

## Примерное меню и пищевая ценность приготовления блюд

1 неделя

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний период

Возраст: ясли/детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергити ч Ценность (ккал)	Вит. С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Кулеш пшеничный со сливочным маслом	150-200	5,79	5,47	18,57	146,8	0,91	94
	Чай сладкий	180-200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59,1	-	1
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66	-	6
	Сок в 10.00	100	0,4	-	11,7	50	2	399
<b>Обед</b>								
	Закуска. Салат из сборных вареных овощей	30-40	0,4	1,9	2,3	42,6	3,9	45
	Суп рыбный	200-250	8,5	8,4	14,33	167,2	1,1	87
	Гуляш мясной	70-100	12,7	10,18	3,27	156,2	0,68	277
	Гречка	100-140	7,76	4,62	36,23	218,5	-	165
	Компот из с/ф с вит «С»	180-200	0,44	0,02	27,7	113	2,4	376
	Хлеб пшеничный	15-35	2,76	0,35	16,9	82,8	-	1
	Хлеб ржаной	25-35	2,31	0,42	11,7	60,9	-	1
<b>Полдник</b>								
	Печенье витаминное	25-35	2,59	3,5	26,6	142,1	-	5
	Кисломолочный напиток	180-200	4,07	3,54	17,57	118,8	1,58	397
<b>Ужин</b>								
	Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком	170-180 20-20	29,1	21	54,49	523,8	1,31	235
	Чай с сахаром	180-200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	20-20	1,58	0,2	9,66	47	-	1
	Хлеб ржаной	15-15	0,9	0,18	5,01	26,1	-	1
<b>Итого за первый день</b>								
			61,7	65,4	285,3	2058,3	7,44	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовления блюд

1 неделя

День: вторник

Сезон: осенне-зимний период

Возраст: ясли/детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша геркулесовая с маслом	150-200	3,7	5,21	22,82	152,3		68,04
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59,1	-	1
	Сыр порционно	10-15	3,69	4,74	-	57	0,09	7
	Какао на молоке	180-200	4,07	3,54	17,57	118,8	1,58	397
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66	-	6
	Фрукты в 10.00	108-114	0,52	-	12,93	58,1	3,2	368
<b>Обед</b>								
	Закуска. Икра морковная (отварная)	30-40	0,9	1,8	4,8	40	2,6	54
	Суп «Борщ» с курицей со сметаной	200-250	1,71	6,3	11,08	107,9	53	56
	Биточки мясные	60-80	11,92	8,8	1,64	173	-	282
	Гороховый гарнир	110-120	11,66	8,57	30,01	248,4	2,34	168
	Хлеб ржаной	25-35	2,31	0,42	11,7	60,9	-	1
	Хлеб пшеничный	15-35	2,76	0,35	16,9	82,8	-	1
	Компот из кураги	180-200	0,44	0,02	27,76	113	04	376
<b>Полдник</b>								
	Пирог насыпной	50-70	16,46	9,77	36,49	250,6	-	470
	Кисломолочный напиток	180-200	3,16	2,67	15,45	101,1	1,3	395
<b>Ужин</b>								
	Суп-лапша (молочный)	185-215	3,86	8,7	22,7	184,6	1,41	344
	Хлеб пшеничный	20-20	1,58	0,2	9,66	47	-	1
	Хлеб ржаной	15-15	0,9	0,18	5,01	26,1	-	1
	Чай с сахаром	180-200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
<b>Итого за второй день</b>								
			70,85	66,94	273,91	1946,7	7,88	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовления блюд

1 неделя

День: среда

Сезон: осеннее – зимний период

Возраст: ясли/детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша ячневая с маслом на молоке	150-200	4,18	4	31,6	179,0	-	168
	Кофейный напиток	180-200	3,16	2,67	15,45	101,1	1,3	395
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59,1	-	1
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66	-	6
	Сыр порционно	10-15	3,69	4,74	-	57	0,09	7
	Сок в 10.00	100	0,9	-	8,4	38	60	371
<b>Обед</b>								
	Закуска. Икра свекольная (отварная)	30-40	0,94	2,8	2,8	132,4	0,02	54
	Суп фасолевый на бульоне из цыплят	200-250	5,11	5,34	16,13	133,2	1,81	81
	Жаркое по-домашнему	170-220	27,5	-	0,51	3,3	2,97	276
	Компот из изюма с вит «С»	180-200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Хлеб ржаной	25-30	2,31	0,42	11,7	60,9	-	1
	Хлеб пшеничный	15-35	2,76	0,35	16,9	82,8	-	1
<b>Полдник</b>								
	Пряник	55-65	4,03	1,3	22,68	215,8	-	3
	Кисломолочный напиток	150-180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	401
<b>Ужин</b>								
	Котлета рыбная	80	10,1	3,26	6,79	97	0,24	255
	Овощи тушеные	120-130	1,95	4,38	11,36	92,7	2,9	324
	Хлеб пшеничный	20-25	1,58	0,2	9,66	47	-	1
	Хлеб ржаной	15-15	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Чай сладкий	180-200	6	0,9	6,4	25		132
<b>Итого за третий день</b>								
			66,24	69,08	270,1	1930,8	7,28	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовления блюд

