

Утверждено  
приказом МБДОУ ДС «Шевле»  
от 20.02.2021 г. №10

## **10-дневное меню приготавливаемых блюд МБДОУ ДС «Шевле»**

**Возрастная категория:** от 1 года до 3 лет; от 3 до 7 лет  
**Сезон:** весна-лето; осень-зима

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Сезон:осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ т.карты № рецепты
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>							
<b>ДЕНЬ 1</b>							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,25	23/93
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	9,1	28	55/391; 56/392
Итого за завтрак		<b>350</b>	<b>7,89</b>	<b>8,36</b>	<b>46,3</b>	<b>283</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	5,88	26,4	
Итого за второй завтрак		<b>60</b>	<b>0,24</b>	<b>0,24</b>	<b>5,88</b>	<b>26,4</b>	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	40	0,6	2	3,7	35	1/20
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,07	3,08	6,75	60,94	14/57
	Жаркое по-домашнему	150	15,17	15,56	11,71	247,54	33/175
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88	57/376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	14	61,8	
Итого за обед		<b>520</b>	<b>19,24</b>	<b>20,97</b>	<b>56,71</b>	<b>489,16</b>	
ПОЛДНИК	Блины со сгущенным молоком	70,1	2,73	5,39	28,84	200	49/447
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	9,1	28	55/391; 56/392
Итого за полдник		<b>220,1</b>	<b>2,77</b>	<b>5,4</b>	<b>37,94</b>	<b>228</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1150,1</b>	<b>30,14</b>	<b>34,97</b>	<b>146,83</b>	<b>1026,56</b>	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Сезон: осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ т. карты № рецепта
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>							
<b>ДЕНЬ 2</b>							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,57	157	48/215
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	
	Какао с молоком	150	2,7	3,6	9,9	68	60/397
Итого за завтрак		<b>280</b>	<b>13,68</b>	<b>21,05</b>	<b>33,68</b>	<b>363,75</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	5,88	26,4	
Итого за второй завтрак		<b>60</b>	<b>0,24</b>	<b>0,24</b>	<b>5,88</b>	<b>26,4</b>	
ОБЕД	Салат из моркови	40	0,4	2	6,2	43,7	2/41
	Суп крестьянский с крупой	150	1,26	3,45	6,87	67,04	18/80
	Рыба припущенная в молоке	80	15,6	5	0,4	109	43/227
	Рис отварной	120	2,99	4,89	30,09	180,56	32/315
	Сок	150	0,71	0,13	13,79	58,73	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	14	61,8	
Итого за обед		<b>570</b>	<b>22,94</b>	<b>15,8</b>	<b>71,35</b>	<b>520,83</b>	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с картофелем	60	3,87	3,17	31,81	167	54/294,299
	Кисло-молочный продукт	150	7,5	4,8	12,75	127,5	
Итого за полдник		<b>210</b>	<b>11,37</b>	<b>7,97</b>	<b>44,56</b>	<b>294,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1120</b>	<b>48,23</b>	<b>45,06</b>	<b>155,47</b>	<b>1205,43</b>	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Сезон: осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ т.карты № рецепты
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>							
<b>ДЕНЬ 3</b>							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная вязкая	150	3,88	5,68	28	183,6	24/186
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	
	Кофейный напиток на молоке	150	2,3	2,6	12,1	79	59/395
Итого за завтрак		<b>355</b>	<b>11,92</b>	<b>11,59</b>	<b>62,24</b>	<b>404,35</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	5,88	26,4	
Итого за второй завтрак		<b>60</b>	<b>0,24</b>	<b>0,24</b>	<b>5,88</b>	<b>26,4</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты	150	1,05	3,67	5,25	58,5	13/66
	Тефтели мясные с рисом "Ежики" в сметанном соусе	60/20	7,63	11,87	9,08	173,64	41/315, 63/234
	Свекла тушеная	110	1,79	3,3	8,9	75,3	35/149
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83	57/376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	14	61,8	
Итого за обед		<b>440</b>	<b>12,87</b>	<b>19,17</b>	<b>57,78</b>	<b>452,24</b>	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога	80	14,1	4,1	21,3	178	52/230
	Чай с сахаром молоком	150	1,1	0,8	6,2	35	58/393
Итого за полдник		<b>230</b>	<b>15,2</b>	<b>4,9</b>	<b>27,5</b>	<b>213</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1085</b>	<b>40,23</b>	<b>35,9</b>	<b>153,4</b>	<b>1095,99</b>	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Сезон: осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ т.карты № рецепта
			белки, г	жиры, г	углевод ы, г		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>							
<b>ДЕНЬ 4</b>							
ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес" молочная	150	6,35	6,38	16,4	140,25	28/184
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	
	Какао с молоком	150	2,7	3,6	9,9	68	60/397
Итого за завтрак		<b>350</b>	<b>12,51</b>	<b>13,97</b>	<b>48,51</b>	<b>347</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	5,88	26,4	
Итого за второй завтрак		<b>60</b>	<b>0,24</b>	<b>0,24</b>	<b>5,88</b>	<b>26,4</b>	
ОБЕД	Салат витаминный	35	0,5	1,6	3,8	31	3/21
	Суп из овощей	150	1,05	3	5,11	58,45	19/106
	Котлета рыбная	50	6,24	1,56	5,33	51,01	44/239
	Картофельное пюре	110	1,29	1,95	10,38	64,24	37/141
	Сок	150	0,71	0,13	13,79	58,73	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	14	61,8	
Итого за обед		<b>525</b>	<b>11,77</b>	<b>8,57</b>	<b>52,41</b>	<b>325,23</b>	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	60	7,9	4,69	25	173	53/267
	Кисло-молочный продукт	150	7,5	4,8	12,75	127,5	
Итого за полдник		<b>210</b>	<b>15,4</b>	<b>9,49</b>	<b>37,75</b>	<b>300,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1145</b>	<b>39,92</b>	<b>32,27</b>	<b>144,55</b>	<b>999,13</b>	

