Меню приготовляемых блюд Утверждаю

От 1 года до 3 лет/ 3 до 7 лет Заведующий Н.Л.Штейн

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша геркулесовая | 150/200 | 4,0/6,7 | 6,6/11,0 | 13,6/22,6 | 129,8/216,4 | 67 |
| Бутерброд с повидлом | 50/60 | 5,3/6,2 | - | 24,9/26,8 | 198,7/204,5 | 2 |
| Чай | 180/200 | 0,2/0,2 | 0/0 | 10,5/12,6 | 42,0/50,4 | 132 |
| Итого за завтрак |  |  | 9,5/13,1 | 6,6/11,0 | 49,0/62 | 370,5/471,3 |  |
| Второй завтрак | Яблоко | 190/200 | 0,76/0,8 | - | 18,6/19,6 | 83,6/88,0 | 368 |
| Итого за второй завтрак |  |  | 0,76/0,8 |  - | 18,6/19,6 | 83,6/88,0 |  |
| Обед  | Борщ со сметаной и мясом | 180/200 | 1,6/2,0 | 4,0/5,0 | 11,3/14,1 |  87,8/109,8 | 58 |
| Котлета мясная | 60/70 | 10,3/11,6  | 4,1/5,8 | 3,8/4,8 | 87,5/92,7 | 99 |
| Гречка отварная | 120/150 | 8,9/9,2 | 9,37/9,56 | 35,51/36,54 | 262,68/273,76 | 319 |
| Соус сметанный | 30/30 | 0,49/0,49 | 1,43/1,43 | 0,88/0,88 | 23,1/23,1 | 115а |
| Хлеб ржаной | 40/50 | 2,6/3,3 | 0,5/0,6 | 13,7/17,1 | 66,2/82,7 | 555 |
| Компот | 180/200 | 0,78/0,94 | 0/0 | 20,22/24,3 | 80,6/96,7 | 122 |
| Итого за обед |  |  | 24,67 /27,53  | 19,4/22,39  | 85,41/97,72  | 607,88/678,76 |  |
| полдник | Вареники с картошкой | 150/150 | 5,316/5,316 | 1,371/1,371 | 42,940/42,940 | 194,627/194,627 | 112 |
| Какао | 180/200 | 2,54/3,39 | 0,5/0,7 | 24,55/32,73 | 113,15/150,87 | 388 |
| Итого за полдник |  |  | 7,856/8,7 | 1,871/2,071 | 67,49/75,67 | 307,77/345,49 |  |
| Ужин | Сырники из творога | 160/200 | 13,0/22,4 | 8,9/15,2 | 7,5/13,7 | 162,4/280,8 | 231 |
| Соус молочный, сладкий | 30/30 | 0,8/1,2 | 0,7/1,0 | 1,6/2,4 | 23,5/35,3 | 113 |
| Хлеб пшеничный | 30/40 | 2,76/3,9 | 0,35/0,5 | 16,9/24,0 | 82,6/117,86 | 555 |
| Чай | 180/200 | 0,2/0,2 | 0/0 | 10,5/12,6 | 42,0/50,4 | 132 |
| Итого за ужин |  |  | 16,76/27,7 | 9,95/16,7 | 36,5/52,7 | 310,5/484,36 |  |
| Итого за день |  |  | 57,226/74,35 | 34,871/47,73 | 257/307,69 | 1604,65/2013,91 |  |

