

МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет.



№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
171	Каша гречневая рассыпчатая	150/180/220	4.18/4.43/6.44	3.85/4.45/5.93	15.34/28.9/33.68	111.35/155.72/180.62
2	Бутерброд с маслом и сыром	30/6/8/40/8/10/50/10/20	5/6.3/11.3	10/13/19..8	23/26/35	180/215/350
54	Кофейный напиток с молоком	180/200/200	2.85/3.03/3.03	2.41/2.65/2.65	17.36/19.7/19.7	107/119/119
	Итого за завтрак	374/438/500	12.03/13.76/20.77	16.26/20.1/28.38	55.7/74.6/88.38	398.35/489.7/655.6
2 завтрак						
418	Сок	100/100/200	0,2/0,2/0,4	0,2/0,2/0,4	11,6/11,6/23,2	48/48/96
Обед						
91	Свекольник на м.б.со сметаой	150/200/250	4.85/5.5/6.8	4.84/5.9/7.3	12.28/16.4/25.3	104.7/125/163
77	Рагу из овощей с мясом	150/180/220	7.6/10.8/15.7	11.25/13.8/18	11.35/14.8/19.13	170.8/224.7/280.5
431	Компот из сухофруктов	180/200/200	0.2/0.228/0.228	0	14.6/17.5/17.5	93.2/111.8/111.8
148	Хлеб ржаной	40/50/80	2,64/3,3/5,28	0,48/0,6/0,96	13,68/17,1/27,36	69,6/87/139,2
	Итого за обед	520/630/750	15.29/19.83/28.3	16.57/20.3/26.3	52/65.8/89.29	438.3/548.5/694..5
Полдник						
420	Снежок	150/180/200	3,2/5,04/5,6	3,75/4,5/5,0	14,5/19,8/22,0	120.3/144,36/160.4
б/н	Печенье	12/20/40	0,7/1,22/2,43	1,25/2.97/6.6	8,17/13,62/15,43	46,04/73,4/140,1
	Итого за полдник	162/220/240	3.9/6.26/8.03	5/7.47/11.6	22.67/33.4/37.43	166.34/217.8/300.1
Ужин						
72	Омлет натуральный	150/180/220	5.3/7.32/9.7	9/11.04/13.6	3/5/7.5	114.7/123.14/157.5
43	Горох зеленый отварной	40/50/80	1.1/2.1/3	1.5/3.32/5.4	2.9/5.4/7.9	53/64/80
147	Хлеб пшеничный	30/40/50	2,28/3,04/3,8	0,24/0,32/0,4	14,76/16,69/24,61	69,32/88.6/117,2
391	Чай с сахаром	180/200/200	0.18/0.2/0.2	0	13.2/14,68/14,68	50/55/55
	Итого за ужин	400/470/550	8.86/12.66/16.7	10.74/14.66/19.4	33.9/41.8/54.7	287/330.7/409.7

Содержание в день, г			Энерг. Цен. ккал
Белки	Жиры	Углеводы	
40./53/74	49/63/86	176/227/293	1338/1635/2156

меню

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет.



