

Примерное перспективное меню для возрастной категории 3-7 лет на осенне-зимний период

Неделя- 1								
День-1								
Сезон: Осень-зима								
№ рец.	Наименование продукта	с 3-7 лет		Вес блюда	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак №1		Брутто	нетто					
185	Каша рисовая молочная			180	5	4,8	29	206
	Крупа рисовая	28	28					
	Молоко	145	145					
	Сахар	5	5					
	Масло сливочное	4	4					
1	Бутерброд с маслом			35	3,1	4,5	13	104,8
	Хлеб пшеничный	30	30					
	Масло сливочное	5	5					
411	Чай с сахаром			180	0,09	0,02	6,01	24,59
	Чай заварка	0,5	0,5					
	Сахар	6	6					
	Вафли	20	20	20	0,42	0,49	11,6	52,5
	итого:			415	8,61	9,81	59,61	387,89
Завтрак №2								
386	Фрукты свежие (по сезону)	114	100	100	0,4	0,4	9,8	47
	итого:			100	0,40	0,4	9,8	47
Обед								
107	Огурец соленый			60	0,48	0,06	0,42	7,8
	Огурец соленый	65,0	60					
73	Щи из свежей капусты			200	1,2	3,7	5,6	60
	Капуста белокочанная	48	38					
	Картофель 30 %	50	30					
	Морковь	14	11					
	Лук репчатый	12	10					
	Зелень	1	1					
	Томатное пюре	5	5					
	Сметана	5	5					
	Масло растительное	3	3					
	Говядина	17	14					
277	Тефтели рыбные тушёные			80	7	4,24	7,7	96,8
	Рыба свеж.(минтай)	107	82					
	хлеб пшеничный	13	13					
	мука пшеничная	8	8					
	Молоко	22	22					
	масло растительное	3	3					
373	Соус сметанный с томатом			20				
	Сметана	8,6	8,6					
	Томатное пюре	2,5	2,5					
	Мука пшеничная	2,2	2,2					
339	Пюре картофельное			120	2,5	3,67	13,1	110
	картофель 25%	140	105					
	молоко	25	25					
	масло сливочное	4	4					
400	Кисель из сока натурального			180	0,4	0,04	22,5	92
	Сок натуральный	75	75					
	Сахар	6	6					
	Крахмал картофельный	11	11					
б/н	Хлеб пшеничный	30	30	30	0,945	0,085	6	58,6
б/н	Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	2,91	0,5	14,9	77,5
	итого:			707,5	15,435	12,295	70,22	502,7
Полдник								
218	Макароны отварные			110	4,15	2,49	12,1	106
	макароны	45	45					
	масло сливочное	4	4					
104	Печень по-строгановски			60/20	14,4	5,78	3,81	121,51
	печень говяжья	105,6	87					
	Сметана	8,6	8,6					
	масло сливочное	3	3					
	мука пшеничная	1,5	1,5					
	Хлеб пшеничный	10	10	10	0,315	0,028	2	19,5
419	Молоко кипячёное			180	5,22	4,5	8,64	95,4
	Молоко	188	180					
	итого:			380	24,085	12,798	26,55	342,41
	Итого за день:			1602,5	48,53	35,303	166,18	1280
	Норма по СанПиН за 1 день:			1440	40,5	45	195,75	1350

Неделя- 1

День-2

ВТОРНИК

Сезон: Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	с 3-7 лет		Вес блюда	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак №1		Брутто	нетто					
64	Каша молочная гречневая			180	5,34	8,2	26,7	212
	Крупа гречневая	25,2	25,2					

	Молоко	156	156					
	Масло сливочное	4	4					
	Сахар	4,5	4,5					
414	Кофейный напиток с молоком			180	2,6	2,7	14,5	71
	Кофейный напиток	3	3					
	Сахар	6	6					
	молоко	133	130					
3	Бутерброд с сыром			40	5,6	8,7	8,7	135,5
	Хлеб пшеничный	20	20					
	Масло сливочное	5	5					
	сыр	16	15					
	итого:			400	13,54	19,6	49,9	418,5

