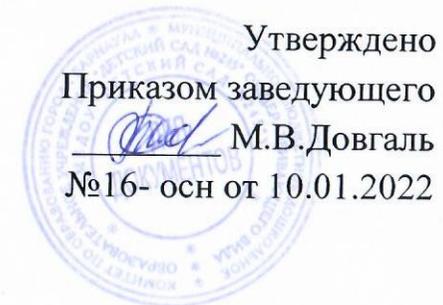


**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №245» общеразвивающего вида**

Довгаль  
Марина  
Валериевна

Подписано  
цифровой  
подписью: Довгаль  
Марина Валериевна  
Дата: 2022.01.13  
12:28:47 +07'00'



Утверждено  
Приказом заведующего  
М.В.Довгаль  
№16- осн от 10.01.2022

**Меню приготавливаемых блюд  
на 2022 год**

**Возрастная категория от 3 до 7 лет**

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом	200	5,0	8,2	30,3	215,0	<b>131</b>
	Батон	25	1,87	0,72	12,85	65,5	<b>117</b>
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	<b>149</b>
	Кофейный напиток сладкий с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,3	<b>395</b>
	Сок	100	0,5	0,0	10,1	42,7	<b>399г</b>
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>14,64</b>	<b>11,63</b>	<b>67,48</b>	<b>453,9</b>	
<b>Обед</b>	Закуска. Икра свекольная (отварная)	50	1,17	2,3	6,16	50,0	<b>54</b>
	Борщ «Сибирский» на бульоне из цыплят со сметаной	200	2,84	4,08	11,62	94,6	<b>63</b>
	Гуляш из мяса	80	8,31	8,15	2,62	125,0	<b>277</b>
	Каша гречневая	150	7,09	5,8	28,6	198,0	<b>123</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,7	<b>147</b>
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,08	47,2	<b>148</b>
	Компот из сушеных фруктов с вит «С»	200	0,44	0,02	27,76	113,0	<b>376</b>
	<b>Итого за обед</b>	<b>745</b>	<b>23,8</b>	<b>21,45</b>	<b>104,58</b>	<b>713,5</b>	
<b>Полдник</b>	Крендель сахарный	70	4,95	9,19	39,01	259,0	<b>460</b>
	Кисломолочный напиток Йогурт	200	5,8	5,0	8,4	102,1	<b>401</b>
	<b>Итого за полдник</b>	<b>270</b>	<b>10,75</b>	<b>14,19</b>	<b>47,41</b>	<b>361,1</b>	
<b>Ужин</b>	Солянка с мясом цыплят	210	8,24	19,08	27,88	314,3	<b>89</b>
	Хлеб пшеничный	15	0,92	0,32	6,27	32,1	<b>147</b>
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,08	47,2	<b>148</b>
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,0	13,8	54,0	<b>196</b>
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>10,76</b>	<b>19,65</b>	<b>59,03</b>	<b>447,6</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1995</b>	<b>59,95</b>	<b>66,92</b>	<b>278,5</b>	<b>1976,1</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная на молоке со сливочным маслом	200	6,0	8,2	29,3	215,0	<b>132</b>
	Батон	25	1,87	0,72	12,85	65,5	<b>117</b>
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	<b>149</b>
	Сыр	10	2,6	3,0	0,00	35,2	<b>29</b>
	Какао сладкое с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,6	<b>397</b>
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	<b>458</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>19,22</b>	<b>15,99</b>	<b>69,28</b>	<b>515,7</b>	
<b>Обед</b>	Закуска. Салат из репчатого лука	50	0,66	3,09	3,89	46,1	<b>11</b>
	Суп с лапшой на бульоне из цыплят	200	2,16	2,26	13,72	83,8	<b>82</b>
	Ласточкино гнездо	80	10,24	7,2	7,04	134,4	<b>113</b>
	Овощи тушеные	150	2,67	11,29	13,35	171,9	<b>61</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,7	<b>147</b>
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,08	47,2	<b>148</b>
	Компот из кураги с вит «С»	200	0,44	0,02	27,76	113,0	<b>376</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>745</b>	<b>20,12</b>	<b>24,96</b>	<b>93,58</b>	<b>682,1</b>	
<b>Полдник</b>	Пряник	50	2,4	1,4	38,85	167,9	<b>г.п.</b>
	Кисломолочный напиток Бифацил	200	5,0	5,8	16,4	160,0	<b>401</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>7,4</b>	<b>7,2</b>	<b>55,25</b>	<b>327,9</b>	
<b>Ужин</b>	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200\10	13,32	14,44	38,28	363,0	<b>82</b>
	Хлеб пшеничный	15	0,92	0,32	6,27	32,1	<b>147</b>
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,08	47,2	<b>148</b>
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,6	52,0	<b>194</b>
