№101
Завтрак 1	Какао с молоком (молоко, какао, сахар)	180	3,67	3,19	15,82	107	№36
Итого за Завтрак 1		432	16,095	19,766	38,33	481,08	
Завтрак 2	Фрукты	100	0,4	0	9,8	44	№2
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0	9,8	44	
Обед	Салат из капусты, моркови, лимона (капуста, морковь, лимон, растительное масло, соль)	60	0,99	4,3	2,96	54,7	№5
Обед	Суп картофельный на курином бульоне, со сметаной (картофель, лук, морковь, соль, укроп, мясо кур, сметана)	250	10,4	10,67	18	214,7	№28
Обед	Куры отварные (куры)	80	12,91	9,71	0	150,40	№186
Обед	Гороховое пюре с подливом (горох, соль, масло сливочное, томат, лук, масло растительное)	120	13,8	0,96	34,62	193,8	№321
Обед	Сок мультифруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	№4
Обед	Хлеб пшеничный	50	5,85	0,75	30	176,79	№15
Обед	Хлеб ржаной	40	2,6	0,50	13	67,6	№15 «А»
Итого за Обед		750	47,3	27,04	113,73	926,29	
Полдник	Крендель с сахаром (мука, масло сливочное, сахар, яйцо, дрожжи, соль)	50	3,64	6,57	28,87	185	№61
Полдник	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	№11
Итого за Полдник		230	8,86	11,07	36,43	277	
Итого за день		1512	72,655	57,876	198,29	1728,37	

Заведующий  Евлампиева О.И.
 Завхоз  Елюбаева О.И.



Меню для детей 3-7 лет

Дата

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак 1	Батон нарезной	35	2,63	1,02	17,99	91,70	№220
Завтрак 1	Масло сливочное порциями	7	0,035	4,956	0,05	44,88	№38
Завтрак 1	Суп молочный вермишелевый (вермишель, молоко, масло сливочное, соль, сахар)	200	7,44	7,65	4,47	201,5	№101
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар)	180	3,67	3,19	15,82	107	№36
Итого за Завтрак 1		422	13,775	16,816	38,33	445,08	
Завтрак 2	Фрукты	100	0,4	0	9,8	44	№2
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0	9,8	44	
Обед	Салат из вареной свеклы с черносливом (свекла, чернослив, масло растительное)	60	0,76	4,2	11,7	87	№48
Обед	Суп с клецками на мясном бульоне со сметаной (картофель, морковь, лук, мука, яйцо, мясо говядина, соль, укроп, сметана)	250	3,0	2,0	16,5	115,1	№88
Обед	Беф-строганов в томатном соусе (мясо говядина, томатная паста, мука, масло сливочное, соль, морковь, лук)	70	9	7,3	1,9	108,9	№75
Обед	Гречневая каша (крупа гречневая, соль, масло сливочное)	160	8,55	7,23	41,17	270,51	№67
Обед	Компот из сухофруктов (смесь из сухофруктов, сахар, витамин С)	200	0,94	0	24,3	96,2	№9
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24	117,76	№15
Обед	Хлеб ржаной	30	2,6	0,5	13	67,6	№15 «А»
Итого за Обед		820	28,75	21,73	132,57	863,17	
Полдник	Запеканка творожная с изюмом (творог, яйцо, молоко, изюм, крупа манная, масло сливочное)	120	16,9	11,6	14,2	232,2	№44
Полдник	Чай сладкий с лимоном (чай, сахар, лимон)	200	0,20	0	12,2	50,4	№25
Итого за Полдник		320	17,1	11,6	26,4	282,6	
Итого за день		1662	60,035	50,146	207,10	1634,85	

Заведующий  Евлампиева О.И.

Завхоз  Елюбаева О.И.



