

## Меню с 3-х до 7 лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>День 1 понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с овсяными хлопьями «геркулес»	200	5,92	5,92	17,92	148,8	101
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0	419
Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156,0	2
<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>13,89</b>	<b>14,73</b>	<b>54,55</b>	<b>406,8</b>	
%		13,6%	32,6%	53,6%	22,6%	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок яблочный	160	0,75	-	15,15	64,0	418
<b>Обед</b>						
Огурец соленый в нарезке	60	0,48	0,06	0,96	7,8	пром.
Щи с картофелем из св. капусты	200	1,39	3,9	6,78	67,8	73
Каша рассыпчатая перловая	130	3,8	5,1	26,4	167,2	54-5г 2020
Бефстроганов из отварной говядины	100	12,9	10,3	2,7	155,6	294
Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,018	24,9	101,7	394
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	100,94	пром.
<b>Итого</b>	<b>715</b>	<b>21,9</b>	<b>19,9</b>	<b>76,7</b>	<b>601,0</b>	
%		14%	30%	51%	33%	
<b>Полдник уплотненный</b>						
Запеканка овощная с молочным соусом	130/30	4,2	9,0	25,2	204,0	169/368
Сосиска отварная	60	6,9	12,0	0,65	156,0	291
Булочка молочная	40	2,9	0,79	22,8	105,6	466
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,5	412
Хлеб пшеничный	25	2,05	0,35	9,02	48,75	пром.
<b>Итого</b>	<b>488</b>	<b>16,2</b>	<b>22,1</b>	<b>69,0</b>	<b>559,8</b>	
%		12%	35 %	50%	31%	
<b>Итого за день</b>	<b>1795</b>	<b>52,7</b>	<b>56,7</b>	<b>215,4</b>	<b>1631,6</b>	
%		13%	31%	53%	90%	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>День 2 вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая молочная	200	5,42	8,35	27,9	195,9	199
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,81	107,0	416
Бутерброд с маслом	35	2,17	4,0	12,8	109,0	1
<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>11,26</b>	<b>15,5</b>	<b>56,5</b>	<b>411,9</b>	
%		11%	33,8%	54,8%	22,8%	
<b>Второй завтрак</b>						
Яблоко	<b>120</b>	0,4	0,4	9,8	47,0	386
<b>Обед</b>						
Салат из свежих помидоров	60	0,67	4,7	2,83	47,46	14
Суп картофельный с фасолью	200	4,0	4,2	12,9	106,6	87
Шницель рыбный натуральный	80/5	10,75	7,77	8,2	153,4	274
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,2	339
Кисель из плодов шиповника	180	0,21	0,1	24,76	100,8	399
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	100,94	пром.
<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>21,68</b>	<b>22,0</b>	<b>84,5</b>	<b>646,4</b>	
%		13%	31,%	52%	35%	
<b>Полдник уплотненный</b>						
Свежий огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з 2020
Мясо тушеное с овощами	140	8,96	10,9	9,0	187,7	290
Пирог открытый с повидлом	50	3,0	1,6	27,5	165,0	442
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	413
Хлеб пшеничный	25	2,05	0,35	9,02	48,75	пром.
<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>17,1</b>	<b>15,3</b>	<b>61,3</b>	<b>499,0</b>	
%		<b>13,7%</b>	<b>28%</b>	<b>50%</b>	<b>28%</b>	
<b>Итого за день</b>						
<b>Итого за день</b>	<b>1710</b>	<b>50,4</b>	<b>52,9</b>	<b>212,1</b>	<b>1604,3</b>	
%		<b>12,4%</b>	<b>30%</b>	<b>53%</b>	<b>89%</b>	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>День 3 среда, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с манной крупой	200	5,2	5,0	16,4	145,42	101
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	411
Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,0	3
<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>11,94</b>	<b>13,47</b>	<b>45,76</b>	<b>365,4</b>	
%		13%	33%	52%	20%	
<b>Второй завтрак</b>						
Банан	120	1,8	0,12	26,2	115,2	386
<b>Обед</b>						
Салат из картофеля с помидорами	60	1,0	3,0	6,8	60,2	25
Суп картофельный с клецками	200	1,67	2,68	9,71	69,8	91/128
Суфле куриное	70	11,5	12,0	2,4	163,3	327
Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120,0	143
Компот из свежей брусники	180	0,27	0,1	26,8	91,7	393
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	100,94	пром.
