

Федеральное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Прогимназия «Снегири»
Управления делами Президента Российской Федерации



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Для детей в возрасте от 3-х до 7 лет

День: Понедельник

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша вязкая из смеси круп (гречневая и овсяная)	200	6	10	26	220	1	177
	Бутерброд с маслом	40	2	8	15	136		1
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	17	109	1	379
	Итого за Завтрак 1	440	11	21	58	465	2	
Завтрак 2	Сок фруктовый (Яблочно-виноградный)	150			24	96	3	389,12
	Вода детская питьевая .	200						12
	Итого за Завтрак 2	350			24	96	3	
Обед	Зелень,чеснок	2			1	4	1	13
	Икра кабачковая.	60		5	5	59	5	73
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне	200	8	6	15	142	4	102,02
	Макаронник с мясом	200	23	22	39	436	1	309
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70		2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51		2,02
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200			17	71	1	342
	Итого за Обед	722	35	33	102	833	12	
Полдник	Кондитерское изделие (Печенье).	40	3	6	27	180		377,11
	Чай с сахаром	200			12	49		376
	Итого за Полдник		3	6	39	229		
Ужин	Свекла тушеная в сметанном соусе	50/30	1	5	7	81	3	140
	Картофель отварной с зеленью	120	2	4	19	119	10	125
	Тефтели рыбные, запеченные в молочном соусе .	70/25	10	7	13	157	1	239,02
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70		2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51		2,02
	Кисель из черной смородины	200			21	85	12	350,01
	Итого за Ужин	555	17	16	85	563	26	
Ужин 2	Кисломолочный напиток (Снежок).	200	5	5	22	153	2	386,02
	Итого за Ужин 2	200	5	5	22	153	2	
Итого за день		2507	71	81	330	2339	45	

День: Вторник
Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша вязкая молочная из риса.	200	5	8	32	219	1	174
	Колбаса в/к.	35	4	10		105		16
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70		2
	Какао с молоком.	200	3	3	17	109	1	382
Итого за Завтрак 1		465	14	21	64	503	2	
Завтрак 2								
	Плоды и ягоды свежие (Виноград)	150	1	1	23	108	9	338,02
	Вода детская питьевая .	200						12
Итого за Завтрак 2		350	1	1	23	108	9	
Обед								
	Зелень,чеснок	2			1	4	1	13
	Салат из свежих огурцов	70	1	3	2	37	7	20
	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	200	6	6	8	104	7	98
	Овощное рагу .	200	4	6	17	132	19	361
	Суфле из кур	70	13	14	3	182	1	299
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70		2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51		2,02
	Напиток из плодов шиповника	200	1		22	105	130	388
Итого за Обед		802	29	29	78	685	165	
Полдник								
	Оладьи с джемом.	80/20	6	8	44	276		401
	Чай с лимоном	200			15	62	1	377
Итого за Полдник		300	6	8	59	338	1	
Ужин								
	Салат из моркови с яблоками и курагой	60	1	3	7	54	1	61
	Пудинг творожный (запеченный)	150	22	14	29	328		222
	Соус молочный сладкий.	50	1	2	6	49		327
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70		2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51		2,02
	Компот из плодов свежих (яблоко, апельсин)	200			20	80	10	90
Итого за Ужин		520	28	19	87	632	11	
Ужин 2								
	Кисломолочный напиток (Ацидофилин).	200	6	6	8	111	2	386,04
Итого за Ужин 2		200	6	6	8	111	2	
Итого за день		2637	84	84	319	2377	190	