№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
177	Каша пшенная молочная жидкая	150/200/220	3,4/5.5/7.5	6,8/8.4/12.4	15.59/21.79/26.79	130/180/204
043	Какао с молоком	180/200/200	3,8/4,2/4,2	3,2/3,5/3,5	15,6/17,33/17,33	107/118,8/118,8
2	Бутерброд с маслом и сыром	30/6/8 40/8/12 50/10/20	5/6.3/11.3	10/13/19.8	23/26/35	180/215/350
	Итого за завтрак	374/460/500	12.2/16/23	20/24.9/35.7	54.2/65.1/79.1	417/514/673
2 завтрак						
418	Сок	100/100/200	0,2/0,2/0,4	0,2/0,2/0,4	11,6/11,6/23,2	48/48/96
Обед						
38	Суп с клецками на мясном бульоне	150/200/250	3.8/4.1/4.5	5.1/5.6/6.8	26.6/29.6/35.38	121.1/160/200
286	Картофельная запеканка с мясом	150/180/240	9.6/12.6/16.2	14.2/17.6/21.7	24.6/27/32.4	180/293/343..6
366	Лук припущенный	20/30/50	0.3/0.33/0.4	0.85/0.98/1.1	1.65/1.88/2.07	12/15.5/22
431	Компот из сухофруктов	180/200/200	0.2/0.22/0.228	0	14.6/17.5/17.5	93.5/111.8/111.8
148	Хлеб ржаной	40/50/80	2,64/3,3/5,28	0,48/0,6/0,96	13,68/17,1/27,36	69,6/87/139,2
	Итого за обед	550/660/820	16.54/20.6/26.6	20.6/24.8/30.6	81.1/93.1/114.7	476.2/667.3/810.6
Полдник						
2	Йогурт	125/150/200	3/4.8/8.7	3.4/4/8.7	7.3/8.7/11.7	75/90/130
б/н	Груша	160/170/310	0.64/0.68/1.23	0.48/0.51/0.92	15/17/34.7	74/79/143.7
Б/н	Вафли	20/40/60	0.9/0.9/1.2	1/1/1.2	30/30/45	80/120/180
	Итого за полдник	315/360/570	4.5/6.38/11.13	4.88/5.51/10.8	52.3/55.7/91.4	229/289/453.7
Ужин						
287	Тефтели крупные из рыбы в томатном соусе	180/200/250	8.4/11.6/18.3	4.9/6.6/8.3	18.3/20.8/25.6	160/220/306.
391	Чай с лимоном	180/200/200	0,18/0,2/0.2	0,09/0,1/0.1	9,9/11,0/11.0	50,2/56,4/56,4
147	Хлеб пшеничный	30/40/50	2,28/3,04/3,8	0,24/0,32/0,4	14,76/19,69/24,61	69.32/88.6/117,2
	Итого за ужин	390/440/500	10.9/14.8/22.3	5.23/7.02/8.8	42.96/51.49/61.2	280/365/480

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	Углеводы	
44./58/83	51/62/86	242/277/370	1450/1883/2519

меню



День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет.

№ рецеп та	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
190	Каша рисовая молочная жидкая	150/200/250	3.5/4.6/5.6	5.8/7.59/9.59	20/26.5/31	136/182/210
54	Кофейный напиток с молоком	180/200/200	2.85/3.03/3.03	2.41/2.65/2.65	17.36/19.7/19.7	107/119/119
1	Бутерброд с маслом	30/6/ 40/8/ 50/10	2.2/3/3.86	4.5/7/8.66	14.8/19.7/24.69	110/145/183
	Итого за завтрак	374/448/510	8.55/10.63/12.49	12.71/17.24/20.9	52,2/65.9/75.3	353/446/512
2 завтрак						
418	Сок	100/100/200	0,2/0,2/0,4	0,2/0,2/0,4	11,6/11,6/23,2	48/48/96
Обед						
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	180/200/250	1.46/2./2.6	4.51/5.01/6.2	18.13/24.04/29.8	82.9/122.21/165
238	Капуста тушеная с мясом гов.	150/200/250	5.1/7.8/11.9	8.5/9..5/11.6	12.84/16.05/21.3	91.1/147/176
431	Компот из сухофруктов	180/200/200	0.2/0.22/0.228	0	14.6/17.5/17.5	93.5/111.8/111.8
148	Хлеб ржаной	40/50/80	2,64/3,3/5,28	0,48/0,6/0,96	13,68/17,1/27,36	69,6/87/139,2
	Итого за обед	550/650/780	9.4/13.3/20	13.5/15.1/18.8	59.3/74.7/95.9	337/468/592
Полдник						
б/н	Йогурт	125/150/200	3/4.8/8.7	3.4/4/8.7	7.3/8.7/11.7	75/90/130
154	Мармелад	20/40/50	0,02/0,04/0,05	0	15,52/30,88/38.2	51,52/122/144,3
	Итого за обед	145/190/250	3.42/4.84/8.75	3.4/4/8.7	22.8/39.5/49.9	126.5/212/274.3
Ужин						
245	Сырники из творога	130/150/220	15.2/20/28.4	15.3/20.6/23.1	27/31/35	358/442/511
354	Соус сметанный сладкий	40/40/40	0.6/0.6/0.6	0.2/0.2/0.2	3.5/3.5/3.5	113/113/113
391	Чай с лимоном	180/200/200	0,18/0,2/0.2	0,09/0,1/0.1	9,9/11,0/11.0	50,2/56,4/56.4
147	Хлеб пшеничный	30/40/50	2,28/3,04/3,8	0,24/0,32/0,4	14,76/19,69/24.61	69,32/88,76/117,2
	Итого за ужин	380/430/490	18.26/23.84/33	15.8./21.2/23.8	55.1/65.2/74.1	590.5/700/797.6

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
40/53/75	46/58/73	201/257/318	1455/1874/2272

Меню

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет.



