

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ИЛЬИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД**

**(МБ ДОУ Ильинский детский сад)**

УТВЕРЖДЕНО  
приказом МБ ДОУ  
Ильинского детского сада  
от 11.01.2021 № 12-од

**МЕНЮ  
приготавливаемых блюд**

Ильинское, 2021

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1-3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 9 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
завтрак	Каша гречневая со сливочным маслом и молоком	150	5,93	8,86	21,25	189,02	64
	Бутерброд со сливочным маслом	20\4	2,3	4,36	14,62	108	291
	Чай не сладкий	150	0,2	0,1	0	1,4	
	Зефир	30	0,2	0	23,9	97,8	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>354</b>	<b>8,63</b>	<b>13,32</b>	<b>59,77</b>	<b>396,22</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	1,0	0,2	20,2	92	85
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,0</b>	<b>92</b>	
Обед	Щи из свежей капусты на м\б со сметаной	142\8	1,17	3,38	4,11	59,02	156
	Жаркое по домашнему	170	15,69	14,23	16,51	266,14	100
	Томат соленый (свежий)	45	0,36	0,05	1,13	6,3	70
	Коипот из клюквы	150	0,158	0,033	13,508	54,942	123
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
<b>Итого за обед</b>		<b>545</b>	<b>19,6</b>	<b>18,05</b>	<b>45,28</b>	<b>438,6</b>	
Полдник	Кисломолочный продукт	160	3	0,05	3,8	30	530
	Сдоба	50					
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>3</b>	<b>0,05</b>	<b>3,8</b>	<b>30</b>	
<b>Итого за день :</b>		<b>1259</b>	<b>32,23</b>	<b>31,62</b>	<b>128,95</b>	<b>956,82</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1-3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 9 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 2</b>							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100\30	12,8	11,5	31,13	343,27	117
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122
<b>Итого за завтрак</b>		<b>310</b>	<b>17,42</b>	<b>13,74</b>	<b>56,52</b>	<b>483,77</b>	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,40	0,30	10,30	46	368
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,030</b>	<b>10,30</b>	<b>46</b>	
Обед	Суп картофельный с рыбой	180	6,28	3,06	18,52	114,8	150
	Отварной рис	120	2,99	4,89	30,09	180,56	424
	Оладьи из печени	60	9,78	11,66	16,41	210	284
	Капуста квашенная	45	0,72	4,55	1,46	50,69	58
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0,00	18,57	70,65	868
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
<b>Итого за обед</b>		<b>585</b>	<b>21,78</b>	<b>24,52</b>	<b>95,07</b>	<b>678,9</b>	
Полдник	Кисель	150	1,02	0	21,77	91,14	517
	Гренки с сыром	20\5\12	4,49	8,48	10,32	135,88	104
<b>Итого за полдник</b>		<b>187</b>	<b>5,51</b>	<b>8,48</b>	<b>32,09</b>	<b>227,02</b>	
<b>Итого за день :</b>		<b>1182</b>	<b>45,11</b>	<b>46,77</b>	<b>193,98</b>	<b>1435,69</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1-3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 9 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 3</b>							