День: Среда
Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	у			
Завтрак 1	Омлет натуральный	130	13	13	2	174		210
	Салат из горошка зеленого (консервированного)	40	1	2	3	35	4	10
	Бутерброд с маслом	40	2	8	15	136		1
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3	3	16	103	1	52
	Итого за Завтрак 1	410	19	26	36	448	5	
Завтрак 2	Сок фруктовый (Абрикосовый)	150	1		17	68	6	389,06
	Вода детская питьевая .	200						12
	Итого за Завтрак 2	350	1		17	68	6	
Обед	Зелень,чеснок	2			1	4	1	13
	Салат из овощей с морской капустой	60	1	3	5	49	19	49
	Борщ с фасолью и картофелем	200	7	8	12	151	3	84
	Картофельное пюре	180	4	6	24	162	12	312
	Шницель рыбный натуральный	70	10	7	4	118	1	235
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70		2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51		2,02
	Компот лимонный	200			15	62	2	392
Итого за Обед	772	26	24	86	667	38		
Полдник	Кондитерское изделие (Вафли - трубочки).	40	2	9	26	188		377,02
	Чай с молоком	200	3	3	19	115	1	378
	Итого за Полдник	240	5	12	45	303	1	
Ужин	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	70	1	4	3	47	52	27
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	9	35	254		171
	Котлета Московская	70	10	10	7	155		270
	Соус молочный (для подачи к блюду).	50	1	3	4	44		326
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70		2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51		2,02
	Кисель клюквенный	200			20	82	1	350
	Итого за Ужин	600	24	26	94	703	53	
Ужин 2	Кисломолочный напиток (Снежок).	200	5	5	22	153	2	386,02
	Итого за Ужин 2	200	5	5	22	153	2	
Итого за день		2572	80	93	300	2342	105	

День: Четверг
Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша вязкая молочная геркулесовая	200	7	11	27	233	1	173
	Бутерброд с сыром	45	6	5	15	124		3
	Какао с молоком.	200	3	3	17	109	1	382
Итого за Завтрак 1		445	16	19	59	466	2	
Завтрак 2								
	Плоды и ягоды свежие (Яблоки)	150	1	1	13	60	6	338
	Вода детская питьевая .	200						12
Итого за Завтрак 2		350	1	1	13	60	6	
Обед								
	Зелень,чеснок	2			1	4	1	13
	Салат из белокочанной капусты .	70	1	3	5	53	11	45
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200/50	7	8	14	153	4	108
	Рис отварной	150	4	5	36	207		304
	Куриное филе, тушенное в соусе	50/25	19	6	3	140	1	290
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70		2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51		2,02
	Компот из яблок и слив	200			19	78	3	391
Итого за Обед		807	35	22	103	756	20	
Полдник								
	Булочка домашняя	70	6	6	35	223		424
	Чай с сахаром	200			12	49		376
Итого за Полдник		270	6	6	47	272		
Ужин								
	Йогурт	125	4	3	14	98		330
	Сырники из творога.	150	28	19	27	393		219
	Соус вишневый.	50			16	64		376
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70		2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51		2,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		23	96		349
Итого за Ужин		585	37	22	105	772		
Ужин 2								
	Кисломолочный напиток (Ацидофилин).	200	6	6	8	111	2	386,04
Итого за Ужин 2		200	6	6	8	111	2	
Итого за день		2657	101	76	335	2437	30	

День: Пятница
Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5	7	25	183	1	120
	Бутерброд с маслом	40	2	8	15	136		1
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	17	109	1	379
Итого за Завтрак 1		440	10	18	57	428	2	
Завтрак 2								
	Сок фруктовый (Вишневый).	150			17	290		389,03
	Вода детская питьевая .	200						12
Итого за Завтрак 2		350			17	290		
Обед								
	Зелень,чеснок	2			1	4	1	13
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	70	3	6	5	87	3	50
	Суп с рыбными консервами	200	8	4	12	117	5	95
	Капуста тушёная.	200	5	7	16	148	42	139
	Рулет мясной с луком и яйцом	80	10	11	8	166	1	277
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70		2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51		2,02
	Компот брусничный.	200			19	77	2	345
Итого за Обед		812	30	28	86	720	54	
Уплотненный полдник								
	Пудинг пшенный	150	7	9	38	266		190
	Соус яблочный	50			8	34		337
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70		2
	Чай с сахаром	200			12	49		376
Итого за Уплотненный полдник		430	9	9	73	419		
Итого за день		2032	49	55	233	1857	56	

