

Утверждено

Prof. 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			
2.Н -День 1								
Завтрак								
8.30 время	Макаронны отварные с сыром	100	6	4,9	24,1	163,5		№186/237
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№105/136
	Вафли	30	1	8,8	18,8	154,2		№185/236
<b>ИТОГО:</b>		<b>280</b>	<b>7,04</b>	<b>13,71</b>	<b>49,89</b>	<b>345,7</b>	<b>0,02</b>	
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>100/100</b>	<b>0,40/1,5</b>	<b>0,40/0,50</b>	<b>9,850/21,0</b>	<b>44/95</b>	<b>10,0/10,0</b>	
Обед								
11.30 -12.20	Салат из свёклы	50	0,71	3,05	4,18	46,95	4,75	№36/37
Время	Суп картофельный «АЗУ»	150	1,4	1,69	9,98	61	7,2	№58/66
	Компот из свежих плодов	150	7,74	10,38	19,66	239,2	6,95	№78/102
	Хлеб ржаной	30	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	№109/140
			1,56	0,36	13,29	64,2		№6/6
<b>ИТОГО:</b>		<b>530</b>	<b>11,53</b>	<b>15,6</b>	<b>65,02</b>	<b>484,55</b>	<b>20,19</b>	
Полдник								
уплотнённый								
16.10 -16.30	Рыба , запечённая в омлете	60	9,81	3,15	1,75	75	0,13	№90/117
время	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№105/136
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7		№6/6
<b>ИТОГО:</b>		<b>240</b>	<b>11,98</b>	<b>3,49</b>	<b>22,66</b>	<b>171,7</b>	<b>0,15</b>	

Медработник





**Меню**  
**Утверждено**  
**А.Н. Белякова**

Приём пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит.- С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
2.Н -День 1								
Завтрак								
8.30 время	Макаронны отварные с сыром	200	12	9,2	48,2	327	№186/237	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	№105/136	
	Вафли	30	1	8,8	18,8	154,2	№185/236	
<b>ИТОГО:</b>		<b>410</b>	<b>13,06</b>	<b>18,02</b>	<b>76,99</b>	<b>521,2</b>	<b>0,03</b>	
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	
<b>ИТОГО:</b>		<b>100/100</b>	<b>0,40/1,5</b>	<b>0,40/0,50</b>	<b>9,850/21,0</b>	<b>44/95</b>	<b>10,0/10,0</b>	
Обед								
11.30 -12.20	Салат из свежих овощей	50	0,71	3,05	4,18	46,95	№36/37	
Время	Суп картофельный «АЗУ»	200	2,34	2,82	16,71	101	№58/66	
		200	17,53	13,3	29,46	342	№78/102	
	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	
<b>ИТОГО:</b>		<b>695</b>	<b>23,08</b>	<b>19,87</b>	<b>94,16</b>	<b>683,55</b>	<b>25,79</b>	
Полдник								
уплотнённый								
16.10 -16.30	Рыба, запечённая в омлете	70	11,11	3,82	2,24	82	№90/117	
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	
<b>ИТОГО:</b>		<b>295</b>	<b>14,36</b>	<b>4,33</b>	<b>32,66</b>	<b>225</b>	<b>0,29</b>	