Меню для детей 3-7 лет

дата

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак 1	Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	№220
Завтрак 1	Масло сливочное порциями	7	0,035	4,956	0,05	44,88	№38
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная (пшено, молоко, масло сливочное, сахар, соль)	200	6,32	10,18	26,34	223,16	№68
Завтрак 1	Чай с сахаром, шиповником (чай, сахар, шиповник)	200	6,25	0	21,82	88,28	№80
Итого за Завтрак 1		442	9,235	16,156	66,2	448,02	
Завтрак 2	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92,0	№11
Итого за Завтрак 2		180	5,22	4,5	7,56	92,0	
Обед	Салат луковый с зеленым горошком (лук репчатый, консервированный зеленый горошек, масло растительное, соль)	60	0,8	3,8	4,7	55,2	№64
Обед	Борщ на мясном бульоне, с фасолью, сметаной (капуста, картофель, свекла, мясо говядина, фасоль, томат, соль, укроп, сметана)	250	4,0	1,8	9,3	96,8	№6
Обед	Плов с мясом, овощами (рис, мясо говядина, морковь, лук, соль, масло сливочное, масло растительное)	180	21,83	17	30,67	363	№25
Обед	Компот из чернослива (чернослив, сахар, витамин С)	200	0,44	0,02	27,76	113	№11.8
Обед	Хлеб пшеничный	60	5,85	0,75	36	176,79	№15
Обед	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13	67,6	№15 «А»
Итого за Обед		790	35,52	23,87	121,43	872,39	
Полдник	Курники с картофельным пюре (мука, картофель, масло сливочное, дрожжи, масло растительное, соль)	100	4,94	3,92	28,81	182,3	№84
Полдник	Чай сладкий с молоком (чай, сахар, молоко)	200	1,4	1,60	16,40	86	№3
Полдник	Фрукты	100	0,4	0	9,8	44	№2
Итого за Полдник		400	6,74	5,52	55,01	312,3	
Итого за день		1812	56,715	50,046	250,2	1724,71	

Заведующий  Евлампиева О.И.

Завхоз  Елюбаева О.И.



Меню для детей 3-7 лет

Дата

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак 1	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное)	30/5	2,3	4,36	14,62	108	№173
Завтрак 1	Сыр	15	3,48	4,43	0	54	№47
Завтрак 1	Каша рисовая молочная (рис, молоко, сахар, соль, масло сливочное)	200	6,04	9,96	31,32	239,34	№72
Завтрак 1	Какао с молоком (молоко, какао, сахар)	180	3,67	3,19	15,82	107	№36
Итого за Завтрак 1		430	15,49	21,94	61,76	508,34	
Завтрак 2	Апельсин	100	0,4	0	9,8	44	№2
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0	9,8	44	
Обед	Салат из свежих огурцов, свежих помидор, лука и растительного масла (помидоры, огурцы, лук, масло растительное, соль)	60	1,15	6,05	4,73	78,14	№12
Обед	Суп-лапша на мясном бульоне, со сметаной (лапша, картофель, лук, морковь, мясо говядина, укроп, сметана, соль)	250	70,32	9,04	19,39	201,55	№38
Обед	Котлеты рыбные «Любительские» (филе минтая, хлеб, яйцо, лук, соль, масло сливочное, масло растительное)	80	70,95	3,7	3,69	112,0	№85
Обед	Картофельное пюре, подлив (картофель, молоко, масло сливочное, соль)(томатная паста, мука, морковь, лук, соль, вода)	150	3,2	4,7	8,0	123,9	№71
Обед	Компот из сухофруктов, чернослива (смесь сухофруктов, чернослив, сахар, витамин С)	200	0,44	0,02	27,76	113	№11.8
Обед	Хлеб пшеничный	60	5,85	0,75	36	176,79	№15
Обед	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13	67,6	№15 «А»
Итого за Обед		840	34,51	24,76	117,57	827,98	
Полдник	Творожно-манный пудинг со сметанным соусом (творог, яйцо, молоко, манка, сметана, сахар)	120	16,39	10,848	11,904	217,59	№81
		30	0,49	1,43	0,88	23,1	№61
Полдник	Чай с сахаром (чай, сахар)	180	0,2	0	12,6	50,4	№36
Итого за Полдник		330	17,08	12,278	25,384	291,09	
Итого за день		1700	67,48	58,978	214,514	1716,41	