День: Понедельник
Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5	9	24	197	1	181
	Бутерброд с маслом	40	2	8	15	136		1
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	17	109	1	379
	Итого за Завтрак 1	440	10	20	56	442	2	
Завтрак 2	Сок фруктовый (Яблочный).	150			15	60	3	389,08
	Вода детская питьевая .	200						12
	Итого за Завтрак 2	350			15	60	3	
Обед	Зелень,чеснок	2			1	4	1	13
	Салат из зеленого горошка с яйцом	60	3	5	3	73	4	40
	Рассольник домашний	200	6	8	14	148	6	95
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	9	35	254		171
	Гуляш из отварной говядины	50/25	15	14	4	189	1	246
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70		2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51		2,02
	Компот из чёрной смородины.	200			15	63	16	345,01
	Итого за Обед	747	36	36	97	852	28	
Полдник	Кондитерское изделие (Печенье "Овсяное")	40	2	7	26	180		377,08
	Чай с сахаром	200			12	49		376
	Итого за Полдник	240	2	7	38	229		
Ужин	Помидор свежий	45	1		2	10	11	71
	Картофель отварной	180	3	5	27	166	14	310
	Фрикадельки рыбные..	70	9	4	6	97	1	240
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70		2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51		2,02
	Кисель из кураги	200	1		24	101		355
	Итого за Ужин	555	18	9	84	495	26	
Ужин 2	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой фруктовый)	200	6	5	22	156		386,03
	Итого за Ужин 2	200	6	5	22	156		
Итого за день		2532	72	77	312	2234	59	

День: Вторник

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша вязкая молочная из смеси круп (рис и пшено)	200	5	9	26	208	1	175
	Бутерброд с сыром	45	6	5	15	124		3
	Какао с молоком.	200	3	3	17	109	1	382
Итого за Завтрак 1		445	14	17	58	441	2	
Завтрак 2								
	Плоды и ягоды свежие (Бананы).	150	2	1	32	142	15	338,09
	Вода детская питьевая .	200						12
Итого за Завтрак 2		350	2	1	32	142	15	
Обед								
	Зелень,чеснок	2			1	4	1	13
	Огурец свежий	45			1	6	5	71
	Суп картофельный протёртый с гречками	200	5	3	29	164	6	85
	Овощное рагу с кабачком	200	4	5	19	139	22	360
	Котлета куриная рубленая	70	10	12	6	175		295
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70		2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51		2,02
	Компот клюквенный.	200			15	62	1	345,02
Итого за Обед		777	23	20	96	671	35	
Полдник								
	Пирожок с яблоком.	85	6	6	40	241	1	406
	Чай с лимоном	200			15	62	1	377
Итого за Полдник		285	6	6	55	303	2	
Ужин								
	Салат из моркови с изюмом	60	1	2	11	62	1	66
	Запеканка из творога.	150	26	17	26	366		223
	Соус черносмородиновый	50			15	61	12	336
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70		2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51		2,02
	Компот "Ягодный"	200			21	85		396
Итого за Ужин		520	31	19	98	695	13	
Ужин 2								
	Кисломолочный напиток (Кефир)	200	6	6	8	114	1	386
Итого за Ужин 2		200	6	6	8	114	1	
Итого за день		2577	82	69	347	2366	68	

