

Ражева В.А.

заведующий МБДОУ № 96

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Неделя 1**  
**Второй день**  
*(Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет)*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>	<b>Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• пшено 20</li> <li>• молоко 135</li> <li>• сахар 5</li> <li>• масло сливочное 4</li> <li>• соль 0,5</li> </ul>	<b>180</b>	3,9	5,3	29,2	285,0	<b>29</b>
	<b>Какао на молоке с сахаром</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• какао-порошок 1</li> <li>• молоко 130</li> <li>• сахар 7</li> </ul>	<b>180</b>	2,8	2,05	22,9	89,0	<b>31</b>
	<b>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</b>	<b>30/5</b>	3,6	4,4	15,9	111,1	<b>2</b>
	<b>Итого</b>	<b>345</b>	<b>10,3</b>	<b>11,75</b>	<b>68</b>	<b>485,1</b>	
<i>2-ой завтрак</i>	<b>Фрукт (яблоко)</b>	<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>5,85</b>	<b>28,2</b>	<b>80</b>
<i>Обед</i>							
	<b>Свекольник с мясом и сметаной</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• мясо 40</li> <li>• свекла 60</li> <li>• морковь 12</li> <li>• лук репчатый 12</li> <li>• картофель 100</li> <li>• масло растительное 4</li> <li>• соль 1</li> <li>• сметана 10</li> <li>• томат 3</li> <li>• сахар 1</li> <li>• вода 160</li> </ul>	<b>180</b>	4,0	4,9	18,3	97,1	<b>61</b>
	<b>Подлива из печени</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• печень говяжья 55</li> <li>• лук репчатый 10</li> <li>• морковь 10</li> <li>• томат 10</li> <li>• мука 3</li> <li>• масло сливочное 4</li> </ul>	<b>70</b>	11,05	10,26	19,6	198	<b>13</b>
	<b>Макароньы отварные с маслом сливочным</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• макароньы 45</li> <li>• масло сливочное 5</li> </ul>	<b>130</b>	4,7	4,91	16,5	155,0	<b>9</b>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• соль</li> </ul>						
	<b>Компот из кураги</b>	<b>180</b>	0,33	0.15	20.82	84.75	<b>33</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• курага</li> <li>• сахар</li> </ul>	<b>10</b> 10					
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	1,3	0,46	13,1	74.05	
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>21,38</b>	<b>20,68</b>	<b>88,32</b>	<b>603,5</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Булочка домашняя</b>	<b>60</b>	4,7	5,0	18,3	168,1	<b>56</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• мука</li> <li>• масло слив.</li> <li>• Масло растит.</li> <li>• Молоко</li> <li>• Яйцо</li> <li>• Дрожжи</li> <li>• Сахар</li> <li>• соль</li> </ul>	40 2 4 5 1/20 0,7 8 0,5					
	<b>Чай сладкий</b>	<b>180</b>	0,04	0,05	0,2	0,42	<b>39</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• чай заварка</li> <li>• сахар</li> </ul>	<b>0,6</b> <b>12</b>					
	<b>Итого</b>	<b>240</b>	<b>4,74</b>	<b>5,005</b>	<b>18,5</b>	<b>168,52</b>	
<b>Ужин</b>	<b>Салат из зеленого горошка</b>	50	3,65	4,3	5,1	64,4	<b>59</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Омлет</li> <li>• Яйцо</li> <li>• Молоко</li> <li>• Масло сливочн</li> <li>• соль</li> </ul>	<b>180</b> 1 150 4 1	10,9	10,7	38,45	193	<b>75</b>
	<b>Кисель</b>	<b>180</b>	0.1	0	20,3	87,4	<b>37</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• крахмал</li> <li>• сахар</li> <li>• варенье</li> </ul>	3 5 14					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	0.33	1.2	22.0	68.7	
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>9,7</b>	<b>12,3</b>	<b>42,55</b>	<b>329,15</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1715</b>	<b>46,42</b>	<b>50,03</b>	<b>223,22</b>	<b>1614,47</b>	