Завтрак №2

418	Сок фруктовый	150	150	150	0,75	0	15,15	64
	итого:			150	0,75	0	15,15	64

Обед

34	Салат из свеклы			60	0,9	3,7	5,2	57,7
	свекла	72	57					
	масло растительное	3	3					
86	Суп картоф.с рисовой крупой			200	2,1	3,3	15,5	103
	Крупа рисовая	8	8					
	Лук репчатый	9	7					
	Картофель 30 %	86	63					
	Морковь	12	10					
	Томатное пюре	2	2					
	Зелень	1	1					
	Масло растительное	3,5	3,5					
294	Бефстроганов из отварного мяса			70	10,6	9,6	1,7	136
	Мясо говядина	93	70					
	морковь	4	3					
	лук репчатый	6	5					
372	Соус сметанный		20	20				
	Сметана	8,6	8,6					
	Мука пшеничная	1,5	1,5					
218	Макаронь отварные			130	4,9	2,58	14,3	116
	Макаронь	45	45					
	Масло сливочное	4	4					
394	Компот из сухофруктов			180	0,62	2,97	16,42	67,91
	Сухофрукты	16,5	16,5					
	Сахар	6	6					
б/н	Хлеб пшеничный	30	30	30	0,945	0,085	6	58,6
б/н	Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	2,91	0,5	14,9	77,5
	итого:			727,5	22,975	22,735	74,02	616,71

Полдник

457	Булочка Российская			50	3,2	6,26	25,7	155
	Мука пшеничная	29,5	29,5					
	Сахар	5	5					
	Масло сливочное	2,5	2,5					
	Яйцо	0,125	5					
	Дрожжи	0,75	0,75					
	молоко	7	7					
	Масло растительное для смазки	1	1					
411	Чай с сахаром			180	0,09	0,02	6,01	24,59
	Чай	0,5	0,5					
	Сахар	6	6					
	итого:			230	3,29	6,28	31,71	179,59
	Итого за день:			1507,5	40,555	48,615	170,78	1278,8
	Норма по СанПиН за 1 день:			1440	40,5	45	195,75	1350

Неделя- 1

День-3

СРЕДА

Сезон: Осень-зима

№ рецеп.	Наименование продукта	с 3-7 лет		Вес блюда	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак №1		Брутто	нетто					
б/н	Икра кабачковая пром.пр-ва	60	60	60	0,6	2,7	5,8	46,56
229	Омлет натуральный			130	11,2	7,9	3	212
	Яйцо	1,9	78,0					
	Молоко свежее	47	47					
	Масло сливочное	4	4					
416	Какао с молоком			180	3,65	3,03	12,46	93
	Какао порошок	2,25	2,25					
	Сахар	6	6					
	Молоко	123	123					
б/н	Хлеб пшеничный	30	30	30	0,945	0,085	6	58,6
	итого:			400	16,395	13,715	27,26	410,16
Завтрак №2								
386	Фрукты свежие (по сезону)	114	100	100	0,4	0,4	9,8	47
	итого:			100	0,40	0,4	9,8	47
Обед								
20	Салат из квашеной капусты			60	0,96	6,06	1,8	65,4
	Капуста квашенная	59	57					
	Лук репчатый	6	5					
	Масло растительное	3	3					

94	Суп лапша по- домашнему			200	1,17	5,33	16,29	125,78
	Картофель 30%	27	20					
	Лук репчатый	11,6	10					
	Масло растительное	3	3					
	морковь	15	11					
	Лапша		16					
	Мука пшеничная	15	15					
	Яйца	0,1	4					
319	Птица, тушёная в соусе с овощ.			180	20,4	20,1	6,14	168
	Птица	97	80					
	Картофель 30 %	104	80					
	Лук репчатый	12	10					
	Морковь	19	15					
	Масло сливочное	3	3					
	Горошек зелёный	19	15					
373	Соус сметанный с томатом		20					
	Сметана	8,6	8,6					
	Мука пшеничная	2,2	2,2					
	Томатное пюре	2,5	2,5					
390	Компот из свежих фруктов			180	0,14	0,14	10,6	45,8
	Яблоки	50	45					
	Сахар	6	6					
б/н	Хлеб пшеничный	30	30	30	0,945	0,085	6	58,6
б/н	Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	2,91	0,5	14,9	77,5
	итого:			687,5	26,525	32,215	55,73	541,08