Меню приготовляемых блюд Утверждаю

От 1 года до 3 лет/ 3 до 7 лет Заведующий Н.Л.Штейн

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша манная | 150/200 | 4,1/5,52 | 4,45/5,92 | 21,93/29,63 | 144,0/194,0 | 179 |
| Бутерброд с маслом | 35/45 | 2,45/2,69 | 7,55/7,89 | 14,62/14,69 | 136/139 | 1 |
| Кофейный напиток | 180/200 | 2,34/2,85 | 2,0/2,41 | 10,63/14,36 | 70,0/91,0 | 395 |
| Итого за завтрак |  |  | 8,89/11,06 | 14/16,22 | 47,18/58,68 | 350/424 |  |
| Второй завтрак | Сок персиковый | 200/200 | 0,76/0,8 | - | 18,6/19,6 | 83,6/88,0 | 368 |
| Итого за второй завтрак |  |  | 0,76/0,8 | - | 18,6/19,6 | 83,6/88,0 |  |
| Обед | Рассольник | 180/200 | 1,25/2,1 | 3,1/5,1 | 8,9/14,8 | 67,9/113,2 | 93 |
| Рыба тушеная с овощами | 60/70 | 20,8/22,7 | 10,8/11,9 | 8,6/9,5 | 220,0/240,0 | 88 |
| Перловка отварная | 120/150 | 8,98/8,99 | 9,37/10,3 | 35,51/36,3 | 262,68/270,0 | 184 |
| Хлеб ржаной | 40/50 | 2,6/3,3 | 0,5/0,6 | 13,7/17,1 | 66,2/82,7 | 1 |
| Кисель | 180/200 | 0,4/0,5 | 0/0 | 20,6/29,7 | 83,1/86,6 | 378 |
| Итого за обед |  |  | 34,08/37,59 | 23,77/27,9 | 87,31/107,4 | 699,88/792,5 |  |
| полдник | Манник | 60/80 | 4,29/5,15 | 8,22/9,86 | 24,07/28,88 | 145,3/186,9 | 274 |
| Чай | 180/200 | 0,2/0,2 | 0/0 | 10,5/12,6 | 42,0/50,4 | 132 |
| Итого за полдник |  |  | 4,49/5,35 | 8,22/9,86 | 34,57/41,48 | 188,3/240,3 |  |
| Ужин | Овощное рагу | 150/200 | 4,3/5,7 | 3,9/5,2 | 14,1/18,8 | 108,9/145,2 | 93 |
| Хлеб пшеничный | 30/30 | 2,76/3,9 | 0,35/0,5 | 16,9/24,0 | 82,6/117,86 | 555 |
| Чай  | 180/200 | 0,1/0,2 | 0/0 | 10,5/12,6 | 42,0/50,4 | 132 |
| Итого за ужин |  |  | 7,16/9,8 | 4,25/5,7 | 41,5/55,4 | 233,5/313,46 |  |
| Итого за день |  |  | 55,38/64,6 | 50,24/59,68 | 229,16/282,56 | 1555,28/1856,26 |  |

Меню приготовляемых блюд Утверждаю

От 1 года до 3 лет/ 3 до 7 лет Заведующий Н.Л.Штейн

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша « Дружба» | 150/200 | 4,66/6,21 | 5,79/7,73 | 20,78/27,71 | 150,75/201,0 | 84 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 55/60 | 4,73/6,68 | 6,88/8,45 | 14,56/19,36 | 139/180 | 3 |
| Какао с молоком | 180/200 | 2,54/3,39 | 0,5/0,7 | 24,55/32,73 | 113,15/150,87 | 388 |
| Итого за завтрак |  |  | 11,93/16,28 | 13,17/16,88 | 59,89/79,8 | 402,9/531,87 |  |
| Второй завтрак | Яблоко | 190/200 | 0,76/0,8 | - | 18,6/19,6 | 83,6/88 | 368 |
| Итого за второй завтрак |  |  | 0,76/0,8 | - | 18,6/19,6 | 83,6/88,0 |  |
| Обед | Икра кабачковая | 55/60 | 0,4/0,6 | 2,1/2,8 | 2,7/3,6 | 31,3/41,7 | 53 |
| Суп вермишелевый с курицей | 180/200 | 5,2/6,93 | 1,73/2,3 | 18,34/24,45 | 109,65/146,2 | 86 |
| Бигус с курицей | 150/200 | 9/10 | 7,5/8,2 | 7,36/10,8 | 255/280 | 200 |
| Хлеб ржаной | 40/50 | 2,6/3,3 | 0,5/0,6 | 13,7/17,1 | 66,2/82,7 | 1 |
| Компот | 180/200 | 0,78/0,94 | 0/0 | 20,22/24,3 | 80,6/96,7 | 122 |
| Итого за обед |  |  | 17,98/21,77 | 11,83/13,9 | 62,32/80,25 | 542,75/647,3 |  |
| полдник | Ватрушка с творогом | 60/70 | 5,4/6,3 | 8,46/9,87 | 17,52/20,44 | 167,52/195,44 | 289 |
| Молоко | 180/200 | 4,58/5,48 | 4,08/4,88 | 7,58/9,07 | 85,0/102,0 | 400 |
| Итого за полдник |  |  | 9,98/11,78 | 10,54/14,75 | 25,1/29,51 | 252,52/297,44 |  |
| Ужин | Омлет натуральный | 150/200 | 7,21/9,01 | 10,01/12,51 | 1,79/2,24 | 125/156,25 | 110 |
| Хлеб пшеничный | 30/40 | 2,76/3,9 | 0,35/0,5 | 16,9/24,0 | 82,6/117,86 | 555 |
| Чай | 180/200 | 0,2/0,2 | 0/0 | 10,5/12,6 | 42,0/50,4 | 132 |
| Итого за ужин |  |  | 10,17/13,11 | 10,36/13,01 | 29,19/38,84 | 249,6/324,51 |  |
| Итого за день |  |  | 50,82/63,74 | 58,3/68,34 | 229,3/281,5 | 1487,37/1945,12 |  |