завтрак	Каша геркулесовая со сливочным маслом	150	4,76	6,38	16,4	140,25	93
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	7
	Какао	150	2,64	2,79	19,12	108,90	959
<b>Итого за завтрак</b>		<b>290</b>	<b>12,0</b>	<b>12,36</b>	<b>50,28</b>	<b>355,65</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,6	0,13	13,5	61,3	532
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,13</b>	<b>13,5</b>	<b>61,3</b>	
Обед	Суп картофельный на к\б с макаронными изделиями	200\10	4,3	3,9	17,51	105,6	38
	Куры отварные	60	9,69	7,29	0	112,80	414
	Рагу из овощей	150	2,23	4,04	10,16	86,67	77
	Напиток лимонный	150	0,11	0,01	18,32	72	282
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>18,31</b>	<b>15,6</b>	<b>56,01</b>	<b>429,27</b>	
Полдник	Чай полусладкий	150	0,15	0	10,50	21,00	943
	Блинчики с повидлом	75\10	6,24	8,1	34,31	234	265
<b>Итого за полдник</b>		<b>235</b>	<b>6,39</b>	<b>8,1</b>	<b>44,81</b>	<b>255,0</b>	
<b>Итого за день :</b>		<b>1275</b>	<b>37,3</b>	<b>36,19</b>	<b>164,6</b>	<b>1101,22</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1-3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 9 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
завтрак	Омлет со сливочным маслом	130	11,2	17,2	3,04	211,76	135
	Икра каб	40	0,54	2,12	3,47	35,1	83
	Кофейный напиток с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	188
	Бутерброд с маслом	20\4	2,3	4,36	14,62	108	291
<b>Итого за завтрак</b>		<b>344</b>	<b>17,9</b>	<b>26,4</b>	<b>34,09</b>	<b>443,86</b>	
Второй завтрак	Фрукты	120	0,40	0,40	9,80	44	368
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>120</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44</b>	
Обед	Борщ с мясом, со сметаной	150	2,82	4,79	7,83	93,69	189
	Котлеты рыбные тушеные	50	6,83	3,81	24,8	99,75	75
	Картофельное пюре	110	2,31	0,88	16,17	82,50	205
	Капуста квашенная	30	0,72	4,55	1,46	50,69	198
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0,00	18,57	70,65	184
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	245
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>14,68</b>	<b>14,39</b>	<b>78,85</b>	<b>452,48</b>	
Полдник	Кисломолочный продукт	170	3	0,05	3,8	30	109
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	38
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>5,28</b>	<b>0,29</b>	<b>18,56</b>	<b>100,5</b>	
<b>Итого за день :</b>		<b>1184</b>	<b>37,55</b>	<b>41,48</b>	<b>141,3</b>	<b>1040,84</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1-3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 9 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
завтрак	Каша пшеничная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	96
	Бутерброд с сл. маслом	20\4	1,54	3,46	9,75	78	1
	Какао с молоком	150	2,64	2,79	19,12	108,90	252
<b>Итого за завтрак</b>		<b>335</b>	<b>9,44</b>	<b>12,32</b>	<b>50,16</b>	<b>346,65</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	1,0	0,2	20,2	92	85
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	150	1,29	3,52	7,71	76,5	56
