

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День 1</b>						
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,04	5,60	18,24	197,6
	Бутерброды с маслом	30	1,84	5,66	10,96	102
	Чай с лимоном	200/10/7	0,12	0,02	10,36	41,62
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>430</b>	<b>8,00</b>	<b>11,28</b>	<b>39,56</b>	<b>341,22</b>
10:00	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>
ОБЕД	Салат из свеклы	60	0,85	4,13	5,02	56,34
	Суп-харчо	180	5,72	6,77	8,78	148,98
	Жаркое по-домашнему	150	18,77	3,04	14,97	190,67
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>650</b>	<b>30,52</b>	<b>14,56</b>	<b>85,51</b>	<b>649,99</b>
ПОЛДНИК	Булочка "К чаю"	50	7,87	1,75	29,54	165
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	25
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>7,97</b>	<b>1,75</b>	<b>38,64</b>	<b>190</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1430</b>	<b>46,89</b>	<b>27,99</b>	<b>173,51</b>	<b>1228,21</b>

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День 2</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп овощной	200	1,32	4,48	7,32	74,8
	Бутерброды с маслом	30	1,83	5,67	10,96	102
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>430</b>	<b>6,31</b>	<b>12,83</b>	<b>34,24</b>	<b>277,92</b>
<b>10:00</b>	Сок фруктовый	100	0,31	0,11	15,20	62,78
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0,31</b>	<b>0,11</b>	<b>15,20</b>	<b>62,78</b>
<b>ОБЕД</b>	Салат из морской капусты с яйцом	50	1,09	5,50	1,41	60
	Рассольник домашний	200	0,92	2,26	6,56	50,34
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7
	Рыба, тушенная с овощами	80	8,74	4,07	2,20	80
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,2
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>740</b>	<b>19,74</b>	<b>17,80</b>	<b>98,54</b>	<b>634,24</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Запеканка творожная	120	16,94	12,41	17,50	249,14
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	25
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>17,52</b>	<b>16,43</b>	<b>28,09</b>	<b>318,18</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1620</b>	<b>43,88</b>	<b>47,17</b>	<b>176,07</b>	<b>1293,12</b>

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

категория: Дети 3- 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День 3</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная гречневая	200	7,10	6,50	27,70	197,2
	Бутерброды с маслом	30	1,83	5,67	10,96	139
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	25
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>445</b>	<b>12,51</b>	<b>16,59</b>	<b>47,76</b>	<b>415,2</b>
<b>10:00</b>	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,20	90
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,20</b>	<b>90</b>
<b>ОБЕД</b>	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,18	3,14	5,87	56,52
	Суп с геркулесовой крупой	200	1,58	2,16	9,68	68,6
	Пельмени мясные отварные	150	15,43	9,11	26,39	249,51
	Компот из плодов консервированных	200	0,48	0,18	32,44	133,4
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>670</b>	<b>23,41</b>	<b>15,19</b>	<b>103,36</b>	<b>649,03</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Ватрушки с повидлом	70	9,22	5,48	29,18	202
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	25
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>270</b>	<b>9,32</b>	<b>5,48</b>	<b>38,28</b>	<b>227</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1565</b>	<b>50,46</b>	<b>41,76</b>	<b>196,60</b>	<b>1381,23</b>

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День 4</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная	200	8,40	6,42	34,04	227,32
	Бутерброды с маслом	30	1,83	5,67	10,96	102
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	25
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>445</b>	<b>13,81</b>	<b>16,51</b>	<b>54,10</b>	<b>408,32</b>
<b>10:00</b>	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>
<b>ОБЕД</b>	Помидор свежий	60	0,60	0,20	2,20	14,4
	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,8
	Голубцы ленивые	160	14,11	9,04	20,26	219,01
	Кисель	200	0,14	0,04	27,48	110,8
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>680</b>	<b>26,47</b>	<b>16,60</b>	<b>90,38</b>	<b>619,01</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Оладьи	125	9,05	11,38	49,10	335
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	25
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>325</b>	<b>9,15</b>	<b>11,38</b>	<b>58,20</b>	<b>360</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1550</b>	<b>49,83</b>	<b>44,89</b>	<b>212,48</b>	<b>1434,33</b>

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День 5</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	200	4,04	4,04	19,36	129,86
	Бутерброды с маслом	30	1,83	5,67	10,96	102
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	25
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>430</b>	<b>5,97</b>	<b>9,71</b>	<b>39,42</b>	<b>256,86</b>
<b>10:00</b>	Сок фруктовый	100	0,31	0,11	15,20	62,78
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0,31</b>	<b>0,11</b>	<b>15,20</b>	<b>62,78</b>
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,58	3,68	1,85	42,84
	Борщ	200	1,28	3,88	8,74	75
	Каша гречневая	150	10,38	6,81	25,19	203,42
	Соус белый основной	30	0,11	1,04	1,03	13,92
	Котлеты мясные	80	12,44	9,24	12,56	183
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,2
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>780</b>	<b>30,13</b>	<b>25,25</b>	<b>101,05</b>	<b>752,38</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Батон в яйце	70	6,45	6,05	58,42	308
	Конфеты	35	0,49	2,87	24,29	125,65
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	25
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>305</b>	<b>7,04</b>	<b>8,92</b>	<b>91,81</b>	<b>458,65</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1615</b>	<b>43,45</b>	<b>43,99</b>	<b>247,48</b>	<b>1530,67</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1615</b>	<b>43,45</b>	<b>43,99</b>	<b>247,48</b>	<b>1530,67</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1615</b>	<b>43,45</b>	<b>43,99</b>	<b>247,48</b>	<b>1530,67</b>