Полдник

441	Ватрушка с творогом			50	3	1,4	18,5	69,3
	мука пшеничная	32	32					
	Сахар	2	2					
	Масло сливочное	2	2					
	яйцо	0,425	1,7					
	дрожжи	0,75	0,75					
	масло растительное	1	1					
504	Фарш из творога							
	Творог	26	25					
	сахар	1	1					
	Мука пшеничная	1	1					
	яйцо	0,05	2					
420	Кисломолочный продукт			200	5,8	5	8,4	108
	ряженка	205	200					
	итого:			250	8,8	6,4	26,9	177,3
	Итого за день:			1437,5	52,12	52,73	119,69	1175,54
	Норма по СанПин за 1 день:			1440	40,5	45	195,75	1350

Неделя- 1

День-4

ЧЕТВЕРГ

Сезон: 3 Осень-зима

№ рецеп.	Наименование продукта	с 3-7 лет		Вес блюда	Пищевые вещества			
		брутто	нетто		Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак №1								
186	Каша молочная пшеничная			180	6,4	7,2	33,2	213
	Крупа пшеничная	25	25					
	Молоко	147	147					
	Масло сливочное	4	4					
	Сахар	5	5					
414	Кофейный напиток с молоком			180	2,6	2,7	14,5	71
	Кофейный напиток	3	3					
	Сахар	7	7					
	молоко	133	130					
1	Бутерброд с маслом			35	3,1	4,5	13	104,8
	Хлеб пшеничный	30	30					
	Масло сливочное	5	5					
	итого:			395	12,1	14,4	60,7	388,8

Завтрак №2

418	Сок фруктовый	150	150	150	0,75	0	15,15	64
	итого:			150	1	0	15,15	64

Обед

21	Салат из капусты белокачанной			60	0,64	4,04	3,7	37
	Капуста белокачанная	72,5	58					
	Морковь	8	6					
	Сахар	2	2					
	Масло растительное	2	2					
89	Суп картоф. с мясными фрикадельк.			200	5,3	3,73	12,3	121,4
	Лук репчатый	10	8					
	Картофель 30 %	112	78					
	Морковь	6	5					
	Томатное пюре	2	2					
	Зелень	1	1					
	Масло растительное	2,5	2,5					
	Фрикадельки		35					
	Г овядина	36,8	36,8					
	Яйца	0,05	2					

	Лук репчатый	4,2	3,5					
263	Рыба, запечённая в омете			80	12,5	4,9	2,3	104
	Треска (хек, минтай)	91	76					
	Мука пшеничная	3	3					
	Яйцо	0,5	20					
	Масло сливочное	3	3					
	Молоко	8	8					
336	Пюре картофельное			150	2,7	4,5	16,3	137
	Картофель 30 %	173	130					
	Масло сливочное	5	5					
	Молоко	30	30					
417	Напиток из шиповника			180	0,57	0,24	14,14	71,88
	Плоды шиповника	16,5	16,5					
	Сахар	6	6					
б/н	Хлеб пшеничный	30	30	30	0,945	0,085	6	58,6
б/н	Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	2,91	0,5	14,9	77,5
	итого:			737,5	25,565	17,995	69,64	607,38
Полдник								
245	Сырники из творога			70	14	7,9	21	197
	Творог	71	70					
	Мука	13	13					
	Сахар	5	5					
	Яйца	0,1	4					
	Масло растительное	2,5	2,5					
	Молоко сгущённое	25	25	25				
419	Молоко кипячёное			180	3,9	3,42	6,5	95,4
	молоко	188	180					
	итого:			275	17,9	11,32	27,5	292,4
	Итого за день:			1557,5	40	43,715	172,99	1352,58
	Норма по СанПиН за 1 день:			1440	40,5	45	195,75	1350