	Плов с мясом	140	15,83	12,33	22,24	263,18	25
	Томат сол. (свежий)	40	0,36	0,05	1,13	6,3	306
	Компот из св яблок	150	0,15	0,15	16,73	82,50	87
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	245
<b>Итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>19,61</b>	<b>16,41</b>	<b>57,83</b>	<b>428,48</b>	
Полдник	Компот из черной смородины	150	0,23	0,05	13,57	55,64	297
	Блинчики с повидлом	75\10	6,24	8,1	34,31	234	265
<b>Итого за полдник</b>		<b>235</b>	<b>6,47</b>	<b>8,15</b>	<b>47,88</b>	<b>289,64</b>	
<b>Итого за день :</b>		<b>1230</b>	<b>36,52</b>	<b>37,08</b>	<b>176,07</b>	<b>1154,77</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1-3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 9 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
завтрак	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	204,206
	Чай сахаром	150	0,15	0,00	10,50	21,00	943
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	604
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>340</b>	<b>11,77</b>	<b>20,2</b>	<b>55,66</b>	<b>430,10</b>	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с рыбными консервами	150	5,8	3,3	7,66	85,55	168
	Картофельное пюре	110	2,31	0,88	16,17	82,50	694
	Печень по-строгановски	100	14,4	5,78	3,55	121,51	102,115a
	Винегрет овощной	45	0,57	4,59	3,3	57,13	90
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0,00	18,57	70,65	868
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
<b>Итого за обед</b>		<b>585</b>	<b>25,09</b>	<b>14,91</b>	<b>59,27</b>	<b>469,54</b>	
Полдник	Напиток лимонный	150	0,11	0,01	18,32	72	282
	Сдоба	50	2,5	10,5	22,0	190	
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>2,61</b>	<b>10,51</b>	<b>40,32</b>	<b>262</b>	
<b>Итого за день :</b>		<b>1225</b>	<b>39,87</b>	<b>46,02</b>	<b>165,05</b>	<b>1205,64</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1-3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 9 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 7</b>							
завтрак	Запеканка из творога со сгущённым молоком	100\30	12,8	11,5	31,13	343,27	117
	Кофейный напиток	150	2,34	2,0	10,63	70	395
	Хлеб пш	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122
<b>Итого за завтрак</b>		<b>310</b>	<b>17,42</b>	<b>13,74</b>	<b>56,52</b>	<b>483,77</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	532
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	
Обед	Суп гороховый	150	4,4	0,36	12,09	76,41	35
	Капуста тушеная	120	2,40	3,96	11,04	90,00	708
	Ежики мясные с соусом	60\25	7,63	11,87	9,08	173,64	400,446
	Напиток лимонный	150	0,11	0,01	18,32	72,00	282
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
<b>Итого за обед</b>		<b>535</b>	<b>16,52</b>	<b>16,56</b>	<b>60,55</b>	<b>464,25</b>	
Полдник	Кисломолочный продукт	160	4,8	0,08	6,08	48	530,531
	Гренки с яйцом	50	2,3	6,2	15	129	48
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>7,1</b>	<b>6,28</b>	<b>21,08</b>	<b>177</b>	
<b>Итого за день :</b>			<b>42,04</b>	<b>36,78</b>	<b>158,35</b>	<b>1217,02</b>	



## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1-3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 9 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
завтрак	Каша «Дружба»	170	4,48	9,61	19,29	182,99	275
	Какао с молоком	150	2,64	2,79	19,12	108,90	959
	Хлеб пш со сл. маслом	20\4	1,54	3,46	9,75	78	291
<b>Итого за завтрак</b>		<b>344</b>	<b>8,66</b>	<b>15,86</b>	<b>48,16</b>	<b>369,89</b>	
Второй завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44	368
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	142\8	1,17	3,38	4,11	59,02	156
	Птица в соусе с томатом	65	6,89	8,85	2,24	97,43	179
	Гречка	100	3	4,27	14,6	175,33	186
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0,00	18,57	70,65	868
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
<b>Итого за обед</b>		<b>495</b>	<b>13,07</b>	<b>16,86</b>	<b>49,54</b>	<b>454,63</b>	
Полдник	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	10,50	21,00	943
	Блинчики с повидлом или сгущенным молоком	60	7,08	2,63	41,81	225,07	37
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>7,23</b>	<b>2,63</b>	<b>52,31</b>	<b>246,07</b>	
<b>Итого за день :</b>		<b>1149</b>	<b>29,36</b>	<b>35,75</b>	<b>159,81</b>	<b>1114,59</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1-3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 9 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 9</b>							
завтрак	Омлет натуральный	130	11,2	17,2	3,04	211,76	311
	Икра кабачков.	45	0,54	2,12	3,47	35,1	83
	Кофейный напиток	150	2,34	2,0	10,63	70	395
	Хлеб пш	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>16,36</b>	<b>21,56</b>	<b>53,46</b>	<b>387,36</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	532
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	
Обед	Суп молочный с овощами и яйцом	200	4,2	4,0	12,2	100,8	97
	Котлета мясная	50	7,03	5,73	5,11	99,38	161
	Макароны отварные	120	4,08	6,00	22,80	162,00	688
	Капуста квашенная	45	0,72	4,55	1,46	50,69	58
	Компот из свежих яблок	150	0,15	0,15	16,73	82,50	859
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
<b>Итого за обед</b>		<b>595</b>	<b>18,16</b>	<b>20,79</b>	<b>68,32</b>	<b>547,57</b>	
Полдник	Кисель	150	1,02	0	21,77	91,14	517
	Вафли	30	0,84	1	23,2	106,2	602
<b>Итого за полдник</b>		<b>180</b>	<b>1,86</b>	<b>1</b>	<b>44,97</b>	<b>197,34</b>	
<b>Итого за день :</b>		<b>1330</b>	<b>37,38</b>	<b>43,55</b>	<b>186,95</b>	<b>1224,27</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1-3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 9 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
завтрак	Каша рисовая	170	4,72	7,68	27,63	200,78	283
	Какао с молоком	150	2,64	2,79	19,12	108,90	959
	Хлеб пш	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>11,96</b>	<b>13,66</b>	<b>61,51</b>	<b>416,18</b>	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44	368
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44</b>	
Обед	Борщ с капустой, мясом и сметаной	200\8\5	2,82	4,79	7,83	93,69	27
	Рыба тушеная в томате с овощами	130	12,4	6,68	5,58	132	354
	Картофельное пюре	110	2,31	0,88	16,17	82,5	694
	Огурец соленый	45	0,36	0,05	1,13	6,3	70
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0	18,57	70,65	868
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
<b>Итого за обед</b>		<b>678</b>	<b>19,9</b>	<b>12,76</b>	<b>59,3</b>	<b>437,34</b>	
Полдник	Кисломолочный продукт	160	4,8	0,08	6,08	48	530
	Хлеб пш с повидлом	30\10	2,28	0,24	14,76	70,5	122
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>7,08</b>	<b>0,32</b>	<b>20,84</b>	<b>118,5</b>	
<b>Итого за день :</b>		<b>1338</b>	<b>39,34</b>	<b>27,14</b>	<b>151,45</b>	<b>1016,02</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 9 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
завтрак	Каша гречневая со сливочным маслом и молоком	200	6,98	10,42	25	222,38	64
	Бутерброд со сливочным маслом	30\5	2,3	4,36	14,62	108	291
	Чай не сладкий	180	0	0	0	0	
	Зефир	50					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>465</b>					
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	85
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	
Обед	Щи из свежей капусты на м\б со сметаной	200\10	1,88	5,39	6,78	95,49	156
	Жаркое по домашнему	220	18,58	16,85	19,55	315,16	100
	Томат соленый (свежий)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	70
	Коипот из клюквы	180	0,19	0,04	16,21	65,93	123
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>23,77</b>	<b>22,85</b>	<b>57,4</b>	<b>554,58</b>	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	3	0,05	3,8	30	530
	Сдоба	50					
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>					
<b>Итого за день :</b>							