День: Среда

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Омлет натуральный	130	13	13	2	174		210
	Салат из кукурузы консервированной	40	1	2	7	53		12
	Бутерброд с маслом	40	2	8	15	136		1
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3	3	16	103	1	52
Итого за Завтрак 1		410	19	26	40	466	1	
Завтрак 2								
	Сок фруктовый (Персиковый).	150			16	63		389,1
	Вода детская питьевая .	200						12
Итого за Завтрак 2		350			16	63		
Обед								
	Зелень,чеснок	2			1	4	1	13
	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	70	1	4	3	47	52	27
	Борщ с капустой и картофелем	200	7	8	14	148	9	82
	Картофельное пюре	180	4	6	24	162	12	312
	Печень по-строгановски	75/40	19	10	8	201	15	255
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70		2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51		2,02
	Напиток из плодов шиповника	200	1		22	105	130	388
Итого за Обед		827	36	28	97	788	219	
Полдник								
	Кондитерское изделие (Пряники).	40	2		30	128		377,12
	Чай с молоком	200	3	3	19	115	1	378
Итого за Полдник		240	5	3	49	243	1	
Ужин								
	Салат из свежих огурцов	70	1	3	2	37	7	20
	Изделия макаронные отварные с маслом	150	5	3	33	187		203
	Биточек мясной	70	11	12	9	181		268
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70		2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51		2,02
	Кисель клубничный	200			21	84	1	351
Итого за Ужин		550	21	18	90	610	8	
Ужин 2								
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой фруктовый)	200	6	5	22	156		386,03
Итого за Ужин 2		200	6	5	22	156		
Итого за день		2577	87	80	314	2326	229	

День: Четверг

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша вязкая молочная геркулесовая	200	7	11	27	233	1	173
	Бутерброд с сыром	45	6	5	15	124		3
	Какао с молоком.	200	3	3	17	109	1	382
	Итого за Завтрак 1	445	16	19	59	466	2	
Завтрак 2	Плоды и ягоды свежие (Груши)	150	1		15	68	8	338,12
	Вода детская питьевая .	200						12
	Итого за Завтрак 2	350	1		15	68	8	
Обед	Зелень,чеснок	2			1	4	1	13
	Салат из вареной свеклы с чесноком	70	1	4	6	59	3	50
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	6	7	7	112	10	88
	Плов из курицы	200	19	23	34	415	1	291
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70		2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51		2,02
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200			17	71	1	342
	Итого за Обед	732	30	34	90	782	16	
Полдник	Сосиска запеченная в тесте	100	11	10	29	251		420
	Чай с сахаром	200			12	49		376
	Итого за Полдник	300	11	10	41	300		
Ужин	Йогурт	125	4	3	14	98		330
	Вареники ленивые	180	28	16	30	377		218
	Сгущённое молоко	30	2	3	18	105		384
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70		2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51		2,02
	Компот из свежих плодов (вишня)	200			15	62		342,01
	Итого за Ужин	595	38	22	102	763		
Ужин 2	Кисломолочный напиток (Кефир)	200	6	6	8	114	1	386
	Итого за Ужин 2	200	6	6	8	114	1	
Итого за день		2622	102	91	315	2493	27	

День: Пятница

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша гречневая молочная	200	7	7	27	200	1	173,04
	Бутерброд с маслом	40	2	8	15	136		1
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	17	109	1	379
Итого за Завтрак 1		440	12	18	59	445	2	
Завтрак 2								
	Сок фруктовый (Мультифрукт).	150			19	314		389,14
	Вода детская питьевая .	200						12
Итого за Завтрак 2		350			19	314		
Обед								
	Зелень,чеснок	2			1	4	1	13
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200 /28	8	7	13	140	6	104
	Картофель отварной с зеленью	120	2	4	19	119	10	125
	Морковь,тушенная в сметанном соусе	50/30	1	3	8	68	1	352
	Пудинг рыбный запеченный	85	11	6	7	132		285
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70		2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51		2,02
	Компот лимонный	200			15	62	2	392
Итого за Обед		775	26	20	88	646	20	
Уплотненный полдник								
	Запеканка рисовая	150	3	6	30	187		185
	Соус молочный сладкий.	50	1	2	6	49		327
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70		2
	Чай с сахаром	200			12	49		376
Итого за Уплотненный полдник		430	6	8	63	355		
Итого за день		1995	44	46	229	1760	22	

