Заведующий МАДОУ «Детский сад № 75»

О.Б. Виштынецкая

Меню приготавливаемых блюд

Прием		_ =	Пиш	евые веі	цества	Энерге-	№ pe-
пищи	Наименование блюда	Вес блюда,	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	цепту-
		Г		· ·		ценность	ры
Неделя 1							
День 1 (от	1 до 3 лет)						
Завтрак	Каша гречневая	150	3,8	4,7	19,66	131,28	№ 27
	Кофейный напиток	180	0,10	0,03	8,37	33,19	№ 44
	Батон	20	1,52	0,18	9,34	42,72	№ 5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	№ 6
	Яйцо вареное	34,8	4,41	4	0,24	54,60	№ 104
Итого за завтрак		389,8	9,85	13,03	37,65	299,16	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	42	№ 80
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42	
Обед	Винегрет	30	0,43	2,05	2,83	30,92	<i>№</i> 112
	Суп гороховый на мясном бульоне	150	3,47	4,09	7,40	78,54	№ 81
	Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	60	12,30	11,08	6,79	174,4	№ 91
	Макароны отварные	110	4,02	3,72	26,48	148,9	№ 46
	Напиток из свежих фруктов	150	0,07	0,07	11,87	45,53	№ 52
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	№ 95
Итого за обед		540	22,93	21,49	69,05	544,45	
Полдник	Запеканка карто-	150					№ 117
	фельная с овощами со сметанным соусом	20	6,37	10,06	28,76	229,76	№ 94
	Напиток из сухофруктов	180	0,30	0	13,43	51,58	№ 53
	Батон	20	0,52	0,18	9,34	42,72	№ 5
	Яблоко	52,8	0,21	0,21	5,17	22,17	№ 103
Итого за полдник		422,8	7,4	10,45	56,7	346,23	
Итого за день:			40,58	45,37	173,2	1231,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,	Пип	цевые веп	цества	Энерге- тическая	№ рецепту-
пищи	паименование олюда	олюда, Г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	реценту-
Неделя 1 День 1 (от	3 до 7 лет)						
Завтрак	Каша гречневая	200	5,07	6,27	25,88	173,79	№ 27
	Кофейный напиток	200	0,12	0,1	9,4	38,58	№ 44
	Батон	35	2,65	0,31	16,34	74,75	№ 5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	№ 6
	Яйцо вареное	34,8	4,41	4	0,24	54,6	№ 104
Итого за завтрак		474,8	12,27	14,8	51,9	379,09	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	42	№ 80
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42	
Обед	Винегрет	50	0,72	3,09	4,67	48,29	№ 112
	Суп гороховый на мясном бульоне	200	5,47	4,25	14,2	113,42	№ 81
	Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	70	14,6	12,42	9,67	206,46	№ 91
	Макароны отварные	140	5,12	4,66	33,7	188,83	№ 46
	Напиток из свежих фруктов	200	0,07	0,07	11,87	45,53	№ 52
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	№ 95
Итого за обед	F	710	29,28	25,09	91,21	685,23	0.270
Полдник	Запеканка картофельная с овощами со сметанным соусом	200 20	7,38	14,24	34,64	287,63	№ 117 № 94
	Напиток из сухо- фруктов	200	0,39	0	15,06	58,07	№ 53
	Батон	30	2,27	0,27	14,01	64,08	№ 5
	Яблоко	52,8	0,21	0,21	5,17	22,17	№ 103
Итого за полдник		502,8	10,25	14,72	68,88	431,95	
Итого за день:			52,2	55,01	221,79	1538,27	