1 неделя

День: четверг

Сезон: осенне-зимний период

Возраст: ясли/детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Суп- лапша молочная	150-200	5,75	5,21	18,83	145,2	0,91	93
	Кофейный напиток на молоке	180-200	3,16	2,67	15,45	101,1	1,3	395
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59,1	-	1
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66	-	6
	Сыр порционно	10-15	3,69	4,74	-	57	0,09	7
	Сок в 10.00	100	04	-	11,7	50	2	399
<b>Обед</b>								
	Закуска из репчатого лука	30-40	0,3	1,8	2,3	27	2,8	11
	Суп гороховый	200-250	5,49	5,27	16,32	134,7	0,81	81
	Каша пшеничная	170-240	6,14	5,06	35,27	211,3	-	165
	Курица тушеная с овощами (порционно)	60-80	11,9	8,8	11,64	173	-	282
	Хлеб ржаной	25-35	2,31	0,42	11,7	60,9	-	1
	Хлеб пшеничный	15-35	2,76	0,35	16,9	82,8	-	1
	Компот из кураги с вит.С	180-200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
<b>Полдник</b>								
	«Венская» сдоба	55-70	5,43	3,3	36,61	197,4	-	466
	Кисломолочный напиток	150-180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
<b>Ужин</b>								
	Фарш морковный с изюмом	145-180	2,58	10,7	23,91	202,5	1,9	508
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	53	-	213
	Хлеб пшеничный	20-20	1,58	0,2	9,66	47	-	1
	Хлеб ржаной	15-15	0,9	0,18	5,01	26,1	-	1
	Чай сладкий	180-200	0,06	0,02	9,9	40	0,03	392
<b>Итого за четвертый день</b>								
			66,4	65,2	262,07	2003,1	6,44	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовления блюд

**1 неделя**

**День: пятница**

**Сезон: осенне-зимний период**

**Возраст: ясли/сад**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Вит С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День5</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша кукурузная	150-200	4,19	3,86	30,4	173,3	-	185
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59,1	-	1
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66,0	-	6
	Сыр порционно	10-15	3,69	4,74	-	57	0,09	7
	Чай	180-200	4,07	3,54	17,57	118,8	0,58	397
	Сок в 10.00	100	04	-	11,7	50	2	399
<b>Обед</b>								
	Закуска. Икра овощная морковная	30-40	0,4	2,8	2,8	162,4	-	136
	Суп Щи	200-250	1,84	6,29	8,63	198,9	2,46	67
	Печень с соусом	60-70	15,73	6,34	2,43	126	-	55
	Пюре картофельное	100-140	2,86	4,48	19,06	128,1	0,94	321
	Кисель	180-200	0,1	-	23,43	94,2	0,35	383
	Хлеб ржаной	25-35	2,31	0,42	11,7	60,9	-	1
	Хлеб пшеничный	15-35	2,76	0,35	16,9	82,8	-	1
<b>Полдник</b>								
	Вафли	25-35	1,12	0,98	28,03	122,5	-	8
	Кофейный напиток с молоком	180-200	60,8	5,42	10,07	113,3	2,73	400
<b>Ужин</b>								
	Рисовый молочный суп	200	4,81	5,07	16,83	132,4	0,91	94
	Хлеб пшеничный	25-20	1,58	0,2	9,66	47	-	1
	Хлеб ржаной	15-15	0,9	0,18	5,01	26,1	-	1
	Чай сладкий	180-200	0,06	0,02	9,9	40	0,03	1
<b>Итого за пятый день</b>								
			56,2	64,6	265,3	1858,8	6,39	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовления блюд