Меню приготовляемых блюд Утверждаю

От 1 года до 3 лет/ 3 до 7 лет Заведующий Н.Л.Штейн

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша пшеничная | 150/200 | 5,26/6,44 | 6,07/7,53 | 21,29/25,38 | 159,75/192 | 141 |
| Бутерброд с маслом | 35/45 | 2,45/3,0 | 7,55/8,1 | 14,62/15,2 | 136/142 | 2 |
| Кофейный напиток | 180/200 | 2,34/2,85 | 2,0/2,41 | 10,63/14,36 | 70,0/91,0 | 395 |
| Итого за завтрак |  |  | 10,05/12,29 | 15,62/18,04 | 46,54/54,94 | 365,75425 |  |
| Второй завтрак | Сок яблочный | 200/200 | 0,76/0,8 | - | 18,6/19,6 | 83,6/88,0 | 368 |
| Итого за второй завтрак |  |  | 0,76/0,8 | - | 18,6/19,6 | 83,6/88,0 |  |
| Обед | Зелёный горошек | 55/60 | 2,25/3 | 0,09/0,12 | 3,74/4,98 | 24,75/33 | 38 |
| Щи со сметаной и мясом | 180/200 | 1,4/1,74 | 3,9/4,9 | 6,8/8,5 | 67,8/84,7 | 67 |
| Биточки мясные | 60/80 | 10,1/10,5 | 6,97/7,0 | 6,8/7,8 | 130,4/156,9 | 289 |
| Макароны отварные | 120/150 | 3,66/5,5 | 2,81/4,2 | 17,58/26,4 | 110,3/165,5 | 205 |
| Хлеб ржаной | 40/50 | 2,6/3,3 | 0,5/0,6 | 13,7/17,1 | 66,2/82,7 | 1 |
| Кисель | 180/200 | 0,4/0,5 | 0/0 | 20,6/29,7 | 73,1/81,6 | 378 |
| Итого за обед |  |  | 20,66/24,54 | 14,27/16,82 | 69,22/94,48 | 472,55/604,4 |  |
| полдник | Вафли | 60/80 | 10,62/12,48 | 15,6/16,2 | 64,62/68,62 | 389,24/468 | 66 |
| Чай | 180/200 | 0,2/0,2 | 0/0 | 10,5/12,6 | 42,0/50,4 | 132 |
| Итого за полдник |  |  | 10,82/12,68 | 15,6/16,2 | 75,12/81,22 | 431,24/518,4 |  |
| Ужин | Творожный пудинг | 150/200 | 13,0/22,4 | 8,9/10,2 | 7,5/11,7 | 162,4/217,8 | 81 |
| Соус молочный, сладкий | 30/30 | 0,8/1,2 | 0,7/1,0 | 1,6/2,4 | 23,5/35,3 | 113 |
| Хлеб пшеничный | 30/40 | 2,76/3,9 | 0,35/0,5 | 16,9/24,0 | 82,6/117,86 | 555 |
| Чай | 180/200 | 0,2/0,2 | 0/0 | 10,5/12,6 | 42,0/50,4 | 132 |
| Итого за ужин |  |  | 16,76/27,7 | 9,95/11,7 | 36,5/50,7 | 310,5/421,36 |  |
| Итого за день |  |  | 59,05/78,01 | 55,44/62,76 | 245,98/300,94 | 1763,64/2157,16 |  |