№ рецеп та	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
189	Каша молочная геркулесовая	150/200/250	4/5.7/7.1	6.2/7.7/9.9	19.3/28.4/31.4	138.2/191/240
1	Бутерброд с маслом	30/6/ 40/8/ 50/10/	2.2/3/3.86	4.5/7/8.66	14.8/19.7/24.6 9	110/145/183
043	Какао с молоком	180/200/200	3,8/4,2/4,2	3,2/3,5/3,5	15,6/17,33/17, 33	107/118,8/118, 8
	Итого за завтрак	366/448/510	10/12.9/15..2	13.9/18.2/22.0 6	49.7/65.43/73. 3	355.2/454.8/541.8
2 завтрак						
418	Сок	100/100/200	0.2/0.2/0.4	0.2/0.2/0.4	11.6/11.6/23.2	48/48/96
обед						
15	Щи на куринном бульоне со сметаной	180/200/220	1.3/1.5/2	4.8/5.3/8.5	6.5/7.1/10.7	65.1/81.3/120.7
333	Плов из отварного куриного мяса	150/180/220	12.4/14.39/21	12.4/13.88/16	30/33.82/36	201/363.6/395
168	Свекла отварная	20/30/50	0.7/0.9/1.8	0.04/0.06/0.12	4.3/7.2/10.4	21.4/25.8/51.6
431	Компот из сухофруктов	180/200/200	0.2/0.22/0.228	0	14.6/17.7/17.5	93.5/111.8/118.5
148	Хлеб ржаной	40/50/80	2,64/3,3/5,28	0,48/0,6/0,96	13,68/17,1/27, 36	69,6/87/139,2
	Итого за обед	570/660/790	17.2/20.3/30.3	17.72/19.84/25 .58	69.1/83/102	450.6/669.5/825
Полдник						
б/н	Яблок	160/176/316	0.59/0.63/1.14	0.59/0.63/1.32	15/16.2/29	70/75.2/136
б/н	Ряженка	150/180/200	3,75/5,22/5.8	3.75/4.5/5	6.39/7.2/8	91/95.40/120
б/н	Вафли	20/40/60	0.9/0.9/0.9	1/1/1.2	20/30/45	120/140/180
	Итого за полдник	350/396/570	5.24/6.75/7.84	5.34/6.13/7.52	41.39/53.4/82	281/310.6/436
Ужин						
50	Макароны отварные с маслом	120/150/220	2.60/3.2/6.3	4/6.6/8..5	16/25/27.6	80/133.6/200..26
748	Бефстроганов из печени в сметанном соусе	75/90/130	5.96/7.2/12.2	5.44/6.89/9.4	6.48/8.6/13,,3	106/137/199
391	Чай лимоном	180/200/200	0.18/0.2/0.2/	0.09/0.1/0.1	9.9/11/11	50.2/56.4/56.4
147	Хлеб пшеничный	30/40/50	2.28/3.04/3.8	0.24/0.32/0.4	14.76/19.69/24 .61	69.32/88.76/117 2
	Итого за ужин	405/480/600	11.02/13.64/23	9..8/13.9/18.4	47.14/64.2/76. -	305.5/415.8/573

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
44/54/77	47/58/74	219/278/357	1440/1898/2472