Прием	Наименование	Bec	Пиг	цевые в	ещества	Энерге- тическая ценность	№ рецеп-
пищи	блюда	блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы		цеп- туры
Неделя 1 День 2 (от	1 года до 3 лет)						
Завтрак	Каша пшеничная	150	5,8	6,68	19,32	155,77	№ 30
	Какао со сгущенным молоком	180	3,06	3,46	24,51	135,36	№ 21
	Батон	20	1,52	0,18	9,34	42,72	№ 5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	№ 6
Итого за завтрак		355	10,4	14,44	53,21	371,22	
Второй	Йогурт	100	2,9	3,2	10	80	№ 137
завтрак	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,42	№ 119
Итого за второй завтрак		120	4,4	5,56	24,98	163,42	
Обед	Свекла порционная	40	0,6	0,04	3,52	15,96	№ 71
	Бульон куриный с гренками	150/5	2,62	3,61	5,82	64,9	№ 9
	Голубцы ленивые	150	14,89	18,25	14,6	278,62	№ 14
	Компот фруктовый	150	0,08	0,04	11,26	43	№ 118
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	№ 95
Итого за обед		535	20,83	22,42	48,88	468,64	
Полдник	Вермишель в молоке	180	4,36	7,78	14,42	143,92	№ 12
	Пирожок с капустой яйцом	100	7,31	8,25	34,01	231,09	№ 59
	Кисель	150	1,02	0	21,77	91,14	№ 34
	Банан	74	1,1	0,37	15,54	66,08	№ 33
Итого за полдник		504	13,79	16,4	85,74	532,23	
Итого за день:			49,42	58,82	212,81	1535,51	

Прием	Наименование	Bec	Пип	цевые веп	цества	Энергети-	№ рецеп-
пищи	блюда	блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	ческая ценность	туры
Неделя 1		•	-	•	•	•	•
День 2 (от				_			_
Завтрак	Каша пшеничная	200	7,79	8,53	26,64	207,87	№ 30
	Какао со сгущенным молоком	200	3,09	3,49	24,56	135,92	№ 21
	Батон	35	2,65	0,31	16,34	74,75	№ 5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	№ 6
Итого за завтрак		440	13,55	16,45	67,58	455,91	
Второй	Йогурт	100	2,9	3,2	10	80	№ 137
завтрак	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	№ 119
Итого за второй завтрак		130	5,15	6,74	32,47	205,13	
Обед	Свекла порционная	60	0,89	0,06	5,28	51,35	№ 71
	Бульон куриный с гренками	200/8	3,13	3,67	8,89	79	№ 9
	Голубцы ленивые	200	18,1	25,62	20,89	381,36	№ 14
	Компот фруктовый	200	0,11	0,05	11,65	44,87	№ 118
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	№ 95
Итого за обед		718	25,53	30	63,81	639,28	
Полдник	Вермишель в молоке	200	4,78	8,94	16,15	162,77	№ 12
	Пирожок с капустой яйцом	100	7,31	8,25	34,01	231,09	№ 59
	Кисель	200	0,03	0	10,82	43,54	№ 34
	Банан	74	1,1	0,37	15,54	66,08	№ 33
Итого за полдник		574	13,22	17,56	76,52	503,48	
Итого за день:			57,45	70,75	240,38	1803,8	

П		_	Пил	щевые ве	щества	Энерге-	№ pe-
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	цепту- ры
Неделя 1							
	года до 3 лет)	1		1			1
Завтрак	Каша пшенная	150	5,1	7,12	19,3	156,92	№ 31
	Чай с молоком	180	3,84	4,32	11,74	104,66	№ 97
	Батон	20	1,52	0,18	9,34	42,72	№ 5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	№ 6
Итого за завтрак		355	10,48	15,74	40,42	341,67	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	42	№ 80
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42	
Обед	Салат из кваше- ной капусты	30	0,57	2,03	2,95	31,67	№ 107
	Суп с мясными фрикадельками	150	2,87	6,73	5,57	93,06	№ 50
	Суфле из печени	60	11,52	5,11	4,58	109,28	№ 89
	Картофельное пю- ре	110	3,14	3,62	21,74	126,71	№ 24
	Лимонный напи- ток	150	0,07	0	10,24	38,82	№ 45
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	№ 95
Итого за обед		540	20,81	17,97	58,76	465,7	
Полдник	Рисово-рыбная запеканка со сметанной под-	150/20	14,19	11,01	15,47	230,38	№ 66 № 93
	ливой	100		0.02	C 0.7	25.5	
	Чай сладкий	180	0	0,03	6,95	27,5	№ 99
	Яблоко	52,8	0,21	0,21	5,17	22,17	№ 103
**	Батон	30	2,27	0,27	14,01	64,08	№ 5
Итого за полдник		432,8	16,67	11,52	41,6	344,13	
Итого за день:			48,36	45,63	150,58	1193,5	