Медработник \_\_\_\_\_



Утверждено  
А.Н. Белякова  
№ рецептуры

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			
2.Н - День 2								
Завтрак								
8.30 время	Каша вязкая пшеничная с маслом	150	4,08	4,08	25,05	153		№20/20
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№117/148
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	32		№13/13
<b>ИТОГО:</b>		<b>340</b>	<b>9,68</b>	<b>14,35</b>	<b>52,63</b>	<b>274</b>	<b>1,2</b>	
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>100/100</b>	<b>0,40/1,5</b>	<b>0,40/0,50</b>	<b>9,850/21,0</b>	<b>44/95</b>	<b>10,0/10,0</b>	
Обед								
11.30 -12.20	Салат из моркови	50	0,43	2,61	3,94	40,95	3,48	№28/29
Время	Свекольник	150	1,15	3,8	7,47	62,49	7,41	№52/56
	Печень тушёная в сметанном соусе	100	15,73	6,34	2,43	125,62	0,05	№100/127
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162		№94/121
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	№109/140
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2		№6/6
<b>ИТОГО:</b>		<b>580</b>	<b>24,72</b>	<b>17,29</b>	<b>70,8</b>	<b>528,46</b>	<b>12,23</b>	
Полдник								
уплотнённый								
16.10 -16.30	Запеканка из творога с молоком	110	6,34	7,2	22,68	281,1	0,31	№126/159
время	стужённым	150	4,35	3,75	6	75	1,05	№107/138
	Снежок	30	2,13	0,33	13,92	68,7		№6/6
<b>ИТОГО:</b>		<b>290</b>	<b>12,82</b>	<b>11,28</b>	<b>42,6</b>	<b>424,8</b>	<b>1,36</b>	

Медработник \_\_\_\_\_

Меню

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Утверждено

А.Н.Белякова

Приём пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит.- С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
2.Н - День 2								
Завтрак								
8.30 время	Каша вязкая пшеничная с маслом	200	5,43	4,23	33,38	193		№20/20
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№117/148
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	32		№13/13
<b>ИТОГО:</b>		<b>440</b>	<b>11,55</b>	<b>14,97</b>	<b>63,82</b>	<b>332</b>	<b>1,43</b>	
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>100/100</b>	<b>0,40/1,5</b>	<b>0,40/0,50</b>	<b>9,850/21,0</b>	<b>44/95</b>	<b>10,0/10,0</b>	
Обед								
11.30 -12.20	Салат из моркови	50	0,43	2,61	3,94	40,95	3,48	№28/29
Время	Свекольник	250	1,92	6,33	10,05	104,12	121,35	№52/56
	Печень тушёная в сметанном соусе	100	15,73	6,34	2,43	125,62	0,05	№100/127
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243		№94/121
	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
<b>ИТОГО:</b>		<b>795</b>	<b>29,17</b>	<b>22,07</b>	<b>98,87</b>	<b>707,29</b>	<b>126,6</b>	
Полдник								
уплотнённый								
16.10 -16.30	запеканка из творога с молоком	150	11,2	12,69	40,2	498,3	0,43	№126/159
время	сгущённым	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	№107/138
	Снежок	45	3,19	0,49	20,43	103		№6/6
<b>ИТОГО:</b>		<b>375</b>	<b>19,61</b>	<b>17,68</b>	<b>67,83</b>	<b>691,3</b>	<b>1,69</b>	

Медработник



Утверждено  
Дваф 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					
2.Н -День 3										
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	70,91	0,98	№116/147		
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	32		№13/13		
<b>ИТОГО:</b>		<b>340</b>	<b>8,19</b>	<b>13,51</b>	<b>48,19</b>	<b>243,91</b>	<b>0,98</b>			
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		
<b>ИТОГО:</b>		<b>100/100</b>	<b>0,40/1,5</b>	<b>0,40/0,50</b>	<b>9,850/21,0</b>	<b>44/95</b>	<b>10,0/10,0</b>			
Обед										
11.30 -12.20	Суп картофельный с клецками	200	8,24	12,4	50,13	346	23	№69/86		
Время	Котлеты	60	8,93	6,74	8,97	132		№88/115		
	Рагу из овощей	150	2,4	11,33	13,59	166	8,27	№83/109		
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	№109140		
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2		№6/6		
<b>ИТОГО:</b>		<b>590</b>	<b>21,25</b>	<b>30,95</b>	<b>103,89</b>	<b>781,4</b>	<b>32,56</b>			
Полдник										
уплотнённый										
16.10 -16.30	Ватрушка с творогом	60	7,9	4,69	25	173	0,03	№170/220		
время	Вермишель молочная (суп)	150	4,3	3,5	14,12	108	0,66	№24/24		
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№105/136		
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7		№6/6		
<b>ИТОГО:</b>		<b>390</b>	<b>14,37</b>	<b>8,53</b>	<b>60,03</b>	<b>377,7</b>	<b>0,71</b>			