Меню



День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
93	Суп молочный с макаронными изделиями	150/200/220	3.1/4.7/5.68	3.52/4.38/6.95	17/21.3/24	92/114/135
1	Бутерброд с маслом	30/6.40/8/50/10	2.2/3/3.86	4.5/7/8.66	14.8/19.7/24.69	110/145/183
54	Кофейный напиток с молоком	180/200/200	2.85/3.03/3.03	2.41/2.65/2.65	17.36/19.7/19.7	107/119/119
	Итого за завтрак	366/448/460	8.15/10.7/12.6	10.4/14./18.3	49.2/60.7/68.3	309/378/437
2 завтрак						
418	Сок	100/100/100	0.2/0.2/0.4	0.2/0.2/0.4	11.6/11.6/23.2	48/48/96
Обед						
80	Суп гороховый с картофелем	180/220/250	6.3/7.4/13.4	3.5/6/9	16/25/28	125.4/161.6/206
223	Омлет натуральный с мясом	150/200/220	9.8/13.2/17..2	12.5/17..3/21.3	2.61/5/8.3	203/294/356
148	Хлеб ржаной	40/50/80	2,64/3,3/5,28	0,48/0,6/0,96	13,68/17,1/27,36	69.6/87/139.2
431	Компот из сухофруктов	180/200/200	0.2/0.22/0.22	0	14.6/17.5/17.5	93.2/111.8/111.8
	Итого за обед	550/670/750	18.94/24.1/36.1	16.5/23.9/31.2	46.9/64.6/81.2	491/654/813
Полдник						
б/н	Вафли	12/20/50	0,3/0,5/0,75	0.3/0.5/0.9	10/25/40	30/60/160
б/н	Апельсин	160/170/310	1.36/1.45/2.6	0.24/0.25/0.45	12/13/24	69/73/132
	Итого за полдник	172/190/360	1.66/1.95/3.35	0.54/0.75/1.35	22/38.3/64	99/133/292
Ужин						
88	Пудинг из творога с киселем	140/20.160/20.200/40	10.1/12.3/19.8	14./19.8/24.2	22.3/59.7/64,7	250.3/352/519
147	Хлеб пшеничный	30/40/50	2,28/3,04/3,8	0,24/0,32/0,4	14,76/19,69/24,61	69.32/88.76/117.

белки	жиры	углеводы	ценность, ккал
42/52/76	42/59/76	177/266/337	1317/1710/2331

Меню

391	Чай с лимоном	180/200/200	0,18/0,2/0.2	0,09/0,1/0.1	9,9/11,0/11.0	50,2/56,4/56.4
	Итого за ужин	370/420/490	12.56/15.54/23.8	14.33/20.2/24.7	46.9/90.4/100.3	369.8/497.2/692.6

МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет.



№ рецеп та	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
			Б	Ж	У	ценность (ккал)
1 завтрак						
204	Макароны отварные с маслом	150/200/220	3.2/5.3/7.3	6.6/7.5/9.5	25/29/31.6	80/133.6/200.36
043	Какао с молоком	180/200/200	3,8/4,2/4,2	3,2/3,5/3,5	15,6/17,33/17,33	107,0/118,8/118,8
2	Бутерброд с маслом и сыром	30/6/8 40/8/12 50/10/20	5/6.3/11.3	10/13/19.8	23/26/35	180/215/350
	Итого за завтрак	374/460/480	12/15,8/22.8	19.8/24/32.8	63.6/72,3/84	367/467.4/669.1
2 завтрак						
418	Сок	100/100/200	0,2/0,2/0,4	0,2/0,2/0,4	11,6/11,6/23,2	48/48/96
Обед						
89	Рассольник на м.к.бульоне со сметаой	150/200/250	4/5.5/8.8	3.4/4.9/7.3	11.48/19.4/22	134.7/165/204
276	Жаркое по домашнему	150/200/240	10.7/12/16.8	22.6/26/28	22/28/36	330/493/572
366	Лук припущенный	20/30/50	0.3/0.33/0.4	0.85/0.98/1.1	1.65/1.88/2.07	12/15.5/22
431	Компот из сухофруктов	180/200/200	0.2/0.22/0.22	0	14.6/17.5/17.5	93.2/111.8/111.8
148	Хлеб ржаной	40/50/80	2.64/3.3/5.28	0.48/0.6/0.96	13.68/17.1/27.36	69.6/87/132
	Итого за обед	600/680/820	17.84/21.35/31.5	27.33/32.48/38.36	63.41/83.88/104.93	659.5/872.3/1042
Полдник						
28	Булочка домашняя	50/50/80	4.9/4.9/6.9	5.9/5.9/9.9	28.2/28.2/48.2	179/179/289
б/н	Йогурт	150/180/200	4,8/6,04/8,7	4/8.7/10	8.7/9.7/10.7	90/110/130
	Итого за полдник	200/230/250	9.7/10.9/15.6	9.9/14.6/19.9	36.9/37.9/58.91	269/289/419
Ужин						
189	Каша молочная манная	150/200/220	3.14/5.45/7.45	5.75/7.6/8.6	20.1/26.5/29.5	138.1/182.2/232.2
391	Чай с сахаром	180/200/200	0.18/0.2/0.2	0	13.2/14.68/14.68	50/55/55
147	Хлеб пшеничный	30/40/50	2,28/3,04/3,8	0,24/0,32/0,4	14,76/19,69/24,61	69,32/88,76/117,2
	Итого за ужин	360/440/450	5.6/8.6/11.45	5.99/7.92/9	48.1/60.9/68.8	257.4/326/394.4