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>15,74</b>	<b>15,01</b>	<b>69,23</b>	<b>494,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1985</b>	<b>62,48</b>	<b>63,16</b>	<b>287,34</b>	<b>2020,0</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша «Дружба» на молоке со сливочным маслом	200	4,91	6,84	29,46	195,5	<b>185</b>
	Батон	25	1,87	0,72	12,85	65,5	<b>117</b>
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	<b>149</b>
	Повидло	20	0,06	-	12,04	49,6	<b>г.п</b>
	Чай сладкий с молоком	200	1,4	1,6	15,8	80,0	<b>195</b>
	Сок	100	0,5	0,0	10,1	47,2	<b>399г</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>12,89</b>	<b>9,21</b>	<b>80,3</b>	<b>475,2</b>	
<b>Обед</b>	Закуска. Икра морковная (отварная)	50	1,17	2,3	6,16	50,0	<b>54</b>
	Рассольник на б - не из цыплят со сметаной	200	1,68	4,1	13,28	96,6	<b>76</b>
	Бефстроганов из печени с соусом	80	5,52	9,18	17,84	205,4	<b>104</b>
	Пюре картофельное	150	3,12	6,43	20,4	141,7	<b>335</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,7	<b>147</b>
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,08	47,2	<b>148</b>
	Компот из свежемороженой фруктовой (ягодной) смеси с вит «С»	200	0,02	0,04	13,46	52,48	<b>247</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>745</b>	<b>15,46</b>	<b>23,15</b>	<b>98,96</b>	<b>679,08</b>	
<b>Полдник</b>	Вафли	50	1,4	1,64	38,64	177,0	<b>г.п.</b>
	Кисломолочный напиток Снежок	200	5,8	5,0	8,4	102,1	<b>401</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>7,2</b>	<b>6,64</b>	<b>47,04</b>	<b>279,1</b>	
<b>Ужин</b>	Суфле из рыбы	80	11,94	9,06	10,34	171,7	<b>268</b>
	Овощи тушеные	130	2,11	8,9	13,62	141,3	<b>395</b>
	Хлеб пшеничный	15	0,92	0,32	6,27	32,1	<b>147</b>
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,08	47,2	<b>148</b>
	Кофейный напиток сладкий	200	3,0	3,1	17,9	109,0	<b>198a</b>
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>19,47</b>	<b>21,63</b>	<b>59,21</b>	<b>501,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1995</b>	<b>55,02</b>	<b>60,63</b>	<b>285,51</b>	<b>1934,68</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная со сгущенным молоком	180\10	9,71	7,31	17,95	206,6	<b>81</b>
	Батон	25	1,87	0,72	12,85	65,5	<b>117</b>
	Сыр	10	2,6	3,0	0,00	35,2	<b>29</b>
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	<b>149</b>
	Кофейный напиток сладкий с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,3	<b>395</b>
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	<b>458</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>21,85</b>	<b>14,14</b>	<b>54,83</b>	<b>482,0</b>	
<b>Обед</b>	Закуска. Икра свекольная (отварная)	50	1,17	2,3	6,16	50,0	<b>54</b>
	Суп из сборных овощей на б – не из цыплят со сметаной	200	1,84	4,87	18,47	84,7	<b>67</b>
	Азу из говядины	80	11,88	20,05	14,24	375,5	<b>64</b>
	Каша ячневая	150	4,5	4,5	26,2	166,0	<b>128</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,7	<b>147</b>
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,08	47,2	<b>148</b>
	Компот из сушеных фруктов с вит «С»	200	0,4	0,02	24,99	102,0	<b>376</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>745</b>	<b>23,54</b>	<b>32,84</b>	<b>117,88</b>	<b>911,1</b>	
<b>Полдник</b>	Расстегай с повидлом	80	3,46	5,3	46,63	222,3	<b>463</b>
	Кисломолочный напиток Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	102,1	<b>401</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>9,26</b>	<b>10,3</b>	<b>55,03</b>	<b>324,4</b>	
<b>Ужин</b>	Рагу овощное	210	5,25	7,11	20,22	176,8	<b>59</b>
	Хлеб пшеничный	15	0,92	0,32	6,27	32,1	<b>147</b>
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,08	47,2	<b>148</b>
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,0	13,8	54,0	<b>196</b>