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 9 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	140\40	19,6	16,7	43,1	475,3	117
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	122
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>25,49</b>	<b>19,43</b>	<b>77,14</b>	<b>660,3</b>	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,40	0,30	10,30	46	368
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>10,30</b>	<b>46</b>	
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	7,85	3,83	23,15	143,5	150
	Отварной рис	150	3,74	6,11	37,61	225,7	424
	Оладьи из печени	80	9,78	11,66	16,41	210	284
	Капуста квашенная	60	0,96	6,06	1,95	67,58	58
	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	84,78	868
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>25,01</b>	<b>28,14</b>	<b>114,76</b>	<b>801,16</b>	
Полдник	Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	517
	Гренки с сыром	20\5\12	4,49	8,48	10,32	135,88	104
<b>Итого за полдник</b>		<b>237</b>	<b>5,85</b>	<b>8,48</b>	<b>39,34</b>	<b>257,4</b>	
<b>Итого за день :</b>							

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 9 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
завтрак	Каша геркулесовая со сливочным маслом	200	6,35	8,51	21,86	187	93
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	122
	Сыр	15	3,48	4,43	0,0	54	7
	Какао с молоком	180	3,17	3,35	22,94	130,68	959
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>16,04</b>	<b>16,61</b>	<b>64,48</b>	<b>465,68</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,6	0,13	13,5	61,3	532
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,13</b>	<b>13,5</b>	<b>61,3</b>	
Обед	Суп картофельный на к\б с макаронными изделиями	250\13	6,45	5,16	21,92	148,87	38
	Куры отварные	80	12,91	9,71	0	150,40	414
	Рагу из овощей	180	2,67	4,82	12,19	104	77
	Напиток лимонный	200	0,15	0,013	24,43	96,0	282
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
<b>Итого за обед</b>		<b>763</b>	<b>24,82</b>	<b>20,183</b>	<b>71,9</b>	<b>568,87</b>	
Полдник	Чай полусладкий	180	0,18	0,00	12,60	25,20	943
	Блинчики с повидлом	75\10	6,24	8,1	34,31	234	265
<b>Итого за полдник</b>		<b>265</b>	<b>6,42</b>	<b>8,1</b>	<b>20,7</b>	<b>259,2</b>	
<b>Итого за день :</b>			<b>47,88</b>	<b>45,023</b>	<b>170,58</b>	<b>1355,05</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 9 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
завтрак	Омлет со сливочным маслом	150	12,92	19,85	3,51	244,34	135
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	83
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	188
	Бутерброд с маслом	40\5	2,3	4,36	14,62	108	291
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>18,79</b>	<b>29,45</b>	<b>37,12</b>	<b>490,14</b>	
Второй завтрак	Фрукты	120	0,40	0,40	9,80	44	368
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>120</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44</b>	
Обед	Борщ с мясом, со сметаной	180	3,52	5,98	9,78	117	189
	Котлеты рыбные тушеные	80	7,8	4,35	28,3	114	75
	Картофельное пюре	150	3,15	1,20	22,05	112,50	205
	Капуста квашенная	60	0,96	6,06	1,95	67,58	198
	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	84,78	184
	Хлеб ржаной	38	2,64	0,48	13,36	69,6	245
<b>Итого за обед</b>		<b>688</b>	<b>18,11</b>	<b>18,07</b>	<b>97,72</b>	<b>565,46</b>	
Полдник	Кисломолочный продукт	200	3	0,05		3,8	109
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	38
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>6,04</b>	<b>0,37</b>	<b>19,68</b>	<b>97,8</b>	
<b>Итого за день :</b>			<b>43,34</b>	<b>48,29</b>	<b>164,32</b>	<b>1197,4</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 9 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
завтрак	Каша пшениная	200	7,01	8,09	28,39	213	93
	Хлеб пшеничный со сл. маслом	30\5	2,3	4,36	14,62	108	291
	Какао с молоком	180	3,17	3,35	22,94	130,68	252
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>12,48</b>	<b>15,8</b>	<b>65,95</b>	<b>451,68</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	1,0	0,2	20,2	92	85
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,16	5,88	12,85	127,49	56
	Плов с мясом	200	21,83	17	30,67	363	25
	Томат сол. (свежий)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	306
	Компот из св яблок	180	0,18	0,18	20,07	99,00	87
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	245
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>27,29</b>	<b>23,6</b>	<b>78,45</b>	<b>667,49</b>	
Полдник	Компот из черной смородины	180	0,27	0,06	16,28	66,77	297
	Блинчики с джемом	75\10	6,24	8,1	34,31	234	265
<b>Итого за полдник</b>		<b>265</b>	<b>6,51</b>	<b>8,16</b>	<b>50,59</b>	<b>300,77</b>	
<b>Итого за день :</b>		<b>1560</b>	<b>47,28</b>	<b>47,76</b>	<b>215,19</b>	<b>1511,94</b>	



## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 9 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
завтрак	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	204,206
	Чай сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	943
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	604
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>15,18</b>	<b>22,43</b>	<b>81,71</b>	<b>563,7</b>	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с рыбными консервами	200	9,67	5,49	12,77	142,58	168
	Картофельное пюре	150	3,15	1,2	22,05	112,50	694
	Печень по-строгановски	180	25,92	10,4	6,39	218,72	102,115a
	Винегрет овощной	60	0,76	6,12	4,4	76,17	90
	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	84,78	868
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>42,18</b>	<b>23,69</b>	<b>81,25</b>	<b>704,35</b>	
Полдник	Напиток лимонный	200	0,15	0,013	24,43	96	282
	Сдоба	50	2,5	10,5	22,0	190	
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>2,65</b>	<b>10,513</b>	<b>46,43</b>	<b>286</b>	
<b>Итого за день :</b>			<b>60,41</b>	<b>57,033</b>	<b>219,19</b>	<b>1598,05</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 9 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
завтрак	Запеканка из творога со сгущённым молоком	140\40	19,6	16,7	43,1	475,3	117
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Хлеб пш	40	3,04	0,32	19,68	94	122
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>25,49</b>	<b>19,43</b>	<b>77,14</b>	<b>660,3</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	532
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	
Обед	Суп гороховый	250	7,34	0,6	20,15	127,35	35
	Капуста тушеная	150	3,0	4,95	13,8	112,50	708
	Ежики мясные с соусом	80\30	9,88	15,36	11,75	224,71	400,446
	Напиток лимонный	200	0,15	0,013	24,43	96	282
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>23,01</b>	<b>21,403</b>	<b>83,49</b>	<b>630,16</b>	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,4	0,09	6,84	54	530,531
	Гренки с яйцом	70	2,3	6,2	15	129	48
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>7,7</b>	<b>6,29</b>	<b>21,84</b>	<b>183</b>	
<b>Итого за день :</b>			<b>57,2</b>	<b>47,323</b>	<b>202,67</b>	<b>1768,13</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 9 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 8</b>							
завтрак	Каша «Дружба»	200	5,27	11,31	22,69	215,28	275
	Какао с молоком	180	3,17	3,35	22,94	130,68	959
	Хлеб пш со сл. маслом	30\5	2,3	4,36	14,62	108	291
<b>Итого за завтрак</b>							
Второй завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44	368
<b>Итого за 2 завтрак</b>							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200\10	1,88	5,39	6,78	95,49	156
	Птица в соусе с томатом	70	7,42	9,33	2,58	106	179
	Гречка	150	4,5	6,4	21,9	263	186
	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	84,78	868
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
<b>Итого за обед</b>							
Полдник	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	943
	Блинчики с повидлом или сгущенным молоком	70	8,3	3,1	48,8	283,6	37
<b>Итого за полдник</b>							
<b>Итого за день :</b>							

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 9 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
завтрак	Омлет натуральный	150	12,92	19,85	3,51	244,34	311
	Икра кабачков.	60	0,72	2,83	4,63	46,80	83
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Хлеб пш	40	3,04	0,32	19,68	94	122
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>19,53</b>	<b>25,41</b>	<b>42,18</b>	<b>476,14</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	532
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	
Обед	Суп молочный с овощами и яйцом	250	5,2	5,0	15,3	126	97
	Котлета мясная	70	9,84	8,02	7,16	139,13	161
	Макароны отварные	130	4,42	6,50	24,70	175,50	688
	Капуста квашенная	60	0,96	6,06	1,95	1,95	58
	Компот из свежих яблок	180	0,18	0,18	20,07	99,00	859
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>23,24</b>	<b>26,24</b>	<b>82,54</b>	<b>611,18</b>	
Полдник	Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	517
	Вафли	50	1,4	1,66	38,66	177	602
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>2,76</b>	<b>1,66</b>	<b>67,68</b>	<b>298,52</b>	
<b>Итого за день :</b>			<b>46,53</b>	<b>53,51</b>	<b>212,6</b>	<b>1477,84</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 10</b>							
завтрак	Каша рисовая	200	5,55	9,03	32,50	236,21	283
	Какао с молоком	180	3,17	3,35	22,94	130,68	959
	Хлеб пш	40	3,04	0,32	19,68	94	122
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>14,08</b>	<b>15,65</b>	<b>75,12</b>	<b>496,89</b>	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44	368
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44</b>	
Обед	Борщ с капустой , мясом и сметаной	250\10\6	3,52	5,98	9,78	117	27
	Рыба тушеная в томате с овощами	140	13,35	7,19	6,01	142,15	354
	Картофельное пюре	150	3,15	1,20	22,05	112,50	694
	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,5	8,4	70
	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,0	22,28	84,78	868
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
<b>Итого за обед</b>		<b>836</b>	<b>23,18</b>	<b>14,91</b>	<b>74,98</b>	<b>534,43</b>	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,4	0,09	6,84	54	530
	Хлеб пш с повидлом	40	3,04	0,32	19,68	94	122
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>8,44</b>	<b>0,41</b>	<b>26,52</b>	<b>148</b>	
<b>Итого за день :</b>			<b>46,1</b>	<b>31,37</b>	<b>186,42</b>	<b>1223,32</b>	