Меню приготавливаемых блюд

Неделя 1

**Третий день**

(Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	<b>Каша гречневая молочная со слив.маслом</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• греча</li> <li>• молоко</li> <li>• сахар</li> <li>• масло слив.</li> <li>• соль</li> </ul>	<b>180</b>  22 130 3 3 1	4,67	4,86	20,94	126,0	<b>30</b>
	<b>Кофейный напиток на молоке с сахаром</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• кофейный напиток</li> <li>• молоко</li> <li>• сахар</li> <li>• вода</li> </ul>	<b>180</b>  1 130 12 80	1,8	2,41	12,4	82	<b>32</b>
	<b>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</b>	<b>40/10</b>	1,7	5,4	19,8	127	<b>4</b>
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>8,17</b>	<b>12,67</b>	<b>53,14</b>	<b>335</b>	
2-ой завтрак	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>9,3</b>	<b>56</b>	
	<b>Помидор свежий</b>	<b>50</b>	<b>0,2</b>	<b>0,05</b>	<b>0,8</b>	<b>4,5</b>	<b>85</b>
Обед	<b>Рассольник на мясокостном бульоне со сметаной</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• мясо кости</li> <li>• картофель</li> <li>• морковь</li> <li>• лук репчатый</li> <li>• огурец соленый</li> <li>• соль</li> <li>• масло растительное</li> <li>• сметана</li> <li>• вода</li> <li>• крупа перловая</li> </ul>	<b>180/10</b>  40 120 12 12 25 1 2 3 10 160 8	1.2	4.06	20,65	173	<b>62</b>
	<b>Плов с мясом</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• мясо</li> <li>• лук репчатый</li> <li>• рис</li> <li>• масло растительное</li> <li>• морковь</li> <li>• соль</li> </ul>	<b>180</b>  70 12 45 5 20 1 4	8,18	10,96	25,08	358,17	<b>12</b>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• томат</li> <li>• масло сливочное</li> </ul>	4					
	<b>Компот из изюма и кураги</b>	<b>180</b>	4,61	3,2	7,2	102,7	<b>38</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• курага</li> <li>• изюм</li> <li>• сахар</li> </ul>	6 6 12					
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	1,34	0,54	17,9	96	<b>5</b>
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>15,53</b>	<b>18,81</b>	<b>71,63</b>	<b>734,37</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Крендель с сахаром</b>	<b>50</b>	2,9	1,8	21,7	108	<b>56</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• мука</li> <li>• молоко</li> <li>• дрожжи</li> <li>• яйцо</li> <li>• соль</li> <li>• сахар</li> <li>• масло растительное</li> <li>• печенье</li> </ul>	35 5 0,5 1/20 0,5 3 3 5					
	<b>Чай сладкий</b>	<b>150</b>	1,2	1,1	10,28	10,2	<b>46</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• чай</li> <li>• сахар</li> </ul>	0,5 10					
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>4,1</b>	<b>2,9</b>	<b>31,98</b>	<b>118,2</b>	
<b>Ужин</b>	<b>Творожная запеканка с вареньем</b>	<b>160/40</b>	23,04	18,09	21,18	289	<b>72</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• творог</li> <li>• яйцо</li> <li>• манка</li> <li>• сахар</li> <li>• молоко</li> <li>• масло сливочное</li> <li>• соль</li> <li>• варенье</li> </ul>	110 ¼ 10 10 30 4 1 30					
	<b>Чай сладкий с лимоном</b>	<b>180</b>	0,07	0,01	7,1	29	<b>40</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• чайная заварка</li> <li>• сахар</li> <li>• лимон</li> </ul>	0,4 10 4					
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	1,5	0,45	13,9	68,7	<b>4</b>
	<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>24,61</b>	<b>18,55</b>	<b>42,18</b>	<b>386,7</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1720</b>	<b>53,16</b>	<b>52,93</b>	<b>208,23</b>	<b>1630,27</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Неделя 1**  
**Четвертый день**  
*(Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет)*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	<b>Крупеник с маслом сливочным и сгущ.молоком</b>	<b>160/30</b>	12,75	16,85	23,58	175,0	<b>26</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• пшено 22</li> <li>• молоко 135</li> <li>• масло сливочное 4</li> <li>• сахар 7</li> <li>• соль 1</li> <li>• сгущ.молоко 30</li> </ul>							
								<b>1</b>
	<b>Какао на молоке с сахаром</b>	<b>180</b>	2.8	3.05	21.8	96.2		<b>32</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• какао-порошок 1</li> <li>• молоко 130</li> <li>• сахар 10</li> </ul>							
	<b>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</b>	<b>40/5</b>	2.6	4.4	20,9	134.1	<b>2</b>	
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>18,15</b>	<b>24,3</b>	<b>66,28</b>	<b>405,3</b>		
2-ой завтрак	<b>Свежий фрукт (Груша)</b>	<b>100</b>	<b>0.3</b>	<b>0.13</b>	<b>6.15</b>	<b>28,2</b>	<b>79</b>	
Обед	<b>Суп картофельный на курином бульоне</b>	<b>180</b>	2.4	3,14	10,7	83,1	<b>63</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• курица 40</li> <li>• морковь 12</li> <li>• лук репчатый 12</li> <li>• картофель 120</li> <li>• масло растительное 4</li> <li>• соль 1</li> <li>• вода 340</li> </ul>							
	<b>Капуста тушеная с курицей и слив.маслом</b>	<b>180</b>	39,7	21,7	45,7	310,2	<b>9</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• капуста 150</li> <li>• масло сливочное 4</li> <li>• соль 1</li> <li>• курица 60</li> <li>• томат 3</li> <li>• лук репчатый 10</li> <li>• морковь 12</li> </ul>							