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
45/57/82	63/79/100	224/267/340	1601/2003/2621

МЕНЮ

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет.



Возрастная категория	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
			Б	Ж	У	ценность (ккал)
1 завтрак						
541	Каша гречневая молочная жидкая	150/200/220	4.2/4.6/6.6	5.7/7.59/9.59	14.5/26.5/29.5	123.7/192/250
2	Бутерброд с маслом и сыром	30/6/8 40/8/12 50/10/20	5/6.3/9.3	12/14/19.8	13/16/21	180/215/300
54	Кофейный напиток с молоком	180/200/200	2.85/3.03/3.03	2.41/2.65/2.65	14.36/15.7/15.7	91/100/100
	Итого за завтрак	374/460/500	12.1/13.9/18.9	20.11/24.24/32.04	41.9/58.2/66.2	394.7/507/650
2 завтрак						
418	Сок	100/100/200	0,2/0,2/0,4	0,2/0,2/0,4	11,6/11,6/23,2	48/48/96
Обед						
82	Суп крестьянский на м/б	150/200/250	1.15/1.83/2.29	3.85/4.28/6.34	11.99/13.32/16.65	101.89/137.65/162.06
306	Голубцы ленивые с мясом	180/200/220	10.2/13.55/20.55	16.4/21.28/26.28	10.9/16.49/19.49	283/312/400
048	Компот из сухофруктов	180/200/200	0.2/0.22/0.22	0	14.6/17.5/17.5	93.2/111.8/111.8
148	Хлеб ржаной	40/50/80	2,64/3,3/5,28	0,48/0,6/0,9	13,68/17,1/27,3	69.6/87/139,2
	Итого за обед	550/650/730	14.9/18.9/28.3	20.7/26.2/33	51.2/64.4/80.9	547.7/648/813
Полдник						
б/н	Вафли	12/20/30	0,3/0,5/0,75	0,3/0,5/0,7	10/25/30	30/60/70
2	Йогурт	125/150/150	4/4.8/8.7	3.4/4/8.7	7.3/8.7/8.7	75/90/90
	Итого за полдник	137/170/180	4.3/5.3/9.45	3.7/4.5/9.4	17.3/33.7/38.7	105/150/160
Ужин						
269	Рыба запеченная в омлете	150/200/250	8.0/13.6/19.1	4.8/6.4/11.4	5.4/8.3/10,1	133.7/185/250
147	Хлеб пшеничный	30/40/50	2,28/3,04/3,8	0,24/0,32/0,4	14,76/19,69/24,61	69,32/88,76/117,2
376	Кисель из плод.концентрата	180/200/200	0.44/0.48/0.48	0.018/0.020/0.020	25.24/27.7/27.7	102/112/112
	Итого за ужин	360/440/500	10.72/17.12/23.38	5.05/6.74/11.82	45.3/55.7/62.4	305.5/385.8/479.2

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
42/55/80	50/62/87	167/224/271	1401/1739/2198

МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет.