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>7,77</b>	<b>7,68</b>	<b>51,37</b>	<b>310,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2005</b>	<b>62,42</b>	<b>64,96</b>	<b>279,11</b>	<b>2027,6</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная на молоке со сливочным маслом	200	3,44	8,8	35,2	249,6	<b>185</b>
	Батон	25	1,87	0,72	12,85	65,5	<b>117</b>
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	<b>149</b>
	Какао сладкое с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,6	<b>397</b>
	Сок	100	0,5	0,0	10,1	42,7	<b>399г</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>14,16</b>	<b>13,19</b>	<b>75,48</b>	<b>513,8</b>	
<b>Обед</b>	Закуска. Салат из репчатого лука	50	0,66	3,09	3,89	46,1	<b>11</b>
	Суп гороховый на бульоне из дышлят	200	4,16	1,84	11,4	100,8	<b>66</b>
	Жаркое по - домашнему	200	8,42	21,4	25,73	268,3	<b>276</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,7	<b>147</b>
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,08	47,2	<b>148</b>
	Кисель из варенья с вит «С»	200	0,06	0,0	20,04	110,9	<b>383</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>715</b>	<b>17,25</b>	<b>27,43</b>	<b>88,88</b>	<b>659,0</b>	
<b>Полдник</b>	Печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,5	<b>г.п.</b>
	Кисломолочный напиток Варенец	200	5,8	5,0	8,4	102,1	<b>401</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,55</b>	<b>10,9</b>	<b>45,85</b>	<b>310,6</b>	
	Лапша отварная с маслом и сыром	140	7,36	6,65	22,85	178,6	<b>205</b>
	Хлеб пшеничный	15	0,92	0,32	6,27	32,1	<b>147</b>
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,08	47,2	<b>148</b>
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,6	52,0	<b>194</b>
<b>Итого за Ужин</b>		<b>380</b>	<b>9,78</b>	<b>7,22</b>	<b>53,8</b>	<b>312,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1875</b>	<b>50,74</b>	<b>58,74</b>	<b>264,01</b>	<b>1796,3</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая на молоке со сливочным маслом	200	5,16	9,84	35,6	264,0	<b>186</b>
	Батон	25	1,87	0,72	12,85	65,5	<b>117</b>
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	<b>149</b>
	Сыр	10	2,6	3,0	0,00	35,2	<b>29</b>
	Кофейный напиток сладкий с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,3	<b>395</b>
	Сок	100	0,5	0,0	10,1	42,7	<b>399г</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>17,4</b>	<b>16,27</b>	<b>72,78</b>	<b>538,1</b>	
<b>Обед</b>	Закуска. Икра морковная (отварная)	50	1,17	2,3	6,16	50,0	<b>54</b>
	Свекольник на б –не из цыплят со сметаной	200	2,0	5,17	14,82	143,3	<b>55</b>
	Котлета мясная	80	8,76	4,72	4,35	100,0	<b>101</b>
	Каша перловая	150	6,49	12,31	13,32	276,0	<b>124</b>
	Соус томатный	40	0,49	1,2	3,9	28,4	<b>119</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,7	<b>147</b>
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,08	47,2	<b>148</b>
	Компот из сушеных фруктов с вит «С»	200	0,44	0,02	27,76	113,0	<b>376</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>785</b>	<b>23,3</b>	<b>26,82</b>	<b>98,13</b>	<b>843,6</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка «Гребешок»	70	5,43	5,3	36,61	211,4	<b>462</b>
	Кисломолочный напиток Йогурт	200	5,8	5,0	8,4	102,1	<b>401</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>11,23</b>	<b>10,3</b>	<b>45,01</b>	<b>313,5</b>	
<b>Ужин</b>	Пюре картофельное	180	3,74	6,51	24,48	170,0	<b>335</b>
	Огурец соленый	40	0,13	-	0,43	2,4	<b>г.п.</b>
	Хлеб пшеничный	15	0,92	0,32	6,27	32,1	<b>147</b>
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,08	47,2	<b>148</b>
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,6	52,0	<b>194</b>
<b>Итого за Ужин</b>		<b>460</b>	<b>6,29</b>	<b>7,08</b>	<b>55,86</b>	<b>303,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2053</b>	<b>58,22</b>	<b>60,47</b>	<b>271,78</b>	<b>1998,9</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша кукурузная на молоке со сливочным маслом	200	6,86	9,72	28,32	302,9	<b>226</b>