			Пи	щевые ве	щества	Энерге-	№ pe-
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	цепту-
Неделя 1							
День 3 (от 3	,	r		1	1	T	1
Завтрак	Каша пшенная	200	6,67	9,11	25,69	204,97	№ 31
	Чай с молоком	200	3,97	4,19	14,12	106,33	№ 97
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	№ 5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	№ 6
Итого за завтрак		445	13,7	17,78	58,53	434,11	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	42	№ 80
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42	
Обед	Салат из кваше- ной капусты	50	0,86	3,04	4,43	47,51	№ 107
	Суп с мясными фрикадельками	200	3,69	7,15	7,35	106,7	№ 50
	Суфле из печени	70	13,32	5,57	5,45	123,89	№ 89
	Картофельное пю- ре	150	3,74	5,65	24,67	158,37	№ 24
	Лимонный напи- ток	200	0,1	0,01	12,31	46,71	№ 45
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	№ 95
Итого за обед		720	25,01	22,02	71,31	565,88	
Полдник	Рисово-рыбная запеканка со сметанной под-ливой	200/ 20	16,85	13,06	18,19	253,2	№ 66 № 93
	Чай сладкий	200	0,16	0,04	8,01	31,07	№ 99
	Яблоко	52,8	0,21	0,21	5,17	22,17	№ 103
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	№ 5
Итого за полдник		512,8	20,26	13,67	50,05	391,88	7,20
Итого за день:			59,37	53,87	189,69	1433,87	

П		_	Пил	щевые ве	щества	Энерге-	№ pe-
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	цепту- ры
Неделя 1							
	1 года до 3 лет)		T	1	T		
Завтрак	Каша геркулесовая	150	4,79	7,55	17,89	154,24	№ 26
	Кофейный напиток с молоком	180	3,95	4,41	15,02	114,71	№ 43
	Батон	20	1,52	0,18	9,34	42,72	№ 5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	№ 6
Итого за завтрак		355	10,28	16,26	42,29	349,04	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	42	№ 80
	Гренки	30	2,22	4,48	12,61	96,6	№ 2
Итого за второй завтрак		130	2,62	4,88	22,41	138,6	
Обед	Салат свекольный	40	0,66	2,04	3,87	35,53	№ 73
	Щи из св. капусты со сметаной на курином бульоне	150	3,62	5,27	6,5	88,42	№ 101
	Котлета куриная	60	14,12	3,6	3,96	107,31	№ 116
	Сложный гарнир	150	3,33	7,55	14,38	135,28	№ 77
	Компот из свежих фруктов	150	0,06	0,06	9,45	36,24	№ 38
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	№ 95
Итого за обед за		590	24,43	19	51,84	468,94	
Полдник	Сырники со сладкой подли- вой	150 20	32,09	13,61	33,97	353	№ 115 № 78
	Ряженка	180	4,5	5,22	7,56	91,8	№ 83
	Банан	74	1,1	0,37	15,54	66,08	№ 3
Итого за полдник		424	37,69	19,2	57,07	510,88	
Итого за день:			75,02	59,34	173,61	1467,46	

