

## Примерное меню

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон:

Возрастная категория: сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
15	Каша гречневая молочная	200	6	9	21	189		2			179	181	56	1
0	Чай с сахаром	180			6	23					10	2	3	
18.8	Масло сливочное в нарезке	5		4		37					1	1		
9.52	хлеб пшеничный	15	1		7	36					3	10	2	
93.5	хлеб ржаной	10	1		3	18					3	16	5	
0	Сок	100			10	46		2			7	7	4	1
<b>Обед</b>														
37.01	Суп Полевой с мясом	200	4	6	14	128		13	1		30	82	26	1
0.22	фрикадельки мясные	80	11	10	5	153					10	123	14	2
112.2	Соус томатный с маслом сливочным	30		2	2	27		2			3	5	3	
0.21	Рис отварной	130	3	5	31	179					18	66	24	
19.5	Огурец солёный	60			1	8		3			14	14	8	
17.3	Компот из сухофруктов	200			19	81					29	7	5	1
9.52	хлеб пшеничный	15	1		7	36					3	10	2	
55552	хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
<b>Полдник</b>														
18.9	Молоко кипяченое	200	6	6	9	116		3			240	180	28	
20.3	Печенье	50	4	6	37	208					10	34	6	
<b>Ужин</b>														
12.5	Запеканка творожная	100	14	7	14	201					144	212	24	1
0.02	Чай с сахаром	200			7	27					11	2	3	
82	Яблоко	100			10	45		16			16	11	9	2
92	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	19	4	
55552	хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1

### Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	349	9.00	14.00	48.00
Обед	648	22.00	22.00	87.00
полдник	324	9.00	12.00	47.00
ужин	380	18.00	8.00	53.00
ВСЕГО	1701	58.00	56.00	234.00

День: вторник

Неделя: первая

Сезон:

Возрастная категория: сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
16.5	Каша ячневая молочная с маслом	200	6	9	25	207		2			187	196	30	
13.6	Какао на молоке	180	4	4	14	101		1			137	111	20	
18.8	Масло сливочное в нарезке	5		4		37					1	1		
9.52	хлеб пшеничный	15	1		7	36					3	10	2	
93.5	хлеб ржаной	10	1		3	18					3	16	5	
82	Яблоко	100			10	45		16			16	11	9	2
<b>Обед</b>														
0	Суп рыбный со сметаной	200	6	8	15	160		18	5		37	117	34	1
6	Суфле из печени	80	18	7	6	156		31	8		63	324	24	6
15.2	Каша гречневая рассыпчатая	130	8	6	37	238					18	180	121	4
112.2	Соус томатный с маслом сливочным	30		2	2	27		2			3	5	3	
11.2	винегрет	60	1	5	4	76		6	1		15	24	11	
16.9	Кисель	200			15	607		1	1		7		1	
9.52	хлеб пшеничный	15	1		7	36					3	10	2	
5552	хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
<b>Полдник</b>														

18.9	Молоко кипяченое	200	6	6	9	116		3			240	180	28	
92.02	Хлеб пшеничный	20	2		10	48					4	13	3	
93.5	хлеб ржаной	10	1		3	18					3	16	5	
<b>Ужин</b>														
18.6	макароны отварные с сыром	200	12	10	42	308		1	80		225	179	38	2
0.02	Чай с сахаром	200			7	27					11	2	3	
5551	Хлеб пшеничный	40	3		19	95					8	26	6	
93.5	хлеб ржаной	10	1		3	18					3	16	5	

**Итоги по группам питающихся**

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	444	12.00	18.00	59.00
Обед	1336	35.00	28.00	94.00
полдник	182	8.00	7.00	23.00
ужин	448	16.00	11.00	72.00
ВСЕГО	2410	70.00	64.00	247.00

День: среда

Неделя: первая

Сезон:

Возрастная категория: сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
16.2	Каша пшеничная молочная	200	7	10	23	213		2			192	183	38	1
18.1	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	14	92		1			115	86	14	
18.8	Масло сливочное в нарезке	5		4		37					1	1		
9.52	хлеб пшеничный	15	1		7	36					3	10	2	
93.3	хлеб ржаной	15	1		5	27					5	24	7	1
0	Сок	100			10	46		2			7	7	4	1
<b>Обед</b>														
10	Борщ со сметаной и курицей	200	5	8	9	134		18	1		49	80	27	1
17.5	Котлета куриная	75	15	4	11	136		1	39		23	119	53	1
18.5	Макаронные изд. с маслом	130	5	4	31	183					12	54	21	1
20.5	Салат из квашенной капусты	64	1	2	2	31		15			25	18	9	
17.3	Компот из сухофруктов	200			19	81					29	7	5	1
9.52	хлеб пшеничный	15	1		7	36					3	10	2	
5555	хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
<b>Полдник</b>														
16.7	Кефир	200	6	6	8	118		1			240	190	228	
10.4	булочка школьная	60	5	2	34	172					13	50	9	1
<b>Ужин</b>														
30.01	Пудинг творожный с яблоком	100	10	7	10	173		4			111	156	19	1
133.01	Чай сладкий с лимоном	200			7	45		3			14	4	4	
3	Банан	100	1		21	96		10	20		8	28	42	1
5551	Хлеб пшеничный	40	3		19	95					8	26	6	