		0,5	4,61	3,45	6,33	84	<b>11</b>
	<i>Морс</i>	<b>180</b>	4,61	2,45	5,33	95,75	<b>33</b>
	• варенье	<b>20</b>					
	• вода	180					
	• сахар	3					
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>30</b>	1,5	0,36	13,29	74	<b>5</b>
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>48,41</b>	<b>27,76</b>	<b>81,67</b>	<b>594,19</b>	
<i>Полдник</i>	<i>Хлеб пшеничный с вареньем</i>	<b>50</b>	3,5	6,8	20,61	117,9	<b>55</b>
	• хлеб пшеничный	35					
	• варенье	15					
	<i>Чай</i>	<b>150</b>	0,8	0,1	0,008	0,28	<b>45</b>
	• чай	<b>0,4</b>					
	<b>Итого</b>	<b>210</b>	<b>4,3</b>	<b>6,9</b>	<b>20,61</b>	<b>118,18</b>	
<i>Ужин</i>	<i>Лапша молочная со слив.маслом</i>	<b>160</b>	0,43	6,83	24,81	82	<b>57</b>
	• вермишель	15					
	• молоко	140					
	• масло сливочное	3					
	<i>Чай с сахаром</i>	<b>170</b>	0,03	0,11	0,8	10,28	<b>39</b>
	• чай заварка	0,5					
	• сахар	3					
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>30</b>	2,65	0,5	13,4	68,3	<b>4</b>
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>11,97</b>	<b>7,44</b>	<b>39,01</b>	<b>160,58</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1520</b>	<b>82,83</b>	<b>66,4</b>	<b>207,57</b>	<b>1278,25</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Неделя 1**  
**ПЯТЫЙ ДЕНЬ**  
*(Возрастная категория: от 1 года до 3 лет)*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	<b>Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным</b>	<b>180</b>	1.75	3.95	24.81	158.4	<b>28</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• рис 25</li> <li>• молоко 135</li> <li>• сахар 4</li> <li>• масло сливочное 4</li> <li>• соль 1</li> <li>• вода 100</li> </ul>							
	<b>1/2 яйцо отварное</b>	<b>1/2 (22гр)</b>	3.64	2.36	3.8	44		<b>6</b>
	<b>Кофейный напиток на молоке с сахаром</b>	<b>180</b>	1.8	2.9	18.36	103,3		<b>32</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• кофейный напиток 0,8</li> <li>• молоко 135</li> <li>• сахар 12</li> <li>• вода 95</li> </ul>							
	<b>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</b>	<b>35/5</b>	2.7	5.4	19,8	159.8	<b>2</b>	
	<b>Итого</b>	<b>422</b>	<b>9.89</b>	<b>14.61</b>	<b>66.77</b>	<b>464,5</b>		
<b>2-ой завтрак</b>	<b>Фрукт свежий (апельсин)</b>	<b>100</b>	<b>0.3</b>	<b>1.35</b>	<b>12.15</b>	<b>64,5</b>	<b>81</b>	
Обед	<b>Суп гороховый на мясном бульоне</b>	<b>150</b>	3,29	3.07	10.7	9,79	<b>64</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• мясо 40</li> <li>• картофель 60</li> <li>• горох 15</li> <li>• морковь 10</li> <li>• лук репчатый 8</li> <li>• масло растительное 2</li> <li>• соль 1</li> <li>• вода 340</li> </ul>							
	<b>Огурец соленый порционно</b>	<b>50</b>	0,3	0,15	6.56	30,08		<b>84</b>
	<b>Рыба, тушеная в овощах с рисом</b>	<b>180</b>	8.18	10.96	25.08	358,17	<b>10</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• рис 70</li> <li>• рыба 110</li> <li>• масло сливочное 3</li> <li>• масло растит. 12</li> <li>• лук 15</li> <li>• морковь 15</li> </ul>								