Меню приготавливаемых блюд  
 Возрастная категория: от 1 года до 3 лет  
 Сезон: осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ т. карты № рецепта
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>							
<b>ДЕНЬ 5</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	29/164
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	
	Кофейный напиток на молоке	150	2,3	2,6	12,1	79	59/395
Итого за завтрак		<b>355</b>	<b>13,3</b>	<b>11,98</b>	<b>55,53</b>	<b>380,5</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	5,88	26,4	
Итого за 2 завтрак		<b>60</b>	<b>0,24</b>	<b>0,24</b>	<b>5,88</b>	<b>26,4</b>	
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,97	3	3	43	8/25
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,98	3,11	9,26	81	21/83
	Капуста тушенная с мясом	200	9	7,5	7,36	255	34/336
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,1	0,1	13	51	61/372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	14	61,8	
Итого за обед		<b>560</b>	<b>16,03</b>	<b>14,04</b>	<b>46,62</b>	<b>491,8</b>	
ПОЛДНИК	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	47/209
	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	
	Кисель	150	0	0	16,5	63	62/352
Итого за полдник		<b>230</b>	<b>8,1</b>	<b>8,52</b>	<b>46,56</b>	<b>292,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1205</b>	<b>37,67</b>	<b>34,78</b>	<b>154,59</b>	<b>1191,5</b>	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Сезон: осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ т. карты № рецеп-ты
			белки, г	жиры, г	углевод-ы, г		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>							
<b>ДЕНЬ 6</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150	5,57	5,44	27,29	182,8	30/199
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	9,1	28	55/391; 56/392
Итого за завтрак		<b>350</b>	<b>9,07</b>	<b>9,44</b>	<b>58,6</b>	<b>349,55</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	70	0,51	0,26	9,86	43,5	
Итого за 2 завтрак		<b>70</b>	<b>0,51</b>	<b>0,26</b>	<b>9,86</b>	<b>43,5</b>	
ОБЕД	Салат свекольный с черносливом	40	0,6	3	2,6	39	5/28
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,29	62,85	15/82
	Гуляш	50	14,5	15,7	3,2	212	46/277
	Каша гречневая	120	5,26	4,45	25,34	166,47	31/175
	Сок	150	0,71	0,13	13,79	58,73	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	14	61,8	
Итого за обед		<b>540</b>	<b>24,66</b>	<b>25,31</b>	<b>69,22</b>	<b>600,85</b>	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с капустой	50	3,87	4,32	24,4	124,59	54/294,299
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	9,1	28	55/391; 56/392
Итого за полдник		<b>200</b>	<b>3,91</b>	<b>4,33</b>	<b>33,5</b>	<b>152,59</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1160</b>	<b>38,15</b>	<b>39,34</b>	<b>171,18</b>	<b>1146,49</b>	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Сезон: осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ т. карты № рецепты
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>							
<b>ДЕНЬ 7</b>							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Рябчик"	150	6,2	7,1	26,2	192,8	27/200
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	
	Кофейный напиток на молоке	150	2,3	2,6	12,1	79	59/395
Итого за завтрак		<b>350</b>	<b>11,96</b>	<b>13,69</b>	<b>60,51</b>	<b>410,55</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	5,88	26,4	
Итого за 2 завтрак		<b>60</b>	<b>0,24</b>	<b>0,24</b>	<b>5,88</b>	<b>26,4</b>	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	40	0,6	2	3,7	35	1/20
	Суп рыбный	150	9,56	0,45	6,92	79,08	22/84
	Котлета мясная	60	10,77	13,65	8,62	200,45	40/310
	Картофельное пюре	110	1,29	1,95	10,38	64,24	37/141
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,1	0,1	13	51	61/372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	14	61,8	
Итого за обед		<b>540</b>	<b>24,3</b>	<b>18,48</b>	<b>56,62</b>	<b>491,57</b>	
ПОЛДНИК	Сырники из творога с повидлом	80/15	15	10,2	24,1	246	51/231
	Чай с сахаром, с молоком	150	1,1	0,8	6,2	35	58/393
Итого за полдник		<b>245</b>	<b>16,1</b>	<b>11</b>	<b>30,3</b>	<b>281</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1195</b>	<b>52,6</b>	<b>43,41</b>	<b>153,31</b>	<b>1209,52</b>	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Сезон: осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ т.карты № рецепта
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		