Меню приготовляемых блюд Утверждаю

От 1 года до 3 лет/ 3 до 7 лет Заведующий Н.Л.Штейн

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша рисовая | 150/200 | 1,84/3,05 | 0,27/0,44 | 23,3/36,92 | 103,2/164,0 | 168 |
| Бутерброд с маслом | 35/45 | 2,45/3,0 | 7,55/8,1 | 14,62/15,2 | 136/142 | 2 |
| Какао | 180/200 | 2,54/3,39 | 0,53/0,7 | 24,55/32,73 | 113,15/150,87 | 388 |
| Сыр | 10/15 | 2,32/3,48 | 2,95/4,43 | 0/0 | 36,0/54,0 | 7 |
| Итого за завтрак |  |  | 9,15/12,92 | 11,3/13,67 | 62,47/84,85 | 388,35/510,87 |  |
| Второй завтрак | Яблоко | 190/200 | 0,76/0,8 | - | 18,6/19,6 | 83,6/88,0 | 368 |
| Итого за второй завтрак |  |  | 0,76/0,8 | - | 18,6/19,6 | 83,6/88,0 |  |
| Обед |  Свекла отварная | 55/60 | 1,6/2,0 | - | 11,3/14,1 | 87,8/109,8 | 58 |
|  | Суп-пюре гороховый с гренками | 180/200 | 5,7/7,1 | 0,48/0,6 | 16,1/20,1 | 101,9/127,3 | 35 |
| Рыбные котлеты | 60/80 | 8,25/10,95 | 2,69/3,7 | 6,68/8,69 | 84,0/112,0 | 256 |
| Картофельное пюре | 120/150 | 3,2/3,5 | 4,7/5,0 | 8,0/9,1 | 123,9/125,6 | 56 |
| Хлеб ржаной | 40/50 | 2,6/3,3 | 0,5/0,6 | 13,7/17,1 | 66,2/82,7 | 555 |
| Компот | 180/200 | 0,78/0,94 | 0/0 | 20,22/24,3 | 80,6/96,7 | 122 |
| Итого за обед |  |  | 22,13/27,79 | 8,37/9,9 | 76,0/93,39 | 544,4/654,1 |  |
| полдник | Капустная запеканка  | 150/200 | 4,05/5,97 | 9,87/12,78 | 14,85/21,92 | 164/184 | 152 |
| Хлеб пшеничный | 15/20 | 1,38/1,95 | 0,17/0,25 | 8,45/12 | 41,3/58,93 | 555 |
| Чай | 180/200 | 0,2/0,2 | - | 10,5/12,6 | 42,0/50,4 | 132 |
| Итого за полдник |  |  | 5,63/8,1 | 10,05/13,03 | 33,8/46,52 | 247,3/293,43 |  |
| Ужин | Плов с курицей | 150/200 | 16,69/22,26 | 5,81/7,73 | 26,76/35,69 | 226,0/301,0 | 304 |
| Кукуруза сладкая | 55/60 | 2,25/3,0 | 0,09/0,12 | 3,74/4,98 | 24,75/33,0 | 38 |
| Хлеб пшеничный | 15/20 | 1,38/1,95 | 0,17/0,25 | 8,45/12 | 41,3/58,93 | 555 |
| Чай | 180/200 | 0,2/0,2 | 0/0 | 10,5/12,6 | 42,0/50,4 | 132 |
| Итого за ужин |  |  | 20,62/27,41 | 6,08/8,1 | 49,45/65,27 | 334,05/443,33 |  |
| Итого за день |  |  | 59,31/78,59 | 35,97/44,95 | 239,97/311,83 | 1599,4/2004,56 |  |

