



Меню
Утверждено
Вит.-С
№ 3
№ 128/163
№ 105/136
№ 184/235

Возрастная категория: от 1года до 3 лет

Приём пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1.Н -День 1							
Завтрак							
8.30 время	Манник со сгущённым молоком	50	4,29	8,22	24,07	145,3	№128/163
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	№105/136
	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	№184/235
ИТОГО:		240	7,33	12,13	60,86	340,1	
2-й завтрак							
10.00 время	Яблоки /Бананы	100/100	0,40/1,5	0,40/0,50	9,850/21,0	44/95	№131/169
ИТОГО:		100/100	0,40/1,5	0,40/0,50	9,850/21,0	44/95	
Обед							
11.30 -12.20	Салат из свёклы	50	0,71	3,05	4,18	46,95	№36/37
Время	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,07	9,79	81	№61/72
	Жаркое по -домашнему	150	18,35	4,7	16,32	180	№91/118
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	№109/140
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	№6-/6
ИТОГО:		530	24,03	11,3	61,49	445,35	15,92
Полдник							
уплотнённый							
16.10 -16.30	Вермишель молочная (суп)	150	4,3	3,5	14,12	108	№24/24
время	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	№105/136
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	№6/6
ИТОГО:		330	6,47	3,84	35,03	204,7	0,68

Медработник _____

Меню

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1.Н -День 1							
Завтрак							
8.30 время	Манник со сгущённым молоком	60	5,15	9,86	28,88	186,9	№128/163
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	№105/136
	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	№184/235
ИТОГО:		280	8,21	13,78	68,67	393,7	0,03
2-й завтрак							
10.00 время	Яблоки /Бананы	100/100	0,40/1,5	0,40/0,50	9,850/21,0	44/95	№131/169
ИТОГО:		100/100	0,40/1,5	0,40/0,50	9,850/21,0	44/95	10,0/10,0
Обед							
11.30 -12.20	Салат из свёклы	50	0,71	3,05	4,18	46,95	№36/37
Время	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	135	№61/72
	Жаркое по -домашнему	200	22,02	6,79	19,95	259	№91/118
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	№109/140
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96	№6-6
ИТОГО:		745	30,72	15,81	84,26	634,55	20,43
Полдник							
уплотнённый							
16.10 -16.30	Вермишель молочная (суп)	200	7,18	6,5	23,54	181	№24/24
время	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	№105/136
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	№6/6
ИТОГО:		425	10,43	7,01	53,96	324	1,16

Утверждено

А.Н. Белякова

Вит.- С

№ 3

№ 3

№ 3

Медработник _____

Меню

Возрастная категория: от 1года до 3 лет

Утверждено
А.Н.Белякова

Приём пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1.Н -День 2							
Завтрак							
8.30 время	Каша ячневая с маслом	150	3,3	4,06	21,24	136	№17/17
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	№117/148
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	32	№13/13
ИТОГО:		340	8,9	14,33	48,82	257	1,2
2-й завтрак							
10.00 время	Яблоки /Бананы	100/100	0,40/1,5	0,40/0,50	9,850/21,0	44/95	№131/169
ИТОГО:		100/100	0,40/1,5	0,40/0,50	9,850/21,0	44/95	10,0/10,0
Обед							
11.30 -12.20	Салат из моркови	50	0,43	2,61	3,94	40,95	№28/29
Время	Суп «Крестьянский»	0,15	1,38	6,64	9,25	84,35	№53/58
	Котлеты	60	8,93	6,74	8,97	132	№88/115
	Макароны отварные	100	3,67	3,01	17,63	112	№95/122
	Соус красный основной	30					№145/186
	Компот из сухофруктов №101	150	0,43		21,42	81	№101/128
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	№6-6
ИТОГО:		420,15	16,4	19,36	74,5	514,5	14,84
Полдник							
уплотнённый							
16.10 -16.30	Пудинг из творога с яблоками	120	16,33	12,8	17,55	251	№135/174
время	Сгущённое молоко	150	4,35	3,75	6	75	№107/138
	Снежок	30	2,13	0,33	13,92	68,7	№6/6
	Хлеб пшеничный	300	22,81	16,88	37,47	394,7	
ИТОГО:							

Медработник _____



Меню

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Утверждено

№ 3
Вит.- С
рецептуры
№17/17
№117/148
№13/13
№131/169
№28/29
№53/58
№88/115
№95/122
№145/186
№101/128
№6-6