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>томат</i></li> <li>• <i>соль</i></li> </ul>	3 1					
	<i>Компот из кураги с сахаром</i>	<b>150</b>	2,0	2,4	10,3	70	<b>33</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• курага</li> <li>• сахар</li> </ul>	12 12					
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>50</b>	2,8	0,6	17,9	96	<b>5</b>
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>16,57</b>	<b>17,18</b>	<b>70,54</b>	<b>564,04</b>	
<i>Полдник</i>	<i>Печенье</i>	<b>50</b>	4,7	5,0	18,3	168,1	<b>56</b>
	<i>Йогурт</i>	<b>170</b>	5	4,7	7,3	141,2	<b>39</b>
	<b>Итого</b>	<b>220</b>	<b>9,7</b>	<b>9,7</b>	<b>25,6</b>	<b>309,3</b>	
							<b>59</b>
<i>Ужин</i>	<i>Винегрет</i>	<b>170</b>	6,7	5,4	18,5	196,2	<b>75</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• свекла</li> <li>• картофель</li> <li>• лук репчатый</li> <li>• морковь</li> <li>• масло растит-ное</li> <li>• огурцы соленые</li> <li>• соль</li> </ul>	130 130 15 30 2 30 2					
	<i>Чай сладкий</i>	<b>150</b>	0,1	0,06	0,28	0,28	<b>33</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>	6 6 12					
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>50</b>	2,8	0,6	17,9	96	<b>4</b>
	<b>Итого</b>	<b>370</b>	<b>9,6</b>	<b>6,06</b>	<b>36,68</b>	<b>292,48</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1692</b>	<b>46,06</b>	<b>48,9</b>	<b>211,74</b>	<b>1694,82</b>	

Меню приготавливаемых блюд

Неделя 1

**ПЯТЫЙ ДЕНЬ**

(Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	<b>Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рис</li> <li>• молоко</li> <li>• сахар</li> <li>• масло сливочное</li> <li>• соль</li> <li>• вода</li> </ul>	180 25 135 4 4 1 100	1.75	3.95	24.81	158.4	28
	<b>1/2 яйцо отварное</b>	1/2 (22гр)	3.64	2.36	3.8	44	6
	<b>Кофейный напиток на молоке с сахаром</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• кофейный напиток</li> <li>• молоко</li> <li>• сахар</li> <li>• вода</li> </ul>	180 0,8 135 12 95	1.8	2.9	18.36	103,3	32
	<b>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</b>	35/5	2.7	5.4	19,8	159.8	2
	<b>Итого</b>		<b>422</b>	<b>9.89</b>	<b>14.61</b>	<b>66.77</b>	<b>464,5</b>
2-ой завтрак	<b>Фрукт свежий (апельсин)</b>	100	0.3	1.35	12.15	64,5	81
Обед	<b>Суп гороховый на мясном бульоне</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• мясо</li> <li>• картофель</li> <li>• горох</li> <li>• морковь</li> <li>• лук репчатый</li> <li>• масло растительное</li> <li>• соль</li> <li>• вода</li> </ul>	180 50 60 15 10 8 2 1 340	5,49	5,27	16,32	135	64
	<b>Огурец соленый порционно</b>	50	0,3	0,15	6.56	30,08	84
	<b>Рыба, тушеная в овощах с рисом</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рис</li> <li>• рыба</li> <li>• масло сливочное</li> <li>• масло растит.</li> <li>• лук</li> <li>• морковь</li> </ul>	180 70 140 3 12 15 15	21,2	7,83	28,68	358,17	10

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>томат</i></li> <li>• <i>соль</i></li> </ul>	3 1					
	<i>Компот из кураги с сахаром</i>	<b>180</b>	0,44	0,15	27,76	113	<b>33</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• курага</li> <li>• сахар</li> </ul>	12 12					
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>50</b>	2,8	0,6	17,9	96	<b>5</b>
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>30,23</b>	<b>15,35</b>	<b>97,22</b>	<b>732,25</b>	
<i>Полдник</i>	<i>Печенье</i>	<b>50</b>	0,87	9,51	13,25	126,25	<b>56</b>
	<i>Йогурт</i>	<b>100</b>	5,6	4,7	9,3	141,2	<b>39</b>
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>6,47</b>	<b>14,2</b>	<b>22,55</b>	<b>267,45</b>	
							<b>59</b>
<i>Ужин</i>	<i>Винегрет</i>	<b>180</b>	6,7	5,93	18,9	240,2	<b>75</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• свекла</li> <li>• картофель</li> <li>• лук репчатый</li> <li>• морковь</li> <li>• масло растит-ное</li> <li>• огурцы соленые</li> <li>• соль</li> </ul>	130 130 15 30 2 30 2					
	<i>Чай сладкий</i>	<b>200</b>	0,8	0,1	0,008	0,28	<b>33</b>
	•	6 6 12					
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>50</b>	2,8	0,6	17,9	96	<b>4</b>
	<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>10,3</b>	<b>6,63</b>	<b>36,81</b>	<b>336,48</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1742</b>	<b>57,19</b>	<b>52,14</b>	<b>235,5</b>	<b>1865,18</b>	