Приом		Dag	Пил	щевые ве	щества	Энерге-	№ pe-
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	цепту- ры
Неделя 1 День 4 (от	3 до 7 лет)						
Завтрак	Каша геркулесо- вая	200	6,32	9,71	24,25	203,63	№ 26
	Кофейный напи- ток с молоком	200	4,28	4,78	16,63	125,76	№ 43
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	№ 5
II	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	№ 6
Итого за завтрак		445	13,66	18,97	59,6	452,2	
Второй	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	42	№ 80
завтрак	Гренки	40	3,04	4,64	18,37	112,86	№ 2
Итого за второй завтрак		140	3,44	5,04	28,17	154,86	
Обед	Салат свекольный	60	0,96	3,06	5,63	52,5	№ 73
	Щи из свежей ка- пусты со сметаной на курином буль- оне	200	4,03	6,13	8,53	103,94	№ 101
	Котлета куриная	70	16,6	3,76	6,29	128	№ 116
	Сложный гарнир	180	4,45	10,53	20,85	190,77	№ 77
	Компот из свежих фруктов	200	0,07	0,07	11,87	45,53	№ 38
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	№ 95
Итого за обед за		760	29,41	24,15	70,27	603,44	
Полдник	Сырники со сладкой подли- вой	170 30	29,47	17,29	39,79	441,66	№ 115 № 78
	Ряженка	200	5,8	5	8	100	№ 83
	Банан	74	1,1	0,37	15,54	66,08	№ 3
Итого за полдник		474	36,37	22,66	63,33	607,74	
Итого за день:			82,88	70,82	221,37	1818,24	

Пическ		Dec	Пиз	цевые ве	щества	– Энерге- тическая ценность	№ pe-
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы		цепту- ры
Неделя 1 День 5 (от	1 года до 3 лет)						
Завтрак	Каша манная	150	4,38	6,59	16,25	137,81	№ 29
	Какао со сгущен- ным молоком	180	3,06	3,46	24,51	135,36	№ 21
	Батон	30	2,27	0,27	14,01	64,08	№ 5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	№ 6
Итого за завтрак		365	9,73	14,44	54,81	374,62	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	42	№ 80
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42	
Обед	Салат зимний	40	0,81	2,12	5,14	42,75	№ 113
	Борщ со сметаной на мясном бульоне	150	2,73	4,95	9,72	92,04	№ 7
	Запеканка картофельная с мясом	150	14,6	11,44	24,36	252,71	№ 19
	Томатно- сметанный соус	20	0,46	0,93	2,46	19,55	№ 92
	Компот фруктовый	150	0,08	0,04	11,26	43	№ 118
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	№ 95
Итого за обед		550	21,32	19,96	66,62	516,21	
Полдник	Омлет	130	8,19	12,45	4,33	161,07	№ 75
	Батон	30	2,27	0,27	14,01	64,08	№ 5
	Кисель	150	1,92	0	21,77	91,14	№ 34
	Яблоко	96,8	0,38	0,38	9,48	40,65	№ 102
Итого за полдник		406,8	12,76	13,1	49,59	356,94	
Итого за день:			44,21	47,9	180,82	1289,77	

Пина		D	Пиз	щевые ве	щества	— Энерге- тическая ценность	№ ре- цепту- ры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5 (от	3 до 7 лет)						
Завтрак	Каша манная	200	5,71	8,4	21,6	179,49	№ 29
	Какао со сгущен- ным молоком	200	3,09	3,49	24,56	135,92	№ 21
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	№ 5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	№ 6
Итого за завтрак		445	11,86	16,37	64,88	438,22	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	42	№ 80
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42	
Обед	Салат зимний	60	1,26	3,18	7,83	64,78	№ 113
	Борщ со сметаной на мясном бульоне	200	3,66	6,82	11,9	120,73	№ 7
	Запеканка картофельная с мясом	200	16,95	16,16	29,35	323,35	№ 19
	Томатно- сметанный соус	20	0,76	1,56	4,04	32,28	№ 92
	Компот фруктовый	200	0,11	0,05	11,69	44,87	№ 118
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	№ 95
Итого за обед		730	26,04	28,37	81,91	668,71	
Полдник	Омлет	150	9,51	14,65	5,08	188,98	№ 75
	Батон	30	2,27	0,27	14,01	64,08	№ 5
	Кисель	180	0,03	0	10,82	43,54	№ 34
	Яблоко	96,8	0,38	0,38	9,48	40,65	№ 102
Итого за полдник		456,8	12,19	15,3	39,39	337,25	
Итого за день:			50,49	60,44	195,98	1486,18	