<b>Итого</b>	<b>705</b>	<b>20,5</b>	<b>23,8</b>	<b>75,1</b>	<b>605,8</b>	
%		13,5%	35%	50%	33,6%	
<b>Полдник уплотненный</b>						
Морковное пюре	100	1,6	0,67	8,0	44,7	341
Запеканка из творога	100	14,0	12,0	17,15	247,0	251
Соус яблочный	30	0,027	0,027	5,1	20,79	380
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,0	420
Хлеб пшеничный	25	2,05	0,35	9,02	48,75	пром.
Зефир	25	0,29	-	20,8	61,3	пром.
<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>23,0</b>	<b>17,5</b>	<b>67,2</b>	<b>512,5</b>	
%		17%	31%	52%	29%	
<b>Итого за день</b>	<b>1725</b>	<b>55,4</b>	<b>54,8</b>	<b>214,2</b>	<b>1598,9</b>	
%		14%	30%	54%	89%	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>День 4 четверг, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная «Дружба»	200	6,55	8,3	27,3	213,1	84*
Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	414
Бутерброд с маслом	35	2,17	4,0	12,8	109,0	1
<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>11,57</b>	<b>14,7</b>	<b>54,6</b>	<b>413,1</b>	
%		11,2%	32%	52%	23%	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок яблочный	160	0,75	-	15,15	64,0	418
<b>Обед</b>						
Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,6	1,59	25,8	20
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,2	13,05	107,8	87
Картофельная запеканка с печенью	180	11,4	8,8	23,3	220,5	308
Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,5	2,1	24,0	373
Кисель из сока	180	0,51	0,054	27,18	111,2	400
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	100,94	пром.
<b>Итого</b>	<b>695</b>	<b>20,3</b>	<b>18,7</b>	<b>82,2</b>	<b>590,2</b>	
%		14%	28,5%	55%	33%	
<b>Полдник уплотненный</b>						
Тефтели из рыбы с творогом	80	11,0	4,71	8,13	125,0	278
Соус молочный	30	0,61	1,57	2,12	25,1	368
Капуста тушеная с яблоками	150	2,66	8,0	12,46	154,6	356
Яйцо вареное	20	2,4	2,3	0,14	31,5	227
Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,2	41,0	412
Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	10,83	58,5	пром.
Вафли	30	0,9	3,0	28,0	129,5	пром.
<b>Итого</b>	<b>522</b>	<b>20,1</b>	<b>20,0</b>	<b>71,74</b>	<b>565,2</b>	
%		14,%	32%	55%	31,4%	
<b>Итого за день</b>	<b>1772</b>	<b>52,7</b>	<b>53,4</b>	<b>208,4</b>	<b>1644</b>	
%		12,8%	29,3%	50%	91%	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>День 5 пятница, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная	200	6,04	6,27	24,29	183,85	96*
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	416
Бутерброд с маслом	35	2,17	4,0	12,8	109,0	1
<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>11,9</b>	<b>13,46</b>	<b>52,9</b>	<b>399,8</b>	
%		12%	30%	53%	22,%	
<b>Второй завтрак</b>						
Груша	<b>120</b>	0,4	0,3	19,6	90,2	386
<b>Обед</b>						
Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з 2020
Суп картофельный с рыбой	200	8,2	3,29	14,34	92,2	41*
Рулет из говядины с яйцом и луком	70	8,3	7,0	7,0	126,8	312
Свекла тушеная в соусе №372	150	3,5	11,0	15,79	176,0	145
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	100,94	пром.
<b>Итого</b>	<b>705</b>	<b>22,8</b>	<b>22,0</b>	<b>75,8</b>	<b>590,5</b>	
%		15%	33%	51%	33%	
<b>Полдник уплотненный</b>						
Омлет с зеленым горошком	150	11,0	14,2	18,7	247,5	233
Ватрушка с творогом	40	4,2	3,1	20,6	148,9	441
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	411
Хлеб пшеничный	40	3,29	0,56	14,44	78,0	пром.
<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>18,5</b>	<b>18,0</b>	<b>63,7</b>	<b>514,4</b>	
%		14%	31%	51%	29%	
<b>Итого за день</b>	<b>1650</b>	<b>53,6</b>	<b>53,3</b>	<b>212,0</b>	<b>1600,9</b>	
%		<b>13%</b>	<b>30%</b>	<b>53%</b>	<b>89%</b>	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>День 6 понедельник, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная	200	6,4	6,07	35,28	200,6	91*
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0	419
Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,5	156,0	2
<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>14,37</b>	<b>14,8</b>	<b>71,8</b>	<b>458,6</b>	
%		12,5%	29%	60%	25%	
<b>Второй завтрак</b>						
Яблоко	<b>120</b>	0,4	0,4	9,8	47,0	386
<b>Обед</b>						
Огурец соленый в нарезке	60	0,48	0,06	0,96	7,8	пром.