День: Понедельник

Неделя: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	5	9	25	205	1	173,02
	Бутерброд с маслом	40	2	8	15	136		1
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	17	109	1	379
	Итого за Завтрак 1	440	10	20	57	450	2	
Завтрак 2	Сок фруктовый (Грушевый).	150			18	72		389,05
	Вода детская питьевая .	200						12
	Итого за Завтрак 2	350			18	72		
Обед	Зелень,чеснок	2			1	4	1	13
	Икра кабачковая.	60		5	5	59	5	73
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне	200	9	7	15	155	4	102
	Изделия макаронные отварные с маслом	150	5	3	33	187		203
	Пудинг из говядины	70	17	16	9	238		307
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70		2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51		2,02
	Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)	200	1		23	94		348,01
	Итого за Обед	742	36	31	111	858	10	
Полдник	Кондитерское изделие (Вафли).	40	2	10	26	200		377,05
	Чай с сахаром	200			12	49		376
	Итого за Полдник	240	2	10	38	249		
Ужин	Огурец солёный.	30				3	1	70
	Картофель отварной с луком	180	4	11	27	223	15	126
	Котлета рыбная	70	9	5	8	109		234
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70		2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51		2,02
	Кисель яблочный	200			22	90	1	352
	Итого за Ужин	540	17	16	82	546	17	
Ужин 2	Кисломолочный напиток (Снежок).	200	5	5	22	153	2	386,02
	Итого за Ужин 2	200	5	5	22	153	2	
Итого за день		2512	70	82	328	2328	31	

День: Вторник
Неделя: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5	9	24	197	1	181
	Колбаса в/к.	35	4	10		105		16
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70		2
	Какао с молоком.	200	3	3	17	109	1	382
	Итого за Завтрак 1	465	14	22	56	481	2	
Завтрак 2	Плоды и ягоды свежие (Мандарины)	150	1		11	53	57	338,1
	Вода детская питьевая .	200						12
	Итого за Завтрак 2	350	1		11	53	57	
Обед	Зелень,чеснок	2			1	4	1	13
	Салат из свежих огурцов	70	1	3	2	37	7	20
	Суп картофельный с болгарским перцем на кур.бульоне.	200	6	8	9	128	22	60
	Овощи тушёные.	200	4	5	17	130	20	362
	Курица отварная	85	20	16		229		288
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70		2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51		2,02
	Апельсиновый напиток	200			20	81	15	346
	Итого за Обед	817	35	32	74	730	65	
Полдник	Ватрушка с творогом.	80	11	6	38	249		410
	Чай с сахаром	200			12	49		376
	Итого за Полдник	280	11	6	50	298		
Ужин	Салат из свеклы с яблоками	60	1	3	7	55	2	54
	Пудинг из творога с рисом	150	22	14	29	325		250
	Соус клюквенный	50			8	31		578
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70		2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51		2,02
	Компот из яблок и слив	200			19	78	3	391
	Итого за Ужин	520	27	17	88	610	5	
Ужин 2	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	6	5	8	102	1	386,01
	Итого за Ужин 2	200	6	5	8	102	1	
Итого за день		2632	94	82	287	2274	130	