	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
177	Каша молочная пшенная	150/200/220	3.4/5.5/7.5	5.8/10.4/12.4	15.59/21.79/26.7	130/180/240
1	Бутерброд с маслом	30/6/40/8/50/10	2.2/3/3.86	4.5/6/7.66	14.8/19.7/24.69	110/145/183
043	Какао с молоком	180/200/200	3,8/4,2/4,2	3,2/3,5/3,5	15,6/17,33/17,33	107/118.8/118.8
	Итого за завтрак	366/448/480	9.4/12.7/15.6	13.5/19.9/23.6	46/58.8/68.7	347/443.8/541,8
2 завтрак						
418	Сок	100/100/200	0,2/0,2/0,4	0,2/0,2/0,4	11,6/11,6/23,2	48/48/96
Обед						
103	Суп картофельный с вермишелью	150/200/250	2.46/2.7/3.3	4.51/5.01/8.2	17.13/19.04/23.8	100.99/220.2/285
238	Капуста тушенная с мясом	150/200/240	6.1/8.8/14.9	7.5/10.5/15.6	15.84/24.1/26.3	125/187/236
148	Хлеб ржаной	40/50/80	2,64/3,3/5,28	0,48/0,6/0,96	13,68/17,1/27,36	69,6/87/139,2
431	Компот из сухофруктов	180/200/200	0.2/0.22/0.22	0	14.6/17.5/17,5	93.2/111.8/111.8
	Итого за обед	520/650/770	11.4/15/23.7	12.5/16.11/24.8	61.3/77.7/95	387/606/772
Полдник						
б/н	Груша	160/170/310	0.64/0.68/1.23	0.48/0.51/0.92	15/17/32	74/79/143.7
154	Мармелад	20/40/50	0,02/0,04/0,05	0	15,52/32,88/38,2	51.52/122/144.2
	Итого за полдник	180/210/360	0.68/0.72/1.28	0.48/0.51/0.92	30.52/49.9/70	125.5/201/287.9
Ужин						
365	Суфле творожное с сметанным соусом	150/40/180/40/240/40	18.2/22/28.6	12.2/15.2/19.2	24.6/30.9/36.4	207/300/493
391	Чай с сахаром	180/200/200	0,18/0,2/0.2	0	13.2/14.68/14.68	50/55/55
147	Хлеб пшеничный	30/40/50	2,28/3,04/3,8	0,24/0,32/0,4	14,76/19,69/24,6	69,32/93,76/117,2
	Итого за ужин	400/460/490	20.7/25.2/32.6	12.44/15.52/19.	52.5/65.3/75.7	345.3/448.7/665

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
42/54/74	39/52/68	202/263/333	1252/1747/2362

МЕНЮ

Неделя: вторая

День: четверг

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет.



№ рецеп та	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
189	Каша молочная геркулесовая	150/200/250	4/5.7/7.1	6.2/7.7/9.9	19.3/28.4/31.4	138.2/191/240
1	Бутерброд с маслом	30/6/ 40/8/50/10	2.2/3/3.86	4.5/6/7.66	14.8/19.7/24.69	110/145/183
54	Кофейный напиток с молоком	180/200/200	2.85/3.03/3.03	2.41/2.65/2.65	14.36/15.7/15.7	91/100/100
	Итого за завтрак	366/448/510	9.1/11.73/13.99	13.11/16.35/20.01	48.5/63.8/71.8	339.2/436/523
2 завтрак						
	Сок	100/100/200	0.2/0.2/0.4	0.2/0.2/0.4	11.6/11.6/23.2	48/48/96
Обед						
47	Суп с клецками на к/б	180/200/250	6.4/7/8.7	5.6/7.6/9.25	13.5/18.8/25.5	126.8/154.48/211.35
168	Свекла отварная	20/30/50	0.7/0.9/1.8	0.04/0.06/0.12	4.3/7.2/10.4	21.4/25.8/51.6
277	Курица в томатно-сливочном соусе	60/80/100	11.9/15.8/26.3	14.6/19.4/25.8	3.2/6.2/8.5	196.6/281/307
177	Каша рисовая вязкая на воде (для гарнира)	130/150/220	2.7/3.3/6.3	3.3/4.1/6.4	28/40/46.55	149/216/270
431	Компот из сухофруктов	180/200/200	0.2/0.22/0.22	0	14.6/17.5/17.5	93.2/111.8/111.8
148	Хлеб ржаной	40/50/80	2,64/3,3/5,28	0,48/0,6/0,96	13,68/17,1/27,36	69,6/87/139,2
	Итого за обед	610/710/900	24.54/30.5/48.6	24/31..78/42.5	88.9/107.8/135.81	656/876.1/1091
Полдник						
б/н	Зефир	12/20/30	0,09/0,016/0,024	0	9,4/14,6/24	36,6/60,8/90
б/н	Апельсин	160/170/310	1.36/1.45/2.6	0.24/0.25/0.45	12/13/24	69/73/132
	Итого за полдник	172/190/340	1.45/1.46/2.62	0.24/0.25/0.45	21.4/27.6/48	105.6/134/222
Ужин						
143	Рагу овощное	150/180/220	3.12/5.61/9.81	5.59/6.45/9.6	11.58/14.91/16.2	97.1/122.13/150..5
391	Чай с лимоном	180/200/200	0.18/0.2/0.2	0.09/0.1/0.1	9.9/11/11	50.2/56.4/56.4
147	Хлеб пшеничный	30/40/50	2.28/3.04/3.8	0.24/0.32/0.4	14.76/19.69/24.61	69.32/88.76/117.2
	Итого за ужин	360/420/470	5.6/8.9/13.8	5.9/6.8/10,1	36.2/45.6/51.81	216.6/267.3/324.1