**НЕДЕЛЯ 2**

**ДЕНЬ 8**

ЗАВТРАК	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,57	157	48/215
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	
	Какао с молоком	150	2,7	3,6	9,9	68	60/397
Итого за завтрак		<b>285</b>	<b>15,96</b>	<b>20,37</b>	<b>33,61</b>	<b>366,75</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	70	0,51	0,26	9,86	43,5	
Итого за 2 завтрак		<b>70</b>	<b>0,51</b>	<b>0,26</b>	<b>9,86</b>	<b>43,5</b>	
ОБЕД	Винегрет овощной	40	0,64	2,1	3,36	36,62	4/45
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,45	2,77	11,1	84	17/84
	Курица отварная	60	9,69	7,29	0	112,8	42/108
	Макароны отварные	120	4,2	3,3	69,52	137,9	39/187
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88	57/376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	14	61,8	
Итого за обед		<b>550</b>	<b>20,38</b>	<b>15,79</b>	<b>118,53</b>	<b>517</b>	
ПОЛДНИК	Рагу овощное	150	2,23	4,04	10,16	86,67	36/154
	Кисло-молочный продукт	150	7,5	4,8	12,75	127,5	
Итого за полдник		<b>300</b>	<b>9,73</b>	<b>8,84</b>	<b>22,91</b>	<b>214,17</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1205</b>	<b>46,58</b>	<b>45,26</b>	<b>184,91</b>	<b>1141,42</b>	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Сезон: осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ т.карты № рецепта
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		