Неделя- 1

День-5

ПЯТНИЦА

Сезон: Осень-зима

№ рецеп.	Наименование продукта	с 3-7 лет		Вес блюда	Пищевые вещества			
		брутто	нетто		Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак №1								
185	Каша молочная пшеничная			180	6,6	6,7	32,8	218
	Крупа пшеничная	25	25					
	Молоко	147	147					
	Масло сливочное	4	4					
	Сахар	5,5	5,5					
413	Чай с молоком			180	1,3	1,2	14,4	73,2
	Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5					
	сахар	6	6					
	молоко	100	100					
б/н	Конд. изделия вафли	20	20	20	0,42	0,49	11,6	52,5
	итого:			380	8,32	8,39	58,8	343,7
Завтрак №2								
386	Фрукты свежие (по сезону)	114	100	100	0,4	0,4	9,8	47
	итого:			100	0,40	0,4	9,8	47
Обед								
46	Винегрет			60	0,78	6,5	4,08	78
	Картофель 30 %	23,4	18					
	Свекла	19,5	15					
	Морковь	15	10					
	Огурцы солёные	15	10					
	Лук репчатый	11	8					
	Масло растительное	5	5					
82	Рассольник ленинградский			200	1,64	4,2	13	97
	Картофель 30 %	50	38					
	Крупа перловая	5,5	5,5					
	Морковь	13	10					
	Лук репчатый	5,5	5					
	Огурцы солёные	24	13					
	Сметана	5	5					
	Масло растительное	3	3					
	Зелень	1	1					
	Мясо говядина	16	12					
292	Жаркое по-домашнему			180	21,2	22,8	16,3	228
	Говядина	113	70					
	Картофель 30 %	146	110					
	Лук репчатый	12	10					
	Масло сливочное	4	4					
	Томатное пюре	7	7					
390	Компот из сухофруктов			180	0,62	2,97	16,42	67,91
	Сухофрукты	16,5	16,5					
	Сахар	6	6					
б/н	Хлеб пшеничный	30	30	30	0,945	0,085	6	58,6
б/н	Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	2,91	0,5	14,9	77,5
	итого:			687,5	28,095	37,055	70,7	607,01
Полдник								
251	Запеканка из творога			115	16	16,6	20,6	325

	Творог	110	109					
	Крупа манная	6	6					
	Сахар	5	5					
	Яйца	0,125	5					
	Сметана	5,5	5,5					
	Масло сливочное	3	3					
	Масло растит. для смазки листов	1	1					
	Панировочные сухари	7	7					
	Повидло	20	20	20				
411	Чай с сахаром			180	0,09	0,02	6,01	24,59
	Чай	0,5	0,5					
	Сахар	6	6					
	итого:			315	16,09	16,62	26,61	349,59
	Итого за день:			1482,5	32	62,465	165,91	1347,3
	Норма по СанПиН за 1 день:			1440	40,5	45	195,75	1350

Неделя- 2

День-6

ПОНЕДЕЛЬНИК

Сезон: Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	с 3-7 лет		Вес блюда	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак №1		Брутто	нетто					
б/н	Икра кабачкова пром. пр-ва	60	60	60	0,6	2,7	5,8	46,56
233	Омлет с зелёным горошком			150	10	4,6	5,4	167
	яйца	1,7	69					
	Молоко	47	47					
	Масло сливочное	4,5	4,5					
	горошек зелёный	45	30					
411	Чай с сахаром			180	0,09	0,02	6,01	24,59
	Чай	0,5	0,5					
	Сахар	6	6					
2	Бутерброд с повидлом			50	2,4	4,7	23,3	144
	Хлеб пшеничный	30	30					
	Масло сливочное	5	5					
	повидло	15	15					
	итого:			440	13,09	12,02	40,51	382,15
Завтрак №2								
386	Фрукты свежие (по сезону)	114	100	100	0,4	0,4	9,8	47
	итого:			100	0	0,4	9,8	47
Обед								
35	Салат из свеклы с зелён горошком			60	1,02	3,8	4,35	55,8
	Свекла	72	50					
	Масло растительное	3	3					
	Горошек зелёный	23	15					
	Лук репчатый	4	3					
	Зелень	1	1					
	Яблоко свежее	10	8					
87	Суп картофельный с бобовыми			200	1,6	3,4	12,2	86,6
	Картофель 30 %	75	45					
	Фасоль, или горох лущёный	16	16					
	Морковь	13	10					
	Лук репчатый	10	8					
	Зелень	1	1					
	Масло растительное	4	4					
	Говядина	15	12					
298	Голубцы ленивые			200	15,52	14,14	10,78	239,51
	Капуста свежая белокочанная	145	122					
	Говядина (котлетная масса)	100	96					
	Крупа рисовая	7	7					
	Лук репчатый	22	18					
	Масло сливочное	4	4					
	Яйцо	0,16	6,5					
372	Соус сметанный с томатом							
	Сметана	8,6	8,6					
	Мука пшеничная	2,2	2,2					
	Томатное пюре	2,5	2,5					
390	Компот из свежих фруктов			180	0,14	0,14	10,6	45,8
	Яблоки	50	45					
	Сахар	6	6					
б/н	Хлеб пшеничный	30	30	30	0,945	0,085	6	58,6
б/н	Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	2,91	0,5	14,9	77,5
	итого:			647,5	22,135	22,065	58,83	563,81
Полдник								
457	Булочка Российская			50	3,2	6,26	25,7	155
	Мука пшеничная	29,5	29,5					
	Сахар	5	5					
	Масло сливочное	2,5	2,5					
	Яйцо	0,15	6					
	Дрожжи	0,75	0,75					
	Молоко	7	7					
	Масло растит. для смазки листов	1	1					
419	Молоко кипячёное			180	3,2	2,85	5,4	79,5
	молоко	188	180					