93.3	хлеб ржаной	15	1	5	27					5	24	7	1
------	-------------	----	---	---	----	--	--	--	--	---	----	---	---

**Итоги по группам питающихся**

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	451	12.00	18.00	60.00
Обед	637	29.00	19.00	86.00
полдник	290	11.00	8.00	42.00
ужин	436	16.00	8.00	62.00
ВСЕГО	1814	68.00	53.00	251.00

День: четверг

Неделя: первая

Сезон:

Возрастная категория: сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	<b>Завтрак 1</b>													
	Каша манная молочная	200	5	8	23	180		1			127	108	18	
15.5	Чай с молоком	180	3	2	14	89		1			133	103	18	1
310	Масло сливочное в нарезке	5		4		37					1	1		



18.8	хлеб пшеничный	15	1		7	36				3	10	2		
9.52	хлеб ржаной	15	1		5	27				5	24	7	1	
93.3	Сок	100			10	46		2		7	7	4	1	
0	<b>Обед</b>													
	Рассольник с мясом	200	4	3	14	125		14	1		34	88	27	1
0	Тефтели мясные	80	11	11	10	177		2			17	135	19	2
0	Соус томатный с маслом сливочным	30		2	2	27		2			3	5	3	
112.2	Пюре картофельное	130	3	4	17	130		22			34	82	28	1
226.02	Салат из свеклы	60	1	3	5	51		6			22	25	13	1
20	Компот из сухофруктов	200			19	81					29	7	5	1
17.3	хлеб пшеничный	15	1		7	36					3	10	2	
9.52	хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
55552	<b>Полдник</b>													
	Молоко кипяченое	200	6	6	9	116		3			240	180	28	
18.9	Печенье	40	3	5	30	166					8	28	5	
20.3	<b>Ужин</b>													
	Рагу овощное	200	3	5	14	133		34	3		51	79	36	1
344	Чай сладкий с лимоном	200			7	45		3			14	4	4	
133.01	Хлеб пшеничный	40	3		19	95					8	26	6	
5551	хлеб ржаной	15	1		5	27					5	24	7	1

**Итоги по группам питающихся**

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	415	10.00	14.00	60.00
Обед	663	22.00	24.00	81.00
полдник	282	9.00	11.00	39.00
ужин	300	7.00	6.00	45.00
ВСЕГО	1660	48.00	55.00	226.00

День: пятница

Неделя: первая

Сезон:

Возрастная категория: сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	<b>Завтрак 1</b>													
	Каша Дружба	200	5	6	24	169		1			133	137	30	1
15.3	Какао на молоке	180	4	4	14	101		1			137	111	20	
13.6	Масло сливочное в нарезке	5		4		37					1	1		
18.8	хлеб пшеничный	15	1		7	36					3	10	2	
9.52	хлеб ржаной	10	1		3	18					3	16	5	
93.5	Сок	100			10	46		2			7	7	4	1
0	<b>Обед</b>													
	Щи со сметаной	200	4	8	7	118		23	1		47	65	21	1
115	Суфле рыбное	80	13	6	3	122		1	7		66	202	44	1

230.01	Перловка отварная с маслом	130	4	5	27	168				20	130	17	1
20	Салат из моркови	60	1	6	4	74		3	5	29	31	21	
18.01	Компот из сухофруктов	200			19	81				29	7	5	1
17.3	хлеб пшеничный	15	1		7	36				3	10	2	
9.52	хлеб ржаной	10	1		3	18				3	16	5	
93.5	<b>Полдник</b>												
	Ацидолакт	200	10	3	7	102		1		248	190	30	
1	Хлеб пшеничный	20	2		10	48				4	13	3	
92.02	хлеб ржаной	10	1		3	18				3	16	5	
93.5	<b>Ужин</b>												
	Пюре картофельное	150	3	5	20	139		26		41	96	33	1
226	Огурец солёный	60			1	8		3		14	14	8	
19.5	Чай с сахаром	200			7	27				11	2	3	
0.02	Хлеб пшеничный	20	2		10	48				4	13	3	
92.02	хлеб ржаной	20	1		7	36				7	32	9	1