**НЕДЕЛЯ 2**

**ДЕНЬ 9**

ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	150	4,16	6,77	24,37	177,15	26/183
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	
	Кофейный напиток на молоке	150	2,3	2,6	12,1	79	59/395
Итого за 2 завтрак		<b>350</b>	<b>9,92</b>	<b>13,36</b>	<b>58,68</b>	<b>394,9</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	5,88	26,4	
Итого за 2 завтрак		<b>60</b>	<b>0,24</b>	<b>0,24</b>	<b>5,88</b>	<b>26,4</b>	
ОБЕД	Салат морковный с яблоками	40	0,4	2	3,9	35	7/40
	Свекольник	150	1,31	2,65	7,25	69,47	20/106
	Суфле рыбное	60	9,54	5,31	2,44	96	<u>45/341</u>
	Картофельное пюре	110	1,29	1,95	10,38	64,24	37/141
	Сок	150	0,71	0,13	13,79	58,73	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	14	61,8	
Итого за обед		<b>540</b>	<b>15,23</b>	<b>12,37</b>	<b>51,76</b>	<b>385,24</b>	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые	90/4	13,6	9,5	13,2	195	50/232
	Чай с сахаром молоком	150	1,1	0,8	6,2	35	58/393
Итого за полдник		<b>244</b>	<b>14,7</b>	<b>10,3</b>	<b>19,4</b>	<b>230</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1194</b>	<b>40,09</b>	<b>36,27</b>	<b>135,72</b>	<b>1036,54</b>	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Сезон: осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ т.карты № рецепты
			белки, г	жиры, г	углевод ы, г		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>							
<b>ДЕНЬ 10</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная вязкая	150	4,66	5,6	22,71	144	25/189
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	
	Какао с молоком	150	2,7	3,6	9,9	68	60/397
Итого за завтрак		<b>350</b>	<b>10,82</b>	<b>13,19</b>	<b>54,82</b>	<b>350,75</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	70	0,51	0,26	9,86	43,5	
Итого за 2 завтрак		<b>70</b>	<b>0,51</b>	<b>0,26</b>	<b>9,86</b>	<b>43,5</b>	
ОБЕД	Салат свекольный с яблоками "Пестрый"	40	0,4	2	3,9	35	6/35
	Суп картофельный с домашней лапшой	150	2,44	1,71	11,5	72	16/86
	Голубцы ленивые	120	10,22	9,94	4,22	171,22	38/377
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88	57/376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	14	61,8	
Итого за обед		<b>490</b>	<b>15,46</b>	<b>13,98</b>	<b>54,17</b>	<b>423,9</b>	
ПОЛДНИК	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	47/209
	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	
	Кисло-молочный продукт	150	7,5	4,8	12,75	127,5	
Итого за полдник		<b>230</b>	<b>15,6</b>	<b>13,32</b>	<b>42,81</b>	<b>357,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1140</b>	<b>42,4</b>	<b>40,75</b>	<b>161,66</b>	<b>1175,45</b>	
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>							
		<b>11599</b>	<b>416,01</b>	<b>388,01</b>	<b>1561,62</b>	<b>11228,03</b>	



