Меню для детей 3-7 лет

Дата

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак 1	Каша геркулесовая молочная (геркулес, молоко, масло сливочное, сахар, соль)	200	6,7	11,0	22,6	216,4	№16
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар)	180	2,85	2,41	14,36	91,0	№17
Завтрак 1	Печенье	30	2,25	2,94	22,34	125,1	№87
Итого за Завтрак 1		410	11,8	16,35	59,3	432	
Завтрак 2	Сок фруктовый	200	1,0	0	18,2	76	№4
Итого за Завтрак 2		200	1,0	0	18,2	76	
Обед	Салат из отварного картофеля, соленого огурца, зеленого горошка с растительным маслом (картофель, соленый огурец, консервированный зеленый горошек, растительное масло)	60	1,05	3,71	5,55	59,7	№42
Обед	Суп свекольный на мясном бульоне с фасолью, сметаной (свекла, картофель, морковь, лук, фасоль, мясо говядина, соль, масло сливочное, сметана)	250	12,27	8,82	13,22	181,30	№81
Обед	Запеканка вермишелевая с мясом (вермишель, мясо говядина, яйцо, молоко, соль, масло сливочное)	170	16,7	13,1	35,3	325,9	№391
Обед	Компот из кураги (курага, сахар, витамин С)	200	0,44	0,02	27,76	113	№11.8
Обед	Хлеб пшеничный	50	5,85	0,75	36	176,79	№15
Обед	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13	67,6	№15 «А»
Итого за Обед		770	38,91	26,9	130,83	924,29	
Полдник	Яйцо вареное (яйцо, соль)	50	6,35	5,75	0,35	78,75	№213
Полдник	Батон нарезной	35	2,63	1,02	17,99	91,70	№220
	Масло сливочное порциями	7	0,035	4,956	0,05	44,88	№38
	Кисель фруктовый (кисель, сахар)	180	0,13	0	24,7	99,7	№52
Итого за Полдник		272	9,145	11,726	43,09	315,03	
Итого за день		1652	60,855	54,976	251,42	1747,32	

Заведующий  Евлампиева О.И.

Завхоз  Елнобаева О.И.



Меню для детей 3-7 лет

дата

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
Завтрак 1	Каша ячневая молочная (ячневая крупа, молоко, масло сливочное, сахар, соль)	200	4,39	4,2	33,19	188	№72
Завтрак 1	Бутерброд с маслом сливочным (батон, масло сливочное)	30/7	2,3	4,36	14,62	108	№173
Завтрак 1	Какао с молоком (какао, молоко, сахар)	180	2,85	2,41	14,36	91	№17
Итого за Завтрак 1		417	9,54	10,97	62,17	387	
Завтрак 2	Фрукты	100	0,4	0	9,8	44	№2
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0	9,8	44	
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком, лимоном и растительным маслом (капуста, лук, лимон, масло растительное, соль)	60	1,15	6,05	4,73	78,14	№12
Обед	Суп с клецками на мясном бульоне со сметаной (картофель, лук, морковь, мясо, мука, яйцо, масло сливочное, соль, сметана, укроп)	250	9,695	9,295	14,895	182,8	№41
Обед	Овощное рагу с мясом (картофель, капуста, морковь, лук, томатная паста, мясо говядина, масло сливочное, соль)	200	28,2	43,51	28,9	469,83	№90
Обед	Компот из сухофруктов и кураги (смесь сухофруктов, курага, сахар, витамин С)	180	0,94	0	24,5	96,7	№9
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24	117,86	№15
Обед	Хлеб ржаной	40	2,	0,5	13,0	67,6	№15 «А»
Итого за Обед		780	46,485	59,855	110,023	1029,93	
Полдник	Сырники из творога, со сгущенным молоком (творог, яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное)	120	22,4	15,2	13,7	280,8	№78
Полдник	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,2	0	12,6	50,4	№36
Итого за Полдник		320	22,6	15,2	26,3	331,2	
Итого за день		1617	79,025	86,025	208,293	1802,13	

Заведующий  Евлампиева О.И.
Завхоз  Елюбаева О.И.



