



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				
3.Н -День 1									
Завтрак									
8.30 время	Омлет с сыром	80	9,1	15,8	1,4	184	0,17	№137/176	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№105/136	
	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8		№184/235	
ИТОГО:		270	12,14	19,71	38,19	378,8	0,19		
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	Салат из моркови	50	0,43	2,61	3,94	40,95	3,48	№28/29	
Время	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	100	5,47	№55/61	
	Голубцы ленивые	150	2	10,98	14,01	199,82	2,34	№3/3	
	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	
ИТОГО:		530	9,27	19,11	57,75	478,17	12,58		
Полдник									
уплотнённый									
16.10 -16.30	Картофель и овощи тушёные в соусе	100	2,07	3,53	9,28	94,31	5,06	№5/5	
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	
ИТОГО:		280	4,24	3,87	30,19	191,01	5,08		

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			
3.Н -День 1								
Завтрак								
8.30 время	Омлет с сыром	100	11,24	19,51	1,72	227	0,21	№137/176
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№105/136
	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	-	№184/235
ИТОГО:		320	14,3	23,43	41,51	433,8	#ЗНАЧ!	
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	Салат из моркови	50	0,43	2,61	3,94	40,95	3,48	№28/29
Время	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,33	167	9,11	№55/61
	Голубцы ленивые	200	14,62	14,64	18,68	266,42	3,12	№3/3
	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	26,15	26,35	80,76	667,97	17,43	
Полдник								
уплотнённый								
16.10 -16.30	Картофель и овощи тушёные в соусе	150	3,1	5,29	13,92	141,15	7,59	№5/5
время	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№105/136
	Хлеб пшеничный	45	2,13	0,49	20,43	103		№6/6
ИТОГО:		375	5,29	5,8	44,34	284,15	7,62	

Медработник _____



Утверждено
 № *100/100* Сер. №
 А.Н. Белякова
 рецентуры

Меню

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Приём пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит.-С	рецентуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
3.Н -День 2								
Завтрак								
8.30 время	Каша вязкая пшеничная с маслом	151	4,08	4,08	25,02	153	№20/20	
	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	
ИТОГО:		341	9,68	14,35	52,6	274	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 свежлы	50	0,71	3,05	4,18	46,95	№36/37	
Время	Суп картофельный с бобовыми (фас)	150	3,29	3,07	9,79	81	№61/72	
	Котлеты рыбные	60	7,61	2,45	5,33	74	№79/104	
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	92	№92/119	
	Соус сметанный	30	0,42	1,22	1,76	22,2	№148/190	
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	№111/142	
	Хлеб ржаной	30,45	1,56	0,36	13,29	64,2	№6/6	
ИТОГО:		570,45	16,14	13,56	62,2	441,35	137,721	
Полдник								
уплотнённый								
16.10 -16.30	Запеканка из творога с морковью	100	11,66	10,29	23,78	234	№188/239	
время	Снежок	150	4,35	3,75	6	75	№107/138	
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	№6/6	
ИТОГО:		280	18,14	14,37	43,7	377,7	1,76	

Медработник _____

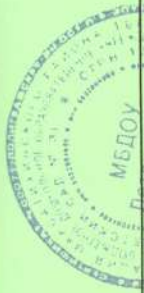


Меню

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
З.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	№117/148
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	32	№13/13
ИТОГО:		440	11,55	14,97	63,82	332	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 свёклы	50	0,71	3,05	4,18	46,95	№36/37
Время	Суп картофельный с бобовыми (фас)	250	5,49	5,27	16,32	135	№61/72
	Котлеты рыбные	70	10,09	3,26	6,79	97	№79/104
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138	№92/119
	Соус сметанный	40	0,57	1,63	2,34	29,64	№148/190
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	91	№111/142
	Хлеб ржаной	30,45	2,34	0,54	19,93	96	№6/6
ИТОГО:		770,45	22,87	18,8	88,66	633,59	161,165
Полдник							
уплотнённый							
16.10 -16.30	Запеканка из творога с морковью	200	23,32	20,58	47,56	468	№188/239
время	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90	№107/138
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	№6/6
ИТОГО:		425	31,73	25,57	75,19	661	2,68

Медработник _____



Меню										
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет										
Приём пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вып.-С	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы					
3.Н -День 3										
Завтрак										
8.30 время	Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,3	4,06	21,24	136			№17/17	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98		№116/147	
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	32			№13/13	
ИТОГО:		340	8,09	13,61	46,49	238	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	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 «Харчо», с мясом птицы	200	3,93	4,9	16,84	120,88	7,12		№67/82	
Время	Котлеты	60	8,93	6,74	8,97	132			№88/115	
	Макароны отварные	100	3,67	3,01	17,63	112			№95/122	
	Соус сметанный	30	0,42	1,22	1,76	22,2	0,011		№148/190	
	Компот из сухофруктов	150	0,43		21,42	81	0,36		№101/128	
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2			№6/6	
ИТОГО:		570	18,94	16,23	79,91	532,28	7,491			
Полдник										
уплотнённый										
16.10 -16.30	Булочка домашняя	50	4,64	0,99	26,11	132	0,13		№164/209	
время	Капуста тушёная	150	3,13	5,56	14,38	120	24,99		№84/111	
	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	
ИТОГО:		380	9,94	6,89	61,4	348,7	25,14			