итого:			230	6,4	9,11	31,1	234,5
Итого за день:			1417,5	42,025	43,595	140,24	1227,46
Норма по СанПин за 1 день:			1440	40,5	45	195,75	1350

Неделя- 2

День-7

ВТОРНИК

Сезон: Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	с 3-7 лет		Вес блюда	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак №1		Брутто	нетто					
185	Каша молочная рисовая жидкая			180	5	7,4	29	206
	Крупа рисовая	28	28					
	Молоко	145	145					
	Масло сливочное	4	4					
	Сахар	5	5					
414	Кофейный напиток с молоком			180	2,6	2,7	14,5	71
	Кофейный напиток	2,5	2,5					
	Сахар	6	6					
	молоко	133	130					
3	Бутерброд с сыром			40	5,6	8,7	8,7	135,5
	Сыр	16	15					
	Масло сливочное	5	5					
	Хлеб пшеничный	20	20					
	итого:			400	13,2	18,8	52,2	412,5

Завтрак №2

418	Сок фруктовый	150	150	150	0,75	0	15,15	64
	итого:			150	0,75	0	15,15	64

Обед

23	Салат из солёных огурцов с картофелем			60	1,02	3,18	6,3	57,6
	Огурцы соленые	23	20					
	Лук	4	3					
	Картофель 30%	39	30					
	Масло растительное	3	3					
	Морковь	12	10					
62	Борщ с мясом			200	4,5	8,2	12,2	151
	говядина	29	25					
	Свекла	40	32					
	Капуста свежая	28	22					
	Картофель 30%	57	40					
	Морковь	15	12					
	Лук репчатый	7	5					
	Томатное пюре	3	3					
	сметана	5,5	5,5					
	масло растительное	3	3					
	зелень	1	1					
	Бульон или вода	200	200					
282	Котлеты рубленые			80	9,1	9,3	11,4	183
	Говядина	69	63					
	Хлеб пшеничный	13	13					
	Молоко	7	7					
	Яйцо	0,125	5					
	Масло сливочное	2,5	2,5					
143	Капуста тушёная			150	4,1	4,6	10,5	94
	Капуста белокочанная свежая	212	169					
	Масло растительное	3,5	3,5					
	Морковь	12,5	10					
	Лук репчатый	14	12					
	Томатное пюре	4	4					
	Мука пшеничная	2	2					
	Сахар	1	1					
	Зелень	2	2					
400	Кисель из сока натурального			180	0,4	0,04	22,5	92
	Сок натуральный	75	75					
	Сахар	6	6					
	Крахмал	11	11					
б/н	Хлеб пшеничный	30	30	30	0,945	0,085	6	58,6
б/н	Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	2,91	0,5	14,9	77,5
	итого:			737,5	22,975	25,905	83,8	713,7

Полдник

244	Вареники ленивые			100	11,3	8,6	10,9	148
	Творог	81	81					
	Мука пшеничная	11,2	11,2					
	Сахар	6,2	6,2					
	Яйцо	0,16	6,5					
	Масло сливочное	5	5					
354	Соус сметанный сладкий			30	0,42	1,22	1,76	22,2
	Сметана	7,5	7,5					
	Мука пшеничная	2,25	2,25					
	Сахар	3	3					
411	Чай с сахаром			180	0,09	0,02	6,01	24,59
	Чай	0,5	0,5					
	Сахар	6	6					
	итого:			310	11,81	9,84	18,67	194,79
	Итого за день:			1597,5	48,74	54,545	169,82	1384,99