Прием	Помистором блито	Bec	Пиш	цевые веі	цества	Энерге-	№ pe-
пищи	Наименование блюда	блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	цепту- ры
Неделя 2 День 6 (от 1	до 3 лет)						
Завтрак	Каша гречневая	150	3,8	4,7	19,66	131,28	№ 27
	Чай с соком	180	0,18	0,18	10,39	42,78	№ 98
	Батон	35	2,65	0,31	16,34	74,75	№ 5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	№ 6
	Яйцо вареное	34,8	4,41	4	0,24	54,6	№ 104
Итого за завтрак		370	6,65	9,31	46,43	286,18	
Второй	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	42	№ 80
завтрак	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,42	№ 119
Итого за второй завтрак		120	1,9	2,76	24,78	125,42	
Обед	Винегрет	30	0,43	2,05	2,83	30,92	№ 112
	Рассольник со смета- ной на мясном буль- оне	150	3,09	5,5	8,87	95,22	№ 64
	Шницель	60	11,69	9,53	3,72	146,56	№100
	Каша пшенная	120	2,89	3,3	16,57	103,4	№ 114
	Компот из свежих яблок	150	0,07	0,07	11,7	44,82	№ 39
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,26	49,62	№ 95
Итого за обед		540	20,14	20,81	53,95	470,54	
Полдник	Картофельное пюре	110	3,14	3,62	21,74	126,71	№ 24
	Котлета рыбная	60	9,56	3,23	4,73	85,14	№ 42
	Напиток из сухо- фруктов	180	0,3	0	13,43	51,58	№ 53
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,08	№ 95
	Банан	74	1,1	0,37	15,54	66,08	№ 3
Итого за полдник		444	15,42	7,46	62,28	362,59	
Итого за день:			44,11	40,34	187,44	1244,73	

Прием	П	Bec	Пип	цевые веі	цества	Энерге-	№ pe-
пищи	Наименование блюда	блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	цепту- ры
Неделя 2				•		1	
День 6 (от 3		1			1	Ī	T
Завтрак	Каша гречневая	200	5,07	6,27	25,88	173,79	№ 27
	Чай с соком	200	0,32	0,23	11,91	48,04	№ 98
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	№ 5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	№ 6
	Яйцо вареное	34,8	4,41	4	0,24	54,6	№ 104
Итого за завтрак		479,8	12,86	14,98	56,75	399,24	
Второй	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	42	№ 80
завтрак	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	№ 119
Итого за второй завтрак		130	2,65	3,94	32,27	167,13	
Обед	Винегрет	50	0,72	3,09	4,67	48,29	№ 112
	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	200	3,62	7,17	12,43	125,65	№ 64
	Гуляш из говядины	70	13,36	11,82	6,76	184,9	№ 11
	Каша пшенная	150	3,47	5,11	19,89	134,54	№ 114
	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,07	11,87	45,53	№ 39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	№ 95
Итого за обед		710	23,88	27,74	69,3	605,07	
Полдник	Картофельное пюре	150	3,74	5,65	24,67	158,37	№ 24
	Котлета рыбная	80	12,67	3,67	6,3	107,4	№ 42
	Напиток из сухо- фруктов	200	0,39	0	15,06	58,07	№ 53
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,08	№ 95
	Банан	74	1,1	0,37	15,54	66,08	№ 3
Итого за полдник		524	19,22	9,93	68,41	423	
Итого за день:			58,61	56,59	226,73	1594,44	

