

Весенне-летний период

Неделя: первая

День: понедельник

Возрастная категория: 1 год – 3 года; 3 года – 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
		3-7 лет	1-3 года				
завтрак							
66	Яйцо отварное	40	40	12,7	11,5	0,7	157
ГОСТ	Икра кабачковая	100	60	1,7	5,3	9,0	92
55	Чай с сахаром	200	150	0,12	-	12,04	48,64
1	Бутерброд с маслом	25/10	20/5	1,53	4,72	9,14	85
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	30	1,9	0,4	13,0	63
Второй завтрак							
10.00	Яблоко свежее	100		0,4	-	13,4	55,8
Обед							
33	Салат из свежих огурцов	50	50	0,36	5,04	1,5	51,8
2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	150	2,58	7 82	9,12	114,35
20	Тефтели рыбные	75/50	65/50	8,95	5,48	9,16	121,07
35	Каша гречневая рассыпчатая	130	110	5,90	1,60	30,60	163
60	Кисель	200	150	1,36	-	29,02	116,19
ГОСТ	Хлеб ржаной	20	20	1,3	0,2	8,7	42
ГОСТ	Хлеб пшеничный	45	45	3,5	0,4	22,4	109,8
Уплотненный полдник							
50	Каша пшенная молочная жидкая	250	200	7,94	8,21	35,13	246,17
ГОСТ	Кефир	200	150	5,9	5,0	22,6	158
51	Булочка домашняя	60	60	4,37	7,07	36,80	228,20

Неделя: первая

День: вторник

Возрастная категория: 1 год – 3 года; 3 года – 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		3-7 лет	1-3 года	белки	жиры	углеводы	
завтрак							
49	Каша молочная из «Геркулеса», жидкая	250	200	6,33	8,90	25,49	207,38
58	Какао с молоком	200	150	3,77	3,93	25,95	153,92
2	Бутерброд с повидлом	25/5/20	20/5/15	1,14	1,79	13,13	73,18
Второй завтрак							
10.00	Банан очищенный	100		2,5	-	37,4	151,9
Обед							
32	Салат из свежих помидоров	50	50	0,5	5,08	2,3	56,96
5/б/н	Суп овощной на м/к бульоне со сметаной	250	150	8,32	11,84	14,10	196,15
65	Котлеты рубленные из мяса птицы	70	70	15,72	16,8	16,63	273,33
22	Картофельное пюре	100	100	2,77	5.25	20,19	139,06
ТУ	Нектар «Яблочный»	150	150	-	-	18,9	75
ГОСТ	Хлеб ржаной	35	35	2,2	0,4	15,2	73,5
ГОСТ	Хлеб пшеничный	45	45	3,5	0,4	22,4	109,8
Уплотненный полдник							
80/5	Запеканка творожная с изюмом	135	110	21,24	14,58	17,72	289,2
ТУ	Йогурт	200	150	5,9	5,0	22,6	158
ТУ	Вафли	20	20	1,9	2,2	11,7	102,5

Неделя: первая

День: среда

Возрастная категория: 1 год – 3 года; 3 года – 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		3-7 лет	1-3 года	белки	жиры	углеводы	
завтрак							
47	Каша гречневая вязкая на молоке	250	200	7,44	8,07	35,28	243,92
57	Кофейный напиток	200	150	2,79	3,19	19,71	118,69
1	Бутерброд с маслом	25/10	20/5	1,53	4,72	9,14	85
Второй завтрак							
10.00	Апельсин очищенный	100	100	1,3	-	15,3	61
				Обед			
3	Борщ из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	250/8	150/5	1,54	5,07	8,04	83,33
279	Суфле из отварного мяса с рисом	80	60	15,46	11,92	17,42	238,66
69/59	Свекла тушеная	150	110	2,45	4,5	12,26	102,81
59	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,56	-	27,89	113,79
ГОСТ	Хлеб ржаной	20	20	1,3	0,2	8,7	42
ГОСТ	Хлеб пшеничный	45	45	3,5	0,4	22,4	109,8
Уплотненный полдник							
7/41	Суп рыбный	250/50	150/50	15,93	0,75	11,53	131,8
56	Чай с лимоном	200/7	150/7	0,07	0,01	15,31	61,62
ТУ	Печенье	30	30	2,6	5,0	20,0	129,8
ГОСТ	Хлеб ржаной	20	20	1,3	0,2	8,7	42