--	--	--	--

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ т.карты № рецепта
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>							
<b>ДЕНЬ 1</b>							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	23/93
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,5	35	55/391; 56/392
Итого за завтрак		<b>465</b>	<b>10,51</b>	<b>9,94</b>	<b>60,08</b>	<b>364</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	5,88	26,4	
Итого за второй завтрак		<b>60</b>	<b>0,24</b>	<b>0,24</b>	<b>5,88</b>	<b>26,4</b>	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,9	3	5,5	52	1/20
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,78	5,14	11,24	101,56	14/57
	Жаркое по-домашнему	190	19,22	19,71	14,83	313,55	33/175
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	57/376
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,41	17,86	78,2	
Итого за обед		<b>688</b>	<b>24,96</b>	<b>28,26</b>	<b>76,83</b>	<b>657,15</b>	
ПОЛДНИК	Блины со сгущенным молоком	80/15	4,45	6,16	32,96	228,57	49/447
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,5	35	55/391; 56/392
Итого за полдник		<b>295</b>	<b>4,51</b>	<b>6,18</b>	<b>43,46</b>	<b>263,57</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1508</b>	<b>40,22</b>	<b>44,62</b>	<b>186,25</b>	<b>1311,12</b>	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ т.карты № рецепта
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>							
<b>ДЕНЬ 2</b>							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	100	9,28	18,03	1,86	193	48/215
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	60/397
Итого за завтрак		<b>365</b>	<b>17,48</b>	<b>25,44</b>	<b>45,15</b>	<b>465</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	5,88	26,4	
Итого за второй завтрак		<b>60</b>	<b>0,24</b>	<b>0,24</b>	<b>5,88</b>	<b>26,4</b>	
ОБЕД	Салат морковный	60	0,6	3	9,3	65,4	2/41
	Суп крестьянский с крупой	200	1,68	4,6	9,16	89,39	18/80
	Рыба припущенная в молоке	95	17,8	5,7	0,4	124	43/227
	Рис отварной	130	3,74	6,11	37,61	225,7	32/315
	Сок	200	1	0,2	20,2	85,68	
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,41	17,86	78,2	
Итого за обед		<b>723</b>	<b>27,32</b>	<b>20,02</b>	<b>94,53</b>	<b>668,37</b>	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с картофелем	70	4,51	3,7	37,11	194	54/294,299
	Кисло-молочный продукт	200	10	6,4	17	170	
Итого за полдник		<b>270</b>	<b>14,51</b>	<b>10,1</b>	<b>54,11</b>	<b>364</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1418</b>	<b>59,55</b>	<b>55,8</b>	<b>199,67</b>	<b>1523,77</b>	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ т.карты № рецепта
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>							
<b>ДЕНЬ 3</b>							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная вязкая	200	5,17	6,84	38,2	238,26	24/186
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
	Сыр	15	3,48	4,43	0	54	
	Кофейный напиток на молоке	200	3,1	3,4	15,1	101	59/395
Итого за завтрак		<b>475</b>	<b>16,31</b>	<b>15,15</b>	<b>82,82</b>	<b>534,26</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	65	0,26	0,26	6,37	28,6	
Итого за второй завтрак		<b>65</b>	<b>0,26</b>	<b>0,26</b>	<b>6,37</b>	<b>28,6</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты	200	1,4	4,9	7	78	13/66
	Тефтели мясные с рисом "Ежики" в сметанном соусе	80/30	9,88	15,36	11,75	224,71	41/315, 63/234
	Свекла тушеная	130	2,1	3,9	10,5	88,9	35/149
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	57/376
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,41	17,86	78,2	
Итого за обед		<b>678</b>	<b>16,44</b>	<b>24,57</b>	<b>74,51</b>	<b>581,65</b>	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога	120/40	21,2	6,2	32,2	269	52/230
	Чай с сахаром молоком	200	1,6	1,3	12,4	65	58/393
Итого за полдник		<b>360</b>	<b>22,8</b>	<b>7,5</b>	<b>44,6</b>	<b>334</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1578</b>	<b>55,81</b>	<b>47,48</b>	<b>208,3</b>	<b>1478,51</b>	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ т.карты № рецеп-ты
			белки, г	жиры, г	углевод-ы, г		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>							
<b>ДЕНЬ 4</b>							
ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес" молочная	200	7,76	8,51	21,86	187	28/184
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	60/397
Итого за завтрак		<b>465</b>	<b>15,96</b>	<b>15,92</b>	<b>65,15</b>	<b>459</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	65	0,26	0,26	6,37	28,6	
Итого за второй завтрак		<b>65</b>	<b>0,26</b>	<b>0,26</b>	<b>6,37</b>	<b>28,6</b>	
ОБЕД	Салат витаминный	50	0,8	2,3	5,4	44	3/21
	Суп из овощей	200	1,6	4,9	8,6	86	19/106
	Котлета рыбная	80	9,98	2,49	6,79	81,62	44/239
	Картофельное пюре	130	1,53	2,3	12,27	75,92	37/141
	Сок	200	1	0,2	20,2	85,68	
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,41	17,86	78,2	
Итого за обед		<b>698</b>	<b>17,41</b>	<b>12,6</b>	<b>71,12</b>	<b>451,42</b>	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	80	10,5	6,26	33,3	230	53/267
	Кисло-молочный продукт	200	10	6,4	17	170	
Итого за полдник		<b>280</b>	<b>20,5</b>	<b>12,66</b>	<b>50,3</b>	<b>400</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1508</b>	<b>54,13</b>	<b>41,44</b>	<b>192,94</b>	<b>1339,02</b>	