Приём пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1.Н -День 2							
Завтрак							
8.30 время	Каша ячневая с маслом	200	4,39	4,06	28,3	169	№17/17
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	№117/148
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	32	№13/13
ИТОГО:		440	10,51	14,8	58,74	308	1,43
2-й завтрак							
10.00 время	Яблоки /Бананы	100/100	0,40/1,5	0,40/0,50	9,850/21,0	44/95	№131/169
ИТОГО:		100/100	0,40/1,5	0,40/0,50	9,850/21,0	44/95	10,0/10,0
Обед							
11.30 -12.20	Салат из моркови	50	0,43	2,61	3,94	40,95	№28/29
Время	Суп «Крестьянский»	0,2	2,31	7,73	15,42	140,58	№53/58
	Котлеты	70	11,92	8,8	11,64	173	№88/115
	Макароны отварные	150	5,5	4,57	26,44	168	№95/122
	Соус красный основной	30					№145/186
	Компот из сухофруктов №101	200	0,48		23,8	90	№101/128
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96	№6-6
ИТОГО:		545,2	22,98	24,25	101,17	708,53	22,28
Полдник							
уплотнённый							
16.10 -16.30	Пудинг из творога с яблоками	150	20,46	18,09	22,11	333	№135/174
время	Сгущённое молоко						
	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90	№107/138
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	№6/6
ИТОГО:		375	28,87	23,08	49,74	526	3,33

Медработник



Меню

Возрастная категория: от 1года до 3 лет

Утверждено

№ 3 № 3
Вед. А.Н.Белякова
рецептуры

Приём пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1.Н - День 3							
Завтрак							
8.30 время	Каша вязкая геркулесовая	150	4,05	5,69	20,36	149	№21/21
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	№116/147
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	32	№13/13
ИТОГО:		340	8,84	15,24	45,61	251	
2-й завтрак							
10.00 время	Яблоки /Бананы	100/100	0,40/1,5	0,40/0,50	9,850/21,0	44/95	№131/169
ИТОГО:		100/100	0,40/1,5	0,40/0,50	9,850/21,0	44/95	10,0/10,0
Обед							
11.30 - 12.20	Суп рыбный	200	12,74	0,6	9,22	105,44	№65/80
Время	Тефтели из мяса с рисом (ёжики)	50	3,99	5,41	4,28	81,85	№71/90
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	92	№92/119
	Кисель	150			13,5	46,5	№103/132
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	№6/6
ИТОГО:		530	20,33	9,57	53,91	389,99	18,015
Полдник							
уплотнённый							
16.10 - 16.30	Ватрушка с повидлом	60	3,82	2,55	37,8	190	№170/220
время	Капуста тушёная	150	3,13	5,56	14,38	120	№84/111
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	№105/136
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	№6-/6
ИТОГО:		390	9,12	8,45	73,09	406,7	25,07

Меню

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Утверждено
А.Н.Белякова

Детский сад №
рецептуры

Приём пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит.-С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1.Н -День 3								
Завтрак								
8.30 время	Каша вязкая геркулесовая	200	5,39	6,38	27,13	187	№21/21	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	№116/147	
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	32	№13/13	
ИТОГО:		440	10,69	16,34	56,11	310	1,17	
2-й завтрак								
10.00 время	Яблоки /Бананы	100/100	0,40/1,5	0,40/0,50	9,850/21,0	44/95	№131/169	
ИТОГО:		100/100	0,40/1,5	0,40/0,50	9,850/21,0	44/95	10,0/10,0	
Обед								
11.30 - 12.20	Суп рыбный	250	15,92	0,75	11,52	131,8	№65/80	
Время	Тефтели из мяса с рисом (ёжики)	100	7,99	10,83	8,55	163,7	№71/90	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138	№92/119	
	Кисель	200			18	60	№103/132	
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96	№6/6	
ИТОГО:		745	29,31	16,92	78,43	589,5	25,55	
Полдник								
уплотнённый								
16.10 - 16.30	Ватрушка с повидлом	80	5,09	3,4	50,42	253	№170/220	
время	Капуста тушёная	200	3,98	7,42	18,98	158	№84/111	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	№105/136	
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	№6-/6	
ИТОГО:		505	12,32	11,33	99,82	554	32,86	

Медработник _____



Утверждено
А.Н. Белякова

Меню

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Приём пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит.-С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1.Н - День 4								
Завтрак								
8.30 время	Каша кукурузная вязкая	150	4,67	4,86	20,94	146		№15/15
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№117/148
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	32		№13/13
ИТОГО:		340	10,27	15,13	48,52	267	1,2	
2-й завтрак								
10.00 время	Яблоки /Бананы	100/100	0,40/1,5	0,40/0,50	9,850/21,0	44/95	10,0/10,0	№131/169
ИТОГО:		100/100	0,40/1,5	0,40/0,50	9,850/21,0	44/95	10,0/10,0	
Обед								
11.30 - 12.20	Суп вермишелевый	150	1,61	1,7	10,2	62,8	4,45	№54/60
Время	Рыба, тушеная в сметанном соусе	88	6,5	5,72	48,58	121,62	1,98	№73/94
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162		№94/121
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	№111/142
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2		№6/6
ИТОГО:		518	15,91	12,05	112,06	471,62	81,43	
Полдник уплотнённый								
16.10 - 16.30 время	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,57	157	0,15	№138/177
	Салат из зелёного горошка	50	1,49	2,59	3,16	41,8	5,5	№40/41
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7		№6/6
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№105/136
ИТОГО:		315	11,18	16,39	25,64	295,5	5,67	