**Неделя 2**

**Шестой день**

*(Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет)*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	<b>Греча с сахаром и слив.маслом</b>	<b>160</b>	5,0	7,1	59,8	180,0	<b>29</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• масло сливочное 4</li> <li>• сахар 4</li> <li>• соль 1</li> <li>• греча 55</li> </ul>							
	<b>Кофейный напиток сладкий</b>	<b>180</b>	2,05	3,7	18	100,2		<b>41</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коф.нап 1</li> <li>• сахар 5</li> <li>• вода 126</li> </ul>							
	<b>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</b>	<b>40</b>	2,6	4,4	15,9	134,1		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• хлеб пшеничный 35</li> <li>• масло сливочное 10</li> </ul>								
<b>Итого</b>		<b>380</b>	<b>9,65</b>	<b>15,2</b>	<b>93,7</b>	<b>414,3</b>		
2-ой завтрак	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>9,3</b>	<b>56</b>	<b>38</b>	
	<b>Кукуруза консервированная</b>	<b>50</b>	<b>1,08</b>	<b>2,16</b>	<b>2,81</b>	<b>34,76</b>		
Обед	<b>Бульон куриный с гренками</b>	<b>180</b>	5,49	5,27	16,32	135	<b>60</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• курица 35</li> <li>• лук репчатый 15</li> <li>• морковь 10</li> <li>• масло растительное 10</li> <li>• соль 2</li> <li>1</li> </ul>							
	<b>Голубцы ленивые с курицей</b>	<b>180</b>	19,7	15	13,65	268,2	<b>8</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• рис 38</li> <li>• масло сливочное 4</li> <li>• курица 50</li> <li>• капуста 140</li> <li>• морковь 10</li> <li>• лук 10</li> <li>• томат 2</li> <li>• соль 2</li> </ul>							

	<b>Компот из кураги</b>	<b>180</b>	3,61	1,35	5,33	95,75	<b>37</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• курага 10</li> <li>• сахар 10</li> </ul>						
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	1,3	0,46	13,1	74,05	<b>5</b>
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>31,18</b>	<b>24,24</b>	<b>51,21</b>	<b>607,76</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Пирог с яйцом</b>	<b>60</b>	4,72	4,53	21,3	165,8	<b>56</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• мука 45</li> <li>• масло слив. 3</li> <li>• масло растит. 3</li> <li>• молоко 8</li> <li>• Яйцо 1/20+1</li> <li>• дрожжи /2</li> <li>• сахар 3</li> <li>• соль 5</li> </ul>	0,5					
	<b>Молоко</b>	<b>200</b>	4,7	6,1	11,04	134,6	<b>36</b>
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>9,42</b>	<b>10,63</b>	<b>32,34</b>	<b>300,4</b>	
<b>Ужин</b>	<b>Каша пшеничная молочная сладкая</b>	<b>180</b>	3,9	5,3	29,2	285	<b>57</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• пшено 20</li> <li>• молоко 135</li> <li>• соль 0,5</li> <li>• масло сливочное 4</li> <li>• сахар 5</li> </ul>						
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>190</b>	0,15	0,07	0,3	0,4	<b>39</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• чай заварка 0,5</li> <li>• сахар 10</li> </ul>						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>48</b>	2,5	0,9	19	93,4	<b>4</b>
	<b>Итого</b>	<b>418</b>	<b>6,55</b>	<b>5,37</b>	<b>48,5</b>	<b>378,8</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1748</b>	<b>57,55</b>	<b>55,44</b>	<b>235,05</b>	<b>1757,26</b>	

**Меню приготавливаемых  
блюд  
Неделя 2**

**Седьмой день**

*(Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет)*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>	<i>Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным и сахаром</i>	<b>180</b>	3.75	5.95	29.9	175.0	<b>29</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• рис 13</li> <li>• пшено 12</li> <li>• молоко 135</li> <li>• масло сливочное 4</li> <li>• сахар 4</li> <li>• вода</li> </ul>						
	<i>Какао на молоке с сахаром</i>	<b>180</b>	2.8	3,05	21.8	96.2	<b>32</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• какао-порошок 1</li> <li>• молоко 130</li> <li>• сахар 10</li> <li>• вода 126</li> </ul>						
	<i>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</i>	<b>30/5</b>	1.6	4.4	18,9	111.1	<b>2</b>
	<b>Итого</b>	<b>395</b>	<b>15,3</b>	<b>13.4</b>	<b>70,6</b>	<b>382,3</b>	
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Фрукт свежий (Апельсин)</i>	<b>100</b>	<b>0.3</b>	<b>1.35</b>	<b>12.15</b>	<b>64.5</b>	<b>81</b>
<i>Обед</i>	<i>Лепешка на мясо-костном бульоне</i>	<b>180</b>	1.68	4,83	14,14	99,7	<b>63</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• мясо кости 37</li> <li>• морковь 15</li> <li>• лук репчатый 12</li> <li>• томат 2</li> <li>• масло растительное 4</li> <li>• соль 1</li> <li>• вермишель 20</li> </ul>						
	<i>Жаркое по-домашнему с мясом и маслом сливочным</i>	<b>180</b>	17,6	10,01	39,04	241,22	<b>7</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• картофель 160</li> <li>• мясо говядина 50</li> <li>• масло сливочное 4</li> <li>• соль 1</li> <li>• лук репчатый 10</li> <li>• морковь 10</li> </ul>						