Неделя: первая

День: четверг

Возрастная категория: 1 год – 3 года; 3 года – 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		3-7 лет	1-3 года	белки	жиры	углеводы	
завтрак							
9	Суп молочный вермишелевый	250	200	5,58	6,12	19,73	156,08
351/3	Чай с молоком	200	150	1,5	1,6	17,3	90
3	Бутерброд с сыром	25/7	20/5	2,62	3,82	8,09	77,22
Второй завтрак							
10.00	Яблоко свежее	100	100	0,4	-	13,4	55,8
Обед							
4	Рассольник со сметаной	250/10	150/10	1,99	6,34	15,35	118,2
13/б/н	Биточки мясные	75/5	60/5	22,36	11,13	12,66	200,19
22	Картофельное пюре	75	65	2,77	5,25	20,19	139,06
25	Капуста тушеная	75	65	3,93	4,84	18,17	110,74
ТУ	Нектар «Персиковый»	150	150	-	-	18,9	75
ГОСТ	Хлеб ржаной	35	35	2,2	0,4	15,2	73,5
ГОСТ	Хлеб пшеничный	45	40	3,5	0,4	22,4	109,8
Уплотненный полдник							
40	Пудинг творожный запеченный	150/5	110/5	24,26	8,31	39,75	330,81
ТУ	Ряженка	200	150	5,9	4,9	22,5	158
ГОСТ	Зефир бело- розовый	45	45	0,2	-	36,0	144,9

Неделя: первая

День: пятница

Возрастная категория: 1 год – 3 года; 3 года – 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		3-7 лет	1-3 года	белки	жиры	углеводы	
завтрак							
48	Каша манная молочная, жидкая	250	200	6,20	8,05	31,09	222,02
57	Кофейный напиток	200	150	2,79	3,19	19,71	118,69
2	Бутерброд с повидлом	25/5/20	20/5/15	1,14	1,79	13,13	73,18
Второй завтрак							
10.00	Апельсин очищенный	100	100	1,3	-	15,3	61
			Обед				
61	Салат овощной	50	50	0,58	2,0	13,7	34,6
8	Суп крестьянский с крупой	250	150	1,85	6,19	12,34	112,47
18	Куры отварные	65	50	18,22	18,22	0,97	242,68
23	Вермишель отварная	100	100	3,93	4,84	18,17	110,74
59	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,56	-	27,89	113,79
ГОСТ	Хлеб ржаной	20	20	1,3	0,2	8,7	42
ГОСТ	Хлеб пшеничный	45	45	3,5	0,4	22,4	109,8
Уплотненный полдник							
7	Оладьи с повидлом	80	80	6,4	7,6	47,34	272,2
56	Чай с лимоном	200/7	150/7	0,07	0,01	15,31	61,62
	Конфета	15	15				
ГОСТ	Хлеб ржаной	20	20	1,3	0,2	8,7	42

Неделя: вторая

День: понедельник

Возрастная категория: 1 год – 3 года; 3 года – 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		3-7 лет	1-3 года	белки	жиры	углеводы	
завтрак							
43	Макароны отварные с сыром	120	120	8,6	8,0	32,4	237,2
55	Чай с сахаром	200	150	0,12	-	12,04	48,64
ТУ	Печенье	20	20	1,7	3,3	13,3	86,5
Второй завтрак							
10.00	Нектар «Яблоко»	100	100	-	-	12,6	50
Обед							
33	Салат из свежих огурцов	50	50	0,36	5,04	1,5	51,8
7	Суп картофельный с бобами (горох)	250	150	1,87	3,11	10,87	79,03
21	Рыба, тушенная с овощами в томате	75/75	75/75	14,52	8,03	7,51	160,29
67	Рис отварной	100	100	2,43	3,58	24,46	139,8
59	Компот из свежих фруктов	200	200	0,56	-	27,89	113,79
ГОСТ	Хлеб ржаной	35	35	2,2	0,4	15,2	73,5
ГОСТ	Хлеб пшеничный	45	45	3,5	0,4	22,4	109,8
Уплотненный полдник							
50	Каша пшенная молочная жидкая	250	200	7,94	8,21	35,13	246,17
52	Пирог с повидлом	90	90	6,3	5,01	43,7	206,8
6/357	Молоко кипяченое	200	150	5,9	6,7	9,9	125

Неделя: вторая

День: вторник

Возрастная категория: 1 год – 3 года; 3 года – 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		3-7 лет	1-3 года	белки	жиры	углеводы	
завтрак							
49	Каша молочная из «Геркулеса», жидкая	250	200	6,33	8,90	25,49	207,38
351	Чай с молоком	200	150	1,5	1,6	17,3	90
1	Бутерброд с маслом	25/10	20/5	1,53	4,72	9,14	85
Второй завтрак							
10.00	Апельсин очищенный	100	100	1,3	-	15,3	61
Обед							
3/20	Помидор	50	50	0,5		2,5	7,5
2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	150	2,58	7,82	9,12	114,35
10	Котлета из говядины	65	65	10,68	11,72	5,74	176,75
б/н	Картофель тушеный	130	110	2,77	5.25	20,19	139,06
60	Кисель	200	150	1,36	-	29,02	116,19
ГОСТ	Хлеб ржаной	35	35	2,2	0,4	15,2	73,5
ГОСТ	Хлеб пшеничный	45	45	3,5	0,4	22,4	109,8
Уплотненный полдник							
41	Вареники ленивые	130	110	32,49	9,82	33,22	351,22
ГОСТ	Кефир	200	150	5,9	5,0	22,6	158
ТУ	Вафли	20	20	1,9	2,2	11,7	102,5