Меню приготовляемых блюд Утверждаю

 От 1 года до 3 лет/ 3 до 7 лет Заведующий Н.Л.Штейн

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша пшенная | 150/200 | 0,03/0,05 | 4,06/4,15 | 26,13/30,05 | 154,0/187,5 | 168 |
| Бутерброд с повидлом | 50/60 | 5,3/6,2 | - | 24,9/26,8 | 198,7/204,5 | 2 |
| Чай | 180/200 | 0,2/0,2 | 0/0 | 10,5/12,6 | 42,0/50,4 | 132 |
| Итого за завтрак |  |  | 5,33/6,45 | 4,06/4,15 | 61,53/69,45 | 394,7/442,4 |  |
| Второй завтрак | Яблоко | 190/200 | 0,76/0,8 | - | 18,6/19,6 | 83,6/88,0 | 368 |
| Итого за второй завтрак |  |  | 0,76/0,8 | - | 18,6/19,6 | 83,6/88,0 |  |
| Обед | Свекольник со сметаной и мясом | 180/200 | 7,3/8,2 | 5,2/7,6 | 30,3/34,9 | 197,7/204,6 | 99 |
| Гуляш из печени | 70/80 | 13,76/14,94 | 11,98/18,32 | 6,57/7,98 | 176,5/184,8 | 152 |
| Рис отварной | 120/150 | 2,4/3,6 | 3,6/5,4 | 24,5/36,8 | 139,8/209,7 | 315 |
| Хлеб ржаной | 40/50 | 2,6/3,3 | 0,5/0,6 | 13,7/17,1 | 66,2/82,7 | 555 |
| Кисель | 180/200 | 0,4/0,5 | 0/0 | 20,6/29,7 | 73,1/81,6 | 378 |
| Итого за обед |  |  | 26,46/30,56 | 21,28/31,92 | 95,67/126,48 | 653,3/763,4 |  |
| полдник | Печенье | 60/80 | 6,0/7,38 | 7,8/8,6 | 59,6/62,4 | 333,6/346,4 | 8 |
| Какао | 180/200 | 2,54/3,39 | 0,5/0,7 | 24,55/32,73 | 113,15/150,87 | 388 |
| Итого за полдник |  |  | 8,61/10,77 | 8,3/9,3 | 84,15/95,13 | 446,75/497,27 |  |
| Ужин | Макароны запечённые с сыром | 160/200 | 10,7/11,3 | 10,5/13,5 | 51,6/62,4 | 343,1/445,0 | 211 |
| Хлеб пшеничный | 30/40 | 2,76/3,9 | 0,35/0,5 | 16,9/24,0 | 82,6/117,86 | 555 |
| Чай  | 180/200 | 0,2/0,2 | 0/0 | 10,5/12,6 | 42,0/50,4 | 132 |
| Итого за ужин |  |  | 13,66/15,4 | 10,85/14,0 | 79,0/99,0 | 467,7/613,26 |  |
| Итого за день |  |  | 52,4/60,29 | 40,59/55,07 | 309,19/378,46 | 1878,9/2231,13 |  |