Прием пищи		Вес блюда, г	Пил	щевые ве	Энерге-	№ pe-	
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	цепту- ры
Неделя 2	70.70 70. 3 70m)						
Завтрак	года до 3 лет) Каша рисовая	150	4,18	6,68	19,57	150,25	№ 32
Завтрак	Какао со сгу-	150	7,10	0,00	17,57	130,23	J12 J2
	щенным моло- ком	180	3,06	3,46	24,51	135,36	№ 21
	Батон	20	1,54	0,6	9,8	46,4	№ 5
	Масло сливочное	5	2	4,12	4	37,37	№ 6
Итого за завтрак		355	10,78	14,86	57,88	369,38	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	42	№ 80
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42	
Обед	Салат свеколь- ный	40	0,66	2,04	3,87	35,53	№ 73
	Суп овощной со сметаной на ку- рином бульоне	150	3,24	5,39	7,91	89,33	№ 86
	Суфле куриное	60	13,18	14,14	3,83	197,15	№ 88
	Макароны от- варные	110	4,02	3,72	26,48	148,9	№ 46
	Напиток из све- жих фруктов	150	0,07	0,07	11,87	45,53	№ 52
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,26	49,62	№ 95
Итого за обед		540	23,14	25,72	64,22	566,06	
Полдник	Пудинг творожный с фруктами запеченный	130	17,45	11,16	25,98	267,77	№ 69
	со сладким со- усом	15					№ 76
	Ряженка	180	4,5	5,22	7,56	91,8	№ 83
	Батон	<u>20</u>	1,52	0,18	9,34	42,72	№ 5
	Яблоко	52,8	0,21	0,21	5,17	22,17	№ 103
Итого за полдник		397,8	23,68	16,77	48,05	424,46	
Итого за день:			58	57,75	179,95	1401,9	

Пригос		Вес блюда, г	Пил	щевые ве	Энерге-	№ pe-	
Прием пищи	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	цепту- ры
Неделя 2 День 7 (от 3	. по 7 пот)						
Завтрак	Каша рисовая	200	5,62	8,78	24,91	194,95	№ 32
Subipuk	Какао со сгу-	200	2,02	0,70	21,52	17 1,70	01202
	щенным моло-	200	3,09	3,49	24,56	135,92	№ 21
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	№ 5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	№ 6
Итого за завтрак		445	11,77	16,75	68,19	453,68	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	42	№ 80
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42	
Обед	Салат свеколь- ный	60	0,96	3,06	5,63	52,5	№ 73
	Суп овощной со сметаной на ку- рином бульоне	200	3,55	7,7	8,97	117,16	№ 86
	Курица в соусе с томатом	80	14,16	18,68	4,72	242,51	№ 28
	Макароны от- варные	130	4,76	4,63	31,75	190,74	№ 46
	Напиток из све- жих фруктов	200	0,07	0,07	11,87	45,53	№ 52
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	№ 95
Итого за обед		710	26,14	34,62	76,62	714,6	
Полдник	Пудинг творож- ный с фруктами запеченный	150	20,69	14,09	34,06	337,39	№ 69
	со сладким со- усом	20					№ 76
	Ряженка	200	5,8	5	8	100	№ 83
	Батон	20	1,52	0,18	9,34	42,72	№ 5
	Яблоко	96,8	0,38	0,38	9,48	40,65	№ 103
Итого за полдник		486,8	28,39	19,65	60,88	520,76	
Итого за день:			66,7	71,42	215,49	1731,04	

Пингона		Вес блюда, г	Пи	щевые ве	Энерге-	№ pe-	
Прием пищи	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	цепту- ры
Неделя 2 День 8 (от 1	года до 3 лет)						
Завтрак	Каша манная	150	4,38	6,59	16,25	137,81	№ 29
	Чай с молоком	180	3,84	4,32	11,74	104,66	№ 97
	Батон	20	1,52	0,18	9,34	42,72	№ 5
	Масло сливочное	5	2	4,12	4	37,37	№ 6
Итого за завтрак		355	11,74	15,21	41,33	322,56	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	42	№ 80
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42	
Обед	Салат из кваше- ной капусты	30	0,57	2,03	2,95	31,67	№ 107
	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	150	3,32	5,51	10,03	100,56	№ 74
	Рисовая запе- канка с мясом и томатно- сметанным со- усом	150	18,24	8,44	29,15	265,62	№ 104 № 92
	Лимонный напи- ток	150	0,07	0	10,24	38,82	№ 45
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,26	49,62	№ 95
Итого за обед		510	24,17	16,34	62,63	486,29	
Полдник	Запеканка кар- тофельная с пе- ченью,	150	15,02	7,59	27,89	232,98	№ 13
	со сметанным соусом	20					№ 94
	Чай сладкий	150	0,12	0,03	8	30,78	№ 99
	Батон	30	2,27	0,27	14,01	64,08	№ 5
T	Банан	74	1,1	0,37	15,54	66,08	№ 3
Итого за полдник		424	18,51	8,26	65,44	393,92	
Итого за день:			54,82	40,21	179,2	1244,77	