День: Среда

Неделя: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Омлет натуральный	130	13	13	2	174		210
	Салат из горошка зеленого (консервированного)	40	1	2	3	35	4	10
	Бутерброд с маслом	40	2	8	15	136		1
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3	3	16	103	1	52
Итого за Завтрак 1		410	19	26	36	448	5	
Завтрак 2								
	Сок фруктовый (Яблочно-виноградный)	150			24	96	3	389,12
	Вода детская питьевая .	200						12
Итого за Завтрак 2		350			24	96	3	
Обед								
	Зелень,чеснок	2			1	4	1	13
	Салат из свежих помидоров с луком	70	1	4	3	48	13	14
	Борщ с мясом	200	8	9	10	145	11	68
	Рис отварной с овощами	150	3	5	32	188	1	180
	Тефтели рыбные тушеные	70/25	9	5	11	121	1	277
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70		2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51		2,02
	Напиток из плодов шиповника	200	1		22	105	130	388
Итого за Обед		777	26	23	104	732	157	
Полдник								
	Кондитерское изделие (Кекс)	40	2	9	18	160		377,14
	Чай с молоком	200	3	3	19	115	1	378
Итого за Полдник		240	5	12	37	275	1	
Ужин								
	Огурец свежий	45			1	6	5	71
	Картофельное пюре	180	4	6	24	162	12	312
	Шницель мясной рубленый	70	10	10	8	157		299
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70		2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51		2,02
	Кисель из черной смородины	200			21	85	12	350,01
Итого за Ужин		555	18	16	79	531	29	
Ужин 2								
	Кисломолочный напиток (Снежок).	200	5	5	22	153	2	386,02
Итого за Ужин 2		200	5	5	22	153	2	
Итого за день		2532	73	82	302	2235	197	

День: Четверг

Неделя: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша вязкая из смеси круп (гречневая и овсяная)	200	6	10	26	220	1	177
	Бутерброд с сыром	45	6	5	15	124		3
	Какао с молоком.	200	3	3	17	109	1	382
Итого за Завтрак 1		445	15	18	58	453	2	
Завтрак 2								
	Плоды и ягоды свежие (Яблоки)	150	1	1	13	60	6	338
	Вода детская питьевая .	200						12
Итого за Завтрак 2		350	1	1	13	60	6	
Обед								
	Зелень,чеснок	2			1	4	1	13
	Салат из свеклы с огурцами солёными	70	1	4	5	55	3	37
	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	6	7	6	109	8	92
	Запеканка картофельная с сердцем	200	22	10	27	288	15	284,02
	Соус сметанный с томатом.	50	1	2	3	28		331
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70		2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51		2,02
	Компот "Ягодный"	200			21	85		396
Итого за Обед		782	34	23	88	690	27	
Полдник								
	Плюшка сахарная.	75	6	5	41	230		436
	Чай с лимоном	200			15	62	1	377
Итого за Полдник		275	6	5	56	292	1	
Ужин								
	Йогурт	125	4	3	14	98		330
	Сырники с морковью	150	21	12	33	322	1	247
	Соус яблочный	50			8	34		337
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70		2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51		2,02
	Компот из свежих плодов (вишня и яблоко)	200			18	73	1	390
Итого за Ужин		585	29	15	98	648	2	
Ужин 2								
	Кисломолочный напиток (Ацидофилин).	200	6	6	8	111	2	386,04
Итого за Ужин 2		200	6	6	8	111	2	
Итого за день		2637	91	68	321	2254	40	

День: Пятница

Неделя: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5	7	25	183	1	120
	Масло сливочное	10		7		66		14
	Сыр для детского питания	15	3	4		54		15
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70		2
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	17	109	1	379
Итого за Завтрак 1		455	13	21	57	482	2	
Завтрак 2	Сок фруктовый (Абрикосовый)	150	1		17	68	6	389,06
	Вода детская питьевая .	200						12
Итого за Завтрак 2		350	1		17	68	6	
Обед	Зелень,чеснок	2			1	4	1	13
	Помидор свежий	45	1		2	10	11	71
	Суп рыбный.	200	9	6	11	131	6	95,02
	Голубцы ленивые	200	17	15	19	268	21	315
	Соус сметанный с томатом.	50	1	2	3	28		331
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70		2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51		2,02
	Компот лимонный	200			15	62	2	392
Итого за Обед		757	32	23	76	624	41	
Уплотненный полдник								
	Запеканка манная с изюмом	150	6	5	35	210		186
	Соус черносмородиновый	50			15	61	12	336
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70		2
	Чай с сахаром	200			12	49		376
Итого за Уплотненный полдник		430	8	5	77	390	12	
Итого за день		1992	54	49	227	1566	61	