Меню для детей 3-7 лет

дата

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак 1	Батон нарезной	35	2,63	1,02	17,99	91,70	№220
Завтрак 1	Масло сливочное, порциями	7	0,035	4,956	0,05	44,88	№38
Завтрак 1	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	
Завтрак 1	Рожки отварные, со сливочным маслом, сахаром (рожки, масло сливочное, сахар)	185	6,9	4,2	33	196,8	№76
Завтрак 1	Чай на молоке (чай, молоко, сахар)	180	3,67	3,19	15,82	107	№2
Итого за Завтрак 1		417	15,555	16,316	66,86	476,38	
Завтрак 2	Бифилайф	180	5,22	4,5	7,56	92	№11
Итого за Завтрак 2		180	5,22	4,5	7,56	92	
Обед	Салат из свежей моркови с изюмом, лимоном, растительным маслом (морковь, изюм, лимон, сахар, масло растительное)	60	0,76	4,2	11,7	87,0	№48
Обед	Рассольник на мясном бульоне со сметаной (картофель, перловая крупа, огурцы соленые, морковь, лук, мясо, томатная паста, масло сливочное, соль, укроп, сметана)	250	9,67	11,52	15,32	203,5	№1
Обед	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами (рыба, морковь, лук, томатная паста, масло растительное, соль)	110	20,8	10,8	8,6	220,5	№65
Обед	Рис отварной со сливочным маслом (рис, соль, масло сливочное)	150	3,2	1,8	12,25	69,9	№321
Обед	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, витамин С)	200	0,94	0	24,3	96,7	№9
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24	117,86	№15
Обед	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	№15 «А»
Итого за Обед		860	41,87	29,32	109,17	863,06	
Полдник	Пироги с повидлом (мука, масло растительное, масло сливочное, дрожжи, сахар, яйцо, соль, повидло)	80	4,9	2,6	44,3	220,0	№92
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	№33
Полдник	Фрукты	100	0,4	0	9,8	44	№2
Итого за Полдник		360	10,78	7,48	63,17	366	
Итого за день		1817	73,42	57,616	246,76	1797,44	

Заведующий _____ Евлампиева О.И.
Завхоз _____ Елюбаева О.И.



Меню для детей 3-7 лет

Дата

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак 1	Батон нарезной	35	2,63	1,02	17,99	91,70	№220
Завтрак 1	Масло сливочное порциями	7	0,035	4,956	0,05	44,88	№38
Завтрак 1	Каша манная молочная (масло сливочное, молоко, сахар, крупа манная, соль)	200	6,21	7,08	30,91	214,98	№147
Завтрак 1	Чай сладкий с шиповником (чай, сахар, шиповник)	200	0,25	0	21082	88,28	№80
Итого за Завтрак 1		442	9,125	13,056	70,77	439,84	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	№4
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Винегрет овощной (картофель, морковь, масло растительное, лук, соль)	60	0,966	3,114	5,04	51,91	№2
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне с овощами, с гренками (горох, картофель, морковь, лук, мясо говядина, соль, масло сливочное)	250	20,29	13,78	12,7	280,96	№774
Обед	Жаркое по-домашнему (мясо говядина, картофель, масло сливочное, соус, укроп, соль)	200	24,75	6,75	19,775	238,5	№41
Обед	Компот из смеси сухофруктов, кураги, чернослива (сухофрукты, курага, чернослив, сахар, витамин С)	180	0,94	0	24,5	113	№9
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24	117,86	№15
Обед	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13	67,6	№15 «А»
Итого за Обед		780	53,446	24,644	98,995	869,83	
Полдник	Омлет (яйцо, молоко, масло сливочное)	85	6,22	11,57	9,27	141	№81
Полдник	Кисель фруктовый (кисель, сахар)	180	0,13	0	24,7	99,7	№144
Полдник	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	
Итого за Полдник		295	8,6	14,51	56,29	365,8	
Итого за день		1617	71,671	52,31	236,155	1721,47	

Заведующий  Евлампиева О.И.