Меню приготовляемых блюд Утверждаю

 От 1 года до 3 лет/ 3 до 7 лет Заведующий Н.Л.Штейн

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 150/200 | 3,50/4,93 | 3,04/3,40 | 11,46/17,96 | 87,20/118,2 | 258 |
| Бутерброд с маслом | 35/45 | 2,45/3,0 | 7,55/8,1 | 14,62/15,2 | 136/142 | 2 |
| Кофейный напиток | 180/200 | 2,34/2,85 | 2,0/2,41 | 10,63/14,36 | 70,0/91,0 | 395 |
| Итого за завтрак |  |  | 8,29/10,78 | 12,59/14,27 | 36,71/47,52 | 288,2/351,2 |  |
| Второй завтрак | Сок абрикосовый | 200/200 | 0,76/0,8 | - | 18,6/19,6 | 83,6/88,0 | 368 |
| Итого за второй завтрак |  |  | 0,76/0,8 | - | 18,6/19,6 | 83,6/88,0 |  |
| Обед | Суп крестьянский со сметаной и мясом | 180/200 | 2,4/3,0 | 1,6/2,0 | 13,2/16,5 | 92,1/115,1 | 37 |
| Сельдь с луком | 55/60 | 4,25/5,32 | 2,13/3,13 | 0/0 | 36,0/36,4 | 8 |
| Картофельное пюре | 120/150 | 3,2/3,5 | 4,7/5,0 | 8,0/9,1 | 123,9/125,6 | 56 |
| Хлеб ржаной | 40/50 | 2,6/3,3 | 0,5/0,6 | 13,7/17,1 | 66,2/82,7 | 555 |
| Компот | 180/200 | 0,78/0,94 | 0/0 | 20,22/24,3 | 80,6/96,7 | 122 |
| Итого за обед |  |  | 13,23/16,06 | 8,93/10,73 | 55,12/67,0 | 398,8/456,5 |  |
| полдник | Омлет  | 150/200 | 7,21/9,01 | 10,01/12,51 | 1,79/2,24 | 125,0/156,25 | 110 |
| Хлеб пшеничный | 30/40 | 2,76/3,9 | 0,35/0,5 | 16,9/24,0 | 82,6/117,86 | 555 |
| Чай  | 180/200 | 0,2/0,2 | 0/0 | 10,5/12,6 | 42,0/50,4 | 132 |
| Кукуруза | 55/60 | 2,25/3,0 | 0,09/0,12 | 3,74/4,98 | 24,75/33,0 | 38 |
| Итого за полдник |  |  | 12,42/16,11 | 10,45/13,13 | 32,93/43,82 | 274,35/357,51 |  |
| Ужин | Биточки творожные | 150/200 | 26,39/28,40 | 6,11/8,32 | 47,0/48,3 | 348,5/356,2 |  |
| Сгущенное молоко | 30/30 | 0,1/0,1 | 0,0/0,0 | 15,3/15,3 | 61,761,73 |  |
| Чай | 180/200 | 0,2/0,2 | 0/0 | 10,5/12,6 | 42,0/50,4 | 132 |
| Итого за ужин |  |  | 26,69/28,7 | 6,11/8,32 | 72,8/76.2 | 452,2/468,3 |  |
| Итого за день |  |  | 61,39/72,45 | 38,08/46,45 | 216,16/254,14 |  1497,15/1721,51 |  |

Меню приготовляемых блюд Утверждаю

От 1 года до 3 лет/ 3 до 7 лет Заведующий Н.Л.Штейн

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 8** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша кукурузная | 150/200 | 4,76/6,35 | 6,38/8,51 | 16,4/21,86 | 140,25/187,0 | 93 |
| Бутерброд с маслом | 35/45 | 2,45/3,0 | 7,55/8,1 | 14,62/15,2 | 136/142 | 2 |
| сыр | 10/15 | 2,32/3,48 | 2,95/4,43 | 0/0 | 36,0/54,0 | 7 |
| Какао | 180/200 | 2,54/3,39 | 0,5/0,7 | 24,55/32,73 | 113,15/150,87 | 388 |
| Итого за завтрак |  |  | 12,07/16,22 | 17,38/21,74 | 55,57/69,79 | 425,40/533,87 |  |
| Второй завтрак | Яблоко | 190/200 | 0,76/0,8 | - | 18,6/19,6 | 83,6/88,0 | 368 |
| Итого за второй завтрак |  |  | 0,76/0,8 | - | 18,6/19,6 | 83,6/88,0 |  |
| Обед | Икра кабачковая | 55/60 | 0,4/0,6 | 2,1/2,8 | 2,7/3,6 | 31,3/41,7 | 53 |
| Суп-уха | 180/200 | 4,24/5,3 | 5,2/6,5 | 20,24/25,3 | 112,8/150,3 | 41 |
| Вермишелевая запеканка с мясом | 150/200 | 11,0/11,7 | 9,96/10,3 | 54,11/56,2 | 350,04/354,9 | 259 |
| Соус томатный | 50/50 | 1,16/1,16 | 4,2/4,2 | 8,02/8,02 | 74,5/74,5 | 348 |
| Хлеб ржаной | 40/50 | 2,6/3,3 | 0,5/0,6 | 13,7/17,1 | 66,2/82,7 | 555 |
| Кисель | 180/200 | 0,4/0,5 | 0/0 | 20,6/29,7 | 73,1/81,6 | 378 |
| Итого за обед |  |  | 19,8/22,56 | 21,96/24,4 | 119,37/122,82 | 707,94/785,7 |  |
| полдник | Крендель сахарный | 60/70 | 1,1/1,4 | 1,3/1,6 | 30,9/32,3 | 141,6/146,6 | 460 |
| Молоко | 180/200 | 4,58/5,48 | 4,08/4,88 | 7,58/9,07 | 85,0/102,0 | 400 |
| Итого за полдник |  |  | 5,68/6,88 | 5,38/6,48 | 38,48/41,37 | 226,6/248,6 |  |
| Ужин | Вареники с картошкой  | 150/150 | 5,316/5,316 | 1,371/1,371 | 42,940/42,940 | 194,627/194,627 | 112 |
| Хлеб пшеничный | 30/40 | 2,76/3,9 | 0,35/0,5 | 16,9/24,0 | 82,6/117,86 | 555 |
| Чай | 180/200 | 0,2/0,2 | 0/0 | 10,5/12,6 | 42,0/50,4 | 132 |
| Итого за ужин |  |  | 8,276/9,416 | 1,721/1,871 | 70,34/79,54 | 319,227/362,887 |  |
| Итого за день |  |  | 46,58/55,87 | 46,441/54,491 | 302,36/333,12 | 1562,75/1769,0 |  |