День: Понедельник
Неделя: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша вязкая молочная из риса.	200	5	8	32	219	1	174
	Бутерброд с маслом	40	2	8	15	136		1
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	17	109	1	379
Итого за Завтрак 1		440	10	19	64	464	2	
Завтрак 2								
	Сок фруктовый (Яблочный).	150			15	60	3	389,08
	Вода детская питьевая .	200						12
Итого за Завтрак 2		350			15	60	3	
Обед								
	Зелень,чеснок	2			1	4	1	13
	Салат из белокочанной капусты с яблоком	70	1	3	6	53	8	46
	Рассольник ленинградский	200	6	8	13	146	5	96
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	9	35	254		171
	Бефстроганов из отварной говядины	70/30	20	21	5	278	1	245
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70		2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51		2,02
	Компот из чернослива с изюмом	200			24	99		348,02
Итого за Обед		782	39	41	109	955	15	
Полдник								
	Кондитерское изделие (Печенье "Курабье")	40	2	8	22	162		377,06
	Чай с сахаром	200			12	49		376
Итого за Полдник		240	2	8	34	211		
Ужин								
	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	70	1	4	3	47	52	27
	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	180	4	7	32	204	17	313
	Кнели рыбные	70	10	3	4	79		287
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70		2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51		2,02
	Кисель "Вишневый"	200			22	90		350,02
Итого за Ужин		580	19	14	86	541	69	
Ужин 2								
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой фруктовый)	200	6	5	22	156		386,03
Итого за Ужин 2		200	6	5	22	156		
Итого за день		2592	76	87	330	2387	89	

День: Вторник

Неделя: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша вязкая молочная геркулесовая	200	7	11	27	233	1	173
	Бутерброд с сыром	45	6	5	15	124		3
	Какао с молоком.	200	3	3	17	109	1	382
Итого за Завтрак 1		445	16	19	59	466	2	
Завтрак 2								
	Плоды и ягоды свежие (Бананы).	150	2	1	32	142	15	338,09
	Вода детская питьевая .	200						12
Итого за Завтрак 2		350	2	1	32	142	15	
Обед								
	Зелень,чеснок	2			1	4	1	13
	Огурец свежий	45			1	6	5	71
	Суп с изделиями макаронными на курином бульоне	200	6	5	8	102	1	111
	Тушеные овощи с курицей	210	21	6	18	209	9	289
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70		2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51		2,02
	Компот "Ассорти".	200			18	73	1	343
Итого за Обед		717	31	11	71	515	17	
Полдник								
	Крендель сахарный	75	6	5	36	211		436,02
	Чай с лимоном	200			15	62	1	377
Итого за Полдник		275	6	5	51	273	1	
Ужин								
	Салат из моркови с сахаром	60	1	2	7	46	1	62
	Зразы из творога с начинкой	150	23	14	40	376		255
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70		2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51		2,02
	Компот брусничный.	200			19	77	2	345
Итого за Ужин		470	28	16	91	620	3	
Ужин 2								
	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	6	5	8	102	1	386,01
Итого за Ужин 2		200	6	5	8	102	1	
Итого за день		2457	89	57	312	2118	39	