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
41/53/79	43/55/73	207/256/331	1365/1761/2256

МЕНЮ



День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет.

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
201	Каша молочная Дружба	150/200/220	3.7/6.27/7.27	7.6/11.1/12.1	21.75/28/31	166/184/250
043	Какао с молоком	180/200/200	3,8/4,2/4,2	3,2/3,5/3,5	15,6/17,33/17,33	107,0/118,8/118,8
1	Бутерброд с маслом	30/6/40/8/50/10	2.2/3/3.86	4.5/6/7.66	14.8/19.7/24.6	110/145/183
	Итого за завтрак	366/448/480	9.7/13.5/15.3	15.3/20.6/23.3	52.1/65/72.9	383/447.8/552
2 завтрак						
418	Сок	100/100/200	0.2/0.2/0.4	0.2/0.2/0.4	11.6/11.6/23.2	48/48/96
Обед						
102	Суп гороховый с картофелем	180/200/250	6.3/7.4/9.4	4/5/6.9	16/25/28	125.4/141.6/174.2
172	Бефстроганов из печени в смет.соусе	50/70/90	5.96/7.2/12.2	7.44/8.89/9.4	6.48/8.6/13.3	106/137/215
171	Каша гречневая рассыпчатая	130/150/220	4.18/4.43/8.44	3.3/3.85/4.93	13/25.34/33.68	100.35/141.3/166.62
431	Компот из сухофруктов	180/200/200	0.2/0.228/0.22	0	14.6/17.5/17.5	93.2/111.8/111.8
148	Хлеб ржаной	40/50/80	2,64/3,3/5,28	0,48/0,6/0,96	13,68/17,1/27,36	69,6/87/139,2
	Итого за обед	580/670/840	19.3/22.5/35.5	15.2/18.3/22.2	63.3/93.5/119.8	494.6/618.7/807.2
Полдник						
б/н	Печенье	12/30/60	0,7/1,22/1,83	1,25/2,97/6,64	8,7/18,62/55.4	46,04/103,4/200.8
420	Снежок	150/180/200	4,2/5,04/5,6	3,75/5,04/5,6	14,5/19,8/22,0	120,3/144,36/170.4
	Итого за полдник	162/210/260	4.9/6.26/7.43	5/8./12.2	23.2/38.4/77.4	166.3/247.8/361.2
Ужин						
318	Картофель отварной.	150/200/250	2.4/4/7	0.48/0.6/1.79	21/35.1/48	70.4/132/179
147	Хлеб пшеничный	30/40/50	2.28/3.04/3.1	0.24/0.32/0.4	14.76/19.69/24.61	69.32/88.76/112
376	Кисель плодово ягодный	180/200/200	0.44/0.48/0.48	0.018/0.02/0.02	25.24/27.7/27.7	102/112/112
1	Чаша фруктовая	40/50/80	0.8/1/1.6	2.2/2.8/6	2.8/4.5/7	17/26/100
	Содержание в день, г					Энергетическая ценность, ккал
	белки	жиры	углеводы			
	40/51/70	40/52/66	215/296/400			
					1381/1750/2313	