Меню приготовляемых блюд Утверждаю

 От 1 года до 3 лет/ 3 до 7 лет Заведующий Н.Л.Штейн

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ реце птур ы** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 9** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша гречневая молочная | 150/200 | 4,2/7,0 | 6,2/10,4 | 15,0/25,0 | 133,4/222,4 | 64 |
| Бутерброд с маслом | 35/45 | 2,45/3,0 | 7,55/8,1 | 14,62/15,2 | 136/142 | 2 |
| Кофейный напиток | 180/200 | 2,34/2,85 | 2,0/2,41 | 10,63/14,36 | 70,0/91,0 | 395 |
| Итого за завтрак |  |  | 8,99/12,85 | 15,75/20,91 | 40,25/54,56 | 339,4/455,4 |  |
| Второй завтрак | Сок персиковый | 200/200 | 076/0,8 | - | 18,6/19,6 | 83,6/88,0 | 368 |
| Итого за второй завтрак |  |  | 0,76/0,8 | - | 18,6/19,6 | 83,6/88,0 |  |
| Обед | Суп с мясными фрикадельками | 180/200 | 5,2/6,5 | 4,24/5,3 | 11,62/14,52 | 133,8/191 | 395 |
| Печень по- строгановски | 60/70 | 6,4/8,9 | 11,1/15,5 | 0,75/0,1 | 128,7/180,2 | 9 |
| Пюре гороховое | 120/150 | 4,2/6,3 | 2,3/3,5 | 12,5/18,8 | 113/170 | 211 |
| Хлеб ржаной | 40/50 | 2,6/3,3 | 0,5/0,6 | 13,7/17,1 | 66,2/82,7 | 555 |
| Компот | 180/200 | 0,78/0,94 | 0/0 | 20,22/24,3 | 80,6/96,7 | 122 |
| Итого за обед |  |  | 19,18/25,94 | 18,14/24,9 | 58,79/74,82 | 522,3/720,6 |  |
| полдник | Вареники ленивые с творогом | 80/80 | 6,24/6,76 | 8,1/9,2 | 34,31/36,2 | 234,0/256,3 | 66 |
| Чай | 180/200 | 0,2/0,2 | 0/0 | 10,5/12,6 | 42,0/50,4 | 132 |
| Сгущенное молоко | 30/30 | 0,1/0,1 | 0/0 | 15,3/15,3 | 61,7/61,7 |  |
| Итого за полдник |  |  | 6,54/7,06 | 8,1/9,2 | 60,11/64,1 | 337,7/368,4 |  |
| Ужин | Овощи тушёные в сметанном соусе | 150/200 | 3,244/3,654 | 8,565/8,987 | 15,510/15,890 | 148,221/169,54 | 125 |
| Хлеб пшеничный | 30/40 | 2,76/3,9 | 0,35/0,5 | 16,9/24,0 | 82,6/117,86 | 555 |
| Чай | 180/200 | 0,2/0,2 | 0/0 | 10,5/12,6 | 42,0/50,4 | 132 |
| Итого за ужин |  |  | 6,204/7,754 | 8,915/9,487 | 42,91/52,49 | 272,821/337,8 |  |
| Итого за день |  |  | 41,67/54,4 | 50,905/64,497 | 220,66/265,57 | 1655,82/1970,2 |  |

