

## Меню 1 неделя

День: понедельник

Сезон: зимне-весенний

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>								
1	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	8,05	31,09	190	0,55	90
2	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	107	0,52	253
3	Бутерброд с маслом	40/6	5,37	12,42	14,9	201	0,42	1
<b><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></b>								
1	Кисломолочный продукт/ Сок	100	5/0,5	3,2/0,1	3,5/10,1	55/46	0,6/2	7/242
<b><u>ОБЕД</u></b>								
1	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	180	10,88	6,22	23,21	153	6,6	36
2	Говядина, тушеная с капустой	170	15,24	28,51	13,51	319	29,32	154
3	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,96	0,72	20,46	104	0	3
4	Компот из смеси сухофруктов/Напиток из шиповника	180	0,56/0,3 3	0	27,89/ 22,66	102/82	0/0,4	241/256
<b><u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u></b>								
1	Чай с сахаром/ Чай с лимоном	200	0,12/0,0 7	0/0,01	12,04/ 15,31	49/62	0,5/1,06	263/ 260
2	Запеканка творожная	150	6,15	11,52	31,09	317	0,31	117
3	Молоко сгущенное/ соус сметанный сладкий	40	3,2	0,56	13,47	108	0	1/116
4	Хлеб пшеничный	40	5,1	0,96	22,2	118	0	1
5	Кондитерское изделия	50	0,56	0,66	15,46	140	0	2
	<b>Итого за день</b>		<b>55,26</b>	<b>62,76</b>	<b>209,4</b>	<b>1863</b>	<b>37,93</b>	

День: Вторник

Сезон: зимне-весенний

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>								
1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,04	7,27	34,29	227	0,52	96
2	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	134	0,52	248
3	Бутерброд с сыром	40/6/12	7,37	12,42	14,9	201	0,42	1
<b><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></b>								
1	Кисломолочный продукт/ Сок	100	5	3,2	3,5	68	0,6	7/242
<b><u>ОБЕД</u></b>								
1	Борш с фасолью и картофелем со сметаной	180	1,52	5,33	8,69	89	6,97	27
2	Азу/ Жаркое по домашнему	160	12,6	8,7	1,6	53	1,46	102/153
3	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,96	0,72	20,46	104	0	3
4	Компот из смеси ягод	180	0,33	0	22,66	92	0,4	239
<b><u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u></b>								
1	Омлет натуральный	95	5,6	8,7	1,5	289	0,2	110
2	Хлеб пшеничный	40	5,1	0,96	22,2	118	0	1
3	Сок фруктовый/ Чай с лимоном/ с сахаром	200	0,9/0,9 /0,4	0/0/0,1 8	18,18/ 28,4	92	3,6/7,4	242/260 /263
4	Фрукт	200	0,18/0, 4	0,8	11/9,8	56/44	3/10	4,5,6
5	Кукуруза консервированная отварная	50	1,3	0,9	2,35	22,5	3,8	198
<b>Итого за день</b>			<b>53,67</b>	<b>52,93</b>	<b>187,28</b>	<b>1545,5</b>	<b>21,49</b>	

День: Среда

Сезон: зимне-весенний

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин мг С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>								
1	Каша из хлопьев овсяных «геркулес» жидкая	180	6,33	8,9	25,49	186	0,56	93
2	Бутерброд с маслом	40/6	3,47	8,44	14,9	149	0	2
3	Кофейный напиток с молоком	180	3,77	3,93	25,95	134	0,52	253
4	Яйцо	40	6	10,1	1,1	62	0,2	108
<b><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></b>								
1	Кисломолочный продукт/ Сок	100	2,7	2,5	10,8	79	0,9	7/242
<b><u>ОБЕД</u></b>								
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	2,26	2,29	17,41	79	6,48	38
2	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,82	3,62	30	182	0	186
3	Гуляш из говядины	70	12,6 8	12,21	6,74	221	1,7	152
4	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,96	0,72	20,46	104	0	3
5	Компот из смеси сухофруктов/Напиток из шиповника	180	0,56/ 0,33	0	27,89/ 22,66	102/82	0/0,4	241/ 256
<b><u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u></b>								
1	Капуста тушеная	150	3,9 3	4,84	20,1 7	130,5	31,87	200
2	Тефтели рыбные	80	6,4	8,6	12,8	143	0,79	133
3	Хлеб пшеничный	40	5,1	0,96	22,2	118	0	1
4	Чай с сахаром/ Чай с лимоном	200	0,12/ 0,7	0/0,01	12,04/ 15,31	49/62	0,5/1,06	263/260
5	Фрукты	150	0,2	0,1/0, 2	9/6,2	56	2/9	4,5, 6
<b>Итого за день</b>			<b>63,3</b>	<b>67,21</b>	<b>256,88</b>	<b>1794,5</b>	<b>45,52</b>	