**Итоги по группам питающихся**

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	407	11.00	14.00	59.00
Обед	617	23.00	25.00	71.00
полдник	168	12.00	3.00	20.00
ужин	258	7.00	6.00	44.00
ВСЕГО	1450	53.00	48.00	194.00

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон:

Возрастная категория: сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	<b>Завтрак 1</b>													
	Каша манная молочная	200	5	8	23	180		1			127	108	18	
15.5	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	14	92		1			115	86	14	
18.1	Масло сливочное в нарезке	5		4		37					1	1		
18.8	сыр в нарезке	15	4	4	1	53			60		151	81	7	
54.1	хлеб пшеничный	15	1		7	36					3	10	2	
9.52	хлеб ржаной	10	1		3	18					3	16	5	
93.5	Сок	100			10	46		2			7	7	4	1
0	<b>Обед</b>													
	Суп Русский с мясом	200	4	3	14	101		13	1		22	80	30	1
118	Шницель мясной	75	14	13	12	221					32	161	19	2
213	Рис отварной	130	3	5	31	179					18	66	24	
0.21	Салат из свеклы и фасоли	60	1	4	4	56		5	7		22	24	11	1
20.02	Компот из сухофруктов	200			19	81					29	7	5	1
17.3	хлеб пшеничный	15	1		7	36					3	10	2	
9.52	хлеб ржаной	10	1		3	18					3	16	5	
93.5	<b>Полдник</b>													
	Молоко кипяченое	200	6	6	9	116		3			240	180	28	
18.9	хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
55555	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	19	4	
92	<b>Ужин</b>													
	картофель тушеный с овощами	200	4	6	33	204		41	1		29	122	50	2
14.7	Чай сладкий с лимоном	200			7	45		3			14	4	4	
133.01	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	19	4	
92	хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1

**Итоги по группам питающихся**

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	462	14.00	19.00	59.00
Обед	692	24.00	25.00	91.00
полдник	223	9.00	7.00	31.00
ужин	356	8.00	6.00	61.00
ВСЕГО	1733	55.00	57.00	241.00

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон:

Возрастная категория: сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	<b>Завтрак 1</b>													
	Каша молочная овсяная	200	6	8	22	216		1			150	196	54	1
14.8	Чай с молоком	180	3	2	14	89		1			133	103	18	1
310	Масло сливочное в нарезке	5		4		37					1	1		
18.8	хлеб пшеничный	15	1		7	36					3	10	2	
9.52	хлеб ржаной	10	1		3	18					3	16	5	
93.5	Сок	100			10	46		2			7	7	4	1
0	<b>Обед</b>													
	Суп рыбный со сметаной	200	6	8	15	160		18	5		37	117	34	1
0	Печень по строгановски	80	13	13	5	189		25	7		32	252	16	5
20.1	Каша гречневая рассыпчатая	130	8	6	37	238					18	180	121	4
15.2	Огурец солёный	60			1	8		3			14	14	8	
19.5	Кисель	200			15	607		1	1		7		1	
16.9	хлеб пшеничный	15	1		7	36					3	10	2	
9.52	хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
55552	<b>Полдник</b>													
	Ацидолакт	200	10	3	7	102		1			248	190	30	
1	Печенье	40	3	5	30	166					8	28	5	
20.3	<b>Ужин</b>													
	макароны отварные с сыром	200	12	10	42	308		1	80		225	179	38	2
18.6	Чай с сахаром	200			7	27					11	2	3	



0.02	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	19	4	
92	хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1

**Итоги по группам питающихся**

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	442	11.00	15.00	57.00
Обед	1274	30.00	28.00	87.00
полдник	268	13.00	8.00	37.00
ужин	442	16.00	11.00	70.00
ВСЕГО	2426	70.00	61.00	252.00

День: среда

Неделя: вторая

Сезон:

Возрастная категория: сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	<b>Завтрак 1</b>													
	Омлет натуральный	100	8	7	2	150		1			49	37	6	
19.8	Кукуруза консервированная	60	1		7	35		3	2		25	25	8	
18.3	Какао на молоке	180	4	4	14	101		1			137	111	20	
13.6	Масло сливочное в нарезке	5		4		37					1	1		
18.8	хлеб пшеничный	15	1		7	36					3	10	2	
9.52	хлеб ржаной	10	1		3	18					3	16	5	
93.5	Сок	100			10	46		2			7	7	4	1
0	<b>Обед</b>													
	Щи со сметаной	200	4	8	7	118		23	1		47	65	21	1
115	Плов из риса с курицей (филе)	150	20	6	25	236		5	57		24	199	94	2
20.8	Салат из солёных огурцов	60	1	3	2	37		3			14	17	8	
0	Компот из сухофруктов	200			19	81					29	7	5	1
17.3	хлеб пшеничный	15	1		7	36					3	10	2	
9.52	хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
5552	<b>Полдник</b>													
	Молоко кипяченое	200	6	6	9	116		3			240	180	28	
18.9	булочка школьная	60	5	2	34	172					13	50	9	1
10.4	<b>Ужин</b>													
	Запеканка творожная	100	14	7	14	201					144	212	24	1
12.5	Чай сладкий с лимоном	200			7	45		3			14	4	4	
133.01	Яблоко	100			10	45		16			16	11	9	2
82	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	19	4	
92	хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1