Неделя: вторая

День: среда

Возрастная категория: 1 год – 3 года; 3 года – 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		3-7 лет	1-3 года	белки	жиры	углеводы	
завтрак							
1/64	Каша гречневая молочная жидкая	250	200	7,75	9,81	31,8	247,66
57	Кофейный напиток	200	150	2,79	3,19	19,71	118,69
3	Бутерброд с сыром	25/7	20/5	2,62	3,82	8,09	77,22
Второй завтрак							
10.00	Банан очищенный	100	100	2,5	-	37,4	151,9
Обед							
6	Суп картофельный с клецками	250/25	150/25	3,00	2,63	13,47	89,55
14	Голубцы ленивые	170	150	6,56	6,69	4,93	106,21
ТУ	Нектар «Яблочный»	150	150	-	-	18,9	75
ГОСТ	Хлеб ржаной	20	20	1,3	0,2	8,7	42
ГОСТ	Хлеб пшеничный	45	45	3,5	0,4	22,4	109,8
Уплотненный полдник							
3/б/н	Рыбная запеканка	125	125	33,08	6,17	7,24	179,22
3/20	Помидор	50	50	0,5	-	2,5	7,5
56	Чай с лимоном	200/7	150/7	0,07	0,01	15,31	61,62
ГОСТ	Хлеб ржаной	20	20	1,3	0,2	8,7	42
	Зефир	45	45	0,2	-	36,0	144,9

Неделя: вторая

День: четверг

Возрастная категория: 1 год – 3 года; 3 года – 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		3-7 лет	1-3 года	белки	жиры	углеводы	
завтрак							
94	Суп молочный с крупой (рис)	250	200	4,82	5,08	16,84	132,4
12/52	Огурец	50	50	0,4	-	1,9	7,5
46	Колбаса отварная	65	50	11,8	13,4	-	176
12/58	Рис отварной с овощами	100	100	3,38	5,49	25,46	188,55
55	Чай с сахаром	200	150	0,12	-	12,04	48,64
2	Бутерброд с повидлом	25/5/20	20/5/15	1,14	1,79	13,13	73,18
ГОСТ	Хлеб ржаной	20	20	1,3	0,2	8,7	42
Второй завтрак							
10.00	Яблоко свежее	100	100	0,4	-	13,4	55,8
Обед							
4	Свекольник со сметаной	250/10	150/10	1,54	5,07	8,04	83,33
12	Гуляш из говядины	80	60	18,56	20,72	5,77	283,79
22	Картофельное пюре	130	110	2,77	5,25	20,19	139,06
59	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,56	-	27,89	113,79
ГОСТ	Хлеб ржаной	20	20	1,3	0,2	8,7	42
Уплотненный полдник							
4/82	Суфле творожное	150	90	21,45	13,46	18,42	289,2
ТУ	Кефир	200	150	5,9	5,0	22,6	158

Неделя: вторая

День: пятница

Возрастная категория: 1 год – 3 года; 3 года – 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		3-7 лет	1-3 года	белки	жиры	углеводы	
завтрак							
94	Суп молочный с крупой (кукуруза)	250	200	4,82	5,08	16,84	132,4
58	Какао с молоком	200	150	3,77	3,93	25,95	153,92
3	Бутерброд с сыром	25/7	20/5	2,62	3,82	8,09	77,22
Второй завтрак							
10.00	Банан очищенный	100	100	2,5	-	37,4	151,9
Обед							
92/93	Суп-лапша домашняя	250	150	2,7	4,9	13,0	107
289/15	Суфле из отварной курицы	100	60	20,9	17,9	4,4	236,6
59/69	Свекла тушеная	150	110	2,5	4,3	16,6	116
ТУ	Сок «Виноградный»	150	150	-	-	18,9	75
ГОСТ	Хлеб ржаной	25	25	1,6	0,3	10,8	52
ГОСТ	Хлеб пшеничный	45	45	3,5	0,4	22,4	109,8
Уплотненный полдник							
37	Омлет	110	80	10,24	12,5	5,0	173,46
61	Салат овощной	50	50	0,58	2,0	13,7	34,6
ТУ	Ряженка	200	150	5,9	4,9	22,5	158
ГОСТ	Хлеб ржаной	20	20	1,3	2,2	46,9	226
53	Ватрушка с творогом	90	90	4,0	5,7	13,1	205