Медработник _____

Меню

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры

Приём пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит. С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1.Н -День 4								
Завтрак								
8.30 время	Каша кукурузная вязкая	200	6,21	5,28	27,9	184		№15/15
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№117/148
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	32		№13/13
ИТОГО:		440	12,33	16,02	58,34	323	1,43	
2-й завтрак								
10.00 время	Яблоки /Бананы	100/100	0,40/1,5	0,40/0,50	9,850/21,0	44/95	10,0/10,0	№131/169
ИТОГО:		100/100	0,40/1,5	0,40/0,50	9,850/21,0	44/95	10,0/10,0	
Обед								
11.30 -12.20	Суп вермишелевый	200	2,68	2,83	17,14	104,7	8,25	№54/60
Время	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100	10,74	6,5	55,2	138,2	2,23	№73/94
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243		№94/121
	Напиток из плодов шиповника	200	0,61	0,25	18,67	91	90	№111/142
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96		№6/6
ИТОГО:			24,96	16,21	149,58	672,9	100,48	
Полдник								
уплотнённый								
16.10 - 16.30	Омлет натуральный	105	9,28	18,03	1,86	193	0,18	№138/177
время	Салат из зелёного горошка	50	1,49	2,59	3,16	41,8	5,5	№40/41
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103		№6/6
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№105/136
ИТОГО:		380	14,02	21,13	35,44	377,8	5,71	

Медработник _____

(Подпись)



Утверждено
А.Н. Белякова
№ 3 №
рецептур

Приём пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит. С	рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
1.Н -День 5								
Завтрак								
8.30 время	Каша манная с маслом	150	3,4	3,96	22,94	141	№19/19	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	№116/147	
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	32	№13/13	
ИТОГО:		340	8,19	13,51	48,19	243	0,98	
2-й завтрак								
10.00 время	Яблоки /Бананы	100/100	0,40/1,5	0,40/0,50	9,850/21,0	44/95	№131/169	
ИТОГО:		100/100	0,40/1,5	0,40/0,50	9,850/21,0	44/95	10,0/10,0	
Обед								
11.30 -12.20	Салат из свёклы	50	0,71	3,05	4,18	46,95	№36/37	
Время	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	35	№62/74	
	Плов из птицы	150	14,17	11,96	25,08	264	№86/113	
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	№109/140	
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	№6/6	
ИТОГО:		530	17,6	18,42	65,55	483,35	17,49	
Полдник								
уплотнённый								
16.10 -16.30	Запеканка из творога с молоком	100	12,8	11,5	31,13	343,27	№124/155	
время	Стушённым	150	0,04	0,01	6,99	28	№105/136	
	Чай с сахаром	30	2,13	0,33	13,92	68,7	№6/6	
	Хлеб пшеничный	280	14,97	11,84	52,04	439,97	0,41	
ИТОГО:								

Медработник _____



Меню										
Возрастная категория: от 3 до 7 лет										
Приём пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит.-С	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы					
1.Н -День 5										
Завтрак										
8.30 время	Каша манная с маслом	200	4,52	4,07	30,57	177				№19/19
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17			№116/147
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	32				№13/13
ИТОГО:		440	9,82	14,03	59,55	300	1,17			
2-й завтрак										
10.00 время	Яблоки /Бананы	100/100	0,40/1,5	0,40/0,50	9,850/21,0	44/95	10,0/10,0			№13/1/169
ИТОГО:		100/100	0,40/1,5	0,40/0,50	9,850/21,0	44/95	10,0/10,0			
Обед										
11.30 - 12.20	Салат из свёклы	50	0,71	3,05	4,18	46,95	4,75			№36/37
Время	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,88	9,21	85	18,45			№62/74
	Плов из птицы	200	19,33	16,19	33,99	359	0,96			№86/113
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72			№109/140
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96				№6/6
ИТОГО:		745	24,28	24,82	91,19	684,55	25,88			
Полдник										
уплотнённый										
16.10 - 16.30	Запеканка из творога с молоком	140	19,6	16,7	43,1	475,3	0,54			№124/155
время	Стушённым									
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03			№105/136
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103				№6/6
ИТОГО:		365	22,85	17,21	73,52	618,3	0,57			

Медработник _____

(Handwritten signature)