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День 6</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная пшеничная	200	4,04	3,60	19,66	127,16
	Бутерброды с маслом	30	1,83	5,67	10,96	102
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	25
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>430</b>	<b>5,97</b>	<b>9,27</b>	<b>39,72</b>	<b>254,16</b>
<b>10:00</b>	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>
<b>ОБЕД</b>	Салат из брокколи	50	1,24	3,97	3,45	53,84
	Суп гороховый	180	5,33	2,36	11,36	88,02
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,49	0,32	15,21	73,64
	Плов из птицы	150	15,33	14,07	25,50	290
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>660</b>	<b>29,29</b>	<b>21,48</b>	<b>108,38</b>	<b>744,1</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Винегрет овощной	60	0,81	3,70	4,61	54,96
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	25
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>320</b>	<b>5,65</b>	<b>4,30</b>	<b>42,69</b>	<b>220,96</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1510</b>	<b>41,31</b>	<b>35,45</b>	<b>200,59</b>	<b>1266,22</b>

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День 7</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная	200	5,04	6,36	31,40	202,92
	Батон с маслом	45	4,72	6,89	14,57	139
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	25
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>445</b>	<b>9,86</b>	<b>13,25</b>	<b>55,07</b>	<b>366,92</b>
<b>10:00</b>	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,20	90
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,20</b>	<b>90</b>
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая	60	0,55	2,82	3,55	41,76
	Свекольник	150	1,35	3,07	8,92	71,25
	Вареники с картофелем	180	7,45	11,72	43,04	307,12
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,2
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>650</b>	<b>14,69</b>	<b>18,21</b>	<b>107,19</b>	<b>654,33</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Запеканка из творога	130	22,80	15,67	22,29	321,1
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	25
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>330</b>	<b>22,90</b>	<b>15,67</b>	<b>31,39</b>	<b>346,1</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1605</b>	<b>52,67</b>	<b>51,63</b>	<b>200,85</b>	<b>1457,35</b>

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День 8</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Макароны отварные с сыром	200	11,16	10,28	31,78	264
	Бутерброды с маслом	30	1,83	5,67	10,96	102
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>430</b>	<b>17,07</b>	<b>19,49</b>	<b>60,32</b>	<b>484,88</b>
<b>10:00</b>	Сок фруктовый	100	0,31	0,11	15,20	62,78
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0,31</b>	<b>0,11</b>	<b>15,20</b>	<b>62,78</b>
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидор с луком	60	0,68	1,91	2,83	47,46
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,30	4,14	12,36	108
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,47	3,51	30,89	175,6
	Печень по-строгановски	100	14,40	5,78	3,55	121,51
	Кисель	200	0,14	0,04	27,48	110,8
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>770</b>	<b>29,73</b>	<b>15,98</b>	<b>106,09</b>	<b>704,37</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Полоска песочная с повидлом	50	2,91	10,69	28,90	223
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	25
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>3,01</b>	<b>10,69</b>	<b>38,00</b>	<b>248</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1550</b>	<b>50,12</b>	<b>46,27</b>	<b>219,61</b>	<b>1500,03</b>

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 3- 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День 9</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная геркулесовая	200	5,14	4,80	17,04	131,72
	Бутерброды с маслом	30	1,83	5,67	10,96	102
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>245</b>	<b>10,45</b>	<b>14,89</b>	<b>28,00</b>	<b>287,72</b>
<b>10:00</b>	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>
<b>ОБЕД</b>	Огурец свежий	35	0,30	0,00	0,90	4,9
	Суп "Крестьянский"	200	1,24	2,76	6,76	59,56
	Макаронные изделия отварные	150	5,76	0,83	31,14	155,1
	Соус томатный	30	1,33	0,59	2,31	19,86
	Птица тушеная	70	8,23	7,55	2,06	108,93
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,2
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>745</b>	<b>22,20</b>	<b>12,33</b>	<b>94,85</b>	<b>582,55</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Суп с гречневой крупой	200	2,00	2,24	13,60	82,6
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141
	Вафли	70	1,96	2,31	54,11	245
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	25
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>530</b>	<b>8,80</b>	<b>5,15</b>	<b>105,79</b>	<b>493,6</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1620</b>	<b>41,85</b>	<b>32,77</b>	<b>238,44</b>	<b>1410,87</b>

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День 10</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная "Дружба"	200	3,42	4,38	18,16	125,74
	Бутерброды с маслом	30	1,83	5,67	10,96	102
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	25
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>430</b>	<b>5,35</b>	<b>10,05</b>	<b>38,22</b>	<b>252,74</b>
<b>10:00</b>	Напиток лимонный	150	0,15	0,00	19,28	78,75
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>150</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>19,28</b>	<b>78,75</b>
<b>ОБЕД</b>	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,79	3,11	3,75	50,16
	Суп с клецками	200	1,64	2,48	10,06	69,2
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25
	Сельдь соленая (порциями)	25	6,08	2,40	0,00	46
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,2
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>695</b>	<b>17,91</b>	<b>13,39</b>	<b>85,94</b>	<b>536,81</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,20	90
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>10,47</b>	<b>11,36</b>	<b>59,28</b>	<b>381,9</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1525</b>	<b>33,88</b>	<b>34,80</b>	<b>202,72</b>	<b>1300,2</b>