Медработник



**Меню**

**Утверждено**

**А.Н.Белякова**

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

Приём пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит.- С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
2.Н -День 3								
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	70,91	1,17	№116/147
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	32		№13/13
<b>ИТОГО:</b>		<b>440</b>	<b>9,82</b>	<b>14,03</b>	<b>59,55</b>	<b>279,91</b>	<b>1,17</b>	
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>100/100</b>	<b>0,40/1,5</b>	<b>0,40/0,50</b>	<b>9,850/21,0</b>	<b>44/95</b>	<b>10,0/10,0</b>	
Обед								
11.30 -12.20	Суп картофельный с клёцками	250	8,38	13,44	48,55	349	23	№69/86
Время	Котлеты	70	11,92	8,8	11,64	173		№88/115
	Рагу из овощей	200	3,24	17,36	18,26	242	11,06	№83/109
	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
<b>ИТОГО:</b>		<b>765</b>	<b>26,04</b>	<b>40,3</b>	<b>122,26</b>	<b>957,6</b>	<b>35,78</b>	
Полдник								
уплотнённый								
16.10 -16.30	Ватрушка с творогом	80	10,5	6,26	33,3	230	0,04	№170/220
время	Вермишель молочная (суп)	250	7,18	6,5	23,54	181	1,13	№24/24
	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
<b>ИТОГО:</b>		<b>555</b>	<b>20,93</b>	<b>13,27</b>	<b>87,26</b>	<b>554</b>	<b>1,2</b>	

Медработник \_\_\_\_\_

**Меню**

**Возрастная категория: от 1 года до 3 лет**

Утверждено

А.Н.Белякова

Приём пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит. С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
2.Н -День 4								
Завтрак								
8.30 время	Каша «Дружба»	150	4,09	6,85	23,39	169	№18/18	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	№117/148	
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	32	№13/13	
<b>ИТОГО:</b>		<b>340</b>	<b>9,69</b>	<b>17,12</b>	<b>50,97</b>	<b>290</b>	<b>1,2</b>	
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	
<b>ИТОГО:</b>		<b>100/100</b>	<b>0,40/1,5</b>	<b>0,40/0,50</b>	<b>9,850/21,0</b>	<b>44/95</b>	<b>10,0/10,0</b>	
Обед								
11.30 -12.20	Салат из зелёного горошка	50	1,49	2,59	3,16	41,8	№40/41	
Время	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,84	4,08	11,62	94,6	№70/88	
	Рыба ,запечённая с каргофелем по-русски	100	9,05	8,18	10,53	153,08	№72/92	
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	№101/128	
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	№6/6	
<b>ИТОГО:</b>		<b>530</b>	<b>15,37</b>	<b>15,21</b>	<b>60,02</b>	<b>434,68</b>	<b>9,25</b>	
Полдник								
уплотнённый								
16.10 -16.30	Котлеты капустные	150	6,72	9,29	25,43	212	№139/178	
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	
	Соус сметанный	30	0,42	1,22	1,76	22,2	№148/190	
<b>ИТОГО:</b>		<b>360</b>	<b>9,31</b>	<b>10,85</b>	<b>48,1</b>	<b>330,9</b>	<b>28,151</b>	