Суп крестьянский	200	1,74	5,0	10,8	95,5	54-11с2020
Гуляш из отварной говядины	80	10,3	9,0	2,6	125,0	293
Макароны отварные с маслом	130	4,7	3,5	23,6	148,2	219
Компот из кураги	180	0,39	0,018	24,9	101,7	394
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	100,94	пром.
<b>Итого</b>	<b>695</b>	<b>20,6</b>	<b>18,1</b>	<b>77,9</b>	<b>579,1</b>	
%		14%	28%	54%	32%	
<b>Полдник уплотненный</b>						
Картофельное пюре с морковью	150	2,8	4,6	12,8	125,1	340
Котлета из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132,0	299
Яйцо вареное	20	2,5	2,3	0,14	31,4	227
Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	14,44	78,0	пром.
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	413
<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>19,3</b>	<b>16,6</b>	<b>50,6</b>	<b>465,8</b>	
7%		16%	32%	44%	26%	
<b>Итого за день</b>						
<b>Итого за день</b>	<b>1690</b>	<b>54,0</b>	<b>50,0</b>	<b>210,1</b>	<b>1540,5</b>	
%		14%	29%	54%	86%	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>День 7 вторник, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша ячневая молочная	200	7,2	7,67	33,3	210,8	199
Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	414
Бутерброд с маслом	35	2,17	4,0	12,8	109,0	1
<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>12,2</b>	<b>14,1</b>	<b>60,46</b>	<b>410,8</b>	
%		11,8%	30,8%	58%	22,8%	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок виноградный	<b>160</b>	0,48	0,32	26,0	108,8	418
<b>Обед</b>						
Салат из св. огурцов и помидоров	60	0,59	3,68	2,23	44,5	15
Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,92	10,2	82,0	63
Рыба фаршированная	80	12,47	4,9	1,52	82,0	257
Соус молочный	30	0,42	1,57	2,12	25,1	368
Каша вязкая гречневая	140	3,2	4,67	19,15	135,8	331
Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,9	101,7	394
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	100,94	пром.
<b>Итого</b>	<b>735</b>	<b>21,5</b>	<b>19,3</b>	<b>75,1</b>	<b>572,0</b>	
%		15%	30%	52%	32%	
<b>Полдник уплотненный</b>						
Винегрет овощной	100	1,36	6,17	8,44	94,8	46
Омлет натуральный	85	7,7	13,46	2,0	176,0	229
Булочка российская	50	3,5	4,0	39,31	144,1	457
Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,2	41,0	412
Хлеб пшеничный	25	2,05	0,35	9,02	48,75	пром.
<b>Итого</b>	<b>447</b>	<b>14,55</b>	<b>23,5</b>	<b>62,3</b>	<b>504,8</b>	
%		11,6%	38%	53%	28%	
<b>Итого за день</b>						
<b>Итого за день</b>	<b>1757</b>	<b>50,0</b>	<b>56,8</b>	<b>223,3</b>	<b>1621,6</b>	
%		<b>12%</b>	<b>31%</b>	<b>55%</b>	<b>90%</b>	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>День 8 среда, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с пшеном	200	5,79	5,47	18,57	146,8	101
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	411
Яйцо вареное	20	2,4	2,3	0,14	31,5	227
Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,0	3
<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>14,9</b>	<b>16,2</b>	<b>48,0</b>	<b>398,3</b>	
%		15%	36%	52%	22%	
<b>Второй завтрак</b>						
Мандарин	<b>120</b>	1,0	0,17	9,9	86,6	386
<b>Обед</b>						
Салат из свежих помидоров с луком	60	0,67	4,7	2,83	47,46	14
Рассольник «Ленинградский»	200	1,68	4,09	13,2	96,6	82
Птица тушеная с овощами	230	11,94	8,64	20,88	239,0	319
Кисель из свежей брусники	180	0,11	0,09	24,3	98,4	396
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	100,94	пром.
<b>Итого</b>	<b>715</b>	<b>17,44</b>	<b>18,06</b>	<b>76,2</b>	<b>582,4</b>	
%		12%	29%	52%	32%	
<b>Полдник уплотненный</b>						
Морковное пюре	100	1,6	0,67	8,0	44,7	341
Вареники ленивые	100	13,5	11,86	15,9	218,0	244
Соус яблочный	30	0,027	0,027	5,1	20,79	380
Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	10,8	58,5	пром.