	Батон	25	1,87	0,72	12,85	65,5	<b>117</b>
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	<b>149</b>
	Сыр	10	2,6	3,0	0,0	35,2	<b>29</b>
	Какао сладкое с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,6	<b>397</b>
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	<b>458</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>20,08</b>	<b>17,51</b>	<b>68,3</b>	<b>603,6</b>	
<b>Обед</b>	Закуска. Икра свекольная (отварная)	50	1,17	2,3	6,16	50,0	<b>54</b>
	Суп с клецками на мясном бульоне	200	5,1	4,72	16,9	114,2	<b>45</b>
	Бигус с мясом	200	10,65	21,63	33,73	270,3	
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,7	<b>147</b>
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,08	47,2	<b>148</b>
	Компот из кураги с вит «С»	200	0,44	0,02	27,76	113,0	<b>376</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>715</b>	<b>21,31</b>	<b>24,77</b>	<b>112,37</b>	<b>680,4</b>	
<b>Полдник</b>	Вафли	50	1,4	1,64	38,64	177,0	<b>г.п.</b>
	Кисломолочный напиток Бифацил	200	2,5	2,9	8,2	80,0	<b>401</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>3,9</b>	<b>4,54</b>	<b>46,84</b>	<b>257,0</b>	
<b>Ужин</b>	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200\10	10,78	8,12	19,9	229,5	<b>81</b>
	Хлеб пшеничный	15	0,92	0,32	6,27	32,1	<b>147</b>
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,08	47,2	<b>148</b>
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,6	52,0	<b>194</b>
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>13,2</b>	<b>8,69</b>	<b>50,85</b>	<b>360,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1955</b>	<b>58,49</b>	<b>55,51</b>	<b>278,36</b>	<b>1901,8</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп лапша на молоке со сливочным маслом	200	6,6	9,0	20,64	187,0	<b>35</b>
	Батон	25	1,87	0,72	12,85	65,5	<b>117</b>
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	<b>149</b>
	Повидло	20	0,06	-	12,04	49,6	<b>г.п</b>
	Чай сладкий с молоком	200	1,4	1,6	15,8	80,0	<b>195</b>
	Сок	100	0,5	0,0	10,1	42,7	<b>399г</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>14,58</b>	<b>11,37</b>	<b>71,48</b>	<b>462,2</b>	
<b>Обед</b>	Закуска. Салат из репчатого лука	50	0,66	3,09	3,89	46,1	<b>11</b>
	Щи на мясном бульоне со сметаной	200	1,4	3,9	6,78	67,8	<b>67</b>
	Плов из мяса говядины	200	18,0	18,48	37,46	380,0	<b>304</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,7	<b>147</b>
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,08	47,2	<b>148</b>
	Компот из свежемороженой фруктовой (ягодной) смеси с вит «С»	200	0,02	0,04	13,46	52,48	<b>247</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>715</b>	<b>24,03</b>	<b>26,61</b>	<b>89,41</b>	<b>679,28</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка с творогом	80	5,38	8,72	46,48	229,8	<b>140</b>
	Кисломолочный напиток Снежок	200	5,8	5,0	8,4	102,1	<b>401</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>11,18</b>	<b>13,72</b>	<b>54,88</b>	<b>331,9</b>	
<b>Ужин</b>	Яйцо вареное	40	4,42	4,0	0,24	54,6	<b>18</b>
	Фарш морковный	170	2,44	5,83	14,28	119,5	<b>499</b>
	Хлеб пшеничный	15	0,92	0,32	6,27	32,1	<b>147</b>
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,08	47,2	<b>148</b>
	Кофейный напиток сладкий	200	3,0	3,1	17,9	109,0	<b>198a</b>
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>12,28</b>	<b>13,5</b>	<b>49,77</b>	<b>362,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1995</b>	<b>62,07</b>	<b>65,2</b>	<b>265,54</b>	<b>1835,78</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная на молоке со сливочным маслом	200	7,44	8,8	35,2	249,6	<b>185</b>
	Батон	25	1,87	0,72	12,85	65,5	<b>117</b>
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	<b>149</b>