День: Четверг

Сезон: зимне-весенний

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>								
1	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,44	8,07	35,28	244	0,52	91
2	Бутерброд с сыром	40/6/12	7,37	12,42	14,9	201	0,42	1
3	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	134	0,52	248
<b><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></b>								
1	Кисломолочный продукт/ Сок	100	2,9	2,5	4	50	0,7	7/242
<b><u>ОБЕД</u></b>								
1	Суп гороховый на курином бульоне	180	10,88	6,22	23,21	138	6,6	36
2	Плов из отварной курицы	150	19,46	16,55	26,97	239	0,9	163
2	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,96	0,72	20,46	104	0	3
4	Компот из смеси ягод	180	0,33	0	22,66	92	0,4	239
5	Икра кабачковая	40	1,9	5,7	7,7	90	0	23
<b><u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u></b>								
1	Рагу из овощей	200	3,72	14,87	22,57	239	16,18	77
2	Хлеб пшеничный	40	5,1	0,96	22,2	118	0	1
3	Сок фруктовый/ Чай с лимоном/ с сахаром	200	0,8/0 ,8/0, 4	0/0/3	18/30	92	3/6	242/260/ 263
4	Ватрушка с повидлом/ творогом	80	3,7	1,7	40,9	194	0,1	289
5	Фрукт	100	0,4	0,18	11	56	3	4,5,6
	<b>Итого за день</b>		<b>53,87</b>	<b>62,71</b>	<b>287,42</b>	<b>1679</b>	<b>32,34</b>	

День: пятница

Сезон: зимне-весенний

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>								
1	Каша «Дружба»	200	5,26	11,66	25,06	227	1,32	84
2	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	107	0,52	253
3	Бутерброд с маслом	40/6	5,37	12,42	14,9	201	0,42	1
<b><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></b>								
1	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	242
<b><u>ОБЕД</u></b>								
1	Суп рыбный с минтаем/ Суп картофельный на к/м б	180	2,17	4,45	12,02	97	9,17	41/36
2	Макаронные изделия отварные	130	4,7	0,5	24,2	309	0,13	194
3	Бефстроганов с печенью/ Гуляш из говядины	70	17,8	17,5	14,3	286	0	162/152
4	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,96	0,72	20,46	104	0	3
5	Компот из смеси сухофруктов/Напиток из шиповника	180	0,5 6/0, 33	0	27,89/ 22,66	102/82	0/0,4	241/256
<b><u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u></b>								
1	Суп молочный с крупой	160	3,12	3,6	15	122	1,03	43
2	Чай с сахаром/ Чай с лимоном	200	0,1 2/0, 07	0/0,0 1	12,0 4/ 15,3 1	49/62	0,5/1,06	263/ 260
3	Хлеб пшеничный	40	5,1	0,96	22,2	118	0	1
4	Кондитерское изделия	50	0,5 6	0,66	15,4 6	140	0	2
5	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62	0	108
	<b>Итого за день</b>		<b>51, 5</b>	<b>51,6</b>	<b>200, 3</b>	<b>1973</b>	<b>15,09</b>	