Меню приготовляемых блюд Утверждаю

 От 1 года до 3 лет/ 3 до 7 лет Заведующий Н.Л.Штейн

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 10** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша ячневая | 150/200 | 3,3/4,39 | 4,06/4,2 | 26,13/33,19 | 154,0/188,0 | 168 |
| Бутерброд с маслом | 35/45 | 2,45/3,0 | 7,55/8,1 | 14,62/15,2 | 136/142 | 2 |
| Сыр | 10/15 | 2,32/3,48 | 2,95/4,43 | 0/0 | 36,0/54,0 | 7 |
| Какао с молоком | 180/200 | 2,54/3,39 | 0,5/0,7 | 24,55/32,73 | 113,15/150,87 | 388 |
| Итого за завтрак |  |  | 10,61/14,26 | 15,06/17,43 | 65,3/81,12 | 439,15/534,87 |  |
| Второй завтрак | Яблоко | 190/200 | 0,76/0,8 | - | 18,6/19,6 | 83,6/88,0 | 368 |
| Итого за второй завтрак |  |  | 0,76/0,8 | - | 18,6/19,6 | 83,6/88,0 |  |
| Обед | Свекла отварная | 55/60 | 1,6/2 |  | 11,3/14,1 | 87,8/109,8 | 58 |
| Суп «Харчо» | 180/200 | 4,5/6,24 | 6,4/8,1 | 21,93/24,31 | 213/234 | 101 |
| Перловка отварная | 120/150 | 2,93/4,40 | 2,82/4,23 | 20,87/31,31 | 122,0/183,0 | 184 |
| Тефтели рыбные | 60/80 | 8,1/8,1 | 3,1/3,1 | 5,6/5,6 | 81,8/81,8 | 90 |
| Хлеб ржаной | 40/50 | 2,6/3,3 | 0,5/0,6 | 13,7/17,1 | 66,2/82,7 | 555 |
| Кисель | 180/200 | 0,4/0,5 | 0/0 | 20,6/29,7 | 73,1/81,6 | 378 |
| Итого за обед |  |  | 20,13/24,54 | 14,85/19,48 | 94,0/200,44 | 643,9/772,8 |  |
| полдник |  Пирожок с повидлом | 60/70 | 3,25/5,25 | 5,0/5,34 | 16,7/18,7 | 134,3/144,7 | 139 |
| Молоко | 180/200 | 4,58/5,48 | 4,08/4,88 | 7,58/9,07 | 85,0/102,0 | 400 |
| Итого за полдник |  |  | 7,83/10,73 | 9,08/10,22 | 24,28/27,77 | 219,3/246,7 |  |
| Ужин | Голубцы ленивые с мясом | 130/160 | 16,20/21,71 | 13,28/16,55 | 11,03/15,02 | 228,0/296 | 274 |
| Хлеб пшеничный | 30/40 | 2,76/3,9 | 0,35/0,5 | 16,9/24,0 | 82,6/117,86 | 555 |
| Чай | 180/200 | 0,2/0,2 | 0/0 | 10,5/12,6 | 42,0/50,4 | 132 |
| Итого за ужин |  |  | 19,16/25,81 | 13,63/17,05 | 38,43/51,62 | 352,6/464,26 |  |
| Итого за день |  |  | 58,49/76,14 | 52,62/64,18 | 240,61/380,55 | 1738,55/2106,63 |  |