Норма по СанПин за 1 день:		1440	40,5	45	195,75	1350		
Неделя- 2								
День-8 СРЕДА								
Сезон: Осень-зима								
№ рец.	Наименование продукта	с 3-7 лет		Вес блюда	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак №1		Брутто	нетто					
б/н	Икра кабачкова пром.пр-ва	60	60	60	0,6	2,7	5,8	46,56
230	Омлет с сыром			120	13,3	16,2	2,2	205,9
	Яйцо	1,7	69					
	Молоко свежее	35	35					
	Масло сливочное	4	4					
	Сыр	16	15					
416	Какао с молоком			180	3,65	3,03	12,46	93
	Какао	2,25	2,25					
	сахар	6	6					
	молоко	123	120					
1	Бутерброд с маслом			35	3,1	4,5	13	104,8
	Хлеб пшеничный	30	30					
	Масло сливочное	5	5					
	итого:			395	20,65	26,43	33,46	450,26
Завтрак №2								
386	Фрукты свежие (по сезону)	114	100	100	0,4	0,4	9,8	47
	итого:			100	0	0,4	9,8	47
Обед								
21	Салат из капусты белокочанной			60	0,9	6,06	5,5	55,5
	Капуста белокочанная	72,5	58					
	Морковь	8	6					
	Сахар	2	2					
	Масло растительное	2	2					
91	Суп картофельный с клецками			200	3,8	2	11,2	91
	Картофель 30%	58,5	45					
	Морковь	10,5	8,5					
	Лук репчатый	12	10					
	масло растительное	4	4					
	Клецки:							
	Мука пшеничная	8	8					
	Масло сливочное	1	1					
	Яйца	0,06	2,4					
	Бульон, вода или молоко	12	12					
321	Плов из птицы			180	12,5	10,2	42,4	254
	Птица	112	100					
	Масло сливочное	5	5					
	Лук репчатый	12	10					
	Морковь	18	15					
	Томатное пюре	6	6					
	Крупа рисовая	40	40					
11	Компот из сухофруктов			180	0,62	2,97	16,42	67,91
	Сухофрукты	16,5	16,5					
	Сахар	6	6					
б/н	Хлеб пшеничный	35	35	35	1,1	0,1	7	68,3
б/н	Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	2,91	0,5	14,9	77,5
	итого:			692,5	21,83	21,83	97,42	614,21
Полдник								
	Пряник			40	1,01	2,4	8,8	74,6
	Пряник	40	40					
411	Чай с сахаром			200	0,1	0,02	6,7	27,3
	Чай	0,5	0,5					
	Сахар	6	6					
	итого:			240	1	2,42	15,5	101,9
	Итого за день:			1427,5	43,99	51,08	156,18	1213,37
	Норма по СанПин за 1 день:			1440	40,5	45	195,75	1350

Неделя- 2								
День-9 ЧЕТВЕРГ								
Сезон: Осень-зима								
№ рец.	Наименование продукта	с 3-7 лет		Вес блюда	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак №1		Брутто	нетто					
185	Каша молочная овсянная			180	8,3	7,9	28,3	232,6
	хлопья овсянные	24,3	24,3					
	Молоко	147,6	147,6					
	Масло сливочное	4	4					
	Сахар	5	5					
413	Чай с молоком			180	1,34	1,2	14,4	73,2
	Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5					
	сахар	6	6					
	молоко	100	100					
3	Бутерброд с повидлом			50	1,98	3,82	18,87	159
	Масло сливочное	5	5					
	Хлеб пшеничный	30	30					