## Меню 2 неделя

День: понедельник

Сезон: зимне-весенний

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины мг С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>								
1	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	8,05	31,09	190	0,55	90
2	Бутерброд с маслом	40/6	5,37	12,42	14,9	201	0,42	1
3	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	134	0,52	248
<b><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></b>								
1	Кисломолочный продукт/ сок	100	5	3,2	3,5	68	0,6	7/242
<b><u>ОБЕД</u></b>								
1	Рассольник «Ленинградский» на м/к б-не со сметаной	180	2,05	5,25	16,25	96	7,67	33
2	Плов из отварной говядины	170	9,9	18,6	49,2	180	0,4	163
3	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,96	0,72	20,46	104	0	3
4	Компот из смеси ягод	180	0,33	0	22,66	92	0,4	239
<b><u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u></b>								
1	Лапшевник из творога	150	12,63	7,22	21,87	241	0,3	125
2	Чай с сахаром/ Чай с лимоном	200	0,12/0, 07	0/0,01	12,04/ 15,31	49/62	0,5/1,06	263/ 260
3	Молоко сгущенное/ соус сметанный сладкий	40	3,2	0,56	13,47	108	0	1/116
4	Хлеб пшеничный	40	5,1	0,96	22,2	118	0	1
5	Кондитерское изделия	50	0,56	0,66	15,46	140	0	2
	<b>Итого за день</b>		<b>58,19</b>	<b>61,57</b>	<b>269,05</b>	<b>1721</b>	<b>11,36</b>	

День: вторник

Сезон: зимне-весенний

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг С	№ реп.
			Б	Ж	У			
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>								
1	Каша молочная пшеничная жидкая	180	7,44	8,17	35,28	244	0,52	91
2	Бутерброд с сыром	40/6/12	7,37	12,42	14,9	201	0,42	1
3	Кофейный напиток с молоком	180	3,77	3,93	25,95	134	0,52	253
4	Яйцо	40	6	10,1	1,1	62	0,2	108
<b><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></b>								
1	Кисломолочный продукт / Сок	100	5	3,2	3,5	68	0,6	7/242
<b><u>ОБЕД</u></b>								
1	Свекольник на м/к б-не со сметаной	180	1,2	2,6	8,77	63	5,75	34
2	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	80	6,5	6,3	11,4	141	0,8	174
3	Капуста тушеная	130	3,93	4,84	20,17	130	31,87	200
4	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,96	0,72	20,46	104	0	3
5	Компот из смеси сухофруктов/Напиток из шиповника	180	0,56/ 0,33	0	27,89/ 22,66	102/82	0/0,4	241/ 256
<b><u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u></b>								
1	Картофельное пюре	150	7,4	5,8	21,8	184	6,8	206
2	Хлеб пшеничный	40	5,1	0,96	22,2	118	0	1
3	Сок фруктовый/ Чай с лимоном/ с сахаром	200	0,9/0,9 /0,4	0/0/0,1 8	18,18/28 ,4	92	3,6/7,4	242/26 0/263
4	Фрукт	200	0,18/0, 4	0,8	11/9,8	56/44	3/10	4,5,6
5	Сельдь с луком	80	9,6	20,3	3,8	136	3,1	145
	<b>Итого за день</b>		<b>68,91</b>	<b>70,14</b>	<b>248,32</b>	<b>1835</b>	<b>57,18</b>	

День: среда

Сезон: зимне-весенний

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг С	№ рец
			Б	Ж	У			
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>								
1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,04	7,27	34,29	227	0,52	96
2	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	134	0,52	248
3	Бутерброд с маслом	40/6	5,37	12,42	14,9	201	0,42	1
<b><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></b>								
1	Кисломолочный продукт/ сок	100	5	3,2	3,5	68	0,6	7/242
<b><u>ОБЕД</u></b>								
1	Щи со свежей капустой на м/к бульоне	180	2,1	4,4	12,	74	9,1	56
2	Макаронник с мясом	150	21,8	24,4	21,6	393	0,6	103
3	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,96	0,72	20,46	104	0	3
4	Компот из смеси ягод	180	0,33	0	22,66	92	0,4	239
5	Икра кабачковая	40	1,2	3,55	5,2	75	0	23
<b><u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u></b>								
1	Котлета рыбная	80	15,4	7,6	8,14	109	4,7	134
2	Пюре из гороха	130	9,7	0,96	19,37	150	0	107
3	Хлеб пшеничный	40	5,1	0,96	22,2	118	0	1
4	Чай с сахаром/ Чай с лимоном	200	0,12/0, 07	0/0,01	12,04/ 15,31	49/62	0,5/1,06	263/ 260
5	Фрукт	200	0,18/0, 4	0,8	11/9,8	56/44	3/10	4,5,6
	<b>Итого за день</b>		<b>68,2</b>	<b>58,03</b>	<b>176,75</b>	<b>1357</b>	<b>21,13</b>	