Завхоз  Елюбаева О.И.



Меню для детей 3-7 лет

дата

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак 1	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	№15
Завтрак 1	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	№3
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная (пшеничная крупа, молоко, масло сливочное, сахар, соль)	200	7,44	8	36,56	241,6	№186
Завтрак 1	Какао с молоком (какао, молоко, сахар)	180	3,67	3,19	15,82	107	№2 «а»
Итого за Завтрак 1		425	13,95	18,79	69,41	497,2	
Завтрак 2	Сок фруктовый	200	1,0	0	18,2	76	№4
Итого за Завтрак 2		200	1,0	0	18,2	76	
Обед	Салат из отварной свеклы, кураги, изюма, растительного масла (свекла, курага, изюм, масло растительное)	60	0,9	3,7	8,1	69,2	№95
Обед	Суп-харчо на мясном бульоне со сметаной (рис, картофель, морковь, лук, мясо, сметана, чеснок, масло сливочное)	250	12,54	12,61	21,82	243,14	№22
Обед	Капуста тушеная с мясом (капуста, лук, морковь, мясо, томат, соль, масло сливочное, укроп)	200	22,21	23,25	22,02	415,7	№78
Обед	Компот из кураги (курага, сахар, витамин С)	200	0,44	0,02	27,76	113	№11.8
Обед	Хлеб пшеничный	60	5,85	0,75	36	176,79	№15
Обед	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13	67,6	№15 «А»
Итого за Обед		810	44,54	40,83	128,7	1085,43	
Полдник	Ватрушка с творогом (мука, творог, яйцо, дрожжи, масло сливочное, масло растительное, сахар, соль)	80	8,39	8,72	26,48	229,84	№140
Полдник	Чай сладкий с молоком (чай, сахар, молоко)	200	1,40	1,60	16,4	86	№17
Полдник	Фрукты	100	0,4	0	9,8	44	№2
Итого за Полдник		380	10,19	10,32	52,68	359,84	
Итого за день		1815	69,68	69,94	268,99	2018,47	

Заведующий  Евлампиева О.И.
Завхоз  Елюбаева О.И.



Меню для детей 3-7 лет

дата

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак 1	Каша гречневая молочная (гречневая крупа, молоко, сахар, соль, масло сливочное)	200	7,0	10,4	25,0	228,4	№37
Завтрак 1	Бутерброд со сливочным маслом (батон, масло сливочное)	30/7	2,3	4,36	14,62	108	№173
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар)	180	2,85	2,41	14,36	91	№17
Итого за Завтрак 1		417	12,15	17,17	53,98	412,4	
Завтрак 2	Йогурт	180	5,22	4,5	7,56	92	№11
Итого за Завтрак 2		180	5,22	4,5	7,56	92	
Обед	Салат из репчатого лука с растительным маслом (лук, масло растительное, соль)	60	0,8	3,8	4,7	55,2	№64
Обед	Суп рыбный с консервами (картофель, пшено, морковь, лук, консервы рыбные, соль, укроп, масло растительное)	250	8,6	8,4	11,325	167,25	№87
Обед	Пельмени с мясом (мука, яйцо, мясо говядина, соль)	220	24,6	39,29	46,34	588,81	№98
Обед	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, соль, витамин С)	180	0,94	0	24,3	96,7	№9
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	№15
Обед	Хлеб ржаной	20	2,6	0,5	13,0	67,6	№15 «А»
Итого за Обед		780	41,64	52,49	123,66	1093,42	
Полдник	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	№114
Полдник	Пряники	30	2,65	2,2	21,6	114,5	№75
Полдник	Чай с сахаром и лимоном (чай, сахар, лимон)	180	0,2	0	12,6	50,4	
Итого за Полдник		240	4,7	7,74	60,32	330,7	
Итого за день		1617	58,89	94,4	247,76	1889,52	

Заведующий  Евлампиева О.И.

Завхоз  Елюбаева О.И.