	<i>Компот из кураги, изюма с сахаром</i>	<b>180</b>	2,61	2.45	9.33	110,75	<b>33</b>
	• курага	6					
	• изюм	6					
	• сахар	10					
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>40</b>	1,7	0.6	15.29		<b>5</b>
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>23.59</b>	<b>17.89</b>	<b>77.8</b>	<b>451.67</b>	
<b>Полдник</b>	<i>Пирог с печенью</i>	<b>50</b>	4.52	3.23	20.78	159.8	<b>50</b>
	• мука	35					
	• молоко	8					
	• яйцо	1/2					
	• сахар	3					
	• соль	0,5					
	• дрожжи	0,7					
	• масло растительное	30					
	• масло сливочное	2					
	• печенье	3					
	• печенье	40					
	<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	<b>150</b>	0,07	0,01	7.1	29	<b>40</b>
	• чай заварка	0,4					
	• лимон	4					
	• сахар	10					
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>4.59</b>	<b>3.24</b>	<b>27.88</b>	<b>188.8</b>	
<b>Ужин</b>	<i>Свекла тушеная с ½ яйца</i>	<b>150</b>	10.5	4.3	25	155	<b>19</b>
	• <i>масло сливочное</i>	3					
	• <i>соль</i>	3					
	• <i>вода</i>	1					
	• <i>свекла</i>	130					
	<i>Чай с сахаром</i>	<b>180</b>	0.04	0.01	0.868	0.28	<b>39</b>
	• чай заварка	0,4					
	• сахар	10					
	• вода	180					
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>40</b>	2.2	0.5	13.4	68.3	<b>4</b>
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>17.74</b>	<b>11.41</b>	<b>56.17</b>	<b>352.6</b>	
	<b><i>Всего за день</i></b>	<b>1675</b>	<b>61.52</b>	<b>47.29</b>	<b>244.95</b>	<b>1439.87</b>	

Меню приготавливаемых блюд

Неделя 2

**Восьмой день**

(Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	<b>Каша пшеничная сладкая со слив.маслом молочная</b>	<b>180</b>	3,9	5,3	29,2	285,0	<b>30</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• пшено 20</li> <li>• молоко 135</li> <li>• масло сливочн. 4</li> <li>• Сахар 5</li> <li>• соль 0,5</li> </ul>						
	<b>Кофейный напиток с сахаром</b>	<b>150</b>	1.8	2.05	21,8	89,2	<b>32</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• кофейный напиток 0,8</li> <li>• сахар 12</li> </ul>						
	<b>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</b>	<b>35/5</b>	2.6	3.4	18,9	111.1	<b>2</b>
	<b>Итого</b>	<b>330</b>	<b>8,3</b>	<b>10,75</b>	<b>69,9</b>	<b>485,3</b>	
2-ой завтрак	<b>Фрукт свежий (Груша)</b>	<b>100</b>	<b>0.3</b>	<b>0.13</b>	<b>6.15</b>	<b>28.2</b>	
Обед	<b>Суп фасолевый с мясом и сметаной</b>	<b>180</b>	5,49	5,27	16,32	135	<b>66</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• мясо 35</li> <li>• лук репчатый 10</li> <li>• морковь 10</li> <li>• соль 0,5</li> <li>• сметана 10</li> <li>• картофель 70</li> <li>• томат 3</li> <li>• масло растительное 2</li> <li>• вода</li> <li>• соль 1</li> <li>• фасоль 30</li> </ul>						
	<b>Печень под омлетом</b>	<b>180</b>	21,2	7,83	26,68	257,5	<b>20</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• печень 80</li> <li>• яйцо 1</li> <li>• масло сливочное 3</li> <li>• молоко 90</li> </ul>						
	<b>Морс</b>	<b>170</b>	4,61	2,45	5,33	95.75	<b>33</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• варенье 20</li> <li>• сахар 3</li> <li>• вода 180</li> </ul>						