Медработник \_\_\_\_\_





№ 16 Утверждено  
Доктор А.Н.Белякова

Меню										
Возрастная категория: от 3 до 7 лет										
Приём пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит.- С	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы					
2.Н -День 4										
Завтрак										
8.30 время	Каша «Дружба»	200	5,5	8,77	29,27	213		№18/18		
	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		
<b>ИТОГО:</b>		<b>440</b>	<b>11,62</b>	<b>19,51</b>	<b>59,71</b>	<b>352</b>	<b>1,43</b>			
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		
<b>ИТОГО:</b>		<b>100/100</b>	<b>0,40/1,5</b>	<b>0,40/0,50</b>	<b>9,850/21,0</b>	<b>44/95</b>	<b>10,0/10,0</b>			
Обед										
11.30 -12.20	Салат из зелёного горошка	50	1,49	2,59	3,16	41,8	5,5	№40/41		
Время	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,1	14,53	118,25		№70/88		
	Рыба ,запечённая с картофелем по-русски	200	18,1	16,36	21,06	306,16	6,78	№72/92		
	Компот из сухофруктов	200	48	0	23,8	90	0,4	№101/128		
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96		№6/6		
<b>ИТОГО:</b>		<b>745</b>	<b>73,48</b>	<b>24,59</b>	<b>82,48</b>	<b>652,21</b>	<b>12,68</b>			
Полдник										
уплотнённый										
16.10 -16.30	Котлеты капустные	200	9,32	14,72	33,94	306	37,6	№139/178		
время	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		
	Соус сметанный	40	0,57	1,63	2,34	29,64	0,015	№148/190		
<b>ИТОГО:</b>		<b>465</b>	<b>13,14</b>	<b>16,86</b>	<b>66,7</b>	<b>478,64</b>	<b>37,645</b>			

Медработник \_\_\_\_\_



Меню

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Утверждено

Май А.Н.Белякова

Приём пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит.-С № рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2.Н -День 2							
Завтрак							
8.30 время	Каша вязкая геркулесовая с маслом	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
<b>ИТОГО:</b>		<b>340</b>	<b>8,84</b>	<b>15,24</b>	<b>45,61</b>	<b>251</b>	
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>100/100</b>	<b>0,40/1,5</b>	<b>0,40/0,50</b>	<b>9,850/21,0</b>	<b>44/95</b>	
Обед							
11.30 -12.20	Салат из моркови	50	0,43	2,61	3,94	40,95	№28/29
Время	Рассольник ленинградский	150	1,2	3,06	10,15	73	№57/64
	Кура отварная порционная	50	12,94	13,06	0,04	169,51	№98/125
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	140	№93/120
	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	
<b>ИТОГО:</b>		<b>530</b>	<b>18,68</b>	<b>22,79</b>	<b>69,78</b>	<b>560,86</b>	<b>10,69</b>
Полдник							
уплотнённый							
16.10 -16.30	Лапшевник с творогом	120	9,6	6,1	24,73	199,06	№178/227
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>300</b>	<b>11,77</b>	<b>6,44</b>	<b>45,64</b>	<b>295,76</b>	<b>0,08</b>

Медработник \_\_\_\_\_



**Меню**

Утверждено  
**Резь А. Н. Белякова**

Приём пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит.- С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Возрастная категория: от 3 до 7 лет								
2.Н -День 5								
Завтрак								
8.30 время	Каша вязкая геркулесовая с маслом	200	5,39	6,38	27,13	187		№21/21
	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
<b>ИТОГО:</b>		<b>440</b>	<b>10,69</b>	<b>16,34</b>	<b>56,11</b>	<b>310</b>	<b>1,17</b>	
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>100/100</b>	<b>0,40/1,5</b>	<b>0,40/0,50</b>	<b>9,850/21,0</b>	<b>44/95</b>	<b>10,0/10,0</b>	
Обед								
11.30 -12.20	Салат из моркови	50	0,43	2,61	3,94	40,95	3,48	№28/29
Время	Рассольник ленинградский	250	1,99	5,03	16,92	122	7,53	№57/64
	Кура отварная порционная	70	19,41	19,59	0,06	254,26	2,1	№98/125
	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	210		№93/120
	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		
<b>ИТОГО:</b>		<b>765</b>	<b>27,97</b>	<b>33,3</b>	<b>101,4</b>	<b>820,81</b>	<b>14,83</b>	
Полдник								
уплотнённый								
16.10 -16.30	Лапшевник с творогом	170	14,5	9,2	37,1	298,6	0,1	№178/227
время	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
<b>ИТОГО:</b>		<b>395</b>	<b>17,75</b>	<b>9,71</b>	<b>67,52</b>	<b>441,6</b>	<b>0,13</b>	

Медработник \_\_\_\_\_