	Сыр	10	2,6	3,0	0,0	35,2	<b>29</b>
	Кофейный напиток сладкий с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,3	<b>395</b>
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	<b>458</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>19,58</b>	<b>15,63</b>	<b>72,08</b>	<b>525,0</b>	
<b>Обед</b>	Закуска. Икра морковная (отварная)	50	1,17	2,3	6,16	50,0	<b>54</b>
	Борщ на бульоне из цыплят со сметаной	200	6,15	7,25	7,87	144,7	<b>135</b>
	Рыба, запеченная с морковью	80	11,94	9,06	10,34	171,7	<b>253</b>
	Пюре картофельное	150	3,12	5,43	20,4	141,7	<b>335</b>
	Соус томатный	40	0,49	1,2	3,9	28,5	<b>119</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,7	<b>147</b>
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,08	47,2	<b>148</b>
	Компот из свежемороженой фруктовой (ягодной) смеси с вит «С»	200	0,02	0,04	13,46	52,48	<b>247</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>785</b>	<b>26,84</b>	<b>26,38</b>	<b>89,95</b>	<b>721,98</b>	
<b>Полдник</b>	Печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,5	<b>г.п.</b>
	Кисломолочный напиток Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	102,1	<b>401</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,55</b>	<b>10,9</b>	<b>45,85</b>	<b>310,6</b>	
<b>Ужин</b>	Гуляш из печени	80	6,52	8,62	6,84	97,2	<b>104</b>
	Лапша отварная с маслом	130	4,76	3,65	22,85	143,4	<b>205</b>
	Хлеб пшеничный	15	0,92	0,32	6,27	32,1	<b>147</b>
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,08	47,2	<b>148</b>
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,0	13,8	54,0	<b>196</b>
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>13,8</b>	<b>12,84</b>	<b>60,84</b>	<b>373,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2025</b>	<b>69,77</b>	<b>65,75</b>	<b>268,72</b>	<b>1931,48</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная на молоке со сливочным маслом	200	6,0	8,2	29,3	215,0	<b>132</b>
	Батон	25	1,87	0,72	12,85	65,5	<b>117</b>
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	<b>149</b>
	Сыр	10	2,08	2,14	0,0	35,2	<b>29</b>
	Какао сладкое с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,6	<b>397</b>
	Сок	100	0,5	0,0	10,1	42,7	<b>399г</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>19,32</b>	<b>15,59</b>	<b>69,58</b>	<b>514,4</b>	
<b>Обед</b>	Закуска. Икра свекольная (отварная)	50	1,17	2,3	6,16	50,0	<b>54</b>
	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,8	<b>87</b>
	Шницель мясной	80	12,42	9,42	12,85	185,3	<b>282</b>
	Пюре гороховое	150	4,8	13,13	38,7	248,8	<b>161</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,7	<b>147</b>
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,08	47,2	<b>148</b>
	Кисель из варенья с вит «С»	200	0,06	0,0	20,04	110,9	<b>383</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>745</b>	<b>29,28</b>	<b>32,67</b>	<b>117,03</b>	<b>861,7</b>	
<b>Полдник</b>	Пряник	50	2,4	1,4	38,85	167,9	<b>г.п.</b>
	Кисломолочный напиток Варенец	200	5,8	5,0	8,4	102,1	<b>401</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>8,2</b>	<b>6,4</b>	<b>47,25</b>	<b>270,0</b>	
<b>Ужин</b>	Винегрет овощной	210	2,83	12,93	16,14	192,4	<b>45</b>
	Хлеб пшеничный	15	0,92	0,32	6,27	32,1	<b>147</b>
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,08	47,2	<b>148</b>
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,6	52,0	<b>194</b>
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>5,25</b>	<b>13,5</b>	<b>47,09</b>	<b>323,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2030</b>	<b>62,05</b>	<b>68,16</b>	<b>280,95</b>	<b>1969,8</b>	
<b>Итого за весь период</b>			<b>610,68</b>	<b>641,16</b>	<b>2787,59</b>	<b>19554,7</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>61,06</b>	<b>64,11</b>	<b>278,75</b>	<b>1955,4</b>	