	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>40</b>	15,81		13,29	74	
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>47,11</b>	<b>15,55</b>	<b>61,62</b>	<b>562,25</b>	
<i>Полдник</i>	<i>Вафли</i>	<b>30</b>	0,9	1	23,25	107	<b>53</b>
	<i>Компот из кураги</i>	<b>170</b>	2	4,4	10,3	118	<b>47</b>
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>2,9</b>	<b>5,4</b>	<b>33,55</b>	<b>225</b>	
<i>Ужин</i>	<i>Творожная запеканка со смет.соусом</i>	<b>160/3</b>	12,75	16,85	23,58	290,7	<b>69</b>
	• творог	100					
	• яйцо	¼					
	• молоко	50					
	• сметана	10					
• сахар	7/5						
• соль	0,5						
• манка	10						
• масло слив.	4						
• мука	3						
	<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	<b>180</b>	0,3	0,1	16,3	62,5	<b>40</b>
	• чай заварка	0,6					
	• сахар	10					
	• лимон	3					
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>40</b>	1,5	0,5	13,9	68,38	<b>4</b>
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>14,55</b>	<b>17,45</b>	<b>54,1</b>	<b>461,58</b>	
	<b><i>Всего за день</i></b>	<b><i>1600</i></b>	<b><i>73,16</i></b>	<b><i>49,28</i></b>	<b><i>225,32</i></b>	<b><i>1762,33</i></b>	

Меню приготавливаемых блюд

Неделя 2

**Девятый день**

(Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	<i>Сыр</i>	15	2.1	4.0	0	53.25	1
	<i>Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром и ½ яйца</i>	180	3,5	4,9	27,47	216.8	28
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• рис 20</li> <li>• молоко 130</li> <li>• масло сливочное 3</li> <li>• сахар 3</li> <li>• вода</li> </ul>						
	<i>Какао на молоке</i>	155	1.5	1.7	18.6	100	42
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• какао-порошок 1</li> <li>• молоко 125</li> <li>• вода 20</li> </ul>	118					
	<i>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</i>	30/5	2.6	3.6	19,9	111.1	2
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>9,7</b>	<b>14,2</b>	<b>65,97</b>	<b>481,15</b>	
2-ой завтрак	<i>Фрукт свежий (Яблоко)</i>	100	0.3	0.3	5.85	28,2	80
Обед	<i>Щи с мясом и сметаной</i>	180/5	2,0	2,93	14,0	139,0	67
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• мясо-кости 35</li> <li>• капуста 35</li> <li>• картофель 70</li> <li>• лук репчатый 10</li> <li>• морковь 10</li> <li>• сметана 5</li> <li>• масло растительное 2</li> <li>• соль 2</li> <li>• вода 170</li> <li>• томат 2</li> </ul>						
	<i>Ёжики в сметанно-томатном соусе мясные</i>	180	6,7	11	36,7	253	15
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• мясо говядина 70</li> <li>• яйцо 1/8</li> <li>• рис 20</li> <li>• соль 1</li> <li>• масло растительное 3</li> <li>• лук репчатый 8</li> <li>10</li> </ul>						