**2 неделя**

**День: понедельник**

**Сезон: осенне-зимний период**

**Возраст: ясли/сад**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Вит С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша манная с маслом	150-200	4,67	5,71	27	145,7	-	185
	Чай сладкий	180-200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	391
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59,1	-	1
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66	-	6
	Сок в 10.00	100	0,4	-	11,7	50	2	399
<b>Обед</b>								
	Закуска. Огурец соленый (порционно)	30-40	0,4	2,8	2,8	120	0,01	66
	Суп «Щи» с курицей со сметаной	200-250	1,84	6,29	8,63	98,9	3,4	67
	Котлета мясная	60-80	11,92	8,8	11,64	173	-	282
	Перловый гарнир	100-140	4,15	3,77	29,53	168,9	-	165
	Соус томатный	25-50	1,23	1,3	9,77	71	-	4
	Компот из кураги с вит «С»	180-200	0,44	0,02	27,76	113	1,4	376
	Хлеб пшеничный	15-35	2,76	0,35	16,9	82,8	-	1
	Хлеб ржаной	25-35	2,31	0,42	11,7	60,9	-	1
<b>Полдник</b>								
	Печенье	25-35	2,59	3,5	26,6	142,1	-	5
	Кисломолочный напиток	180-200	5,8	5	8,4	102,2	0,6	401
<b>Ужин</b>								
	Запеканка творожная с изюмом с молоком сгущенным	170-180 20-20	29,08	21,02	54,49	523,8	1,31	235
	Чай с сахаром	180-200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб ржаной	15-15	0,9	0,18	5,01	26,1	-	1
	Хлеб пшеничный	20-20	1,58	0,2	9,66	47	-	1
<b>Итого за шестой день</b>								
			71,84	64,1	290,96	2010,5	6,83	

### Примерное меню и пищевая ценность приготовления блюд

2 неделя

День: вторник

Сезон: осенне-зимний период

Возраст: ясли/сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитич Ценность (ккал)	Вит С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Каша «Дружба» на молоке с маслом	150-200	4,91	6,84	27,46	195,5	-	185
	Кофейный напиток на молоке	180-200	3,16	2,67	15,45	101,1	1,3	395
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59,1	-	1
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66	-	6
	Сыр порционно	10-15	3,69	4,74	-	57	0,09	7
	Фрукты в 10.00	108-114	0,52	-	12,93	58,1	3,2	368
Обед								
	Закуска. Салат из вареных овощей	30-40	0,4	1,8	2,3	27,4	3,9	45
	Суп – лапша на курином бульоне	200-250	2,44	4,23	16,78	115,4	2,04	77
	Бигус с мясом	180-200	19,39	6,77	10,36	180,3	-	123
	Хлеб пшеничный (гренки)	15-35	2,76	0,35	16,9	82,8	-	1
	Хлеб ржаной	25-35	2,31	0,42	11,7	60,9	-	1
	Компот из с/ф с вит «С»	180-200	0,44	0,02	27,7	113	3,4	377
Полдник								
	Крендель в сахаре	50-70	4,95	9,19	39,01	259	-	460
	Кисломолочный напиток	180-200	4,07	3,54	17,57	118,8	1,58	397
Ужин								
	Морковь тешенная с яблоками и курагой	180-200	2,38	5,94	20,26	144,2	2,04	345
	Хлеб пшеничный	20-20	1,58	0,2	9,66	47	-	1
	Хлеб ржаной	15-15	0,9	0,18	5,01	26,1	-	1
	Чай сладкий	180-200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого за седьмой день								
			63,71	70,61	272,98	1810	8,64	

Примерное меню и пищевая ценность приготовления блюд

2 неделя

День: среда

Сезон: осенне- зимний период

Возраст: ясли/детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергич. Ценность (ккал)	Вит С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша геркулесовая на молоке с маслом	150-200	3,7	5,21	22,82	152,3	-	185
	Какао на молоке	180-200	4,07	3,54	17,57	118,8	1,58	397
	Хлеб пшеничный	2	1,97	0,25	12,07	59,1	-	1
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66	-	6
	Фрукты в 10.00	108-114	0,9	-	8,4	38	3,8	371
<b>Обед</b>								
	Закуска. Икра из свеклы отварная	30-40	0,9	1,8	4,8	40	2,4	54
	Суп «Московский» на курином бульоне	200-250	2,14	6,41	14,25	123,9	3,78	58
	Рыба тушеная (порционно)	80	10,09	3,26	6,79	97	0,24	255
	Пюре картофельное	100-140	2,86	4,48	19,06	128,1	1,94	321
	Соус	25-50	1,23	1,3	9,77	71	-	4
	Компот из изюма с вит. «С»	180-200	0,44	0,02	27,76	113	3,4	376
	Хлеб пшеничный	15-35	2,76	0,35	16,9	82,8	-	1
	Хлеб ржаной	25-50	2,31	0,42	11,7	60,9	-	1
<b>Полдник</b>								
	Пряник	55-65	4,03	1,3	22,68	215,8	-	3
	Кисломолочный напиток	180-200	5,8	5	8,4	102,2	0,6	401
<b>Ужин</b>								
	Лапша отварная с сыром	185-205	7,57	4,63	36,31	217	-	207
	Хлеб пшеничный	20-20	1,58	0,2	9,66	47	-	1
	Хлеб ржаной	15-15	0,9	0,18	5,01	26,1	-	1
	Чай сладкий	180-200	0,06	0,02	9,49	40	0,03	392
<b>Итого за восьмой день</b>								
			52,49	43,82	258,77	1810,6	8,87	