День: четверг  
Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний  
Возрастная категория: 3-7 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b><u>Завтрак</u></b>								
1	Каша из хлопьев овсяных «геркулес» жидкая	180	6,33	8,9	25,49	185	0,56	93
2	Бутерброд с сыром	40/6/12	7,37	12,42	14,9	201	0,42	1
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3,19	19,7	107	0,52	253
4	Яйцо	40	6	10,1	1,1	62	0,2	108
<b><u>Второй завтрак</u></b>								
1	Кисломолочный продукт/ Сок	100	2,9	2,5	4	50	0,7	7/242
<b><u>Обед</u></b>								
1	Суп с вермишелью на к/м бульоне/Суп рыбный с минтаем	180	9,2	7,2	16,05	69	7,9	38/41
2	Печень говяжья по-строгановски/ Гуляш из говядины	80	18	13,8	4,3	172	8,5	162/152
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,3	7,6	36,05	143	0	186
4	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,96	0,72	20,46	104	0	3
5	Компот из смеси сухофруктов/Напиток из шиповника	180	0,56/ 0,33	0	27,89/ 22,66	102/82	0/88	241/ 256
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>								
1	Рагу из овощей	200	3,72	14,87	22,57	239	16,18	77
2	Хлеб пшеничный	40	5,1	0,96	22,2	118	0	1
3	Сок фруктовый/ Чай с лимоном/ с сахаром	200	0,8/0, 8/0,4	0/0/3	18/30	92	3/6	242/26 0/263
4	Ватрушка с повидлом/ творогом	80	3,7	1,7	40,9	194	0,1	289
5	Фрукт	100	0,4	0,18	11	56	3	4,5,6
	<b>Итого за день</b>		<b>60,08</b>	<b>57,55</b>	<b>225,23</b>	<b>1780</b>	<b>116,66</b>	

День: пятница  
Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний  
Возрастная категория: 3-7 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b><u>Завтрак</u></b>								
1	Каша «Дружба»	200	5,26	11,66	25,06	227	1,32	84
3	Бутерброд с маслом	40/6	5,37	12,42	14,9	201	0,42	1
2	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	134	0,52	248
<b><u>Второй завтрак</u></b>								
1	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	242
<b><u>Обед</u></b>								
1	Суп картофельный с бобовыми на кур/б	180	2,3	4,2	15,12	69	8,6	36
2	Макаронные изделия отварные	130	3,8	3,6	24,4	147	0	194
3	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,96	0,72	20,46	104	0	3
4	Кнели из кур с рисом	70	11,7	13,3	54	190	0,36	177
5	Компот из смеси ягод	180	0,33	0	22,66	92	0,4	239

**Уплотненный полдник**

1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,2	18,9	112	0,92	44
2	Чай с сахаром/ Чай с лимоном	200	0,12/0, 07	0/0,01	12,04/ 15,31	49/62	0,5/1,06	263/260
3	Хлеб пшеничный	40	5,1	0,96	22,2	118	0	1
4	Кондитерское изделия	50	0,56	0,66	15,46	140	0	2
5	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62	0	108
	<b>Итого за день</b>		<b>52,45</b>	<b>64,2</b>	<b>228,73</b>	<b>1508</b>	<b>14,15</b>	
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>530,18/ 535,36</b>	<b>592,925/ 599,24</b>	<b>2026</b>	<b>17970</b>	<b>287,81/28 6,51</b>	