Постоль		Вес блюда, г	Пи	щевые ве	Энерге-	№ pe-	
Прием пищи	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	цепту- ры
Неделя 2 День 8 (от 3	до 7 лет)						
Завтрак	Каша манная	200	5,71	8,4	21,6	179,49	№ 29
	Чай с молоком	200	3,91	4,19	16,11	113,81	№ 97
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	№ 5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	№ 6
Итого за завтрак		445	12,68	17,07	56,43	416,11	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	42	№ 80
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42	
Обед	Салат из кваше- ной капусты	50	0,86	3,04	4,43	47,51	№ 107
	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	200	3,71	6,13	12,06	115,36	№ 74
	Рисовая запе- канка с мясом и томатно- сметанным со- усом	170	20,89	9,45	33,61	302,84	№ 104 № 92
	Лимонный напи- ток	200	0,1	0,01	12,31	46,71	№ 45
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	№ 95
Итого за обед		670	28,86	19,23	79,51	595,12	
Полдник	Запеканка кар- тофельная с пе- ченью,	200	17,83	11,84	33,76	304,49	№ 13
	со сметанным соусом	20					№ 94
	Чай сладкий	200	0,13	0,03	10	38,41	№ 99
	Батон	30	2,27	0,27	14,01	64,08	№ 5
Итого за	Банан	74 524	1,1 21,33	0,37 12,51	15,54 73,31	66,08 473,06	№ 3
полдник Итого за день:		3 27	63,27	49,21	219,05	1526,29	

Пингона		n	Пи	щевые ве	Энерге-	№ pe-	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	цепту- ры
Неделя 2							
	1 года до 3 лет)	Γ	1	1	1	I	T
Завтрак	Каша пшенная	150	5,1	7,12	19,3	156,92	№ 31
	Кофейный напиток с молоком	180	3,95	4,41	15,02	114,71	№ 43
	Батон	30	2,27	0,27	14,01	64,08	№ 5
	Масло сливочное	5	0,02	4,112	0,04	37,37	№ 6
Итого за завтрак		365	11,34	15,912	48,37	373,08	
Второй	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	42	№ 80
завтрак	Гренки	30	2,22	4,48	11,61	92,86	№ 2
Итого за второй завтрак		130	2,62	4,88	21,41	134,86	
Обед	Винегрет	30	0,43	2,05	2,83	30,92	№ 112
	Суп с клецками со сметаной на кури- ном бульоне	150	5,09	5,05	15,1	123,12	№ 87
	Жаркое по-домашнему	180	14,37	8,27	22,33	218,97	№ 18
	Компот из сухо- фруктов	150	0,29	0	13,32	51,15	№ 53
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	№ 95
Итого за обед за		550	22,82	15,85	67,26	490,32	
Полдник	Ватрушка с по- видлом	90	5,38	4,87	48,47	265	№ 7
	Суп молочный ри- совый	150	5,39	9,44	16,86	169,78	№ 84
	Чай с лимоном	180	0,16	0,03	8,1	31,4	№ 96
	Яблоко	52,8	0,21	0,21	5,17	22,17	№ 103
Итого за полдник		472,8	11,14	14,55	78,6	488,35	
Итого за день:			47,92	51,192	215,64	1486,61	