Меню приготавливаемых блюд  
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет  
 Сезон: осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ т.карты № рецепты
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>							
<b>ДЕНЬ 5</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,39	213	29/164
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
	Сыр	15	3,48	4,43	0	54	
	Кофейный напиток на молоке	200	3,1	3,4	15,1	101	59/395
Итого за завтрак		<b>475</b>	<b>18,15</b>	<b>16,4</b>	<b>73,01</b>	<b>509</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	5,88	26,4	
Итого за второй завтрак		<b>60</b>	<b>0,24</b>	<b>0,24</b>	<b>5,88</b>	<b>26,4</b>	
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	40	1,3	4	4,1	58	8/25
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,31	4,14	12,35	111,2	21/83
	Капуста тушеная с мясом	220	10	8,2	10,8	280	34/336
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,1	17,4	68	61/372
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,41	17,86	78,2	
Итого за обед		<b>698</b>	<b>19,31</b>	<b>16,85</b>	<b>62,51</b>	<b>595,4</b>	
ПОЛДНИК	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	47/209
	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9	
	Кисель	200	0	0	29,2	116	62/352
Итого за полдник		<b>310</b>	<b>10,35</b>	<b>11,46</b>	<b>81,58</b>	<b>470,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1543</b>	<b>48,05</b>	<b>44,95</b>	<b>222,98</b>	<b>1601,7</b>	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ т.карты № рецепта
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>							
<b>ДЕНЬ 6</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	7,42	7,26	36,39	243,73	30/199
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,5	35	55/391; 56/392
Итого за завтрак		<b>465</b>	<b>12,08</b>	<b>11,39</b>	<b>76,48</b>	<b>452,73</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	75	0,54	0,28	10,6	46,7	
Итого за второй завтрак		<b>75</b>	<b>0,54</b>	<b>0,28</b>	<b>10,6</b>	<b>46,7</b>	
ОБЕД	Салат свекольный с черносливом	60	0,9	4,5	3,8	59	5/28
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,28	13,7	83,8	15/82
	Гуляш	50	14,54	15,7	3,2	212,04	46/277
	Каша гречневая	150	6,58	5,56	31,67	208,08	31/175
	Сок	200	1	0,2	20,2	85,68	
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,41	17,86	78,2	
Итого за обед		<b>698</b>	<b>27,67</b>	<b>28,65</b>	<b>90,43</b>	<b>726,8</b>	
ПОЛДНИК	Пирожки печенные с капустой	70	4,51	5,04	28,47	174,43	54/294,299
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,5	35	55/391; 56/392
Итого за полдник		<b>270</b>	<b>4,57</b>	<b>5,06</b>	<b>38,97</b>	<b>209,43</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1508</b>	<b>44,86</b>	<b>45,38</b>	<b>216,48</b>	<b>1435,66</b>	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ т. карты № рецепта
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>							
<b>ДЕНЬ 7</b>							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Рябчик"	200	6,65	7,6	28,15	206,6	27/200
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	
	Кофейный напиток на молоке	200	3,1	3,4	15,1	101	59/395
Итого за завтрак		<b>465</b>	<b>14,35</b>	<b>15,11</b>	<b>72,84</b>	<b>481,6</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	5,88	26,4	
Итого за второй завтрак		<b>60</b>	<b>0,24</b>	<b>0,24</b>	<b>5,88</b>	<b>26,4</b>	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,9	3	5,5	52	1/20
	Суп рыбный	200	12,75	0,6	9,23	105,44	22/84
	Котлета мясная	70	12,57	15,93	10,06	233,86	40/310
	Картофельное пюре	130	1,53	2,3	12,27	75,92	37/141
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,1	17,4	68	61/372
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,41	17,86	78,2	
Итого за обед		<b>698</b>	<b>30,45</b>	<b>22,34</b>	<b>72,32</b>	<b>613,42</b>	
ПОЛДНИК	Сырники из творога с повидлом	100/25	18,8	12,8	34,2	323	51/231
	Чай с сахаром, с молоком	200	1,6	1,3	12,4	65	58/393
Итого за полдник		<b>325</b>	<b>20,4</b>	<b>14,1</b>	<b>46,6</b>	<b>388</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1548</b>	<b>65,44</b>	<b>51,79</b>	<b>197,64</b>	<b>1509,42</b>	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ т.карты № рецепты
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		