Пряник	40	1,3	3,2	20,8	110,8	пром.
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,0	420
<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>23,6</b>	<b>20,0</b>	<b>70,4</b>	<b>550,4</b>	
%		17%	32,7%	51%	30,5%	
<b>Итого за день</b>						
<b>Итого за день</b>	<b>1775</b>	<b>56,7</b>	<b>54,3</b>	<b>191,4</b>	<b>1599,3</b>	
%		14%	30%	49%	89%	



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>День 9 четверг, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с гречневой крупой	200	5,95	5,46	17,07	157,35	101
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	413
Бутерброд с маслом	35	2,17	4,0	12,8	109,0	1
<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>10,7</b>	<b>11,8</b>	<b>44,2</b>	<b>355,3</b>	
%		12,7%	31%	52%	20%	
<b>Второй завтрак</b>						
Яблоко	<b>120</b>	0,4	0,4	9,8	47,0	386
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,86	3,9	4,0	52,4	21*
Суп из овощей	200	1,54	3,09	10,07	72,1	35*
Плов из отварной говядины	180	13,68	13,8	34,6	318,9	54-11м 2020
Сок яблочный	200	0,75	-	15,15	64,0	418
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	100,94	пром.
<b>Итого</b>	<b>685</b>	<b>19,8</b>	<b>21,0</b>	<b>78,8</b>	<b>608,3</b>	
%		13%	31%	51,8%	33,8%	
<b>Полдник уплотненный</b>						
Салат из кукурузы консервированной	50	1,4	4,2	4,0	69,6	12
Рыба запеченная в омлете	80	8,1	2,77	2,57	99,1	263
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,2	339
Простокваша	180	5,22	4,5	7,2	90,0	420
Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	10,83	58,5	пром.
Печенье	20	1,49	2,1	21,88	93,0	пром.
<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>21,7</b>	<b>18,8</b>	<b>66,8</b>	<b>547,4</b>	
%		<b>16%</b>	<b>31%</b>	<b>50%</b>	<b>30%</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1730</b>	<b>52,2</b>	<b>51,6</b>	<b>199,6</b>	<b>1558,0</b>	
%		<b>13,4 %</b>	<b>30%</b>	<b>51%</b>	<b>86,5%</b>	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>День 10 пятница, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
Макаронны отварные с сыром	180/20	11,17	10,28	31,78	264,0	220
Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	414
Бутерброд с маслом	35	2,17	4,0	12,8	109,0	1
<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>16,2</b>	<b>16,7</b>	<b>58,9</b>	<b>464,0</b>	
13%		14%	32%	51%	25%	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок виноградный	160	0,48	0,32	26,0	108,8	418
<b>Обед</b>						
Салат из свежих огурцов	60	0,45	4,65	1,42	40,38	13
Суп картофельный	200	1,8	3,3	13,3	81,0	83
Запеканка из печени с рисом	160	17,4	10,4	20,51	233,0	311
Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,2	372
Компот из изюма	180	0,39	0,018	24,9	101,7	394
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	100,94	пром.
<b>Итого</b>	<b>675</b>	<b>23,0</b>	<b>20,0</b>	<b>80,7</b>	<b>591,7</b>	
%		15,5%	30%	54,5%	32,8%	
<b>Полдник уплотненный</b>						
Морковь тушенная с яблоками	100	1,18	3,6	10,0	78,1	353
Сырники из творога	100	12,69	9,47	11,4	234,0	245
Сгущенное молоко	20	1,8	3,8	10,8	51,2	пром.
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	417
Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	14,82	58,5	пром.
<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>18,5</b>	<b>20,2</b>	<b>65,13</b>	<b>520,9</b>	
%		14%	35%	50%	29%	
<b>Итого за день</b>						
<b>Итого за день</b>	<b>1700</b>	<b>55,0</b>	<b>54,8</b>	<b>226,1</b>	<b>1685,4</b>	
%		<b>13%</b>	<b>30%</b>	<b>55%</b>	<b>93,6%</b>	
<b>Средний показатель за цикл</b>						
<b>Средний показатель за цикл</b>	<b>1730</b>	<b>53,5</b>	<b>54,2</b>	<b>211,7</b>	<b>1608,3</b>	
		<b>13%</b>	<b>30%</b>	<b>52%</b>	<b>89%</b>	

	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг
	Б	Ж	У		С
<b>Итого за весь период</b>					
<b>Среднее значение за период</b>					
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в % отношении к калорийности</b>					