Медработник _____



Меню
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
Утверждено
Дир. А.Н.Белякова

Приём пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит.-С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
3.Н -День 3								
Завтрак								
8.30 время	Каша ячневая вязкая с маслом	200	4,39	4,2	28,3	169		№17/17
	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	9,69	14,16	57,28	292	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	№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 «Харчо», с мясом птицы	250	4,97	6,19	21,3	152,84	9	№67/82
Время	Котлеты	70	11,92	8,8	11,64	173		№88/115
	Макароны отварные	150	5,5	4,57	26,44	168		№95/122
	Соус сметанный	40	0,57	1,63	2,34	29,64	0,015	№148/190
	Компот из сухофруктов	200	0,48		23,8	90	0,4	№101/128
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96		№6/6
ИТОГО:		750	25,78	21,73	105,45	709,48	9,415	
Полдник								
уплотнённый								
16.10 -16.30	Булочка домашняя	80	7,42	1,58	41,7	211	0,2	№164/209
время	Капуста тушёная	200	3,98	7,42	18,98	158	32,74	№84/111
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№105/136
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103		№6/6
ИТОГО:		500	14,65	9,51	91,1	512	32,97	

Медработник _____



Утверждено
 Д.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					
3.Н - День 4										
Завтрак										
8.30 время	Каша вязкая пшённая с маслом	150	4,27	4,86	24,48	159				№22/22
	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	9,87	15,13	52,06	280		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	Салат из зеленого горошка	50	1,49	2,59	3,16	41,8		5,5		№40/41
Время	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,64	61,05		6,17		№63/76
	Жаркое по-домашнему	150	18,35	4,7	16,32	180		6,4		№91/118
	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
ИТОГО:		530	22,61	10,72	58,32	420,25		19,36		
Подник										
уплотнённый										
16.10 -16.30	Пудинг из творога с рисом	120	17,67	11,92	22,71	268		0,22		№143/183
время	Снежок	150	4,35	3,75	6	75		1,05		№107/138
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	63,7				№6/6
ИТОГО:		300	24,15	16	42,63	406,7		1,27		

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			
3.Н -День 4								
Завтрак								
8.30 время	Каша вязкая пшённая с маслом	200	5,67	5,28	32,55	200		№22/22
	Какао с молоком	180	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:		420	11,79	16,02	62,99	339	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	Салат из зеленого горошка	50	1,49	2,59	3,16	41,8	5,5	№40/41
Время	Борщ с капустой и картофелем	200	1,81	4,91	12,74	102,5	10,28	№63/76
	Жаркое по-домашнему	200	22,02	6,79	19,95	259	8,15	№91/118
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	№109/140
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96		№6/6
ИТОГО:		690	27,82	14,99	79,66	596,9	25,65	
Полдник								
уплотнённый								
16.10 -16.30	Пудинг из творога с рисом	150	22,11	14,16	29,88	336	0,3	№143/183
время	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	№107/138
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103		№6/6
ИТОГО:		370	30,52	19,15	57,51	529	1,56	

Медработник _____



Меню										Утверждено	
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет										№ 3 А. Н. Белякова	
Приём пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит.- С	№ рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы						
3.Н -День 5											
Завтрак											
8.30 время	Каша жидкая рисовая	150	5,25	4,28	26,33	158,33	0,68	№176/227			
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№116/147			
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	32	-	№13/13			
ИТОГО:		340	10,04	13,83	51,58	260,33	#ЗНАЧ!				
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	Салат из моркови	50	0,43	2,61	3,94	40,95	3,48	№28/29			
	Суп картофельный с мясными, фрикаде.	150	3,98	3,11	9,26	81	6,72	№56/62			
Время	Рагу из овощей с курой	150	16,3	13,28	11,03	196	3,71	№77/100			
	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			
ИТОГО:		530	22,39	19,48	55,43	455,35	15,2				
Полдник											
уплотнённый											
16.10 -16.30	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179		№161/206			
время	Запеканка из круп с молоком сгущённым	120	5,3	5,02	36,24	155,8	0,82	№125157			
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	63,7		№6/6			
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№105/136			
ИТОГО:		350	11,11	11,62	84,11	426,5	0,84				

Медработник _____

9



Меню										
Возрастная категория: от 3 до 7 лет										
Приём пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вид, С	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы					
3.Н - День 5										
Завтрак										
8.30 время	Каша жидкая рисовая	200	7	5,7	35,1	211,1	0,9	№176/227		
	Кофейный напиток с молоком	180	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:		420	12,3	15,66	64,08	334,1	2,07			
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	Салат из моркови	50	0,43	2,61	3,94	40,95	3,48	№28/29		
	Суп картофельный с мясными фрикадел.	250	6,64	5,18	15,44	139	11,2	№56/62		
Время	Рагу из овощей с курой	200	21,71	16,55	15,02	228	5,2	№77/100		
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	№109/140		
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96		№6/6		
ИТОГО:		740	31,28	25,04	78,21	601,55	21,6			
Полдник										
уплотнённый										
16.10 -16.30	Булочка домашняя	80	5,82	10,01	43,13	179/286	-/-	№161/206		
время	стужённым	150	6,63	6,27	45,3	155,8/220,3	0,82/1,03	№125157		
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	63,7/103	-/-	№6/6		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	28/40	0,02/0,03	№105/136		
ИТОГО:		450	15,7	16,79	118,85	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!			

Медработник _____