День: Среда

Неделя: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Омлет натуральный	130	13	13	2	174		210
	Салат из кукурузы консервированной	40	1	2	7	53		12
	Бутерброд с маслом	40	2	8	15	136		1
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3	3	16	103	1	52
Итого за Завтрак 1		410	19	26	40	466	1	
Завтрак 2								
	Сок фруктовый (Персиковый).	150			16	63		389,1
	Вода детская питьевая .	200						12
Итого за Завтрак 2		350			16	63		
Обед								
	Зелень,чеснок	2			1	4	1	13
	Сельдь с луком	45	3	8		102		76
	Борщ с картофелем	200	6	9	13	151	5	64
	Картофельное пюре	180	4	6	24	162	12	312
	Оладьи из печени	70	12	9	9	161	9	282
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70		2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51		2,02
	Компот из свежих ягод (клубника)	200			14	56	1	390
Итого за Обед		757	29	32	86	757	28	
Полдник								
	Кондитерское изделие (Пряники).	40	2		30	128		377,12
	Чай с молоком	200	3	3	19	115	1	378
Итого за Полдник		240	5	3	49	243	1	
Ужин								
	Помидор свежий	45	1		2	10	11	71
	Запеканка капустная с мясом	200	18	23	25	370	31	166
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70		2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51		2,02
	Кисель из апельсинов	200			22	89	15	356
Итого за Ужин		505	23	23	74	590	57	
Ужин 2								
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой фруктовый)	200	6	5	22	156		386,03
Итого за Ужин 2		200	6	5	22	156		
Итого за день		2462	82	89	287	2275	87	

День: Четверг

Неделя: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	5	9	25	205	1	173,02
	Бутерброд с сыром	45	6	5	15	124		3
	Какао с молоком.	200	3	3	17	109	1	382
Итого за Завтрак 1		445	14	17	57	438	2	
Завтрак 2								
	Плоды и ягоды свежие (Апельсин)	150	1		12	57	90	338,06
	Вода детская питьевая .	200						12
Итого за Завтрак 2		350	1		12	57	90	
Обед								
	Зелень,чеснок	2			1	4	1	13
	Салат Витаминный..	70	1	4	6	69	36	49
	Суп-пюре из овощей на курином бульоне	200	7	8	13	148	11	110
	Рис отварной	150	4	5	36	207		304
	Фрикадельки рыбные	70	9	4	6	97	1	240,02
	Соус сметанный с луком	50	1	2	3	36		332
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70		2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51		2,02
	Компот из чёрной смородины.	200			15	63	16	345,01
Итого за Обед		802	26	23	105	745	65	
Полдник								
	Гребешок из дрожжевого теста с курагой	80	6	6	40	236		417
	Чай с лимоном	200			15	62	1	377
Итого за Полдник		280	6	6	55	298	1	
Ужин								
	Йогурт	125	4	3	14	98		330
	Суфле из творога	150	24	15	27	337		249
	Соус абрикосовый.	50			12	50		377
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70		2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51		2,02
	Компот из яблок и слив	200			19	78	3	391
Итого за Ужин		585	32	18	97	684	3	
Ужин 2								
	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	6	5	8	102	1	386,01
Итого за Ужин 2		200	6	5	8	102	1	
Итого за день		2662	85	69	334	2324	162	

День: Пятница
Неделя: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5	9	24	197	1	181
	Бутерброд с маслом	40	2	8	15	136		1
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	17	109	1	379
	Итого за Завтрак 1	440	10	20	56	442	2	
Завтрак 2	Сок фруктовый (Грушевый).	150			18	72		389,05
	Вода детская питьевая .	200						12
	Итого за Завтрак 2	350			18	72		
Обед	Зелень,чеснок	2			1	4	1	13
	Бульон мясной прозрачный	200	8	6	1	92		59
	Пирожок с мясом.	80	5	6	25	175		406,02
	Винегрет..	180	3	7	16	138	11	67,02
	Мясные тефтели с рисом	70	9	9	12	161	1	279
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70		2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51		2,02
	Компот лимонный	200			15	62	2	392
	Итого за Обед	792	29	28	95	753	15	
Уплотненный полдник	Вермишель отварная с сыром	150	9	8	34	243		220
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70		2
	Чай с сахаром	200			12	49		376
	Итого за Уплотненный полдник	380	11	8	61	362		
Итого за день		1962	50	56	230	1629	17	
Итого за период		49148	1536	1472	5992	43919	1684	
Среднее значение за период		2457,4	76,8	73,6	299,6	2195,95	84,2	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14	31	55			

Составил: Диетсестра Е. Ахунова

Утвердил: Директор Е.Д. Кокшина