	Повидло	15	15					
	итого:			410	11,62	12,92	61,57	464,8
Завтрак №2								
418	Сок фруктовый	150	150	150	0,75	0	15,15	64
	итого:			150	1	0	15,15	64
Обед								
42	Салат из моркови			60	0,7	0,006	5,5	26,4
	Морковь	72	58					
	Масло растительное	3	3					
	сахар	2	2					
69	Борщ с фасолью и картофелем			200	2,9	4	11	92,7
	Свекла	40	32					
	Картофель 30 %	30	23					
	Фасоль консервированная	10	8					
	Морковь	15	11					
	Лук репчатый	12	9					
	Томатное пюре	6	6					
	Сметана	6	6					
	Сахар	1	1					
	Масло растительное	5	5					
	Зелень	1	1					
	Мясо (говядина)	16	14					
275	Биточки рыбные зап.с овощами			80	11,1	1,7	7,7	90,6
	минтай	102	82					
	Лук репчатый	14	12					
	Морковь	15	12					
	Капуста	60	40					
	молоко	7	7					
	масло растительное	4	4					
	Яйцо	0,1	4					
	сухари панировочные	9	9					
339	Пюре картофельное			150	2,7	4,5	16,3	137
	Картофель 30 %	173	130					
	Молоко	30	30					
	Мало сливочное	5	5					
390	Компот из свежих фруктов			180	0,14	0,14	10,6	45,8
	яблоки	50	45					
	Сахар	6	6					
б/н	Хлеб пшеничный	35	35	35	1,1	0,1	7	68,3
б/н	Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	2,91	0,5	14,9	77,5
	итого:			742,5	21,55	10,946	73	538,3
Полдник								
437	Пирожок печеный с капустой			50	4,8	5,03	24	161
	Мука пшеничная	26	26					
	сахар	2	2					
	масло сливочное	1,8	1,8					
	дрожжи	0,75	0,75					
	масло растительное	1	1					
	молоко	10	10					
	Яйцо	0,18	7					
	Фарш из капусты		25					
	капуста свежая	40	30					
	яйцо	0,06	2,5					
	масло сливочное	1	1					
419	Молоко кипячёное			180	3,2	2,85	5,4	79,5
	Молоко	188	180					
	итого:			230	8	7,88	29,4	240,5
	Итого за день:			1532,5	42	31,746	179,12	1307,6
	Норма по СанПин за 1 день:			1440	40,5	45	195,75	1350
Неделя-2								
День-10								
ПЯТНИЦА								
Сезон: Осень-зима								
№ рец.	Наименование продукта	с 3-7 лет		Вес блюда	Пищевые вещества			
		брутто	нетто		Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак №1								
302	Каша манная (жидкая)			180	5,6	6,7	27,7	193
	Крупа манная	25	25					
	Молоко	147,6	147,6					
	Масло сливочное	4	4					
	Сахар	5,5	5,5					
413	Чай с молоком			180	1,34	1,2	14,4	73,2
	Чай	0,5	0,5					
	Сахар	6	6					
	Молоко	100	100					
1	Бутерброд с маслом			35	3,1	4,5	13	104,8
	Масло сливочное	5	5					
	Хлеб пшеничный	30	30					
608	Пряник		20		1,18	0,94	15	73,2
	итого:			395	11,22	13,34	70,1	444,2
Завтрак №2								
386	Фрукты свежие (по сезону)	114	100	100	0,4	0,4	9,8	47
	итого:			100	0	0,4	9,8	47

Обед								
20	Салат из квашеной капусты			60	0,96	6,06	1,8	65,4
	Капуста квашеная	59	57					
	Лук репчатый	5	4					
	Масло растительное	3	3					
90	Суп с рыбными фрикадельками			200	4,4	2,3	12,5	90
	Картофель 30%	103	72					
	морковь	10	8					
	Лук репчатый	11	9					
	Масло растительное	3	3					
	Томатное пюре	1	1					
	зелень	2	1,5					
	Фрикадельки		25					
	Минтай	40,5	37,5					
	Яйцо	0,04	1,6					
	Лук репчатый	6	5					
	Каша пшеничная			110	4,6	5,6	25,6	172,6
	Крупа пшеничная	45,5	45,5					
	Масло сливочное	5,5	5,5					
	Печень по-строгановски			70/20	16,2	6,5	4,44	136,7
	печень говяжья	123,2	100					
	Сметана	5	5					
	масло сливочное	3,5	3,5					
	мука пшеничная	2	2					
394	Компот из сухофруктов			180	0,62	2,97	16,42	67,91
	Сухофрукты	16,5	16,5					
	Сахар	6	6					
б/н	Хлеб пшеничный	35	35	35	1,1	0,1	7	68,3
б/н	Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	2,91	0,5	14,9	77,5
	итого:			712,5	30,79	24,03	82,66	678,41
Подник								
470	Булочка "Творожная"			50	2,56	5,01	20,8	138
	Мука пшеничная	26,5	26,5					
	Сахар	5	5					
	Масло сливочное	2,5	2,5					
	Яйцо	0,15	6					
	Дрожжи	0,75	0,75					
	молоко	7	7					
	Масло растительное для смазки	1	1					
	Творог	16	15					
420	Кисломолочный продукт			180	5,22	5,76	7,2	106,2
	кефир, ряженка	185	180					
	итого:			230	7,78	10,77	28	244,2
	Итого за день:			1437,5	50	48,54	190,56	1413,81
	Норма по СанПин за 1 день:			1440	40,5	45	195,75	1350
	Средняя за 10 дней:			1500	43,99	47,23	163,15	1298,15