### Примерное меню и пищевая ценность приготовления блюд

2 неделя

День: четверг

Сезон: осенне-зимний период

Возраст: ясли/сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитич ценность (ккал)	Вит С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Суп вермишелевый на молоке с маслом	150-200	5,75	5,21	18,83	145,2	0,91	93
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59,1	-	1
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66	-	6
	Кофейный напиток	180-200	3,16	2,67	15,45	101,1	1,3	395
	Сыр порционнo	10-15	3,69	4,74	-	57	0,09	7
	Сок в 10.00	100	0,4	-	11,7	50	2,8	399
<b>Обед</b>								
	Закуска. Икра морковная	30-40	0,94	1,8	4,9	40	2,6	54
	Борщ «Сибирский» с фасолью с курицей со сметаной	200-250	2,17	6,5	14,92	127,4	3,81	75
	Плов с мясом	180-200	21,47	19,69	35,69	406	1,01	304
	Хлеб пшеничный	15-35	2,76	0,35	16,9	82,8	-	1
	Хлеб ржаной	25-35	2,31	2,42	11,7	60,9	-	1
	Компот из сухофруктов	180-200	0,44	0,02	27,7	113	0,4	376
<b>Полдник</b>								
	Булочка «Янтарная»	50-70	4,32	2,25	38,72	192,5	0,05	459
	Кисломолочный напиток	180-200	6,08	5,42	10,07	113,3	2,73	400
<b>Ужин</b>								
	Каша Полтавская на молоке с маслом	200-200	4,19	3,86	30,4	173,3	-	185
	Хлеб пшеничный	20-20	1,58	0,2	9,66	47	-	1
	Хлеб ржаной	15-15	0,9	0,18	5,01	26,1	-	1
	Чай сладкий	180-200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
<b>Итого за девятый день</b>								
			61,33	61,03	268,94	1860,7	8,33	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовления блюд

2 неделя

День: пятница

Сезон: осенне- зимний период

Возраст: ясли/детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергити ценность (ккал)	Вит С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша из смеси круп	150-200	7,47	11,64	35,62	280,7	-	171
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59,1	-	1
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66	-	6
	Сыр порционнo	10-15	3,69	4,74	-	57	0,09	7
	Какао на молоке	180-200	4,07	3,53	17,57	118,8	1,58	397
	Сок в 10.00	100	0,4	-	11,7	50	2	399
<b>Обед</b>								
	Закуска. Салат из вареных овощей	30-40	0,4	1,8	2,3	27,4	3,9	45
	Суп «Ленинградский» с курицей со сметаной	200-250	2,2	6,52	16,74	134,9	3,53	134
	Ласточкино гнездо	60-70	14,01	9,04	9,11	163,5	-	282
	Овощи тушенные	100-130	1,95	4,38	11,36	92,7	3,9	324
	Кисель с вит «С»	180-200	0,1	-	23,43	94,2	3,35	383
	Хлеб пшеничный	15-35	2,76	0,35	16,9	82,8	-	1
	Хлеб ржаной	25-50	2,31	0,42	11,7	60,9	-	1
<b>Полдник</b>								
	Вафли(пряник)	25-50	1,6	1,4	40,05	175	-	8
	Кисломолочный напиток	180-200	6,08	5,42	10,07	113,3	2,73	400
<b>Ужин</b>								
	Кулеш кукурузный на молоке	150-200	4,97	5,1	16,5	131,8	0,91	94
	Хлеб пшеничный	20-20	1,58	0,2	9,66	47	-	1
	Хлеб ржаной	15-15	0,9	0,18	5,01	26,1	-	1
	Чай сладкий	180-200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
<b>Итого за десятый день</b>			<b>60,3</b>	<b>66,7</b>	<b>268</b>	<b>1821,2</b>	<b>19,02</b>	
<b>Итого за весь период</b>			<b>631,06</b>	<b>637,48</b>	<b>271,6</b>	<b>19089,6</b>	<b>76,52</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>63,106</b>	<b>63,748</b>	<b>271,6</b>	<b>1908,96</b>	<b>7,652</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>13,22</b>	<b>30,05</b>	<b>56,9</b>			