**Итоги по группам питающихся**

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	423	16.00	16.00	43.00
Обед	544	28.00	17.00	67.00
полдник	288	11.00	8.00	43.00
ужин	398	19.00	8.00	52.00

ВСЕГО		1653	73.00	49.00	206.00
-------	--	------	-------	-------	--------

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон:

Возрастная категория: сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	<b>Завтрак 1</b>													
	каша пшеничная на молоке	200	6	9	20	180		2	2		215	168	28	
15.9	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	14	92		1			115	86	14	
18.1	Масло сливочное в нарезке	5		4		37					1	1		
18.8	хлеб пшеничный	15	1		7	36					3	10	2	
9.52	хлеб ржаной	10	1		3	18					3	16	5	
93.5	Сок	100			10	46		2			7	7	4	1
0	<b>Обед</b>													
	Суп с клецками и курицей	200	5	3	11	88		9	1		31	46	17	1
119.05	макаронник с говяжьим сердцем	200	12	11	12	221	19	4	2		29	125	47	3
18.4	Салат из моркови	60	1	6	4	74		3	5		29	31	21	

18.01	Компот из сухофруктов	200			19	81					29	7	5	1
17.3	хлеб пшеничный	15	1		7	36					3	10	2	
9.52	хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
55552	<b>Полдник</b>													
	Молоко кипяченое	200	6	6	9	116		3			240	180	28	
18.9	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	19	4	
92	хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
55555	<b>Ужин</b>													
	Капуста тушеная	200	5	7	23	177		103	1		127	90	50	2
13.8	Чай с сахаром	200			7	27					11	2	3	
0.02	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	19	4	
92	хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
55555	Яйцо 0,5	0.5												

**Итого по группам питающихся**

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	409	12.00	16.00	55.00
Обед	536	20.00	21.00	61.00
полдник	223	9.00	7.00	31.00
ужин	311	9.00	8.00	51.00
ВСЕГО	1479	49.00	52.00	198.00

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон:

Возрастная категория: сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	<b>Завтрак 1</b>													
	Каша Дружба	200	5	6	24	169		1			133	137	30	1
15.3	Чай с молоком	180	3	2	14	89		1			133	103	18	1
310	Масло сливочное в нарезке	5		4		37					1	1		
18.8	хлеб пшеничный	15	1		7	36					3	10	2	
9.52	хлеб ржаной	10	1		3	18					3	16	5	
93.5	Сок	100			10	46		2			7	7	4	1
0	<b>Обед</b>													
	Рассольник со сметаной и курицей	200	6	6	14	141		14	1		36	98	28	1
112	Котлета рыбная	80	11	2	7	91		1	6		52	174	38	1
17.9	Пюре картофельное	130	3	4	17	130		22			34	82	28	1
226.02	Салат из квашенной капусты	64	1	2	2	31		15			25	18	9	
20.5	Компот из сухофруктов	200			19	81					29	7	5	1
17.3	хлеб пшеничный	15	1		7	36					3	10	2	
9.52	хлеб ржаной	15	1		5	27					5	24	7	1
93.3	<b>Полдник</b>													
	Кефир	200	6	6	8	118		1			240	190	228	
16.7	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	19	4	

92	хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
55552	Ужин													



	Запеканка творожная	100	14	7	14	201					144	212	24	1
12.5	Яблоко	100			10	45		16			16	11	9	2
82	Кисель	200			15	607		1	1		7		1	
16.9	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	19	4	
92	хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1

**Итоги по группам питающихся**

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	395	10.00	13.00	59.00
Обед	537	23.00	15.00	72.00
полдник	225	9.00	7.00	30.00
ужин	960	18.00	8.00	61.00
ВСЕГО	2117	60.00	43.00	221.00

**Всего за период**

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	432	10.00	16.00	57.00
Обед	745	27.00	23.00	94.00
полдник	246	7.00	7.00	35.00
ужин	413	13.00	17.00	74.00
ВСЕГО	1837	57.00	60.00	260.00

Составил



Говорухина И.В.



Утвердил

М.П.



Арчинова Н. В.