Прием пищи	Наименование блюда	_	Пил	щевые ве	Энерге-	№ pe-	
		Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	цепту- ры
Неделя 2 День 9 (от 3	3 до 7 лет)						
Завтрак	Каша пшенная	200	6,67	9,11	25,69	204,97	№ 31
	Кофейный напиток с молоком	200	3,76	3,35	17,5	114,14	№ 43
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	№ 5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	№ 6
Итого за завтрак		445	13,49	16,94	61,91	441,92	
Второй	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	42	№ 80
завтрак	Гренки	40	2,22	4,48	11,61	92,86	№ 2
Итого за второй завтрак		140	2,62	4,88	21,41	134,86	
Обед	Винегрет	50	0,72	3,09	4,67	48,29	№ 112
	Суп с клецками со сметаной на кури- ном бульоне	200	5,5	5,1	17,7	134,97	№ 87
	Жаркое по-домашнему	200	17,25	10,36	28,59	273,34	<i>№</i> 18
	Компот из сухо- фруктов	200	0,38	0	17,01	65,34	№ 53
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	№ 95
Итого за обед г		700	27,15	19,15	85,07	604,64	
Полдник	Ватрушка с по- видлом	100	6,44	7,11	56,19	320,2	№ 7
	Суп молочный ри- совый	200	5,39	9,44	16,86	169,78	№ 84
	Чай с лимоном	200	0,18	0,4	10,1	39,03	№ 96
	Яблоко	52,8	0,21	0,21	5,17	22,17	№ 103
Итого за полдник		552,8	12,22	17,16	88,32	551,18	
Итого за день:			55,48	58,13	256,71	1732,6	

Прием пищи			Пи	щевые ве	Энерге-	№ pe-	
	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	цепту- ры
Неделя 2 Лень 10 (от	т 1 года до 3 лет)						
Завтрак	Каша «Дружба»	150	4,72	7,01	19,02	153,31	№ 37
	Какао со сгущен- ным молоком	180	3,06	3,46	24,51	135,36	№ 21
	Батон	30	2,27	0,27	14,01	64,08	№ 5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	№ 6
Итого за завтрак		365	10,07	14,86	57,58	390,12	
Второй завтрак	Творог детский	100	7,4	3,9	9,5	103	№ 122
Итого за второй завтрак		100	7,4	3,9	9,5	103	
Обед	Салат зимний	40	0,81	2,12	5,14	42,75	№ 113
	Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	150	3,91	5,74	10,88	108,2	№ 124
	Картофельное пю- ре	110	3,14	3,62	21,74	126,71	№ 24
	Рыбные хлебцы	60	12,83	4,66	5,21	112,86	№ 63
	Компот из свежих яблок	150	0,06	0,06	9,45	36,24	№ 39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	№ 95
Итого за обед г		550	23,39	16,68	66,1	492,92	
Полдник	Капуста тушеная с мясом	170	11,72	12,12	8,8	188,99	№ 22
	Чай с соком	150	0,3	0,22	10,9	44,16	№ 98
	Батон	30	2,27	0,27	14,01	64,08	№ 5
	Банан	74	1,1	0,37	15,54	66,08	№ 3
Итого за полдник		424	15,39	12,98	49,25	363,31	
Итого за день:			56,25	48,42	182,43	1349,35	

Прием пищи			Пи	щевые ве	Энерге-	№ pe-	
	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	цепту- ры
Неделя 2 День 10 (от	3 до 7 лет)						
Завтрак	Каша «Дружба»	200	6,16	8,95	25,32	200,16	№ 37
	Какао со сгущен- ным молоком	200	3,09	3,49	24,56	135,92	№ 21
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	№ 5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	№ 6
Итого за завтрак		445	12,31	16,92	68,6	458,89	
Второй завтрак	Творог детский	100	7,4	3,9	10,2	106	№ 122
Итого за второй завтрак		100	7,4	3,9	10,2	106	
Обед	Салат зимний	60	1,26	3,18	7,83	64,78	№ 113
	Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	200	4,83	7,37	15,05	142,12	№ 124
	Картофельное пю- ре	150	3,74	5,65	24,67	158,37	№ 24
	Рыбные хлебцы	70	14,77	4,77	5,21	121,6	№ 63
	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,07	11,87	45,53	№ 39
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	№ 95
Итого за обед г		730	27,97	21,64	81,73	615,1	
Полдник	Капуста тушеная с мясом	220	13,43	15,43	11,25	234,8	№ 22
	Чай с соком	200	0,32	0,23	14,9	59,27	№ 98
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	№ 5
	Банан	74	1,1	0,37	15,54	66,08	№ 3
Итого за полдник		534	17,89	16,39	60,37	445,59	
Итого за день:			65,57	58,85	220,9	1625,58	