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• морковь</li> <li>• мука</li> <li>• томат</li> </ul>	10 3 1					
	<b>Компот из кураги</b>	<b>180</b>	2.0	2.4	10.3	70	<b>33</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• курага</li> <li>• сахар</li> <li>• вода</li> </ul>	10 5 162					
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	0,5	0	22	83.4	<b>5</b>
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>7,87</b>	<b>13,43</b>	<b>40,18</b>	<b>442,8</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Ватрушка с творогом</b>	<b>60</b>	4.24	5.45	16.56	156.65	<b>55</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• мука</li> <li>• молоко</li> <li>• дрожжи</li> <li>• соль</li> <li>• сахар</li> <li>• яйцо</li> <li>• творог</li> <li>• масло растительное</li> <li>• масло сливочное</li> </ul>	40 8 0,7 0,5 3 1/8 30 4 2					
	<b>Кисель</b>	<b>180</b>	0,03	0,11	0,8	10.28	<b>39</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• варенье</li> <li>• сахар</li> <li>• вода</li> <li>• крахмал</li> </ul>	0,5 8 165 4					
	<b>Итого</b>	<b>210</b>	<b>4.27</b>	<b>5.56</b>	<b>17.36</b>	<b>166.93</b>	
<b>Ужин</b>	<b>Греча со слив.маслом</b>	<b>130</b>	5,0	5.1	22,8	162	<b>73</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• капуста</li> <li>•</li> </ul>						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подлива мясная</li> <li>• Мясо</li> <li>• Лук репчатый</li> <li>• Морковь</li> <li>• Масло растит.</li> <li>• Мука</li> <li>• Томат</li> <li>• соль</li> </ul>	60 40 10 10 3 5 3 0,5	6,9	9,1	14,7	149	
	<b>Чай сладкий с лимоном</b>	<b>180</b>	0,07	0,01	7,1	29	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• чай</li> <li>• лимон</li> <li>• сахар</li> </ul>	0,4 4 10					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	1.5	0.5	14.9	73.38	<b>4</b>
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>15.2</b>	<b>16.3</b>	<b>54.5</b>	<b>260.58</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1580</b>	<b>35,59</b>	<b>48,84</b>	<b>186,29</b>	<b>1379,66</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Неделя 2**  
**Десятый день**  
*(Возрастная категория: от 1 года до 3 лет)*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
<i>Завтрак</i>	<i>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным и сахаром</i>	<b>180</b>	3,4	3,9	23	141	<b>27</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• крупа пшеничная 17</li> <li>• молоко 130</li> <li>• масло сливочное 3</li> <li>• сахар 3</li> <li>• вода 80</li> </ul>							
	<i>Кофейный напиток на сгущённом молоке</i>	<b>180</b>	1.05	2.7	18.0	98.2		<b>41</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• кофейный напиток 1</li> <li>• молоко сгущённое 30</li> <li>• вода 7</li> </ul>							
	<i>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</i>	<b>35/5</b>	2.6	4.4	15,9	111.1	<b>2</b>	
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>7.05</b>	<b>11</b>	<b>56.9</b>	<b>350.3</b>		
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Фрукт свежий (Апельсин)</i>	<b>100</b>	<b>0.3</b>	<b>1.35</b>	<b>12.15</b>	<b>64,5</b>		
<i>Обед</i>	<i>Суп картофельный на мясо-костном бульоне</i>	<b>180</b>	1.4	2.69	9.98	61.0	<b>68</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• мясо-кости 35</li> <li>• картофель 110</li> <li>• лук репчатый 10</li> <li>• морковь 10</li> <li>• масло растительное 2</li> <li>• соль 0,5</li> </ul>							
	<i>Макаронны отварные с маслом сливочным</i>	<b>130</b>	5.0	5,1	22.8	162		<b>76</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• греча 38</li> <li>• масло сливочное 4</li> <li>• соль 1</li> </ul>								
	<i>Котлета мясная</i>	<b>60</b>	7.9	8.2	5.9	95	<b>12</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• мясо говядины 70</li> <li>• яйцо 1/20</li> <li>• лук 7</li> <li>• чеснок 3</li> <li>• хлеб пшеничный 10</li> <li>• масло растительное 2</li> <li>• соль 0,5</li> </ul>								

	<i>Компот из кураги и изюма с сахаром</i>	<i>150</i>	2	2,4	10.3	70	<b>33</b>
	• курага	5					
	• изюм	5					
	• сахар	10					
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>30</i>	0,5	0	22	83.4	<b>5</b>
	<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>16.8</b>	<b>18.39</b>	<b>70.98</b>	<b>471,4</b>	
<i>Полдник</i>	<i>Плюшка</i>	<i>50</i>	4.7	5.0	18.3	168.0	<b>56</b>
	• мука	40					
	• масло слив.	2					
	• масло растит.	3					
	• молоко	5					
	• Яйцо	1/20					
	• дрожжи	0,6					
	• сахар	10					
	• соль	0,5					
	<i>Чай сладкий</i>	<i>150</i>	0,1	0,06	0.28	0,28	<b>39</b>
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>4.8</b>	<b>5,06</b>	<b>18.58</b>	<b>168,28</b>	
<i>Ужин</i>	<i>Овощное рагу с мясом</i>	<i>170</i>	6.7	5,4	18.5	196.2	<b>17</b>
	• свекла						
	• картофель	130					
	• лук репчатый	10					
	• морковь	15					
	• огурцы соленые	3					
	• зеленый горошек	3					
	• масло	0,5					
	растительное	2					
	• соль						
	<i>Чай сладкий</i>	<i>170</i>	2	2.4	10.3	70	<b>33</b>
	• чай	0,5					
	• сахар	10					
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40</i>	1.5	0.5	14.9	73.38	<b>4</b>
	<b>Итого</b>	<b>402</b>	<b>13.8</b>	<b>11.66</b>	<b>46.5</b>	<b>383.48</b>	
	<b><i>Всего за день</i></b>	<b><i>1542</i></b>	<b><i>42</i></b>	<b><i>47,46</i></b>	<b><i>205.11</i></b>	<b><i>1438</i></b>	
	<b><i>Среднее значение за период (10дн.)</i></b>	<b><i>1544,9</i></b>	<b><i>42,85</i></b>	<b><i>47,6</i></b>	<b><i>205,4</i></b>	<b><i>1448,65</i></b>	