**НЕДЕЛЯ 2**

**ДЕНЬ 8**

ЗАВТРАК	Омлет натуральный	100	9,28	18,03	1,86	193	48/215
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
	Сыр	15	3,48	4,43	0	54	
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	60/397
Итого за завтрак		<b>375</b>	<b>20,92</b>	<b>26,24</b>	<b>45,08</b>	<b>486</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	70	0,51	0,26	9,86	43,5	
Итого за второй 2 завтрак		<b>70</b>	<b>0,51</b>	<b>0,26</b>	<b>9,86</b>	<b>43,5</b>	
ОБЕД	Винегрет овощной	60	0,96	3,1	5,04	54,94	4/45
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,6	3,7	14,8	112	17/84
	Курица отварная	80	12,91	9,71	0	150,4	42/108
	Макаронны отварные	150	5,3	4,1	82	142,3	39/187
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	57/376
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,41	17,86	78,2	
Итого за обед		<b>728</b>	<b>26,83</b>	<b>21,02</b>	<b>147,1</b>	<b>649,68</b>	
ПОЛДНИК	Рагу овощное	180	2,67	4,82	12,19	104	36/154
	Кисло-молочный продукт	200	10	6,4	17	170	
Итого за полдник		<b>380</b>	<b>12,67</b>	<b>11,22</b>	<b>29,19</b>	<b>274</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1553</b>	<b>60,93</b>	<b>58,74</b>	<b>231,23</b>	<b>1453,18</b>	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ т.карты № рецепты
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		

**НЕДЕЛЯ 2**

**ДЕНЬ 9**

ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	5,55	9,03	32,5	236,21	26/183
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	
	Кофейный напиток на молоке	200	3,1	3,4	15,1	101	59/395
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>465</b>	<b>13,25</b>	<b>16,54</b>	<b>77,19</b>	<b>511,21</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	5,88	26,4	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>60</b>	<b>0,24</b>	<b>0,24</b>	<b>5,88</b>	<b>26,4</b>	
ОБЕД	Салат морковный с яблоками	60	0,6	3	5,8	53	7/40
	Свекольник	200	1,75	3,52	9,67	92,6	20/106
	Суфле рыбное	70	11,03	6,4	2,87	112,8	45/341
	Картофельное пюре	130	1,53	2,3	12,27	75,92	37/141
	Сок	200	1	0,2	20,2	85,68	
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,41	17,86	78,2	
<b>Итого за обед</b>		<b>698</b>	<b>18,41</b>	<b>15,83</b>	<b>68,67</b>	<b>498,2</b>	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые	120	18,6	12,6	17,6	261	50/232
	Чай с сахаром молоком	200	1,6	1,3	12,4	65	58/393
<b>Итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>20,2</b>	<b>13,9</b>	<b>30</b>	<b>326</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1543</b>	<b>52,1</b>	<b>46,51</b>	<b>181,74</b>	<b>1361,81</b>	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: весна-лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ т.карты № рецепта
			белки, г	жиры, г	углевод ы, г		

**НЕДЕЛЯ 2**

**ДЕНЬ 10**

ЗАВТРАК	Каша манная молочная вязкая	200	6,21	7,47	25,09	192	25/189
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	
Итого за завтрак		<b>465</b>	<b>14,41</b>	<b>14,88</b>	<b>68,38</b>	<b>464</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	75	0,54	0,28	10,6	46,7	
Итого за второй завтрак		<b>75</b>	<b>0,54</b>	<b>0,28</b>	<b>10,6</b>	<b>46,7</b>	
ОБЕД	Салат свекольный с яблоками "Пестрый"	60	0,6	3	5,8	53	6/35
	Суп картофельный с домашней лапшой	200	3,52	2,3	15,5	98	16/86
	Голубцы ленивые	160	13,63	13,25	5,63	228,29	38/377
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	57/376
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,41	17,86	78,2	
Итого за обед		<b>658</b>	<b>20,81</b>	<b>18,96</b>	<b>72,19</b>	<b>569,33</b>	
ПОЛДНИК	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	47/209
	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9	
	Кисло-молочный продукт	200	10	6,4	17	170	
Итого за полдник		<b>310</b>	<b>20,35</b>	<b>17,86</b>	<b>69,38</b>	<b>524,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1508</b>	<b>56,11</b>	<b>51,98</b>	<b>220,55</b>	<b>1604,93</b>	
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>15215</b>	<b>537,2</b>	<b>488,69</b>	<b>2057,78</b>	<b>14619,12</b>	











